

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

灾后自救手册

编著：马莉

指导：Mr.Perfect

装帧：思妤

排版：星痕

love80808you加微信拉你进交流群

灾后自我救援是指在灾害发生后，由受灾群众自主、有组织地采取措施进行应急处理和自救互救，以减轻灾害造成的损失和危害。一般而言，大部分灾后自我救援可以分为以下几个方面：

- 找到安全避难所：当灾害发生时，人们首要的任务是保护自己的生命安全。因此，需要尽快找到安全的避难场所，避免被灾害直接威胁，例如地震后要离开高层建筑。
- 提供基本医疗服务：在灾难中，很容易出现伤员和病人。因此，在寻找避难所的同时，还需要提供基本的医疗服务。如果条件允许，可以设立临时的救护站，为伤者和病人提供简单的急救和治疗。
- 获取食物和水源：在灾害之后，很可能会出现缺乏食物和水源的情况。因此，需要寻找可靠的食物和水源，并妥善保存和利用。如果条件允许，可以组织采集和分配食物和水源，确保每个人都有足够的生存资源。
- 保护人身安全：灾难发生后，社会秩序可能会受到严重破坏，出现持续不断的抢劫、掠夺等行为。因此，在进行自我救援时，需要注意保护自己的人身安全，尽可能避免进入高危区域或与陌生人接触。
- 在灾害来临之前，人们应该根据居住地的情况制定适当的应急计划。例如，了解当地的避难场所、医院、警察局等紧急服务机构，并知道如何联系这些机构；准备一些干粮、水和基本的急救药品等生存必需品；学习一些基本的自救互救技能，例如使用手电筒、简单的急救和救援技能等。这样，在灾害来临时，人们就可以更快速、有效地采取行动，保护自己和他人的生命安全。

海啸

观察海啸的到来需要进行以下步骤：

- 观察潮汐。如果当地潮汐出现异常，比如说短时间内有多次大潮或者低潮，或者潮汐高度远高于平常水平，这可能暗示着海啸即将到来。观察海浪的行为。如果看到突然而且剧烈的波动或者出现了海水退缩的情况，这可能是海啸即将到来的征兆。
- 注意周围环境。如果周围出现了不寻常的光亮、泡沫、漩涡等现象，这也可能是海啸即将到来的预兆之一。
- 观察海岸线。如果看到海浪突然向海滩冲刷，并且远离海岸线的地方也出现了海浪，这可能是海啸到来的信号之一。当地海平面可能会快速上升或下降。如果看到海平面突然升高或退缩，这是海啸即将到来的一个征兆。
- 监听当地广播、电视或者其他媒体。当局可能会发布紧急警报，提醒居民采取措施应对即将到来的海啸。
- 海水的温度和盐度变化：由于海水中的大规模流动和冲击，海水的温度和盐度也可能发生变化。
- 观察海水颜色的变化。如果海水变得混浊或者变成了棕色，这可能暗示着海底的沉积物被搅动起来，是海啸即将到来的一个征兆。
- 听环境中是否存在奇怪的声音。当海啸到来时，可能会产生响亮的轰鸣声，这是海水和海岸之间摩擦所产生的。
- 凭借个人经验和感觉。一些人可能会感觉到头晕、晕眩或者身体不适等症状，这也可能是海啸即将到来的信号之一。

动物的反应：

- 海鸟：当海啸即将到来时，海鸟通常会飞离海岸线并远离海面。如果您注意到周围的海鸟出现大量飞行、呼叫或者从海面上起飞，这可能意味着即将发生海啸。
- 海豚和鲸鱼：海豚和鲸鱼通常会远离海岸线，并向深海游去，以避免被海啸卷入海岸。如果您看到海豚或鲸鱼离开其通常活动区域或者出现异常行为，这也可能是海啸即将到来的信号之一。
- 珊瑚和其他浅水生物：海啸能够扰动海水中的沉积物并带到浅水区域，对珊瑚礁造成损害。

珊瑚和其他浅水生物造成严重损害。因此，如果您观察到珊瑚、贝壳等浅水生物出现异常，这可能暗示着海啸即将到来。

- 海龟：海龟通常不太可能感知到海啸即将到来的情况，因此在海啸到来时，它们可能无法及时逃脱。当海啸发生时，海水中的漂浮物和大量沉积物可能会对海龟造成严重伤害。
- 鱼类：在海啸到来之前，一些鱼类可能会从海岸线游向更深的海域来避难。但是，如果它们没有时间逃离，它们可能会被卷入海岸或者被摔到陆地上。
- 海洋哺乳动物：海豚、鲸鱼等海洋哺乳动物可以通过声音来感知周围环境。当海啸到来时，它们可能会远离海岸线并朝更深的水域游去。但是，如果海啸过于剧烈，它们也可能无法逃脱。

海啸后自我救援

海啸后自我救援是指在海啸发生后，个人或群体采取自主、有组织的措施进行应急处理和自救互救。以下是一些海啸后自我救援的具体步骤：

立即远离海岸线：当收到海啸警报或感觉到地震时，应立即远离海岸线或沿海地区，并前往高处或内陆地区避难。在海啸来袭时需要快速离开海啸区域，以下是一些建议：

- 尽可能快地向高处移动：如果你身处近海岸线的低洼地区，应该立即向内陆或山坡等高处移动，尽量避免在地势低洼的地方逗留。
 - 遵循当地主管部门的指示：如果当地政府发布了撤离命令，应该严格遵守，跟随指示前往安全地点。
 - 不要使用车辆：在海啸来袭时，道路可能会被淹没、受损或拥堵。因此，最好不要使用车辆或其他交通工具，而是尽可能徒步或搭乘船只等安全交通工具。
 - 尽可能不要带太多负重：尽管可能需要一些食品和水等基本生存用品，但应该尽可能轻装上阵，以便更快地移动并逃离灾区。
 - 保持冷静：在紧急情况下，保持冷静非常重要。不要惊慌失措，尽量保持冷静理智，同时密切关注当地媒体和政府发布的信息，及时获取相关更新和指示。
- 尽量避免携带贵重物品：在紧急情况下，救援人员和当地政府可能会提供一些基

本的生存用品，因此应该尽可能避免携带贵重物品。

- 帮助需要帮助的人：如果你发现有其他人需要帮助或陷入困境，请尽力给予帮助。但也要确保自己和他人的安全。

避免靠近海岸线：在安全地点等待进一步指示：一旦到达安全地点，应该立即向安全居所、救援站或其他公共场所移动，并等待更多的信息和指示。

- 及时通知家人和朋友：在紧急情况下，及时通知家人和朋友自己的安全状况非常不要返回灾区：即使觉得已经安全，也不要轻易返回灾区。可能存在余震、余波或其他危险，而且救援和清理工作可能仍在进行中。
- 保持听从指示：在紧急情况下，政府和救援人员可能会发布各种信息和指示，应该密切关注并严格遵守这些指示，以确保自己和他人的安全。
- 学习有关海啸的知识：提前了解有关海啸的知识，包括如何识别警告信号、如何预测海啸、如何制定应急计划等，可以帮助更好地应对海啸风险。
- 参与海啸演练：一些当地机构会定期组织海啸演练，参加这些演练可以帮助增强应对海啸的能力和技能，提高应对海啸风险的准备水平。
- 关注天气和海洋状况：在前往海滨地区旅行之前，应该关注天气和海洋状况，尽量避免在海啸预警期间前往这些地区。如果已经在海滨地区，应该密切关注天气和海洋状况，并随时准备应对可能的危险。重要。可以通过电话、短信、社交媒体等方式与他们联系，并告知自己的位置和情况。

搜寻避难场所：

在避难时，需要搜寻安全的避难场所，例如高楼大厦、山丘、山坡等。如果没有合适的避难场所，可以考虑自行建造简易避难所，但要注意施工安全。如何搜索避难场所可以采取以下方法：

1. 搜寻当地的紧急服务设施：例如警察局、消防站、医院等机构通常都是灾难发生后人们的避难场所。可以在灾害发生前就了解这些机构的地址和位置，并且熟悉如何到达这些机构。
2. 寻找高地：在海啸、洪水等灾难中，高处往往比低处更安全。因此，可以尽

量往高地靠近，例如山丘、小山坡等。

3. 寻找稳固建筑：如果没有高地可以依靠，可以选择寻找稳固结实的建筑物作为避难场所。例如混凝土建筑等结构较为牢固的建筑物比较适合作为避难场所。
- 确认通道是否畅通：在选择避难场所时，需要注意通道是否畅通。如果通道被堵塞或者存在危险因素，可能会影响避难的效果。
- 提供紧急救援：在海啸过后，可能会有伤者出现。因此，需要提供紧急救援措施，例如给予基本的急救和伤口清洁，同时安抚受伤者的情绪。
- 获取食物和水源：海啸过后，可能会面临缺乏食物和饮用水的问题。因此，需要尽快获取可靠的食物和水源，并进行储备和分配。
- 防止疫情传播：在灾难后，人们通常会聚集在一起，容易出现疾病的传播。因此，需要采取防疫措施，例如加强个人卫生和环境卫生，避免接触污染源等。总之，在海啸发生后，人们应该迅速采取行动，尽可能保护自己和他人的生命安全。同时，在平时也要加强自我防范意识，避免进入危险区域或进行不安全的水上活动。

