

心理援助在矿山救护及灾后恢复中的重要性探讨

李保宏

陕煤集团神南产业发展有限公司神南救护大队，陕西 神木 719300

摘要：矿山灾难往往给矿工及救援人员带来极大的身体和心理压力，灾后恢复不仅仅是身体上的重建，更需要心理上的支持。心理援助作为灾后恢复中的重要组成部分，能够有效缓解个体和群体的心理创伤，促进其恢复过程。本文探讨了心理援助在矿山救护工作中的应用，分析了心理干预的不同方法及其效果，指出心理援助在灾难现场的即时作用及长期影响。通过建立专业的心理援助体系，能够提升矿山救援效率，帮助灾后人员早日走出心理阴影，从而促进社会的全面恢复。研究表明，心理援助不仅能减轻心理创伤，还能在矿山救援和灾后恢复过程中发挥重要的积极作用。

关键词：心理援助；矿山救护；灾后恢复；心理创伤；灾难干预

Exploring the Importance of Psychological Assistance in Mine Rescue and Post-Disaster Recovery

Li Baohong

Shennan Rescue Brigade, Shennan Industry Development Co., Ltd. Shaanxi Coal and Chemical Industry Group, Shenmu, Shaanxi 719300

Abstract : Mine disasters often bring great physical and psychological pressure to miners and rescue workers. Post-disaster recovery not only involves physical reconstruction but also requires psychological support. As an important component of post-disaster recovery, psychological assistance can effectively alleviate individual and collective psychological trauma and promote the recovery process. This paper explores the application of psychological assistance in mine rescue work, analyzes different methods of psychological intervention and their effects, and points out the immediate and long-term impacts of psychological assistance at disaster sites. By establishing a professional psychological assistance system, mine rescue efficiency can be improved, and post-disaster personnel can be helped to overcome psychological shadows, thereby promoting comprehensive social recovery. Research shows that psychological assistance not only reduces psychological trauma but also plays a significant positive role in mine rescue and post-disaster recovery processes.

Keywords : psychological assistance; mine rescue; post-disaster recovery; psychological trauma; disaster intervention

引言

矿山灾难，尤其是重大事故的发生，通常带来极为严重的身心损害。矿工和救援人员不仅要面对肉体上的伤痛，更常常背负沉重的心理压力。长时间的紧张环境、目睹同伴受伤或死亡，以及灾后重建的不确定性，都会导致严重的心理创伤，甚至出现创伤后应激障碍（PTSD）。灾后恢复的成功不仅依赖于物理设施的重建，更在于如何有效疏导灾后心理问题，恢复个体和集体的心理健康。心理援助在这一过程中扮演着至关重要的角色。通过提供专业的心理支持，不仅能够帮助灾区人员和救援人员走出阴影，还能提升他们面对灾难时的心理韧性，从而提高恢复效率。本文将探讨心理援助在矿山救护及灾后恢复中的重要性，分析其在实际应用中的效果与挑战，进而为矿山灾难救援工作提供心理援助方面的建议。

一、矿山灾难中的心理创伤与挑战

矿山灾难往往具有突发性和复杂性，其所带来的不仅是物理上的破坏，更是心理层面的重大挑战。矿工和救援人员在灾难发生后，常常面临巨大的心理压力和创伤。矿井坍塌、爆炸等事故，常常让矿工经历生死考验，目睹同事受伤甚至死亡，这种情境下的精神创伤往往比物理创伤更加深重。矿工在灾难发生后的

心理反应多样，有的人可能会经历强烈的恐慌、焦虑和无助感，甚至出现长期的创伤后应激障碍（PTSD），而这种创伤如果未得到及时的干预，可能会影响其后续的生活和工作，甚至导致心理问题的恶化。

救援人员同样面临着严重的心理负担^[1]。在灾难现场，救援人员需要在危险环境中进行救援，长期的高压、极端环境，以及目睹灾难现场的惨烈场景，都会导致心理上的极大冲击。尽管他

