



公民社会心理健康手册

之公民社会健康心理手册

2022.5

目录

引言.....	3
第一章 何为心理健康?	5
第二章 压力管理.....	12
第三章 常见的心理健康问题.....	20
第四章 创伤.....	31
第五章 帮助与支持 TA 人	38
第六章 心理健康紧急情况.....	44
第七章 工作中的健康.....	47
第八章 性别.....	53
第九章 家庭支持.....	58
第十章 社会活动家的心理健康.....	64
第十一章 安全与做好准备:	80
练习.....	88
资源.....	89
词汇表.....	90
Index.....	94

引言

谈论心理健康:公民社会手册

人人都需要健康的心理状态，正如身体健康一样，心理健康是你能为之努力改善；身心健康之间相互影响。心理健康问题在人群中非常普遍，但对这一问题仍存在大量误解和污名化。随着世界各地都感受到了新冠肺炎疫情的影响，人们越来越意识到个人需要了解和照顾自己的心理健康。由于网上已经有了几乎铺天盖地的信息，本手册仅介绍常见问题，提供照顾自身心理健康的实用建议以及帮助 TA 人的简单方法。每一章都有练习和反思，并在第 87 页进行了汇总。你还可以在第 88-89 页找到补充资源。

本手册由英国的一家非政府组织与亚洲的民间社会团体之间探讨汇编而成，其中也有一位致力于创伤疗愈的临床心理学家的贡献。许多人的工作是帮助别人，关心社会公益，这也影响了他们自身的心理健康。我们希望这本手册能成为一个很好的起点，让你自此开始采取切实可行的措施来应对自己的心理健康问题。

第一章：何为心理健康？

我们如何定义良好的心理健康？注意心理健康的重要性；**复原力**；**压力**和**倦怠**的症状及其影响。

第二章：压力管理：

压力管理和照顾心理健康的实用建议。

第三章：常见的心理健康问题：

我们研究了**焦虑症**和**抑郁症**；应该注意哪些症状以及如何应对这些症状。

第四章：创伤：

解释**创伤**、创伤后应激障碍（**PTSD**）及其症状、创伤对我们的影响、与经历过创伤事件的人一起工作的专业人士的关心代价以及应对创伤的方法。

第五章：帮助与支持 TA 人：

说明我们作为非专业人士，如何通过积极倾听和同伴支持来**帮助 TA 人**。

第六章：心理健康紧急情况：

当某人面临严重伤害（如自残、自杀或精神病）的风险时该如何做、识别体征和症状、支持策略以及寻求帮助。

第七章：工作中的健康：

认识职业倦怠、如何实现工作与生活的平衡以及工作场所的良好实践。

第八章：性别：

我们探讨了与性别相关的问题，如**性别暴力**（GBV）、**家庭暴力**、LGBTQ+群体遭受的歧视，以及这些经历如何影响心理健康。

第九章：家庭支持：

就如何促进**家庭内**的心理健康提供建议和工具，包括对**儿童**的心理健康提供支持。

第十章：社会活动家的心理健康：

探讨影响社会活动家的问题以及他们面临的特殊挑战，如**监视**、**暴力**、**拘留**和**骚扰**。

第十一章：安全与做好准备：

关于社会活动家如何评估和缓解风险的实用建议；为**拘留**和**审讯**等紧急情况做好准备。

第一章

何为心理健康？

我们的心理健康就像躯体健康一样，人人皆有，且需精心照料。心理健康问题在人群中非常普遍，但一说到心理健康，仍存在大量误解和污名。

你可能有过一些让你痛苦难耐的想法或者感觉，却说不上来是什么或为什么。心理出问题的感觉会令人困惑和害怕。有些人会选择忽略，或者觉得是“脑子乱了”。心理健康问题可能让我们倍感孤独，疏离所爱之人。

人类的头脑是身体的一部分，和其他任何部位一样重要。当躯体健康出问题时，比如胳膊骨折，我们不会不管不顾。去与人谈论躯体疾病和治疗它，也都没有什么不自在的。但说到心理健康时，就并非总是如此了。

如果我们不照顾自己的心理健康，躯体健康也会受到影响。研究表明心理健康问题和躯体问题之间存在联系，比如容易出现肠胃不好、头疼、心脏病、糖尿病的人，会更容易感到疲惫。

有些人可能被诊断出一些常见的心理病状，比如抑郁和焦虑。详见**第 3 章**，确诊病状和治疗。

想一想

1. 想一想你出现过躯体健康问题的时候，比如流感或肠胃炎。你有没有不好意思告诉亲友你病了？有没有请他们帮忙照顾？寻求专业治疗？
2. 在家里和社区里，大家怎么看待和谈论心理健康
3. 你觉得自己的心理健康水平如何？

心理健康包括情绪健康和思考方式。它会影响我们的行为举止和人际关系。

良好的心理健康可以定义为：

- 能够充分参与家庭生活、工作、社区生活和人际关系
- 有应对压力的能力
- 生活有意义感和目的感
- 满足感
- 感觉与社会有连接
- 感觉对生活有掌控感，自由感
- 不论作为个体还是在人际关系中都能够正常发挥功能
- 能应对生活中的挑战
- 有目的感，有价值



保持心理健康的重要性

事实上很多人都在关注自己的心理健康，虽然有时候未与 TA 人谈及。保持心理健康非常重要，因为：

- 它能帮助我们应对日常生活和压力（复原力）
- 它能帮助我们实现生活目标
- 它能改善我们的躯体健康
- 它能让我们拥有健康充实的人际关系

复原力

复原力意味着在遭遇挫折、压力或创伤经历时能够应对，保持良好的心理健康。复原力并不是在经历困难时从不觉得难过或害怕，而是意味着我们能应对困难时期，在渡过挫折后回到良好的心理健康状态上。

复原力并非有人天生拥有，有人没有的一种特质。每个人都可以通过学习行为，思想和行动来养成。复原力是在压力、危机和创伤的情况下进行调节适应的能力（有关创伤的更多内容请参阅**第4章**）。这并不是要无视困难，忽视情绪来假装“坚强”。复原力强的人也会感到悲伤和愤怒，但能够找到方法应对困难情绪，继续前行，解决挑战，寻找希望，保持积极态度。

我们可以练习培养复原力，练习得越多，了解的就越多，也就能更好地应对压力（**第2章**将介绍一些应对技巧）。如果我们不照顾自己的心理健康，就会更难应对压力，可能会经历职业倦怠问题，或者出现抑郁和焦虑（见**第3章**）等常见的心理问题。

压力过大：

压力过大可以定义为一个人承受的压力到了无法应对的程度。很多因素会导致压力过大：

- 给我们施加压力的情形或事件——例如，要做要想的事情太多，或者无法控制事情的发生。
- 我们对压力的反应——当承受的需求让我们难以应对时的感受。

压力会导致心理健康问题，心理健康问题也会导致压力，你会觉得进入了一个恶性循环。我们都有感到压力过大的时候，人们对压力的反应也不尽相同。并非所有压力都有害，有些压力能让我们提高做事效率，但长期的沉重压力对生理和心理健康都有不良影响。

压力过大的信号：

知道如何识别压力征兆很重要。可能是生活中的某件大事给你造成压力，也可能是多个压力相互叠加。下文列出一些心理和生理压力的迹象。我们可能会注意到身体出现像胸痛或头痛这样的症状，但没有意识到这可能是压力造成的。要留意你是否反复出现某些症状，及时就医。

压力过大的心理和躯体症状:

<p>身体上的变化</p> <ul style="list-style-type: none">• 头疼• 肌肉僵紧/疼痛• 胸痛• 性欲变化• 肠胃问题• 高血压/心率加快• 免疫力下降	<p>行为上的变化</p> <ul style="list-style-type: none">• 情绪波动• 用药/饮酒• 吸烟• 逃避社交• 对曾经享受的事情不再有兴致• 暴饮暴食或者饥饱不定
<p>情绪上的变化</p> <ul style="list-style-type: none">• 忧心忡忡• 坐立不安• 缺乏动力/注意力• 不知所措• 烦躁不安/易怒• 悲伤/抑郁	<p>思想上的变化</p> <ul style="list-style-type: none">• 自我怀疑，自卑• 负面想法/犬儒心态• 注意力不集中/无法聚焦• 无助感• 总想最坏情形（灾难化）• 偏执/多疑

想一想

写日记来追踪你接下来一个月内心理和躯体的压力症状。可以从记录这些内容开始：

1. 目前我生活中什么导致了压力？
2. 感觉压力大的时候，我注意到出现哪些躯体症状？
3. 感觉压力大的时候，我有哪些行为和习惯？
4. 感觉压力大的时候，我会有什么想法？

倦怠

倦怠是一种长期过大的压力造成的情绪、躯体和心理疲惫不堪的状态。你感觉自己无所适从、情绪耗竭、无法应对日常需求的时候，倦怠就出现了。压力过大和倦怠的很多症状看起来一样，但有着关键的区别。如前所述，压力过大是一个事件或一种状态给我们的心理和身体造成了压力，需要我们加以注意，采取行动。我们通常能够应对施加给我们的需求，但因为需要额外的努力，所以感觉有压力。一般会觉得如果我们努力，就能做到需要做的事情。

倦怠则是对长期过大的压力的一种反应，它让你从心理上和躯体上都觉得精疲力尽。

通常而言，倦怠是指职业倦怠，但也可以指生活其它方面，比如育儿、照料 TA 人、以及最近的新冠疫情。无论压力从哪儿来，结果都是你觉得自己没招儿了，就连应对基本的责任都很难，曾经喜欢的生活也不再享受。

倦怠的一些症状和压力过大很像，但如果是压力过大，一旦造成压力的事情完结，症状一般也就消失了。如果压力症状更严重，连续存在，那就有可能是倦怠。

倦怠的信号:

- 总是很累，生理、情绪、心理上筋疲力尽，睡多久都不解决问题
- 嗜睡，或者难以入睡
- 长期的躯体症状，例如肠胃问题，胸闷，发麻，更容易注意到自己的心律，头疼，肌肉僵紧
- 经常生病。倦怠会使我们的免疫系统比以前脆弱。
- 缺乏动力，很难督促自己完成任务
- 社交疏离。你可能不想或者没精力跟人打交道，感觉自己没时间跟别人见面。
- 非常不想去工作
- 特别难以集中注意力，没有条理。工作表现开始出现问题，可能会有更多失误、或者做事需要的时间更久，导致压力更大，甚至完全不能完成任务。
- 对自己的处境感到无望。

倦怠有可能导致重大躯体健康问题，造成抑郁等心理健康问题。

第二章

压力管理

上一章介绍了心理健康的背景知识，解释了长期的沉重压力如何造成身心健康问题。本章重点说明如何照顾自己的心理健康，介绍不同的应对策略来管理压力和其它心理健康问题。每个人都很独特，你可能有不同的应对方式，但我们希望本章能让你有更好的理解。

不断影响身心健康的因素包括每天日常的经历和需求、创伤等负面事件、饮食、社区以及更广泛的环境中所发生的情况。我们都需要努力保持心理健康或幸福感。心理状况良好时，我们可以充分发挥潜力，应对生活，并拥有友爱充实的人际关系。

自我照顾

自我照顾是人们为维持健康所做的工作。自我照顾能提高我们应对困难事件和经历、压力和其它心理健康问题的能力。

自我照顾可能涉及多种因素，例如营养、生活方式、个人卫生、锻炼、人际关系、兴趣爱好、放松方式等。

自我照顾直接影响我们的心理健康。例如，睡得不够时，做什么事都会更困难，事情做不好进而造成压力。许多研究表明拥有积极的人际关系让我们能更好地应对压力和心理健康问题。

压力和其它心理健康问题也会影响我们自我照顾的意愿或能力。例如，如果有一天你压力很大，很难过，可能就不想洗澡，不想跟朋友聊天。如果经常这样，我们的心理健康就会恶化。压力大，不好受，便会不想跟朋友沟通，进而变得压力更大，更难受。

自我照顾是通过自己努力定期练习来照顾好自己。每个人的方法都会不一样。比如，我们每个人都应锻炼身体，但有的人需要的是散步，有的需要跑步。有人觉得自己独处很放松，很享受，而有人则需要跟 TA 人在一起才开心。

我们很多人要照顾朋友或家人时毫不犹豫，但没有给予自己同样的照料和关注。通过了解自身的习惯，我们可以有意识地练习，这有助于保持良好的心理健康并管理和缓解压力。

以下是一些自我照顾的主要做法

充足的睡眠和休息

睡眠是我们能为自己躯体和心理健康做的最重要的事情。建议成年人每晚需要 7 到 9 小时的睡眠。睡前惯例或仪式能帮助入眠，可以包括：

- 移开电子屏幕
- 洗个热水澡
- 喝点宁神茶
- 读书
- 冥想

饮食健康

健康饮食意味着膳食多样化，包括水果、蔬菜、纤维、碳水化合物、蛋白质和不饱和脂肪，并应适度犒赏自己

锻炼

经常锻炼。研究表明定期锻炼能降低压力，保持更好的心理健康。散步、瑜伽、太极拳都是锻炼。

兴趣爱好

做让人愉悦的事，这些事能给你成就感、愉悦感或目的感，比如：

- 参加团队运动,
- 读书
- 缝纫
- 烘焙
- 木工
- 学新技能
- 去电影院

积极的人际关系：家人、朋友、同辈等

积极的人际关系是保持我们心理健康最重要的因素之一。跟朋友和家人相处能让我们有联结感，有人关心，同时也让我们有机会谈论问题、获得支持。

放松练习

冥想、呼吸练习和瑜伽都是很好的放松方法。一些相关技巧见下文。



灵性修行

灵性修行对有些人而言是自我关爱的重要部分，比如前往祈祷场所、祷告、禁食、服务TA人。神学心理学的一些导师们告诉我们，灵性修行能够让人从自己的痛苦中培养一种转化的力量。

不健康的应对机制：

压力大的时候，我们可能会通过转移注意力来应对压力造成的躯体症状或涌现的困难情绪。这被称为应对机制。

一些常见的例子：

- 喝酒/吸毒
- 沉迷社交媒体
- 赌博
- 纵欲
- 嗜睡
- 贪吃

这些行为本质上并非“错误”，但如果我们过度或无意识地用它们来应对，对解决问题无济于事。有些行为可能会带来风险，甚至自我毁灭。这种应对可能是对巨大创伤和疼痛的反应。（参见第4章关于创伤的更多内容。）

想一想

1. 你能不能找出你用过的在感觉压力大的时候，没有效果的应对方法？
2. 你定期做哪些事情来关爱自己？
3. 你希望给自己的自我关爱具体措施。
4. 习惯中增加哪些事情？

放松技巧

无论我们是否压力过大，在日常生活中加入一些新的有意的行动（例如放松技巧）都十分有益于身心健康。

冥想

冥想是一门具备很多健康益处的古老传统。冥想方法有很多种，从呼吸习练到更复杂的练习，它们都可以缓解压力和焦虑。有些人很难让思绪停下来，所以有指引的冥想可能更适合他们。