在通讯工具断了的情况下，确认通道是否畅通可以采用以下方法：

校长的**金线救援**系统相较之前变得更为精细、精准、高效。链接方法简化，有助于大家在危难时刻快速连接。

1、链接方法：

闭眼（可选） 在心中默念：链接金线，寻找 XX，或直接发出想链接金线的念头即可链接，然后顺着看到的金线寻找。可寻找自己认为舒服的方法。

2、注意事项：

1. 保持高我状态，全神贯注。若有小我出现立刻切换重新链接，保证链接准确性。
2. 全程信任，尽量保持无念，小我怀疑会扭曲线路。
3. 选择最亮最明显的线。

这条线代表最适合你当下的那条路，你会看到一些比较弱的金线，可以作为备选。

辅助以下这些方法：

- 观察周围的状况：如果在高处，可以观察周围的情况，例如看周围的建筑物是否倒塌、道路是否被阻塞等。根据周围的情况来判断通道是否畅通。
- 打听他人的情况：如果周围有其他人，可以询问他们的情况，了解道路的状况和安全情况。同时，也可以分享自己的信息，互相帮助。
- 寻找较高的地点：如果周围没有其他人，可以尝试登上建筑物或爬上树木等较高的地方，以便更好地观察周围的情况并判断通道是否畅通。
- 制定搜索计划：如果需要前往其他地方搜寻避难场所，可以制定搜索计划，并且按照规划好的路线进行搜索。在搜索过程中，要注意安全，避免陷入危险区域。
- 借助照明工具：如果在夜间或者光线较暗的情况下，可以借助手电筒等照明工具来观察周围的状况。这样可以更加清晰地看到道路和建筑物的情况。
- 使用望远镜：如果有望远镜可以使用，可以通过望远镜观察周围的情况，判断路况是否通畅。
- 听取声音：如果周围有其他人，可以听取他们的声音，了解是否有人呼救或者有其他情况发生。同时，在搜索途中也要注意听取周围的声音，例如流水声、坍塌声等，以便及时发现危险情况。
- 制作标识物：如果需要寻找避难场所，可以制作标识物并在重要位置上设置。例如在高处悬挂彩带、写上指示文字等，这样可以帮助自己和其他人快速找到安全区域。
- 利用地图和指南针：如果事先准备了地图，可以根据地图上的标识判断道路是否畅通。在使用地图的过程中也需要留意周围的环境情况。
- 寻找指示物：如果周围有指示物，例如路标、指示牌等，可以通过它们来判断道路上的情况和方向。此外，在遥远距离时，可以观察山峰、建筑物等标志性物体，以帮助自己判断方向和位置。
- 利用天气状况：天气状况也可以为我们提供一些判断信息。例如，当道路湿滑或者积水较深时，很可能存在阻塞或者倒塌的情况。
- 利用听觉：可以通过听取周围的声音来了解道路上是否存在交通，同时也可通过声音判断是否有人呼救、车辆发出求救信号等。

- 利用气味：在某些情况下，可以通过气味来判断通道是否畅通。例如汽油、烟味等都可能意味着存在爆炸、火灾等危险情况。
- 利用动物：某些动物对气氛变化较为敏感，例如鸟类、蚂蚁等。当它们出现异常行为时，可能表示周围出现了异常情况，这些异常情况往往与道路是否畅通有关。
- 利用迹象：在搜索途中，要注意寻找与道路相关的迹象，例如车轮印、人迹等。同时也要留意地面上是否存在裂缝、塌陷等情况，以判断道路上是否存在障碍。
- 利用太阳：通过观察太阳的位置和强度可以判断出方向和时间，从而确定向和节奏。
- 利用食物：在进行长时间搜救时，需要做好充足的准备。如果在道路上发现垃圾或者废物，说明可能存在其他人的活动，进一步提示道路是否畅通。
- 利用火源：在夜间或者低能见度条件下，可以使用火把、闪光灯等照明工具来提高能见度，同时也可吸引他人的注意。

总之，在确认通道是否畅通时，可以利用周围的一切资源和信息，需要发挥自己的判断力和创造力。同时，在执行行动时一定要注意安全，不断调整自己的行动计划。

当灾害或紧急情况发生时，下面是一些其他获取食物和水源的方法：

1. 利用人造设施：在城市地区，可以寻找超市、餐厅或救援中心等商业场所，以获取食物和饮用水。
2. 利用太阳能：如果有足够的阳光，可以尝试使用太阳能设备，如太阳能炉子、太阳能蒸馏器等，来加工制造食品和饮用水。
3. 利用地下水：在荒野或沙漠中，可以挖掘地下水，然后通过过滤和消毒等手段让其变成安全的饮用水。
4. 利用植物：有些蔬菜或果树、植物中含有水分，可以尝试吃掉一些多汁的植物如仙人掌果实、竹笋、柿子等。

5. 利用人体液体：虽不常被提及，但人体尿液在极限情况下也可以作为暂时的饮用水来源。应注意保持个人卫生，最好对其进行过滤和消毒处理。
6. 过滤和净化水以去除杂质和细菌。
7. 寻找附近的自然水源，如河流、湖泊或雨水收集。
8. 找到食物和水的交易或交换，例如与其他灾民或当地居民交换物品或服务。
9. 学会自己制造简单的工具和设备，例如捕鱼网、陷阱和野外烹饪设备。
10. 寻找有机会参与志愿者活动或接受救援组织的帮助，这些组织通常会向灾民提供基本的食物和饮用水。
11. 在当地植被中寻找野生蔬菜和水果，但必须对采摘产生影响的食物部分进行合理的管理，以确保其能够持续利用。
12. 学会收集各种昆虫和节肢动物，如蚂蚁、蝗虫和甲虫等，这些昆虫和节肢动物可能是高蛋白质的食物来源。
13. 随身携带适量的水袋或容器，在旅行时随时准备储存自然水源。
14. 学会制作采蜜器，以便从野外收集蜂蜜。
15. 在近海地区，寻找有机会捕捉贝类、螃蟹、龙虾等水产生物的机会。
16. 寻找并储存当地自然资源中的草药或其他植物部分，这些植物可能具有烹饪、医疗或其他用途的功效。
17. 学习如何建立简单的雨水收集系统以及处理、净化雨水的方法，以便在突发事件中获取饮用水。
18. 参考军事野外求生手册、野外生存专家教程，以及相关书籍和网站，学习自给自足和生存技能，这些技能可以帮助您在灾害或紧急情况下获取基本的食物和水源。
19. 学会在困境下制造工具，如锯、锤、刀和斧头等，以便于狩猎、捕鱼和采集食物。
20. 制作简单的捕鸟陷阱，使用草绳、树枝和其他可用材料来捕捉小鸟等飞禽。
21. 在城市地区尝试寻找各种资源，如垃圾桶中的食品、自来水管道、消防栓、公园和附近的店铺等，以获得食品和水源。
22. 了解并学习当地野外生存技能，例如如何寻找和利用树皮、树叶、树根和其他植物部分来获取食物或药材。

23. 查看当前地区是否有食物与水资源丰富的集市或贸易市场，以便换取所需的物品。
24. 学习如何制作简单的固体燃料，如木炭、木材、干草和其他可燃材料，以便在户外生存时烹饪食物和取暖保暖。
25. 在没有任何途径获取食物和水的情况下，学会进行周期性进食和水分限制，以便更好地管理手头有限的资源。
26. 建立紧急储备粮和水库，以便面对突发事件或紧急情况时能够应对。
27. 利用身边的社交网或社区资源来获得帮助，例如通过介绍、请求援助或加入志愿者组织等方式来增加获取食品和水源的机会。
28. 尝试制作简单的沼气池或其他类似的设备，以便收集有机废料并将其转化为能源和肥料。
29. 利用当地动物所留下来的痕迹，例如足迹、粪便和其他标记，寻找可食野生动物并进行狩猎。
30. 学会使用自然资源制作简单的火种，例如干草、树叶、鸟巢和其他可燃材料。
31. 学习如何制作简易的渔网、捕鱼线和其他工具，以便从河流、湖泊、池塘和其他自然水源获取食品和水源。
32. 在紧急情况下，可以尝试喝野果实或植物的汁液，但是需要确保这些物质不会危及健康或导致中毒。

在灾难之前做好充分准备，例如建立紧急储备食品和水供应，学习生存技能，并制定应急计划。

总之，在获取食物和水源的过程中，需要根据实际情况采取不同的方法，并且遵循安全卫生的原则，以保证自身安全和健康。

地震前逃难需要带上以下物品：

1. 水和食品：足够的水和易于保存的食品可以为你提供能量和滋润。优先选择干粮和罐头食品等不易腐烂的食品。
2. 急救包：包括绷带、消毒剂、药品等常用急救物品，以及个人特殊药物（如哮喘吸入器）。

3. 通讯设备：手机，充电器，备用电池等可以保持与外界联系，并关注地震情况和救援信息。
4. 床上用品和衣服：睡袋、毯子、枕头等可以保证你在逃难中得到充分的休息，衣物要根据当时天气和气温作出调整。
5. 灯具和工具：手电筒和备用电池，火柴和蜡烛等可用于照明。需要准备一些基本工具如刀、绳索、铁锤、手动开瓶器等。
6. 重要文件和现金：身份证件、护照、钱包、现金、信用卡等重要文件和财物，应该随身携带。
7. 其他必需品：口罩、手套、急救毯（夏季）、雨衣等。
8. 特殊用品：如母婴用品、宠物用品等。对于家中老人、孕妇、残疾人等特殊人群，需要准备相应的特殊用品。
9. 地图和导航工具：如果需要在逃难中寻找避难所或安全地点，地图和指南针等导航工具会很有用。
10. 家庭备用物品：如备用钥匙、电话号码备份、备用眼镜等，可以在紧急情况下提供帮助。
11. 玩具和书籍：尤其是对于儿童，带上他们喜欢的玩具、书籍可以让他们在逃难过程中感到安慰。
12. 防护用品：如手套、口罩、防护眼镜等，以保护身体不受到灰尘或其他碎片的伤害。
13. 带有 GPS 功能的手表：方便了解时间和位置信息，并可以在需要时向他人传达自己的位置。
14. 备用手机电池：确保手机能够持续使用，随时联系外界获取信息。
15. 重要文件的照片备份：将重要文件的照片上传至互联网上的云端存储空间，以便在丢失或被损坏时提供备份。
16. 个人卫生用品：如湿巾、洗漱用品等，以保持清洁和卫生。
17. 紧急现金：如果信用卡或银行卡无法使用，备有一些现金也很重要。

地震时逃到室外需要的时间取决于多个因素，包括建筑物结构、出口位置、人员身体状况和地震发生时的具体情况等。

在地震发生时，最重要的是采取正确的自我保护措施，包括立即躲避到安全区域，如桌子下、门框下、墙角处等能提供掩护的地方，并保持头部和颈部的保护。如果在逃离过程中有足够的时间，应该尽量按照预定的逃生路线进行撤离。如果没有足够时间逃离，就要寻找附近的可用掩护物保护头部并尽量保持稳定，以减少受伤风险。

