



自我照顧手冊

之公民社會精神健康手冊

2022.3

目錄

引言.....	3
第一章：何謂精神健康？.....	5
第二章：壓力管理.....	12
第三章：常見的精神健康問題.....	21
第四章：創傷.....	35
第五章：幫助與支持他人.....	44
第六章：精神健康緊急情況.....	51
第七章：工作中的健康.....	55
第八章：性別.....	62
第九章：家庭支持.....	68
第十章：社會活動家的精神健康.....	75
第十一章：安全與做好準備：.....	94
練習.....	104
資源.....	105
詞彙表.....	106
Index.....	111

引言

談論精神健康:公民社會手冊

人人都需要健康的精神狀態，正如身體健康一樣，精神健康是只要你肯努力便可改善；與身體健康兩者之間互相影響。精神健康在現今社會非常普遍，但人們對這問題仍存在大量誤解和污名化。隨著世界各地都受到了新冠肺炎疫情的衝擊，人們越來越意識到個人需要瞭解和照顧自己的精神健康。由於網上已經有了幾乎鋪天蓋地的資訊，本手冊僅介紹常見問題，提供照顧自身身體及精神健康的實用建議以及幫助他人的簡單方法。每一章都有練習和反思，並在第 87 頁進行了匯總。你還可以在第 88-89 頁找到補充資源。

本手冊由一家英國的非政府組織，與部份亞洲民間團體之間探討彙編而成，同時得力於一位致力於創傷治療的臨床心理學家。許多人以幫助別人關心社會公益為工作，這其實影響了他們自身的精神健康。我們希望這本手冊能成為一個很好的起點，讓你自此開始採取切實可行的措施來應對自己的精神健康問題。

第一章：何謂精神健康？

我們如何定義良好的精神健康？注意精神健康的重要性；復原力；壓力和倦怠的症狀及其影響。

第二章：壓力管理：

壓力管理和照顧精神健康的實用建議。

第三章：常見的精神健康問題：

我們研究了焦慮症和抑鬱症；應該注意哪些症狀以及如何應對這些症狀。

第四章：創傷：

解釋創傷、創傷後遺症（PTSD）及其症狀、創傷對我們的影響、與經歷過創傷事件的人一起工作的專業人士的關心代價以及應對創傷的方法。

第五章：幫助與支持他人：

說明我們作為非專業人士，如何通過積極聆聽和同伴的支持來幫助他人。

第六章：精神健康緊急情況；

當某人面臨嚴重傷害（如自殘、自殺或精神病）的風險時該如何做、識別體徵和症狀、支援策略以及尋求幫助。

第七章：職場中的健康：

認識職業過勞、如何實現工作與生活的平衡以及工作場所的良好實踐。

第八章：性別：

我們探討了與性別相關的問題，如性別暴力（GBV）、家庭暴力、LGBTQ+群體遭受的歧視，以及這些經歷如何影響精神健康。

第九章：家庭支援：

就如何促進家庭內的精神健康，提供建議和工具，包括對兒童的精神健康提供支援。

第十章：社會活動家的精神健康：

探討影響社會活動家的問題以及他們面臨的特殊挑戰，如監視、暴力、拘留和騷擾。

第十一章：安全與做好準備：

關於社會活動家如何評估和緩解風險的實用建議；為拘留和審訊等緊急情況做好準備。

第一章

何謂精神健康？

我們的精神健康就像軀體健康一樣，人人皆有，且需精心照料。精神健康問題非常普遍，但一說到精神健康，仍存在大量誤解和污名。

你可能有過一些讓你痛苦難耐的想法或者感覺，卻說不上來是什麼或為什麼。精神出問題的感覺會令人困惑和害怕。有些人會選擇忽略，或者覺得是“腦子亂了”。精神健康問題可能讓我們倍感孤獨，遠離所愛之人。

人類的頭腦是身體的一部分，和其他任何部位一樣重要。當軀體健康出問題時，比如胳膊骨折，我們不會不管不顧。去與人談論軀體疾病和治療它，也都沒有什麼不自在的。但說到精神健康時，就總是有所忌諱。

如果我們不照顧自己的精神健康，軀體健康也會受到影響。研究表明精神問題和軀體問題之間存在聯繫，比如容易出現腸胃不好、頭疼、心臟病、糖尿病的人，會更容易感到疲憊。

有些人可能被診斷出一些常見的精神病況，例如抑鬱和焦慮。詳見第 3 章，確診病狀和治療。

想一想

1. 想一想你出現過軀體健康問題的時候，比如流感或腸胃炎。你有沒有不好意思告訴親友你病了？有沒有請他們幫忙照顧？尋求專業治療？
2. 在家裡和社區裡，大家怎麼看待和談論精神健康？
3. 你覺得自己的精神健康水平如何？

精神健康包括情緒健康和思考方式。它會影響我們的行為舉止和人際關係。

良好的精神健康可以定義為：

- 能夠充分參與家庭生活、工作、社區生活和人際關係
- 有應對壓力的能力
- 生活有意義感和目的感
- 滿足感
- 感覺與社會有連接
- 感覺對生活有掌控感、自由感
- 不論作為個體，還是在人際關係中都能夠表現正常
- 能應對生活中的挑戰
- 有目的感，有價值



保持精神健康的重要性

事實上很多人都在關注自己的精神健康，雖然有時候未與他人談及。保持精神健康非常重要，因為：

- 它能幫助我們應對日常生活和壓力（復原力）
- 它能幫助我們實現生活目標
- 它能改善我們的軀體健康
- 它能讓我們擁有健康充實的人際關係

復原力

復原力意味著在遭遇挫折、壓力或創傷經歷時能夠應對，並保持良好的精神健康。復原力並不代表在經歷困難時從不覺得難過或害怕，而是意味著我們能在困難時有能力應付，在渡過挫折後可以回到良好的精神狀態。

復原力並非有些人天生擁有，有些人沒有一種特質。每個人都可以通過行為，思想和行動來培養。復原力是在壓力、危機和創傷的情況下進行調節適應的能力（有關創傷的更多內容請參閱第 4 章）。這並不是要無視困難，忽視情緒來假裝「堅強」。復原力強的人也會感到悲傷和憤怒，但能夠找到方法應對困難情緒，繼續前行，解決挑戰，尋找希望，並保持積極態度。

我們可以練習培養復原力，練習得越多，瞭解的就越多，也就能更好地應對壓力（第 2 章將介紹一些應對技巧）。如果我們不照顧自己的精神健康，就會更難應對壓力，可能會經歷職業過勞，或者出現抑鬱和焦慮（見第 3 章）等常見的精神問題。

壓力過大：

壓力過大可以定義為一個人承受的壓力到了無法應對的程度。很多因素會導致壓力過大：

- 外在引發壓力的環境或事件——例如，要做要想的事情太多，或者無法控制事情的發生；
- 我們對壓力的內在反應——當承受的需求讓我們難以應對，因此而產生的感受。

壓力會導致精神健康問題，精神健康問題也會導致壓力，你會覺得進入了一個惡性循環。我們都有感到壓力過大的時候，人們對壓力的反應也不盡相同。並非所有壓力都有害，有些壓力能讓我們提高做事效率，但長期的沉重壓力對生理和精神健康都有不良影響。

壓力過大的訊號：

知道如何識別壓力徵兆很重要。可能是生活中的某件大事給你造成壓力，也可能是多個壓力相互交疊。下文列出一些心理和生理壓力的跡象。我們可能會注意到身體出現像胸痛或頭痛這樣的症狀，但沒有意識到這可能是壓力造成的。要留意你是否反覆出現某些症狀，及時就醫。

壓力過大的心理和軀體症狀：

<p>身體上的變化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 頭痛 • 肌肉僵緊/疼痛 • 胸痛 • 性欲變化 • 腸胃問題 • 高血壓/心率加快 • 免疫力下降 	<p>行為上的變化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 情緒波動 • 用藥/飲酒 • 吸煙 • 逃避社交 • 對曾經享受的事情不再有興致 • 暴飲暴食或者饑飽不定
<p>情緒上的變化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 憂心忡忡 • 坐立不安 • 缺乏動力/注意力 • 不知所措 • 煩躁不安/易怒 • 悲傷/抑鬱 	<p>思想上的變化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自我懷疑，自卑 • 負面想法/犬儒心態 • 注意力不集中/無法聚焦 • 無助感 • 總想最壞情形（災難化） • 偏執/多疑

