

11年从无到有 他组建我国灾后心理救援队

爱国情 奋斗者

本报记者 操秀英

11年很长,也很短。
11年前,参与汶川地震灾后心理援助时,吴坎坎是中国科学院心理研究所(以下简称心理所)的一名研究生。现在,他是心理所全国心理援助联盟秘书长。
“我最自豪的,就是完成了心理所前所长张侃老师的心愿,初步建立了心理援助的全国联盟

和长效机制。”吴坎坎说。
最近这一年,他到四川宜宾、贵州水城等多地。哪里有灾难,哪里就有心理援助,哪里就有他。前不久,他才从四川宜宾地震灾区返回北京。

当年抱着“喝喝咖啡、聊聊天就能赚钱”的美好愿望报考心理所的吴坎坎笑称,如今只做到了能经常“聊聊天”。

执业地在依然小众且相对不太主流的灾后心理援助领域里摸索,吴坎坎说,这个过程虽辛苦,但却让他倍感欣慰。

第一次觉得“心理学有用”

吴坎坎第一次接触灾后心理援助,是在2008年。

那年,汶川地震震及防地让许多人失去了家园、亲人。地震发生后,在时任所长张侃的推动下,心理所迅速组织心理援助工作队开赴灾区。

这是一次倾心理所全所之力的行动,这也是国内首次真正意义上大规模心理援助。

吴坎坎的导师也在援助队伍中。他很想去灾区,就给导师发了一封申请邮件。导师认为他没有太多经验,还是等情况稳定一点后再来。2008年6月12日,在地震发生后一个月,吴坎坎来到了北川,协助心理学专家工作。

那是吴坎坎第一次如此近距离地接触到大规模的死亡,也是第一次觉得“心理学有用”,它能实实在在地发挥作用,甚至可以救命。

对于国内的心理援助来说,2008年是个分界线。此前,心理援助活动只是零零散散地开展。汶川地震后,国内开设心理学专业的高校几乎全部派出师生前往灾区,心理援助也开始为公众所知。

点滴摸索成就专业规范

11年前的那场地震改变了很多人的命运,包括吴坎坎。

毕业后,吴坎坎留在心理所工作,成为全国极少数全职灾后心理援助工作人员。当年一起读心理学硕士的40多个同学,只有他留在了灾后心理援助领域。

沿着张侃所长及前辈的脚步,吴坎坎开始思索如何将灾后心理援助做得更专业。

在汶川地震期间,全国心理学专业师生蜂拥而至,但由于经验不足,发生过频繁“骚扰”灾区民众、揭伤疤等事件。

“我们最开始也不太懂,往往就是拿着评估工具走访群众,比如你家有没有人去世之类的。”吴坎坎说,但这种揭伤疤的做法适得其反,“甚至当时有说法叫‘防火防盗防心理’”。

“我们现在就不会拿着问卷去了,而是将其默记在心里,在建立关系后,等待访谈对象主动敞开心扉。”吴坎坎说。

这么多年心理援助工作中,吴坎坎一直难以忘记的,是一个八九岁的小姑娘。这个女孩因受惊吓变得自闭、不爱说话。在心理援助工作人员的陪伴下,她逐渐变得开朗,并成为小志愿者的

组长。

“等我们离开时,她追着我们的车跑得很远。”吴坎坎说,当时的他感动又心疼。他意识到,太过亲密的关系给孩子们带来的二次心理伤害同样不容忽视。

“对孩子来说,如果志愿者、心理咨询师与他们太过亲密,孩子就会特别喜欢黏着你,感觉你能替代他们已经去世的亲人。但实际上,志愿者和心理咨询师服务时间再长,也终究是要走的。”吴坎坎说,“所以后来我们在与孩子相处时,就会注意自己的身份,也会告诉孩子我们会离开的时间,让他们慢慢接受,避免造成二次伤害。”

以心理所这支“国家队”为主力军的中国心理援助,就这样在一点一滴的探索中逐步规范、成长起来。

基于这些实践,我国灾后心理援助的理论也不断进步。近年来,吴坎坎参与探索了适用于国内的心理创伤诊断标准。他带领团队自主研发的全国心理援助联盟心理援助技术平台,建成了拥有38万受灾群众的包含多项生物与心理健康指标的数据平台,并形成了系列流行病学、症状分类和临床干预研究报告。

玩骨头的卢老师:科普古生物必须要酷

实习记者 代小佩 文/摄

骨骼、标本、化石、VR设备、各种各样的动物模型……这里是中科院古脊椎动物与古人类研究所(以下简称古脊椎所)副研究员卢静的工作室。这里面积不大,但每个角落都有惊喜,像个微型博物馆。这位川妹子笑着对科技日报记者说:“男孩子会比较喜欢我的办公室。”

办公室一角,一只鸡的骨骼模型是新晋“网红”。不久前,卢静在抖音上注册了账号“玩骨头的卢老师”,在她上传的视频中,她把吃剩的鸡骨头拼起来,把吃剩的鸭头拼起来……边吃边“抖”知识,卢静觉得这事好玩儿,网友们觉得这事有意思。虽然这个账号目前只更新了

