

近几年来,随着社会的不断发展,人们分析问题的视角开始呈多元化发展趋势;心理学视角是其一。从追求经济的高速发展到强调人的心理和谐,民众关注点的拓展使得心理学知识日益受到重视。本刊从第五期起,将连续刊发心理学相关热门话题文章,敬请垂注。

## 心理危机及其预防

■樊富珉

### 如何界定心理危机

讲心理危机首先得明白危机是什么。危机有两种含义,一种指突发事件,一种指突发事件引发的心理感受。这是两个不同的含义,但这两个含义又是密切相关的。

危机的第一个含义是突发事件。地震、空难、恐怖袭击等危机来了,人们就会处在一种紧急的状态下,这时内心的平衡被破坏了,会出现心理的紊乱,比如焦虑、紧张、恐惧、压抑、痛苦等一些负面情绪。

从危机事件来看,一般危机事件的分类,简单讲不外乎两类:天灾和人祸。天灾挡也挡不住,比如泥石流、地震、海啸、冰雪灾害等,这些是没有办法的。当然,也有一些是可以预防的。人祸如现在媒体不时报道的校园危机事件,美国经常发生,我国也有。

危机的第二个含义是指一些危险性的刺激引发人的心理

失衡。美国心理学家凯普兰从上世纪五十年代中后期开始系统研究心理危机,他提出了危机干预的几个理论,如平衡论、认知论、心理社会平衡论。他认为,每个人都在不断努力保持着一种内心的稳定状态,以使自己和环境能够和谐。当一些重大的问题或者小压力不断积累,直到积重难返,就会让人感到难以面对和把握,正常的生活秩序受到干扰,内心的紧张不断积蓄,进而导致不知所措、无所适从,甚至思维和行为都处于一种紊乱的状态,这就是失衡,这就叫作心理危机。心理危机不是病,是情感危机的一种反映。

心理危机至少要符合三个标准:一是存在一些重大的影响心理的事件;二是有急剧变化的情绪、认知,包括身体、行为上的一些改变;三是个人原有的一些方法无法应对事件或者应对无效。

心理危机是比较严重的状态。从心理困扰一直到精神障碍,也就是通常所说的精神病,

可以分很多层次。有一些轻的困扰,调解一下,或者寻求一些专业的帮助可以化解,但如果不去寻求帮助,这些问题又不能解决,久而久之可能会酿成越来越严重的问题,到产生自杀意念的时候就算比较严重了。

有些人能够渡过危机,而且还学会了应对危机的方法,就是经历了灾难、磨难以后抗灾难的能力更强。正像我们这一代人,经历过“文化大革命”和农村插队,现在回头看,我觉得那是我人生中一笔丰厚的财富,否则我根本不知道那时候中国大部分人是怎样生活的,吃了那个苦以后我觉得自己特别坚强,什么苦都能吃。

但有些人渡过危机后留下的心理创伤可能会影响以后的生活。汶川地震发生以后,大家都在关心所谓的PTSD,就是压力或创伤后应激反应心理障碍。比如一个68岁老太太,三个女儿死了两个。有人对这个老太太说,忘了她们吧。她说,我活多久就能记多久,我怎么忘得了?

这种在生命中打下如此深刻烙印的事情是绝对忘不了的。我去给她做心理辅导时,没有叫她去忘掉,而是让她带着对女儿的思念继续往前走,因为生活还要继续。我没有过多地关注她的创伤有多深,我关心她现在还存在的潜能,强化她拥有的积极的资源。

### 如何识别心理危机

当我们知道心理危机的表现特征就能知道哪些人需要帮助,哪些人可以自己扛过去。一个人处在心理危机的状态,也就是心理失衡的状态,他会有一些言语、情绪、行为的表现。

一是直接表露自己处于痛苦抑郁、无望或者无价值感中。觉得人活着有什么意思?为什么我那么倒霉?用语言表达出活得没有意思,觉得老天对自己不公平。

二是情绪不稳定,容易流泪,注意力不集中,也容易被激怒或者过分依赖。从人际交往方面可以看到,明显不愿意和别人交往,有点逃避人群,无缘无故地生气、跟人作对。酒精和毒品的食用量增加,还可能会用一些药物,过度依赖这些药物,行为紊乱或者古怪。