想一想

寫日記來追蹤你接下來一個月內精神和軀體的壓力症狀。可以從記錄這些內容開始：

1. 目前我生活中什麼導致了壓力？
2. 感覺壓力大的時候，我注意到出現哪些軀體症狀？
3. 感覺壓力大的時候，我有哪些行為和習慣？

倦怠

倦怠是一種長期過大的壓力造成的情緒、生理和心理疲憊不堪的狀態。你感覺自己無所適從、情緒耗竭、無法應對日常需求的時候，倦怠就出現了。壓力過大和倦怠的很多症狀看起來一樣，但有著關鍵的區別。如前所述，壓力過大是一個事件或一種狀態給我們的心理和身體造成了壓力，需要我們加以注意，採取行動。我們通常能夠應對施加給我們的需求，但因為需要額外的努力，所以感覺有壓力。一般會覺得如果我們努力，就能做到需要做的事情。

倦怠則是對長期過大的壓力的一種反應，它讓你從心理上和生理上都覺得精疲力盡。

通常而言，倦怠是指職業倦怠，但也可以指生活其它方面，比如育兒、照料其他有需要人士、以及最近的新冠疫情。無論壓力從哪兒來，結果都是你覺得自己已被掏空，就連應對基本的責任都很難，曾經喜歡的生活也不再享受。

倦怠的一些症狀和壓力過大很像，但如果是壓力過大，一旦造成壓力的事情完結，症狀一般也就消失了。如果壓力症狀更嚴重，連續存在，那就有可能是倦怠。

倦怠的信號:

- 總是很累，生理、情緒、心理上筋疲力盡，睡多久都解決不了問題
- 嗜睡，或者難以入睡
- 長期的生理症狀，例如腸胃問題，胸悶，發麻，更容易注意到自己的心律，頭疼，肌肉僵緊
- 經常生病。倦怠會使我們的免疫系統比以前脆弱。
- 缺乏動力，很難督促自己完成任務
- 社交疏離。你可能不想或者沒精力跟人打交道，感覺自己沒時間跟別人見面。
- 非常不想去工作
- 特別難以集中注意力，沒有條理。工作表現開始出現問題，可能會有更多失誤、或者做事需要的時間更久，導致壓力更大，甚至完全不能完成任務。
- 對自己的處境感到無望。

倦怠有可能導致重大生理健康問題，造成抑鬱等精神健康問題。

第二章

壓力管理

上一章介紹了精神健康的背景知識，解釋了長期的沉重壓力如何造成身心健康問題。本章重點說明如何照顧自己的精神健康，介紹不同的應對策略來管理壓力和其它精神健康問題。每個人都很獨特，你可能有不同的應對方式，但我們希望本章能讓你有很好的理解。

不斷影響身心健康的因素包括每天日常的經歷和需求、創傷等負面事件、飲食、社區以及更廣泛的環境中所發生的情況。我們都需要努力保持精神健康或幸福感。心理狀況良好時，我們可以充分發揮潛力，應對生活，並擁有友愛充實的人際關係。

自我照顧

自我照顧是人們為維持健康所做的工作。自我照顧能提高我們應對困難事件和經歷、壓力和其它精神健康問題的能力。

自我照顧可能涉及多種因素，例如營養、生活方式、個人衛生、運動、人際關係、興趣嗜好、放鬆方式等。

自我照顧直接影響我們的精神健康。例如，睡得不夠時，做什麼事都會更困難，事情做不好進而造成壓力。許多研究表明擁有積極的人際關係讓我們能更好地應對壓力和精神健康問題。

壓力和其它精神健康問題也會影響我們自我照顧的意願或能力。例如，如果有一天你壓力很大，很難過，可能就不想洗澡，不想跟朋友聊天。如果經常這樣，我們的精神健康就會惡化。壓力大，不好受，便會不想跟朋友溝通，進而變得壓力更大，更難受。

自我照顧是通過自己努力定期練習來照顧好自己。每個人的方法都會不一樣。比如，我們每個人都應鍛煉身體，但有的人需要的是散步，有的需要跑步。有人覺得自己獨處很放鬆，很享受，而有人則需要跟他朋友在一起才開心。

我們很多人要照顧朋友或家人時毫不猶豫，但沒有給予自己同樣的照料和關注。通過瞭解自身的習慣，我們可以有意識地練習，這有助於保持良好的精神健康並管理和緩解壓力。

以下是一些自我照顧的主要做法：

充足的睡眠和休息

睡眠是我們能為自己生理和精神健康做的最重要的事情。建議成年人每晚需要 7 到 9 小時的睡眠。睡前的習慣或儀式能幫助入眠，可以包括：

- 移開電子螢幕
- 洗個熱水澡
- 喝點寧神茶
- 讀書
- 冥想

飲食健康

健康飲食意味著膳食多樣化，包括水果、蔬菜、纖維、碳水化合物、蛋白質和不飽和脂肪，並應適度犒賞自己

運動

經常運動。研究表明定期運動能降低壓力，保持更好的精神健康。散步、瑜伽、太極拳都是運動。

興趣嗜好

做讓人愉悅的事，這些事能給你成就感、愉悅感或成就感，比如：

- 參加團隊運動，
- 閱讀
- 縫紉
- 烘焙
- 木工
- 學新技能
- 去電影院

積極的人際關係：家人、朋友、同輩等

積極的人際關係是保持我們精神健康最重要的因素之一。跟朋友和家人相處能讓我們獲得與人聯繫的感覺，有人關心，同時也讓我們有機會談論問題、獲得支持。

放鬆練習

冥想、呼吸練習和瑜伽都是很好的放鬆方法。一些相關技巧見下文。



靈性修行

靈性修行對有些人而言是自我關愛的重要部分，比如前往祈禱場所、禱告、禁食、服務他人。神學心理學的一些導師們告訴我們，靈性修行能夠讓人從自己的痛苦中培養一種轉化的力量。

不健康的應對機制：

壓力大的時候，我們可能會通過轉移注意力來應對壓力造成的生理症狀或湧現的困難情緒。這被稱為應對機制。

一些常見的例子：

- 喝酒/吸毒
- 沉迷社交媒體
- 賭博
- 縱慾
- 嗜睡
- 貪吃

這些行為本質上並非“錯誤”，但如果我們過度或無意識地用它們來應對，對解決問題無濟於事。有些行為可能會帶來風險，甚至自我毀滅。這種應對可能是對巨大創傷和疼痛的反應。（參見第4章關於創傷的更多內容。）

想一想

1. 你能不能找出你在感覺壓力大的時候，用過的但沒有效果的應對方法？
2. 你定期做哪些事情來關愛自己？
3. 你希望給自己的自我關愛具體措施。

放鬆技巧

無論我們是否壓力過大，在日常生活中加入一些新的行動（例如放鬆技巧）都十分有益於身心健康。

冥想

冥想是一門對身心有多項好處的古老傳統。冥想方法有很多種，從呼吸習練到更複雜的冥想練習，它們都可以緩解壓力和焦慮。有些人很難讓思緒停下來，所以有指引的冥想可能更適合他們。

任務：

- 列出你已經在使用的技巧
- 你如何能騰出時間多做這些活動？設定現實可行的目標——比如最開始每天練習 2-5 分鐘

冥想的好處包括：

- 改善我們的專注力
- 輔助肺部和呼吸系統功能
- 讓神經系統重新煥發活力
- 排除毒素

正念:

正念 (又稱覺察、靜觀) 是能幫你養成良好精神健康狀態的練習。正念是作為人，能夠全心處於當下，不加批判地感知所在所為的基本能力。正念是每個人已經具備的素養，不需要你憑空創造，但需要你學會如何發現和使用這個能力。