冥想的好处包括：

- 改善我们的专注力
- 辅助肺部和呼吸系统功能
- 让神经系统重新焕发活力
- 排除毒素

任务：

- 列出你已经在使用的技巧

- 你如何能腾出时间多做这些活动？设定现实可行的目标——比如最开始每天练习 2-5 分钟

正念：

正念（又称觉察、静观）是能帮你养成良好心理健康状态的练习。正念是作为人，能够全心处于当下，不加批判地感知所在所为的基本能力。正念是每个人已经具备的素养，不需要你凭空创造，但需要你学会如何发现和使用这个能力。

正念能帮助你：

- 全心觉察日常生活中能带给我们喜悦的时刻
- 增加觉察，理解自己的想法和感受
- 控制无益的想法
- 更了解我们的身体
- 对难以面对的情绪和事件做出更有用的回应
- 感到更平静，能够更好地管理压力
- 管理一些躯体健康问题

呼吸练习

呼吸练习能减少压力造成的躯体症状，放缓思绪，让我们在压力大的时候更镇静。呼吸练习也能帮助管理抑郁和焦虑症状。

你可以试试这些呼吸方法：

- 1、身体扫描
- 2、腹式呼吸法
- 3、蝴蝶拥抱法



1: 身体扫描

正念练习的一个技巧是身体扫描。以下是一段身体扫描的话语，你可以运用。

花一分钟将意识集中到身体上，扫描全身。从脚开始，将注意力逐步移到腿、身躯、手臂，直到头顶。关注这个过程中的知觉和感受。请躺在舒适的垫子或者床铺上，可以闭着眼睛练习。双手平放在身体两侧，双脚自然张开。观照身体躺在这里的感觉，觉察身体与床铺或地面的接触。

现在，请将注意力放在腹部，感觉吸气的时候，腹部的扩展，吐气的时候，腹部的收缩。让心安住在呼吸，感觉呼吸。

现在将注意力集中在双脚，让注意力的聚光灯照着脚和脚踝，尽可能觉察这部位的所有知觉，如果你觉察不到脚上的感觉，没有感觉也是一种感觉，这很正常，我们不需要故意产生感觉，只要如实地观照已经存在的身体现象。

现在慢慢将注意力扩展到小腿、膝盖、大腿，让双腿成为觉察的中心，接着将觉察延伸到臀部、骨盆腔、下背部、下腹部，然后沿着躯干往上延伸到胸口、背部、肩膀，观照这里所有的感觉。

现在把注意力转移到左手臂、右手臂，再延伸到颈部、脸部、头部，最后全身都安住在觉察当中。感觉身体自然真实的状态。现在请将觉察带到身体中央，观照呼吸的时候腹部的感觉。

可能会发现自己有分心了，开始胡思乱想，做白日梦，或担忧什么事情，或者感到无聊或不安。这些现象都很正常，没有任何不对。因此，不用批评自己，只要觉察一下心跑到那里去了，然后很温柔地将注意力带回来呼吸就可以了。

呼吸一直都在身体深处，回到呼吸可以让自己沉稳下来，让心安住。

现在，觉察自己躺在这里，吸气的时候想象气息充满全身，呼气的时候气息从全身呼出去。

现在，放下对呼吸的觉察，纯粹躺在这里就好了。感觉身体自然的面貌，回到身体就像回家一样。

2. 腹式呼吸法

1. 坐姿舒适，闭上眼睛。
2. 深沉缓慢地呼吸，身体居中，放开一切烦恼和想法。
3. 双手盖在腹部，用鼻子深吸气到腹腔，同时默数到 4。想想你的腹部是一个气球，随吸气隆起。
4. 憋气几秒，然后缓慢地用嘴呼气 8 秒，呼气同时收缩腹部肌肉，放松身体的僵紧感。
5. 反复练习腹式呼吸几分钟，如果练习过程中走神，思绪飘散，轻轻地把注意力再带回到呼吸上就好，想像空气随呼吸进出身体。

3. 蝴蝶拥抱技巧

用途：提升、深化自身资源、提升复原力、强化积极体验

1. 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩上，左手放到右肩上；
2. 专心想象安全和平静地带的景象，同时想象你与这个景象相联系的积极词语，让自己慢慢进入安全或平静的状态，聚焦于正性的想法，感受，身体反应的部位；
3. 当你有了安全的感觉以后，交替慢慢轻拍你的双肩 4~6 次，大概要花 5 秒的时间，然后停下来，深吸一口气，看看感觉怎么样。试着这样做一组动作，然后睁开眼睛。
4. 强化：如果这种积极的状态不断增加，那么请再次闭上眼睛，让自己尽情感受刚才的感觉，然后想象那个积极词语。随着你感到那积极的感受不断上升，请再次交替轻拍两边 4~6 次。

第三章

常见的心理健康问题

大多数人一生中都会遭遇心理问题。这是人们应对生活中的挑战和压力的一种正常反应。一些心理健康问题持续时间较短，一些心理健康问题则会与人们共处较长时间。

抑郁症和焦虑是全世界最常见的两种心理健康问题。据世界卫生组织（WHO）估算，在2017年，全球有至少2.64亿人患有抑郁症，2.84亿人患有焦虑症。不同的人会以不同的方式描述抑郁症和焦虑症的症状，在许多文化中，人们会描述其对于身体的影响，例如头昏脑涨、头疼、胃部疾病、心脏不适、肌肉无力、持续感到疲惫、头晕和晕眩。¹另一些人则会用精神用语来描述，例如灵魂或精神生病了、生命力量低。大部分人都表示出现过睡眠问题。

很多人表示抑郁症和焦虑症使他们更难，甚至根本无法完成想做或需要做的事，例如工作、家务和兴趣爱好，人际关系也会变得难以应对。

心理健康专业人士将不同症状分组、分类，帮助人们更好地理解自己的经验。这一章将详细讲述不同类型的抑郁症和焦虑症。

抑郁症

每个人都有悲伤或情绪低落的时候，但有时候，悲伤似乎彻底占据了你的生活。“抑郁症”形容的就是长时间感到悲伤，并使你很难做任何事，甚至包括之前喜欢的事情。抑郁症有轻重之分。具体而言，轻度抑郁症患者可能会觉得早上起床比较困难，而重度抑郁症患者可能根本无法起床。下面列出了抑郁症的其他症状。并非所有人都会同时出现所有症状。

行为

- 感觉很难起床
- 感觉很难开始并完成每天的任务

¹ 注：这些症状可能是身体疾病的征兆。如果你经常感到胸部疼痛、头痛、晕厥和头晕，要去看医生，因为可能有潜在的问题。

- 不想和亲友相处
- 不再做之前喜欢做的事情
- 不再像之前那样照顾自己（比如洗澡的次数减少）
- 入睡困难或在夜间经常醒来
- 睡得比往常多
- 比往常少吃或多吃东西
- 很难集中注意力
- 很难安排自己的时间
- 很难作出决定
- 依靠酒精或毒品来应对
- 自我伤害行为（例如割伤或烫伤自己）

身体

- 感到心脏疼痛或沉重
- 总是感到疲劳
- 肌肉无力或酸痛
- 感到无法动弹
- 胃部不适
- 感受不到饥饿
- 头疼

想法

- 认为自己不够好或总是做错事
- 认为其他人不喜欢自己
- 认为其他人都比自己好
- 认为自己无法应对正在发生的事
- 自杀念头：思考想死的想法

情绪

- 曾经让你觉得开心或有意义的事不再如此
- 悲伤
- 绝望
- 易怒
- 怒火迭起

抑郁症的原因

在很多情况下，抑郁症与令人痛苦或感到压力的事件有关，例如亲友死亡、没有足够的金钱或资源来满足自己或亲人最基本的需求（衣食住行）、失业、离婚、严重的健康问题或受伤。

抑郁也受到遗传因素的影响，如果你的直系亲属中有人患有抑郁症，你患抑郁症的可能性也会增加。

童年时期经历过艰辛时光或遭受过虐待的人也更容易罹患抑郁症。

应对抑郁症

抑郁症可以通过抗抑郁药进行治疗。同时，也有其他应对抑郁症的方法，包括心理治疗，也就是谈话疗法。谈话疗法会帮助人们理解自己为何陷入抑郁情绪，帮助他们改变思考和行为的方式以从抑郁症中恢复。

我们的行为与我们的情绪紧密相关。做一些喜欢的事情，会让我们感到开心；与 TA 人的交往使我们感到被爱，觉得自己富有价值；完成任务会给我们带来成就感。

当我们身陷抑郁情绪时，我们的行动力会减退；但如果我们的行动越少，我们感受到的抑郁情绪就会越多，这就成了一个抑郁循环。

一个对抗抑郁情绪的方式就是打破这个循环，然而大多数人会在这个怪圈中打转。因为他们希望等待情绪有所改善后再去做一些活动，但问题是，坐等抑郁情绪离开可能要花费很久的时间。



一些打破循环的例证

- 完成一些微小的日常任务：在固定时间睡觉、洗澡、做饭、洗碗（每天设定一个小目标，记得不要一开始就给自己一个艰难的任务
- 锻炼可以改善情绪，可以试着散步、做瑜伽、去健身，或者参加体育运动
- 与朋友相处，哪怕只是一起喝杯茶
- 参加宗教活动
- 做一些让你舒服的事情：洗个澡、听喜欢的音乐、读书、或换个新发型
- 即使你不想活动一下，也请提醒自己行动起来是很重要的。

自我伤害与自杀

一些患有抑郁症的人可能会出现自我伤害的行为或有自杀念头。

*自我伤害*是指为了应对极其痛苦的情绪、难以抵挡的糟糕经验，而故意伤害自己这也可能是一种向 TA 人表达感受、传递求救信号的方式。

自我伤害的方式包括割伤或烫伤自己的身体。大多数人会偷偷自我伤害。大部分进行自我伤害的人并不想死，但是，自我伤害的处理方式可能会增加自杀的风险，因为人们可能会因此而意外死亡。

*自杀*是个体有意或自愿结束自己生命的行为。想要自杀或希望自己不再活下去，是重度抑郁者常见的想法。但是，大部分人不会真的采取行动，因为他们能找到活下去的理由，比方说考虑到伴侣或孩子，或者自杀是对宗教信仰的违背。

说出你的感受，是你要做的最重要的一件事。

如果你有想要结束自己生命的念头或行动，请务必立即告知 TA 人或寻求专业的医疗帮助。

焦虑

面对重大、有压力或令人痛苦的生活事件时，焦虑是一种正常的预期反应，尤其是当我们不知道结果时。例如，参加工作面试、等待医院的检查结果、或是寻找一个失踪的亲友。我们的身体可能会做出多种不同的反应：心跳加速、胸闷、呼吸困难等，恶心和紧张也是常见的反应。不停地想这件事以及可能的最糟糕情况是很常见的，会让你无法集中注意力做其他事。当焦虑只是对某一事件的正常反应时，该事件结束后，焦虑也会停止。

出现下列情况时，焦虑会成为问题：

- 所担心的事情发生的可能性极低（例如，在健康时担心自己会生重病、在工作表现良好时担心自己会失业，或在发生几率很小的情况下担心自己出车祸。）
- 焦虑让你无法完成你需要或想要做的事，比如难以完成工作，或让难以与人相处。这可能是因为你避开让自己感到焦虑的地方、人和情境，或是因为你无法在其他事情上集中注意力。

战斗或逃跑反应

焦虑源自古老的生物反应，目的是在受到生命威胁时保护我们。

人身处危险中时，生理上会发生许多变化。这被称为**战斗或逃跑反应**，目的是通过战斗或逃离危险来增加我们的生存机会。例如，我们会心跳加快，呼吸急促并加深，这加速血液流动和氧气输送，让战斗或逃跑时肌肉能更快地作出反应。另外，我们会全神贯注于危险本身，而非其他任务。

“战斗或逃跑”是生命受威胁时的一种复杂的身体反应。问题在于，随着世界和现代生活的发展，许多压力和威胁情形并不立即造成危险，甚至没有人身危险。例如，想象一下同事发来电子邮件批评你，并抄送了你的老板，或者持续出现财务危机。这些情况不需要你真的逃跑或进行身体战斗，但战斗或逃跑却是我们面对压力和威胁的生物本能。现在的很多紧张情形都不是生死攸关的情况，而是持续更久且需花时间才能解决的情况，战斗或逃跑反应被激活的时间也不再只是一瞬，而是更长。因此，心跳加快没有让肌肉强壮，而是让我们疲惫不堪，我们也不能全神贯注于压力源，变得更不会解决问题，不能应对日常生活了。

症状的原因：

以下是焦虑情绪出现时，人们可能出现的症状。这些症状可能维持数天、数周或是持续存在，取决于焦虑的严重程度。

身体

- 心跳加速或心律不齐胸闷
- 感到呼吸困难
- 恶心
- 肠胃问题，如消化不良、便秘或腹泻
- 头疼
- 头部有压力感
- 肌肉紧张
- 如坐针毡
- 发抖
- 感觉头晕或晕眩
- 出汗或燥热
- 难以入睡
- 不想吃饭或吃不下饭
- 感到劳累或疲惫
- 无法静坐或放松

想法

- 不停地想让你感到焦虑的情况
- 无法控制或阻止自己去想让你感到焦虑的事
- 无法集中精力完成日常活动，例如工作或朋友交谈
- 认为会发生糟糕的事
- 高估糟糕的事会发生的可能性
- 认为糟糕的事一旦发生，自己将无法应对
- 认为自己无法应对某些情境、无法处理某些人际关系。
- 感觉自己的大脑在飞速运转
- 过于关注负面经历，或反刍消极事件

导致焦虑的原因：

一些可能会引发焦虑的原因包括：

- 艰难的童年经历。例如失去父母、虐待儿童或霸凌
- 一件创伤性的或压力极大的事件
- 如果你的父母患有焦虑，你就更有可能遭受焦虑的折磨
- 与家庭或工作相关的长期压力
- 饮酒、吸毒

想一想

通过身体的情况很容易判断出我们是否焦虑，但可能很难了解是什么导致了焦虑。

你下次注意到自己感到焦虑时，试着回答以下问题。把答案写下来会很有用。

- 我的身体有什么样的反应？
- 我在想什么或对自己说什么？（焦虑是由于人们相信有坏事要发生——你觉得会发生什么不好的事？）
- 我的脑中有什么样的画面？
- 如果坏事发生，我能应对吗？如果不能应对，原因是什么？
- 如果坏事再次发生，我将如何应对？

焦虑症的类型

心理健康专业人士将经常共同出现的焦虑症状做了分类。这也许能帮助人们更好地理解自身的焦虑。下表并没有罗列出所有焦虑症，但最常见的几种焦虑症包括：

广泛性焦虑症(GAD)

广泛性焦虑症是指持续且过度地担心一些日常事项，例如健康、家庭、朋友、金钱、事业和日常生活。尽管担心这些是正常的行为，但患有 GAD 的人无法停止自己的担忧，并严重影响日常生活

社交恐惧

社交恐惧是指对于社交场合的巨大的恐惧。其症状包括：担心日常活动，例如与陌生人见面、交谈、打电话、工作或购物；回避或过度担忧社交活动，例如小组对话、派对或与 TA 人一起吃饭；担心自己会做出尴尬的事，例如脸红、出汗或说错话；担心其他人不喜欢自己或对自己有负面评价。患有社交恐惧的人在出席社交场合之前、之中及之后都会出现症状。

