

提供有助于应对的信息

覃滢云 心理治疗师

广州医科大学附属脑科医院

2020年9月30日



为何要提供应对信息

- ▶ 创伤性事件让幸存者处于强烈的**不确定感、不安全感、失控感**之中。
- ▶ 向幸存者提供有助于应对的信息，能帮助他们：
 - ▶ 减轻不适，促进正常功能的恢复与运转。
 - ▶ 恢复控制感与安全感，进而更有效地应对问题、处理应激反应。
- ▶ 这些信息通常包括：
 - ▶ 关于未展开的事件，目前所知的有什么
 - ▶ 外界正在做什么帮助他们
 - ▶ 灾难后的常见反应、如何应对这些反应
 - ▶ 在什么地方、什么时候、可以获得什么服务
 - ▶ 自身保健、家庭保健与应对



创伤后的常见问题与需提供的信息

常见问题	需提供的信息
应激反应	提供关于应激反应的信息
不知如何应对	提供应对方法
家庭受到冲击	家庭如何渡过危机
个人发展面临中断	如何解决发展中断的问题
愤怒、内疚、羞愧等负面情绪	如何应对强烈的负面情绪
睡眠障碍	如何应对睡眠问题
酒精和药物使用	如何应对物质滥用



1

**提供关于应激
反应的信息**



提供关于应激反应的信息

▶ 提供关于应激反应的基本信息

- ▶ 幸存者可能会因自身的应激反应感到困惑、担忧、害怕或自责。
- ▶ 强烈的应激反应很普遍，这是人们对非正常事件的正常反应，但通常会随着时间推移而减少。
- ▶ 避免轻易使用“症状”或“障碍”之类的术语，避免过度保证，以免让幸存者产生非现实期待。

▶ 讨论创伤性体验，帮助幸存者理解与重视应激反应

- ▶ 侵入性反应：闪回、噩梦、反复出现令人苦恼的想法或画面等。
- ▶ 回避和退缩反应：避免回忆、思考、谈论相关经历，回避相关线索，情感和社交隔离等。
- ▶ 躯体唤起反应：过度警觉、惊跳反应、易激惹、入睡困难、高唤醒状态等。



提供关于应激反应的信息

▶ 讨论提醒物

- ▶ 创伤提醒物：可唤起对创伤性事件的负面想法和感受。
- ▶ 丧失提醒物：可唤起丧失体验，例如爱人的离去、健康的丧失等。
- ▶ 变化提醒物：可唤起对改变的体验，让人想念已失去或以改变的东西。

▶ 讨论后续的负性生活事件

- ▶ 创伤发生后常伴有后续的负性生活事件，这可能导致幸存者的恢复更加困难，痛苦增加。



提供关于应激反应的信息

▶ 讨论其它创伤反应

- ▶ 哀伤反应：丧失会引起悲哀和愤怒、对死亡的内疚或遗憾、强烈的思念、希望可以重逢等。
- ▶ 创伤性哀伤反应：幸存者持续聚焦于死亡的境况，包括全神贯注于如何预防死亡、谁有错等。这些反应会干扰哀伤的进程，使幸存者随时间推移适应死亡更加困难。
- ▶ 抑郁：与延迟性哀伤反应（缺少正常的哀伤、延迟哀伤）相关，也与后续负性生活事件的发生相关。
- ▶ 躯体反应：普遍存在，常见的包括头痛、眩晕、疼痛等。

▶ 与孩子讨论躯体和情绪反应

- ▶ 给孩子一些基本的解释，说明经历创伤会引发身体和情绪上的不安。
- ▶ 由于受限于语言发展，不要让孩子直接描述他们的情绪，而是应该询问孩子身体上的反应。
- ▶ 如果孩子能够谈论情绪反应，帮助他们区分是什么情绪，不要问一些泛泛的开放性问题，例如你觉得怎么样？
- ▶ 可以自己或让孩子画一个人，帮助孩子讨论ta的身体反应。
- ▶ 举例：你能告诉我你身体的哪个地方觉得不舒服，这种感觉是怎样的？如果你愿意，我想告诉你怎么样让自己好受一些，不想听听？



