

事故处置后的心理疏导

讲师：张砾匀

课程背景：无论出现何种事故，涉事人或者同一单位的人都会受到心理方面的影响，如果没有及时进行心理疏导，就可能形成创伤性经历，影响员工的生活和工作状态。本课程从事故后的心理危机干预测试和策略入手，给学员进行一次团队心理辅导。

课程收益：

1. 了解事故后自己的心理状态；
2. 掌握应激情绪管理技巧；
3. 掌握应激后放松调整技巧。

课程时长：3小时

授课方式：线上授课，心理测试+案例分析+技巧练习

课程大纲：

第一章：心理状态测评

一、事故后心理状态测评

1. 情绪测评
2. 认知测评
3. 行为测评

二、事故后的 PTSD

1. PTSD 的涵义
2. PTSD 的临床症状
3. PTSD 的诊断标准

三、PTSD 的预防

第二章：心理疏导策略

一、案例解析：为什么事故会造成 PTSD？

二、影响 PTSD 反应的因素

1. 事故的严重性
2. 事故的持续性
3. 事故的解决方法
4. 事故后的社会技巧系统
5. 先天因素

三、事故后的心理反应

1. 不可控；
2. 无力感；
3. 无助感；
4. 后怕的心理障碍。

四、心理疏导策略

1. 认知行为治疗---建立结果思维模式
2. 恐惧情绪的意向疗法
3. 系统脱敏疗法
4. 处理强烈情绪的深呼吸法
5. EMDR 眼动脱敏技巧
6. 处理压抑情绪技巧
7. 正念减压法

8. 迷你放松技巧

9. 药物疗愈：舍曲林、帕罗西汀、氟西汀等

第三章：总结与答疑