

心理健康与山火

小册子 D

《了解蔓延至城区的山火对健康的影响》系列

本系列其他小册子：

A. 蔓延至城区的山火对健康的影响
B. 火灾期间：烟雾、空气质量与自我防护
C. 火灾过后：家中及周边的铅和其他火灾污染物
D. 心理健康与山火
E. 延伸阅读

主要作者：Savanna Carson、Katherine McNamara。完整的作者、编辑和审阅者名单，请参阅网站。

目录：

页码	目录
3	重点概览
4	火灾如何影响心理健康，以及哪些人风险最高
5	火灾后社区可能出现的情绪
6	火灾以多种方式影响心理健康与身心状态
7	媒体如何增加压力，以及了解康复期间的需要
8	实用指南：火灾期间：短期内可以怎样保护心理健康？
9	实用指南：火灾过后：长期可以怎样保护心理健康？
10	学习活动：讨论山火如何影响心理健康，以及社区如何支持恢复。
11	何时应寻求心理健康支持
12	心理健康资源

系列说明：本系列探讨蔓延至城区的山火引起的部分健康问题。这类火灾也称为荒野与城区交界（WUI）火灾。由于公众未必使用 WUI 这个词，我们用“蔓延至城区的山火”，或简称“火灾”，指可能同时烧毁建筑物、汽车及其他非天然物品的大型灾难性火灾。

重点！

留意本资料中的“重点”，掌握最重要的摘要。

重点概览：

山火对心理健康的影响

保护自己，你需要知道什么！

山火和烟雾如何影响我们的心理状态？

- **心理健康会在多方面受到影响**。人们常有焦虑、压力、抑郁、睡眠困难和情绪变化等症状，包括觉得自己变得不像平常的自己。
- **烟雾可能影响心理健康**：山火烟雾中的微小有害颗粒可能进入脑部，造成损伤，影响感受和思考。

火灾扑灭很久后，情绪仍然“起起伏伏”，正常吗？

- **正常。康复是一个长期过程**。危机过后，社区往往有很强的凝聚力，但随着艰巨的重建工作开始，这种感觉可能逐渐减退。财产损毁、保险、失业，以及学校或社交圈的变化等压力来源，可能在火灾后很长一段时间仍增加心理压力。

火灾期间及之后，保护心理健康的最佳方法是什么？

- **保护身体：**实用方法包括减少接触烟雾、维持日常规律、与他人保持联系、减少接触媒体信息，以及优先照顾基本需要，例如补充水分、吃得好、睡得好和确保安全。
- **照顾心理健康：**及早求助。不用等到危机出现才找人倾诉；及早寻求社区支持或治疗师帮助，有助你梳理自己的经历和感受。资源请见第 12 页。
- **维系人际关系。**留意自己的感受，说出自己的需要，并与支持你的人保持联系。

火灾会影响心理健康吗？



会。火灾幸存者报告**心理健康相关影响**及／或出现**心理健康症状（以星号 * 标示）增加**，并因这些问题而增加就医次数，包括：

- **PTSD，即创伤后应激障碍**，可能包括噩梦*、创伤情景重现*、易怒／愤怒*、负面想法*、回避*
- **焦虑**、担忧*、惊恐发作*
- **抑郁**、悲伤*、绝望*
- **失眠***、睡不好*或疲惫不堪*
- **使用药物*：**饮酒、吸烟、使用大麻
- **环境或社区相关的困扰**，过度纠结于难以掌控的重大未知情况*
- **自杀倾向：**自我伤害*
- **其他：**无法集中注意力*、身体紧绷*、吃得过多或过少*

儿童或青少年也可能出现：

- 行为或适应问题，包括易怒、愤怒或退回较年幼时的行为
- 家庭支持中断、家庭压力或变化
- 学习问题、学习或集中注意力有困难，或语言发育迟缓
- 儿童也可能缺乏表达或传达情绪的能力

