



地震让芦阳镇城东社区的5家邻居成了一家人,心理援助与居民自救同等重要。本报记者 陈文进 摄

灾区心理援助撑下去有多难?

还没有一个专门政府部门对口管理灾区心理援助,这被形容为“没有娘家”

本报深度记者 郑雷

“5·12”汶川地震五周年刚过,在北川存在了5年的中科院心理所北川心理援助工作站也将退出,被一家NGO取代,工作人员由12人减到3人。

5年中,这个工作站做了大量的培训专业人员、心理疏导的工作。

“对灾区的社会心理援助是一个长期的过程,应该持续二十年。”在中科院等专家看来,汶川地震后,国内才建立起真正意义上的心理援助制度,目前的发展远远不够。

就在灾区心理援助工作需要延续的时候,北川工作站却遇到了最现实的资金问题。国内还没有一个专门政府部门对口管理灾区心理援助,这被形容为“没有娘家”,导致的最现实问题就是没有专项经费。

国人对临床心理学了解还欠缺,而不幸的是,国内的很多企业关注的是看得见、摸得着,能第一时间显示出效果来的捐助。

按下结束按钮的论坛

处在创伤后应激障碍前期的灾民,会感到所有干部都不能满足自己的要求,愤怒的情绪会发泄到干部身上。同样遭受创伤的干部也会愤怒,这时很容易造成干群关系紧张。

这是一场按下结束按钮的论坛。

5月9日至11日,由中国科学院心理研究所等主办的“中国第二届心理健康与和谐社会论坛”在新北川县城召开,主题是“总结汶川震后经验,推动芦山心理援助”。多位来自国内外的专家,就灾后心理援助的长期性等问题进行了探讨。

论坛结束后,在北川驻扎了5年的中科院心理所北川工作站将退出,被一家NGO组织取代。

2008年5月28日,傅春胜来到了北川永安镇。这里有三个大型帐篷区,五千多人驻扎。很多不到20平方米的帐篷,10个人挤住在里面。傅春胜意识到,这10个人,可能代表了10个家庭。

作为副站长,傅春胜带着40名志愿者留在北川,建立中科院心理所北川工作站。加上北川站,中科院一共在汶川震区设立了7个工作站。

傅春胜了解到的震后北川,是95%的家庭丧失了一位及以上直系亲属,30%的家庭丧失了十位及以上直系亲属。

闪回、主动回避、过度警觉和情感麻木等症状,出现在了灾难过后的很多灾区居民身上。一些人在不经意间,脑海里全是地震时的场景回放;一些人听见突然而来的汽车声音,会吓得突然跳起来,惊恐地跑开。伴随着恐惧感,灾区居民的自尊感和安全感被降低,价值观也被扭曲。

刚到永安镇帐篷区的北川工作站人员告诉居民们,地震刚过有这些感觉是正常的。如果一个月后症状还未得到缓解,便会成为创伤后应激障碍。

北川工作站关注的重点人群,除了失去父母的儿童外,还有当地的老师和干部。在傅春胜看来,老师和干部在灾难中同样受到了严重创伤,但他们还得积极参加安抚和重建。

地震发生当天,是北川一位乡长三岁的孩子上幼儿园的第一天。当天上午,他把孩子送去幼儿园,下午,孩子就在地震中遇难了。在帐篷区里,这位乡长一天最多能睡2个小时,肩负着大量工作。他告诉傅春胜,活着没有意

义,他该把孩子送去幼儿园,他想去陪三岁的孩子。

“自责加上工作的压力,只能造成更大的创伤。北川这种干部和老师太多了。”傅春胜和同事们发现,处在创伤后应激障碍前期的灾民,会感到所有干部都不能满足自己的要求,愤怒的情绪会发泄到干部身上。同样遭受创伤的干部也会愤怒,这时很容易造成干群关系紧张。

一个月后,傅春胜和同事们对1600名帐篷里的灾区居民进行心理筛查发现,36%的普通居民有创伤后应激障碍反应,干部的比例达到了50%。

减压训练与搭建平台

组织这种群体活动,比一般的个体咨询要好,因为文化的相融,居民们在相互交流中,能够自动愈合心理创伤。

傅春胜说,灾区心理援助主要包括心理教育、辅导、咨询、治疗和社会工作。北川工作站应对的是一般心理问题,比如人际关系受到损害、具有攻击性等问题。工作站并没有开处方药的权力,如果发现严重心理障碍者,会推荐到绵阳的专业医院。

北川站的工作人员和志愿者们会在永安镇的帐篷区“扫帐篷”,和帐篷里的居民们聊天,及时发现高危人群。他们还定期举办帐篷学校、家长学堂,教给老师和家长心理健康辅导技能,让他们辅导学生和孩子。

五年内,北川工作站对北川300多位包括校长在内的学校领导进行了心理培训,并培训出了60多名心理健康老师,每个人都获得了团中央颁发的心理辅导员证书。

北川站还有了6个示范学校,专职心理健康老师进驻当地学校,跟本校老师吃住在一起。

针对当地干部压力过大,北川工作站给干部进行减压训练,第一年,便给近200名干部做了心理干预。工作人员将有心理创伤的干部拉到位于绵阳的培训中心。在这里,通过多个人合作画画、表演艺术舞蹈、摆沙盘游戏和分组散步这些方式,让他们接受表达性艺术治疗,进行发泄教育。