2

提供应对方法



提供应对方法

► 提供救急援助的基本信息

讨论的目的

帮助幸存者采用各种有效的援助方式；识别他们自身的救助力量；认识不适当的方式带来的后果；鼓励幸存者选择目标明确的救助方式；通过救助和调整，建立自我控制的能力。

适应性的急救方式

与他人交谈和共处、寻求帮助，获知需要的信息，尽可能保证足够的睡眠、营养与运动，投入令人平静或能分散精力的活动，如运动、阅读、烹饪等，告诉自己在一段时间内的不安情绪是正常的，休假，参加社会援助团体，记日记，安抚式的自我对话，寻求专业咨询，采取一种以前的经验中有效的急救方式等。

非适应性的急救方式

寻求酒精或药物、回避公众活动、回避家人朋友、超时工作，暴怒、过度自责或责怪别人、暴饮暴食或厌食，长时间看电视或玩电子游戏、做一些危险的举动、放任自流等。



提供应对方法

▶ 教授简单的放松技巧（举例：缓慢呼吸）

成年人/监护人/青少年

缓慢地用鼻子吸气（一千零一，一千零二，一千零三），每次都自如地让气体充满你的肺部并到达腹部。温柔地对自己说：“我的身体非常平静”。用嘴缓缓地呼气（一千零一，一千零二，一千零三），每次都自如地把你肺部和腹部的气体完全呼出去，对自己说“我的身体正在释放压力”。慢慢地重复五次。

儿童

我们用嘴往外呼气，呼气的时候，肚子像这样收回来（示范）。可以想象自己像一个气球，先用空气把这个气球充满，再把气放出来，轻轻地，慢慢地，好，让我们来真的做一次。当我数到三的时候，慢慢地吸气。呼气的时候，我也会数到三。我们再做一次。做的不错！

要点

呼吸练习有助于减轻情绪和躯体的紧张，改善睡眠、饮食和身体功能。最佳时机是当幸存者能够平静下来、集中注意力的时候。若幸存者以前学过一些放松技术，试着补充和加强ta已学过的技术而不是教授新技能。



3

帮助家庭 应对危机



帮助家庭应对危机

▶ 尽可能重建家庭生活规律

- ▶ 鼓励父母和监护人尝试保持家庭生活规律，安排好饮食、作息、活动等时间。

▶ 帮助家庭增强家庭支持

- ▶ 家庭成员对灾难的反应可能各有不同，鼓励家庭成员彼此谅解，容忍各自反应的差异。
- ▶ 鼓励家庭成员坦诚地讨论自己的困扰，以及期待得到的帮助。
- ▶ 鼓励家庭成员用多种方法互相帮助，例如倾听和尝试理解、拥抱抚慰、做些体贴的事情等。

▶ 关注孩子在应激下的反应与行为

▶ 帮助青少年理解父母对其的过度保护

- ▶ 经历灾难后，成年人可能会更担心自己孩子的安全，因此会增加干涉与限制。
- ▶ 提醒青少年理解这些“保护”是正常的，通常也是暂时的。



4

应对 发展性问题



应对发展性问题

▶ 灾难可能会导致发展的中断、延迟或反转

▶ 可向儿童和家庭询问下列问题：

父母/照顾者	你们家有什么正在期盼的特殊事件吗？家里有谁将要参加一件重要的事情吗——例如开始上学、从高中毕业、即将上大学？
成人	灾难是否会干扰你目前正要达到的目标——例如晋升或结婚？
儿童或青少年	在灾难发生前，你有什么期盼的事情吗？例如生日、一次学校的活动、或者是一次学校的重要比赛？

▶ 增强家庭对这些问题的重视和认识，理解灾难给个人及家庭带来的挑战。

▶ 协助家庭思考处理发展延迟或中断的方法，要考虑家庭是否能够：把这件事延期、把这件事安排在其它地点、改变预期。



5

应对强烈的 负面情绪



应对强烈的负面情绪

▶ 应对愤怒

- ▶ **心理教育：愤怒和挫败感是经历灾难后常见的反应，某些愤怒是正常甚至有帮助的，而过度的愤怒会削弱应对能力**
- ▶ **讨论愤怒对其生活的影响**
- ▶ **讨论愤怒会怎样强化自己的内在冲突**
- ▶ **帮助他们认同和接受眼前的变化，使他们能够表达和释放出自己的愤怒**
- ▶ **权衡不同应对愤怒方式的利弊**