三是行为表现。比如一个礼拜以上翻来覆去睡不着觉,白天没有精神,就要引起特别注意了。比如吃东西没有胃口或者吃什么东西都味同嚼蜡,体重明显增加或者明显减低,时常感觉疲劳、疲惫。

再有就是可能出现一些自伤、自我虐待行为。

危机有那么多症状或者表现,是不是非得等这些现象出来才能知道一个人是处于心理危

机当中呢?并不是这样的,没有上述现象并不等于说一个人肯定不处于心理危机中。一般情况下,我们了解一个人心理危机程度还可以有以下几种方法:行为观察法、面谈诊断法、心理测量法、心理健康普查法。

识别了心理危机,那么如何进行危机干预?

危机之所以能够被干预,是因为危机心理有一个发展的过程。一般讲是三个阶段:第一个阶段会感到惊慌、害怕。比如汶川地震发生后,大部分受灾群众都是惊慌失措,只有极少数人能保持冷静。第二个阶段是逐渐安定。我们慢慢知道已经发生的事情不可能有所改变,无论我们多么痛苦,只能接受现实。第三个阶段是解决问题,寻求改变。这个阶段就会把注意力放在现在存在的问题上,不论是自己解决还是寻求救助。

危机干预的对象首先是危机事件的当事人,还有次级受害者,不仅要干预当事人,还要干预当事人周围的人。比如目击别人自杀的人、目击爆炸现场的人,还有警察、军人等参与救人的人,他们可能遭受二次创伤。汶川地震灾区就专门设置了一个针对援助者的心理咨询服务点。我听到一个军人说,他那些天根本没有办法睡觉,脑子里面全都是倒塌的房屋和死去的百姓。

### 面对危机怎么办

危机发生后,作为个体的我们该怎么办呢?

第一,按照心理危机干预模式,每个人都应该在日常生活中主动学习一些心理健康的知识,掌握一些鉴别心理问题的方法

和心理调试的方法,这样可以帮助自己更好地去适应社会。

第二,用科学的态度对待心理问题。心理问题一点不可怕,每个人都可能会有心理问题。当我们发生心理困扰时,能够主动求助的是聪明人。

很多人希望自己能够做到万事不求人,求人显得自己能力不够,其实不完全是这样的。求助是虚心、是开放,我们要积极地利用资源,要懂得求助。当然,也要懂得助人。

第三,改变是需要持续的,不是说你跟别人说了你的困扰,别人给你出了主意,困境就消除了,有时需要一个比较长的时间,病去如抽丝。如果一个人真的得了抑郁症,医生开的药该吃还是要吃,一定要听医生的,不要自己随便停药,以免复发。尽量避免食用一些让自己麻痹的东西,比如说酒精、毒品,还有一些麻醉剂、咖啡因等。

对有自杀倾向的人有一个“三要原则”:第一要倾听,第二要建立关系,第三要针对自杀求助者寻找他实施自杀的各种可能性,他计划在什么时间、什么地点,以什么方式自杀,这些都要尽可能多地了解。此外,还有一个“九不原则”:不要说不能自杀,不能说要自杀很幼稚,不要说其实自杀者并不敢真的自杀,不要说自杀者的问题很快就会解决的,不要跟自杀者讨价还价,不要对自杀者所说的事情表示震惊,不要答应自杀者你做不到的事情,不要讨论死得值不值得这样的问题,不要让自杀者感到孤单。每个人都渴望被别人理解、尊重、欣赏、称赞、支持、关怀,因为这是人性最根本的需要。

(作者为清华大学心理学系教授)