强迫症(OCD)

患有强迫症（OCD）的人坚信如果自己不遵守某些仪式或以某种方式行事，就会发生坏事。例如，患有 OCD 的人可能认为如果自己不按照固定方式洗很多次手，就会生重病，或导致 TA 人生重病；或是如果没有反复确认已锁好门，就会有人闯入并伤害自己。其他仪式的例子还包括：以特定的方式对事物做排序或安排、数数、敲打或重复特定的词语以及不丢东西。这些仪式是用来防止坏事发生的。

恐惧症

恐惧症是对某些东西的强烈恐惧，即使这些东西产生危害的可能性极低。如果患有恐惧症，特定的情境或物体可能会引发你的焦虑。例如，某些人可能害怕狗、密闭空间、高度、牙医等。可能有很多人都不喜欢这些东西，但是患有恐惧症的人受此影响极大，他们会竭尽所能避免这些情境，甚至可能会引起恐慌发作

恐慌发作

恐慌发作是指一个人突然出现多种剧烈而痛苦的身体症状。这些症状可能包括：心跳加速/过快、出汗、颤抖、感到窒息、胸痛、感到眩晕或晕厥、因虚脱而打冷战、恶心或胃疼等，他们坚信自己会心脏病发作、死亡或发疯。

恐慌发作可能会由一个人担心的情境引发，也可能在这个人很平静的情况下，突然自主地发生。

创伤后应激障碍(PTSD)

经历或目睹了创伤性的事件后，出现强烈的焦虑感，可能会被诊断为创伤后应激障碍(PTSD)。在第四章中，会介绍更多关于 PTSD 的信息。。



应对焦虑症

如果你患有焦虑症，可能需要心理治疗（谈话疗法）以克服焦虑。不过，你也可以用以下方式应对焦虑症状（这些对抑郁症也有用）。

- 社交支持: 与家人和朋友相处是应对心理健康问题最有益处的一种方式，和你信任的人谈一谈紧张的生活经历，以及你对这些经历的感受。
- 散步: 活动筋骨、接触自然会对你有极大的帮助。尝试与你的一些感官建立联系——你闻到、听到和看到了什么？
- 锻炼: 任何你喜欢的锻炼形式都可以。
- 瑜伽和冥想: 研究发现瑜伽和冥想能缓解焦虑。

- 呼吸练习: 呼吸练习能使引发焦虑症状的生物机能平静下来。第二章的图表 2 和图表 3 提供了一些有用的呼吸练习。
- 书写: 将担忧写下来会有所裨益。有些人觉得在睡前书写格外有效。将感受和想法写下来能帮助我们理解并处理正在发生的事。
- 聆听放松的音乐: 放松的音乐已被证明可以减轻焦虑和压力。
- 使用精油: 使用薰衣草、依兰、佛手柑、玫瑰等精油，可与水混合用作睡眠喷雾，或使用香薰精油扩散器，均可以减轻焦虑或压力的症状。
- 洗冷水澡（水疗法）：有研究显示定期将身体浸泡在冷水中对健康有诸多益处，包括缓解焦虑、压力和抑郁。因为身体会专注于让你的身体暖和起来，冷水澡有重启交感神经系统的功能。
- 基本生活方式: 健康饮食、多喝水、定期锻炼、保持睡眠充足、减少饮酒，能帮助你管理焦虑的症状。

精神疾病与症状

患有精神疾病的人会出现以下这些关键症状。

幻觉

这是指一个人能看到、听到、闻到、尝到或感觉到并非真正存在的东西。最常见的幻觉是幻视和幻听，例如看到不存在的人或听到不存在的声音。

妄想

这是指一个人坚信某些不寻常、奇异或没有证据支持的东西。常见的妄想包括被害妄想，认为你会被某人或某机构伤害或骚扰；以及夸大妄想，认为自己拥有非凡的能力、财富或名声。

思维混乱

这是由一个人说话的方式判断的，这个人可能会从一个主题跳到另一个主题，对某个问题的回答与这个问题毫无关系或没有意义，言语有时十分费解。

异常活动

异常行为包括几乎不动、动作异常缓慢或十分僵硬、无法说话等紧张性精神症的症状，还包括“孩子气”、做出“愚蠢”行为或突然激动不安。包括紧张性精神症行为，这个人几乎不动、动作非常缓慢或表现得十分僵硬，可能会不说话。其他症状包括表现得孩子气或“愚蠢”，或突然激动不安。

抑郁症状

与之前描述的抑郁的症状类似。

4. 握指练习

握指练习是一种管理情绪的简单方法。深呼吸，同时轮流握住每根手指，可以带来情绪和身体的放松和治愈。

1. 用一只手握住另一只手的手指，每个手指几分钟。哪只手来握都可以。
2. 深深吸气，感知情绪或感觉。
3. 然后慢慢呼气。呼气时想着释放所有的感觉和面临的问题。

有些人会根据身体的症状给每个手指分配一种情绪。例如：

拇指：忧虑、压力、焦虑 → 胃、脾

食指：恐惧 → 肾脏、膀胱

中指：愤怒、怒气、怨恨 → 肝、胆

无名指：抑郁、悲伤、难过 → 肺、结肠

小指：紧张、自尊 → 心、小肠



第四章

创伤

在之前章节中，我们讨论了平时和压力大时照顾自身心理健康的重要性。本章将进一步阐述什么是创伤，以及创伤对我们的影响。

创伤可以被描述为对人造成严重躯体或心理伤害的某个或一系列事件。

创伤事件结束后，很多人会从身心伤害中自然康复。这一康复过程可能需要数周或数月的时间。有些人会长期受折磨，并可能发展为创伤后应激障碍（PTSD）或其它心理疾病，如焦虑症、抑郁症等。

本章还探讨了照顾经历过一个或多个创伤事件的人时，专业人员付出的代价。

创伤是什么？

创伤可以说是个人生命中对躯体或心理造成严重伤害的经历。创伤经历可能是单一事件，也可能是长期的处境。

可能导致严重伤害的创伤事件包括：在事故中受重伤，被 TA 人重伤、性侵犯以及可能威胁生命的情境。创伤事件也可以是目睹或了解其他人身上发生了以上事件。

创伤的影响

创伤事件在任何年龄段都可能发生。创伤事件发生后，每个人都会出现一些心理症状。有些人会立刻出现症状，有些人则是在创伤事件结束后数周，数月甚至数年表现出症状。

创伤对人的影响取决于许多因素：例如创伤事件的严重性和持续时间，之前是否经历过创伤事件，创伤事件后朋友和家人给予多少支持。

创伤后应激障碍 (PTSD)

创伤后应激障碍（PTSD）是一个或多个创伤事件后可能出现的多种症状的集合。每个人在创伤事件后都会经历其中一些症状，然后症状自然消失，这是正常现象。但是，有些人

的 PTSD 症状会持续很长时间。而且有些人的症状会延迟出现并不断发展会延后，在创伤事件发生数月或数年后才出现 PTSD 症状。

PTSD 症状包括：

创伤再体验，即在**噩梦或特殊情境**下中想起创伤中的经历。这类型的噩梦令人极不安，醒来时会感觉非常害怕，特殊情境让人感觉很容易勾起创伤的体验的情境。

对事件的记忆几近真实，回忆整件事或其中的一部分时，像在眼前放电影一般真实。记忆可能是声音或气味，例如听到有人尖叫，或闻到创伤事件中的味道。记忆也可能是再度感到事件发生时的身体疼痛。这类记忆叫做**闯入性记忆**或者**闪回**。

这些记忆可能非常真实，以至于让人觉得或表现得像是创伤事件正在发生一样，失去对当前环境的所有意识。

创伤再体验症状会让人相信自己处于危险中，感到十分害怕。

逃避或麻木

逃避是指人们试图避免想起发生的事情，或者做其他事情来让自己不那么害怕。人们可能会逃避谈论创伤事件，或者逃避会使自己想起创伤经历的人或地方。例如，一个人出了车祸，可能会不开车，或者在公园中遭到袭击，会不去公园。

警觉性增高

即便创伤事件已经结束，但人们还是很难感到安全，可能会出现很多生理上的症状，例如感觉心跳加快，胸口发紧，颤抖，忐忑不安，难以放松。一些人甚至会随时警惕危险发生。警觉性增高症状也包括睡眠问题和难以集中注意力、容易发怒等。*这些症状的严重程度因人而异。有些人可能症状很少，偶尔出现，几乎不影响他们的日常生活。其他人则可能症状很多，每天多次发生，严重影响日常生活。*



常见的会造成 PTSD 的事件包括:

- 躯体暴力
- 性暴力
- 严重事故或疾病
- 刑罚
- 经历过战争和冲突
- 恐怖袭击
- 自然灾害
- 目睹 TA 人死亡

PTSD 的形成是因为在创伤事件时，我们的大脑进入了求生模式，帮助我们处理和应对所发生的事情。这在当时有用，但却使大脑无法像非创伤性事件那样处理和存储事件。在创伤事件像普通记忆一样得以处理之前，它们会继续以创伤再体验的（即噩梦，闯入记忆和闪回）形式不断出现。创伤事件在大脑中的存储方式使得记忆很容易被触发——如声音、气味、物体、在电视上看到的東西或特定地方和人。这些提示还会触发创伤再体验症状，令人感到非常害怕。这是人们会逃避使其想起创伤事件的人或事的原因之一。

有些人可以通过告诉信任的家人朋友来自自然地处理创伤经历。其他人则需要心理健康专家的帮助来处理。创伤事件也会改变我们对自己、TA 人和世界的看法，这可能导致逃避和高度警觉等 PTSD 症状。例如，一个人可能开始觉得不能信任 TA 人或世界很危险，很可能发生不好的事情，所以他们不与人相处，避免外出以求心安。

公民社会人士有一些因为目睹了一些超过其耐受的现场，如水灾援助、地震援助现场，也会有 PTSD 爆发的可能。

创伤修复

在修复过程中，别着急，慢慢来。每天的状态会有起伏。

尝试倾诉，告诉你信任的人，专业人士，发生了什么？

人们可能会因为成为受害者而感到羞愧，因而不想说出自己身上发生的事。虽然酷刑和强奸这类经历并没有什么可感到羞耻的，但这样的暴力行为目的就是要让受害者感到羞

耻。与你信任的人谈论这段经历是至关重要的。向 TA 人诉说事情发生经过时，人们经常会惊讶于自己获得的认可和支持。交谈并获得 TA 人的接受，会让我们不被羞愧感裹挟。

你可能难以启齿谈论发生了什么。谈论经历也许会引发 PTSD 症状，让你感到痛苦和恐惧，所以你选择不去思考和谈论。

你可能会出于个人原因，或因为过去寻求帮助时有过不好的经历，因而觉得谈论此事并不安全。若无法和 TA 人谈论，可以将经历写下来。像与信任的人交谈一样，书写会有所帮助。

放松

感到害怕或做噩梦、出现闯入性记忆或闪回时，放松技巧能帮到你。这些放松技巧任何时候都可以使用。

请参见**第二章**，放松技巧。

回到当下

出现闯入性记忆、闪回或对周围环境失去意识时，尝试调动所有感官，将注意力重新集中在此时此地。试试这几种可能有用的做法：

*重新集中注意力：*努力尝试将注意力集中在周围某些东西上，例如周边物体的颜色、形状和质感。比方说脚踩在地面的感觉、架子上书的书名，或数一数自己的手指。在脑海中详细描述这些东西，或大声地说出来。

*寻找一个帮助我们回到当下的物体：*找一个可以随身携带、让你感到舒适的切实存在的物体，在你闪回或失去意识时使用。有特别意义的或具有独特纹理的东西会非常有效，例如石头、一串珠子或压力球。

*闻：*这是非常有效的回到当下的技巧。随身携带一种相对强烈但舒服的气味。例如：在手帕上滴一些香薰精油。

*想一些帮助我们回到当下的语句：*想几句肯定性的语句，提醒你自己活在当下。可以很简短，比如“我没事”；也可以长一些，比如“我熬过来了，我很坚强，我还活着，我能应对。”将你的回到当下语句写在此处：_____

告诉你信任的人

告诉几个与你关系亲密的人，教他们如何辨认你正在出现闪回或失去意识。告诉他们一个词或一个动作，能打断你的闪回。例如：让他们呼喊你的名字或触摸你的手臂。

小贴士：通过这些策略，你会开始可以控制自己的意识，但这需要练习，也需要时间。在你感觉良好、心情放松时练习的次数越多，在需要的时候，就越能够轻松、自然地用上这些策略。

5. 写作练习 1:

尝试多次重复下述步骤，进行书写练习。随时间推移，你将能够加入更多细节。

目的是写下发生在你身上的事情。

- 在创伤事件开始前，你在做什么？
- 写下发生了什么——你可以加入细节，你能看见/听见/闻到/尝到什么，你那时身体的感受/情绪/思维
- 写下你做了什么来熬过这段经历
- 写下事件现在对你而言的意义，想象十年后，你会如何回忆这件事，你会觉得什么对你重要的是？写下它现在对你的影响。

你可以写给经历创伤事件时的那个自己。你想告诉 TA 什么？TA 需要知道什么？

你可以（如果可以的话）写信给应对这件事负责任的人，告诉他们你的感受。你想跟他们说什么？他们需要了解什么？

这些信不会寄出去，你之后如果需要，也可以安全地销毁它

代价——替代性创伤、同情疲劳、职业倦怠

与创伤事件幸存者一起工作的专业人士（例如心理治疗师和律师）自身可能出现很多症状，原因是反复接触创伤事件、幸存者的骇人故事、创伤事件的图像。

这些症状叫做替代性创伤、同情疲劳、职业倦怠，包括：

- 因听到或读到创伤事件而出现和 PTSD 一样的症状。例如，梦魇或关于幸存者创伤经历的令人不安的图像。
- 改变世界观——你看待世界和 TA 人的方式。
- 精神信仰被挑战。
- 为了满足幸存者的需求而承担过多责任。
- 难以结束当天工作，或者严重超时工作。
- 更多的时间独处/感觉需要远离 TA 人，或者无法与 TA 人接触
- 感觉工作压力大或工作很多，无法应对
- 很难集中注意力，让自己有条有理地工作
- 工作满意度低
- 感觉工作做不好
- 不再享受过去喜欢的活动
- 慢性的躯体和精神疲惫
- 感觉压力大
- 无法放松
- 睡眠问题

(没有) 如果出现以下状况，替代性创伤的风险增加，如果：

- 律师曾经历过和当事人密切相关的个人创伤。
- 缺乏经验。
- 独自工作或生活，没有同事家人等支援。
- 对替代性创伤的风险认识不足。
- 重复、单调的涉及创伤的工作

职业人士可以通过下述方法来恢复：

- 降低工作量
- 坚持固定的工作时间
- 工作中定期休息

- 在接触到创伤材料后，给自己一些空间和时间
- 记录工作对你的影响
- 跟同事交流工作的影响
- 培养和工作无关的爱好
- 见和工作没有关系的朋友
- 定期锻炼
- 形成良好的睡眠模式