此外：

- 人们对山火可以有很多不同反应。有些情绪或反应立即出现，有些则较晚出现。
- 长期反复接触山火烟雾，也可能增加老年人患痴呆及其他脑部疾病的风险。

哪些人风险最高？

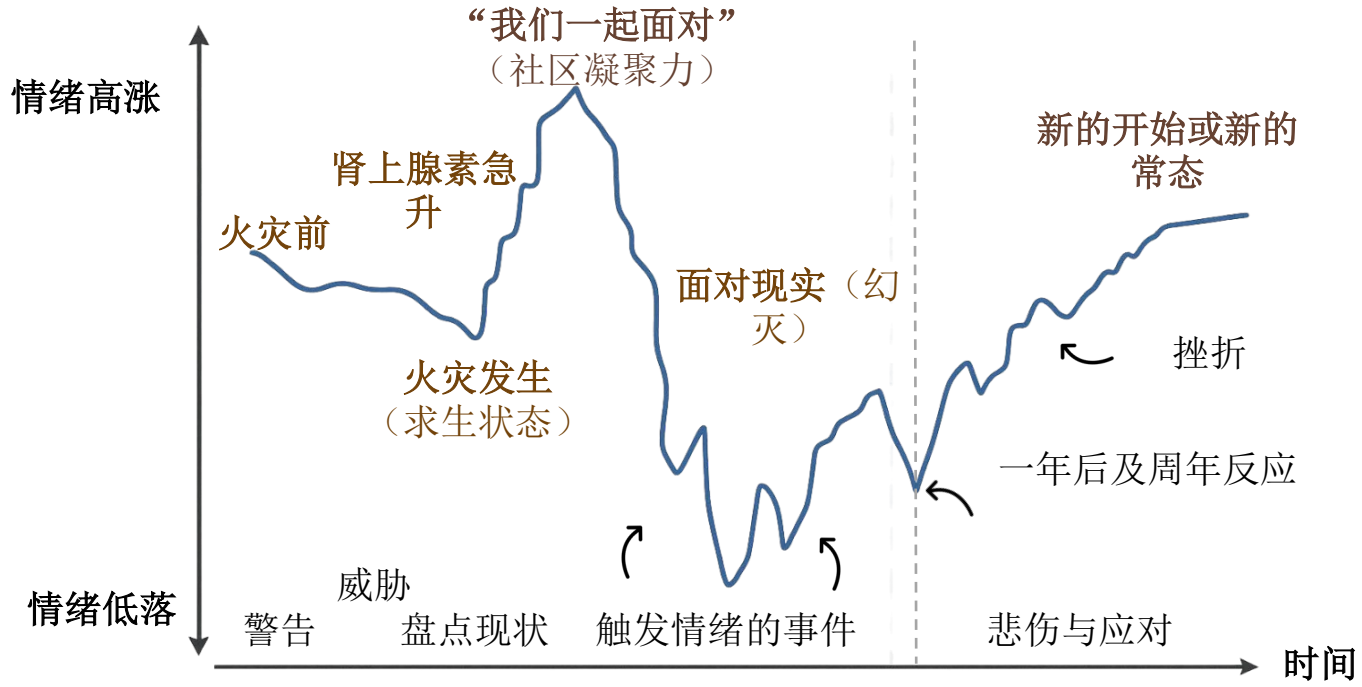
即使没有身处火灾区，任何人都可能受到心理健康方面的影响。有些人可能需要额外支持，或受到更大影响，尤其是：

- **直接遭受损失、接触火灾污染物或受伤**的人：失去家园或亲友、居住环境改变，或健康状况改变。
- 原本已有**健康问题**的人：正在患病或面临心理健康问题的人。
- 曾有**创伤经历**（或经历过火灾）的人
- **少数种族或族裔：**获取资源和照护时遇到障碍、面临经济障碍，或接触污染物较多、受到较大影响的人。
- **资源较少的人，包括**居住不稳定、失业、交通不便或较难获得服务的人。
- **工作者**，例如消防员、清理人员、照护者、治疗师或其他提供帮助的人。
- **女性、年轻人**（包括儿童和青少年）或**老年人**
- **同时属于上述多个群体的人**，可能承受更大压力，并在寻求支持时遇到更多障碍。

