

论矿山应急救援人员救援全过程心理危机干预

刘浩文

华北科技学院 河北廊坊 065201

摘要: 为了探究应急救援人员在矿山事故救灾过程中出现的心理危机, 概述救援队伍应急救援人员救援全过程容易出现的不安全心理状态和心理失衡原因, 强调心理危机干预能提高应对危机事件的应急救援处置能力。提出矿山抢险救援心理危机干预应采用日常辅导、战前指导和战后疏导干预措施。

关键字: 应急救援人员; 心理危机; 干预; 措施

On psychological crisis Intervention in the whole Process of mine emergency rescue

Haowen Liu

North China University of Science and Technology, Langfang, Hebei, 065201

Abstract: To explore the psychological crisis of emergency rescue personnel in the process of disaster relief of mine accidents, this paper summarizes the causes of unsafe psychological state and psychological imbalance in the whole process of rescue team emergency rescue personnel. It emphasizes that psychological crisis intervention can improve the ability to deal with crisis events. It is suggested that daily counseling, pre-war guidance, and post-war guidance should be adopted to intervene in the psychological crisis of mine rescue.

Key words: Emergency personnel; Psychological crisis; Intervention; measure

引言

矿山事故频发, 应急救援人员作为矿山应急救援的中坚力量, 灾变事故后迅速开展救援工作。在抢险救援过程中面对周边人员的伤亡情况, 长时间高度紧张状态下, 极易出现严重的心理失衡。应急救援人员出现心理问题而不能及时有效地进行心理危机干预, 可能会出现愧疚、恐惧和抑郁等心理问题。由于矿山救援的特殊性, 长时间高强度作业会增加急性应激反应的症状, 最终演变成创伤后应激障碍^[1] (posttraumatic stress disorder, PTSD)。创伤后应激障碍是指个体亲身经历或目睹灾难性事件后, 所导致的个体持续存在和延迟出现的精神障碍, 心理创伤四周后才能诊断为创伤后应激障碍。创伤后应激障碍的主要表现有反复回忆、持续性回避相关事物和过度警觉等, 甚至有自杀与攻击性行为。谢明^[2]等调查了汶川地震抗震救灾应急救援医护人员心理健康状况与受影响程度, 研究表明, 军队医护人员在应急救援过程中受到不同程度的心理伤害, SCL-90各因子中躯体化和焦虑评分显著高于中国常模, 采取正确成熟的应对方式可以有效缓解医护人员心理压力。时勘^[3]等研究发现, 应急救援医护人员在日常工作期间的心理摆脱水平较低, 将会模糊救援与生活的界限, 不利工作效率与身心健康。在日常训练与救援过程中, 少数应急救援人员的心理创伤不能通过自我调适解决, 需要专业

辅导人员及时心理评估, 并进行有效心理危机干预。

一、矿山应急救援人员的心理危机及原因

应急救援人员在矿山抢险救援全过程容易出现心理危机: 一是在日常训练中学习矿井事故处置措施、救护规程和相关法律法规等, 但大多数应急救援人员未系统性进行心理训练, 例如心理准备训练、情景处置训练和心理恢复训练等。在日常生活中也会受到四面八方的压力, 例如经济收入、家庭和工作环境等。队员的心理问题未及时进行干预, 极易产生心理障碍, 就会增加发生心理疾病的概率; 二是面对突如其来的矿井事故, 应急救援人员快速进入高度紧张心理状态奔赴事故地, 会存在心理准备不足的情况。队员在经历第一次救援任务时会感到焦虑, 是因为对未知的恐惧。从心理学的角度来讲, 队员在日常救援规程中已经学习与培训相关知识, 但没有经历过灾害救援, 不知道是否会给自己带来危险, 疑惑的同时会感到焦虑与恐惧^[4]; 三是在事故抢险救援后, 他们在面对矿难的惨烈环境与伤亡人员, 会感受到生命无常和救援不成功的内疚与自责, 产生一系列的恶心、呕吐和厌食等应激反应^[5]。因矿山应急救援管理体系的不完善, 各救援大队专业辅导人员配备严重不足, 救援后心理影响不能及时控制或者减缓, 队员的心理创伤可能演变为创伤后应激障碍。应急救援队伍通过

