

“閃回”洪水包圍的屋頂，在夢中被水吞噬

夢魘

洪水迎面撲來，渾濁的黃水如山崩地裂，一下就吞噬了李燕的身體，她拼命掙扎，感到無法呼吸。

又是一個噩夢。

李燕驚醒時，她正躺在乾燥的床上。實際上，洪水正在消退，她渾身是泥，沒吃沒喝地躺了兩天，就在不久前，她和衛生院的同事們還被洪水困在樓頂一整天。

李燕在滎陽市汜水鎮衛生院工作。8月中旬，電話打到衛生院，院長接到電話，喊她，她高聲應答，喘着氣跑來，當得知是要了解心理諮詢的事，“有”“對”“是的”，她大概重復說了10次，通話祇進行了四分鐘，她就表示要結束了。

7月19日早上後，汜水鎮一天之內的降水量超過200毫米，猶如“天漏”，成爲此次受災最爲嚴重的鄉鎮之一。偏偏衛生院地勢又低，樓房又矮，三棟兩層小樓顯得勢單力薄。醫院僅有的一艘救生艇趕忙運走七八個病人，就再沒回來了。

到了晚間，雨勢越來越猛，洪水流速加快，水位陡升，一下街道就消失了，洪水灌進一樓，醫生護士緊忙搬設備上二樓，有人直接把長褲剪短了，便于行動。未曾想，水很快又上了二樓，大家無處可去了。情勢危急，上天臺有一個天井，有人爬上去，再伸手拽人，很快，二樓也被淹沒了，洪水把大家逼上屋頂。

斷電了，四周漆黑，汹涌的水流聲混合着激蕩的雨聲，上下夾擊，屋頂上不再有避雨的地方。雨水赤條條地打在人的身上和臉上，十來個人擠在屋頂，又慌又怕，又冷又餓，祇能祈求雨水停下來。

天亮了，渾水還在脚下奔走，發脹的動物尸體、塑料垃圾隨着水浪顛簸。有人努力往遠處望，全鎮都泡在水裏，能够看見的祇剩屋頂，還有一些模糊的樹冠。

大家開始打電話，119、12345、民間救援的私人手機號，許多都打不通了，信號時斷時續，有人聯不上家裏的老人和小孩。最後，手機一個一個掉電，全部關機了。7月20日這一天，他們與世界失聯了。

到了21日凌晨，他們已經餓了24小時，有些人體力不濟，支撐不住。還有8個人困在隔壁樓的二層，洪水從這一層的窗戶涌出來。

李燕覺得要窒息了。大家渾身濕透了，但樓頂祇有濕冷的雨水。他們瑟縮着，黑暗裏傳出了哭聲。有人帶着女兒來上班，絕望之際，留下了遺言，“沒希望了”“自己要死了”，絕望的情緒蔓延開來，好多人這麼說。

對接李燕的心理諮詢師在講述這一切時還補充了一點，李燕有恐高癥。她在家躺了兩天，雖然脫離了險境，但總是睡不安穩，在那些夢裏，洪水又來了。她控制不住地去想那些場景，畫面像照片一樣清晰，不斷地在腦海裏“閃回”。有時，畫面停留在通往天臺的天井口，懸在頭頂，黑洞洞的。有時，她又坐回那個洪水包圍的屋頂，聯不上任何人。

“難受”

學者張雪琴等人在2011年發表的一篇論文中寫道，當重大災害出現後，災區群眾精神障礙的發生率爲10%~20%，一般心理應激障礙更爲普遍。據報道，河南此次受災人數超過1400萬人，需要心理疏導的人不在少數。

對於原本患有心理或精神疾病的災民，影響更爲嚴重。

新鄉市第十一中學在洪災期間改爲安置區，在這裏，心理諮詢

師王發琪遇到了一位精神分裂的女性。她30多歲，有十多年病史，原本病情穩定，已結婚生子。洪水來了，她看到城市街道變成汪洋大海，聽到雨聲如注，非常驚恐。衝鋒舟來了，她要從窗戶跳下，坐上後，很多人擠在一起，水浪衝來，衝鋒舟歪斜。她再次犯病，人處在恐懼中，一看到陌生人，身體就開始哆嗦。

也有人嘗試撥通了鄭州市政府的心理熱線。那是一位地鐵5號綫重大事故的親歷者，白天，他會不由自主地回憶起被困的場景，晚上則容易失眠，睡着了，他也會夢回被水灌滿的地鐵車廂。他遇事容易緊張，食欲下降，警覺性過高……說着說着，他就在電話裏發出了哭聲。

