



联系社会支持

——心理急救现场操作指南

主讲人：李博



CONTENT

目录

- 01 社会支持的定义
- 02 社会支持的分类和形式
- 03 社会支持的作用机制
- 04 联系社会支持
- 05 案例讨论

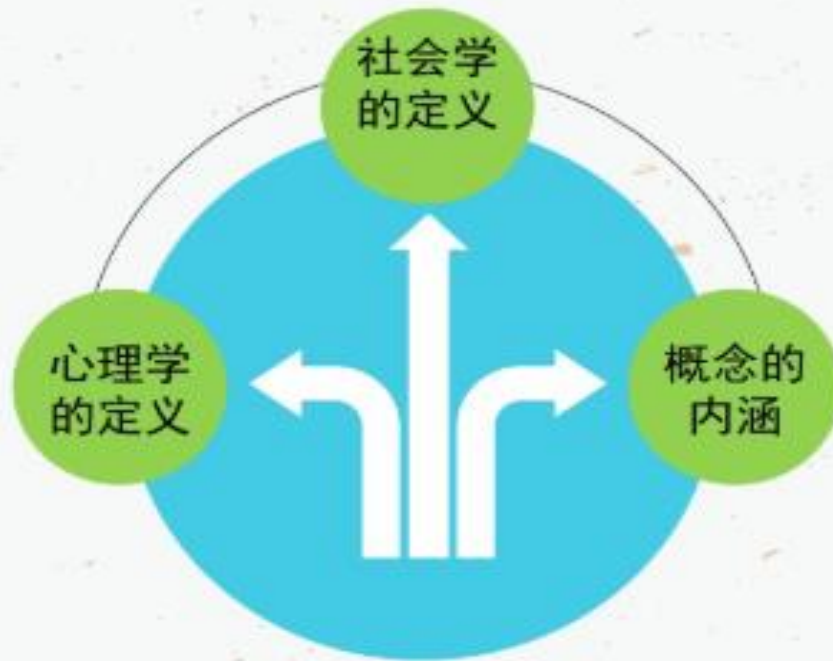


社会支持

一、定义

一定社会网络运用一定的物质和精神手段无偿帮助社会弱势群体的行为总和

指人们感受到的来自他人的关心和支持
(Raschke, 1977)



是一种个体可利用的外部资源



2、社会支持的分类：

- (1) 工具性支持、情感性支持
- (2) 情感支持、帮助、信息共享和工具性支持
- (3) 情感性支持、社会整合或网络支持、满足自尊的支持、物质性支持、信息支持
- (4) 情感性支持、网络支持、信息性支持、物质性支持、工具性支持和抚育性支持