总之，在地震发生前，要提前了解和制定逃生计划，并在地震发生时快速、冷静地采取措施，做好自我保护。

动物反应与地震发生相关：

1. 狗：狗可能会在地震来临前表现得很焦躁、不安或呈现异常的叫声。有报道说，狗在地震前可能会变得特别粘人，或者试图进入家庭成员所在的房间。
2. 鸟类：在地震来临前，鸟类可能会出现大规模的群集或迁徙行为。对于那些在树上的鸟类，它们也可能开始不停地飞来飞去，或者突然停止叫声。
3. 蛇：据说，在地震到来之前，蛇可能会爬到地面上或出现大规模的聚集。这可能是因为地震引起的地表振动或气压变化会刺激蛇做出这种行为。
4. 猪：猪可能会在地震前出现极度的不安和焦虑，甚至可以自行破坏笼子逃跑。
5. 牛：牛可能会在地震前表现得异常紧张，不停地低声吼叫，尝试逃离牢笼或围栏。
6. 羊：在地震来临前，羊可能会出现异常行为，例如聚集在一起、猛冲或者极度恐慌。
7. 马：马可能会在地震前表现得异常焦虑，频繁地踢腿或撕咬物品。
8. 蚂蚁：据说在地震到来之前，蚂蚁会离开自己的巢穴，并排成一排等待着。这种行为可能是为了避免被地震中倒塌的巢穴覆盖。
9. 蜜蜂：在地震来临前，蜜蜂可能会突然离开巢穴，并形成一个大规模的蜂群，

以此来保护自己。

10. 蝴蝶：有报道称，在地震前，蝴蝶可能会停止飞翔，并开始聚集在一起。
11. 蚯蚓：地震来临前，蚯蚓可能会爬到地面上或逃离它们通常生活的地下区域。
12. 鱼类：在地震到来之前，鱼群可能会迅速逃离海岸线周围的浅滩，并前往深海区域。
13. 海豚：有报道称，在地震来临前，海豚可能会从海底升至水面，并迅速游走。
14. 鲸鱼：据说地震来临前，鲸鱼可能会改变它们的深度和行动方向。
15. 乌龟：在地震到来之前，乌龟可能会突然离开水中，并聚集在一个地方。
16. 螃蟹：据报道，在地震来临前，螃蟹可能会停止活动并躲在洞穴里。
17. 老鼠：有报道称，在地震到来之前，老鼠可能会逃离它们通常居住的地区。
18. 熊猫：据说在地震到来之前，熊猫可能会表现出不安和焦虑的行为。例如，它们可能会突然停止食物摄入、频繁地向前后走动或者发出异常的叫声。
19. 猫：有报道称，在地震来临前，猫可能会出现异常的身体姿势，例如低头、伏地或者冲向安全区域。
20. 蟋蟀：在地震来临前，蟋蟀可能会停止鸣叫并隐藏在树枝或其他物品下面。

战争来临如何逃难？

1. 预警和避难：如果听到警报或感觉到危险来临，应立即寻找最近的避难处，如防空洞、地下室、壕沟等，以避免受到直接攻击。
2. 整理必要物资：根据个人需要，准备好足够的食品、水、药品、急救用品、衣物、通讯设备等必要物资，并放在方便携带的包内。
3. 保持警觉性：保持警觉，注意观察周围环境变化，发现异常情况及时报警并采取相应的自我保护措施。
4. 寻求援助：若有紧急情况或需要援助，可以联系当地的应急机构或政府部门，获得专业指导和援助。
5. 躲避战斗区域：避免在战斗区域内逗留或穿越，尽可能远离爆炸、火灾等危险区域。
6. 注意卫生保健：战争环境下，很容易出现疾病和感染病毒的情况，需要注意

个人卫生保健，并随时关注当地卫生部门发布的防疫信息。

现代战争使用的武器和攻击手段非常多样化，主要包括以下几种：

1. 导弹：导弹是一种高速飞行、精度高的远程打击武器，可以携带核弹头或常规弹头，对目标进行有效打击。
2. 空袭：空袭是指通过军用飞机或无人机等载具进行的远程打击，可发射炸弹、导弹或机枪等武器，对地面目标进行攻击。
3. 坦克和装甲车：坦克和装甲车具有较强的防御和进攻能力，可以开展步兵支援、防卫作战等任务。
4. 火炮：火炮是一种经典的地面攻击武器，可以发射高爆弹、穿甲弹等不同类型的炮弹，对地面目标进行远程打击。
5. 生化武器：生化武器是一种能够在大范围内造成毒害、传染病感染等影响的武器，严重危害人体健康。生化武器是指利用病菌、病毒、毒素等生物制剂制成的武器，能够在大范围内造成传染病感染、毒害等危害，威胁生命和健康，是一种极具杀伤力的武器。以下是一些常见的生化武器：

- 炭疽：炭疽是一种由芽孢杆菌属细菌引起的传染病，其芽孢能存活长达数十年，在空气中也可以存活很久。如果人体吸入、摄入或接触炭疽芽孢，会导致肺部感染或消化道感染，严重情况下甚至危及生命。
- 天花：天花是由天花病毒引起的高度传染性疾病，患者会出现皮疹和发热等症状，有时会导致人体多个器官的组织坏死，严重情况下可导致死亡。
- 鼠疫：鼠疫是由鼠疫菌引起的急性传染病，通过跳蚤等传媒进行传播，病原菌可在人体内繁殖并释放毒素，导致淋巴结肿胀、高热、头痛等症状，进而导致败血症和休克。
- 沙门氏菌：沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌，摄入含有该菌的食品后，会导致腹泻、呕吐、发热等症状，严重情况下还会出现败血症和中毒性休克。
- 毒素武器：毒素武器是利用某些生物毒素制成的武器，如肉毒杆菌毒素、痢疾杆菌毒素、蜱虫毒素等，能够通过吸入、摄入、注射等途径对人体产生毒性作用，引起严重的神经系统和呼吸系统疾病。

由于生化武器种类繁多，对不同生物制剂的药物防治也有所区别，因此针对具体情况选择适当的药品进行防护和应急处理非常关键。以下是一些常用的生化药品：

- 预防炭疽的药品：主要包括环丙沙星、多西环素、利福平等广谱抗生素，可以在接触炭疽芽孢后预防或治疗肺部炭疽等感染。
- 预防天花的药品：主要包括天花疫苗和抗天花血清，前者可有效预防天花病毒感染，后者可用于治疗已经感染的天花患者。
- 预防鼠疫的药品：主要包括链霉素、新诺明等广谱抗生素，可以有效预防或治疗鼠疫感染。
- 预防沙门氏菌感染的药品：主要包括头孢曲松、氧氟沙星等广谱抗生素，可以预防或治疗食源性沙门氏菌感染。

需要注意的是，药品的使用应该在专业医生的指导下进行，同时在遭受生化武器攻击后应尽快采取应急措施，如配戴呼吸器、更换防护服、隔离和送医等。此外，加强个人卫生保健和提高应急意识也是预防生化武器威胁的有效措施。中药在生化武器防治中也有一定的应用，但需要强调的是，中药的防治作用主要体现在增强免疫力、调节机体代谢和饮食调理等方面，不能替代专业的生物制剂药品。

- 黄芪：黄芪具有益气固表、提高免疫力的功效，可用于预防和调节病毒感染后的机体反应。
- 金银花：金银花具有清热解毒、
- 抗病毒类中成药：如连花清瘟胶囊、金银花颗粒等，可用于预防和缓解流感、病毒性感冒等病毒感染。
- 免疫调节类中成药：如四神丸、参苓白术散等，可用于增强机体免疫力、调节代谢等方面，提高身体抵抗能力。
- 消炎镇痛类中成药：如葛根清感颗粒、麻杏止咳片等，可用于缓解病毒或细菌感染引起的发热、咳嗽、头痛等症状。金银花清感颗粒：主要成分为金银花、连翘等，具有解热、抗菌、消炎等作用，可用于预防和治疗感冒、流感等病毒感染。
- 感冒灵颗粒：主要成分为蛇胆川贝、板蓝根等，具有解热、镇咳、清热解毒等作用，可用于缓解感冒、喉痛、咳嗽等症状。

- 牛黃解毒片：主要成分为牛黃、雄黃、红花等，具有清热解毒、消肿止痛等作用，可用于治疗急性病毒性肝炎和重症肺炎等。
- 孟鲁司特钠片：主要成分为孟鲁司特钠，是一种口服的抗组胺药物，可用于缓解过敏性哮喘、荨麻疹等症状。
- 布洛芬混悬液：主要成分为布洛芬，是一种非甾体抗炎镇痛药，可用于缓解轻至中度疼痛和发热。

6. 信息攻击：信息攻击是指网络攻击、电信干扰、电磁波干扰等手段，通过破坏、干扰目标的信息通讯系统和电子设备，达到打乱敌人指挥的目的。

在战争期间，一些能源可能会受到限制或无法使用：

- 电力：在战争期间，电力供应可能会受到中断或限制，因为电力设施容易成为攻击目标。
- 石油和天然气：石油和天然气的生产、加工和运输可能会遭受破坏或封锁，导致燃料短缺。
- 核能：核能设施在战争中可能成为攻击目标，因此在紧急情况下需要停止运作。
- 氢能：氢能在战争中也可能受到限制，因为氢气是易燃易爆的。
- 太阳能和风能：太阳能和风能发电依赖于自然条件，如果战争导致环境破坏或天气异常，这些能源也可能受到影响。

总之，在战争时期，能源供应可能受到限制和干扰，导致能源短缺和价格上涨。因此，需要采取措施减少对特定能源的依赖，并寻找可替代的能源来源。

历史上最严重的经济危机之一，即 1929 年的大萧条，持续了整整 10 年左右。经济危机对普通人的影响是显著的，但也有一些方法可以帮助应对经济危机：

1. 做好财务规划：经济危机时期，要更加注意个人财务管理，控制支出，减少浪费和不必要的开支。可以制定详细的预算计划，并根据实际情况进行调整。
2. 维护职业竞争力：在经济危机时期，就业市场会变得更加严峻。因此，要积

极提升自己的职业技能和竞争力，不断学习和更新知识，增加多种技能，以提高就业能力和市场竞争力。

3. 寻找额外收入：可以考虑寻找额外的收入来源，如兼职、创业或投资等方式，以缓解经济压力。兼职工作：可以利用业余时间来从事兼职工作，如在周末或晚上做服务员、销售员、教练、家教等。通过网络和社交媒体也可以找到各种兼职岗位。