第五章

帮助与支持 TA 人

在之前的章节中，我们讨论了保持自身心理健康的重要性，探讨了压力过大、焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等常见的心理问题，以及应对心理健康问题的一些方法。

我们讨论了在难过时期，需要更多支持时，能有人沟通的重要性。研究均表明社交支持是人应对心理健康问题，从中康复的关键因素。

本章介绍即便我们不是专家，可以如何尽己所能为 TA 人提供支持。不需要提建议或者试图解决问题，全神贯注地聆听本身就能给 TA 人提供莫大的支持。本章将分享一些倾听工具和建议，并介绍同伴支持的重要性。

照顾 TA 人

我们可能注意到自己的伴侣、朋友、家人或者同事最近有些失常。你可能注意到：

- 他们好像想哭、烦躁、易怒、孤僻、焦虑
- 平时喜欢的事情也不愿意参加
- 不回信息
- 有自我伤害或冒险行为
- 不像以前一样照顾自己
- 比平时喝酒喝的多，或者吸食毒品

想一想

下次跟朋友、同事、家人说话时，想想自己是怎么倾听他们的。

- 你有没有看手机？有没有全神贯注？
- 有哪些方法可以改进自己的倾听？

如果你很担心他们，你可以：

- 问问他们，比如“最近感觉还好吗？”
- 让他们知道你注意到他们举止失常，你很担心：“我注意到你有点不像平时的自己，要不要聊聊？”
- 告诉他们你挂念他们：“如果你想找人说说话，我就在这里”。

倾听 TA 人

良好的聆听是指倾听 TA 人并给予他们全神贯注的关切，不需要提建议或试图解决他们的问题。研究表明，倾听能帮助减轻 TA 人的抑郁或焦虑症状。

我们都可以学会掌握良好的倾听技巧，这并非是专业人员的专有技能。



倾听貌似人人都会，不需要刻意学习。但实际上我们很多人都不知道如何有效地倾听。我们可能不自觉地养成了坏习惯——比如打断别人或看手机。需要学习良好倾听技巧的原因有很多，例如，和我们聊天可能是有人能获得的唯一支持。

许多人只是需要感到自己有被听到、看到和理解，所以如果我们更有意识地倾听，会增进别人感受到的支持。

下文是一些改进倾听技巧的方法和技术：

保密

- 当别人向你吐露心声时，保密是关键。如果他们发现你没保密，你不仅侵犯了他们的隐私，而且会很快丧失他们的信任。

表达出你的关注

- 全神贯注，让对方感受到你在认真听
- 把手机放到一边
- 适度的眼神接触
- 轻轻点头
- 用肢体语言传达信息：面向对方，可以稍微前倾身体
- 轻声、鼓励的声音，比如“嗯”
- 除非被问到，否则尽量不要聊自己或者自身经历

问开放式问题

- 问不能简单回答是或否的问题，以及通过反问来澄清，这会让谈话对象更注意到自己的想法和感觉。

“跟我讲讲……”

“你说……是什么意思？”

“会让你有什么感觉”

重复

- 重复他们所言，表现你理解他们，认为他们的情绪是合情合理的。

“有时候我就
觉得累的受不了”

“感觉筋疲力
尽？”

耐心

- 只听，不要打断
- 等他们说完：先不要急着说，在心里默数到十再开口讲话，以免对方还没说完就被打断。

如果对方没有要求，不要给出建议

- 有些人很重视解决问题；我们可能急于帮忙，如果不解决问题会觉得自己很无用。除非对方特意征询我们的建议，否则当别人讲他们的经历或感受时，其实只是希望被倾听。
- 肯定 TA 人的情绪和经历，例如“听起来处境好难，我能理解你为什么难过”或者“真抱歉发生了这种事”
- 问支持性的问题，例如：“我怎么样最能帮到你？”

别施压

- 和别人分享自己的想法需要很大勇气。别给人施压，迫使他们分享不想说的事情。

支持经历过创伤的人

在跟人，特别是经历了创伤的人讲话时，我们不要否定他们的经历，这一点很重要。每个人对境遇的反应都不同，没有什么对错。就算你觉得别人的经历不严重，你经历过更糟糕的情况，也应对 TA 人表示同情。我们如果回以“没那么糟”或“你反应过度”，就是否定了别人的经历，让人觉得自己不该有这样的感觉。这会让别人自我封闭，困惑不堪，丧失自信，无法从经历中恢复。

下列建议可以帮助我们更好地回应、支持经历创伤的人：说明我们如何回应得更好，来支持经历了创伤的人：

应该用同理心和理解来回应，例如：

“真抱歉听到你不得不经历这种事”

“听起来真不容易”

应该鼓励敞开心扉，比如：

“谢谢你跟我分享”

不应该用轻视的说法，例如：

“别担心，没事儿的”“想开点”

不应该否定别人的经历或感受，比如：

“不要哭”。“别人比你惨多了”

练一练

- 下次跟朋友、家人或同事聊天，他们分享自己的经历或感受的时候，试着练习上述方法，注意他们的反应。

同伴支持

同伴支持是另一种有用的方式，既让我们自己的心理健康获得支持，也可以为 TA 人提供支持。

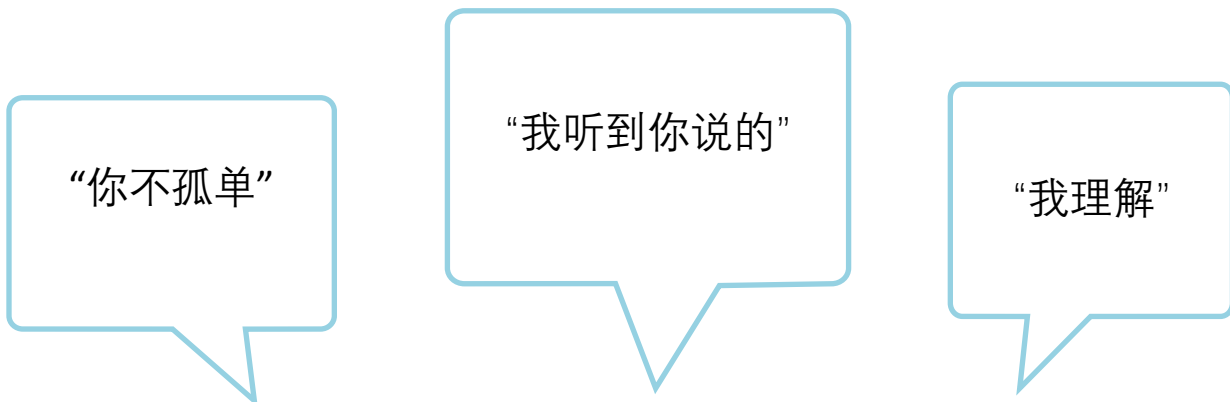
同伴支持是一群人分享经历彼此互助。团队成员可以有共同经历，比如从事同一职业或有类似爱好（徒步、烹饪、运动、阅读等）。同伴支持对需要戒瘾或经历哀伤的人也有支持作用。

同伴支持可以帮助我们深入了解 TA 人的感受和 TA 人如何应对类似的经历。聊天和参加活动可以在日常活动为我们自己和 TA 人提供支持。这对我们的心理健康非常有益。

同伴支持活动既可以面对面进行，也可以通过邮件或短讯在线上进行。可以是小组活动，也可以是一对一的活动。有效的同伴支持可以让小组成员有机会练习上面讨论过的积极倾听技巧，并创造一个相互尊重的不评判的氛围，让成员建立信任、相互支持。

同伴支持的好处：

- 跟有过类似经历的人聊，会让你和 TA 人觉得获得支持
- 能让人加强自尊自信
- 能提供归属感和团体感
- 能提供觉得自己被接受、被理解的安全空间
- 每个人的经历都同等重要
- 能对污名、偏见、歧视提出挑战
- 既能给予也能获得支持



第六章

心理健康紧急情况

前几章中，我们讨论了常见的心理健康问题。为了应对艰难的情绪问题，有些人会自我伤害（例如故意割伤或烫伤自己），有些人可能会有自杀念头，不想活下去，有些人会真的尝试自杀。

如果你感觉有自杀倾向，想要结束自己的生命，要将你的感受告诉别人，这一点极其重要。

本章将讨论心理健康紧急情况，例如自残、自杀以及罹患精神疾病的情况。

什么是心理健康紧急情况？

心理健康紧急情况是指一个人的心理健康问题非常严重，并处于遭遇重大伤害的风险之中，例如他们无法照顾自己，或可能受伤或死亡。它还包括一个人因其心理健康问题而对其他人造成危险的情况。

自残

*自残*是指故意弄伤自己，以应对艰难情绪或令人无助的情况和经历。这也是一种向 TA 人表达自我感受的方式。而大多数人的自残都偷偷进行。

大多数自残的人不是想死，而是将自残作为一种应对方式。然而，由于自残的长期影响，或因自残导致的意外死亡，自残都会增加重伤和死亡的风险。

自残行为包括：

- 割破或烫伤身体
- 咬自己
- 用身体撞墙
- 撕扯皮肤
- 揪头发
- 酗酒和吸毒

- 暴饮暴食或吃得很少

自杀

自杀是故意结束自己生命的行为。当人们经历心理问题时，想自杀、不想继续活下去是常见的想法。然而，大多数人并不会想到就去做，因为这些想法只是表示他们有多痛苦，或者他们可以找到活下去的理由，例如，他们有伴侣或孩子，或者自杀违背他们的宗教信仰。但有些人确实会采取行动，试图自杀或真的完成自杀。

寻求帮助

如果你或其他人在自残，或有自杀念头，寻求帮助很重要。

如果有自杀念头，想要采取行动，你需要立刻寻求帮助。你可以这样做：

- 跟朋友或家人讲
- 去医院
- 打电话给急救服务

如果你认识的人有要自杀的紧急风险，你应该

- 和他们呆在一起，直到专业支持介入
- 带他们去医院
- 不去评头论足，只是聆听

谈论自杀或许很难，但问一句“你有想过自杀吗”，可以挽救生命，帮到 TA 人

其他类型的心理健康紧急情况

精神病

在第 3 章中 28 页，可以看到对精神病症状的描述。

对于精神病患者来说，尽快治疗非常重要，因为早期治疗会更有效。因此，如果你或你认识的任何人出现精神病症状，一定需要寻求医疗帮助。

精神病人可能会急性精神病发作，需要住院治疗。严重精神病发作征兆行为包括：

- 幻觉或妄想引发的痛苦
- 异常行为
- 不再照顾自己，例如洗漱、吃饭、做家务
- 极度排斥 TA 人
- 极端情绪状态，例如极为低落或非常兴奋
- 说话不清楚，没意义
- 使自己面临重伤或死亡风险的言语或行为
- 使 TA 人面临重伤或死亡风险的言语或行为

人不能照料自己的时候

一个人的心理健康问题可能会严重到让他们无法照顾自己，或无法照顾孩子和其他家人。例如，无法起床、离不开家、不洗漱、不吃饭。如果遇到这样的情况，请寻求帮助。可以预约医生或心理咨询师。

参阅 88 页资源列表获得帮助。

第七章

工作中的健康

工作与良好的心理健康紧密相关。能够胜任工作的人一般也更有可能是处于良好的心理状态，更能应对心理健康问题。

然而，工作的某些方面也会对心理健康产生负面影响，例如，工作时间过长，负荷过重，高情绪投入，以及工作生活不平衡。

工作导致的常见心理健康问题包括压力过大，焦虑和倦怠。在之前章节中，我们讨论了压力和焦虑的信号及症状：头疼、肌肉僵紧、胸闷、睡眠障碍，注意力不集中，精神紧张（见第 2&3 章对症状和体征的详述）。

倦怠

职业倦怠由长期工作压力造成。所以经历职业倦怠的人会出现很多压力过大的症状和体征，除此之外，职业倦怠还具有一些典型特征：

- 大部分时间都感觉筋疲力尽
- 与工作有心理脱节。不再享受自己的工作，不再有成就感，或者开始厌烦畏惧工作
- 感觉工作能力下降。倦怠的预警信号之一是总感觉工作质量开始下降
- 无论睡多睡少，躯体、情感和心理上始终都很疲惫
- 嗜睡，或者难以入眠
- 长期躯体症状，例如胃病、胸闷感、坐立不安、心跳感受明显、头疼、肌肉僵紧
- 经常生病。倦怠会使我们的免疫力下降
- 缺乏动力/难以敦促自己完成工作
- 社交隔离。你可能没心情也没精力去社交，或者感觉自己没时间见别人
- 很难集中注意力，安排事情。你的工作表现开始下滑，常出错，或者做事慢，导致更大压力，或者完全无法完成工作
- 对你的处境感到无望

倦怠的风险因素

工作因素：

- 工作量大，需要加班
- 工作量不现实，无法完成
- 感觉对工作很少或没有掌控感，比如无法安排工作进度或工作量
- 工作预期不明确
- 缺乏做好工作所需的资源
- 缺乏对优秀工作的认可
- 助人者职业的风险很高。（参见第五章关于替代性创伤的部分）工作本身没有秩序或者属于高压工作
- 工作内容单调、缺乏挑战性
- 管理者给予的沟通与支持不足工作关系问题，比如被欺负、被歧视、遭遇不公平对待

个人因素：

- 工作生活不平衡；工作太多太久，没有足够的时间用于社交或放松
- 缺乏亲密的支持关系
- 睡眠不足
- 承担很多其它责任

应对倦怠

如果已经到了倦怠的地步，你必须暂时停止工作。这对很多人来说并不容易，尤其当雇主不提供带薪病假时，或者你经常会不好意思请病假。因此，作为替代选择，你也可以看看在你康复期间，有没有生活的其他方面可以暂缓或停止。很多人需要大量睡眠来弥补倦怠的躯体症状。

最有效的做法之一是向 TA 人寻求支持。跟你信任，会倾听的人聊一聊。如果你和雇主或管理者关系不错，并且感觉 TA 们会支持你，可以跟 TA 们谈一谈你的感受。

良好实践

雇主或机构可能会努力促进良好心理健康，但这些措施通常过于强调个人进行自我照顾，而不是从整体、关系、文化和组织角度看待心理健康。即使 TA 们本意是好的，公司文化还是会吸收一些不健康习惯和行为。应当重视的是：把员工的心理健康不全视作个人责任，而是看作集体责任。



不仅大公司需要确保促进和实施良好心理健康实践，小公司和非盈利组织也要如此。

促进工作场所心理健康

机构可以实施一些促进工作场所心理健康的措施包括：

心理健康意识和支持

形成适当的制度：例如定期召开团队会议，让员工向管理层提供反馈，以促进福利，进行培训和工作坊，确定问责，提供解决冲突的空间，支持小组，或者调研。

带薪病假和年假

鼓励员工休假和请病假。有些员工可能身心不适，但请假时仍会有愧疚感。但如果继续工作，不仅会传播病毒给其他同事，而且TA们自身不休息也可能导致倦怠

鼓励雇员休息

如果上级不休息或者不鼓励其他员工休息，很多级别较低的员工可能不愿意休息。上级可以尝试工作中用这样的对话鼓励员工休息：“我们茶歇几分钟，然后再开始做事”。研究表明5-10分钟的休息其实能够提高工作效率。