正念能幫助你：

- 全心覺察日常生活中能帶給我們喜悅的時刻
- 增加覺察，理解自己的想法和感受
- 控制無益的想法
- 更瞭解我們的身體
- 對難以面對的情緒和事件做出更有用的回應
- 感到更平靜，能夠更好地管理壓力
- 管理一些生理健康問題

呼吸練習

呼吸練習能減少壓力造成的軀體症狀，放緩思緒，讓我們在壓力大的時候更鎮靜。呼吸練習也能幫助管理抑鬱和焦慮症狀。

你可以試試這些呼吸方法:

- 1、身體掃描
- 2、腹式呼吸法
- 3、蝴蝶擁抱法

1: 身體掃描

正念練習的一個技巧是身體掃描。以下是一段身體掃描的話語，你可以運用。

花一分鐘將意識集中到身體上，掃描全身。從腳開始，將注意力逐步移到腿、身軀、手臂，直到頭頂。關注這個過程中的知覺和感受。請躺在舒適的墊子或者床鋪上，可以閉著眼睛練習。雙手平放在身體兩側，雙腳自然張開。觀照身體躺在這裡的感覺，覺察身體與床鋪或地面的接觸。

現在，請將注意力放在腹部，感覺吸氣的時候，腹部的擴展，吐氣的時候，腹部的收縮。讓心安住在呼吸，感覺呼吸。

現在將注意力集中在雙腳，讓注意力的聚光燈照著腳和腳踝，盡可能覺察這部位的所有知覺，如果你覺察不到腳上的感覺，沒有感覺也是一種感覺，這很正常，我們不需要故意產生感覺，只要如實地觀照已經存在的身體現象。

現在慢慢將注意力擴展到小腿、膝蓋、大腿，讓雙腿成為覺察的中心，接著將覺察延伸到臀部、骨盆腔、下背部、下腹部，然後沿著軀幹往上延伸到胸口、背部、肩膀，觀照這裡所有的感覺。

現在把注意力轉移到左手臂、右手臂，再延伸到頸部、臉部、頭部，最後全身都安住在覺察當中。感覺身體自然真實的狀態。現在請將覺察帶到身體中央，觀照呼吸的時候腹部的感覺。

可能會發現自己有分心了，開始胡思亂想，做白日夢，或擔憂什麼事情，或者感到無聊或不安。這些現象都很正常，沒有任何不對。因此，不用批評自己，只要覺察一下心跑到那裡去了，然後很溫柔地將注意力帶回來呼吸就可以了。

呼吸一直都在身體深處，回到呼吸可以讓自己沉穩下來，讓心安住。

2. 腹式呼吸法

1. 坐姿舒適，閉上眼睛。
2. 深沉緩慢地呼吸，身體居中，放開一切煩惱和想法。
3. 雙手蓋在腹部，用鼻子深吸氣到腹腔，同時默數到 4。想想你的腹部是一個氣球，隨吸氣隆起。
4. 憋氣幾秒，然後緩慢地用嘴呼氣 8 秒，呼氣同時收縮腹部肌肉，放鬆身體的僵緊感。
5. 反復練習腹式呼吸幾分鐘，如果練習過程中走神，思緒飄散，輕輕地把注意力再帶回到呼吸上就好，想像空氣隨呼吸進出身體。

3. 蝴蝶擁抱技巧



用途：提升、深化自身資源、提升復原力、強化積極體驗

1. 先把雙臂在面前交叉，右手放在左肩上，左手放到右肩上；
2. 專心想像安全和平靜地帶的景象，同時想像你與這個景象相聯繫的積極詞語，讓自己慢慢進入安全或平靜的狀態，聚焦於正性的想法，感受，身體反應的部位；
3. 當你有了安全的感覺以後，交替慢慢輕拍你的雙肩 4~6 次，大概要花 5 秒的時間，然後停下來，深吸一口氣，看看感覺怎麼樣。試著這樣做一組動作，然後睜開眼睛。

第三章

常見的精神健康問題

大多數人一生中都會遭遇心理問題。這是人們應對生活中的挑戰和壓力的一種正常反應。

一些精神健康問題持續時間較短，一些精神健康問題則會與人們共處較長時間。

抑鬱症和焦慮是全世界最常見的兩種精神健康問題。據世界衛生組織 (WHO) 估算，在 2017 年，全球有至少 2.64 億人患有抑鬱症，2.84 億人患有焦慮症。不同的人會以不同的方式描述抑鬱症和焦慮症的症狀，在許多文化中，人們會描述其對於身體的影響，例如頭昏腦漲、頭疼、胃部疾病、心臟不適、肌肉無力、持續感到疲憊、頭暈和暈眩。¹ 另一些人則會用精神用語來描述，例如靈魂或精神生病了、生命力量低。大部分人都表示出現過睡眠問題。

很多人表示抑鬱症和焦慮症使他們更難，甚至根本無法完成想做或需要做的事，例如工作、家務和興趣愛好，人際關係也會變得難以應對。

精神健康專業人士將不同症狀分組、分類，幫助人們更好地理解自己的經驗。這一章將詳細講述不同類型的抑鬱症和焦慮症。

抑鬱症

¹ 注：這些症狀可能是身體疾病的徵兆。如果你經常感到胸部疼痛、頭痛、暈厥和頭暈，要去看醫生，因為可能有潛在的問題。

每個人都有悲傷或情緒低落的時候，但有時候，悲傷似乎徹底佔據了你的生活。“抑鬱症”形容的就是長時間感到悲傷，並使你很難做任何事，甚至包括之前喜歡的事情。抑鬱症有輕重之分。具體而言，輕度抑鬱症患者可能會覺得早上起床比較困難，而重度抑鬱症患者可能根本無法起床。下面列出了抑鬱症的其他症狀。並非所有人都會同時出現所有症狀。

行為

- 感覺很難起床
- 感覺很難開始並完成每天的任務
- 不想和親友相處
- 不再做之前喜歡做的事情
- 不再像之前那樣照顧自己（比如洗澡的次數減少）
- 入睡困難或在夜間經常醒來
- 睡得比往常多
- 比往常少吃或多吃東西
- 很難集中注意力
- 很難安排自己的時間
- 很難作出決定
- 依靠酒精或毒品來應對
- 自我傷害行為（例如割傷或燙傷自己）

身體

- 感到心臟疼痛或沉重
- 總是感到疲勞
- 肌肉無力或酸痛
- 感到無法動彈
- 胃部不適
- 感受不到饑餓

- 頭疼

想法

- 認為自己不夠好或總是做錯事
- 認為其他人不喜歡自己
- 認為其他人都比自己好
- 認為自己無法應對正在發生的事
- 自殺念頭：思考想死的想法

情緒

- 曾經讓你覺得開心或有意義的事不再如此
- 悲傷
- 絕望
- 易怒
- 怒火迭起

抑鬱症的原因

在很多情況下，抑鬱症與令人痛苦或感到壓力的事件有關，例如親友死亡、沒有足夠的金錢或資源來滿足自己或親人最基本的需求（衣食住行）、失業、離婚、嚴重的健康問題或受傷。

抑鬱也受到遺傳因素的影響，如果你的直系親屬中有人患有抑鬱症，你患抑鬱症的可能性也會增加。

童年時期經歷過艱辛時光或遭受過虐待的人也更容易罹患抑鬱症。

應對抑鬱症

抑鬱症可以通過抗抑鬱藥進行治療。同時，也有其他應對抑鬱症的方法，包括心理治療，也就是談話療法。談話療法會幫助人們理解自己為何陷入抑鬱情緒，幫助他們改變思考和行為的方式以從抑鬱症中恢復。

我們的行為與我們的情緒緊密相關。做一些喜歡的事情，會讓我們感到開心；與他人的交往使我們感到被愛，覺得自己富有價值；完成任務會給我們帶來成就感。

當我們身陷抑鬱情緒時，我們的行動力會減退；但如果我們的行動越少，我們感受到的抑鬱情緒就會越多，這就成了一個抑鬱迴圈。

一個對抗抑鬱情緒的方式就是打破這個迴圈，然而大多數人會在這個怪圈中打轉。因為他們希望等待情緒有所改善後再去做一些活動，但問題是，坐等抑鬱情緒離開可能要花費很久的時間。