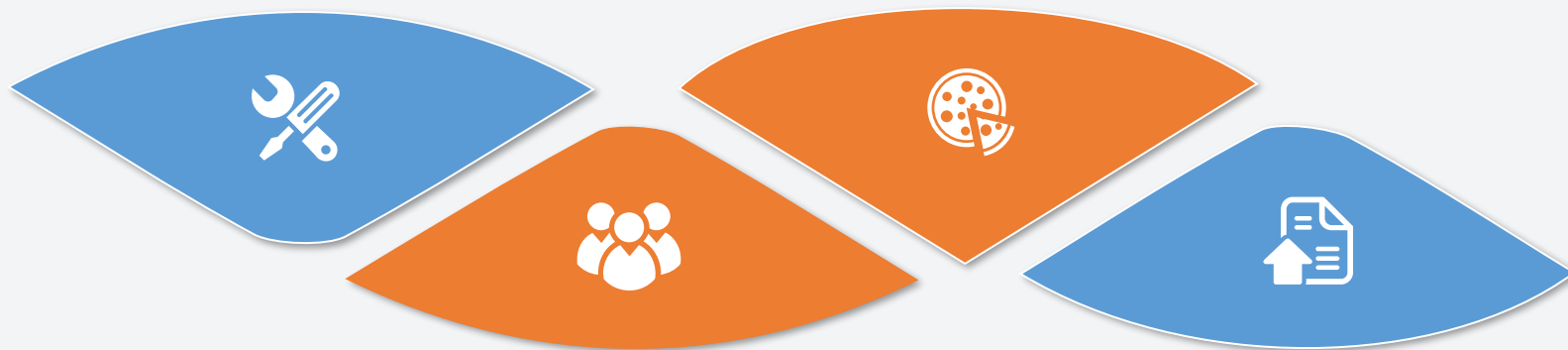
2、社会支持形式

情感支持

拥抱，倾听，理解，爱，接受

社会联系

感觉到你属于这里，与其他人有共同的事情，让人们一起分享活动



感觉被需要

感到你对其他人很重要，你是有价值的，有用的，有益的，人们感激你

保证自我价值

让人们帮你对自己和自己的能力保持信心，这样你可以处理你所面对的挑战

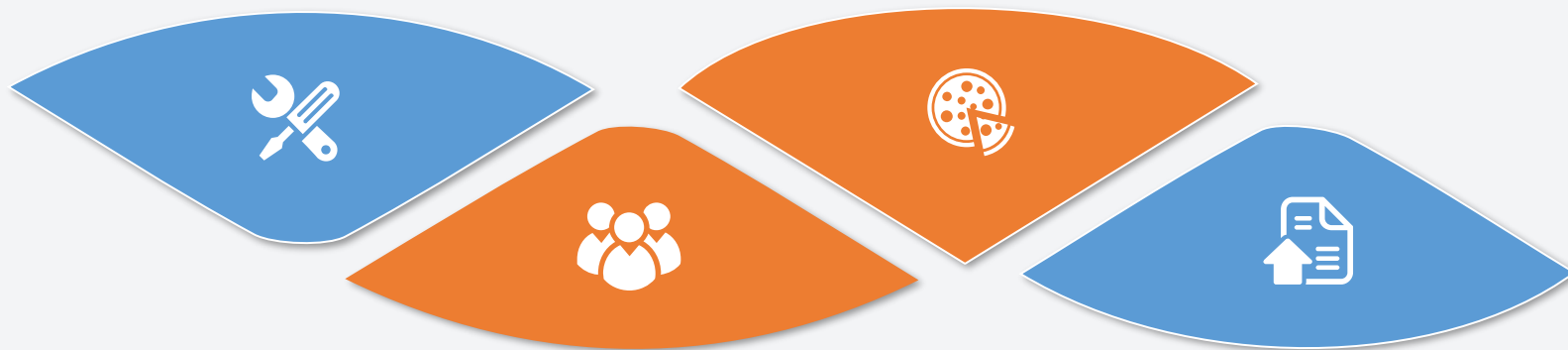
2、社会支持形式

可靠的支持

让人向你确保，如果你需要他们的时候他们就会在那里

建议和提供信息

让人告诉你，你应该怎么做，或者为你提供信息或好的建议



人力帮助