- 网络创业：可以利用互联网技术开展各种创业活动，如开设在线商店、设计网页、编写程序代码等。利用自己的技能和特长，从网络上获取额外的收入。
- 投资理财：可以通过投资理财获得额外的收益，比如购买股票、基金、债券等。但需要注意风险控制，选择适合自己的投资方式。
- 出租闲置物品：可以将自己不常用或空闲的物品出租，如车、房屋、书籍等。通过共享经济平台或自行组织租赁，获取额外的收入。
- 科研项目参与：可以积极参与科研项目，完成相关研究任务和工作，获得相应的报酬和课题经费。
- 写作和翻译：如果擅长写作和翻译等方面的工作，可以通过网络、杂志等媒体，接受相关的订单和任务，获取额外的收入。

4. 加强社交网络：在经济危机时期，建立和加强社交网络非常重要。可以通过在社交平台上与同行业的专业人士联系，分享资源和信息，扩大自己的人脉和资源。

5. 保持健康和积极心态：经济危机可能会给人们带来很大的心理压力和身体负担。因此，要保持健康的生活方式和积极的心态，才能更好地应对危机。

总之，在经济危机时期，需要采取一系列有效措施来保护自己的利益和发展。

心理治疗是治疗创伤后应激障碍（PTSD）的主要方法之一，以下是一些可能有用的心理治疗方法：

认知行为疗法（CBT）：CBT 是一种广泛使用的心 理治疗方法，旨在帮助患者识别和改变负面思维和行为模式。对于 PTSD 患者，CBT 的目标是帮助他们理解和控制他们的恐惧和焦虑，以及改善他们的睡眠和人际关系。

曝露疗法：曝露疗法是一种帮助患者面对和处理创伤记忆的治疗方法。它可以通过想象、写作或直接面对创伤事件来实现。曝露疗法的目标是减少患者对创伤事件的恐惧和回避行为。

眼动脱敏与再处理（EMDR）：EMDR 是一种结合了曝露和眼动的治疗方法，旨在帮助患者重新处理创伤记忆并减少与之相关的恐惧和焦虑。在 EMDR 治疗中，患者会被要求回忆创伤事件，同时进行眼动或其他刺激。

请注意，这些治疗方法可能需要结合使用，并且每个人的情况都不同，因此最好咨询专业人士以确定最适合您的治疗方案。

抑郁症是一种常见的心理障碍，中成药可以在医生的指导下辅助治疗，但不能替代正规的心理治疗和药物治疗。以下是一些常用的中成药：

逍遥丸：主要成分为当归、白芍、川芎、香附、茯苓等，具有活血化瘀、调经止痛、舒肝理气的功效，常用于治疗情绪低落、失眠多梦等症状。

安神补脑丸：主要成分为黄连、黄芪、当归、白芍、天麻等，具有安神补脑、调节情绪、缓解焦虑的作用，常用于治疗轻度抑郁症、失眠等症状。

轻草安神胶囊：主要成分为珍珠母、黄连、菊花、白芍等，具有平肝安神、清热解毒、调节情绪的作用，常用于治疗轻度抑郁症、焦虑症等症状。

需要注意的是，中成药的使用需要在医生的指导下进行，并且需要根据患者的具体病情和体质选用适当的药物和剂量，以达到治疗的最佳效果。同时，中成药也可能会出现一些不良反应，如头晕、口干等，需要及时向医生反映。

自己种菜和种田的难易程度因人而异，但总体上来说需要注意以下几点：

- **知识储备：**自己种植需要有一定的农业知识，例如土壤肥力、植物生长周期、病虫害防治等方面的知识。可以通过学习相关书籍、参加培训等方式进行储备。
- **耐心和劳动力：**种植需要耐心等待作物生长周期，并且需要投入较多的时间和劳动力进行管理和维护。
- **土地条件：**自己种植需要有合适的土地和环境条件，包括充足的阳光、土壤

肥沃、排水良好等。

- 环保意识：在种植过程中应该注重环保，避免使用化学肥料和农药，尽可能采用有机种植方式。
- 食品安全：自己种植的食材应该注意食品安全问题，例如不使用过期化肥和农药，定期检查和消毒种植工具和场地等。

总的来说，自己种植有一定的难度和挑战，但也可以带来健康、有机、环保的生活方式和丰收的喜悦。

种菜是一项有趣且有益的活动，以下是简单的步骤：

1. 选择合适的场地：种菜需要一个阳光充足、通风良好、排水良好的场所。如果没有院子或花园，则可以在阳台、屋顶或室内选择合适的容器进行种植。
2. 准备肥料和土壤：需要选择富含营养且排水良好的土壤，并掺入适量的有机肥料和腐熟堆肥等。如果土壤贫瘠，也可以通过施肥和添置土壤来改善土壤的质量。
3. 选择植物品种：根据自己的喜好和种植环境，选择适合生长的植物品种。可以选择耐寒、耐旱、易种植的蔬菜，如西红柿、黄瓜、茄子、辣椒等；也可以选择香草、花卉等植物。
4. 播种和浇水：按照种植说明，在土壤表面开小洞，将种子撒洞里，然后轻轻地覆盖上一层土壤。播种完成后，需要保持土壤湿润，每天浇水 2-3 次，并避免过度灌溉。
5. 管理和维护：在植株生长期，需要定期除草、松土、施肥和喷洒杀虫剂等。对于一些高大的植物，还需要加强支撑和修剪。同时，要注意病虫防治，及时清除受到感染的植株。
6. 收获：当植株长势良好，果实成熟后就可以开始采摘了。对于一些叶菜类植物，可以逐叶采摘；对于一些果实类植物，则可以在果实成熟后一次性采摘全部果实。根据不同的人口数量和膳食需求量，所需要种植的菜品和数量也会有所不同。

蔬菜和主粮的生长周期因品种、气候、土壤等条件不同而有所差异，下面是一些常见蔬菜和主粮的大致生长周期：

蔬菜：

生菜：从种子发芽到采摘约需要 4-6 周。

黄瓜：从种子发芽到开始结果需要 50-60 天，可持续结果约 40 天。

西红柿：从种子发芽到开始结果需要 55-85 天，持续结果约 60 天。

茄子：从种子发芽到开始结果需要 65-80 天，可持续结果约 60 天。

青椒：从种子发芽到开始结果需要 60-70 天，持续结果约 30 天。

白菜：从种子发芽到采摘约需要 75-100 天。

主粮：

小麦：从播种到成熟需要 90-150 天不等，根据品种和地区的不同而有所差异。

玉米：从种子发芽到成熟需要 70-120 天不等，也取决于品种和种植环境。

大豆：从种子发芽到成熟需要 90-120 天不等，具体时间也会因品种和生长环境而有所不同。

水稻：从种子到成熟的时间大约需要 120-150 天，根据品种和生长条件不同而异。

需要注意的是，这些生长周期是估计值，并不完全准确，实际时间可能会因环境、气候、气温、土壤等多种因素而有所变化。

以下是一份适合 50 人份额的蔬菜种植方案参考：

- 叶菜类：在 50 平方米左右的空间内，可以种植约 15-20kg 的叶菜类蔬菜，如菠菜、油菜、生菜、茼蒿等。
- 根茎类：在 10 平方米左右的空间内，可以种植约 10-15kg 的根茎类蔬菜，如胡萝卜、白萝卜、红薯、芋头等。
- 瓜果类：在 30 平方米左右的空间内，可以种植约 50-60kg 的瓜果类蔬菜，如西红柿、黄瓜、南瓜、冬瓜等。

- 豆类：在 5 平方米左右的空间内，可以种植约 3-5kg 的豆类蔬菜，如豌豆、荷兰豆、毛豆等。

综合上述数据，50 人份额的蔬菜种植大致需要耕种面积为 95 平方米左右。主粮的种类和种植方法因地区、气候、土壤等条件的不同而异。

以下是一些主要主粮的种植方法：

- 小麦：小麦需要在富含养分且排水良好的土地上种植。通常在秋季播种，春季收割。种植前需要耕地、施肥、松土等，并控制病虫害。
- 玉米：玉米需要在潮湿、温暖的气候下种植。通常在春季进行耕地、施肥等准备工作，然后在 5-6 月间播种，8-10 月间收割。在生长期间，需要松土、除草、浇水，并注意防治虫害。
- 水稻：水稻需要在有足够水源和排水良好的田地上种植。通常在 4-5 月间播种，9-10 月间收割。种植前需要进行泥土整理、施肥、灌溉等准备工作，并对病虫害进行预防和防治。
- 大豆：大豆需要在充足阳光和排水良好的土地上种植。通常在 4-5 月间播种，9-10 月间收割。种植前需要进行耕地、施肥、松土等准备工作，并注意防止病虫害的发生。

针对 50 人份额主粮种植方案：

种植面积

(1) 小麦：根据每人每天需要食用 0.5 公斤主粮计算，50 人团队每年需要 90000 公斤主粮。假设小麦平均产量为 400 公斤/亩，则需要种植面积约 225 亩。

(2) 玉米：玉米耗水量大，对土壤要求较高，一般在肥沃的土地上种植效果更好。根据每人每天需要食用 0.2 公斤玉米计算，50 人团队每年需要 30000 公斤玉米。假设平均产量为 400 公斤/亩，则需要种植面积约 75 亩。

(3) 水稻：水稻生长期较长，需要充足的水源和湿润的气候条件，同时对土壤还有一定的要求。根据每人每天需要食用 0.2 公斤水稻计算，50 人团队每年需要 30000 公斤水稻。假设平均产量为 400 公斤/亩，则需要种植面积约 75 亩。

(4) 大豆：大豆对土壤的要求比较高，需要肥沃、疏松、富含有机质的土壤。根据每人每天需要食用 0.1 公斤大豆计算，50 人团队每年需要 15000 公斤大豆。假设平均产量为 300 公斤/亩，则需要种植面积约 25 亩。

综上所述，50 人份额主粮种植方案总共需要种植面积约 400 亩左右。

产量

(1) 小麦：根据每亩平均产量 400 公斤计算，种植面积约 225 亩可获得 90000 公斤小麦产量。

(2) 玉米：根据每亩平均产量 400 公斤计算，种植面积约 75 亩可获得 30000 公斤玉米产量。

(3) 水稻：根据每亩平均产量 400 公斤计算，种植面积约 75 亩可获得 30000 公斤水稻产量。

(4) 大豆：根据每亩平均产量 300 公斤计算，种植面积约 25 亩可获得 7500 公斤大豆产量。

需要注意的是，由于各种作物的种植条件和管理方法不同，实际产量会因地区和管理水平等因素而有所不同。因此，在实际种植过程中，需要根据当地的具体情况进行调整和修改，同时还需注重科学的田间管理和生产控制，以提高产量和质量。

