

0206 地震災後心理急救介入原則-安靜能繫望 (民眾版)

成分	簡介	老師可以這樣做
促進安全感	置身安全氛圍有助減輕創傷反應、修復身心資源。	<ul style="list-style-type: none"> ※ 盡量提供兒童安全感，不要讓他們感到孤單沒人陪伴，讓他們覺得教室是安全的地方，老師是可以信賴的人。 ※ 告知兒童減少觀看電視，那會讓自己重複處於緊張焦慮的狀態而產生不良的影響。 ※ 保護他們的隱私，避開記者、其他媒體專業人員、旁觀者等。 ※ 以正面態度回應兒童的行為改變。兒童可能會出現分心、分離焦慮、退化行為等狀況，請多以正面的態度照顧兒童的心理需求，多些陪伴或以遊戲轉移注意力。
促進平靜	平靜能降低後續創傷身心疾病的風險	<ul style="list-style-type: none"> ※ 帶領兒童聆聽平靜的音樂、做緩和性的運動。 ※ 三分鐘呼吸放鬆：輕輕地吸氣，再細細慢慢地吐氣，保持吐氣比吸氣久一些，重複做 10 次。 ※ 允許兒童顫抖，那是神經系統嘗試回復平靜、釋放壓力的方式。
促進效能	自我效能、感受安全與控制感。	<ul style="list-style-type: none"> ※ 應該給他們和其他兒童一樣多的機會，從事活動和作業，例如打掃教室、擔任小幫手等，而非因同情讓他們免除應該做的工作。當然我們要對他的情況有所了解，才可以做相關及適當的安排。 ※ 一起制定安全計畫，讓兒童知道災難發生時要做什麼事。
促進聯繫	連結社會資源、相互安慰支持。協助缺乏支持、孤立及不良支持者。	<ul style="list-style-type: none"> ※ 鼓勵他們以遊戲、圖畫、言語、文字，表達對災難的疑問、哀傷、緊張、罪惡感或負向想法，耐心地傾聽回應並提醒他們並沒有錯。如果他們不願意或沒有準備好，不要勉強他們，否則會使他們覺得更害怕。 ※ 同樣經驗的兒童組成小團體，可以讓他們更容易表達。 ※ 鼓勵他們和其他兒童玩以轉移注意力，於正常的遊戲中逐漸恢復正常的活動。尤其是喪失雙親或其他親友的兒童更要鼓勵他們參與其他兒童的活動，因為這樣可以讓他們覺得跟其他兒童相同，可以在情緒上得到紓解。 ※ 衝突事件或憤怒可能會變多，請耐心的協助他們以問題解決的方式處理令他們憤怒或挫折的情境，對問題加以澄清討論。
看見希望	對未來仍懷抱希望、正向期待、信心	<ul style="list-style-type: none"> ※ 倖存者可能會表達對奇蹟的盼望，即使面對所愛者已逝的事實亦如此。不要將此作為他/她與現實脫節、或未聽見已說明的事情的證據，這是倖存者處於毀滅性情況下持續運作的方式。不鼓勵也不勸阻這類希望是重要的。 ※ 鼓勵兒童把每一天過好，給予目標和方法，他們可以慢慢地往前走。 ※ 避免不必要的自責，許多事情不是自己能控制或干涉的。

0206 地震災後心理急救介入原則-安靜能繫望 (民眾版)

【基本態度】

對災難受創者抱持尊重的態度，不侵犯、不打擾、不強迫

1.先觀察

2.詢問簡單尊重的問題

3.鎮定和緩地說話(促進平靜)，用他們聽得懂的話。

4.保持耐心、適時回應及敏銳。

5.指認受創者的力量 (strength)

【迷思澄清】

迷思	澄清
1.對受創者的經驗預先作假定	每個人的經驗都是獨特的，宜抱持開放的心態去認識與理解倖存者的經驗
2.假定所有人都產生創傷	災難不等於創傷，許多人不會產生心理創傷
3.標認反應為「症狀」或使用「診斷」	宜促進對不尋常經驗一般化。負向或病態化的評估，會提高日後產生創傷心理疾病的風險
4.採用上對下或施惠的態度對待倖存者	平等尊重的態度
5.詢問災難經驗的細節	災難初期過度述說細節未必有益，此可能強化生理激發而影響復原