让人帮你做些事情，比如搬运东西，修理房子或房间，帮你做文书工作

物力帮助

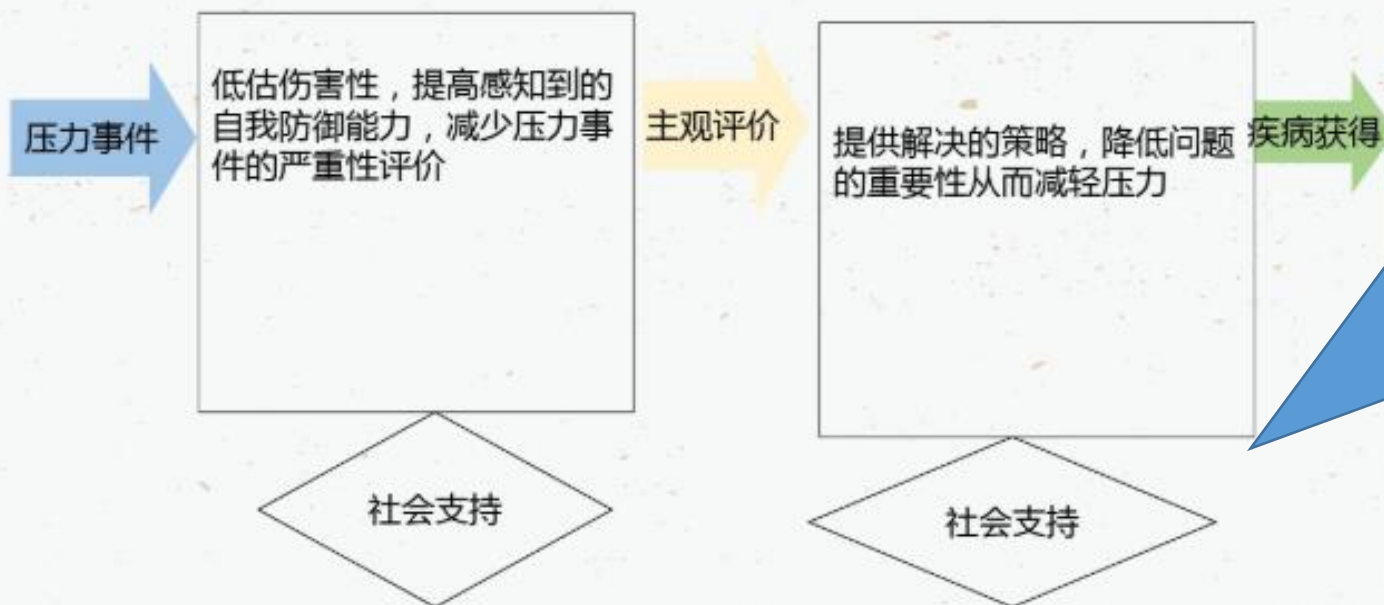
让人提供你一些物资，如食物，衣物，避难所，药物，建筑材料或者钱

3 社会支持对心理健康的作用机制

(二) 缓冲器模式【the Buffering Modle】

该模式认为，社会支持仅在应激条件下与身心健康发生联系，特能缓冲压力事件对身心状况的消极影响，保持与提高个体的身心健康。

调节个体的神经功能，增强抵御



动态效应是一个新的研究方向。社会支持、压力与身心健康的关系并不是简单的直线关系。压力或应激与社会支持的关系是相互影响和相互作用的，而且会随着时间的改变而发生变化。