有针对、有意识进行心理危机干预,培养队员在日常训练与救援全过程中维持心理平衡与稳定,提高应对危机事件的心理素质和应急救援处置能力^[6]。让队员的心理与躯体适应矿山抢险救援现场的复杂多变,从而有效地减少或避免因心理问题造成的事故,有力保证矿山应急救援人员的战斗力。

二、矿山应急救援人员心理危机干预措施

目前,我国矿山救援队伍日常训练着重于矿山事故灾害处置与团队协作训练,在心理干预问题经验较少。矿山应急救援能力不够完善,提高应急救援人员的整体心理素质,能够保证救援过程中保持冷静,快速适应新的救援环境,顺利完成工作任务^[7]。因此,在救援全过程应多方位培养应急救援人员的心理素质,需要从日常辅导、战前指导和战后疏导三个方面为主要的心理援助方向。

2.1 日常辅导

矿山应急救援队伍采取预防性的干预措施是关键的一环,以下是日常心理干预的具体措施。

2.1.1 心理准备教育

矿山事故频发且情况多变,应急救援人员需要做好充足的心理准备。事先了解可能发生矿山事故场地的特征,并给出相应的救援方案,形成危机意识。需要专业辅导人员运用心理教育手段,将外部环境的不可控性设置变为可控范围内,使应急救援人员对矿山灾害现场的风险有足够的敏感度,增强对紧急或困难关头的感知和应变能力。设置危机意识教育可以从以下方面着手:矿山灾害事故现场可能发生瓦斯爆炸、顶板事故、火灾事故等,如何快速正确认识危机事故,如何充分做好抢险救援的心理准备。引导他们合理地利用危机提高自我心理素质,保持积极乐观心态。

2.1.2 心理健康教育

心理健康教育是培养应急救援人员健康的心理素质,救援队伍需要开设心理健康课程和

讲座,宣传心理危机的危害和心理干预的重要性,通过专业心理辅导人员科普基础心理学知识。调查显示,矿山应急救援队伍在心理健康教育上存在注重形式,不重视心理教育质量。可以加强矿山应急救援队伍学习相关心理理论知识,与救援安全规程列入日常学习课程中

为加强心理健康的宣传力度,可以利用板报和广播等宣传心理失衡的调适方法。运用网络咨询手段开展线上心理辅导与咨询服务。

2.2.3 心理训练

矿山应急救援体系要求应急救援人员需要定期进行应急演练,但是针对性、系统性的心理训练未列入应急演练内容。通过日常心理训练有意识地对应急救援人员的个性特征影响,确保他们在长期保持良好与稳定的心态。团队协作训练是针对指挥员、应急救援人员和医护

人员之间相互协调配合行动的训练。通过不断地强化训练,提高了矿山应急救援队活动的效率,让应急救援人员感受队伍合作的力量强大,增加了应急救援人员彼此的信任,克服恐惧心理,共同面对和处置矿山事故。

矿山事故的发生具有不确定性和突发性,需要进行心理承受力训练,即模拟场景训练。在保障应急救援人员安全的情况下,模拟各类矿山事故灾害现场情景,使应急救援人员在训练中体会到实际环境条件下各种因素对心理的刺激,大幅度的提高处置事故灾害的实战能力。通过不断地模拟近似实战的环境进行心理训练,使应急救援人员的感官持续接受外界一定刺激量,从而提高应急救援人员的心理承受力和心理活动水平^[8]。应急救援人员会逐渐适应和调节不良情绪,在处理矿山事故的过程中保持冷静。

2.2 战前指导

指挥员需要做好救援队伍的心理工作,激发应急救援人员的救援信心和强化心理救援意识,从而增强应急救援人员作战的积极性。在矿山事故救援过程中,如果应急救援人员能够保持自信勇敢的良好态度,这种积极的精神容易感染作战队友,工作氛围轻松将减轻心理压力。

