

《应激障碍的识别与处理》

【课程背景】

在自然灾害或者人为迫害发生的时候，人会产生一些特殊的反应。比如，过度紧张，易激惹，脑海中不断的闪回受伤的片段，甚至有些人因此会变的麻木，感受不到太多情感，同时伴随长期的睡眠问题。这些都是创伤后应激障碍的表现，不进行干预会，会导致生活工作受到严重影响。

在灾后的 24 小时到 72 小时，是心理危机干预和心理急救的最重要的阶段。灾后 3 天到 30 天，也是心理危机干预和心理急救的主要时期。特别是对急性应激障碍(ASD)的防治，是非常关键的阶段。这个阶段的危机干预和心理急救工作，对于预防创伤后应激障碍(PTSD)和其他精神障碍，有非常积极的作用。

【课程目标】

1. 学会识别应激障碍的反应
2. 了解灾难的类型
3. 找到合适的方法应对应激障碍
4. 降低焦虑和抑郁

【课程时间】

1-2 天 (6h 每天)

【授课方式】

理论教学 实践应用 现场督导

【课程对象】

急救人员 医生 消防人员 社会心理工作者

【课程大纲】

第一章：灾难与创伤

1. 灾难的种类

(1) 人为灾难

(2) 自然灾难

2. 创伤，人在发生一些重大事件后产生的心理影响

(1) 危及生命的重大事件

(2) 一种主观感受，我错了，我被抛弃了

(3) 哲学上的存在感丧失

3. 灾难与创伤的关系，灾难不等于创伤结果

(1) 没有没有创伤的人生，但是我们不要让自己成为创伤的结果

(2) 不合理的干预导致二次创伤

第二章：灾难过后，会对人们造成什么样的影响？

绝大多数灾难之幸存者、搜救者及照顾者，都会经历一定之压力。这些压力会一般持续数天到数星期，可能造成以下之影响：

1、情绪影响：震惊、恐惧、悲伤、生气、罪恶、羞耻、无力、无助、无望、麻木、空虚、以及丧失快乐及爱之能力。

2、认知影响：困惑、犹豫、无法集中注意、记忆力丧失、不想要之回忆、自责。

3、身体影响：疲倦、失眠、身体疼痛、身体紧张、心悸、恶心、食欲改变、性欲改变。

4、人际影响：无法信任、无法亲密、失控、觉得被拒绝、被放弃、退缩、工作问题、学校问题。

第三章 灾难过后，会有哪些心理冲击将随之而来？

对于不同处境的人员，可能有着不同的心理冲击：

- 1、幸存者：亲身经历生死关头之后，余悸犹存是相当普遍反应，也可能在逃过劫难之后，自觉苟活而对不起死者，产生罪恶感。
- 2、救难人员：日以继夜投入救灾，除了体力透支之外，目睹越来越多的人员死伤惨状，错愕、挫折感、内心疲惫、甚至愤怒都可能爆发。
- 3、罹难者家属：焦急、哀伤的情绪十分常见，当亲人获救的希望落空，愤怒、指责可能接踵而来。
- 4、社会大众：间接接收到灾难讯息的民众，内心蒙上阴影，忧郁情绪可能久久不散，对未来丧失希望。

