



# “到过灾区的人,都该做心理干预”

本报专访卫生部心理专家干预组专家成员赵国秋

文/本报记者 褚睿雅 通讯员 施水泉 摄/曹日方

灾难过后,很多人的心,需要好好安抚,很多人的心灵家园,需要重新建设。卫生部心理专家干预组专家成员、杭州市疾病预防控制中心主任赵国秋,担任的就是建造人们心灵家园的角色,这次抗震救灾中,他救了不少“失了心”的人。

## 心理专家的困扰

### 很多心理专家“违规”干预,因为实在忍不住

赵国秋告诉记者,在对灾民进行心理干预的时候,他们自己有时候也是难过的。心理专家也是人,吃的是五谷杂粮,也有七情六欲,面对这么巨大的悲痛,他们做不到不动情。到四川的第一个晚上,就有一个同行的专家哭了,看着那满目苍夷的情景,受不了了。

赵国秋坦言,他也流过眼泪,是在对南坝镇平通小学校长王莉(详见 B07 版)进行心理干预的时候。当那个校长说“我当时就跪在校门口求那些跑过的男人,快去救救我的学生,快去救救我的孩子,我很多学生都被压在里面了……”,赵国秋忍不住流泪了。这在心里干预的过程中是不允许的,他把头偏到了一边,借着擦汗,把快要流下的眼泪擦掉了。

哭的,不止一人,可以说,几乎每个专家都哭了,甚至有医生是一边流泪一边干预的,这虽然是不允许的,但那样的场合下,他们控制不住。

南坝小学的英语老师曹红梅,结婚才三个月。地震的时候,她带着 8 个学生从三楼跑下来逃生,但跑到二楼的时候,教学楼塌了,她和学生都遇难了。救援人员挖出这个老师的时候,她还紧紧拉着学生的手,而学生则是扑在老师的怀里。

曹红梅的妈妈崩溃了,好几次要跳河。见到心理专家的时候,这个妈妈扑通就跪了下去,抱着心理专家的腿说:“我要我女儿,我要替我女儿去死,求求你们,让我去把我的女儿带回来……”

当时为曹妈妈做心理干预的是杭州市七医院的傅淑芬,面对这么一个心碎的、跪着的母亲,她的眼泪哗哗就流了下来。

作为心理专家,卷入太多感情是不可以的,在灾区的时候,每天晚上,他们都会有个相互做心理辅导的过程,把白天卷进去情感最多的案例讲出来,这对心理专家来说,是个情感宣泄。

### 不及时做心理干预,这个男生就毁掉了

赵国秋还干预过一个初二的男生,

这个男生是个救援者,但最后,整个人彻底崩溃了。地震那天,他在宿舍里午睡,忽然觉得床在动,以为是同学和他开玩笑,就睁开了眼睛,发现没有人,第一个反应是地震了,于是跳下床,叫:“地震了,快跑!”

他是最早冲出去的,冲出去后,学校就塌了,同学被压在了里面。他叫来学校的维修工人,一起救同学。到下午 4 点多的时候,他们挖出了 10 多个学生,那些学生都还活着。救出来以后,这些学生都还能说话,这个男生一直陪在他们身边,和他们说话,让他们挺住,说很快就会有人来救他们的。到了晚上 7 点多,因为救援人员无法及时赶到,这个男生眼看着同学一个一个死去,其中有 6 个是他最要好的朋友。后来,很多被埋在废墟里的孩子尸体被挖了出来,因为这些孩子的父母很多都在外地打工,没有人能辨认尸体,这个男生又被叫去认了一回尸体。很多孩子的脸都被压扁了,他只能通过同学的衣着来回忆,到底是谁。之后,这个男生就回到家里发呆。

赵主任知道了这个情况后,立即找了辆车去找这个男生,他说,一定要找到这个男生,否则,他就毁掉了。男生的家在一个山上,他们开车进去花了好几个小时,最后又走了好长时间的山路,终于找到了他,经过一个多小时的心理干预,那男生终于走出了困境。

在做心理干预的时候,他们也是经历了一次地震的,先是听到地“隆隆隆”地响,再是感觉到地在震,大家都跑到外面去了。赵国秋注意到,这个男生是跑在最后,等所有人都跑出去了再跑的。地震的事情,给他留下了巨大的阴影,这更加让赵国秋觉得为他做心理干预是对的。

对于这件事情,赵国秋是有些无奈的:“一个初二的孩子看着自己的同学一个一个死去,还去认同学的尸体,大人都一定承受得了这样的打击,何况一个只有 10 多岁的孩子呢?”