联系社会支持



尽可能快地建立联系，帮助幸存者发展和保持社会联系对复原至关重要。

(1) 增加了解灾难后复原基本知识的机会。

(2) 一系列社会支持活动的机会，包括问题解决、情感理解和接纳、分享体验和关切、反应正常化、分享应对策略等。




联系社会支持

目标

帮助其与主要支持人员或其他支持源建立短暂或持续的联系，包括家人，朋友和团体帮助资源。



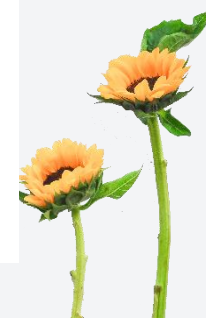


(1)、加强与主要支持人员的联系通道（家庭和其他重要人物）

(1) 采取现实步骤帮助幸存者联系与其关系最密切的人。包括，配偶/伙伴，孩子，父母，其他家人，好朋友，邻居和牧师。

(2) 其他的社会支持可能还包括同事和爱好或者俱乐部会员。

(3) 宗教组织。





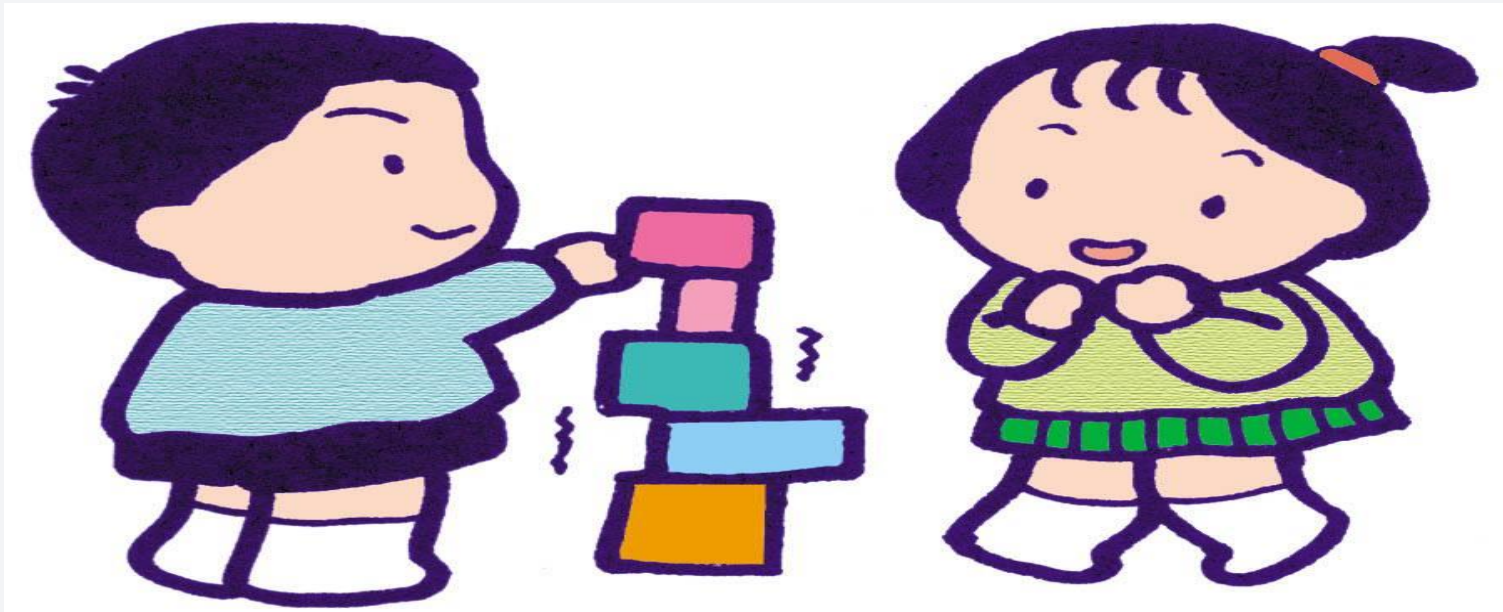
(2)、鼓励利用即时可用的支持人员


- (1) 如果个体不能与他们的支持系统取得联系，鼓励他们尽可能地利用即时可用地社会支持资源（比如，你自己，其他救济工作人员，其他幸存者），要尊重个人地偏好。
- (2) 提供阅读材料（杂志、报纸，情况说明书）也有一定的帮助，与他们一起讨论这些材料。
- (3) 当人们在小组中，问他们有没有什么问题。当小组成员来自不同的领域或者团体，帮助他们相互介绍。



