

處理「急性壓力反應」的原則和方法

日期：2019/06/26 | 潘偉儀 Esther 老師

助人者自我安定

1. 助人者必須先自我穩定
2. 做腳踏實地(Grounding) 和 Centering Exercise
3. 多覺察自己的身體感覺和情緒
4. 做慢而長的呼氣
5. 多留意自己的身心需要

大腦神經科學對身心健康的啟迪

1. “One Mind Three Brains” –

- I. 腦幹 Brain Stem (原始反應：作戰或逃走、呼吸、心跳、食慾、性慾、睡眠、身體感覺)
- II. 邊緣系統(Limbic System (情緒中心，情緒記憶)
- III. 新皮質區(大腦)Neocortex (邏輯思考，分析判斷，計劃)

小結：除了思考分析，人需要留意自己的生理反應及情緒反應，才可認識自己的內心需要，以致作出為自己合適和對的決定

2. 自主神經系統 Autonomic Nervous System (ANS)

兩個分支：

- 交感神經系統 sympathetic nervous system 為提升能量（以應對危險）
- 副交感神經 parasympathetic nervous system 為儲存能量

小結：若人常常處於大壓力之下，時常困在戰或逃的狀態，便不斷消耗能量，身心均在失調的狀態。人須要給自己安定和休息的空間

3. 創傷後壓力綜合症 PTSD 徵狀

- 經驗重現：侵入性地感到回到當時，再次經歷折磨、惡夢，記憶影像回閃 (flashback)，腦袋不停回放(loop)畫面，生活中的刺激會勾起記憶或情境，如救護車聲、人影、人聲 (hypersensitive)

- I. 焦慮、亢奮、過度戒備：喚起的情況增加、易受驚、失眠、情緒容易激動、甚至感到恐慌(panic)
- II. 痲痺、解離、退縮/逃避：持續和有害的迴避、精神恍惚(dissociate)、封閉、痲木(numbness)、感覺事不關己、難以發展親密關係、抑鬱

4. 幫助困於以上述徵狀的人的原則和方法：ABCCD

. **Awareness** -

覺察身體感覺及情緒反應

A. **Boundary** -

做一些建立健康界線的活動，能重建正面的自我感覺

B. **Connection** -

建立人際連結。人最大的渴望是被看見和被聽見！助人者學習用同感的態度看到人內在的情緒、掙扎、內心需要、努力和良好意圖、也嘗試聽到受助人的心聲、心理需要或實際需要，以致能令對方感到安全。傳遞安全的信息最重要的不是言語內容，而在於右腦的溝通：溫和的面容、關懷而堅定的眼神、緩慢的語速或慰藉的語調，可以改變人負面的感覺，用心、真誠的凝視或聆聽，能令人感覺平靜安全。

III. **Containment** -

做一些增強盛載能力的練習，能降低衝動，也能平伏不安的狀態。助人者特別需要多做自我安定法、腳踏實地、或靜觀覺察練習等

IV. **Discharging** -

為受助人保暖，幫助他們安定下來，勿讓他們跳起或來回走動(人們會傾向做些事而難以停下)。幫助受助人覺察身體感覺，如心跳加速、痲痺、身體顫抖或搖動、感到熱或冷等。邀請他/她完全留意當下(約 10 ~ 15 分鐘)

也可叫喚他/她的名字，幫助排出剩餘能量(discharge)，如：發抖是正常及釋放震驚感，溫柔地告訴對方你在陪伴。若有情緒表達，以憐憫和同情共感的取態、語言及非語言來承托當事人的感受，然後才慢慢做釋放剩餘能量活動

參考自 Bodydynamic, SE 和 AEDP 等的練習和概念

<http://www.healingcentre.com.hk/acms/content.asp?site=hc&op=showbyid&id=76933>