作者简介：李保宏（1973.04-），男，正高级工程师，陕煤集团神南产业发展有限公司神南救护大队大队长。

们有着丰富的专业技能和经验，但在面对如此复杂且充满未知的灾难时，许多人也会感到心理上的崩溃或应激反应。无论是矿工还是救援人员，灾后经历的心理创伤和压力如果没有得到专业的干预和疏导，往往会影响其心理恢复及恢复过程中的正常功能，甚至可能延迟或阻碍灾后恢复的整体进程。

矿山灾难的特殊性决定了心理创伤的复杂性，这不仅仅是单一的心理障碍问题，而是涉及到不同人群、不同情境下的个体差异^[2]。针对矿山灾难中的心理创伤，必须深刻理解心理创伤的发生机制，并制定相应的干预策略。通过全面评估灾难后的心理影响，可以为后续的心理援助工作提供基础数据和理论支持。

二、心理援助体系的构建与实施

在矿山灾难发生后，建立一个有效的心理援助体系至关重要。这样的体系不仅需要依托专业的心理学理论和干预技术，还应结合灾难现场的实际情况，形成一个多层次、多元化的心理援助网络。心理援助体系的构建首先要求对灾后人员进行全面的心理评估，了解每个个体的心理状况及其需求。不同的灾后情境可能会导致不同的心理反应，专业的心理评估工具和方法在此过程中起到至关重要的作用。

在具体实施层面，心理援助体系应包括紧急心理干预、长期心理疏导、心理健康监测等多个方面^[3]。紧急心理干预通常发生在灾难发生后的初期阶段，旨在通过即时的心理疏导帮助灾后人员缓解情绪上的剧烈波动，降低焦虑、恐惧等负面情绪的影响。这一阶段的心理干预可以采用认知行为疗法（CBT）等方法，帮助个体认识到灾难的现实与潜在威胁，并教导其有效的应对策略。长期心理疏导则是在灾后较长时间内进行的持续性心理援助，目标是帮助灾后人员逐步恢复心理平衡，缓解长期的创伤后应激障碍（PTSD）等心理疾病。在这一过程中，常见的治疗方式包括团体心理治疗、个体心理治疗和家庭治疗。团体治疗可以为矿山救援人员和矿工提供一个相互支持的平台，通过分享经历、情感释放等方式增强群体凝聚力，促进心理康复。

心理健康监测是确保心理援助体系持续有效的重要环节。定期的心理健康评估可以帮助及时发现和处理潜在的心理问题，避免因缺乏跟踪和干预而导致问题恶化^[4]。通过科学的监测手段，能够为个体提供精准的心理援助，并为矿山灾后恢复过程提供数据支持。这一体系的顺利实施依赖于政府、企业及专业心理机构的紧密合作，并需要建立完善的资源调配机制，确保心理援助能够覆盖到每一个需要帮助的人群。

三、矿山救援现场中的心理干预策略

矿山救援现场中的心理干预策略，必须在高压环境下快速有效地缓解灾后人员的心理创伤，以提高救援效率并减少长期心理问题的发生。在灾难发生后的紧急时刻，矿山救援人员和幸存矿工往往面临巨大的心理压力，这时不仅是生死抉择，更多的是如何应对心理上的恐慌、无助与焦虑。心理干预策略的有效性直接

关系到救援行动的顺利开展，因此，精确的干预措施与应对机制在此时至关重要。现场的心理干预必须立足于及时性和针对性，通常要求心理干预人员能在极短的时间内识别出不同群体的心理需求^[5]。针对救援人员，心理干预的重点应放在减轻其情绪上的压力与负担。救援人员在持续的高强度工作下，常常会感到精疲力尽，甚至出现精神紧张和情绪波动。此时，心理疏导的核心任务是帮助他们释放积压的负面情绪，如恐惧、愤怒、焦虑等，调整其心理状态，使其能够继续高效工作。认知行为疗法（CBT）和放松训练（如深呼吸、冥想等）在这一过程中显得尤为重要，帮助个体通过积极的心理调适技巧减轻心理负担。

