



工具包

創傷事件親歷者支援



工具包

工具 1	放鬆呼吸	4
工具 2	放鬆身體	5
工具 3	創傷提醒	6
工具 4	利用感官回到現實	8
工具 5	幫助出現閃回或精神分裂的人士	10
工具 6	平衡活動日程表	11
工具 7	控制憤怒和其他強烈情緒	12

放鬆呼吸

- 1 用鼻子均勻緩慢地吸氣，數到三
- 2 用嘴巴均勻緩慢地呼氣，數到六
- 3 呼氣時，試著排出空氣，肚子脹起，而不是胸部
- 4 如果注意力無法集中，請慢慢重新專注於呼吸
- 5 重複幾分鐘，直到你感覺更加平靜

當你感到平靜安全時，定期練習放鬆呼吸會很有幫助。

這可以讓你在焦慮和恐慌的情境下更容易使用此技巧。

放鬆身體

- 1 從任意讓你感到舒適的姿勢開始
- 2 用鼻子均勻緩慢地吸氣，數到三
- 3 用嘴巴均勻緩慢地呼氣，數到六
- 4 重複幾次，直到呼吸變得緩慢而有規律
- 5 然後將注意力轉移到腳上。
- 6 吸氣時，腳趾向下彎曲，然後將腳壓在地面上
- 7 呼氣時，放鬆腳趾
- 8 請根據你的需要重複此步驟
- 9 然後再次吸氣，同時雙腿併攏，收緊雙腿肌肉
- 10 呼氣時，盡量讓雙腿完全放鬆
- 11 請根據你的需要重複此步驟
- 12 然後是腹部肌肉，吸氣時收緊，呼氣時放鬆
- 13 接下來是手臂，肘部彎曲，收緊手指到肩膀的所有肌肉，然後完全放鬆
- 14 然後是肩膀，在打開之前，向上抬起肩膀貼向耳朵
- 15 最後收緊所有面部肌肉，然後放鬆

創傷提醒

你可以使用此工具記錄觸發創傷事件記憶或閃回的事物。

這些事物通常是創傷的感官提示器。

- 你能看到的事物，例如報紙上的圖像或特定的物體或人
- 你能聽到的聲音，例如腳步聲、關門聲或特定音樂
- 你能聞到的氣味，例如須鬚後水、汗水或汽油
- 你能嚐到的味道，例如特定類型的食物
- 你觸摸的東西，例如有人從你身邊擦肩而過
- 提醒也可能是你在創傷時經歷的感覺和感官，例如心跳加速或感覺不舒服。

我的感官

創傷觸發的具體例子

我能看到的事物

我能聽到的聲音

我能聞到的氣味

我能觸摸的東西

我能嚐到的味道

感覺和感官

利用感官回到現實

一旦你意識到自己的創傷記憶感官觸發是什麼，就可以開始想方法讓自己回到現實並提醒自己現在安全了。

包括專注於你可以注意到的周圍的事物，這有助於調動你的所有感官。

我能看到的事物

專注於你在房間或周圍環境中可以看到的事物。可能是圖片或家具等物體。如果你在戶外，請專注於店鋪、路標或汽車等事物。這些事情有助於提醒你身在何處，讓你意識到自己正在當下。

你也可以翻看自己在威爾士的相片，或者手機上朋友或家人的相片，這可以讓你記起，你已安全以及你活了下來。

我能感受或觸摸的東西

專注於不同質感的東西，例如衣物或桌面等有光澤的表面。

你還可以準備一些特別的安撫物件，例如壓力球或鵝卵石。

我能聽到的聲音

關注當下周圍的噪音，這有助於提醒你身在何處。可能是英文說話的聲音、電腦的聲音或汽車經過的聲音。

你也可以聽聽音樂，提醒自己現在所處的位置以及你現在很安全。

我能聞到的氣味

你可以隨身攜帶一些氣味強烈的東西（例如 Vicks 或嗅鹽），或者你特別喜歡的氣味（例如咖啡或香氛）。

我能嚐到的味道

味道濃郁的東西效果也很好，比如薄荷糖。

我能做的事情

你可以做的事情可能包括四處走動、站起來或離開房間。

當有人出現閃回或精神分裂時提供幫助的步驟

- 儘管這種情況令人擔憂，但如果有人出現閃回或精神分裂，請盡量保持冷靜
- 輕聲告訴他們，他們正在經歷閃回
- 提醒他們身在何處以及今天的日期
- 鼓勵他們使用放鬆的呼吸技巧緩慢深呼吸
- 鼓勵他們描述周圍的環境
- 鼓勵他們使用基礎策略回到現實
- 提醒他們可怕的事情已結束，他們已經倖存下來並且很安全

平衡活動日程表

提前準備一些活動並在日程表中記錄下來很有幫助。

可能是你曾經喜歡但在創傷事件後放棄的事情，或者能讓你感覺更好的事情。

在不同欄中列出一些想法，這是個好主意，因為這些對你的健康十分重要。

我的放鬆 / 安撫性活動	我的社交活動	我的成就活動
例如看一部最喜歡的 電影	約上朋友喝杯咖啡	與牙醫預約

管理我的憤怒和其他強烈情緒

- 識別憤怒和強烈情緒的早期預警信號——這有助於人們將此視為溫度計
- 感覺可能好像直接沸騰到 100 度，但人們可以學會識別能夠給出「預警信號」的感官或感覺
- 識別憤怒和其他強烈情緒的誘因
- 想像一下，仿佛情緒像海浪一樣在海上衝浪
- 準備好你將如何處理這些情況，以及如果沒有按計畫進行，你會怎麼做。
- 如果你需要冷靜下來，請暫停一下
- 使用放鬆呼吸（工具 1）或放鬆身體（工具 2）技巧平息威脅系統並告訴大腦你很安全
- 與他人談論這件事有助於冷靜下來並思考當下的真實情況
- 經常鍛煉有助於減輕壓力

備註

幫助我們進行心理健康研究

我們致力於更好地了解心理健康問題。研究的目的是改進診斷、治療和對未來提供支援。

但要做到這一點，我們需要您的幫助。

幫助我們進行研究十分簡單。僅需完成一項線上調查，大約需要 10-15 分鐘。期間會詢問與您有關的問題：

- 個人資料，例如出生日期和種族
- 身心健康
- 生活方式

如要參與，請造訪 ncmh.info/help 或聯絡我們：

 info@ncmh.info

 02920 688401

 [/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)

 [@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

國家心理健康中心製作。
本宣傳頁中的資訊在印製時正確無誤。2020 年 4 月印。

NCMH 由威爾士政府透過威爾士健康與護理研究中心資助。

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