应对强烈的负面情绪

► 应对愤怒

常见的愤怒管理技巧

提示自己“时间到了”或者“冷静”（离开现场并冷静下来，做一会儿别的事情）。

和朋友谈谈是什么使你愤怒。

通过适度运动来发泄情绪。

坚持记日记，记录你的感受，以及你能够做什么改变处境。

提醒自己，过度发怒不能得到想要的东西，还可能会破坏重要的人际关系。

用一种和以往不同的方式看待自己的处境，例如从旁观者的角度看自己，或找出过度愤怒的原因。

参加积极的活动，例如阅读、祈祷、冥想、音乐、参加成长小组等。

选择能够表达情绪的活动，例如绘画、记日记、唱歌、舞蹈、或用游戏/玩具来表达自己的感受。

如果你是父母，当你非常愤怒时，请其他家人暂时替你照顾孩子。

帮助孩子和青少年解决一些问题，让他们能够面对一些容易激怒他们或让他们感到挫败的处境。



应对强烈的负面情绪

▶ 应对内疚和羞愧

- ▶ 幸存者可能会思索灾难的原因，陷入强烈的自责与羞愧中。
- ▶ 倾听其想法和感受，帮助他们用更具建设性的方式看待眼前的处境，例如：
 - ▶ 你如何才能用一种不那么让人难过且有建设性的方式来看现在的情况？是否有其它思考方式？
 - ▶ 如果你的好朋友对自己这样说，你会有何反应？你会和他说什么？你能对自己说这些对他说的话吗？
- ▶ 告诉幸存者，即使他认为自己错了，实际情况也并非如此，如果ta可以接受：
 - ▶ 向他建议一些看待目前处境的可能的方式
 - ▶ 帮助他澄清认识误区，让他看到自己的歪曲认识是如何导致过度的焦虑、内疚、羞愧的
 - ▶ 对于儿童青少年，可以将一些负面想法写在纸上，和他们逐条分析，并写下有益的想法
 - ▶ 提醒孩子，他没有错。



6

应对 睡眠障碍



应对睡眠障碍

▶ 保证良好的睡眠卫生习惯

- ▶ 保持规律的作息
- ▶ 减少饮酒，因为酒精会加重睡眠障碍
- ▶ 下午和晚上不饮用含咖啡因的饮料
- ▶ 增加规律的运动，但避免睡前剧烈运动
- ▶ 睡前有意地让自己放松，可以听舒缓的音乐、冥想或祈祷
- ▶ 限制白天小睡的时间不超过15分钟，下午4点后不小睡

▶ 讨论令自己担忧的事，获得他人支持

▶ 帮助父母处理孩子睡眠习惯的变化

- ▶ 例如，已经分床的孩子想要重新和父母睡，可以这样说：“我们都对那些事情感到害怕，你可以在随后的几个晚上和我们一起睡，之后你就回自己的床上睡。但到时我们还是会在你房间陪你一会，直到你觉得安全。如果到时你仍感到害怕，我们再讨论。”



7

应对酒精 和药物使用



应对酒精和药物使用

- ▶ 向幸存者解释许多人在经历了应激性事件后，常会通过饮酒、药物和毒品来缓解负面情绪。
- ▶ 让幸存者指出这一应对方式的利弊。
- ▶ 讨论并共同决定完全不使用或安全使用酒精和药物的计划。
- ▶ 讨论改变过程中可能会出现困难。
- ▶ 若情况适宜并征得个人同意，可以推荐药物滥用咨询或戒酒戒毒服务。
- ▶ 如果幸存者曾经接受过药物滥用治疗，鼓励其在未来几周或几个月内再次寻求并接受药物滥用治疗。



总结

1

• 提供关于应激反应的信息

2

• 提供应对方法

3

• 协助家庭渡过危机

4

• 应对发展延迟或中断

5

• 应对强烈的负面情绪

6

• 应对睡眠问题

7

• 应对物质滥用



感谢聆听、欢迎指正！