适用于 50 人份的蔬菜和主粮的种子数量：

蔬菜：每人每天摄入 300-500 克左右的蔬菜，这就需要每天提供 15-25 公斤的蔬菜。如果以一周 5 天为标准，则需要提供每周 75-125 公斤的蔬菜。

主粮：根据不同地区的饮食习惯，主粮的摄入量也会有所不同。一般来说，每人每天需要 150-250 克的主食，如米、面、粥等。如果以一周 5 天为标准，则需要提供每周 375-625 公斤的主粮。蔬菜：为了满足不同营养需求，建议选择

5-7 种不同类型的蔬菜，如叶菜、根茎类、瓜果类等。每种蔬菜种类购买 2-3 种不同的品种，以便在生长季节中轮流播种，保证收获时间的分散。因此，需要购买大约 10-21 种不同的蔬菜种子或幼苗。

主粮：主粮一般包括稻、麦、玉米等，可以根据当地的生产条件和饮食习惯进行选择。如果需要提供多种主食，则需要购买 2-3 种不同的主粮种子或幼苗，以确保供应的稳定性和丰富性。要确定需要购买多少粒种子，需要知道以下信息：每人每餐需要吃多少粮食和蛋白质来源，以及每天吃几餐。

每种作物的平均产量和播种密度。

考虑到可能出现的损耗和浪费等因素。

如果我们假设每人每餐需要大约 100 克的主食和 20 克的蛋白质来源，每天三餐，那么 50 个人在一个月（30 天）内总共需要的小麦、玉米、水稻和大豆分别是：

小麦： $50 \text{ 人} \times 100 \text{ 克/餐} \times 3 \text{ 餐/天} \times 30 \text{ 天} = 22500 \text{ 克} = 22.5 \text{ 千克}$

玉米： $50 \text{ 人} \times 100 \text{ 克/餐} \times 3 \text{ 餐/天} \times 30 \text{ 天} = 22500 \text{ 克} = 22.5 \text{ 千克}$

水稻： $50 \text{ 人} \times 100 \text{ 克/餐} \times 3 \text{ 餐/天} \times 30 \text{ 天} = 22500 \text{ 克} = 22.5 \text{ 千克}$

大豆： $50 \text{ 人} \times 20 \text{ 克/餐} \times 3 \text{ 餐/天} \times 30 \text{ 天} = 9000 \text{ 克} = 9 \text{ 千克}$

假设每种作物的平均产量为小麦 500 公斤/亩、玉米 550 公斤/亩、水稻 750 公斤/亩、大豆 350 公斤/亩，播种密度分别为小麦 150 公斤/亩、玉米 250 公斤/亩、水稻 200 公斤/亩、大豆 75 公斤/亩（这些数据只是粗略估计，并不准确），那么需要购买的种子数量约为：

小麦： $22.5 \text{ 千克} \div 500 \text{ 公斤/亩} \times 150 \text{ 公斤/亩} = 1.35 \text{ 公斤}$

玉米： $22.5 \text{ 千克} \div 550 \text{ 公斤/亩} \times 250 \text{ 公斤/亩} = 9.09 \text{ 公斤}$

水稻： $22.5 \text{ 千克} \div 750 \text{ 公斤/亩} \times 200 \text{ 公斤/亩} = 6.00 \text{ 公斤}$

大豆： $9 \text{ 千克} \div 350 \text{ 公斤/亩} \times 75 \text{ 公斤/亩} = 1.92 \text{ 公斤}$

综上所述，如果按照以上假设条件计算，购买种子的数量应该是：小麦 1.35 公斤、玉米 9.09 公斤、水稻 6.00 公斤、大豆 1.92 公斤。

叶菜类：种植约 15-20kg 的叶菜类蔬菜，如菠菜、油菜、生菜、茼蒿等。每平方米的播种密度大约为 100-120 克，因此需要购买 1500-2400 克的种子。以每克含有 350-500 粒种子计算，需要购买 750,000-1,200,000 颗。

根茎类：种植约 10–15kg 的根茎类蔬菜，如胡萝卜、白萝卜、红薯、芋头等。每平方米的播种密度大约为 80–100 克，因此需要购买 800–1500 克的种子。以每克含有 250–400 粒种子计算，需要购买 200,000–600,000 颗。

瓜果类：种植约 50–60kg 的瓜果类蔬菜，如西红柿、黄瓜、南瓜、冬瓜等。每平方米的播种密度大约为 60–80 克，因此需要购买 3000–4800 克的种子。以每克含有 50–80 粒种子计算，需要购买 240,000–480,000 颗。

豆类：种植约 3–5kg 的豆类蔬菜，如豌豆、荷兰豆、毛豆等。每平方米的播种密度大约为 50–70 克，因此需要购买 150–350 克的种子。以每克含有 30–50 粒种子计算，需要购买 4500–7000 颗。

需要注意的是，以上数字只是估算值，实际数量还需根据具体情况进行调整。同时，在选择种子时，要选用优质的品种和经过检测的品牌，以确保种植成功率和产量。

现代农业已经发展出了许多智慧型农业技术和设备，可以减轻传统耕作方式下的工作强度和劳动力成本。以下是一些可能的例子：

- 农业机器人：利用自主导航、感知和控制技术，实现播种、收割、除草等任务，并且不需要人为干预。
- 精准农业：通过 GPS 定位、遥感技术、数据分析等手段，精确掌握土壤肥力、气象状况、作物生长情况等信息，实现精准施肥、节水灌溉等优化农业管理。
- 智能温室：应用温室自动化技术，实现自动调控温度、湿度、光照等环境参数，提高生产效率和作物品质。
- 云农业：结合物联网、大数据、人工智能等技术，实现远程监控、智能诊断和决策支持，适用于规模化农场和产业链整合。
- 智能喷雾系统：利用传感器探测到的数据，自动判断是否需要进行喷雾操作，同时还能自动控制喷雾量和喷雾方向，提高农药使用效率。

种子的制作是通过让植物开花、授粉、结籽、成熟和收获的一系列过程来完成的。具体步骤如下：

让植物开花：种子的制作首先要保证植物能够正常生长，并且在适当的时候开花。不同植物开花的时间和方式不同，有些需要暴露在光照充足的环境中，有些需要特定的温度和湿度条件。

授粉：植物开花后，需要进行授粉才能结籽。对于自交花的植物（如小麦、大豆等），花药里的花粉可以直接传到雌蕊上，自行完成授粉；而对于异交花的植物（如玉米、西瓜等），需要依靠风力、昆虫或人工将花粉传递到雌蕊上。

结籽：经授粉后，花朵会逐渐凋谢，花柄会变为坚果或浆果等植物器官，形成种子。

成熟：种子需要在植株上发育成熟，通常需要一段时间的生长和积累营养物质，直到颜色变暗、纹路清晰、果皮坚硬等。在成熟前不要把种子收割下来。

收获与处理：等到种子完全成熟后，可将其从植株上摘下，并进行清洗、晾干、筛选和贮存等处理，以保证其品质和保存时间。

需要注意的是，不同植物的种子制作方式和注意事项都有所不同，因此具体操作方法需要根据不同的植物进行调整和实践。

种子的储存应该在干燥、凉爽、无虫害和光线较弱的地方。最好将种子放在密闭袋子或容器中，并在上面标记品种和收获日期。保持适当的温度和湿度可以延长种子的寿命，从而使其更容易发芽和生长。不同种类的植物可能需要不同的储存条件，请根据具体植物的需求进行储存。

如果个人安全、生存问题得以解决和保障，那么接下来可以参与对他人的灾难救援：

灾难起因：走遍全世界没有一个地方安全，灾难是突发的没有预兆、呈现多种形态、防不胜防，灾难的根源是由于人类种下广大无边的罪孽，业由心生就是这个道理。任何的自然现象，如风、雨、雷、电、冰雹、雪、春、夏、秋、冬四季，天灾、水灾、火灾、地震、洪水等等都是如此，这些自然现象或人为制造的都属于共业感招。提醒着我们，在这个共业时代，宇宙精密的计算下，雪崩时没有一片雪花是无辜的，我们要时不时拷问自己的灵魂，苦果是因何而起？如何能让我们的世界不再经历大灾难？如何能让更多人觉醒？正如稻盛和夫说的：“灾

难来临，不可消沉，要高兴才对。灾难能把长期以来依附在灵魂上的业障消除。这种程度的灾难就能消除业障，该庆贺才好啊！”我们相信每一次灾难后的反思都能成为人类宝贵的精神财富，灾难能使人类空前团结，尊重珍惜生命，历练苦难后人们提高灵性觉醒意识，坦然接受上苍给予人类的考验，在灾难中失去的必将在进步中获得补偿，改变当下不良习性，洗心革面，领会灾难蕴藏着的伟大真理，一次次地将人类的凝聚力和精神层次推向高峰。

幸存者虽从受困中被挽救，有了生的希望，但在灾难过后，一下子失去了生命的支点，经历家园的失散、亲人的伤亡、或是自己身体的伤害，这些无法回避伤痛和损失，假如这种反应过于强烈和持久，会让人的能量走低，精神不振，逐渐被小我控制，走上一些不归路。如何重新找到人生的支点，尽快恢复生活，我们需要做的是：振作精神，修复疗愈自我，团结一致坚强不屈共抗灾难，相信人类能勇敢地走向未来，重建美好的家园。

心理重建重要性：除了救援救助生命，我们还要给灾区民众提供及时的心理救援与心理重建的紧急工作，抚慰疗愈个体受创心灵，这些人群包括：伤员和孤儿、遇难者亲属、大量目击事件的人员、救援人员、记者以及间接体验到灾难冲击的人，有研究表明，重大灾害后产生精神障碍的发生率为 20%，突然而惨烈的场面会重创人的感官和神经（头脑机制），造成人们对过去已发生事件的恐惧和对未来的丧失希望（小我恐惧），这样的危机是特别考验幸存者的心理承受力，大部分人的心灵受创需要及时干预修复和关爱，所以合理恰当的心理援助和心理疏导也可以促使人们洗涤心灵，打破重生，形成自我重塑过程，更多的人通过心理重建实现自我觉醒，找到自己的使命。

