

<<灾后心理救助常识>>

图书基本信息

书名：<<灾后心理救助常识>>

13位ISBN编号：9787508722627

10位ISBN编号：7508722620

出版时间：2008-10

出版时间：中国社会出版社

作者：绪秀敏

页数：72

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<灾后心理救助常识>>

### 前言

“5·12”汶川大地震已经过去，心理救援工作叠面开始。

我们不仅要把灾区人民从废墟中救出，还要让他们作为健康的个体回归正常的状态。

重大灾难的出现。

会使灾区民众引起一系列心理反应。

如果这种心理反应过于强烈或持续存在，就可能导致人们的精神疾患。

例如“5·12”汶川大地震、印尼反华暴乱、美国的“9·11”恐怖事件、东南亚海啸、缅甸的热带风暴……这些都属于重大灾害事件。

我们中华民族是一个多灾多难而又坚强不屈的民族。

随着科学的发展，面对灾害我们不仅要救助受害者的生命，还要抚慰他们受创的心灵。

有研究表明，重大灾害后精神障碍的发生率为10%至20%，一般性心理应激障碍更为普遍，伤员和孤儿1/3有心理障碍。

## <<灾后心理救助常识>>

### 内容概要

“5·12”汶川大地震已经过去，心理救援工作一面开始。灾难过后，我们不仅要把灾区的人们从废墟中抢救出来，还要通过心理救助让经过灾难的人们不孤独、不害怕、不逃避、不沉溺，让他们身心健康地开始新的生活，拥抱更美好的明天。

## <<灾后心理救助常识>>

### 作者简介

研究员、注册执业医师、高级心理咨询师、高级心理保健师。

北京东方绪缘科技开发中心主任，中国保健协会心理保健专业委员会副会长/专家委员，中国保健协会科普教育分会副主任专家委员，北京科技职业学院心理系副主任。

从事医疗工作30多年，在医疗和心理治疗

## <<灾后心理救助常识>>

### 书籍目录

第一章 心理救助知识简答 一、大众心理救助知识解答 二、救助者心理救助知识解答 三、亲子心理救助知识解答第二章 灾后心理指导 一、群体身心调适 二、对救援者的心理调适 三、对传媒工作者的心理调适 四、对传媒受众的心理调适第三章 灾后儿童与青少年心理指导 一、不同年龄层孩子出现的不同反应 二、心理疏导的方法 三、针对不同类型孩子的心理救助 四、灾区儿童心理指导注意事项 结语

## <<灾后心理救助常识>>

### 章节摘录

第一章 心理救助知识简答一、大众心理救助知识解答2.我们自己没有遭遇严重的灾难，心理救助对我们而言是否就没有必要？

诚然，灾难当事人是我们救助的重点，但不是说其他人员就不需要了。

有研究表明，一位当事人可能会影响周围很大一群人，对他人产生间接的心理创伤。

因此，受灾地区最好是进行全面的心理救助，当然救助的程度及方法都可以有所区别。

3.为什么灾后身体和心理都感到不适？

灾难发生之后，许多人会经历亲人的伤亡，或是自己身体也受到伤害。

这种情况下，受难者因灾难而产生一些身心反应是正常的。

作为一个帮助者，了解这些反应除了能适时鼓励他们表达自己的情绪外，也能避免他们压抑自己的想法，造成身心的不适而延长复原的时间。

4.灾难后会经验的情绪与身体症状有哪些？

人们历经了像洪灾、地震、飞机失事等一般生活中很少遭遇的严重的灾难事件，均会产生一些日常生活中罕见的"正常"反应。

有些人会变为冷漠、麻木，对周围环境与他人少有反应；有些人则会产生许多的情绪反应：还有些人会出现不舒服的身体症状。

很担心灾难会再次发生：害怕自己或亲人会受到伤害：害怕只剩下自己一个人：害怕自己崩溃或无法控制自己。

不要隐藏感觉，试着把情绪说出来，并且让家人一同分担悲痛。

5.这些担心及感受正常吗？

## <<灾后心理救助常识>>

### 编辑推荐

《灾后心理救助常识》由中国社会出版社出版。

<<灾后心理救助常识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>