

# “尊重每一个人的心理感受”

## ——积石山震区心理援助工作纪实

“老师来啦,老师来啦!”

12月23日,几位志愿者刚出现在帐篷前,一群五六岁的孩子马上拥过来,将他们团团围住。

这是发生在甘肃省积石山县大河家镇克新民村的临时安置点的一幕。几位心理援助志愿者此行的目的是通过面对面的方式,帮助孩子们正确处理已经出现或可能出现的心理问题。

“我们在走访调查、评估后发现,部分受灾群众在地震后出现了心理应激反应。特别是孩子们,需要重点关注。”志愿者小队成员、甘肃明睿心理援助队队长季春晖告诉记者。



12月21日,在甘肃省积石山县大河家镇大寺广场,甘肃省第二人民医院心理救援队队员带着孩子们做游戏

### 在游戏中驱散阴霾

孩子们抬头看着“老师”,你一言我一语,充满期待。“这几天我们一起做过的游戏活动有猫抓老鼠、击鼓传花、唱歌、画画,甚至还有跳‘科目三’。”甘肃明睿心理援助队队长季春晖告诉记者。

同一时间,来自宁夏宁安医院的自治区红十字会心理救援队副队长田涛,正带着队员,在几公里外的另一个安置点和孩子们做着游戏。“特别是‘科目三’舞蹈和猫抓老鼠,孩子们很喜欢。”田涛说。

游戏疗愈是一种常见的心理疗法。“和孩子一起做游戏,让他们从中感觉到关爱,可以让他们转移注意力,忘却害怕,宣泄压力和情绪,驱散地震带来的内

心阴霾。”贾菁霞介绍。

“我们昨天带着孩子画画。”贾菁霞告诉记者,画画不仅可以释放情绪,还可以展现绘画者的心理状态。“孩子们画画时选择的颜色,也是他们的心理颜色。比如,有些孩子内心比较压抑或恐惧,可能会选择偏冷或偏暗的颜色。我们这个安置点的孩子,选择的颜色主要是红色、绿色,画的都是家乡的房子、绿树、花朵和太阳,说明他们现在的心理状况还不错。”

不过,前些天孩子们的情况并不像现在这样乐观。

“刚开始做游戏时,很多孩子在帐篷里不愿出来。”田涛说,地震初期,孩子们还处于急性应激反应期,出现麻木、紧张、恐惧等状况。于是,他们有针对性地

进行了辅导干预。通过和孩子建立信任关系,让他们迈出帐篷,参与活动,最终在游戏中得到进一步的疗愈。在这个过程中,他们还会不断观察孩子的变化,及时调整干预措施。

对于这些天陪伴、帮助自己驱散阴霾的志愿者们,孩子们用上了自己最尊敬的称谓——“老师”。

### 不被打扰的一对一交流

并非所有的孩子都适合游戏疗愈,14岁的杨小娟(化名)便是如此。地震发生时,住在学校的她刚和同学跑出大门,身后的宿舍就轰然倒塌,她瘫坐在地上,几乎动弹不得。直到今天,她仍未走出那天的阴影。

“我们发现,通过游戏活动,孩子们的心理状况改善比较明显,特别是12岁以下儿童。但是一些12到18岁的青少年对外界的感知更加丰富细腻,心理上的伤害也更难抚平。”季春晖说,对杨小娟的心理辅导,需要尽量避开周围的干扰因素;“有别人在场,她不自在,很难敞开心扉”。

她支开杨小娟的父母,在帐篷里和杨小娟一起待了半个小时。在季春晖提议下,两个人走出了帐篷,一起走到野外,边走边聊。回来的路上,杨小娟的脸色好了一些。

季春晖告诉记者,接下来他们打算对一些特殊群体,比如心理创伤比较大的人,加强一对一心理辅导,特别是对那些在地震中失去亲人的受灾群众,着重进行哀伤辅导。

“一些青少年不大愿意面对太多的人,他们更适应和我们一对一地进行交流。”季春晖说,这几天的心理援助经历让她更清晰地意识到,要尊重每一个人的心理感受,不同的人在面对灾难的时候,承受能力是不一样的。

### 与受灾者共渡心理难关

目前,来自甘肃省内乃至全国的众多专业人员,正以多种方式,参与到积石山震区的心理援助工作中。

甘肃省心理咨询志愿服务队已向全省1400余名心理志愿者发出为受灾群众提供心理救援服

务的倡议;甘肃省第二人民医院平安甘肃心理危机干预与研究中心心理救援队奔赴受灾最严重的4个乡镇,开展心理援助;甘肃省青年志愿者协会直属服务队爱心驿站搭建“共青团日间照护站”,为灾区孩子提供趣味课堂和心理疏导等服务;西北师范大学心理援助热线平台的59名督导师和500名热线员随时在线,守护灾区人民心理健康……