救援的重点：在每次灾难发生时，每个人都只有一个信念就是“活下去”，幸存者却对于活着的想法产生怀疑，每个人的情况都有不同，但是出现这些想法和反应都是正常的，是人对灾难的正常反应，幸运的是大多数人经过时间的洗礼会逐渐恢复，例如：在地震后不同的时间阶段救援的重点不同，地震后一周救人是重点、三个月内救灾、安顿和心理安慰是重点（可以采取授课形式，点对面），心理问题和疾病将会在灾后三个月后逐渐显现和增加（可以采取一对一辅导形式，点对点）；在特别的节日，如中秋、过年、清明、周年祭等，自杀的机率增加；地震带来的心理创伤将在不同的人群中以不同的形式持续存在多年。危机辅

导是短期的介入，悲伤治疗则是较长期的服务。

写书的初衷：因为灾难波及面广，不止是地震、洪水、空难、火灾、交通事故、战争、校园危机、家暴、性侵、绑架、囚禁等创伤事件都会产生创伤后压力疾患（PTSD），一般而言，大约有50%的患者在三个月之内复原，约有30%的患者可以完全康复，40%患者持续有轻微症状，20%患者有较严重的症状，10%症状持续不会改善甚至更恶化，主要症状以忧郁焦虑症状为主。假如有些灾难破坏力强，受灾民众多，可以借助心理救援快速有效地开展工作，前提是明确我们只凭热情去做危机干预其实是不合适的，如何能迅速、科学、冷静、有组织和计划地抚平民众的心是非常必要的，遵从科学的规律，杜绝鲁莽地心理救助行为，最大限度的利用好自己的专业知识和技能。我们在正视和积极处理我们的悲哀和伤痛的同时，在职业伦理和科学指引下，不盲目、有头脑、不逞一时之勇，在进行心理援助工作中，相互支持、相互提醒、相互救助、科学地避免和减少替代性创伤，用最大的热情做好长期救助工作的准备。积极参加有关灾难心理救助的相关学习或继续教育，做到有准备地去进行救助工作，灾后心理辅导正和所有的灾后重建一样，是一个专业而长期的工作，而这一工作的艰巨性和重要性，我们要进一步积极获取有关资源，充实自身的专业知识和实践技能，以更科学的知识、更有效的技术、冷静的做好长期心理救援工作的准备！为此，让我们认真严谨地去看待灾后重建，从内部去筑起心灵的长城，抵御世间的苦难，恢复我们这个世界、地球的宁静与美丽！

1. 辅导原则

- 很多人以为帮助别人需要说一些好话来安慰他，以使他觉得好一点，但根据心理学家所说，这是极错误的做法，因为这时候你所说出的话，其实大部分是为了减低自己内心焦虑的话，对恐惧而言其实都是废话，想想看，你不小心吃进满嘴辣椒，难道不会急着吐出来：“好辣啊！怎么这么辣啊？”这时候，如果身边的人都异口同声说：“不会啦，有什么好辣的，要往好的方面想，不辣不辣。”甚至说：“不要叫了，你要坚强！”你会做何感想？以理智的劝告来压抑其情绪，比如“不要想太多啦！”或者讲好话：“大难不死，必有后福。你看老天爷对你这么好，我们一定要往乐观的方向想”。很可惜，这种方式通常会阻断其情绪疗愈的自然过程，当事人可能会陷入“哑巴吃黄莲——有苦难言”的困境，变得更

孤绝、无助、愤懑。能充分展现同理心的技巧，否则甚至可能造成反效果。正确的做法：需要用同理的聆听和注视，再适当地利用点头、和情绪反映等肢体或语言讯息，让对方确认“你收到了”，“你懂我了”，在这种情感交流建立的信任关系下，真正的情绪疗愈才能发生。所以心理援助看起来简单，救援过程必须得有专业的准备、训练和操作，

- 要善用信息处理，对于受灾者评估状态资料收集、信息传递与工作协调、后续跟踪紧急处理、在线咨询与辅导，能在短时间内搜集、接收、储存、整合、交接信息，为其他工作人员提供数据分析。
- 平时要多学习相关的关于心理创伤知识和培训，如果没有充分的心理准备，不用1、2天你就会成为被救援的人，因为心理冲击和负能量的磁场非常强大，会觉得自己呆在那里非常无助，很多人不是几句安慰的话就可以缓解，需要非常专业和冷静的人员去判断处理。
- 具体由以下几部分构成：

心理援救前的评估标准：

1、评估受灾者的唤醒度	慰藉和安慰，提供安全感，使其平静放松，帮助其与家人团聚，帮助其远离危险，确保其有满足生存基本需要的生活必需品。
2、评估受灾者的行为	保护那些因受灾害影响而出现异常行为的幸存者，不受其异常行为的伤害；与其建立稳定联系，帮助其获得控制感，生活常规化，提高适应性。
3、评估受灾者的认知	进行有效沟通，传达准确的信息，澄清认知上的偏差，帮助其专注于现实。心理急救的原则“只帮忙、不添乱、自愿、保密”。
4、自我评估	是否具有沟通的同理心、真诚及接纳的态度

受灾人地反应和需求有一致性，集中在以下几个问题：

- 1、关切基本的生存
- 2、哀悼逝去的亲人和珍视的财产
- 3、分离焦虑缠绕者自己，也表现在害怕重要他人的安全问题上。
- 4、退化的行为，比如，小孩又出现吸拇指的动作。
- 5、迁居和孤立的焦虑
- 6、想吐露对受灾经验感受的需求
- 7、想感觉自己是小区一份子和参与复建努力的需求
- 8、利他心和助人的想法

注意事项

注意要项	你的言语/行为表现	对象心理机制
尽量用开放式问句，适当问一些简短问题	多告诉我一些关于。。。 你可以说说看你的想法。。。 你觉得最困难的是。。。	在多次思考后回答整理思路
避免打岔 要能容忍	保持安静，除非对方询问 避免成见和指责	描述细节和想法
肢体交流	肢体抚慰(拥抱、握手抚慰) 目光注视(亲切对视)	处于心理退化状态 需要最直接的安抚
聆听感受	用心伴随、腾空自己多鼓励、肯定对方	对方有在认真听、感同身受 引导情绪宣泄 无条件感受脆弱

在努力去理解和感受灾难幸存者的基础上，可以这样表达：

你的言语/行为表现	对象心理机制
对于你所经历的痛苦和危险，我感到很难过。	让幸存者从你的言语中体会感同身受，你有用心地换位思考与他共鸣，是真正能理解他经历的人。
看到 / 听到 / 感受到 / 闻到这些一定很令人难过 / 痛苦。	
你现在安全了（如果这个人确实是安全的）。	肯定的语句更有力量和信任感，增强安全感
这不是你的错。	把幸存者从自责的状态中拉出来，肯定对方、鼓励对方
你的反应是遇到不寻常的事件时的正常反应。	
你有这样的感觉是很正常的，每个有类似经历的人都可能会有的很好的反应。	灾后逃避反应，拒绝接纳自己的情绪，刻意地压抑，需要引导接纳自我的感受。
你现在的反应是正常的，你不是发疯了。	
你现在不应该去克制自己的情感，哭泣、愤怒、憎恨、想报复等都可以，你要表达出来。	哭泣、鼓励与人交流，向他人倾诉、写日记等方式都有利于情感的表达。把情绪表达出来，及时释放情绪和纾解压力，不会积压太多负能量。

普通民众未觉醒，经历灾难的重大打击，我们在心理辅导情况下必不能说以下这些话语，防止好心办坏事，引发更深的心理创伤。

你的言语/行为表现	对象心理机制	换一种方式表达
1、我知道你的感觉是什么。	遭遇这场突如其来的地震，幸存者的体验是撕心裂肺的，我们只能想象灾难的苦楚，不能体验经历者真实心理感受；	我无法想象你此刻的感受，我只想让你知道我是多么的难受。
2、你能活下来就是幸运的\了你能活下来就是胜利啦\灾难已经过去了嘛\你至少还是有胳膊有腿的	缺乏同感共情，不能换位思维，幸存者常常宁愿死去，他很可能会抱怨自己为什么不和亲人一起遭受苦难，一起死去；	这对你来说一定很难面对。
3、你能抢出些东西算是幸运的了	这是旁观者的话，是站在你的角度上评论幸存者的处境；	你现在安全了。
4、你还年轻，能够继续你的生活	死去的亲人是无可替代的，幸存者会渴望与他们同甘共苦；	你深爱的人不再痛苦，但我知道你在遭受痛苦。
5、你爱的人在死的时候并没有受太多痛苦	死亡是最大的痛苦；	
6、她/他现在去了一个更好的地方/更快乐了\明天会更美好	这只是看法，而不是感受，而且是你的看法，不是幸存者的看法；	
7、你会走出来的\你要相信自己会挺过来的\告诉我你是一个坚强的人”	没有站在幸存者的角度去看问题；	请允许我做任何对你有帮助的事情。

8、不会有事的，所有的事都不会有问题的	问题已经发生了，而且还不可逆转。	这对你来说一定很难面对。
9、你不应该有这种感觉\又不是你一个人倒霉	任何感觉都是真切的，不能被否认的，也是否认不了的；	你有这种感觉是正常的。
10、时间会治疗一切的创伤”	说这种话，是在帮助当事人主动遗忘悲剧，而这恰恰是创伤后应激障碍的源头；	你一定会感到这痛苦永远无法忘记。
11、你应该要回到你的生活继续过下去	或许他也想，但他暂时做不到，而原来的生活轨道也的确不可能再回去了。	
12、坚强点，想开点，面向未来吧！	一个幸福的人有什么资格来“要求”受伤如此之重的人们？	这真是难以承受的痛苦。
13、过两天我来看你。	如果你不能保证到来的话，请不要随意许下不能完成的诺言。	告诉我你的电话，我会给你打电话，看能帮你什么忙。
14、我代表……政府……人民……”	不要一时激动“代表”政府和人民许诺。	
15、请告诉我当时都发生了什么?\请告诉我你的亲友是怎么死的?\请告诉我你在地震时都做了什么?	再次创伤 刨根问底只能增加痛苦	对于你所经历的痛苦和危险，我感到很难过。