1. To P, et al. The impact of wildfires on mental health: a scoping review. Behavioral Sciences. 2021. 2. Jung YS, et al. Fine particulate matter from 2020 California wildfires and mental health-related emergency department visits. JAMA Network Open. 2025. 3. Casey JA, et al. The 2025 Los Angeles Wildfires and Outpatient Acute Healthcare Utilization. medRxiv. 2025 4. Elser H, et al. Wildfire smoke exposure and incident dementia. JAMA Neurology. 2025 5. Adu Mk et al. Children's psychological reactions to wildfires: a review of recent literature. Current Psychiatry Reports. 2023. 6. Heanoy EZ, et al. Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. In Healthcare 2024. 7. Li A, et al. Vulnerability and recovery: long-term mental and physical health trajectories following climate-related disasters. Social Science & Medicine. 2023

火灾后的社区情绪

下图显示大型火灾等灾难发生后，社区可能出现的情绪高低起伏。这不一定完全符合个人的情绪历程，但可作为社区常见情绪变化的例子。



这张图可有助理解以下几点：

- 康复之路并非一条直线。人们和社区在不同阶段可能感到坚强、疲惫、灰心或充满希望；灾难过后很久，仍可能有高低起伏。情绪恢复是一个持续而长期的过程。
- 情绪和恢复所需时间，会因人、损失及情况而有很大差异。
- 次生压力（与生活有关，例如居住受到影响）可能造成高度及持续的压力，并需要花很大力气调整情绪。
- 火灾周年、烟雾弥漫的日子、撤离警报、保险截止日期、重建延误或其他触发因素，都可能令情绪再次涌现。
- 额外的压力来源和因素可能相互叠加。例如：
  - 一个孩子失去家园和学校
  - 一个人可能同时面对山火损毁、居住问题、保险理赔、家人生病，以及另一个火灾季节即将来临……还有更多事情。

重点：

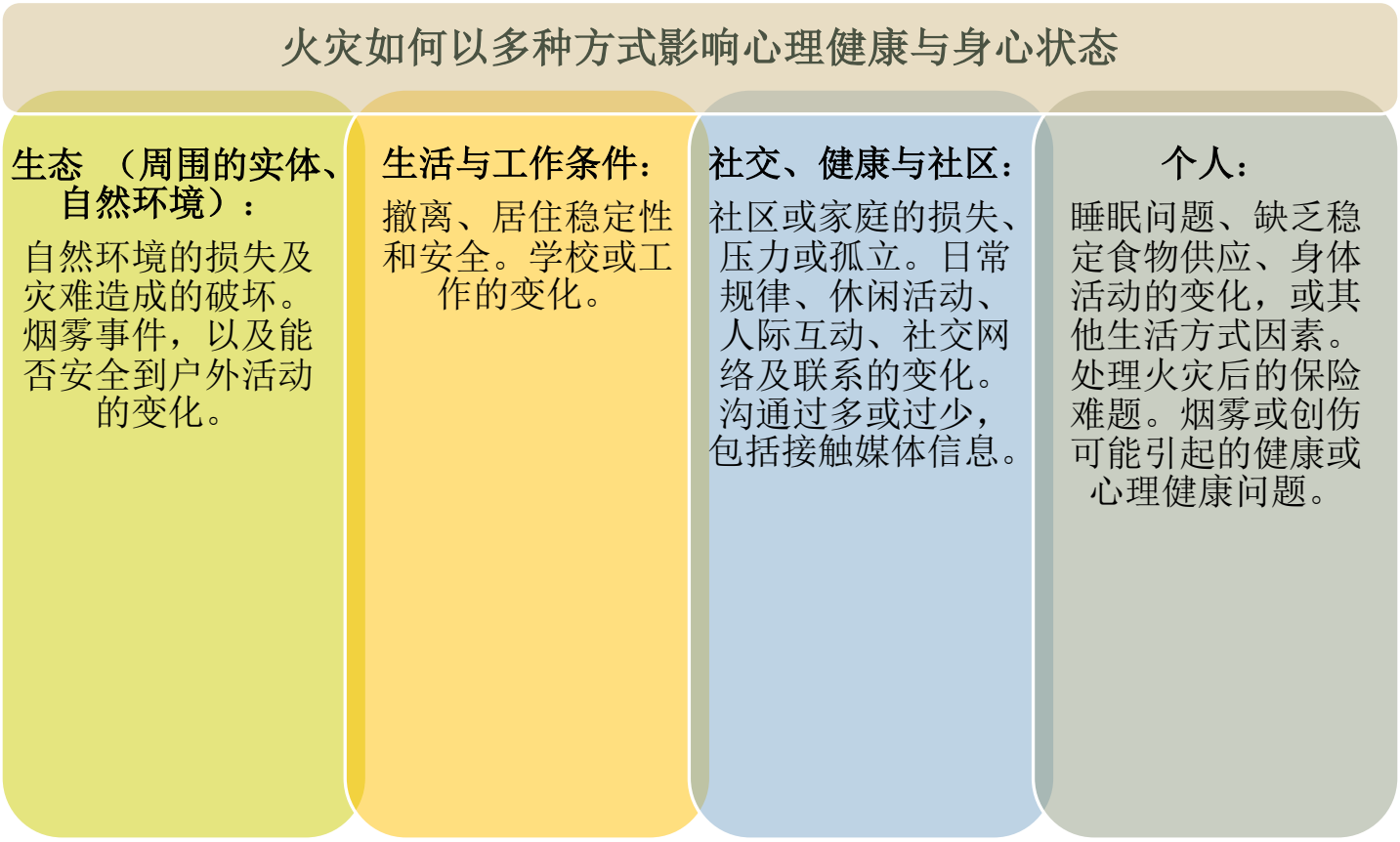
灾难*过后很久*，情绪仍有起伏或不断变化，是正常的。心理健康的恢复往往是一个长期过程。