一些打破迴圈的例證

- 完成一些微小的日常任務：在固定時間睡覺、洗澡、做飯、洗碗（每天設定一個小目標，記得不要一開始就給自己一個艱難的任務）
- 運動可以改善情緒，可以試著散步、做瑜伽、去健身，或者參加體育運動
- 與朋友相處，哪怕只是一起喝杯茶
- 參加宗教活動
- 做一些讓你舒服的事情：洗個澡、聽喜歡的音樂、讀書、或換個新髮型
- 即使你不想活動一下，也請提醒自己行動起來是很重要的。

自我傷害與自殺

一些患有抑鬱症的人可能會出現自我傷害的行為或有自殺念頭。

*自我傷害*是指為了應對極其痛苦的情緒、難以抵擋的糟糕經驗，而故意傷害自己這也可能是一種向他人表達感受、傳遞求救信號的方式。

自我傷害的方式包括割傷或燙傷自己的身體。大多數人會偷偷自我傷害。大部分進行自我傷害的人並不想死，但是，自我傷害的處理方式可能會增加自殺的風險，因為人們可能會因此而意外死亡。

*自殺*是個體有意或自願結束自己生命的行為。想要自殺或希望自己不再活下去，是重度抑鬱者常見的想法。但是，大部分人不會真的採取行動，因為他們能找到活下去的理由，比方說考慮到伴侶或孩子，或者自殺是對宗教信仰的違背。

說出你的感受，是你要做的最重要的一件事。

如果你有想要結束自己生命的念頭或行動，請務必立即告知他人或尋求專業的醫療幫助。

焦慮

面對重大、有壓力或令人痛苦的生活事件時，焦慮是一種正常的預期反應，尤其是當我們不知道結果時。例如，參加工作面試、等待醫院的檢查結果、或是尋找一個失蹤的親友。我們的身體可能會做出多種不同的反應：心跳加速、胸悶、呼吸困難等，噁心和緊張也是常見的反應。不停地想這件事以及可能的最糟糕情況是很常見的，會讓你無法集中注意力做其他事。當焦慮只是對某一事件的正常反應時，該事件結束後，焦慮也會停止。

出現下列情況時，焦慮會成為問題：

- 所擔心的事情發生的可能性極低（例如，在健康時擔心自己會生重病、在工作表現良好時擔心自己會失業，或在發生機率很小的情況下擔心自己出車禍。）
- 焦慮讓你無法完成你需要或想要做的事，比如難以完成工作，或難以與人相處。這可能是因為你會避開讓自己感到焦慮的地方、人和情境，或是因為你無法在其他事情上集中注意力。

戰鬥或逃跑反應

焦慮源自古老的生物反應，目的是在受到生命威脅時保護我們。

人身處危險中時，生理上會發生許多變化。這被稱為**戰鬥或逃跑反應**，目的是通過戰鬥或逃離危險來增加我們的生存機會。例如，我們會心跳加快，呼吸急促並加深，這加速血液流動和氧氣輸送，讓戰鬥或逃跑時肌肉能更快地作出反應。另外，我們會全神貫注於危險本身，而非其他任務。

“戰鬥或逃跑”是生命受威脅時的一種複雜的身體反應。問題在於，隨著世界和現代生活的發展，許多壓力和威脅情形並不立即造成危險，甚至沒有人身危險。例如，想像一下同事發來電子郵件批評你，並抄送了你的老闆，或者持續出現財務危機。這些情況不需要你真的逃跑或進行身體戰鬥，但戰鬥或逃跑卻是我們面對壓力和威脅的生物本能。現在的很多緊張情形都不是生死攸關的情況，而是持續更久且需花時間才能解決的情況，戰鬥或逃跑反應被啟動的時間也不再只是一瞬，而是更長。因此，心跳加快沒有讓肌肉強壯，而是讓我們疲憊不堪，我們也不能全神貫注於壓力源，變得更不會解決問題，不能應對日常生活了。

症狀的原因：

以下是焦慮情緒出現時，人們可能出現的症狀。這些症狀可能維持數天、數周或是持續存在，取決於焦慮的嚴重程度。

身體

- 心跳加速、心律不齊或胸悶
- 感到呼吸困難
- 噁心
- 腸胃問題，如消化不良、便秘或腹瀉
- 頭疼
- 頭部有壓力感
- 肌肉緊張
- 如坐針氈
- 發抖
- 感覺頭暈或暈眩
- 出汗或燥熱
- 難以入睡
- 不想吃飯或吃不下飯

- 感到勞累或疲憊
- 無法靜坐或放鬆

想法

- 不停地想讓你感到焦慮的情況
- 無法控制或阻止自己去想讓你感到焦慮的事
- 無法集中精力完成日常活動，例如工作或與朋友交談
- 認為會發生糟糕的事
- 高估糟糕的事會發生的可能性
- 認為糟糕的事一旦發生，自己將無法應對
- 認為自己無法應對某些情境、無法處理某些人際關係。
- 感覺自己的大腦在飛速運轉
- 過於關注負面經歷，或反芻消極事件

導致焦慮的原因：

一些可能會引發焦慮的原因包括：

- 艱難的童年經歷。例如失去父母、虐待兒童或霸凌
- 一件創傷性的或壓力極大的事件
- 如果你的父母患有焦慮，你就更有可能遭受焦慮的折磨
- 與家庭或工作相關的長期壓力
- 飲酒、吸毒

想一想

通過身體的情況很容易判斷出我們是否焦慮，但可能很難瞭解是什麼導致了焦慮。

你下次注意到自己感到焦慮時，試著回答以下問題。把答案寫下來會很有用。

- 我的身體有什麼樣的反應？
- 我在想什麼或對自己說什麼？（焦慮是由於人們相信有壞事要發生——你覺得會發生什麼不好的事？）
- 我的腦中有什麼樣的畫面？
- 如果壞事發生，我能應對嗎？如果不能應對，原因是什麼？

焦慮症的類型

精神健康專業人士將經常共同出現的焦慮症狀做了分類。這也許能幫助人們更好地理解自身的焦慮。下表並沒有羅列出所有焦慮症，但最常見的幾種焦慮症包括：

廣泛性焦慮症(GAD)

廣泛性焦慮症是指持續且過度地擔心一些日常事項，例如健康、家庭、朋友、金錢、事業和日常生活。儘管擔心這些是正常的行為，但患有 GAD 的人無法停止自己的擔憂，並嚴重影響日常生活

社交恐懼

社交恐懼是指對於社交場合的巨大的恐懼。其症狀包括：擔心日常活動，例如與陌生人見面、交談、打電話、工作或購物；回避或過度擔憂社交活動，例如小組對話、派對或與他其他人一起吃飯；擔心自己會做出尷尬的事，例如臉紅、出汗或說錯話；擔心其他人不喜歡自己或對自己有負面評價。患有社交恐懼的人在出席社交場合之前、之中及之後都會出現症狀。

強迫症 (OCD)

患有強迫症 (OCD) 的人堅信如果自己不遵守某些儀式或以某種方式行事，就會發生壞事。例如，患有 OCD 的人可能認為如果自己不按照固定方式洗很多次手，就會生重病，或導致他人重病；或是如果沒有反復確認已鎖好門，就會有人闖入並傷害自己。其他儀式的例子還包括：以特定的方式對事物做排序或安排、數數、敲打或重複特定的詞語以及不丟東西。這些儀式是用來防止壞事發生的。

恐懼症

恐懼症是對某些東西的強烈恐懼，即使這些東西產生危害的可能性極低。如果患有恐懼症，特定的情境或物體可能會引發你的焦慮。例如，某些人可能害怕狗、密閉空間、高度、牙醫等。可能有很多人都不喜歡這些東西，但是患有恐懼症的人受此影響極大，他們會竭盡所能避免這些情境，甚至可能會引起恐慌發作。

恐慌發作

恐慌發作是指一個人突然出現多種劇烈而痛苦的身體症狀。這些症狀可能包括：心跳加速/過快、出汗、顫抖、感到窒息、胸痛、感到眩暈或暈厥、因虛脫而打寒顫噁心或胃疼等，他們堅信自己會心臟病發作、死亡或發瘋。