在北川工作站随居民们搬到永兴板房区后,北川工作站开设了一个免费茶馆,还经常进行卡拉OK比赛、茶艺表演。在原来的社会、生活系统被地震打乱后,工作人员和志愿者搭建了一个平台,让居民们相互交流。

北川站的工作人员发现,组

织这种群体活动,比一般的个体咨询要好,因为文化的相融,居民们在相互交流中,能够自动愈合心理创伤。

2010年末,傅春胜和同事们再次对板房内的1000名居民进行筛查,普通居民有创伤后应激障碍反应的比例降到了20%。

成长中的心理援助制度

援助者和居民之间需要建立长期关系,专家和志愿者如果经常流动,会对当地的居民造成二次伤害。

在参加此次论坛的众多专家们看来,中国的心理援助制度是在汶川地震后建立起来的,但发展程度仍远远不够。

民政部国家减灾中心政策研究部副主任张素娟在论坛上用幻灯片和演讲,指出了国内自然灾害社会心理援助工作的现状与不足。在他看来,目前主要是由医院精神科医生、心理卫生服务工作者、高校或研究所的心理咨询与研究人員、社工与志愿者承担心理援助工作,缺乏明确统一的指挥协调。援助队伍发展滞后,2万名精神科医生中,只有30%具有专业心理援助技能,执业心理治疗师不到2000人;志愿者缺乏专业培训,很容易给灾区群众造成二次伤害。

搬进北川新县城以后,居民的生活再次被打乱。北川站工作人员发现,单独居住后,一些居民的创伤又重新出现。一位三年前在板房区领养了孩子的丧子妈妈告诉傅春胜,她还是想老北川,因为在这里没有家的感觉。

傅春胜觉得,灾区的居民并没有直接参与新城市的设计与建设,这会降低他们对于新城市的认同感,北川丧子父母还处在重大哀伤之中,应该对这些高危人群继续关注,同时继续对北川心理健康老师的培训。

北川工作站存在的五年时间里,前期帮助开展心理援助的志愿者主要来自外地,这两年,北川工作站培训了100多位本地志愿者,年龄在25—55岁之间,都取得了二级和三级心理咨询师证书。

在傅春胜看来,国家应该建立一个心理援助志愿者库,发生灾害后,就能在第一时间调集库里人员进行援助,随后全国各地的志愿者就会慢慢赶来。心理援助在很多情况下都是关系治疗,援助者和居民之间需要建立长期关系,专家和志愿者如果经常流动,会对当地的居民造成二次伤害。

“没有娘家”

最实际问题是缺钱

对灾区的心理援助是个长期工作,中国的企业家关注的是看得见、摸得着,能第一时间显示出效果的捐助。

“对灾区的社会心理援助是一个长期的过程,应该持续二十年。”在5月10日下午的论坛开幕式上,发展中国家科学院院士、中国科学院心理所研究员张侃作为大会主席表示。

目前对于灾区的社会心理援助,国内还没有一个专门政府部门对口管理,这被傅春胜形容为“没有娘家”。“没有娘家”导致的最现实问题就是没有专项经费。

傅春胜对齐鲁晚报记者坦言,北川工作站撤走的根本原因就是缺钱,“如果有资金,我们会继续搞下去。”

五年来,北川工作站的全部运营费用花了200多万元,包括工作人员工资、器材费、交通费、专家培训费等。前两年的费用来源是傅春胜和同事们争取来的科研经费和零散捐款,2010年,一个慈善基金会捐了180万元,让他们撑到了现在。

有一次,傅春胜向日本同行他们是怎么样搞到钱的。日本同行告诉他,他们得让大家知道这份工作的责任和重任,一个日本专家手里有二十多个记者的手机号码,一有心理援助的活动,都会叫上记者,让他们来推动。

“对灾区的心理援助是个长期工作,中国的企业家关注的是看得见、摸得着,能第一时间显示出效果的捐助。国人对临床心理学了解还欠缺,只发展了20年左右,还需要时间。”傅春胜说。

中科院心理所在汶川地震灾区的7个工作站,都已经陆续交给了当地政府或其他单位。在傅春胜看来,如今移交后的心理援助工作站效果是很不好的,政府并未发挥心理援助站的作用。“原因有这几个,对心理援助意识淡漠,缺少时间,缺少专业人员,也没有专项资金。”

4个月前,新北川的一位政府官员对傅春胜说,你们不能走,对当地人的心理援助不能中断,实在要走的话,就注册个NGO吧,我们未来有钱了,会给你们资助。

如今,傅春胜被邀请作为这个名为北川羌族自治县中科博爱社会服务中心的NGO的名誉董事长。傅春胜说,名誉董事长的主要任务就是先给他们筹钱,能让这个NGO经营下去。原来北川工作者有12个工作人员,如今NGO有三个,但每人每月一千多元的工资得发,还得租房子住,这都得花钱。