证道心理

危机干预的六步骤模型

第一讲：介绍危机干预

Janet Lee Bachant PhD
Zheng Dao Center
证 道 心 理

证道心理

危机干预：
心理健康的急救

- 危机不可预见，因此无法预测
- 危机是一种威胁、事件或体验，超出一个人的资源和应对机制
- 通常，危机会带来混乱、打破平衡

证道心理

在灾难期间，重建基础设施时往往会忽略遭受惊吓和丧失的人群的情感需求

(Benveniste, 1999)

证道心理

危机的特征

无助感、感到不堪重负、退行、无法行使功能、困倦、噩梦、闪回、困惑

无法回到一个人的正常状态

证道心理

危机使我们需要做出选择；
不作为也是一种选择，往往导致消极结果；
选择蕴含着成长的种子

危机带来危险，但也蕴含着机会

证道心理

没有快速修正的办法

证道心理

心理危机：创伤性事件使一个人的应对能力过载

(Benveniste, 1999)

- 有些事件通常会诱发心理危机反应。其中包括人身攻击、酷刑、强奸、车祸、严重的个人丧失，以及地震、火灾、传染病和洪水等自然灾害。

- 急性应激反应－特征为强烈的恐惧感、无助感和惊惧、情感麻木、缺乏情绪反应、脱离感、对周围环境的觉察力下降、一种不真实或健忘的感觉。患有急性应激障碍的人可能会感到焦虑、兴奋、易激惹、痛苦、绝望、易怒或绝望。

- 急性应激障碍的症状通常会在30天内减轻或完全消失。

PTSD创伤后应激障碍

证道心理

- 急性创伤后应激障碍：当急性应激障碍的症状持续1到3个月
- 慢性创伤后应激障碍：当急性创伤障碍的症状持续超过3个月
- 未经治疗，创伤后应激障碍的症状会持续，并且给人的生活带来严重影响。

危机序列的组成元素 (James, 2008)

1. 特定可识别的、有压力的、诱发事件
2. 将事件感知为有意义且具有威胁性的
3. 由于事件导致的反应紊乱或不平衡
4. 在解决过程中涉及应对和干预任务；这些行动可能是适应的，也可能是不适应的

证道心理

危机干预的目标
(Stevens and Ellerbrock 1995)

1. 识别、评估以及干预
2. 尽快助人恢复他/她之前的功能水平
3. 减少对未来心理健康的负面影响

证道心理

证道心理

初次接触

(Benveniste, 1999)

- 有一个基本信息清单
- 让患者放松下来
- 鼓励对方说话
- 从他们的视角倾听问题所在
- 转介给合适的项目或机构
- 评估医疗问题

清单的示例

(Benveniste, 1999)

- 病人的姓名
- 年龄
- 地址
- 家庭成员
- 生理疾病或受伤
- 药物治疗
- 上一次吃饭时间
- 上一次咨询时间

证道心理

证道心理

危机工作者指南

(Benveniste, 1999)

- 咨询师需要照顾好自己和同伴
- 保持清晰的思考
- 咨询师需要设置优先级
- 合作开展工作
- 抛开个体执业的模式
- 在危机工作中保持灵活性

- 人们寻求帮助所需的时间差别很大
- 始终探索患者如何理解危机情况的意义；不要把意义视为理所当然的
- 以开放式的方法询问案主的体验

没有危机是相同的

证道心理

证道心理近期精彩课程

扫描二维码了解详情

关系创伤的动力学治疗
临床全过程及操作技术指导

Janet Bachant

创伤治疗顶尖专家

纽约精神分析中心督导师
纽约灾难咨询联合会主席

主体间心理治疗
理论与个案演示十二讲

Peter Buirski

主体间学派临床大家

45年心理治疗与教学经验
丹佛大学心理学研究生院荣誉院长
《主体间性心理治疗》作者