

# 《日常生活的应激创伤的善后》

## 【课程背景】

创伤不仅仅起源于天灾人祸，更多的是来自生活中的常见事件，工作不顺利，家庭不和谐等因素日积月累，点点滴滴的形成了生活中的创伤事件。

从广义来说，抑郁，焦虑，强迫症，神经症，物质依赖等常见的心理问题都属于创伤后应激障碍。我们生活在一个处处都是创伤的时代。

所以了解日常生活的应激创伤的善后就变得尤其重要了。

## 【课程目标】

1. 了解创伤的分类—泰尔分类
2. 明白容易成为创伤人群的特点
3. 创伤后的干预方法
4. 了解那些人容易自杀
5. 降低创伤影响的方法

## 【课程时间】

1-2 天 (6h 每天)

## 【课程对象】

心理学爱好者 社会工作者 家长 妇女儿童联合会 居委会工作人员等

## 【授课方式】

理论讲授 案例展示 实际演练

## 【课程大纲】

## 第一章：创伤事件的分类

1. 按来源大致可区别为危及生命的“天灾”与“人祸”，前者如自然灾害（洪灾、火灾、旱灾、飓风、地震等），后者如空难、交通事故或战争。
2. 家庭内部的对儿童的情感虐待（忽略、照顾不当----如溺爱）所带来的创伤。
3. 与躯体创伤相对应，引起心理创伤的各种因素称为应激源

## 第二章：创伤的分类—泰尔分类法

### 1. I型 单纯型：

- (1) 形成创伤的时间是短暂的,或者是一次性
- (2) 可以发生在成年期不同的阶段
- (3) 形成创伤后持续时间不长,一般在3个月以内
- (4) 有的自然愈合,有的经过治疗获益,有的可以转化成复杂型心理创伤。

### 2. II型 复合型：

- (1) 心理创伤形成时间长久,对个体身心影响广泛。
- (2) 可以发生在儿童和成年期不同的阶段。
- (3) 一般不会自然愈合。
- (4) 症状表现复杂多样。
- (5) I型心理创伤演变成II型心理创伤。

## 第三章：心理创伤的定义

心理创伤在既往常指日常生活中的与精神状态相关的负性影响，常由于躯体伤害或精神事件所导致，它可以为事件的当事人为载体，但也可能因目睹事件而诱发。

另外,DSM-V对引发急性应激障碍和创伤后应激障碍的“创伤性事件”进行新的定义和要求,理解创伤性事件创伤强度的异乎寻常性时,不仅要关注事件本身的客观性质,而且要注意到创伤

事件对当事人的主观意义。

#### **第四章：家人可以按下列方式照顾自己及受伤的人**

1. 了解急性应激反应和创伤后应激障碍症候群。参加急性应激反应和创伤后应激障碍症候群的课程及演说，阅读相关书籍及录像带。
2. 鼓励幸存者寻求创伤后应激障碍症候群的专业协助。家人可鼓励幸存者接受协助，但不是逼迫他去接受；这是一种关怀而不是惩罚。
3. 寻求家人本身的个人或是家庭咨询。避免本身受到二度之压力，家人本身也需要处理自我情绪；这也可和幸存者互相鼓励，表示专业协助之重要。
4. 学习压力及愤怒处理。学习压力及愤怒处理的课程，增进沟通及互相照顾的能力。
5. 保持及享受良好之生活。维系正向的人际关系、维持创造性的工作、继续学习并享受闲暇生活，这些是走出阴影的必要条件。

#### **第五章：在灾害事件后，哪些人可能是自杀的高危险群？为什么？如何避免悲剧的发生？**

正在经历哀恸历程的人，属于自杀的高危险群(比较一般的人来说，他们的自杀可能性的确是比较高的，过去有一些的统计报导确实显示如此)。所以对于陪伴者或心理辅导志愿者而言，自然应该去注意哀恸者自杀的可能性。而另外有一些会使得自杀危险性增加的因素，如当哀恸者在意外中死去亲人的数目不只一位时，或是哀恸者在遭遇严重的失落之后，因为家庭的瓦解而缺乏稳定的家庭或社会支持系统时，或是哀恸者长时间的处在自我封闭、与社会严重的疏离的情况下时，哀恸者会以自杀的方式来结束自己生命的危险性也会跟着升高。

#### **第六章：何时该寻求专业心理治疗师的协助？**

如果有以下现象，建议你取得专业心理治疗师的协助：

- 1、你发现自己有很长的一段时间心情都很乱，感觉有很多的压力、混乱，并且觉得很空虚，觉得自己快要撑不下去。

- 2、在事情发生一个月之后，你还是一直感觉麻木、迟钝，并且要不断的保持忙碌，为的是让自己不去胡思乱想。
- 3、不断地会再想起灾难的事情，睡觉时会做恶梦而惊醒，或是有很多身体上的不舒服。
- 4、没有人可以和你讨论你的感受，但你又觉得自己有这个需要。
- 5、你的工作或人际关系变糟了，让你很不舒服。
- 6、你又发生了其它的意外。
- 7、从灾难发生之后，你抽烟、喝酒、或吃药的量都变得过量。