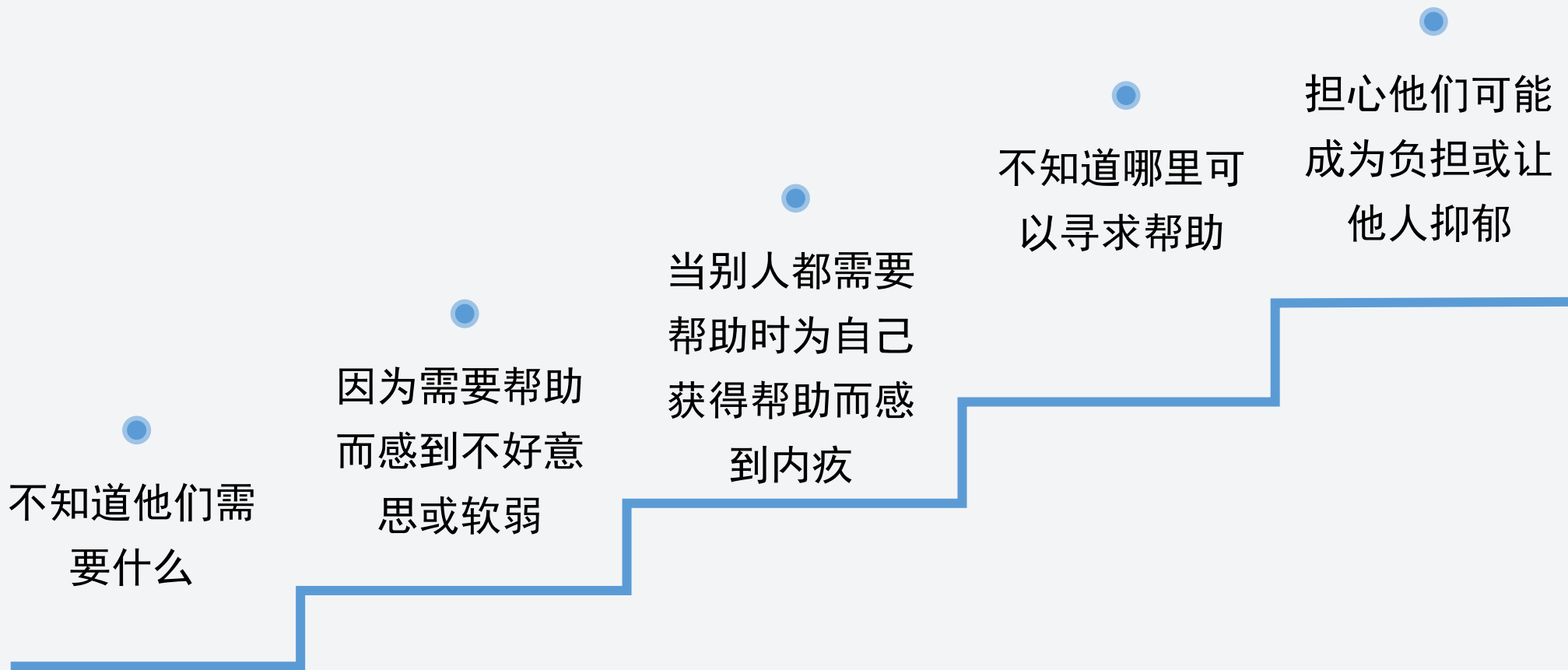
(2)、鼓励利用即时可用的支持人员

- (4) 当与年轻人一起工作时，将年龄相仿的儿童一起来带进来活动。提供艺术材料，彩色书籍或者建筑材料帮助年幼儿童参与到安抚和家庭活动中。年长的孩子和青少年在活动中可以指导年幼儿童。可以建议儿童唱教室里的歌和做一些学校里做的游戏。