对于矿工幸存者，心理干预的焦点则应转向心理创伤的及时处理。矿工们可能遭遇了剧烈的创伤性事件，如目睹同伴死亡或自身被困于废墟中。在这种情况下，创伤后应激障碍（PTSD）是非常常见的心理反应，其症状包括持续的回避行为、情绪麻木、过度警觉等，严重影响恢复过程^[6]。此时，现场的心理援助需要通过情绪支持和认知重建帮助矿工理清灾难发生的事，减轻灾后心理负担。现场心理干预应优先采用“心理急救”的方法，例如与矿工建立情感联结，提供情感支持与倾听，以缓解其焦虑情绪，避免情绪爆发带来的进一步伤害。为此，具备基础心理干预技能的救援队员或现场医生应该与专业心理辅导师紧密协作，共同为矿工提供初步的心理安抚。

现场的心理干预还需关注整个灾难现场的群体心理动态。矿山救援往往在复杂的环境下进行，极限条件下，群体间的心理互动可能会产生连锁反应。例如，部分人员可能因为情绪低落或恐慌情绪传染导致整个救援队伍的士气下降，进而影响救援工作的推进。此时，领导者的角色尤为重要。心理干预策略应包括对救援人员群体的心理引导，帮助他们在极度压力下维持冷静、合理分配任务、增强团队的凝聚力。通过集体心理干预，如团体辅导、情绪释放等手段，不仅能够有效调节群体的集体心理状态，也能增强群体成员间的支持网络。

心理干预的实施还应根据灾难的不同类型进行针对性调整。矿山救援环境复杂多变，不同类型的灾难可能导致不同的心理反应^[7]。例如，突如其来的矿井爆炸和长期的矿井坍塌所带来的心理压力可能大相径庭，在不同阶段、不同情境下，干预策略也需要灵活调整。现场的心理援助团队需要根据现场情况，采用适当的心理干预模式，灵活变通。通过专业的心理干预策略，能够有效减轻矿山救援人员和灾民的心理负担，促进救援工作的顺利进行。与此同时，这些策略为灾后心理恢复奠定了基础，有助于后期长效的心理康复过程。在实际操作中，矿山救援心理干预不仅是解决眼前的心理创伤问题，更是在为长期的心理健康管理打下坚实的基础。

四、灾后恢复中的心理援助效果评估

灾后恢复过程中，心理援助的效果评估不仅是对干预措施的检验，也是确保灾后恢复能够取得长远效果的重要环节。心理援助的评估需要在灾后不同时期进行，以确保救援措施能够适应人

员不断变化的心理需求。在灾难初期，心理援助的目标主要是缓解人员的即时情绪反应，如焦虑、恐惧和悲伤。此时，评估工作应侧重于了解灾后人员的情绪状态和心理压力水平，通过自评量表、访谈等方式，分析干预的即时效果。

随着时间的推移，灾后恢复进入到心理康复阶段，个体可能面临更深层次的心理问题，如创伤后应激障碍（PTSD）、抑郁症等^[8]。在这一阶段的评估重点转向长期心理健康的追踪与干预效果的测量。研究表明，灾后长时间的心理健康监测有助于及时发现未得到充分治疗的心理问题，并为后续的心理干预提供数据支持。通过长期的心理健康评估，能够判断心理援助是否有效促进了个体的心理恢复，是否减少了因灾后创伤而产生的心理疾病。

心理援助效果评估还应包括群体层面的研究。在灾后恢复的过程中，群体的凝聚性和社会支持系统对个体的心理恢复有着重要影响^[9]。通过对救援团队和灾后群体的心理干预效果进行评估，能够了解集体心理干预的实际效果及其在提升群体整体心理健康中的作用。定期的心理援助效果评估，可以帮助调整干预策略，针对不同个体和群体的心理状态，优化心理援助资源的配置，从而提高灾后恢复的整体效率。