19条动态,却已积累20多万粉丝。

做科普是出于责任感

“科学家都比较羞涩,喜欢安安静静地做自己的事,最开始我其实也不愿出镜录视频。”卢静说。

卢静的每个抖音视频只有短短几十秒,拍摄和剪辑都需要好几个小时。第一次录视频时,为把吃剩的鸭头鱼骨头拼起来,从下午5点半一直忙到晚上10点半。“有两块骨头怎么都找不到,有句台词重复说了20遍,当时我非常崩溃。”她说。

令她感到欣慰的是,视频推出后很快就获得10多万点赞。“更有意思的是,网友开始关注身边的各种骨头,并@我,问我是什么。”卢静笑道,用好玩儿的形式传播科学,你会发现科学不无聊,反而很奇妙。

有两期视频,卢静非常得意,但最终未能顺利推出,她非常遗憾,但她说:“做任何事都不会遇到困难,但要相信,办法总比问题多。”



▲2011年3月,吴坎坎(右一)在云南盈江灾区安抚受灾群众。



▲2008年6月,吴坎坎(左二)在四川绵竹灾区开展辅导活动。

培养当地心理援助力量

相比于这些成绩,让吴坎坎更有成就感的,是他亲手推动建立起一支长期致力于灾后心理援助的队伍。

据2009年的媒体报道,在四川地震灾区工作过半个月以上的心理干预志愿者虽有近2000人,但有经验的心理援助者却相当稀缺。

2015年,在心理所现任所长傅小兰的支持下,吴坎坎作为秘书长推动成立了心理所全国心理援助联盟,把有经验的、仍在做心理援助的专家和专业志愿者聚集了起来。

截至目前,联盟已有专家100余人,成员单位65家,可随时调用并参与灾后心理援助超过1个月的专业志愿者150余人,初步建立起了覆盖全国各省市的应急管理的专业心理援助队伍体系。

他们现在的工作模式是,灾难发生后,联盟工作人员首先进行需求调研,了解好是否需要派人、派什么人、在哪里开展等工作情况,同时与当地政府、医院、基金会等机构取得联系,随后派出有经验的志愿者进行了为期1年、3年或5年的心理援助工作。

“我同事都调侃我是个‘大忽悠’,为了第一时间组建高效、专业的团队,经常抄起电话,打开微信问谁谁谁能去灾区吗?”吴坎坎笑称。

还是在2015年,吴坎坎还推动成立了公益组织“北京中科心理援助中心”。“仅靠我一个人打电话、发微信去发动志愿者肯定不太可能,而且联盟组织相对比较松散,这个中心的成员基本上和我一起在汶川地震走过来的,都是经验非常丰富且有热情的心理援助工作者。”吴坎坎说。

“专业、长期、可持续,这是对灾后心理援助工作的基本要求。”吴坎坎说,要做到这一点,仅

靠临时驻扎灾区的志愿者是不够的。因而,张侃此前就提出,要通过开展培训、组织课程比赛等活动,培养当地的心理援助力量。

经过多年发展,依靠当地力量已成为我国心理援助的特色。“我们培养了一批当地力量,包括教师、妇联工作人员等,点燃了星星之火。”吴坎坎说。

“但我们感觉目前的力量还是不够,当多个灾情同时发生,就有一下子被打回原形的感觉。”吴坎坎坦言,“心理援助做了这么多年,可主要还是我们这些‘老人’在做,新队伍的培养工作任务任重道远。”

近两年,他开始尝试从一线抽离,站在心理所这个国家队的立场,从更高层面看待心理援助。

“我们正在抓紧培训更多专业人员,比如国家救援队、国家综合性消防救援队伍中的专业心理疏导人员等。”吴坎坎说,他如今琢磨更多的是如何让更多人参与进来,如何推动国家政策落地。

汶川地震之后,国务院陆续将“心理援助”写入《汶川地震灾后恢复重建条例》,5年后,《精神卫生法》要求:各级人民政府和县级以上人民政府有关部门制定的突发事件应急预案,应当包括心理援助的内容。

2016年,国务院办公厅发布的《国家自然灾害救助应急预案》中,I、II、III、IV级应急预案都提到“国家卫生计生委指导受灾省(区、市)做好医疗救治、卫生防病和心理援助工作”。

“前10年有了政策,那么今后10年我们的主要工作是让政策发挥作用。”吴坎坎说。

周一有约

“海洋愚公”刘永龙: 为上海清理27吨海滩垃圾

张建松 李海伟 丁汀

废弃的塑料瓶、塑料袋、包装泡沫、破旧的皮鞋、绳子、衣服、手套、烟头、橡胶轮胎……海滩边的芦苇丛中,大大小小、各种各样的垃圾遍布。捡去表面一层垃圾,翻一翻下面,赫然又是一层垃圾,令人触目惊心。