一、坚强自救

我们每个人在出生前就已经选择好了人生剧本，灾难的来临让我们无比接近内心，在这个过程中，我们会看到恐怖的画面，听到悲惨的呼喊，感受到自己的无力和伤感、绝望，这些往往挥之不去，但这恰恰是灵魂修炼的证明，我们在苦难的现实面前，任何反应都是正常的，我们是平静地接受这一切，让情绪如河水般缓缓地淌过，还是愤怒地呐喊来释放悲伤，都是人的正常感受和体验，这将是灵魂的一次深刻考验，重建心灵家园才是幸福与信心的起点，也许我们很难在短时间抚平创伤，但必须自己支棱起来面对并接受这些心路历程，以便重获新生。【可以采取集中面授的方式，快速普及民众的灾后自救知识】从以下几个方面来实现：

- 觉察自我

家园被摧毁和亲人的丧生同时发生，对灾难中幸存的人来说相当于双重打击，在短时间内产生一些如下的身体和情绪反应，这些反应是正常的，试着去接纳这些反应，觉察产生的原因和机制，能够让我们更快地走出来。

“曾经的美好画面如梦一般破灭了，物是人非，有的人走了，有的人还活着但也伤痕累累，有的下落不明，我们的心瞬间崩溃了，很多很多复杂纷扰的感觉缠绕着，我觉得很懵和不知所措……”

经历灾难过的人，大多数会有以下这些感觉，每个人的具体情况有所不同，但所有这些反应都是正常的，都是人的应激反应，这会让我感觉好多了，因为我明白我不是唯一一人有这种感受的人，不止我一人在挣扎，所以我可以和别人分享我的经验与感受，大家同舟共济，希望其他人也和我一样，渐渐好起来！

特征要点（带*是正常反应，会缓解消失，如仍持续强烈存在，需要专业心理工作人员帮助）	行为表现	心理机制
1、疼痛综合症*	敏感性增强、心躯症状加强(如	应激后的松弛反应、

	疲倦、发抖、肌肉疼痛、头痛、胃痛、失眠、噩梦、心跳加快、子宫痉挛、无法集中、月经失调、记忆力减退、心神不宁等)	
2、恐惧担心*	重复地闪现灾难发生时的画面、声音、气味；	害怕灾难再次来临、没有安全感、神经过敏
3、迷茫无助*	这是世界末日吗？人太渺小了，不堪一击，无能为力。 以后的日子怎么过？	困惑心理，对不确定性因素的不确定反应。
4、悲伤、陷入回忆*	听到伤亡消息就非常难过、伤心 无法控制情绪大哭 屏蔽信息	失去某种人、事、物时所产生的意境。
5、敏感焦虑*	听到与灾难相关的声音、画面就很不舒服； 觉得很焦急，又不知道在急什么？	害怕担心有不好的事情会发生。
6、内疚心理*	自责、内疚，如埋怨自己不该让孩子上学、不该让亲人出门；反复想到逝去的亲人；不愿意看到与丧失孩子同龄的儿童；	灾难内归因，因为比别人幸运而感觉罪恶
7、愤怒心理*	觉得上天怎么可以对我这么不公平 救灾的动作怎么那么慢 地震了，为何事先没预报 别人根本不知道我的需要	灾难外归因
8、情感麻木抑郁状态*	反应迟钝、悲伤延迟、否认丧失亲人、情绪低落，不愿意见人	过于震惊难以接收事实 心理休克 回归出生状态

9、缺乏归属感*	做出一些非理智的举动	背井离乡，对自己的未来完全没有预期，感到绝望
10、自残行为	酗酒、滥用药物、乱发脾气、 悲伤过度 自杀冲动 不愿面对今后的生活	创伤应激障碍 PTSD 严重的无助感、绝望感
11、灾后情绪性犯罪	增强攻击行为(如偷窃、伤害他人)	灾难外归因

尽管已经试着平复心情，接下来还可能面对这些情况：有的人会凭空听见有人叫自己的名字、与自己说话或者命令自己做事，比如把衣服脱掉，把东西给人等等；还有的人凭空怀疑周围的人是坏人，要抢劫或谋害自己，因此感到十分害怕恐惧；还有的人感觉周围变得不清晰，不真实，如在梦中，走到危险的地方也没有察觉。还可能出现幻觉，“看到”去世的亲人、“听到”不在身边的亲人的呼唤，这些急性应激反应一般在灾难发生后 48-72 小时后逐渐减轻，多数在 30 天内明显缓解。少部分人在遭遇灾难后的心理反应则会延续数月、数年，而表现为“创伤后应激障碍”。尽管时过境迁，他们仍睹物思人、触景生情，甚至不愿在原来的环境中生活，不愿和人交往，对一切事情提不起兴趣，饮食习惯改变、企图自杀、人际关系变差、过多使用药物、抽烟，表现的过于警觉等。若有上述情况发生，则需要寻求心理专业工作人员的帮助。

● 接纳自我

灾难过后，如果我很冷静，也不代表我不在乎，如果我大声哭泣，也不代表我是弱者，有的人还没有接收这种巨变，有的人意识到了什么，从震惊麻木到愤懑自责，从觉悟痛苦到接受新生一系列心理过程和感觉都是灾难后的正常状况，这只是一个阶段，不要急，需要多点时间来疗愈。

正常的心理反应过程和阶段：

1、休克期	会出现图表第 8 项；
2、埋怨	会出现图表第 6、7 项；
3、抑郁期	会出现图表第 1-5 项；
4、恢复期	不再做噩梦，开始适应新生活。

我们在面对其他比我们受更大伤害的那些人时，会茫然失措，我们希望为更多的人做些什么，但又不知怎么做才好？当我们了解了以上的心理过程，就会觉得好一些，有了更明确的感觉和方向。

● 疏导情绪

他们说：认识自己的情绪，了解自己的情绪，并且承认接纳自己的情绪状态，可以缓解那些让人不舒服的感觉，灾难是对人是更大的考验，消除灾难造成的刺激和创伤，我们有很多的方法，但只有勇敢面对才能更快地走出来！我们接受所有的害怕、伤心、难过、绝望，把它们当成是正常的反应，即使还是有心情的反复，需要告诉自己：“没有关系，我难过、害怕，这一切都是正常的，这些是对我的考验，我会走出来的”假如觉得自己没有力量，可以找另一个人来陪伴一起说这句话，逐渐打开自己的心门。

不合适的情绪处理包括：

你的言语/行为表现	心理机制
1、“我得想办法，让自己别再这样下去。”	过于担心。因为自己有了某些心理反应（比如失眠、噩梦、强烈的惊恐和悲伤）而误将其当作“病态”，从而刻意地去试图压抑，反而对自己没有好处；
2、“我没事，我挺好的。”	隐藏感觉。更好的做法是试着把情绪讲出来，让周围的人一同分担；
3、“别哭了，我们不要难过了。”	阻止亲友的情感表达。事实上，引导他们说出自己的痛苦，是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一；
4、“怎样才能把这件事忘掉？”	试图遗忘。其实伤痛的停留是正常的，更好的方式是与我们的朋友和家人一同去分担痛苦。

1) 有的人在遭遇灾难后，表现地十分冷静和镇定，这是因为处于心理休克期，在这种麻木的状态下，压抑自己的情绪，其实，试着表达、释放自己的情绪和感受，对于恢复会更快，如果压抑自己，反而会造成坏情绪的挤压，最终拖延恢复时间，只要我们敢说出来，身边的人会尽能力帮助我们，但是前提是需要让大家知道我们的感受，听到我们的声音，这样才能更好地帮助我们，所以我们要

放心勇敢地将它说出来。

- 2) 有的人会失声痛哭，有的人会坐立难安，不管用哪种方式，重要的是找到一个合适的途径释放情绪，当我们看到亲人和身边的人离去或者受伤，也许会自责：“为什么我没有能力救他，早知如此，我应该对他更好一点，如果时光可以倒流的话。”灾难过后，不要让自己背负过重的、不属于自己的压力，告诉自己：“接下来我要吸取教训，激励自己好好地活下去，做我能做的事情，虽然他们肉体已死亡，但我们的心是一起的，帮助他们完成遗愿”。
- 3) 有的人会担心以后还会发生同样的灾难，时常处于焦虑状态，可以多了解灾情的进展和救援情况，以便得到最新、最准确的信息，具体可以参考 MR. PERFECT 的金线练习，学会在失联、物资不足情况下，通过灵感去获取信息资源，确保按照提示保证自己的人身安全，得到必需的帮助。
- 4) 有的人会听到一些不好的、不确切的消息，经过人言的传递、头脑加工、失实的夸大，这些信息变得恐怕，所以在有条件的情况下，平时注意看新闻、了解动态信息时，注意多练习鉴别信息正误，多问问自己“小我或高我”、“正或负”，避免传言给自己造成不安，影响判断力。

虽然灾难的发生时间线一直在动态变化，但不变的是我们对于自己力量的坚信，所以鼓励幸存者理性看待灾难，去了解灾难成因和幸存者的心理变化，努力自救是最有效的方法。

● 活在当下、疗愈自我

天助自助者，只要我们心怀正念，勇敢地面对自己、相信自己、面对已发生灾难，努力好好地生活，那些阴霾才能更快地散开，在每个当下去释然这些经历，慢慢地发现这些事情背后的意义，肯定生命的价值，重新去审视自身，疗愈内心，这对人类来说可能需要较长的时间，但是只要有了相信，努力就会有收获。

恢复期我每天可以做什么？

- 1) 保证睡眠与休息，如果睡不好可以做一些放松和锻炼的活动，听舒缓的音乐和深呼吸。
- 2) 保证基本饮食，食物和营养是我们战胜疾病创伤，康复的保证。
- 3) 可以做每日日程安排，如制定学习或者工作计划、生活计划。
- 4) 与家人和朋友聚在一起，有任何的需要，一定要向亲友及相关人员表达。