五、提升心理援助效率的关键因素与对策

提升心理援助效率的关键因素涉及多个层面的优化，从人员培训到资源整合、从技术手段到制度保障，都在影响心理援助的实施效果。在灾后恢复过程中，如何高效地提供心理援助，既关系到个体的康复速度，也决定了群体心理恢复的质量。专业心理援助人员的素质和应急处置能力至关重要。心理援助工作需要具备高度敏感性和应变能力的专业人员，他们不仅要具备心理学专业知识，更应了解矿山灾难的特殊环境和救援工作的实际情况。因此，增强心理援助人员的应急培训和现场实战经验，是提升心理援助效率的基础。

信息技术的应用在心理援助中的作用日益突出。通过大数据

分析和心理健康监测平台，可以实时追踪灾后人员的心理健康状态，及时识别高风险个体，进而进行针对性干预。例如，利用智能化心理评估工具，可以快速筛查出潜在的心理问题，帮助心理援助团队制定个性化的干预方案^[10]。此外，线上心理咨询和远程干预手段也能在资源有限的情况下，提供更广泛的心理支持，尤其是在灾后资源紧张、救援人员有限的情况下，数字化心理援助为其提供了灵活的解决方案。

除了技术手段，心理援助工作的组织协调也是提升效率的关键因素。灾后恢复过程中，心理援助不仅仅是专业人员的单方面工作，而是需要各方力量的协同合作。政府、企业、专业心理机构及社会志愿者等各方面的力量应当形成合力，共同推进心理援助工作。在这一过程中，资源整合和信息共享显得尤为重要。通过建立健全的心理援助网络，可以避免重复投入和资源浪费，同时确保援助覆盖到每一个受影响的群体。心理援助工作的效率还与灾后恢复的时间窗口密切相关。研究表明，越早进行心理干预，效果越显著。为了提升心理援助的效率，必须在灾后初期就做好心理评估与干预计划，避免等到问题加剧后才进行处理。灾后心理援助工作应当以预防为主，及时发现问题并采取有效措施，防止心理创伤的扩展和恶化。

六、结语

矿山灾后恢复中的心理援助，作为恢复工作的重要组成部分，直接影响灾后人员的心理健康和社会的整体恢复。通过科学的心理援助体系、有效的干预策略以及精准的效果评估，可以显著提升灾后恢复的效率与质量。心理援助不仅有助于减轻灾后人员的心理创伤，还能够增强其面对未来灾难的心理韧性。在此过程中，提升心理援助效率的关键因素包括专业队伍的建设、信息技术的应用、资源的合理配置与协调以及快速有效的干预。这些因素相互交织，共同作用于灾后心理援助的成功实施，为灾后恢复提供了坚实的心理支持保障。

参考文献

- [1] 王晓彤, 李明. 矿山灾难中的心理干预策略研究 [J]. 矿业安全与环保, 2022, 19(2): 45-48.
- [2] 张婷, 刘强. 灾后心理援助模式的构建与应用 [J]. 心理学报, 2023, 55(4): 678-685.
- [3] 陈丽, 李云. 矿山救援中的心理支持与干预效果分析 [J]. 矿业心理健康, 2021, 12(1): 23-29.
- [4] 高峰, 赵杰. 矿山救援心理干预中的认知行为疗法应用 [J]. 心理治疗学报, 2020, 33(6): 47-51.
- [5] 朱志强, 王文霞. 矿山灾后心理创伤的识别与干预 [J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(3): 212-216.
- [6] 刘波, 高丽. 灾后恢复中的集体心理干预策略 [J]. 心理研究, 2022, 48(5): 380-385.
- [7] 李华, 赵薇. 矿山救援人员心理健康管理与干预 [J]. 中国矿业大学学报, 2020, 44(2): 75-80.
- [8] 许伟, 田园. 灾后心理援助效果评估方法研究 [J]. 心理学发展与教育, 2023, 39(1): 102-108.
- [9] 陈刚, 郑涛. 矿山灾后心理援助服务体系构建 [J]. 灾害与心理健康, 2021, 17(3): 155-160.
- [10] 周雪, 王林. 基于大数据的矿山灾后心理健康监测 [J]. 精神医学杂志, 2022, 35(8): 229-234.