改编自 Zunin 与 Myers 的“灾难心理反应六阶段”，引自美国卫生与公众服务部（2000 年）《重大灾难心理健康及公众服务工作者培训手册》。

火灾以多种方式影响心理健康与身心状态

山火可能对生活的许多方面造成重大影响，影响人们的环境、人际关系、财务、正常生活的感觉、身心状态及心理健康（见下图）。

***此外*，火灾烟雾也可能影响脑部健康。**接触烟雾可能让有毒颗粒进入体内，**引致**毒性应激增加和炎症。其中一些微小颗粒甚至可能进入脑部，反复或长期接触可能造成损伤，影响脑部*及心理健康*。



重点：

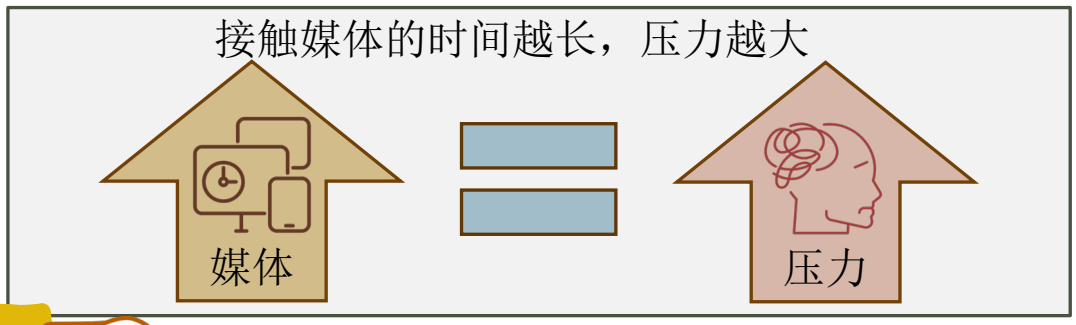
火灾可能造成重大损失，让受影响者不断面对变化，并扰乱社区，影响心理健康。此外，接触烟雾可能对脑部和心理状态造成不良影响！

图片改编自：Eisenman DP, et al The mental health and well-being effects of wildfire smoke: a scoping review.BMC public health. 2022 Dec 5;22(1):2274.**补充内容来自：**To P, et al.The impact of wildfires on mental health: a scoping review.Behavioral Sciences. 2021 Sep 21;11(9):126.