恐慌發作可能會由一個人擔心的情境引發，也可能在這個人很平靜的情況下，突然自主地發生。

創傷後遺症(PTSD)

經歷或目睹了創傷性的事件後，出現強烈的焦慮感，可能會被診斷為創傷後遺症(PTSD)。在第四章中，會介紹更多關於 PTSD 的資訊。。



應對焦慮症

如果你患有焦慮症，可能需要心理治療（談話療法）以克服焦慮。不過，你也可以用以下方式應對焦慮症狀（這些對抑鬱症也有用）。

- 社交支持：與家人和朋友相處是應對精神健康問題最有益處的一種方式，和你信任的人談一談緊張的生活經歷，以及你對這些經歷的感受。
- 散步：活動筋骨、接觸自然會對你有極大的幫助。嘗試與你的一些感官建立聯繫——你聞到、聽到和看到了什麼？

- 運動: 任何你喜歡的運動形式都可以。
- 瑜伽和冥想: 研究發現瑜伽和冥想能緩解焦慮。
- 呼吸練習: 呼吸練習能使引發焦慮症狀的生物機能平靜下來。第二章的圖表 2 和圖表 3 提供了一些有用的呼吸練習。
- 書寫: 將擔憂寫下來會有所裨益。有些人覺得在睡前書寫格外有效。將感受和想法寫下來能幫助我們理解並處理正在發生的事。
- 聆聽放鬆的音樂: 放鬆的音樂已被證明可以減輕焦慮和壓力。
- 使用精油: 使用薰衣草、依蘭、佛手柑、玫瑰等精油，可與水混合用作睡眠噴霧，或使用香薰精油擴散器，均可以減輕焦慮或壓力的症狀。
- 洗冷水澡 (水療法) : 有研究顯示定期將身體浸泡在冷水中對健康有諸多益處，包括緩解焦慮、壓力和抑鬱。因為身體會專注於讓你的身體暖和起來，冷水澡有重啟交感神經系統的功能。
- 基本生活方式: 健康飲食、多喝水、定時運動、保持睡眠充足、減少飲酒，能幫助你管理焦慮的症狀。

精神疾病與症狀

患有精神疾病的人會出現以下這些關鍵症狀。

幻覺

這是指一個人能看到、聽到、聞到、嘗到或感覺到並非真正存在的東西。最常見的幻覺是幻視和幻聽，例如看到不存在的人或聽到不存在的聲音。

妄想

這是指一個人堅信某些不尋常、奇異或沒有證據支持的東西。常見的妄想包括 *被害妄想*，認為你會被某人或某機構傷害或騷擾；以及 *誇大妄想*，認為自己擁有非凡的能力、財富或名聲。

思維混亂

這是由一個人說話的方式判斷的，這個人可能會從一個主題跳到另一個主題，對某個問題的回答與這個問題毫無關係或沒有意義，言語有時十分費解。

異常活動

異常行為包括幾乎不動、動作異常緩慢或十分僵硬、無法說話等緊張性精神症的症狀，還包括“孩子氣”、做出“愚蠢”行為或突然激動不安。

抑鬱症狀

與之前描述的抑鬱的症狀類似。

4. 握指練習

握指練習是一種管理情緒的簡單方法。深呼吸，同時輪流握住每根手指，可以帶來情緒和身體的放鬆和治癒。

1. 用一隻手握住另一隻手的手指，每個手指幾分鐘。哪隻手來握都可以。
2. 深深吸氣，感知情緒或感覺。
3. 然後慢慢呼氣。呼氣時想著釋放所有的感覺和面臨的問題。

有些人會根據身體的症狀給每個手指分配一種情緒。例如：

拇指：憂慮、壓力、焦慮 → 胃、脾

食指：恐懼 → 腎臟、膀胱

中指：憤怒、怒氣、怨恨 → 肝、膽

無名指：抑鬱、悲傷、難過 → 肺、結腸



第四章

創傷

在之前章節中，我們討論了平時和壓力大時照顧自身精神健康的重要性。本章會進一步闡述什麼是創傷，以及創傷對我們的影響。

創傷可以被描述為對人造成嚴重生理或心理傷害的某個或一系列事件。

創傷事件結束後，很多人會從身心傷害中自然康復。這一康復過程可能需要數周或數月的時間。有些人會長期受折磨，並可能發展為創傷後遺症（PTSD）或其它心理疾病，如焦慮症、抑鬱症等。

本章還探討了照顧經歷過一個或多個創傷事件的人時，專業人員付出的代價。

創傷是什麼？

創傷可以說是個人生命中對生理或心理造成嚴重傷害的經歷。創傷經歷可能是單一事件，也可能是長期的處境。

可能導致嚴重傷害的創傷事件包括：在事故中受重傷，被他人重傷、性侵犯以及可能威脅生命的情境。創傷事件也可以是目睹或瞭解其他人身上發生了以上事件。

創傷的影響

創傷事件在任何年齡段都可能發生。創傷事件發生後，每個人都會出現一些心理症狀。有些人會立刻出現症狀，有些人則是在創傷事件結束後數周，數月甚至數年表現出症狀。

創傷對人的影響取決於許多因素：例如創傷事件的嚴重性和持續時間，之前是否經歷過創傷事件，創傷事件後朋友和家人給予多少支援。

創傷後遺症 (PTSD)

創傷後遺症 (PTSD) 是一個或多個創傷事件後可能出現的多種症狀的集合。每個人在創傷事件後都會經歷其中一些症狀，然後症狀自然消失，這是正常現象。但是，有些人的 PTSD 症狀會持續很長時間。而且有些人的症狀會延遲出現並不斷發展會延後，在創傷事件發生數月或數年後才出現 PTSD 症狀。

PTSD 症狀包括：

創傷再體驗，即在噩夢或特殊情境下中想起創傷中的經歷。這類型的噩夢令人極不安，醒來時會感覺非常害怕，特殊情境讓人感覺很容易勾起創傷的體驗的情境。

對事件的記憶幾近真實，回憶整件事或其中的一部分時，像在眼前放電影一般真實。記憶可能是聲音或氣味，例如聽到有人尖叫，或聞到創傷事件中的味道。記憶也可能是再度感到事件發生時的身體疼痛。這類記憶叫做闖入性記憶或者閃回。

這些記憶可能非常真實，以至於讓人覺得或表現得像是創傷事件正在發生一樣，失去對當前環境的所有意識。

創傷再體驗症狀會讓人相信自己處於危險中，感到十分害怕。

逃避或麻木

逃避是指人們試圖避免想起發生的事情，或者做其他事情來讓自己不那麼害怕。人們可能會逃避談論創傷事件，或者逃避會使自己想起創傷經歷的人或地方。例如，一個人出了車禍，可能會不開車，或者在公園中遭到襲擊，會不去公園。

警覺性增高

即便創傷事件已經結束，但人們還是很難感到安全，可能會出現很多生理上的症狀，例如感覺心跳加快，胸口發緊，顫抖，忐忑不安，難以放鬆。一些人甚至會隨時警惕危險發生。警覺性增高症狀也包括睡眠問題和難以集中注意力、容易發怒等。這些症狀的嚴重程度因人而異。有些人可能症狀很少，偶爾出現，幾乎不影響他們的日常生活。其他人則可能症狀很多，每天多次發生，嚴重影響日常生活。



常見的會造成 PTSD 的事件包括:

- 肢體暴力
- 性暴力
- 嚴重事故或疾病
- 刑罰
- 經歷過戰爭和衝突
- 恐怖襲擊
- 自然災害
- 目睹他人死亡

PTSD 的形成是因為在創傷事件時，我們的大腦進入了求生模式，說明我們處理和應對所發生的事情。這在當時有用，但卻使大腦無法像非創傷性事件那樣處理和存儲事件。在

創傷事件像普通記憶一樣得以處理之前，它們會繼續以創傷再體驗的（即噩夢，闖入記憶和閃回）形式不斷出現。創傷事件在大腦中的存儲方式使得記憶很容易被觸發——如聲音、氣味、物體、在電視上看到的東西或特定地方和人。這些提示還會觸發創傷再體驗症狀，令人感到非常害怕。這是人們會逃避使其想起創傷事件的人或事的原因之一。