工作条件

机构需要确保员工具备安全的工作条件，这是至关重要的。

社会保险和福利

对雇员来说，如果没有医疗、工伤、生育保险或养老金，会造成极大的压力。

公民社会组织

公民社会组织的人经常全心投入事业，可能会非常强调“牺牲”，从而导致工作量巨大等不好的工作实践。有些人无比敬业，觉得必须超额工作。这可能包括自愿无偿工作。

雇员可能承受额外的压力，包括：

- 资金少
- 团队小，因此工作量更大
- 责任感，对工作的自豪
- 合同续签
- 薪资不足

预防压力和倦怠：

你可以自己做一些事情来应对与工作相关的压力，防止倦怠：

- 通过照顾自己的身体和心理健康来增强你对压力的适应能力（见第二章）
- 多和同事交往。工作场合的积极关系能缓冲职业倦怠。与同事一起休息，或在工作之外也进行社交。
- 配给你的休息时间和假期，一定要休。
- 学会说不。不要给自己过量工作。
- 设定边界。仅在受雇的时间内工作。不要在工作以外的时间查收工作邮件、接打工作电话。
- 每天设定一段休息时间远离技术设备（手机、平板、电脑，包括社交媒体）。
- 拿出时间来放松。例如瑜伽、冥想、香薰或散步。
- 保持充足的睡眠。
- 如果工作本身单调，可以在工作之外寻找价值和成就感：如和亲友一起活动、自己的爱好或者志愿工作等。
- 寻找生活的平衡。

支持同事

需要重视在工作中确保良好的实践，这不仅有益于心理健康，而且也有益于我们的团队。一些公司只有在大型团队会议中才有时间询问同事状况，但有些人在这种场合有问题也不想讲。

如果你发现一个同事比平时更沉默、烦躁、易怒或无法完成任何工作，可以跟 TA 们聊一聊，一起喝个咖啡/茶来了解 TA 们的状况，这样主动的关注可能对 TA 们有所帮助。

在项目进行过程中，提供空间来解决进展过程中出现的经验和内部冲突也很重要。

如第 5 章所提，同伴支持小组很有帮助，不仅能让我们自己的心理健康获得支持，也是为 TA 人提供支持的一种方式。

在工作场合使用同伴支持机制可以提供同伴间的心理健康支持，同时也是进行社交、建立员工间的信任和联系的机会。

番茄工作法

设定 25 分钟的定时器，持续工作至定时器提示，休息 5 分钟，这样重复 4 次，然后进行一次时间更长的休息。

如果你感觉压力特别大，或者工作量过重，问自己这样的问题：

可能发生的最坏情况是什么？我可以延期做这件事吗？我能把这件事交给别人做吗？我不需要好好睡一觉？我能和别人谈谈我的感受吗？

小型机构的雇员可能尤其难以平衡工作和生活。机构里每个人都有很多责任，你的工作可能无法委托给别人。如果你的工作量影响了你的心理健康，那么应当重视向你的管理者或团队领导反馈。TA 们可能认为你能够处理好工作量，但没有意识到你的压力有多大。

(草根组织会更常用“主管/小组负责人，而不是“经理/小组领导)

想一想

1. 你觉得自己的时间安排方式怎么样？
2. 你自己的工作生活平衡打多少分（1-10 分）？你是否腾出时间来自我照顾？
3. 你花最多时间在什么活动/生活的什么方面？
4. 你有没有以下不良习惯：比如在工作以外的时间查邮件，午休时间还在工作？你对此能做出改进吗？

第八章

性别

任何人都可能经历骚扰、语言侮辱、身体袭击等创伤性事件。然而，女性和 LGBTQIA+ 人士还会遭受基于性别的歧视和暴力，并且遭受性暴力的几率更高。LGBTQIA+ 群体更容易面临针对其性取向或性别认同的仇恨暴力行为。

本章将讨论性别暴力 (GBV)、家庭暴力、恐跨和恐同等问题，以及这些遭遇对当事人心理健康的影响。

LGBTQIA+ 通常指女同性恋 (Lesbian)、男同性恋 (Gay)、双性恋 (Bisexual)、跨性别 (Transgender)、酷儿/疑性恋² (Queer/Questioning)、间性人 (Intersex)、无性恋 (Asexual) 和 Plus (非异性恋或非顺性别人士、泛性恋、非二元、性别酷儿、流性人³等)。这一说法的目的是尽可能包容不同的性别认同和性取向。LGBTQIA+ 相关术语和定义请参阅词汇表。

性别暴力 (Gender-based Violence, 简称 GBV)

性别暴力 (GBV) 是指基于性别 (生理性别、性别认同、性别表达、性倾向等) 的原因而直接向个人施加的伤害行为。它源于性别不平等和权力滥用。性别暴力有时可能是一种文化传统的一部分，因而很难被视为暴力、虐待或不可接受的行为。

² 译者注：疑性恋 (Questioning) 也称 性别存疑，是对个人 性别、性取向、性向认同 等问题 仍处在疑惑、探索阶段，或因各种各样社会原因不愿作出选择、给自己贴性别标签的人。参考来源：Out in the open: Education sector responses to violencebased on sexual orientation and gender identity/expression

³ 译者注：流性人 (Gender Fluid people) 是指内心对自我性别的认知 (性别认同) 并不始终限定于某个性别，可随着时间变化而变化的群体。参考来源：Galupo M.P., Pulice-Farrow L., Ramirez J.L. . "Like a Constantly Flowing River": Gender Identity Flexibility Among Nonbinary Transgender Individuals. [M]. Identity Flexibility During Adulthood. In: Sinnott J. (eds) . Springer, Cham 2017(10): 163-177.

女性和 LGBTQIA+ 群体经常遭受歧视、骚扰和暴力。对女性而言，极难阻止或制止这些行为的发生。有些时候，人们甚至意识不到发生在 TA 们身上的事情是错误的，因此，我们很有必要提高对性别暴力和家庭暴力的认识。。

暴力经历对心理健康有不利影响，因此，了解关于如何照顾自己的心理健康以及思考如何获得帮助的知识会对我们有帮助。

暴力形式包括:

- 口头辱骂
- 身体虐待
- 性侵害
- 心理虐待，如带侮辱意味的称呼、经常的批评、霸凌。
- 责骂

性别暴力的例子:

- 家庭暴力（见下文详述）
- 女性生殖器损毁/切割（female genital mutilation/cutting, FGM/C）是指出于非医疗原因，部分或全部切除女性外生殖器官或对女性生殖器官造成其它伤害的程序
- 强迫婚姻，包括童婚
- 所谓的“荣誉犯罪”，指男性家庭成员向被认为给家庭带来耻辱的女性家庭成员实施的暴力行为，通常是谋杀。但要认识到，女性家庭成员也有可能是犯罪同谋。



家庭暴力

家庭暴力是 16 岁以上且关系密切的两个人之间发生的虐待，通常在家中。包括：

- 身体虐待：包括殴打、束缚、向人砸东西。
- 性侵害：强迫性交或在你不情愿的情况下进行性行为，无论强迫你的人是不是你的配偶
- 心理或情感虐待：包括辱骂、威胁要伤害你或你亲近的人、羞辱你、将虐待归咎于你。
- 高压型控制/虐待：高压型控制/虐待行为让你感觉受控制、依赖施暴者。包括：不让你见朋友和家人，剥夺食物等基本需求，控制你的日常生活，例如去哪儿、和谁说话、穿着打扮、何时睡觉、查看你的手机或网上通讯来监控你、控制你的财务状况。

针对 LGBTQIA+ 人士的歧视

这种歧视是指因自身对女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿、间性人、无性恋者和其他非异性恋或非顺性别人士的偏见或负面态度、观点或看法，而恐惧或厌恶某人。恐同/双霸凌针对的群体是身为（或被认为）女同性恋、男同性恋和双性恋的人。

由于学校、工作场所和公共领域缺乏教育和意识，LGBTQIA+ 群体的权利在很大程度上被忽视。

“女同性恋、双/泛性恋和酷儿女性”面临着恐同歧视和性别歧视的双重歧视。在许多国家，跨性别群体必须保持隐形/低调才能生存下去。

对于跨性别人士的歧视、虐待、迫害或压迫还包括：

- 禁止跨性别女性进入女性空间
- 阻断跨性别人士获取性别重置相关的医疗资源
- 拒绝用对方倾向的性别代词

跨性别者和非二元人士不但遭受到高比率的¹家庭暴力和性暴力，还经常成为恐跨仇恨犯罪和国家暴力的受害者。许多跨性别者被剥夺了就业、住房、医疗和其它生活必需的资源。

LGBTQIA+ 群体也可能因性取向和性别认同而遭到家人和亲人的排斥。TA 们可能被迫离家、被家人威胁、被切断社交网络、被中断工作、被迫生活在恐惧之中。

对心理健康的影响

经历这些类型暴力的任何一类都可能对你的心理健康产生负面影响。创伤后应激障碍 (PTSD) 是暴力受害者遭受的最常见心理健康问题之一。**第 4 章**阐释了 PTSD。

其他常见的心理健康问题包括抑郁、焦虑、酒精和药物滥用以及自残和自杀行为。

照顾你的心理健康

如果正在经历持续的暴力（例如家庭暴力）时，要照顾好自己的心理健康十分艰难。无论生活中经历了什么，照顾心理健康对每一个人都很重要。

拥有支持性网络

拥有至少有一个你信任的、感到安全的朋友，TA 能够让你放心地倾诉。

从事喜欢的活动

试着花一些有质量的时间投入在爱好或喜欢的活动中，例如拼图、书法、绘画、听音乐、演奏乐器、打太极拳、瑜伽、团体运动或在自然中散步。这些做法促进健康、平静和活力有帮助。

放松

冥想、瑜伽、呼吸练习、祈祷或按摩等放松方法可以帮你与自己的身体和周围环境重新建立连接。通过连接身体的感觉，利用五感感知周围环境，可以帮你平复思绪、改善情绪。

自学和反思

在经历骚扰或性暴力等创伤性事件后，你可能会感到愤怒、困惑、羞耻和屈辱，也有可能完全没有感觉，处于情绪麻木中。感觉没有对错之分，但关键是要知道如何识别和接受你的情绪。

有时，人们可能会丧失自我或身份认同。这在家庭暴力中尤为常见。它还可能影响人们的自尊，以及信任 TA 人或建立、维系关系的能力。

了解自身并能够识别自己的情绪、价值观、习惯和行为，对每个人都要很重要。记录一些反思性的问题，对于重新认识自己可能会有帮助。

请看下文，想一想：

想一想

1. 你最喜欢的爱好或度过时光的方式是什么？
2. 写出喜欢自己的五点：
3. 你的人生中的价值是什么？
4. 你人生的目标有哪些？
5. 你的不安全感有哪些？
6. 你能找出希望戒掉的习惯吗？比如：漫无目的地刷社交媒体、过量饮酒、为了网购而网购等。
7. 你能找出想要每天进行的有用的练习吗？比如：冥想、瑜伽、日记、在自然中散步。

第九章

家庭支持

如之前章节所述，我们的心理健康与身体健康同样重要，我们不能仅有其一，但许多人仍然难以启口谈论心理健康。我们甚至给愤怒、悲伤等情绪附加负面含义，或者认为如果我们挣扎于心理健康中就代表自己很软弱。尽管我们都想感到幸福和满足，但也要记住，包括愤怒、悲伤、快乐和兴奋在内的诸多情绪感受都是人生经历的一部分

我们已经讨论了如何在平时和工作场所支持 TA 人。本章将给出如何在家庭中促进心理健康的建议和工具，包括针对儿童的建议。



家庭支持和心理健康

一个健康的家庭支持系统，无论是直系亲属还是大家庭，对我们的心理健康状况都起着重要作用。

当我们和家人一起生活，我们会经历彼此的所有情绪变化。我们也许能感觉到他们这一天过得不顺，也许会没有意识到我们在对他们发泄自己的压力情绪。每个人都有不顺的时候，但要与家人保持良好关系，就要对自己在经历困难时候的表现有所察觉。如果家人遇到困难，我们同样应学会如何支持TA们。

下面是一些在家庭中促进和支持心理健康的有用建议：

沟通

健康的沟通是彼此之间安全、直接的交流。

以下四种沟通方式会对家庭关系产生负面影响，包括：批评、轻蔑、防御和漠视。我们应该避免。下面会阐释每种沟通类型和更好的沟通技巧。

批评

如果要表达不满，我们应该尝试使用以“我”开头的陈述，而不是批评。批评是对个人品质的攻击。尽管我们对于对方的行为感到非常生气，但是批评解决不了问题。例如：

（应避免）责备

“厨房乱七八糟！你就是又懒又自私！”

（应尝试）请求

“我喜欢整洁的厨房。下次你做晚饭，能不能整理一下？”

轻视

轻视不仅不重视别人的经历，还假设自己比别人更优越。例如，如果家人说：“我今天感到压力很大。”

(请避免) 轻蔑	(请尝试) 回应
“你压力大？我又要工作，下班了还要做所有的家务。你还压力大？”	“要不要聊聊是什么让你觉得压力大？”

当对方带着问题来找我们时，倾听和回应与表达我们的问题同样重要。我们可以在回应对方之后，以请求或抱怨的方式表达我们的担忧。。这样对话才平衡，让双方都感到被倾听和理解。

防御

防御是我们在面对批评时通常会用以自我保护的工具。当我们被别人指责时，这种反应可以理解，但是防御可能会让冲突升级，也不是解决问题的有用策略。例如，家人可能会问：“你记得拿药给爷爷了吗？”

(请避免) 防御	(请尝试) 回应
“什么都叫我做！你知道我今天忙成什么样！你怎么不做？”	“哎呀，我彻底忘了。是我的错。我尽快去做。”

漠视

漠视是指某人拒绝交流、封闭心扉、退出情境或自我抽离。通常发生在情绪反应过于激烈时，例如遭遇过多来自家人的批评或冲突。

更有用的回应是：

<p>(请避免) 漠视</p> <p>在情绪反应过于激烈时拒绝交流</p>	<p>(请尝试) 回应</p> <p>“这对我很重要，但我有些不知所措。我们可以先休息一下吗？”</p>
---------------------------------------	--

不是每个人都能够适应或愿意谈论自己的感受。虽然我们可以鼓励他们、让 TA 们感到安全地谈论，但不要勉强 TA 们。

我们可以通过其他方式来支持家人。

共度美好的家庭时光

有时候我们太忙于工作和其他职责，忽略了和家人共度美好时光，包括家庭聚餐、共同的爱好、一起游戏等。

欣赏

对家人表达欣赏和感激是支持家人的好方式。例如：赞扬、送礼物或写一张感谢卡。

为家人做一点事

有时候，我们有一天或有一周过得很难，但仍有很多责任要承担。帮助家人做家务或照顾孩子也可以表达你对 TA 们的关心。

支持孩子的心理健康

与成年人一样，儿童的心理健康与身体健康一样重要。支持心理健康可以让儿童培养应对生活难题的能力，成长成人格完满、健康的成年人。

有些孩子可能不太看得出不高兴，并表现得若无其事。有些孩子可能十分难过所以显示出不同的性格。一些孩子重新表现出很久以前出现过的不成熟行为，有所倒退。所有这些类型的行为都需要关注和理解，因为可能表明孩子的心理健康正在出现问题。