- 5) 不要隐藏感觉，了解这种情绪冲击需要一段时间调适试着把情绪说出来，并且让家人和朋友一同分担悲痛。
- 6) 不要因为不好意思或忌讳，而逃避和别人谈论自己的痛苦，要让别人有机会了解自己。
- 7) 不要阻止亲友对伤痛的诉说，让他们说出自己的痛苦，是帮助他们减轻痛苦的重要途径之一。
- 8) 不要勉强自己和他人去遗忘痛苦，伤痛会停留一段时间，是正常的现象，更好的方式是与我们的朋友和家人一起去分担痛苦。
- 9) 从怀念过世者当中转移到如何化悲痛为力量，继续他未完成的心愿，为家庭社会贡献心力。
- 10) 情绪的失落可以寻找另外的人、事、物来取代。

- 照亮别人

当我们处于自救时期，总觉得没有能力去帮助其他人，尽管如此，善良的人们还是会尝试主动为他人做些事情，其实这是一个加速恢复的方法，走近其他人，握着他们的手或者多点陪伴和关心，让他们说出自己的痛苦，帮助他们减轻痛苦，可以转移自己对于悲伤的过度关注，同时转移了自己的注意力，能够让能量回归到帮助别人这种正向的事情上，让自己感觉不那么孤单，暂时脱离头脑的控制，同时，我们也可以在这个过程中找到战胜困难、挑战自我的勇气。

- 针对不同类型儿童的心理救助

由于儿童比成人更为脆弱，因此此时更需要关注儿童的反应，及时地保护儿童。不少儿童遭受了严重的创伤。除了需要应对外伤、饥饿、寒冷等他们不熟悉的情况外，儿童同样会经历心理上的创伤。

附：保护受灾儿童简单口诀：

先医疗，救生命；保温暖，供饮食；
睡好觉、防丢失；防疫病，手勤洗；
找玩具，讲故事；莫惊恐，多解释；
鼓信心，要重视；指导下，看电视。
心烦躁，情绪低；找医生，健心理。

(摘自中国疾控中心精神卫生中心、北京大学精神卫生研究所、全国联合抗

震救灾心理救援专家组《心理自救互救宣传手册二：抗震救灾中儿童心理应激反应的预防与处理》）

首先，需要留意孩子的如下反应（比成年人更多一些）：

	行为表现	家长如何处理
婴幼儿 (0-2.5岁)	睡眠与如厕时间的错乱 对大声或不寻常的声音、震动有惊吓反应：过度警觉 僵直（身体突然不能动） 急躁，无缘由的哭泣 丧失已习得的语言与动作能力 退缩、害怕分开，黏着家长 对造成灾难相关的事情（如影象或身体感受）有逃避或警觉反应	维持孩子在作息与饮食的规律性（如每天有固定散步睡觉吃饭的时段） 避免不必要的暂时分离 提供额外的安抚活动（如拥抱爱抚、睡前陪孩子更多的时间，唱歌或说故事等） 预期孩子有暂时的行为退化：勿过度担心 协助孩子用简单的话说出他内心复杂的感觉：在闲谈中让孩子用简单的话将事情说出来 就地取材，给孩子手指画、塑粘土，让他能把灾难有关的害怕感释放
学龄前儿童 (2.5-6岁)	重复叙述创伤的经验 明显的焦虑与害怕 对灾难后特定事件的害怕 害怕灾难再度发生 不想要的视觉影象与创伤记忆挥之不去 在学校不易专心学习，成绩下降 日常的行为退化到较小年纪的模样 特别退缩、静默不语或特别难管、	倾听并容忍孩子重述事件 给予额外的注意与考虑 尊重并鼓励孩子表达对害怕的感受 不要随意离开处于害怕中的儿童身边 允许孩子在睡前用不同的方法来面对害怕：读故事书、听故事或音乐、半夜作噩梦时有自己喜爱的东西陪伴

	<p>不听话</p> <p>对原来喜欢的活动失去兴趣</p> <p>睡眠失调：做恶梦、梦游、不易入睡</p> <p>抱怨身体疼痛，或查无原因的病痛</p> <p>对灾难周年纪念、节日的哀悼或烦乱反应</p>	<p>预期在学校的表现会暂时下降，减轻对其表现要求。</p> <p>虽了解孩子的退化行为，然而仍应要求孩子有基本的礼节与遵守常规</p> <p>倾听孩子对灾难事件的误解，特别是那些自责或奇特的想法</p> <p>循序渐进地协助孩子产生对灾难事件的真实看法</p> <p>逐步让孩子能重新掌握他自己原可自理的生活步调</p>
学龄儿童 (6-11岁)	<p>重复叙述创伤的经验</p> <p>明显的焦虑与害怕</p> <p>对灾难后特定事件的害怕</p> <p>害怕灾难再度发生</p> <p>不想要的视觉影象与创伤记忆挥之不去</p> <p>在学校不易专心学习，成绩下降</p> <p>日常的行为退化到较小年纪的模样</p> <p>特别退缩、静默不语或特别难管、不听话</p> <p>对原来喜欢的活动失去兴趣</p> <p>睡眠失调：做恶梦、梦游、不易入睡</p> <p>抱怨身体疼痛，或查无原因的病痛</p> <p>对灾难周年纪念、节日的哀悼或烦乱反应</p>	<p>倾听并容忍孩子重述事件</p> <p>尊重并鼓动孩子表达对害怕的感受</p> <p>不要随意离开处于害怕中的儿童身边</p> <p>允许孩子在睡前用不同的方法来面对害怕：读故事书、听故事或音乐、半夜作噩梦时有自己喜爱的东西陪伴</p> <p>预期在学校的表现会暂时下降</p> <p>虽了解孩子的退化行为，然而仍应要求孩子有基本的礼节与遵守常规</p> <p>倾听孩子对灾难事件的误解，特别是那些自责或奇特的想法</p> <p>循序渐进的协助孩子产生对灾难事件的真实看法</p> <p>逐步让孩子能重新掌握他自己原</p>

		可自理的生活步调
青 春 期 （ 11-18 岁）	例如排泄问题、气喘、头痛与紧绷、食欲与睡眠失调、月经失调与月经困难、烦躁或减低活动、压抑异样情绪、抑郁、冷漠、对异性的兴趣降低、不负责或犯法的行为、对父母控制、想要解放的反抗减少、注意力不集中、虑病症、害怕长大	<p>鼓励青少年和家人或亲近的大人谈谈对灾难的经验与感受</p> <p>让孩子知道出现这些强烈的哀痛、罪恶，羞愧等的反应都是正常的</p> <p>协助孩子寻找一些能带给他们成就感或建立自信的活动</p> <p>鼓励语言表达感受</p> <p>预期在学校的表现会暂时下降</p> <p>鼓励孩子去从事运动和舞蹈、参与团体活动和其他的社交活动</p> <p>注意青少年在家中、学校以及同侪间的行为</p> <p>协助青少年了解「灾难会造成心理创伤」的事实，并知道需要时间来克服</p> <p>不要急着做重大的决定</p> <p>当出现忧郁、易出意外、鲁莽行为，以及个性改变的迹象，加以关心及了解，必要时寻求专业协助</p>

其次，需要更为关注以下可能在灾害中更容易受到心理伤害的儿童：在地震中身体受伤的儿童；以往遭受过灾难或创伤事件的儿童；女童；患躯体疾病、残疾的儿童，包括智力障碍儿童；或者以前曾经有过情绪、行为问题的儿童；有精神疾病家族史的儿童。

恢复适应期可以这样做：

- 1) 避免让孩子继续接触灾难消息：从灾难中走出来的孩子直接经历了所有的可

怕，记忆已经铭刻在他们幼小的心灵中，他们不需要别人告诉他们灾难是怎么回事，这个时候没有必要抱着让孩子坚强起来的目的，用灾难题材的绘本去提示刚刚经历的过往，孩子是很敏感的，每一次重提，只能是一次加剧惊恐的过程。因此，作为灾难中走出的孩子的家长，不要在孩子的面前谈论灾难的过程。同时，灾后工作人员不要让紧张的情绪再加重孩子的心理负担，特别是当有一些不确定消息出现的时候，不要随便让孩子知道。

2) 让孩子感受到更多温暖的陪伴：从灾难中走出的孩子最需要安全感，而安全感来自陪伴。遭受灾难的家长们，有千头万绪的事情需要去应对，但在所有要面对的重要事情中，应当把陪伴孩子列入其中。此时的家长可能无法全天候陪伴在孩子身边，但应该经常让孩子感觉到你在想着他，打个视频电话对孩子也是一种关注和安慰。每天晚上休息前，要尽量像正常生活中那样陪伴孩子。这样的时刻不要带入任何关于灾难的话题，最好是为孩子讲讲故事，说说有趣的事情，唱几句儿歌等等。

3) 给予孩子更多精神的寄托：孩子的正常生活中，离不开游戏、玩具、绘本、儿歌、零食等等。在灾难之后，让这些东西能够尽快回归他们的生活，对孩子将起到重要的慰藉作用。可以给孩子提供一些外表柔软、质地毛绒、形象可爱的玩偶玩具，它们很容易成为孩子的朋友、倾诉的对象。孩子玩耍的时候也是最为真情流露的时刻，无论是家长还是工作人员，应该注意孩子在玩耍时候的状态细节，了解孩子真实的心态。绘本在这样的时刻也是陪伴孩子的好伙伴，当孩子沉浸在美好的故事中的时候，他们紧张的精神可能就会得到缓解。这个时候的孩子可能不愿意过多地与他人交流，家长、工作人员可以利用绘本与孩子进行沟通交流。

4) 把孩子带回正常的生活节奏：这个时候的孩子的心灵需要呵护，但不是要把孩子隔离开来，这也不做那也不干。只要孩子没有什么身体上的创伤，家长就可以把生活中的一些力所能及的小事情交给孩子来做，比如说带着孩子为周边的安置居民打打饭、清扫一下周边环境等。这些生活中的小事情，将把孩子带回正常的生活节奏当中，无形中会放松孩子紧张的情绪，让他们渐渐淡化事故灾难的记忆。

- 老年人群体

行为表现	处理
忧郁性的退缩	提供强力而持续的语言保证。
无感觉	协助复原物理的财产：常做家庭访视：
易怒生气	安排同伴：
易怒猜疑	特别注意适合的居家安置，比如说，熟悉的环境和旧识。
定向感丧失	
混乱	帮助重建与家人和社会的联络。
记忆丧失	帮忙其得到医疗和财力上的协助。
加速身体退化	重建医疗常规。
增加身体抱怨的数量	提供护送及交通服务。