新闻和社交媒体会增加压力吗？

会。接触过多新闻、社交媒体，或反复观看灾难画面，可能增加灾后压力。研究显示，接触媒体（屏幕、新闻、播客、广播、社交媒体等）的时间越长，压力症状就越多。信息相互矛盾或令人困惑时，压力会更大。

儿童尤其如此。**为减少困惑，应减少使用媒体、参考可靠来源，并主动与亲友讨论。**



重点：

获得必要信息后，应减少使用媒体、参考可靠新闻来源，并主动与亲友讨论、回顾经历和缓解压力，以减少压力和困惑，增进联系。减少儿童接触媒体信息，以减轻他们的压力。

了解你的感受和需要，可能与身边的人不同

- 许多人感到有压力，要“继续撑下去”和“向前走”
- 媒体和日常生活可能变化很快
- 持续需要维持自己和家人的生活，支付住房、医疗、食物等费用。
- 不同文化、宗教或个性，可能有优先照顾他人而非自己需要的习惯。

照顾自己可能看似不重要、自私或费时，但对减少身心耗竭和维持平衡至关重要。



重点：

媒体、日常生活和未受影响的人，可能在你准备好之前已经向前走。从灾难中恢复可能需要很长时间。留意自己的感受，说出自己的需要，并与提供支持的社区或资源保持联系（可用资源请见第 12 页）。

Holman, et al. Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: does it matter what you see?. Clinical Psychological Science. 2020 Jan;8(1):111-24.
Garfin, et al. The Collective Trauma and Chronic Stress of COVID-19. The Social Science of the COVID-19 Pandemic: A Call to Action for Researchers. 2023 Dec 8:259.
Garfin, et al. It matters what you see: Graphic media images of war and terror may amplify distress. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2024 Jul 16;121(29):e2318465121.
Garfin, et al. Media exposure, risk perceptions, and fear: Americans' behavioral responses to the Ebola public health crisis. International Journal of Disaster Risk Reduction. 2022 Jul 1;77:103059.

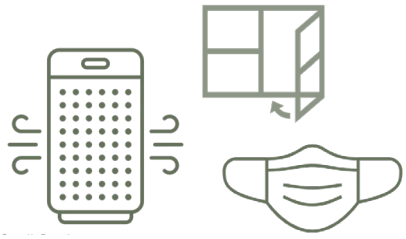
火灾期间：
短期内可以怎样保护心理健康？



优先照顾基本需要：食物、水、住所、安全和医疗



稳定的日常规律
尽可能维持小小的日常规律，在不确定中建立稳定感。



减少接触烟雾或撤离
降低健康风险



减少不停接触媒体信息
减轻压力



与他人坦诚谈论已知和未知的情况
减少困惑，增进理解



承认并辨识自己的感受
（即使感受不断变化，或感到麻木）
有助梳理感受、了解自己、维系关系和表达需要



了解许多反应都是正常的，但也要知道何时应求助（并及早求助）。
现在感觉还好，
之后却不好，也是正常的。

火灾过后：
长期可以怎样保护心理健康？

采用上一页的所有方法，*再加上*：



分享故事和经历
这有助你梳理感受、成长，以及了解自己和自己的经历，同时专注当下，维持日常生活。寻找愿意倾听的人和群体，也向他们学习。



社区和社交支持
接受和提供支持。维系社交、家庭、同伴、邻里、信仰或相关联系。每个人的恢复历程都不同，会有挫折，也会有较好的日子。



寻找积极的方面和值得期待的事，并在可以的时候练习感恩
“这个处境很艰难，但我很感激家人接我到他们的家住。我期待学校重新开放后再见到老师们。”



