

洪灾对心理健康和社会心理的影响

洪灾是最常见的自然灾害。因气候变化，洪水事件的频率和强度预计均将增加。这种风险随着城市化（人们向城镇迁移）而加剧。城市建筑物、道路和水泥地等基础设施阻碍了降雨、河流或沿海洪水渗入土壤，从而增加了洪灾风险。污水处理系统和水坝维护不善、配套不足，也大大加剧了洪灾风险。

但只要得到适当的支持和服务，个人、家庭、社会网络和社区都能够应对和适应此等风险。大多数人会在家人、朋友、社会网络和社区的支持下恢复正常生活，他们常常能够找到自己的解决方案来应对危机。

其他人则需要更多基于社区的心理健康和社会心理支持，而一小部分人（包括那些已经存在心理健康问题的人）则需要转诊到专门的精神健康护理和治疗机构。灾难过后，心理健康和社会心理需求往往会在最初的威胁过去很久之后才会出现，因此，只要监测评估显示有此需求，就必须一直提供服务和支持。

洪灾后的社会心理反应和需求

幸存者在恢复初期的常见感受和反应

- - *流离失所*：可能临时迁往紧急避难所，也可能永久性迁移。
- - *迷失方向*：洪水使得曾经熟悉的地方和基础设施变得陌生。
- - *疏离感*：远离家乡环境、其他流离失所者、应急响应。
- - *多重损失*：例如家园、记忆、照片、地方感、亲人、生计、玩具。

幸存者在恢复初期的信息需求

- 可以获得何种类型的援助。
- 向谁寻求援助以及如何获得援助。
- 理解每个人的援助方案可能有别于邻居的原因。
- 如果对援助方案不满意，该怎么办？该向哪里投诉？
- 援助工作进展如何；资金使用情况如何；以及其他地方遇到了哪些问题。
- 家庭和社区中有哪些资源可供他们继续使用。

幸存者在较长时期内的常见感受和反应

- 幸存者因痛离所爱之地而感到哀伤。
- 接受损失，努力寻求慰藉。
- 开始与新的地方、新的邻居和朋友以及社会结构建立联系。
- 参加在新、旧两地分别举办的仪式。对心理重建和康复过程而言，参与两地活动至关重要。
- 改变物理环境（地方感），以满足儿童、妇女、青少年、老年人和有额外需求的人群的需要。

幸存者的长期需求

- 准确识别能够促进自然恢复的个人、社会和文化因素。
- 参与式评估，如绘制地图、头脑风暴和确定需求的优先次序。
- 幸存者和社区利用自身优势和团结互助精神，开发自身能力和应对能力。
- 社区投入多个项目的规划、参与和实施

二次压力源

洪水是一个严重的压力源，但通常二次压力源更难以应对。二次压力源包括重建家园的经济负担、重新安置、对未来感到不确定、担心再次发生洪灾、涉及到建筑商、保险公司和当局的项目管理、未得到所承诺的或所需的支持，以及对婚姻、家庭关系和友谊以及工作或学习能力造成的负面影响。洪水退去之后，对个人、家庭、社会网络和社区的情感影响最大，而且这种影响通常会持续数月甚至数年。就在似乎已经适应之时，人们往往会经历更多的痛苦和更加糟糕的健康状况；这是一个自然的过程。在这一阶段，举办过渡仪式、纪念活动和庆祝重建成果十分重要。

失去地方感和社区空间

地方感是个人、家庭、社会网络和社区对其居住地的主观体验，包括意义、信仰、符号、记忆、价值观和情感。失去地方感意味着对公民社会的规范、网络和相互信任丧失信心，而公民社会本应保护和促进公民与机构之间的协作。

洪水摧毁或破坏所到之处的大部分东西。最显而易见的是，山洪会冲走财产、基础设施，有时甚至将人带走。洪水会淹没房屋和屋内的一切，例如衣服、相册、地板、墙壁、家具、玩具、花园、汽车和厨房用具。洪水又脏又臭。洪水退去后，留下一地淤泥或泥浆。洪水会与污水混合，导致水源无法饮用、引发危险。房屋即使在较短时间内处于潮湿状态，也会滋生霉菌，导致有害的过敏症。受洪水影响的人们往往需要重新安置数月，等待着自己的房屋不再潮湿、得到翻新。洪水还会破坏或摧毁公共场所，如礼拜场所、学校、社区会堂、公园或其他娱乐和购物场所。这是人们常常聚会、交流或寻求支持的地方。

当个人、家庭、社会网络和社区的家园和公共空间被洪水破坏或摧毁时，会造成身体、心理和社会伤害。人们对失去家园的悲痛，就类似于对死亡的哀悼；这是一种深重的损失。此外，失去家园意味着他们失去了亟需的根基来应对问题、得到休息和慰藉。相反，他们必须努力建立家园，重建生计，并考虑处理在洪灾发生前的各种日常事务。

灾后心理康复

要预测一个人能否从危机中顺利恢复，他/她是否拥有亲密稳定的家庭、朋友和社区网络是一个最重要的指标。但是，诸如洪水这样的危机情况会给这些网络带来巨大的压力。家人可能会暂时分离，社区在重建过程中会被打乱，有时候，人们可能再也不会回来。洪灾对社会心理的影响短期之内无法消除；如果不加以重视，可能会使恢复和重建工作变得复杂，并对个人、家庭和社区造成持久的伤害。

有关洪灾后精神卫生和心理健康支持（MHPSS）的更多资源，请参阅：[洪灾中社会心理支持的重要举措：建立城市地区的复原力](#)和[洪灾中的社会心理支持：工具箱](#)