最近,记者跟随上海仁渡海洋公益发展中心(以下简称仁渡海洋)的工作人员,来到这片泥泞的海滩。采访时,仁渡海洋的工作人员正在此地开展净滩活动。

浩浩荡荡的黄浦江,在这里汇入长江口。江水中携带的垃圾,一部分被海滩上的芦苇拦截了下来,日积月累,越来越多。

2007年以来,仁渡海洋经常组织志愿者来到这里捡垃圾,并发起建立全国海滩垃圾监测网,每年发布海滩垃圾报告,他们被称为现代的“海洋愚公”。

今年45岁的刘永龙,头发花白,他是仁渡海洋的创始人。直到上大学,刘永龙才第一次见到大海。1992年,他从老家宁夏来到复旦大学求学,在当地看到了大海,却发现海水竟然比宁夏的黄河水还黄。工作之后,他参与过很多志愿活动,后于2007年辞职创立了仁渡海洋。

辞职投身海洋环保事业

作为创始人,刘永龙和其他工作人员一起策划活动、招募志愿者、租赁车辆、联系垃圾车。令他们感动的是,由于这次净滩活动没有任何经费支持,志愿者们还需要自己出车费,而且是周末一大早就出发,但仍然来了满满一车的人。

出生在宁夏同心县的刘永龙,从小对蔚蓝色的大海充满向往。1997年从复旦大学毕业后,进入上海一家国企工作。12年前一次偶然的机会,他第一次组织净滩活动,从此就再也放不下这件事,甚至不惜辞去国企中层之职,全职投身仁渡海洋的工作,倾尽一己之力推动海洋环保。

“很多人都说我傻,海滩上的垃圾是捡不完的。但面对那么多的垃圾,我们能做什么?真能阻止铺天盖地的一次性塑料应用吗?真能减少漫山遍野的塑料包装吗?”刘永龙说,“也许,我们能做的,就是在垃圾入海前,把他们捡起来处理掉。垃圾一旦入海,就再也捡不起来了。”

“仁者爱人,渡人自渡”。目前,刘永龙身边已经聚集了十多位志同道合的仁渡小伙伴。截至2018年底,他们仅在上海就累计组织了217场净滩行动,招募了一万多人次的志愿者参与,累计清理海滩垃圾27吨。

“原以为净滩活动,就是到海滩上吹着海风,捡一捡零星的垃圾那么简单。没想到垃圾那么多,20多人不到一个小时,就捡了300多公斤垃圾。”第一次参加净滩活动的沐慧兰说,“不过,海滩上似乎没有一点变化,一眼望去,还是有那么多的垃圾。我真想呼吁一场全民捡垃圾运动,让每个人都把身边的垃圾捡起来。”

“其实,只要发扬愚公移山精神,发动社会力量,每个人都把身边的垃圾捡起来,垃圾一定能捡得完。”刘永龙介绍说,福建省石狮市祥芝镇的蔡加新夫妇俩3年清理740吨海滩垃圾,就是一对令人敬佩的“海洋愚公”。

2014年秋天,刘永龙曾利用出差之际绕道前去拜访蔡老伯,看到当地的海滩还是很脏的,沙是黑的,砖石林立。后来,他们组建起了志愿者协会,动员社会力量一起到海滩捡垃圾。3年后,海滩已全然不同了,儿时熟悉的白沙滩又回来了。



图片来源:手网络

抵御诱惑让自己“定”下来

保护海洋非一人之力,亦非一个团队之力。从鸭绿江口到北仑河口,我国有1.8万公里的大陆海岸线,每一寸海滩都需要人们的共同守护。2014年,上海仁渡海洋公益发展中心和深圳市红树林湿地保护基金会联合发起了“守护海岸线——科研监测项目”。

通过设置监测断面,定期定点采样的方法,收集海滩垃圾的类型、数量和质量数据,并进行汇总分析,发布海滩垃圾报告。

刘永龙介绍,截至目前,“守护海岸线”项目已在全国35座沿海城市建立了55个海滩垃圾监测及清理点。

从历年统计数据来看,海滩上数量最多的垃圾是泡沫塑料类垃圾,尤其是聚苯乙烯泡沫塑料类垃圾,占全部垃圾的一半以上。这些塑料垃圾,在海洋、海滩环境中容易破裂为碎片或颗粒状,清理难度大。

刘永龙认为,餐饮、快速消费品以及泡沫塑料为主的包装行业,近几年快速发展,垃圾清理及管理体系不完善,直接造成了我国海滩垃圾的形成。

相比环保之难,刘永龙觉得稳住这支队伍是件更难的事。“做这件事最难的一点就是我们自己,知止而后有定,我现在就特别看重这个‘定’字。”刘永龙在接受采访时曾说,外界的诱惑有很多,要让自己“定”下来很不容易。

在刘永龙看来,环保也是衡量一个人的重要标准之一,“因为环保是一个非常重要的习惯。”参与环保,很多时候是件自找麻烦、方便他人的事。“不过刘永龙也非常相信,人心向善,人是能被好的事物所影响的,未来会有更多人愿意参与海洋环保事业。”(据新华社)

(本版图片除标注外由受访者提供)