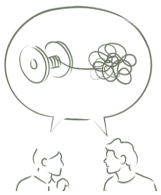
运动
活动身体有助改善心理健康



大自然（安全时）
户外、花园、海洋 / 湖泊、树木



正念与灵性
专注当下，培养内心平静



心理治疗
在有需要时接受治疗，或在需要支持之前主动管理心理健康。



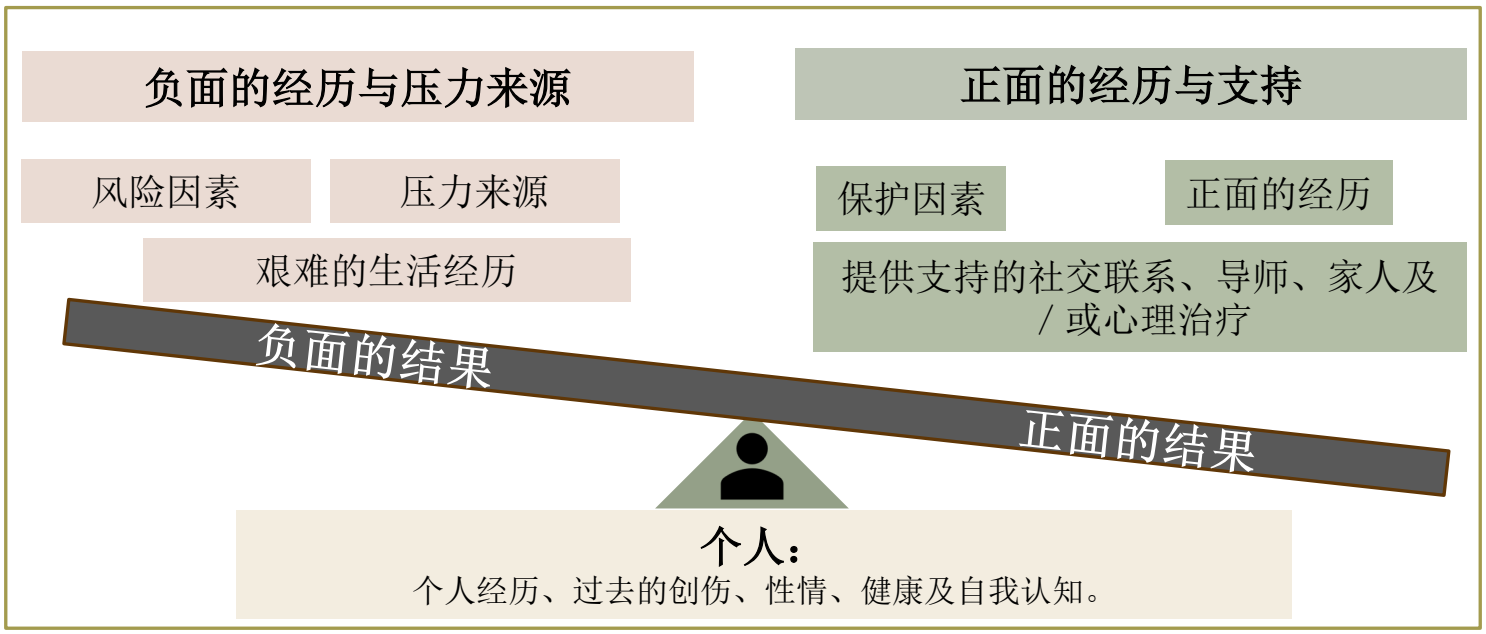
动手做事，发挥创意
做饭、写日记、画画、触摸、园艺、摸摸宠物、玩耍、拍拍篮球等。

学习活动：

思考火灾后的韧性

韧性是：	韧性并不表示：
• 意志力、适应力、坚持、毅力、成长、学习等 • 承受、应对或坚持度过困难的能力 • 向前走的投入和意志力 • 在挑战过后调整、学习、求助、建立能力并成长	• 事情很容易或没有压力。*韧性需要付出努力、获得支持，以及应对实际挑战的能力。支持是维持韧性的一部分。* • 你已不再学习、作出反应或有感受！*韧性是在生活高低起伏中，持续主动前进的历程。*