第四章 救援人员如何初步处理心理危机？

步骤一：救援人员衡量自己的状况，肯定现阶段的自己，在情绪、想法以及自我控制能力三方面都处于良好功能状态，并且有充分的时间来投入救灾工作。

步骤二：承诺将于受灾者建立的关系有相当的隐私。保证安全与建立信赖，是心理危机介入的重点。

步骤三：重视受灾者在主观上的主要危机来源与对危机的解说，但是，不增强也不排斥。

步骤四：以间接的技巧，增加受灾者对时间与空间的透视感。重点是保证即使危机是不可预测，即使危机的适应是一条长路，但不是走不完的；发生在这里的危机，也可能有贡献。

步骤五：引导受灾者寻找他原有的心理挫折的技巧，并强化某些技巧的可用性。不要迷信教导新技

巧的重要性，一定要相信他在意外事件前，是一个完整的、自我适应良好的个体。

步骤六：增加受灾者对此时此刻生活中各片段事件的感应性。维持心情有喜怒哀乐各种层面，

想法时而负责时而精致时而飞驰，可订出一些具体步骤作为行动目标，将是尽早渡过心理危机最重要的关键。

步骤七:尊重其生命养成的生态环境，从受灾者熟悉的生态中去寻求权宜之道。

步骤八:建立心理介入的契约，重点是相信彼此的诚意与相互情急通报的义务。

步骤九:救援人员自己背后要有心理咨询与支持的专业团队。

步骤十:对转换心理介入(由专业心理师进行进一步的心理危机干预)的时机要敏感，并熟悉可以转介的后送专业机构。

第五章：灾难的经历会导致何种心理方面的困扰？

有许多与重大灾难有关的心理困扰或心理疾病，特别会在此刻发生并造成严重影响：

- 1、急性应激障碍(ASD)
- 2、短暂精神病性障碍(BPDMS)
- 3、重度忧郁或哀恸反应；
- 4、创伤后应激障碍(PTSD)；
- 5、神经症；
- 6、心身障碍或心身疾病；
- 7、药物或物质滥用；
- 8、其他精神障碍。

第六章：灾难过后，人们的反应将随着时间的过去而有什么样的变化？

1、第一阶段发生于危机冲击当时和之后不久，情绪是强烈的，包括害怕、麻木、惊吓、困惑。人们发现自己被要求表现出英勇的行为，以解救他们自己或其它人的生命与财产。人们表现出明显的利他行为，合作无间以协助他人存活和复原。在这个阶段中，最重要的资源是家人、邻居和各种紧急助人工作者。

2、灾难的第二个阶段通常在灾难之后的一个星期到数月不等。症状包括胃口改变、消化问题、头痛、生气、怀疑、急躁等;也可能出现淡漠和忧郁,从家人和朋友当中退缩,对于未来的焦虑升高。另一方面,幸存者(那些失去所爱之人和财物的人们)会发展出一种强烈的想要与他人分享危险经验的感受。

3、灾难的第三阶段通常会延长到一年,特色是如果政府的协助没有兑现或延后,就会产生强烈的失望、怨恨、痛苦。机构可能会撤出,本身的社区组织也可能被削弱或消失。在这个阶段,受难者专心于解决他们自己的个人问题,会渐渐失去以前和社区分享的那种感受。

4、即使受难者已经没有残存的问题了,最后阶段(重建阶段)还是可能会持续许多年。此时,大规模灾害的受难者了解到,他们将要渐渐地解决许多问题,大部份要靠自己重建家园、事业和生活,而自己要渐渐担负起这项责任。新建筑取代了旧建筑,新的计划与方案发展出来了,再度肯定了受难者对于社区和自己能力的信任,但是当这样正面的事情并未发生时,可能会出现严重和强烈的情绪问题。

第七章 灾难的幸存者如何减轻负性心理所造成的危险性,并从灾难的心理压力中尽快复原?

灾难事件刚发生时的处理:目标在降低紧张度,恢复安全感及适应能力,包括:

一、亲友可帮的忙

- 1、倾听受灾者的情绪,能用话语把情绪说出来是最好的复原良药,不要急着给建议,而让他无法把情绪说完。
- 2、尊重他复原的步伐。不要急于帮助他恢复情绪。
- 3、旁人对受灾者的情绪有所了解及接受。
- 4、提供安全协助(包括住所、资源、信息),尤其灾后有许多实际问题要处理,可帮忙收集信息。
- 5、鼓励受灾者表达自己的需要、情绪,成为复原的发起者。

6、协助受灾者评估问题，找出适当解决方式。

7、协助亲友避免过度反应，如躁动、自伤行为、酗酒等，若出现这些情况，协助找专业人员处理。

二、自己可帮自己的忙

1、避免、减少或调整压力源:比如少接触道听途说，或刺激的讯息。

2、降低紧张度:和有耐性、安全的亲友谈话，或找心理专业人员协助。

3、太过紧张、担心或失眠时，医生可用抗焦虑剂、助眠药来协助你，这只是暂时使用，但可有较快安定的效果。

4、做紧急处理的预备:逃生袋、电池、饮水、逃生路线等，多一点准备可让自己多一份安心。

5、这段时间会有很多混淆的情绪及事情要面对，先从最重要、较容易完成的部份着手，不要一次处理太多事。

6、不要用酒、毒品。

7、不要孤立自己。要多和朋友、亲戚、邻居、同事或各种宗教、心理辅导团体的成员保持联系，和他们谈谈你的感受。

8、规律运动，规律饮食，规律作息，照顾好身体。

9、学习放松技巧，如听音乐、打坐、瑜珈、太极拳或肌肉放松技巧。