有些人可以通過告訴信任的家人朋友來自然地處理創傷經歷。其他人則需要精神健康精神健康專家的說明來處理。創傷事件也會改變我們對自己、他人和世界的看法，這可能導致逃避和高度警覺等 PTSD 症狀。例如，一個人可能開始覺得不能信任他人或世界很危險，很可能發生不好的事情，所以他們不與人相處，避免外出以求心安。

公民社會人士有一些因為目睹了一些超過其所能接受的現場環境，如水災援助、地震援助現場，也會有爆發 PTSD 的可能。

創傷修復

在修復過程中，別著急，慢慢來。每天的狀態會有起伏。

嘗試傾訴，告訴你信任的人，專業人士，發生了什麼？

人們可能會因為成為受害者而感到羞愧，因而不想說出自己身上發生的事。雖然酷刑和強姦這類經歷並沒有什麼可感到羞恥的，但這樣的暴力行為目的就是要讓受害者感到羞恥。與你信任的人談論這段經歷是至關重要的。向他人訴說事情發生經過時，人們經常會驚訝於自己獲得的認可和支持。交談並獲得他人的接受，會讓我們不被羞愧感裹挾。

你可能難以啟齒談論發生了什麼。談論經歷也許會引發 PTSD 症狀，讓你感到痛苦和恐懼，所以你選擇不去思考和談論。

告訴你信任的人

告訴幾個與你關係親密的人，教他們如何辨認你正在出現閃回或失去意識。告訴他們一個詞或一個動作，能打斷你的閃回。例如：讓他們呼喊你的名字或觸摸你的手臂。

小貼士：通過這些策略，你會開始可以控制自己的意識，但這需要練習，也需要時間。在你感覺良好、心情放鬆時練習的次數越多，在需要的時候，就越能夠輕鬆、自然地用上這些策略。

5. 寫作練習 1:

嘗試多次重複下述步驟，進行書寫練習。隨時間推移，你將能夠加入更多細節。

目的是寫下發生在你身上的事情。

- 在創傷事件開始前，你在做什麼？
- 寫下發生了什麼——你可以加入細節，你能看見/聽見/聞到/嘗到什麼，你那時身體的感受/情緒/思維
- 寫下你做了什麼來熬過這段經歷
- 寫下事件現在對你而言的意義，想像十年後，你會如何回憶這件事，你會覺得什麼對你是重要的？寫下它現在對你的影響。

你可以寫給經歷創傷事件時的那個自己。你想告訴他什麼？他需要知道什麼？

你可以（如果可以的話）寫信給應對這件事負責的人，告訴他們你的感受。你想跟他們說什麼？他們需要瞭解什麼？

代價——替代性創傷、同情疲勞、職業倦怠

與創傷事件倖存者一起工作的專業人士（例如心理治療師和律師）自身可能出現很多症狀，原因是反復接觸創傷事件、倖存者的駭人故事、創傷事件的圖像。

這些症狀叫做替代性創傷、同情疲勞、職業倦怠，包括：

- 因聽到或讀到創傷事件而出現和 PTSD 一樣的症狀。例如，夢魘或關於倖存者創傷經歷的令人不安的圖像

- 改變世界觀——你看待世界和他人的方式
- 精神信仰被挑戰
- 為了滿足倖存者的需求而承擔過多責任
- 難以結束當天工作，或者嚴重超時工作
- 更多的時間獨處/感覺需要遠離他人，或者無法與他人接觸
- 感覺工作壓力大或工作很多，無法應對
- 很難集中注意力，讓自己有條有理地工作
- 工作滿意度低
- 感覺工作做不好
- 不再享受過去喜歡的活動
- 身體和精神慢性疲憊
- 感覺壓力大
- 無法放鬆
- 睡眠問題

(沒有) 如果出現以下狀況，替代性創傷的風險增加，如果：

- 律師曾經歷過和當事人密切相關的個人創傷
- 缺乏經驗
- 獨自工作或生活，沒有同事家人等支援
- 對替代性創傷的風險認識不足
- 重複、單調的涉及創傷的工作

專業人士可以通過下述方法來恢復：

- 降低工作量
- 堅持固定的工作時間
- 工作中定期休息
- 在接觸到創傷材料後，給自己一些空間和時間
- 記錄工作對你的影響

- 跟同事交流工作的影響
- 培養和工作無關的愛好
- 見和工作沒有關係的朋友
- 定期運動
- 形成良好的睡眠模式

第五章

幫助與支持他人

在之前的章節中，我們討論了保持自身精神健康的重要性，探討了壓力過大、焦慮、抑鬱、創傷後遺症等常見的心理問題，以及應對精神健康問題的一些方法。

我們討論了在難過時期，需要更多支援時，能有人溝通的重要性。研究均表明社交支持是人應對精神健康問題，從中康復的關鍵因素。

本章介紹即便我們不是專家，可以如何盡己所能為他人提供支援。不需要提建議或者試圖解決問題，全神貫注地聆聽本身就能給他人提供莫大的支援。本章將分享一些傾聽工具和建議，並介紹同伴支持的重要性。

照顧他人

我們可能注意到自己的伴侶、朋友、家人或者同事最近有些失常。你可能注意到：

- 他們好像想哭、煩躁、易怒、孤僻、焦慮
- 平時喜歡的事情也不願意參加
- 不回信息
- 有自我傷害或冒險行為
- 不像以前一樣照顧自己
- 比平時喝酒喝的多，或者吸食毒品

想一想

下次跟朋友、同事、家人說話時，想想自己是怎麼傾聽他們的。

- 你有沒有看手機？有沒有全神貫注？
- 有哪些方法可以改進自己的傾聽？

如果你很擔心他們，你可以：

- 問問他們，比如“最近感覺還好嗎？”
- 讓他們知道你注意到他們舉止失常，你很擔心：“我注意到你有點不像平時的自己，要不要傾下？”
- 告訴他們你掛念他們：“如果你想找人說說話，我就在這裡”。

傾聽他人

良好的聆聽是指傾聽他人並給予他們全神貫注的關切，不需要提建議或試圖解決他們的問題。研究表明，傾聽能幫助減輕他人的抑鬱或焦慮症狀。

我們都可以學會掌握良好的傾聽技巧，這並非是專業人員的專有技能。



傾聽貌似人人都會，不需要刻意學習。但實際上我們很多人都不知道如何有效地傾聽。我們可能不自覺地養成了壞習慣——比如打斷別人或看手機。需要學習良好傾聽技巧的原因有很多，例如，和我們聊天可能是有人能獲得的唯一支持。

許多人只是需要感到自己有被聽到、看到和理解，所以如果我們更有意識地傾聽，會增進別人感受到的支持。

下文是一些改進傾聽技巧的方法和技術：

保密

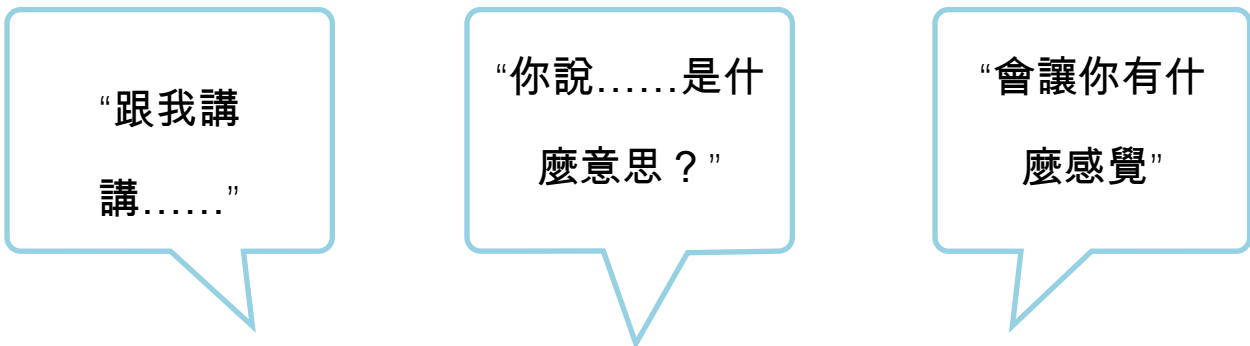
- 當別人向你吐露心聲時，保密是關鍵。如果他們發現你沒保密，你不僅侵犯了他們的隱私，而且會很快喪失他們的信任。