起初，家人還在身旁陪伴，漸漸的失去了耐心，他覺得自己被忽略了。

重大災難事件可使人罹患焦慮、恐懼、抑鬱、失眠、應激障礙，甚至精神失常等各種心理疾病。這些創傷的持續時間因人而異，數月至數年不等，有人能在一周內自愈，有人則留下了一輩子的陰影。

2000年，學者高嵐等人發表了一篇名爲《對受洪災群體創傷後應激反應的調查》的論文，他們梳理了1998年洪災過境後的兩個村莊，在災後的3個月，村民的應激反應癥狀最爲突出。這些創傷具有普遍性，過半的人出現“不由自主地想起它”“腦子裏有關它的想法使我睡不着或睡不好”“有關的事都能使我回想起當時的感受”。

1998年，恰好是王發琪從軍校畢業下部隊的一年，洪峰從湖北荊州過境時，他扛着背包就上了前綫。25歲的新排長，爲了表達決心，和他的士兵們寫上血書，在湖北荊州轉移群眾，扛沙袋堵決口，肩膀和臉被烈日曬得脫皮。

即便是心理諮詢師，他也没有否認洪災帶來的陰影，這和當年曬傷皮膚的痛感一起貫穿了他後半生的記憶。

抗洪勝利了，但他的兩個戰友犧牲了，他們得了血吸蟲病。他去探望時，昔日的戰士身體黑瘦得像幹柴棍。講到這兒，他的聲調降低，有些結巴，“難受”。

現在，王發琪已從部隊轉業，是一名經驗豐富的心理諮詢師。48歲的他模樣和善，講話幹脆，健談愛笑，但說起23年前的那場洪水和逝去戰友，他的心情無法平靜。

1998年，中國還沒有心理援助，他錯過了最佳治療期。

有些是太陽，有些是小草

“我是一棵小草。”頓了頓，李燕說，“很無力，很脆弱”。

十多個人盤坐在墊子上，圍成一圈。7月30日，河南省心理諮詢師協會來了志願者，他們將對汜水鎮衛生院的醫生護士進行心理輔導。

被解救後，衛生院轉移到安置點，馬上又投入救災工作。李燕也回到一綫，但洪水衝擊的畫面不斷閃現，她無法集中注意力，總是神情恍惚。

先是進行團體輔導，每個人輪流講述，志願者根據SAFER模型來講述(包括穩定化、認識危機、增進理解、鼓勵有效的應對、轉診)，被壓抑的情緒得到某種釋放，聊起當時的無助、恐懼、擔憂，大家都很激動。

和李燕不同，有人將自己比作太陽，溫暖，有力量。一位20多歲的男醫生神情放鬆，他被解救後積極地投入工作，動作迅速。輔導中途，他接到電話就走了。

幾天前，王發琪到了新鄉市第十一中學。一千多位居民，住進了

學生宿舍和教室，幾家合住一間。老人們行動遲緩，部分人用尿盆大小便，加上無法洗澡，室內氣味難聞。有人無法忍受，大聲喊叫，砸了東西，扯爛了枕頭。

居民來自附近幾個小區，多半是老人。大家圍坐在一起，描述洪水衝擊的場景。一位70多歲的老人住一樓，當天回家晚，睡在客廳的沙發上，凌晨一兩點鐘，他翻身，手掉下來，突然一涼，他一下子驚醒了。接着，他發現拖鞋飄走了。

傾聽、理解、接納，大部分工作便完成了。老人心中蓄着的洪水降低了水位。在汜水鎮衛生院臨時安置點，整場團體輔導活動持續了一個多小時，有人全程在哭。

對於問題較突出，甚至產生創傷性應激障礙的人，心理諮詢師將進行個體輔導。

李燕是其中之一。她問諮詢師，“我怎麼這麼膽小，有的人就很堅強，爲什麼我這樣？”救生艇抵達衛生院時，停泊在樓下，她恐高，嚇得不敢動。情況緊急，對方開始催促，你不走我們就走了，這讓她更緊張。雖然在家躺了兩天，却没有人可以講述，她的丈夫和孩子都在外地上班。

諮詢時，她述說最反復的就是爬天井口，洪水上漲，這些是不斷閃回的畫面。心理志願者對她進行了眼動脫敏：閉眼調整呼吸——回想情景——進入畫面——快速睜眼——眼睛隨着諮詢師的手指轉動。

最後，閉上眼，李燕的泪水就流了下來。幾次循環後，畫面開始模糊，她終於能談論洪災以外的話題。

“聽說這裏可以說說心裏話”