把韧性想象成一个天平——即使一个人面对过许多挑战和压力，天平仍可倾向积极的结果。这取决于生活中的许多因素，以及个人展现韧性的能力。



问题讨论：

- 山火可能如何影响这个天平？
- 火灾期间及之后，什么有助带来积极的结果？
- 想想不同群体（年轻人、老年人及社区中的其他人）。怎样可以支持这些群体度过山火？

问题：何时应寻求心理健康支持？
答案：比你想象的更早！

一旦察觉自己或周围环境出现可能影响身心状态的变化，就是联系社区支持和寻求心理健康支持的好时机。

心理健康支持的类型和程度：

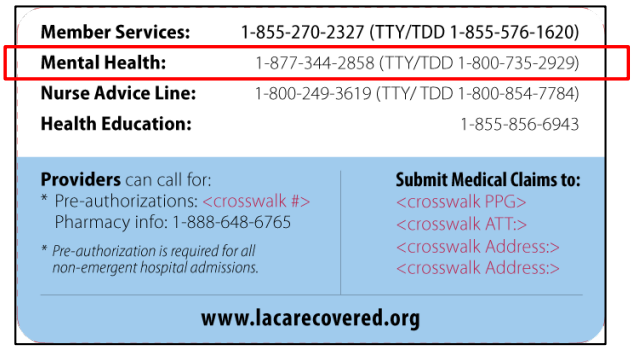
- **预防**（课后活动、旨在加强保护因素的社交支持）
- **治疗**（心理治疗、支持小组、药物）
- **紧急 / 危机**（确保安全）

不知道从何开始？
拨打 988 全国心理健康支持热线（可联系各种本地支持），目前洛杉矶的服务机构为：
https://didihirsch.org/

明确预期……寻求帮助可能需要时间：

- 察觉自己可能需要支持、开口求助和寻找帮助，可能是新的体验，也可能感到困难或不自在。
- 如有保险，了解保障内容、哪些服务提供者属于保险网络，以及每次就诊的自付费用
- 向热线提供自己的基本信息
- 寻找合适的治疗师：对你来说，服务提供者有哪些特点最重要

如有保险，保险卡背面通常有心理健康热线：



Member Services:	1-855-270-2327 (TTY/TDD 1-855-576-1620)
Mental Health:	1-877-344-2858 (TTY/TDD 1-800-735-2929)
Nurse Advice Line:	1-800-249-3619 (TTY/ TDD 1-800-854-7784)
Health Education:	1-855-856-6943

Providers can call for:
* Pre-authorizations: <crosswalk #>
Pharmacy info: 1-888-648-6765

* *Pre-authorization is required for all non-emergent hospital admissions.*

Submit Medical Claims to:
<crosswalk PPG>
<crosswalk ATT:>
<crosswalk Address:>
<crosswalk Address:>

www.lacarecovered.org

更多心理健康资源

儿童及支持性对话的资源：

- **育儿、教导及照顾儿童——山火资源：**
  - Melissa Brymer 博士主讲“支持儿童，强化社区：一起谈论山火的专业技巧” https://www.youtube.com/watch?v=FTwZj5kvbTg
    - 讲义资料：https://d3kdbh1wduemv1.cloudfront.net/attVnm39LDeYME657.pdf?cache=1736380069
  - 应对山火：照护者及教育工作者资源指南 https://ugc.production.linktr.ee/6bfe8bf5-5438-46a2-9db7-5988260d3960_Wildfire-Resources-for-Caregivers-and-Educators.pdf
  - 家长指南：帮助受山火影响的儿童：https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/parents_guidelines_for_helping_children_impacted_by_wildfires.pdf

- **服务 / 资源链接：**
  - 山火资源（更多儿童资源链接、免费治疗师等）：https://docs.google.com/document/d/1ttP8nT6ueNz_aUFJv2ebVVFljkmec0ra/edit?tab=t.0
  - 伊顿 / EFRU 本地心理健康支持：https://www.efru.la/mental-health

协助联系心理健康照护的资源：

灾难心理健康支持及转介 https://www.calhope.org/

CalHOPE

洛杉矶县为受火灾影响者提供的心理健康资源（短信热线、面对面支持等）
https://dmh.lacounty.gov/our-services/disaster-services/disaster-mh-resources/

LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.