2.2.1 团体心理指导

矿山灾害事故具有紧急性和突发性,各队员接收救援指令后在短时间内迅速集合,救援指令指挥员需向所有参与的应急救援人员明确本次救援任务和特点,让所有人做好心理准备。根据应急救援人员日常训练内容、处置技术、个性心理特征等特点,分配救援任务和明确救援目标,做好应对突发事件的心理准备。同时,指挥员需要调动应急救援人员的积极性,使整个队伍最佳的情绪状态。当整个团体拥有较强的政治意识,应急救援人员就会产生集体责任感和顽强的战斗意识,并认识到矿山救援的社会重要性。团体树立了必胜的信心,就具有极强的凝聚力。

2.2.2 个人心理指导

指挥员或心理辅导人员需要考核救援名单,进行心理危机干预和长期心理援助的应急救援人员不得参与矿山事故救援。并且观察救援过程中应急救援人员的救援行为,根据判断,一旦发现应急救援人员存在异常行为或应激心理状态,及时终止救援行动,在事故后再对其进行心理疏导。

2.3 战后疏导

矿难救援后,让应急救援人员得到充分的时间休息,大部分人员能通过睡眠、与家人交流和阅读等方式进行自我心理调适。但仍有少数人员需要专业辅导人员进行心理危机干预,疏导应急救援人员心理问题可以从个人危机干预与集体心理危机干预两方面。

一是队员心理压力过大,造成心理失衡无法自我调节压力。首先,需要引导队员面对此刻的压力问题,以

及帮助分析心理问题的根源;其次,建议队员积极参与适当的文娱活动,转移注意力来忽视和遗忘救援过程的应激场景^[9];最后,鼓励和表扬队员的工作,提高队员对救援工作价值的认可度来提升信心,找到自我价值感与认同感,从而摆脱心理危机。

二是由于矿山应急救援队伍的特殊性,适合进行集体心理危机干预,队伍成员共同训练与救援,形成了很强的默契感和信任。通过与队友的沟通与交流,能对照队友快速找到心理调节的方法。辅导员引导和鼓励队员表达自我观点,帮助队员梳理救援的过程,将当时所处应激环境的情绪表达并发泄出来。表明战后产生的一系列失眠、恶心和恐慌等应激反应是正常的,并肯定队员救援工作的付出与努力,提供情感支撑。

三、结语

综上所述,应急救援人员在矿山事故发生后,不仅需要具备矿山行业所具备的救援处置技能,还应具备相应的心理素质。应急救援队伍的心理管理水平的提高对保障抢险救援的成功与应急救援能力增强有着至关重要的作用。需要对应应急救援人员进行针对性、系统性的心理危机干预,确保他们能够以良好的心理状态顺利完成矿山救援任务。

参考文献:

[1] 程良. 灾害救援护士的“自我心理调适”与心理危机干预对策[J]. 中国护理管理, 2018, 18(7): 888—894.

[2] 谢明, 王贵林, 董惠娟, 等. 地震灾害对应应急救援军队医护人员心理健康状况影响的调查研究[J]. 解放军医药杂志, 2011, 23(6): 55—57.

[3] 时勤, 周海明, 陆倩倩, 等. 应急救援医护人员心理摆脱的影响因素及其作用机制研究[J]. 中国急救复苏与灾害医学杂志, 2021, 16(2): 197—200.

[4] 张皓, 贾巧枝, 于少萍. 5·12汶川地震后救援者心理创伤评估报告. 四川师范大学学报(自然科学版), 2011, 34(5): 758—760.

[5] 卢遥, 王汝柱, 刘远. 矿山救护队员心理应激状况及其影响因素[J]. 中华劳动卫生职业病杂志, 2014, (10).

[6] 刘大唯. 突发事件中心理危机干预研究[J]. 中国应急救援, 2011, 1(2): 18—22.

[7] 李永芹, 邵明, 郭慧敏. 论救援医学人员心理素质的培养. 中国急救复苏与灾害医学杂志, 2011, 6(4): 374—375.

[8] 程良秀. 浅谈矿山救护队不安全心理及排除方法[J]. 内蒙古煤炭经济, 2017, 3(24): 112—114.

[9] 崔红, 牛晟, 顾克胜, 等. 重大灾难救援人员心理应激状况的质性研究. 中华保健医学杂志, 2011, 13(1): 25—27.

作者简介:

刘浩文(1998—), 女, 四川成都人, 华北科技学院硕士研究生, 研究方向: 矿山应急救援。