中國的災後心理援助起始於2008年的汶川地震，災後，國務院發布了《汶川地震災後恢復重建條例》，數條提到心理援助工作。當時，數千名心理諮詢師涌向災區，而援助過程多少顯得無序和混亂。據《中國青年報》報道，大批諮詢師是“打卡式”諮詢，一個月後，僅剩30多名志願者。有人排隊懇求災民填寫問卷調查，沒有後續輔導，對受災群眾造成多次傷害，還有不少志願者并不够職業。

7月23日晚，高春彩的手機響了。高春彩在2015年考取了心理諮詢師資格證，她是一名社工，這段時間，她在鄭州市婦聯的心理援助熱綫當心理諮詢志願者。

電話那頭傳來一個青年男子的聲音。3天前，他在暴雨中下了公交車，積水沒過了膝蓋，他一路在水中跋涉，回到租房裏，一個人的住處空蕩蕩的。他20多歲，祇身來鄭州工作。他没有和父母說起此事，因爲性格內向，朋友也不多。一個人蹚在水裏時，他覺得孤獨無依，天要塌了。

幾天後，在十一中臨時搭建的諮詢室外，一位老人在室外徘徊不前，“聽說這裏可以說說心裏話”，他的神情有些不好意思。

王發琪熱情地回應了他，老人慢慢打開話匣子，說別人總是看不起他。

他的家在一樓，被淹後，他和妻子在鄰居家借住了三天三夜。講了不到5分鐘，他就泪流滿面了。因爲到安置點比較遲，夫妻倆住在最靠裏的學生宿舍，光綫不好，不如教室寬敞明亮。他常覺得別人在議論，用異樣的眼光打量他。

聊到最後，他的膽子大了起來，他說自己的兒子5年前因車禍去世了。那是他們唯一的孩子，此後兩位老人就不願出門了，整天面對面幹坐着，從不提此事。

在熟人社會裏，向這樣一個陌生人袒露悲痛是更安全的。說完這些，他的情緒平復下來，眼淚幹了，面露輕鬆。連續幾天，他都參加村鄰集體活動，還在眾人面前唱歌。

7月25日，一位中年婦女兩次來到鄭州救災指揮部，她跪在地上，抱着救援隊長陳素珍痛哭。兩個年齡相近的女子抱在一塊，這位中年女子一邊哭，一邊用斷斷續續的方言講述，她說的話在哭聲中顯得含混難辨，陳素珍很努力地聽，當地人幫忙翻譯，說女人的孫子在洪水中死了。

陳素珍一下就聽明白了，她趕緊跪下去抱着她，捧着她的臉，爲她擦淚，這個動作讓中年婦女的哭聲變得更加深沉，她的身子癱了下來，啾啾呀呀地說着話，全部重量都壓在陳素珍的肩上。

有人想要心理輔導，却又不願意意見面。電話接綫員的語氣溫和，不會打斷來電者的講述，也不會泄露隱私。疫情重來，很多人撥通鄭州市第九醫院心理醫院的電話，他們的問題主要集中在詢問核酸檢測的地點和時間，以及最新的防疫政策。或許，他們對於心理諮詢是什麼還不甚了解。

第二級人群

救援結束後，陳素珍在家閉門不出，“太累了，身心俱疲”。她是廈門思明區藍天救援隊長，建隊13年來，他們參加過尼泊爾地震、斯裏蘭卡洪災、玉樹地震等，這一次，她在想堅持下去還有沒有價值。

起初，大家投身救援，召集了上千人來當志願者，事情却慢慢起了變化。7月24日，一個網紅借走隊員的救生衣，放在自己的車上騙捐。有人拉走了36車物資，拒不提供回執單。鬧翻臉後，那人帶着七八個男子衝到救援隊指揮部，拍桌子，翻箱倒櫃，鬧了兩三個小時。

在十一中安置區，有老人在領取物資處爭吵，認爲分發不公平，就在前一刻，他們的臉上還有謝意。一些年輕的志願者送食物到災民宿舍，一轉身，手機不見了。他們多是該校的中學生，不知如何應付。

救援隊在災區待了11天，直到疫情出現才離開。幾天來，他們早上六點出發，凌晨三四點歸來。沒有熱飯，無法洗澡，有些區域的積水都沒過脖頸，水面上飄着糞便。許多隊員中暑，有人在衝鋒舟上暈倒，栽進水裏。有人觸電，被送往醫院急救。