问赵国秋,这个男生经过干预后,是不是就走出了这样的阴影。赵国秋沉默了一会,说,后遗症应该是没有了,但难过总是会的。

赵国秋说,虽然这个孩子的情况和救援人员的情况有些不太一样,但看着救出来的人在自己面前死去,绝对是一

个心理创伤,需要治疗,否则会留下后遗症。

### 这辈子最难熬的一天,是在四川度过的

赵国秋说,他这辈子最难熬的一天,就是在四川度过的。他们是那个医疗队的队长,底下有 10 个人,刚到四川的时候,卫生部下达了命令挺进南坝镇。本来赵国秋是想自己去的,但上头要求年轻的党员去,只好再做打算。他和两个副队长开会,实在没有办法决定派谁去,那是他们平生最难做出的决定。

后来,杭州市疾病预防控制中心的曹日方主动要求去。赵国秋现在还记得曹日方要求当突击队员的情景,“他的声音有些低沉,但语气很平静,说‘我是党员,我去吧’……”

突击队员第二天一早挺进南坝镇,去南坝的路很危险,他们经常听到山上滚下来的石头砸坏了车子,砸死了人。那晚,赵国秋一夜没睡,早早就等在曹日方所在的帐篷前。看到曹日方出来,赵国秋和他合了个影。曹日方出发后,赵国秋就一直在祈祷,“千万要平安回来,千万不要出事!”

后来,曹日方的妻子给赵国秋打来电话,说是联系不上老公(南坝手机没信号),很担心,是不是出什么事情了。赵国秋不敢告诉她曹日方去当突击队员了,只能说,他到下面的镇子里去,镇里没信号,人是安全的。赵国秋说,当时他说这话的时候,是很没底的,只能是继续祈祷他平安回来。一颗悬着的心,在曹日方他们平安到达以后,才算是放下。

也正是因为经历过这样的生死考验,他们越觉得,活着真好。他们从四川回来后,家属都去机场接了,很多医护人员看到家人,马上就流下了眼泪。赵国秋的女儿也去了机场,没哭,送了一束花给他,说:“老爸,欢迎你回来。”很简单的一句话,却蕴涵了太多东西在里边。

## 救援人员的心理问题

### 第一批去的消防战士,最需要心理干预

赵国秋说,对救援人员进行心理干预是很需要的,像他那样有资深心理学背景的专家,都忍不住流下了眼泪,不能控制感情,何况那些没有心理学背景的人呢?他甚至建议,所有到过灾区的人,都应该进行心理干预。

他试图找最早去挖尸体的那批消防人员,为他们做心理干预,但因为换防了,没找到他们。赵国秋说,这批人,绝对是需要进行心理干预的,比如说,挖曹红梅的那批消防警,看到老师拉着孩子的手,而孩子则紧紧地扑在老师的怀里,他们会是怎么样的心情呢?

再比如救陈坚的那个消防人员。陈坚,一个被压在废墟下的小伙子,消防人员在救他的时候,他还打电话,说要和妻子和睦地过日子,但救出来不到 10 分钟就去世了。救他的消防人员说了一句话:“傻小子,这么久都坚持下来了,怎么不坚持下去呢?”可能这个消防人员会一直记着这个画面,并持续难过。

赵国秋说,在都江堰挖尸体的那些官兵,心理问题就很多。

赵国秋在灾区的时候给部队的官兵做过一次心理干预,这群官兵是清理塌方的,经常看到山上掉下的石块,砸坏车子,砸到人。他们晚上睡觉睡不踏实,本来很活泼的一群战士,情绪很低落,连笑脸也没有了。经过干预后,他们睡了个安稳觉。那晚有 6.1 级的余震,很多人都从帐篷里跑出来了,平日里睡不踏实的官兵,那晚睡得很死,都没有出来。“有些画面,我们必须忘掉,才能让自己好好地生活。”

### 浙江医疗队

#### 需要缓解余震带来的不安全感

赵国秋告诉记者,在灾区,很多救援队的医生觉得自己不能停下来,一停下来,脑海里就浮现出那些揪心的画面:失去亲人悲伤欲绝的脸,差一步就逃出来的小姑娘的尸体,断手断脚……

因为,他们在救病人的过程中,整天都会听病人说他们受伤的过程,说自己亲人是怎么死掉的……听一次两次还可以,但听多了,绝对是个心理负担。所以赵国秋他们在灾区也为一部分医护人员做了心理干预。

医护人员除了这方面的心理压力外,还有对危险的感觉。比如浙江过去的医疗队,他们前往灾区的时候,到有些地方,车子需要一辆一辆快速通过,而车里的人必须下来跑步通过。他们出车的时候也很危险,有些路段,在两座山中间的,是需要专门有人负责看两旁的山,要看清楚是不是有石块滚落下来,没有,才能通过,有,就指挥司机停下来,赵国秋就做过这样的指挥者。在那边又是余震不断,这会给大家带来不安全感,所以也是需要心理调整的。

赵国秋提醒曾经奋战在抗震救灾第一线的工作人员,如果不通过回忆,脑子里就会出现尸体、断臂,听到呼救声,这就意味着你留下了后遗症,需要治疗,否则工作效率会很低,生活质量也会下降。

另外,赵国秋也提醒那些要去灾区进行抗震救灾的人,必须要事先进行心理准备辅导,比如,到了现场会看见什么?你会产生什么样的问题?你该怎么面对?同时,至少要掌握一套自我放松的方法。有准备而去,才会让自己坚强,不会因为地震而留下心灵上的后遗症。