表達出你的關注

- 全神貫注，讓對方感受到你在認真聽
- 把手機放到一邊
- 適度的眼神接觸
- 輕輕點頭
- 用肢體語言傳達資訊：面向對方，可以稍微前傾身體
- 輕聲、鼓勵的聲音，比如“嗯”
- 除非被問到，否則儘量不要聊自己或者自身經歷

問開放式問題

- 問不能簡單回答是或否的問題，以及通過反問來澄清，這會讓傾訴者更注意到自己的想法和感覺。



重複

- 重複他們所言，表現你理解他們，認為他們的情緒是合情合理的。

“有時候我就覺得
冇到頂唔順”

“感覺筋疲力
盡？”

耐心

- 只聽，不要打斷
- 等他們說完：先不要急著說，在心裡默數到十再開口講話，以免對方還沒說完就被打斷。

如果對方沒有要求，不要給出建議

- 有些人很重視解決問題；我們可能急於幫忙，如果不解決問題會覺得自己很無用。除非對方特意徵詢我們的建議，否則當別人講他們的經歷或感受時，其實只是希望被傾聽。
- 肯定他人的情緒和經歷，例如“聽起來處境好難，我能理解你為什麼難過”或者“真抱歉發生了這種事”。
- 問支持性的問題，例如：“我怎麼樣最能幫到你？”

別施壓

- 和別人分享自己的想法需要很大勇氣。別給人施壓，迫使他們分享不想說的事情。

支持經歷過創傷的人

在跟人特別是經歷了創傷的人講話時，我們不要否定他們的經歷，這一點很重要。每個人對境遇的反應都不同，沒有什麼對錯。就算你覺得別人的經歷不嚴重，你經歷過更糟糕的情況，也應對他人表示同情。我們如果回以“沒那麼糟”或“你反應過度”，就是否定了別人的經歷，讓人覺得自己不該有這樣的感覺。這會讓別人自我封閉，困惑不堪，喪失自信，無法從經歷中恢復。

下列建議可以幫助我們更好地回應、支持經歷創傷的人：說明我們如何回應得更好，來支持經歷了創傷的人：

應該用同理心和理解來回應，例如：

“真抱歉聽到你不得不經歷這種事”

“聽起來真不容易”

應該鼓勵敞開心扉，比如：

“謝謝你跟我分享”

不應該用輕視的說法，例如：

“別擔心，沒事兒的” “想開點”

不應該否定別人的經歷或感受，比如：

“不要哭”。“別人比你慘多了”

練一練

- 下次跟朋友、家人或同事聊天，他們分享自己的經歷或感受的時候，試著練習上述方法，注意他們的反應。

同伴支持

同伴支援是另一種有用的方式，既讓我們自己的精神健康獲得支援，也可以為他人提供支援。

同伴支持是一群人分享經歷彼此互助。團隊成員可以有共同經歷，比如從事同一職業或有類似愛好（徒步、烹飪、運動、閱讀等）。同伴支援對需要戒癮或經歷哀傷的人也有支持作用。

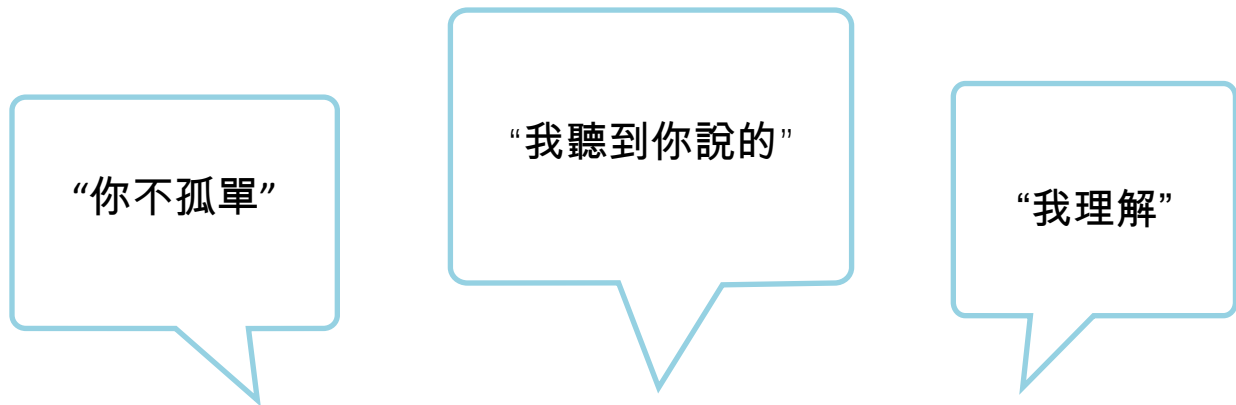
同伴支援可以幫助我們深入瞭解他人的感受和他人如何應對類似的經歷。聊天和參加活動可以在日常生活為我們自己和他人提供支援。這對我們的精神健康非常有益。

同伴支持活動既可以面對面進行，也可以通過郵件或短訊線上進行。可以是小組活動，也可以是一對一的活動。有效的同伴支援可以讓小組成員有機會練習上面討論過的積極傾聽技巧，並創造一個相互尊重的不評判的氛圍，讓成員建立信任、相互支持。

同伴支持的好處：

- 跟有過類似經歷的人聊，會讓你和他人覺得獲得支持
- 能讓人加強自尊自信
- 能提供歸屬感和團體感
- 能提供覺得自己被接受、被理解的安全空間
- 每個人的經歷都同等重要

- 能對污名、偏見、歧視提出挑戰
- 既能給予也能獲得支持



第六章

精神健康緊急情況

前幾章中，我們討論了常見的精神健康問題。為了應對艱難的情緒問題，有些人會自我傷害（例如故意割傷或燙傷自己），有些人可能會有自殺念頭，不想活下去，有些人會真的嘗試自殺。

如果你感覺有自殺傾向，想要結束自己的生命，要將你的感受告訴別人，這一點極其重要。

本章將討論精神健康緊急情況，例如自殘、自殺以及罹患精神疾病的情況。

什麼是精神健康緊急情況？

精神健康緊急情況是指一個人的精神健康問題非常嚴重，並處於遭遇重大傷害的風險之中，例如他們無法照顧自己，或可能受傷或死亡。它還包括一個人因其精神健康問題而對其他人造成危險的情況。

自殘

*自殘*是指故意弄傷自己，以應對艱難情緒或令人無助的情況和經歷。這也是一種向他人表達自我感受的方式。而大多數人的自殘都偷偷進行。

大多數自殘的人不是想死，而是將自殘作為一種應對方式。然而，由於自殘的長期影響，或因自殘導致的意外死亡，自殘都會增加重傷和死亡的風險。

自殘行為包括：

- 割破或燙傷身體
- 咬自己
- 用身體撞牆
- 撕扯皮膚
- 揪頭髮
- 酗酒和吸毒
- 暴飲暴食或吃得很少

自殺

*自殺*是故意結束自己生命的行為。當人們經歷心理問題時，想自殺、不想繼續活下去是常見的想法。然而，大多數人並不會想到就去做，因為這些想法只是表示他們有多

痛苦，或者他們可以找到活下去的理由，例如，他們有伴侶或孩子，或者自殺違背他們的宗教信仰。但有些人確實會採取行動，試圖自殺或真的完成自殺。

尋求幫助

如果你或其他人在自殘，或有自殺念頭，尋求幫助很重要。

如果有自殺念頭，想要採取行動，你需要立刻尋求說明。你可以這樣做：

- 跟朋友或家人講
- 去醫院
- 打電話給急救服務

如果你認識的人有要自殺的緊急風險，你應該

- 和他們呆在一起，直到專業支持介入
- 帶他們去醫院

談論自殺或許很難，但問一句“你有想過自殺嗎”，可以挽救生命，幫到他人

其他類型的精神健康緊急情況

精神病

在第 3 章中 28 頁，可以看到對精神病症狀的描述。

對於精神病患者來說，儘快治療非常重要，因為早期治療會更有效。因此，如果你或你認識的任何人出現精神病症狀，一定需要尋求醫療說明。

精神病人可能會急性精神病發作，需要住院治療。嚴重精神病發作徵兆行為包括：

- 幻覺或妄想引發的痛苦
- 異常行為
- 不再照顧自己，例如洗漱、吃飯、做家務
- 極度排斥他人
- 極端情緒狀態，例如極為低落或非常興奮
- 說話不清楚，沒意義
- 使自己面臨重傷或死亡風險的言語或行為
- 使他人面臨重傷或死亡風險的言語或行為