在心理幹預對象分級中，救援者本身就屬於第二級人群，僅次於親歷災難的人。學者蔡菲在她的論文寫道，救援人員的心理反應常經歷：悲傷、憤恨、自責、恐懼、挫折感、逃避心理等若干階段。

陳素珍從汶川災區回來後，一個多月無法睡好覺，喝水時，杯子裏的水輕微晃動，她就以爲是餘震來了。有人在她面前談起地震，她就會嚎啕大哭。她無法忘記，成堆的遺體從廢墟裏挖出來，她總在想那些孩子原本在安穩地睡午覺。

後來，陳素珍面對更多的死亡與悲痛，有時候祇能自我疏導。她在天臺上開導要自殺的年輕人，在廈門BRT縱火案發生後，安撫那些遇難者家屬，她還考取了心理諮詢師證。某年山西山體滑坡，救援隊挖出20多具破碎的遺體，隊員無法繼續工作，陳素珍就讓大家停下來，在後方給大家做了20分鐘的心理輔導，接着，大家再繼續挖。

以往，民衆都是夾道歡迎，這次，救援隊感覺多少是被人放了冷槍。回來後，有隊員問陳素珍，別

的救援隊從當地防汛辦領回一堆獎狀證書，我們爲何沒有。她想了想說，我們不是爲了榮譽去救援的。

我就喜歡幹活

參與此次災後心理援助的志願者，都是持證的心理諮詢師，他們都有自己的職業，是醫生、社工、高校教師或者商人，通過政府部門或在民政局登記的社會組織前來。

負面情緒多了，心理諮詢師最重要的疏解辦法就是忘記。他們不追問災害當天的細節，也不用心去記住輔導過程。

高春彩統計，洪災後，鄭州市婦聯心理熱綫共接聽100多個求助電話。每天晚上10時至凌晨2時最爲集中，這也是人心理最爲脆弱的時間段。他們中間女性占60%，大部分在30歲左右。這并非是因爲年輕人最需要心理輔導，而是他們的信息和認知更爲通達，他們對心理熱綫并不陌生。

災後心理救援在中國起步較晚，這個領域的社會認知還處於初級階段。洪災發生後，鄭州開通了多條心理援助熱綫，有志願者表示，他們祇接到了幾個求助電話。

在新鄉十一中，附近的村民也受災了，但無一人主動來諮詢過。在群體活動中，王發琪鼓勵大家發展自己的愛好，一個農村老人回應他，我沒有愛好，我就喜歡幹活。

就心理上的危機而言，經濟條件差的災民更關注基本的生活保障。在鄭州二七區，民政局委托心理諮詢師對困境家庭做電話回訪。居民多數超過45歲，是重病、殘疾、低保、孤寡老人或孤兒，他們先是遭遇洪災，很快因爲疫情又被居家隔離。諮詢師在回顧總結他們的訴求時，很容易發現他們基本沒有情緒和心理上的需求。

1050個受困家庭，祇有20個家庭有想聊天的訴求。他們表示自己没有心理創傷，祇是因爲家裏被淹了，心態有些消極，比較擔憂未來的生活。

高春彩回訪了其中50家，在生活訴求上，祇有個別家庭有一些實際困難。他們在通話的其餘時間裏總是一再感謝政府和工作人員。高春彩覺得，這部分人群更容易滿足，他們對幸福的要求更具體也更簡單。

就心理學而言，心理反應具有一定的滯後性。諮詢師認爲，部分親歷者還處於否認事實的初級階段。高春彩說，他們後期工作的重點對象是隴海隧道和鄭州地鐵5號綫遇難者的親屬。

心理援助是一個需要持續和長期的過程。汜水鎮衛生院已恢復工作，從安置點搬回了院區，醫生護士也正常上班了。救災、清淤、看病，洪水帶來的心理陰影在忙碌的工作中被暫時隱藏。李燕的情緒有些低落，她不願談論災情，也不願談論心理輔導這回事。在某些觀念裏，需要心理輔導似乎就意味着心理有問題。

這些都需要專業的外部力量持久的關注和介入。王發琪在離開新鄉安置點時，他專門去宿舍與那位失掉兒子的老人告別，老人有些依依不捨，起身送他，一路都在問他什麼時候可以再相見，再聊天。

在新鄉十一中，一個男孩在做沙盤，那是一座他要建造的理想城市。沙盤裏有樹、房子、汽車、消防員，還有穿黃色衣服的救援隊員，他們站在沙盤的中央位置。他想了想，還給城市架設了高鐵和隧道，這是通往外界的路。“美好的城市需要美好的人建造”，男孩說道。

(文中李燕爲化名。)