不愿意寻求帮助的原因：

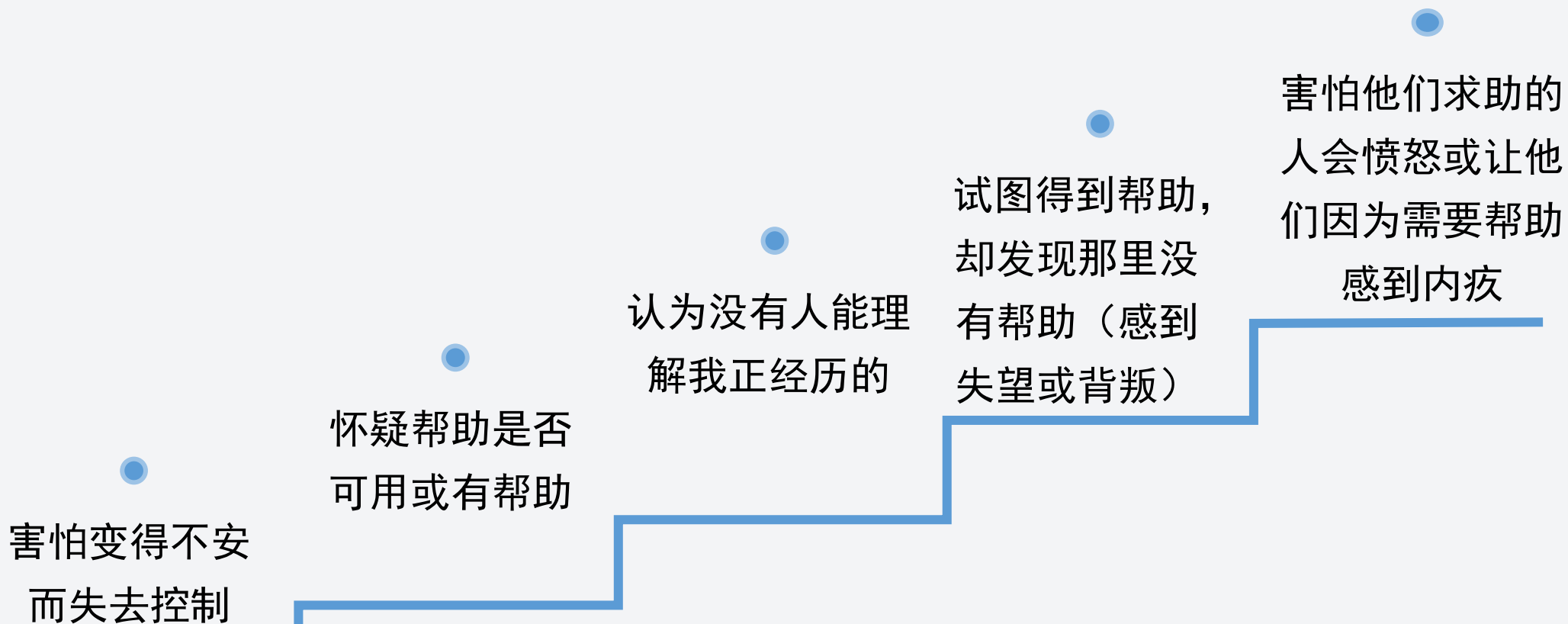


(3)、讨论支持-寻求和给予





不愿意寻求帮助的原因：



(3)、讨论支持-寻求和给予



给那些变得离群或者社会孤立的人，可以通过以下方式帮助他们：



1

想想最有利的帮助形式

2

想想他们能接近什么人
得到这样的帮助

3

选择正确的时间和地点
接近这些人

4

与这些人谈话，并解释给
他/她怎样才能有所帮助

5

最后，感谢这些人所费
的时间和提供的帮助



案例讨论：

- 来访者，女，80岁，新冠肺感染者，目前在某医院住院，情况稳定，医生反映的情况是来访者的老伴因为新冠肺已经去世了，但是医生和家属们都没有告诉她实话，每次来访者问起老伴的事情的时候，医生的回答是不清楚她老伴的情况，来访者问女儿，外甥女，她们的回答是转院了或者转移话题。来访者因为医生和女儿她们没有给她有关老伴的具体信息，确定的信息，让她心里更加担心老伴，很焦虑，很难受。她的原话是“不管是好的还是坏消息，总得让我知道吧”。医生感觉来访者好像有所察觉，也不知道怎样跟她说老伴的事情。目前来访者情绪有些低落，主要是担心老伴的事情，因此希望心理干预介入。





感谢观看