

灾后心理康复之北川模式

任雪梅 陈 寒

【中图分类号】 R395.6

【文献标识码】 A

【文章编号】 1007-3256 (2013) 02-0076-02

北川是 5.12 汶川地震极重灾区,灾后心理问题呈现复杂、多元等特点,为优化整合各种心理救助资源,北川县人民政府于 2009 年 4 月 25 日成立了全国首个心理卫生服务县直机构——北川心理卫生服务中心,负责整合全县心理救助资源,组织实施、分类指导全县干部、群众及特殊群体的心理救助工作。

经过四年多的尝试、借鉴与改进,北川心理重建工作初见成效,心理卫生服务逐渐步入规范化、科学化、普及化阶段,心理重建“北川模式”基本形成。

1 心理卫生服务供求评估

心理卫生服务工作首要任务是心理服务供求状况评估,北川心理卫生服务中心依托行政支持,对北川干部群众心理健康需求、各部门心理卫生服务情况、接受心理救助情况以及外来援助情况等进行全面调查评估。提示,心理健康服务供求呈现以下特点:①心理卫生服务需求量巨大,包括现实与潜在、主动与被动需求;②普遍认为通过向朋友、家人倾诉或者自我调整来缓解心理压力是首选途径;③多数人不愿或者不能寻求专业心理干预,更愿意通过学习资料来了解心理健康知识;④心理健康知识需求主要偏重于如何应对挫折、如何进行积极的心理暗示,如何缓解压力,如何更好地了解自己,提高自己的心理素质等;⑤心理救助水平参差不齐、资源分配效率不足。

2 本土资源建设与开发

相对庞大的心理卫生需求,本土心理服务资源严重匮乏。而外来心理援助,由于经济支持、援助人员原有日常工作的限制等与援助长期性存在冲突,使得长期心理援助难以维继^[1],所以培养本土化心理服务队伍是适应心理救助长期化特点的不二之举。本土心理卫生服务人员培养主要针对本地教师和医务工作者,其次是社区社工和基层乡村干部。北川心理卫生服务中心主导,以心理学和医学为主线,聘请高校等教育系统的心理学和社会学专家培训教师和社区工作人员,邀请华西医院和四川省精神卫生中心等医疗系统专家培训医务工作者。依据前期评估结果,把以教师、医生、社工人员为主体的本土心理服务人员进行分类,要求具有心理学教育背景的人员接受高端培训,具有一般心理学知识者参加中端培训,其它一般人员学习心理学基础知识。培训形式包括专业培训、现场观摩、工作督导等。培训内容主要涉及心理保健常识、心理咨询基础知识及病例建档、识别、转诊等技能。迄今,在北川已先后组织培训教师 400 人次,社区干部 100 人次,医务工作者 200 人次。基本形成了以教师为核心的心理健康教育队伍,以医生为骨干的心理医疗队伍,以社区干部为核心的心理疏导队伍。这支队伍已成为北川心理应急的重要力量和常驻人员。

统筹安排下,本土化心理服务队伍的工作涵盖了机关、学校、社区和医院等。在机关,心理卫生服务工作紧紧依托省委组织部、北川县委组织部等支持开展系列心理健康服务活动,如发起“5.25 我爱我”干部关爱活动、“我运动,我快乐”

基金项目:国家社科基金西部项目(09XZX003)

作者单位:621000 绵阳师范学院,北川心理卫生服务中心(任雪梅),绵阳师范学院(陈寒)

干部关爱活动月、心理健康讲座和心理团体辅导活动等。效果评估提示,这些活动既能有效缓解干部心身压力,又能了解干部心理需求;在社区,联合社工及自愿者设立民间活动中心,如青草地成人身心康复中心、正轩公益等,提供中医推拿、太极养生、心理咨询等服务;培训乡、村医生,建立个人身心健康档案和转诊机制^[2]。

3 心理卫生服务网络建设

以需求为导向,积极建立县、乡、村三级心理卫生服务网络,共设置心理卫生服务网点 60 个,覆盖全北川县,其中学校心理卫生服务点 32 个,医疗机构心理卫生服务点 22 个,社区心理卫生服务点 6 个;绝大部分服务网点工作人员由医务人员、教师兼任,社区心理卫生服务点由社会工作者兼任。依托服务网络建立三级预防机制:面向全县所有师生、干部、群众开展心理健康科普宣传、心理疾病预防等工作;对有一般心理障碍者开展心理辅导工作;对有严重心理障碍者开展心理治疗及转诊工作等。此外,加强心理卫生服务网络与各部门的横向联系,如与教育、民政、警察、妇联、残联、团委等政府相关单位及精神卫生专科医院,有利于全面、有效地保障心理卫生工作开展。

4 心理服务资源优化配置

充分利用外来与本土心理卫生服务资源是心理重建模式中的重要环节。北川心理卫生服务工作积极争取并获得大量管理与技术支持,各级教育与卫生主管部门为心理卫生工作发展方向提供政策咨询与指导;北京大学、四川大学华西医院、绵阳市第三人民医院等单位为北川心理重建工作提供专业技术指导;本地精神病院、工会、学校、社区为北川心理重建提供人力支持。积极寻求并整合外来心理援助项目,先后获得了儿童社会心理项目、中央补助汶川地震灾区心理援助项目、北川中学心灵花园等项目。明显缓解了本土心理援助资源不足的局面。

5 科普宣传

调查提示,近 70% 的人员认为心理健康教育与科普宣传非常必要。为此,北川组织专家学者开发了系列形式多样的科普资料,如招贴画、折页、DVD、网站、在线 QQ 等,同时还开通了免费热线电话和心理卫生知识流动宣传车等。

科普宣传中,特别注重以面促点,以点带面,点面结合的宣传理念。既针对整个受灾群体,充分考虑文化对心理健康的影响,以羌、汉、藏民族喜闻乐见的方式分别组织团体心理辅导活动,又针对不同类型的人群,如学生,选择性的引导全县中小学生健康上网,文明上网,科学上网,把“绿色网络意识”带进千家万户;对于干部群体,充分考虑到这个群体具有双重角色这一特点,即他们既是受灾者又是灾后重建的主力军,可能会承受更大压力,便与组织部一起针对干部群体开展团体心理辅导,如 2010 年 8 月开展的关爱县直机关干部心理健康月,2011 年的干部减压活动等;在医疗系统,对医护人员,尤其是有一线救灾经历的综合科人员重点进行科普宣传与心理干预等。

回首过去,北川心理卫生服务工作历经坎坷,但也取得了一定成绩,北川心理卫生服务中心被中宣部、省委宣传部和省卫生厅誉为“5.12 地震灾区心理援助”榜样单位,向全国推广经验,并被中央电视台大型文献记录片《奇迹》录制成灾后精神家园重建的绵阳唯一单位,被誉为“北川心理重建模式”。

参 考 文 献

- 1 钱铭怡,高隼,吴艳红,等.地震后长期心理援助模式的探索:“壹基金-北大童心康复项目”一年回顾与思考[J].中国心理卫生杂志,2011,25(8):571~576.
- 2 黄国平,黄宣银,秦晓明.灾难救援人员心理服务的现状与思考[J].中国卫生质量管理,2009,16(4):71~73.

(收稿:2013-04-26)