“根据国际上的科学评测,经历灾害等大的危机后,15%~20%的人会受到心理创伤。大部分人能恢复心理健康,甚至由危转机获得成长。”西北师范大学心理援助热线平台总负责人吴博说。

“恢复心理健康并获得成长,有一个前提,那就是遭受危机后能很快获得社会联系和社会支持。”吴博说,要让他们感受到,在遭受灾难后,自己不是完全孤立的,没有陷入黑暗当中。

做了15年心理咨询工作的季春晖,在积石山震区经历人生中第一次地震心理救援后,对自己选择的专业有了更深的感触和体悟。“昨天有几个孩子跑到我跟前说‘抱抱我’,我当时感觉既温暖又心疼。”她说。

当他们结束此次心理援助服务准备离开时,孩子们又围了过来。

“老师,您明天还来吗?”

“来!”这不仅是他们,也是各地心理援助工作者的回答。

(据《光明日报》)

## 青海海东震区青年志愿者:去帮助,也被感动

截至12月21日22时,积石山6.2级地震累计造成青海省海东市31人遇难、3人失联。从应急救援到受灾群众安置,低温、寒潮,都给当地造成了不小的挑战。

12月20日下午,青海省海东市红十字会发布公告,接受资金和物资捐赠。这则公告中提到,目前灾区急需棉帐篷、折叠床、棉被褥、棉大衣、取暖设备(电暖气、煤炉、电热毯)。奋战在一线的消防救援人员、部队官兵、民间救援队员等各方力量,除了要找寻失联人员外,还需要争分夺秒帮助当地群众尽快搭建避寒的帐篷、转运和分发物资。

地震发生后,青海蓝天救援队队员王大响就一直处于备勤状态,等待统一调派的通知。19日傍晚,他和20多名队友一起来到了青海海东市民和县中川乡金田村。这里是海东受灾最严重的村庄之一。当地村民告诉救援队员,受地震次生灾害的影响,村里14户房屋被完全损毁。砂涌、伤亡、失联一瞬间破坏了村庄往日的宁静。夜幕降临,

零下十几摄氏度的低温,让受灾群众的处境雪上加霜。

了解清楚情况并领好任务后,王大响和队员们的第一项“大活”就是搭帐篷。这一夜他们一刻也没停歇,干到了凌晨3点多,搭了50多顶帐篷。短暂休整后,20日早6时,他们又带上要派发的物资,赶赴周边4个村庄。

王大响的队友耿亚鹏和先遣小分队在地震发生后不到半小时就已踏上前往震中的征途。21日晚,由于甘肃当地救援力量趋于饱和,在前方指挥的统一调派下,他们一行人从甘肃赶赴青海海东。跟此前已经在这里的队友一样,先赶紧搭建御寒的帐篷,然后在指挥部的统一调遣下装卸、运送和协助分发物资。

加上22日从甘肃抽调的人员,一共29名蓝天救援队员增援青海。目前,搭帐篷的工作已经完成。为了让物资流转更快,队员们的任务主要变成了装卸物资,然后由各村镇的负责人领取分发。同时,还有一部分救援队员为红十字会的供餐车帮厨,

让受灾群众能吃上一口热饭。

搬物资、做饭,这些跟“轰轰烈烈”看似不沾边的工作,恰是眼下灾区的“生命线”。青海蓝天救援队、天津蓝天救援队、北京蓝天救援队、江苏常州蓝天救援队、山西太原蓝天救援队共计57人组成青海海东蓝天青年突击队,每天工作12到16个小时。物资一来就是号令,早一分钟装卸、转移完,就早一分钟能让受灾群众安心。

青海蓝天公益事业发展促进中心(青海蓝天救援)负责人王楷博观察到,目前灾区秩序井然,受灾群众陆续拿到御寒物资和食品等,生活上没有太大问题。同时,当地也在建活动板房,为受灾群众提供更好的安置居所。

各驰援灾区的救援队即将有序撤离,物资这几天也从全国各地源源不断地运抵灾区。王楷博觉得,越冬的煤炭是刚需,而元旦、春节将至,给灾区群众的人文关怀同样是刚需。

眼下,作为青海本地的社会

救援力量,他们除了将配合当地团组织多停留一段时间外,也将关注的目光投向青少年。该做些什么去帮助这些震区的孩子,成了王楷博和整个团队需要调研和解决的新问题。

“一旦复课,可能缺少上网课的设备。我们正在尽快采购一些平板电脑。我们也在考虑怎么为孩子们搭建起‘第二课堂’。”

王楷博说:“不管怎样,我们希望孩子们能感受到社会的关心。”

这份关心是能感受到的。有一幕让他印象深刻:王楷博和两名队员正在轮换休息,一个小女孩儿突然出现,给了他们几根棒棒糖。“她从袖筒里掏出棒棒糖的时候我的心都要化了,这几天这样的事情发生了不止一次。”他说。(据《中国青年报》)



救援队员帮助当地装卸物资