以下是有助于支持儿童心理健康的建议：

沟通

试着和他们谈谈是什么让 TA 们焦虑/难过/生气。告诉 TA 们你理解 TA 们的生气/难过/害怕，让 TA 们放心，你就在这里。

第 5 章中的倾听技巧也可以用于与孩子的对话。虽然 TA 们还是孩子，但仍然需要感到被理解和认可。

鼓励、赞美和关爱

鼓励他们敞开心扉与你交流。也可以通过和 TA 们一起参与最喜欢的活动来沟通，例如绘画或角色扮演，通过表达来鼓励交流——尤其是对于年幼的孩子，可以通过玩耍来完成沟通。如果 TA 们难过或生气，抱紧 TA 们，让 TA 们感到安全。

保持冷静

成年人需要保持冷静和自我控制，即使你在生气，即便 TA 们的尖叫和大喊触发你的焦虑。一个发脾气的孩子会感觉到自己开始失控，需要成年人来帮助他们重新获得掌控感。对于父母来说，认真对待孩子的感受并倾听他们的意见很重要。

重要的是要对孩子做出反应，而不是出于我们自己的愤怒/恐惧做出反应。孩子生气时我们感到生气是正常的，但如果这样反应，会让事情变得更糟，让孩子感到更加失控。

确认

如前所述，确认孩子的感受很重要，这样 TA 们才能学会如何信任自己，处理自己的感受。要记得孩子生气/难过时，我们不要尝试改变他们的感受——就像对成年人一样——我们不能强迫别人不去感受某种情绪。通过接受 TA 们的情绪并支持 TA 们，可以让 TA 们开始了解自己的情绪。无论是儿童还是成人，都可以感到愤怒或难过，这些都是人类的情绪，没有好坏之分。

悲哀、愤怒和悲伤是生活的一部分。父母不能“拯救”孩子免受这些感觉，但可以为 TA 们提供一个安全空间来经历这些感觉，向 TA 们展示如何最好地处理这些情绪，让 TA 们觉得情绪是可以管理的，TA 们可以度过这个难关。

6. 孩子的呼吸练习

像星星一样伸出你的手

用食指划上划下，

然后其他手指依次

吸气，手指划上

呼气手指划下

反复这个动作，直到每个指头都划过

第十章

社会活动家的心理健康

“社会活动家”一词涵盖多种类型的工作，例如运动家、律师、学者、政治活动家。在本章中，该词用于指在民间社会组织中工作的活动家和人员，TA 们面临与其工作内容相关的特定压力，或因其工作而受到骚扰和虐待。

社会活动家经历的压力来源

- 工作量大
- 工作时间长，很少或没有休息和休假
- 难以分清工作和私人生活的边界
- 记录和/或倾听 TA 人的创伤或痛苦经历
- 监视
- 黑客攻击
- 警察或政府人员的骚扰
- 对自己、家人、朋友和同事的威胁
- 侮辱、污名化
- 审讯
- 拘留
- 逮捕
- 酷刑

监视和国家骚扰

监视和国家骚扰的不可预测性和不确定性很可能导致心理健康状况不佳。自己、同事或亲人是否遭到跟踪，设备是否遭到黑客入侵，自己和 TA 人的安全和福祉是否遭到威胁——这些未知会让你感到巨大的压力，并可能通过以下方式影响你的心理健康：

- 对可能或进一步的威胁保持高度警惕。这是指你经常感到紧张不安，为可能的监视、骚扰和威胁而担忧。你可能无法停止担忧，或者不断检查是否有被监视的迹象。

警惕性过高的问题在于：你的确有可能正在被监视或骚扰，因此，高度警惕可以帮助我们做好准备，保护自己和 TA 人；但这也会让你认为并感觉身边一直存在风险，即便风险可能并不存在，会让你很难专注于其他事情，难以享受生活。

- 对自己以及家人和朋友的安全和未来感到害怕。
- 内疚——你的家人和朋友可能会因为你所做的工作而成为攻击目标，这会导致你深深的负疚感
- 疏远与朋友和家人的关系，因为你希望这样能保护他们。或者是你的家人和朋友认为和你联系的风险太高而疏远你，这同样令人很痛苦。这些关系的疏远会对你的心理健康产生不利影响，并且让你感到更加孤独和孤立无援。
- 退出其他方面的日常生活和活动。你可能会因为太害怕而不敢继续做你以前常做的事情，比如使用社交媒体和逛商店。
- 怀疑——你可能开始觉得很难信任别人，包括那些你曾经觉得亲近的人。
- 监视和国家骚扰带来的持续压力会对你的身体造成不良影响，你可能会注意到一些身体症状，比如入睡困难、头痛、肢体疼痛、更能感觉到自己的心跳和胸闷。请阅读第二章，了解其他常见的压力症状。



生活在监视和国家骚扰之下

以下这些策略可以帮助你减少监视和国家骚扰对你的心理健康的影响。做自己觉得对的事情很重要。这可能感觉像是一种平衡行为——做一些降低风险和保持安全的事，同时参与一些人际交往和活动来帮助你应对持续的威胁带来的压力。你可能不得不接受这个事实：由于生活在监视和国家骚扰之下，你会感到有压力，或者会不时地、甚至经常地处于心理健康不佳的状况。因此，专注于你能控制的、可以减压的活动非常重要。

- 和同事或从事类似工作的人聊聊生活在监视和骚扰下的经历。
- 向家人和朋友倾诉你的感受。
- 保持工作之余的兴趣爱好。
- 保持与 TA 人的社交活动。
- 采取降低风险的切实措施。请参阅关于安全的章节，了解实用的建议和提示。
- 为你需要帮助或被逮捕/拘留的情况做好准备。例如，你或你的家人应该给谁打电话(确保你和其他人都知道姓名和电话号码)，你可能想要确保你的家人可以获取资金，或者同事可以获取某些信息。
- 定期地和你自己以及那些对你很重要的人讨论你为什么要做这份工作，以及你所经历的困难是否值得。

拘留和酷刑

一些社会活动家可能会被拘留和遭受酷刑。这种情况在自由被剥夺时最容易发生。

酷刑和残忍、不人道和有辱人格的待遇是非法的。《联合国禁止酷刑和其他残忍、不人道或有辱人格的待遇或处罚公约》(UN Convention Against Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment) 第 1 条给出了酷刑的定义。酷刑是指出于某种目的，蓄意在身体或精神上施加的剧烈疼痛或痛苦，目的可能是为了从受害人或第三人处获取信息或供词，也可能是作为处罚手段或任何形式的歧视；这种疼痛或痛苦是由公职人员或具有官方身份的人所造成或在其唆使、同意或默许下造成的。

国际社会认同的《伊斯坦布尔议定书》(Istanbul Protocol)为律师和医生提供了如何调查和记录酷刑指控的指导。关于什么是酷刑，并没有一份明确的清单：施刑者在更新施刑方式，而随着对疼痛或痛苦的影响有了更深入的了解，法院的观点也在发生变化。并非所有

形式的身体酷刑都会在身体上留下明显的痕迹。精神酷刑的影响可能很难确定。酷刑的方式包括：

钝性伤害： 被拳打、脚踢、掌掴、鞭笞或用物体殴打

姿势酷刑： 使用悬吊、拉扯四肢、长时间限制移动或强迫摆出某种姿势

烫伤： 香烟或加热的器具，或滚烫的液体

电击

挤压伤： 如粉碎手指或四肢

用医疗器械截断： 手指或四肢，*手术切除器官*

窒息： 如溺、闷、掐或使用化学品等湿法和干法

穿透伤： 比如刺伤和枪伤，指甲下穿金属丝

性暴力： 包括性骚扰和强奸

药物酷刑： 使用有毒剂量的镇静剂、神经抑制剂、麻痹剂等

拘留条件不人道： 如牢房狭小或过于拥挤、单独监禁、不卫生的条件、无法使用厕所设施、食物和水不正常或受到污染、暴露在极端温度下、剥夺隐私和被迫赤身裸体

单独监禁： 与 TA 人完全失去联系或极少接触

睡眠剥夺： 被阻止入睡或故意干扰睡眠

剥夺正常的感官刺激： 如声音、光线、时间感、隔离、对牢房亮度的操控、让牢房 24 小时亮灯

羞辱： 如言语辱骂，表现出羞辱行为

伤害威胁： 威胁要伤害受害者本人或其家人朋友

违反禁忌： 如强迫进行违反受害者宗教的活动(例如强迫穆斯林吃猪肉)

行为胁迫： 通过酷刑或其他虐待行为强迫伤害 TA 人，强迫破坏财产，强迫背叛 TA 人，使其面临受伤害的危险。

酷刑和创伤后应激障碍：

这些酷刑通常会造造成严重的心理痛苦。因遭受酷刑而患上创伤后应激障碍(Posttraumatic Stress Disorder，简称 PTSD)的情况很常见。创伤后应激障碍的症状包括：

再次体验你遭受酷刑时的情况

- 你可能会做噩梦，重现你的一些噩梦般的经历。这类噩梦极其痛苦，会让你在恐惧中惊醒
- 你可能对发生的事情有非常清晰、鲜活的记忆。包括能记起遭受酷刑的整个过程，就像电影在你眼前播放一样；也能记起遭受酷刑的部分过程中的某些瞬间。这些记忆不仅包括视觉记忆，还包括所有的感官记忆。例如，你可能会听到尖叫或施刑人的声音，或者能闻到你被关押的牢房的气味。你还能重新感受到遭受酷刑时身体上的痛苦。这类记忆被称为*侵入性记忆或闪回*。
- 这些记忆可能感觉如此真实，以至于你的行为或感觉表现得就像酷刑发生在当下一样，并且会让你对当前的环境失去所有的意识。
- 这些记忆会让你认为危险近在咫尺，感到非常害怕。

逃避

- 你试图避免记起发生在你身上的事情或做一些让你感觉不那么害怕的事情。
- 你可能会避免谈论创伤性事件，或者避开那些让你想起或让你感到害怕的地方或人。

高度警觉

- 你可能会发现，即使你获得了自由，不再遭受酷刑，也很难有安全感。
- 你的身体可能会出现很多症状，比如心跳加快、胸口发闷、身体发抖、忐忑不安并且难以放松。
- 你可能一直在留意危险的迹象。
- 高度警觉还包括睡眠问题和注意力难以集中。

情绪管理困难

- 你的情绪可能会放大或加剧。例如，你可能会对轻微的压力产生强烈的情绪反应，比如攻击性的爆发或鲁莽的自毁行为。
- 或者，你可能会发现很难对任何东西产生感觉，这被称为“情绪麻木”，尤其是无法体验快乐或积极情绪。

人际关系障碍

- 这可能会让你难以与家人和朋友保持亲近或联系，或者你可能会觉得自己已经忘记了如何与人相处。
- 你可能对社交关系失去兴趣。

自我认同的改变

- 酷刑的核心目的是羞辱、挫败和非人化。这会让你觉得自己毫无价值、羞愧或受到伤害，会让你难以认清自己是谁。

抑郁和焦虑

受过酷刑的人也会出现抑郁和焦虑。抑郁和焦虑的许多症状与创伤后应激障碍的症状相同。

抑郁:

每个人都有悲伤或情绪低落的时候，但也有一些时候，悲伤似乎占据了你的生活。“抑郁”一词描述的是当你长时间感到悲伤，并且这让你很难做任何事情——甚至包括你过去喜欢的事情。抑郁的症状包括：

行为

- 发现很难起床
- 发现很难开始和完成日常任务
- 不想和家人朋友呆在一起
- 不再做你以前喜欢做的事情
- 不像以前那样照顾自己(例如，减少洗漱)
- 无法入睡或夜间经常醒来
- 睡得比平时多
- 吃得比平时少或多
- 发现很难集中注意力
- 发现很难安排时间
- 发现很难做决定
- 用酒精或药物来应对
- 自残(例如，割伤和烧伤自己)

身体

- 心脏有疼痛或沉重感
- 总是感到疲惫
- 肌肉无力或疼痛
- 感觉自己动不了
- 胃部不适
- 感觉不到饿
- 头痛

想法

- 认为自己不够好或总是做错事
- 认为自己无法应对正在发生的事情
- 自杀念头——想死的念头

情绪

- 那些曾经让你感到快乐或有意义的事情不再带给你同样的感受
- 悲伤
- 绝望
- 易怒
- 愤怒的爆发

焦虑:

焦虑可以是对重大、有压力或痛苦的生活事件的正常和可以预见的反应，尤其是当我们不知道结果将会是什么的时候。然而，当你担心的事情不太可能发生，或者焦虑让你不去做一些事情，比如避开某个地方、某个人或某个情境时，焦虑就成了一个问题。

焦虑的症状

以下列出了焦虑症患者可能经历的一些常见症状。这些症状可能持续几天、几周，也可能是长期的，这取决于个人的焦虑程度。

身体

- 心跳加快、剧烈或不规则的心跳
- 胸闷
- 感觉呼吸困难
- 恶心(想吐)
- 胃部问题，如消化不良、便秘或腹泻
- 头痛
- 头部感觉有压力
- 肌肉紧张
- 有颤抖或摇晃的感觉
- 感觉头重脚轻或头晕目眩
- 出汗或感觉燥热
- 入睡困难
- 不想或无法进食
- 感觉疲劳或疲惫
- 不能静坐或放松

思想

- 花很多时间思考让你焦虑的情形
- 很难停止或控制让你焦虑的想法
- 发现很难专注于日常活动，如工作或朋友交谈
- 认为会有不好的事情发生
- 高估了坏事发生的可能性
- 认为如果不好的事情真的发生了，你无法应对
- 认为自己无法应对某些情况、人或地方
- 感觉自己的大脑在飞速/快速运转
- 沉湎于消极的经历，或者反复回想某种情形

你可以阅读**第三章**常见的心理问题，了解更多关于抑郁和焦虑的内容。

从酷刑和创伤后应激障碍中恢复

若仍然生活在对你实施过酷刑的国家和政府的统治之下，你很难从酷刑和创伤后应激障碍中恢复，尤其是存在再次遭受酷刑的威胁时。PTSD 的一些症状可能是适应性的——这意味着有必要减少进一步伤害的风险。你需要感到安全，需要有循证的心理治疗，才能从酷刑造成的 PTSD 中恢复过来。但这也许不可能。以下的策略可能有所帮助：

聊聊发生了什么

你能做的最有帮助的事情之一就是和你信任的人聊聊遭受酷刑期间发生的事。这个人可以是你的家人、密友、人权组织或是法定代理人。

酷刑的目的之一是让你感到羞愧，让你保持沉默，即使你没有做任何可羞耻的事情。避免思考和谈论发生在你身上的事情会让你感觉更容易，因为思考和谈论会让你痛苦，并可能引发 PTSD 症状。重要的是要有勇气和别人交谈。如果你无法和别人谈论发生了什么，那就写下来。你可以与人交谈，也可以把事情写下来。

7. 写作练习 2:

一种好的书写做法是多次重复下述步骤。随时间推移，你将能够加入更多细节。目的是写下发生在你身上的事情。

- 在创伤事件开始前，你在做什么？
- 写下你身上发生的事——你可以加入细节，你能看见/听见/闻到/尝到什么，你那时身体的感受/情绪/思维
- 写下你做了什么来熬过这段经历
- 写下事件现在对你而言的意义，写下 10 年后，你认为你会如何记住它？什么对你而言最重要？
- 写下它现在对你的影响。

你可以在经历创伤事件的时候的自己写一封信。你想告诉 TA 什么？TA 需要知道什么？

你可以写一封信给应当为你的创伤负责的人(如果合适的话)告诉 TA 们你的感受。你想对 TA 们说什么？TA 们需要知道什么？

8. 着陆练习:

出现侵入型记忆、闪回或对周围环境失去意识时，尝试调动所有感官，将注意力重新集中在此时此处。这叫做着陆（grounding）。试试以下几种可能有用的做法：

- 重新集中注意力：努力尝试将注意力集中在周围某些东西上，例如周边物体的颜色、形状和质感。比方说脚下地面的感觉、架子上书的书名，或数一数自己的手指。在脑海中详细描述这些东西，或大声地说出来。
- 寻找一个“着陆”物体：找一个可以随身携带、让你感到舒适的实际物体，在你闪回或失去意识时使用。有特别意义的或具有独特纹理的东西非常有效，例如石头、一串珠子或压力球。
- 闻：这是非常有效的着陆技巧。随身携带一种相对强烈但舒服的气味。例如：在手帕上滴一些香薰精油。
- 想一些“着陆”语句：想几句肯定的语句，提醒你自己现在还活着。可以很简短，比如“我没事”；也可以长一些，比如“我熬过来了，我很坚强，我还活着，我能应对。”将你的着陆语句写在此处：

- 告诉你信任的人：告诉几个与你关系亲密的人，教他们如何辨认你正在出现闪回或失去意识。告诉他们一个词或一个动作，能打断你的闪回。例如：让他们呼喊你的名字或触摸你的手臂。

小贴士：通过这些策略，你开始形成控制力，但这需要练习，也需要时间。当你感觉良好和放松的时候，你排练的策略越多，那么当你需要的时候，着陆练习的效果就会越好。

社会活动家

那些为处于困境中的人提供支持的工作者有可能出现各种心理健康问题，因为 TA 们反复接触令人痛苦、恐惧的故事和影像。TA 们还可能因其工作面临监视和国家骚扰，以及拘留和酷刑的风险。

替代性创伤

在听或读到社会活动家所经历的威胁和创伤性经历后，你可能会出现类似于创伤后应激障碍的症状。

你可能会对你的当事人所经历的事情产生噩梦或痛苦的记忆。

你可能会开始担忧和高度警觉自己的安全问题。因此，你可能会停止或开始做一些你认为能保证你安全的事情。

以下策略可以帮助你减少工作对自己的心理健康的影响：

- 减少工作量
- 严格遵守设定的工作时间
- 工作时定时休息
- 在接触创伤性材料后，给自己一些空间和时间
- 写下你的工作对你的影响
- 和同事谈谈工作的影响
- 培养与工作不同的爱好
- 去见与你的工作无关的朋友
- 定期锻炼
- 养成良好的睡眠模式

自我牺牲

你可能一有空就工作，甚至在“白天的工作”结束后再工作一整夜。很可能你已经投入了数年的工作来帮助别人，包括筹款、寻找安全的工作场所，也许还要逃避当局的抓捕。实现目标和帮助别人的决心对你很重要，激励着你不惧挑战继续努力工作，对有些人来说，甚至在因工作经历了严重的创伤之后还在努力工作。

社会行动主义的文化往往强调自我牺牲、英雄主义和殉道。你可能意识到，你倾向于优先考虑工作的重要性，而不是考虑自己或家人的安全。甚至可能有这样一种态度：关照你的身体和心理健康不是优先事项，而是浪费时间。



虽然你的工作非常重要，但它不应该以牺牲你自己的心理健康为代价。如果你开始经历心理健康问题，却没有作出适当的安排来照顾自己，那也会影响你有效工作的能力。如果你照顾好自己心理健康，不仅对你自己有好处，对你所帮助的人也有好处。

压力和倦怠

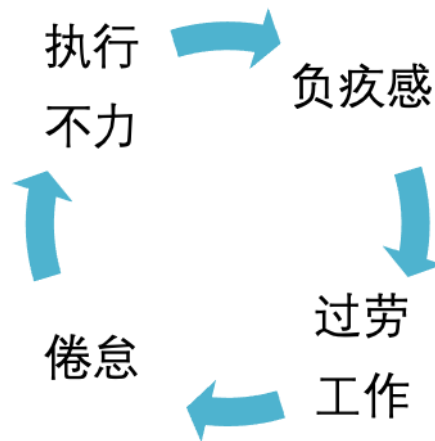
工作导致的常见心理健康问题是压力、焦虑和倦怠。在前几章中，我们已经讨论了压力和焦虑的体征和症状，例如，头痛、肌肉紧张、胸闷、入睡困难、注意力不集中、边缘感(更多的体征和症状见第 2 和 3 章)。

与工作相关的倦怠是由长期的工作压力引起的。因此，经历工作相关的倦怠的人会表现出很多压力的体征和症状，也会表现出工作相关倦怠特有的特征。上述症状包括：

- 大部分时间都感觉疲惫。

- **精神上抗拒工作。**你不再喜欢你的工作。工作可能不再让你觉得有回报，或者你开始害怕工作。
- **感觉工作能力不足。**倦怠的一个警示信号是，你非常确定地感到自己的工作质量开始下滑。
- 无论你睡了多久，总是在身体上、情绪上和精神上感到疲惫。
- 睡过头或发现很难入睡。
- 持续的身体症状，如胃部问题、感觉胸闷、胸如针扎、更清楚地觉察到心跳、头痛和肌肉紧张
- 经常生病。倦怠会让我们的免疫系统无法像从前一样正常工作
- 缺乏动力/很难推动自己完成任务
- 社交孤立。你可能没有欲望或精力去社交，或者觉得没有时间见人
- 很难集中精力和为自己作出安排。你的工作表现可能会开始受到影响，你可能会犯更多的错误，或者需要更长时间才能完成的事情会带来更大的压力，或者你可能根本无法完成任务。
- 对自己的处境感到绝望

过劳工作是一个恶性循环：



反思：

1. 你每天工作几个小时？
2. 你每天睡多长时间的觉？
3. 想想你已经参加了哪些活动或练习来减轻压力？
4. 你可以如何改进呢？

给社会活动家关照自身心理健康的建议

将保持心理健康的做法融入到你的日常生活中很重要，并且应该融入到你帮助 TA 人的工作中。以下是一些你可以每天做的关照心理健康的做法：

使之成为集体的优先事项：

鼓励在工作中实施心理健康策略，可以以研讨会或培训日的形式进行。有证据表明，谈论你的经历和感受可以帮助你应对这些。你可能会惊讶于多少人与你有类似的感受。也支持其他同事谈论他们的感受。记住，哭是允许的，这会是一种巨大的解脱。你也可以通过摇晃身体等运动练习来释放负面能量。

饮食

许多社会活动家的日程安排非常繁忙，可能会忽视自己的饮食。抽出时间坐下来，吃一顿含有水果、蔬菜和蛋白质的均衡膳食，这对你的身体健康非常重要。在紧急和危机时刻，如遭到袭击，你可能需要逃跑或会被拘禁在恶劣的环境中。研究表明，某些食物如鱼、浆果、姜黄和坚果可以改善你的大脑功能和免疫系统。

睡眠

很多社会活动家也可能长时间工作直到深夜。睡眠不足会严重影响你的身心健康。尽量争取每天至少有 6-8 小时的睡眠。睡眠可以提高你的注意力、决策力和身体健康。当你面对需要迅速作出反应的紧急情况或危机时，这些都是至关重要的。

休息

长时间工作会导致工作质量下降，注意力不集中，从而导致犯更多的错，漏掉关键信息，感觉疲惫。对周末工作说不。此外，经常接触创伤性内容会影响你的心理健康(更多信息见关于心理健康与工作的第 4 章)。例如，你可能经常与遭受酷刑的人一起工作。从这类材料中抽身休息一下是很重要的。试着安排定时休息。在你的手机上设置一个闹钟，提醒自己休息一下。

放松练习

今天你停下来呼吸了吗？很多人忙碌了一整天，连喘口气的时间都没有。如果你知道自己这一天过得不容易，有会要开或有电话要接等等，要确保你的身心都在状态。例如，尽量抽出时间做一些呼吸练习。

这可以在你的办公椅上，站着或在床上完成。确保脊柱挺直，这样呼吸的空气就能轻松地在你的身体里畅行。下面有一些放松技巧。抽出时间进行 2 到 5 分钟的冥想也是有益的。

参加你喜欢的休闲活动或爱好

这被证明有助于减少压力和焦虑。

9. 身体扫描

向上移动，慢慢地把意识带到你的脚趾、脚、脚踝、腿、膝盖、大腿、盆骨、腹部、胸部、肩部、手臂、手、手指、颈部、面部、头部直到头顶。

注意任何感觉、疼痛、不适或紧绷感。尽量不要想太多。只要注意这些

感觉，接受它们，并继续逐渐向上移动身体。确保在整个身体扫描过程中你都在呼吸。

10. 腹式呼吸:

1. 用鼻子慢慢吸气 4 秒钟，感觉腹部鼓起。
2. 屏住呼吸 2 秒钟
3. 撅起嘴唇，用嘴慢慢呼气，持续 8 秒钟（或你感觉舒适的时长），感觉胃部在收缩。
4. 根据需要重复多次

集体创伤

关照你的心理健康不仅仅是个人的事情，也是集体的事情。在民众面临国家暴力和迫害的国家，这种经历不只发生在你身上。这就是所谓的集体创伤。

创伤并不总是孤立的；一个社区或一群人可能会集体经历暴力或创伤。对那些持续面临迫害或国家暴力的人而言，影响有许多复杂因素。TA 们过去经历过创伤，但不是“创伤后”，因为 TA 们还在持续面临缺乏安全感的情况。

许多社会活动家可能生活在恐惧和焦虑中，TA 们可能会失眠，感觉不到情绪变化或麻木。

许多人感到焦虑或压力，是因为工作性质本身给人压力。然而，如果你的焦虑是持续的，并影响了你的日常生活，那么这可能是你正在经受倦怠或压力的迹象，你需要更多地照顾自己。

你可能会参与一些活动或习惯来让人不注意你的感受，是很正常的反应，是你的大脑试图保护你的方式。然而，只有当你学会认清自己的应对方式之后，你才能开始从你的经历中完全恢复过来。当你这样做的时候，对自己宽容和同情是很重要的——就像你对你所爱的人那样。

正如之前在**第二章**——压力管理中提到的，程度较轻的压力可以帮助我们更加专注和高效。但是，长期的压力、创伤和疲劳会影响我们识别和应对威胁的能力。

如果你经历过创伤性事件或长期压力或疲劳，那么你对危险指标的反应和判断威胁程度的能力可能会受影响。这种影响会让人“反应过度”，对根本不存在的危险做出反应，也可能会削弱他们识别真实和当前危险的能力。

重要的是要认识到，我们并不总是能够控制我们对眼前危险的反应，应当注意不要为我们在这类事件中的反应责备自己或 TA 人的时候。不过，有一些方法可以帮助我们心理上应对，并培养心理上的复原力，这些方法不仅会对生活中的一般情况有帮助，对于审讯或拘留等情况也一样。

第十一章

安全与做好准备：

许多国家的社会活动家长期生活在监视之下，并遭受着污名化、暴力和骚扰。监视和国家骚扰的不可预测性和模糊性，以及逮捕、拘留和酷刑的持续威胁，会给人带来极大压力。有关酷刑的更多信息，请参阅社会活动家的心理健康一章。

没有“放之四海而皆准”的安全措施。团体和个人可以根据相关的政治、经济、社会、技术、法律和环境采取自己的方法。为紧急情况做好准备可以大大提高你的应对能力。鼓励定期进行讨论或开展工作坊，与同事或同伴讨论安全意识、习惯做法和行动要点，可以是小组的形式，也可以是一对一的形式（哪种最安全就采用哪种），这一点非常重要。为了保护自己免受伤害，并能继续以安全的方式开展工作，照顾好自己的心理健康至关重要。本章将提供一些关于风险缓解、应急响应、数字安全、工作与生活平衡、家庭保护和沟通的实用建议。

风险缓解

要确定你或你身边的人是否真的受到监视，以及预测是否或何时会发生威胁，是很难做到的。这就会让你总是感到担忧和害怕，以致于很难专注于其他任何事情和享受生活。为潜在的威胁做好准备可以减少它们对你心理健康的影响，并有助于增强你的掌控感。

反思活动

这些问题可以帮助个人或团体反思安全问题：

1. 想想“安全”（“security”或“safety”）这个词。它对你到底意味着什么？你需要什么来获得安全感？
2. 你日常采取哪些做法来避免危险，保护你自己、你的财产、你的朋友或家人？
3. 回想一下你做过的一件危险的事。为了保障安全，你采取了什么做法？
4. 哪些资源或活动能让你感到安全

威胁是可以发现的，并可根据其可能性和影响进行分类。这对你和你的团队制定安全计划可能会很有用。

以下是一些可以帮助你和你的同伴讨论自身安全情况的练习：

任务

列出可能的威胁，并将它们分成以下几组：

可能性：

- 1) 很有可能
- 2) 可能
- 3) 不太可能

一旦你发现并分析了你或你的组织可能面临的潜在威胁，就可以开始找出所有缺口和漏洞，并讨论解决方案。评估这种威胁的紧迫性很重要。如果风险是可能发生的，那么就必须紧急处理。

例如：

威胁： 有人闯入办公室

可能性： 可能

漏洞： 简单/陈旧的门锁系统

解决方案： 升级安防系统、闭路电视监控系统等。

11. 练习

练习应对紧急情况的一个有效方法是角色扮演。

从你列出的威胁清单中选择一种情况，并在团队中或与另一名团队成员一起表演出来。例如，其中一个威胁是被警察讯问最近的一项活动，一个团队成员可以扮演警察，你可以练习你会怎么应答。

记住：有人可能经历过创伤，所以最好在团队成员中查问一下表演是否会令他们感到痛苦等。

应急响应：

许多社会活动家在团体、组织或社区工作，因此集体应对安全威胁很重要。如果团队或社区处于压力和繁重的工作负荷之下，可能会影响你们自身以及团体的安全。

集体应对之所以重要是因为：

- 安全可以成为团队成员经常思考的问题，这样就可以将安全纳入所有计划和准备工作中。
- 安全意识可以让人更准确地感知到安全威胁。
- 这样可以构筑团结的集体，对遭受威胁的同事给予关爱。
- 解决安全问题的办法不是为了安全而停止活动，而是缓解和减少社会活动家面临的威胁，在他们开展工作时保护自己和社区。

即便你可能已经实施了安全策略，有时仍然会出现尽管进行了所有的计划和预备，但还是无法避免的情况。建议制定一项“如果……怎么办”的人身安全计划，以防你们遇到紧急情况。以下是制定应急准备和计划时可以考虑的内容：

- 如果正在接受审讯、应对警方或者被拘留，组织/团体内部有一个商定的计划对于处理这样的事件很重要。

- 确保包括团队成员、亲密朋友或家人在内的其他人知道你们的计划，知道在紧急情况下该做什么，该联系谁（比如律师）。
- 约定好预警信息暗号，有人被捕时发送出去。
- 确保制定应对紧急情况的数字设备预案，比如商定的通信手段、可以清除信息或发出紧急警报的手机或电脑应用程序。
- 在办公室放一个急救箱。
- 考虑在紧急情况下能让你感到冷静的技巧。参见第 85 页的例子。

虽然你们不能预见未来或者知道 TA 人的想法，而且这些做法也不能确保你们不会遇到紧急情况，但它们可以对你们的情况产生帮助，有助于增强你们的掌控感。

数字安全：

社会活动家经常通过电子邮件、电话、短信、社交媒体和即时通讯平台进行交流。重要和敏感的文件、资源和信息通常存储在设备或文件托管服务平台上。如果这些设备或账户被黑客攻击或窃取，对于那些做出奉献和努力工作的活动家而言，可能是毁灭性的。

实施数字安全措施可以降低被黑客攻击或窃取的风险。以下是预防和缓解数字安全紧急情况的一些建议：

预防

- 把工作设备和个人设备分开。
- 设置强密码/pin/模式锁定和访问控制，可以借助密码管理软件操作。
- 设备全面加密（或对存储的敏感信息部分加密）。
- 将关键的文件、联系人、日程表和媒体资料加密备份/同步到一个安全的云平台。
- 定期更新软件。
- 不安装未经许可或来源不可信的软件。
- 安装防病毒/恶意软件检测工具。
- 通过预演/空运行来模拟发生威胁的情况。
- 设计一个系统（例如与你的团队的伙伴系统），以确保在遇到高风险情况时共享关键信息。
- 安全存放设备/硬件。
- 安装工具或设置工作流程来锁定/远程擦除设备。

- 通过默认设置，禁用可能的接入通道（GPS, NFC, 蓝牙, WIFI, USB 调试）以确保设备的安全。

缓解

- 如果设备被扣押或被盗，使用远程锁定/擦除机制。
- 如有可能，（视威胁程度）更改密码/禁用你的帐户。
- 备份所有关键信息，以便在设备被扣押或被盗时留有备份。
- 在设备丢失或被盗的情况下能获取替代硬件。
- 能在备用设备上恢复关键信息。

审讯

遭到讯问时，如果提前为这种情况做好了尽可能充分的准备是会有帮助的。你和你的团队应该制定好计划，并就如何回答某些问题以及你们会披露或不会披露哪些信息达成一致。比如，他们可能会问：

- 你从事什么工作？
- 和 X 为了什么见面？
- 你是否认识/怎样认识某个人？

确保你们都能严格按照讨论过的计划行事。

交替练习角色扮演可能会有帮助。审问你的人可能会一个接一个地问很多问题。这可能会让你不堪重负，让你感到有压力。和你的团队成员轮流练习提问和应答。

如果要求你与某人见面，接受问话，尽量礼貌地拒绝，并提议一个适合你的时间和地点。

重要的是，任何人想要讯问你，你都要要求查看他们的身份证和姓名。如果他们不表明自己的身份，那就拒绝和他们交谈。

尽量礼貌而冷静地回答问题。这听起来很难，但如果你花点时间思考再回答，而不是直接做出反应，那么你就能更好地控制自己所说的内容和当时的局面。

沟通：

当人感到有压力或害怕时，可能就不会以最清晰或最有效的方式进行沟通。作为对压力或恐惧的反应，变得充满戒备或愤怒是正常的。当在团体或团队内谈论安全与威胁时，力求使用“非暴力沟通”尤为重要。这意味着沟通是坚定地陈述事实，而不是指责或批评。

在沟通时使用“我”字会更有帮助，例如：

“今天早上当我发现办公室的门没有锁时，我觉得很不安全。”

而不是

使用指责性的语言，比如：***“你昨晚没关门，把我们置于危险之中！”***

指责性的语言往往会让情况变得更糟，尤其是在高度紧张的时候。

清晰而周到的沟通有助于建立信任。信任能有助于同事间分享关心的问题、经历和错误，这样就有助于你们一起搭建更安全的工作或生活环境。

减压和平衡好工作与生活

保持工作与生活的平衡不仅对你们的心理健康很重要，对保护你们免受伤害也很重要。要定期检查团队的健康状况、压力水平以及他们的个人生活是否影响了他们的工作，这一点很重要。压力和疲劳会影响你们对威胁的反应，从而导致你们的安全受到影响。

确保工作分配公平。鼓励别人休息。

请参阅**第 2 章——管理压力**和**第 7 章——工作中的心理健康**，了解减压工具和技巧，以及平衡好工作与生活的方法。

同样重要的是，要有一个支助体系，并将健康的做法融入日常生活。

面临风险的家庭

社会活动家的家人或所爱之人也面临着风险，这并不罕见。作恶者清楚家人对社会活动家的重要性。这可能会给每个相关的人带来极大的压力和焦虑。

许多活动家更关注家人的安全，而不是考虑自己的安全。

家庭是许多活动家的巨大支撑力量。他们是沟通、庇护和监禁时的主要联系人。

此外，社会活动家的家庭对其心理健康也是不可或缺的。

让家庭成员参与制定和实施安全计划和保护措施非常重要。

紧急情况下保持神经系统镇定的一些技巧

呼吸练习

试着记住一个简单的呼吸练习——吸气 4 下，屏气 2 下，呼气 8 下。根据需要多次重复。这可以帮助你摆脱僵直、战斗或逃跑模式，进入休息和消化模式。

自我调节

在极度紧张的时候，调节我们的神经系统很重要。请参阅第 4 页的表 1，了解名为“自我支持”的放松技巧。这已被证明可以让神经系统保持镇定。

背诵肯定语、祈祷语或咒语

在脑海中背诵可以帮助你提醒自己，你很强大，可以度过难关。

记住你是谁，你为什么要这样做

试着记住你为什么要做你正在做的事情。记住你这么做是为了更伟大的事业。作恶者可能会伤害你的身体，但你可以控制自己的思想。

独自一人的时候，也不要让大脑闲下来

祈祷、冥想、阅读（如果有材料的话）、在脑海中规划你的未来——这些技巧都可以帮助你改善情绪，让你的大脑保持活跃。

当你感到焦虑、紧张或害怕时，下面的一些练习可以帮助你调节神经系统

12. 颈部活动神经系统调节练习

1. 舒服地坐在椅子上。
2. 将右手放在头顶上，轻轻地将头向右拉（让右耳贴近右肩），要避免拉伤颈部，这里应该没有疼痛感，只是释放紧张感。
3. 眼睛看向左边（头不要转动）。
4. 坚持 10-30 秒——一旦你适应了 this 练习，就可以增加到一分钟，甚至更长的时间。

换到另一边重复这个动作。

13. 彼得·莱文（Peter Levine）的自我支持练习

这个练习就像“自我拥抱”。这是一种有助于镇定神经系统的方法。

1. 这个练习就像“自我拥抱”。这是一种有助于镇定神经系统的方法。
2. 将一只手放在另一只手臂下方，然后将另一只手放在这一只手臂的上部；你在给自己一个拥抱。
3. 专注于你的身体。
4. 让自己适应这个姿势；让自己感受到它的支撑。让自己感受到被包裹起来。
5. 观察你的呼吸、身体感觉以及在空间中的感觉是否有变化。看看你能否将这个姿势保持住一段时间。

练习

1. 身体扫描	18
2. 腹式呼吸法、蝴蝶拥抱.....	19
3. 鼻孔交替呼吸法.....	19
4. 握指练习	30
5. 写作练习 1:	35
6. 孩子的呼吸练习.....	63
7. 写作练习 2.....	72
8. 着陆练习.....	73
9. 身体扫描.....	78
10. 腹式呼吸	78
11. 练习	82
12. 颈部活动神经系统调节练习	87
13. 彼得·莱文 (Peter Levine) 的自我支持练习.....	87

资源

(Chinese)

General information and support

Mind Hong Kong Mind.org.hk

Apps

冥想星球

冥想星球」由心理服务平台「壹心理」精心打造，海量专业冥想练习帮助你放松身心，舒缓压力和焦虑，专注高效工作学习，自然进入梦乡，拥有高质量睡眠。

正念应用程序

和正念应用程序一起，开始您通向更美好更健康的生活的正念之旅吧

冥想

正念冥想 [正念冥想](#)

音乐

冥想音乐治疗音乐 [冥想音乐治疗音乐](#)

心理支持

微信小程序搜索：泰拉心理。

泰拉心理为公益人士提供专业、有针对性、多形式的心理支持。

微信搜索：倾听一小时

词汇表

A

焦虑 (Anxiety)：形容不安、担心和恐惧。包含我们对某事感到担心或紧张时可能出现的情绪和身体感觉。

B

双性恋 (Bisexual)：指一个人的性取向和情感取向是同性和其他性别，或无论什么性别的人。有些人会交替使用“双性恋”和“泛性恋”这两个词。

呼吸习练 (Breathwork)：指用以促进心理、躯体和精神健康的呼吸练习。

倦怠 (Burnout)：由过度和长期压力引起的情绪、身体和心理疲惫状态。

C

顺性别 (Cisgender)：指性别认同与其出生时性别一致的人。

集体创伤 (Collective Trauma)：因经历同一事件或处于同样处境而共同经历创伤的一群人或社区。

同情疲劳 (Compassion Fatigue)：指日常工作始终需要应对创伤所造成的影响——也称为替代性创伤。

D

抑郁 (Depression)：极度悲伤、疲倦、易怒的感觉，觉得生活不值得。有些人的抑郁会持续很长时间，使做任何事情，包括曾经享受的事情都变得非常困难。

E

逃避现实 (Escapism)：分散注意力，试图摆脱不适、无聊、痛苦的想法或情绪的方式。比如用看电视来分心。有的人则通过用药或酗酒来应对痛苦和不舒服的感觉。

F

闪回 (Flashbacks) : 创伤后应激障碍 (PTSD) 的一种症状。是一种侵入性的想法或感觉，再度感受创伤事件，或者感觉创伤事件正在发生。可能由声音、气味、物体、看到电视上某些东西、特定地点和人物等触发。也可能是完全随机的。参见“诱因”。

G

男同性恋 (Gay) : (通常) 指对男性有浪漫和/或性取向的人。也是男女同性恋的通用术语。

性别酷儿 (Gender Queer) : 性别身份不完全是男性或女性，因此在性别二元之外的性别统称。不以“男人”或“女人”定义自身。他们可能认同作为“男人”或“女人”的某些要素，也可能完全不认同任何性别。相近术语包括非二元或流动性别。

广泛性焦虑症(GAD): 影响日常生活的焦虑症。患有 GAD 的人通常会担心各种事情。

着陆 (Grounding) : 将自己带回此时此处的策略。可以通过加强对自己身体、周围环境的感知，调动所有感官来做到。

H

高度警觉 (Hyperarousal) : 一种“如芒在背”的感觉。患有 PTSD 的人可能会经受。他们会感到非常焦虑，感觉到威胁。这会导致烦躁、失眠或难以专注于任何事情。

高度警惕 (Hypervigilance) : 一种对周遭更警觉、焦虑和敏感的状态。例如，对意料外的声音、巨响、拥挤的区域、某人的语气、表情甚至自身的感觉做出反应。这是你的大脑“警惕”来保护免受危险的方式。

L

女同性恋 (Lesbian) : 指自身性别认定为女性，对同性有性取向和情感取向的人。

M

正念 (Mindfulness) : 一种培养良好心理健康的做法。这是一种基本的人类能力，能够完全处于当下，不加判断地感知我们在哪里，正在做什么。

O

强迫性神经症(OCD)：一种导致无法控制地反复出现想法和不断重复行为的心理健康问题。

恐慌发作 (Panic attack)：身体对恐惧、压力或兴奋的正常反应被放大。是迅速积累的过量身体感受。

P

泛性恋(Pansexual)：性取向针对任何性或性别认同者的人。

偏执 (Paranoia)：指以某种方式正在被威胁的想法或感觉，即便完全或几乎没有证据表明威胁存在。

恐惧症 (Phobia)：恐惧症是对某事的强烈恐惧，即使这一事物不太可能是危险的。这会导致特定情形或物体触发人的焦虑。一些常见的恐惧症包括怕蜘蛛、怕水、恐高。

创伤后应激障碍 (PTSD)：经历创伤事件后可能出现的心理健康问题。

精神错乱 (Psychosis)：精神错乱（也称“精神病经历”或“精神症发作”）是指对现实的感知或解读与旁人非常不一样。

Q

酷儿 (Queer)：拒绝给情感取向、性取向和/或性别认同打上特定标签的人。

R

复原力 (Resilience)：应对逆境、压力和困难情形，保持良好心理健康的能力。

S

自我照顾 (Self-care)：有益身心健康的做法。自我照顾涉及广泛因素：营养、生活方式、个人卫生、锻炼、社交关系以及爱好和放松。

自我伤害 (Self-harm) : 指故意伤害自己，以应对极度困难的情绪或压倒性的情况及经历。

自我安慰 (Self-soothing) : 是指调节自身神经系统，以便能改进心理健康、应对压力、保持专注。

社交恐惧 (Social anxiety) : 是一种焦虑症，极度畏惧社交场合。

压力 (Stress) : 处于带来压力的情形或事件之下的反应。

自杀 (Suicide) : 故意终结自己生命的行为。

T

跨性别 (Transgender) : 是性别认同或表达不同于出生时生理性别的人的统称。跨性别者可能会用一个或多个不同术语来描述自己，包括（但不限于）跨性别、性别酷儿、性别流动、非二元等。

创伤 (Trauma) : 创伤是发生在一个人身上，造成严重伤害的单个事件或系列事件，无论是身体伤害还是心理伤害。

诱因 (Triggers) : 引发创伤事件回忆的事物，可能是声音、气味、物体、看到电视里的东西或特定地点和人物。这可能会出发重演症状，例如闪回、侵入性想法和记忆。

V

肯定 (Validate) : 与“否定”相对的术语。指人的情绪、感觉和想法被理解、回应和接受。

替代性创伤 (Vicarious trauma) : 参见“同情疲劳”。

Index

焦虑	21, 24, 26, 69
焦虑症的类型	24
呼吸习练	16
倦怠	9, 45
孩子	60
非盈利	48
集体创伤	78
沟通	58, 84
抑郁	19, 68
数字安全	82
应急响应	81
家庭暴力	54
家庭支持	57
面临风险的家庭	85
性别暴力 (GBV)	52
审讯	83
LGBTQ+群体遭受的歧视	54
如何通过积极倾听	38
冥想	16
心理健康紧急情况	43
正念	17
和同伴支持来帮助 TA 人	37
创伤后应激障碍 (PTSD)	26, 32, 67
精神错乱	28
放松技巧	16
复原力	8
风险缓解	79
自我照顾	12
自我伤害	22
骚扰	63

压力	12, 74
自杀	22
监视	63
酷刑	65
创伤	30, 67
替代性创伤	35,73