人不能照料自己的時候

一個人的精神健康問題可能會嚴重到讓他們無法照顧自己，或無法照顧孩子和其他家人。例如，無法起床、離不開家、不洗漱、不吃飯。如果遇到這樣的情況，請尋求說明。可以預約醫生或臨床心理學家。

參閱 88 頁資源列表獲得幫助。

第七章

工作中的健康

工作與良好的精神健康緊密相關。能夠勝任工作的人一般也更有可能是處於良好的精神狀態，更能應對精神健康問題。

然而，工作的某些方面也會對精神健康產生負面影響，例如，工作時間過長，負荷過重，高情緒投入，以及工作生活不平衡。

工作導致的常見精神健康問題包括壓力過大，焦慮和倦怠。在之前章節中，我們討論了壓力和焦慮的信號及症狀：頭疼、肌肉僵緊、胸悶、睡眠障礙，注意力不集中，精神緊張（見第 2&3 章對症狀和體征的詳述）。

倦怠

職業倦怠由長期工作壓力造成。所以經歷職業倦怠的人會出現很多壓力過大的症狀和體徵，除此之外，職業倦怠還具有一些典型特徵：

- 大部分時間都感覺筋疲力盡
- 與工作有心理脫節。不再享受自己的工作，不再有成就感，或者開始厭煩畏懼工作
- 感覺工作能力下降。倦怠的預警信號之一是總感覺工作品質開始下降
- 無論睡多睡少，身體、情感和心理上始終都很疲憊
- 嗜睡，或者難以入眠
- 長期軀體症狀，例如胃病、胸悶感、坐立不安、心跳感受明顯、頭疼、肌肉僵緊
- 經常生病。倦怠會使我們的免疫力下降

- 缺乏動力/難以敦促自己完成工作
- 社交隔離。你可能沒心情也沒精力去社交，或者感覺自己沒時間見別人
- 很難集中注意力，安排事情。你的工作表現開始下滑，常出錯，或者做事慢，導致更大壓力，或者完全無法完成工作
- 對你的處境感到無望

倦怠的風險因素

工作因素：

- 工作量大，需要加班
- 工作量不現實，無法完成
- 感覺對工作很少或沒有掌控感，比如無法安排工作進度或工作量
- 工作預期不明確
- 缺乏做好工作所需的資源
- 缺乏對優秀工作的認可
- 以助人者為職業的人其風險很高。（參見第五章關於替代性創傷的部分）
- 帶有混亂或高壓性質的工作
- 工作內容單調、缺乏挑戰性
- 管理者所作的溝通與支援不足
- 工作關係出現問題，比如被欺負、被歧視、遭遇不公平對待

個人因素：

- 工作生活不平衡；工作太多太久，沒有足夠的時間用於社交或放鬆
- 缺乏親密的支持關係
- 睡眠不足
- 承擔很多其它責任

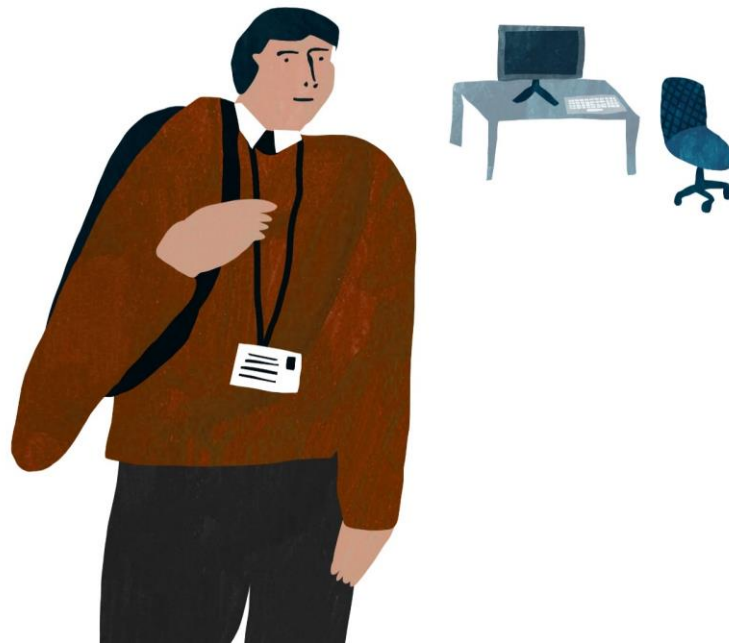
應對倦怠

如果已經到了倦怠的地步，你必須暫時停止工作。這對很多人來說並不容易，尤其當雇主不提供帶薪病假時，或者你經常會不好意思請病假。因此，作為替代選擇，你也可以看看在你康復期間，有沒有生活的其他方面可以暫緩或停止。很多人需要大量睡眠來彌補倦怠的身體症狀。

最有效的做法之一是向他人尋求支持。跟你信任，會傾聽的人聊一聊。如果你和雇主或管理者關係不錯，並且感覺他們會支持你，可以跟他們談一談你的感受。

良好實踐

雇主或機構可能會努力促進良好精神健康，但這些措施通常過於強調個人進行自我照顧，而不是從整體、關係、文化和組織角度看待精神健康。即使他們本意是好的，公司文化還是會吸收一些不健康習慣和行為。應當重視的是：把員工的精神健康不全視作個人責任，而是看作集體責任。



不僅大公司需要確保促進和實施良好精神健康實踐，小公司和非盈利組織也要如此。

促進工作場所精神健康

機構可以實施一些促進工作場所精神健康的措施包括：

精神健康意識和支持

形成適當的制度：例如定期召開團隊會議，讓員工向管理層提供回饋，以促進福利，進行培訓和工作坊，確定問責，提供解決衝突的空間，支援小組，或者調研。

帶薪病假和年假

鼓勵員工休假和請病假。有些員工可能身心不適，但請假時仍會有愧疚感。但如果繼續工作，不僅會傳播病毒給其他同事，而且他們自身不休息也可能導致倦怠。

鼓勵雇員休息

如果上級不休息或者不鼓勵其他員工休息，很多級別較低的員工可能不願意休息。上級可以嘗試工作中用這樣的對話鼓勵員工休息：“我哋抖幾分鐘飲杯茶，然後再開工。”。研究表明 5-10 分鐘的休息其實能夠提高工作效率。

工作條件

機構需要確保員工具備安全的工作條件，這是至關重要的。

社會保險和福利

對雇員來說，如果沒有醫療、工傷、生育保險或養老金，會造成極大的壓力。

公民社會組織

公民社會組織的人經常全心投入事業，可能會非常強調“犧牲”，從而導致工作量巨大等不好的工作實踐。有些人無比敬業，覺得必須超額工作。這可能包括自願無償工作。

雇員可能承受額外的壓力，包括：

- 資金少
- 團隊小，因此工作量更大
- 責任感，對工作的自豪
- 合同續簽
- 薪資不足

預防壓力和倦怠:

你可以自己做一些事情來應對與工作相關的壓力，防止倦怠:

- 通過照顧自己的身體和精神健康來增強你對壓力的適應能力（見第二章）
- 多和同事交往。工作場合的積極關係能緩衝職業倦怠。與同事一起休息，或在工作之外也進行社交。
- 配給你的休息時間和假期，一定要休。
- 學會說不。不要給自己過量工作。
- 設定邊界。僅在受雇的時間內工作。不要在工作以外的時間查收工作郵件、接打工作電話。
- 每天設定一段休息時間遠離技術設備（手機、平板、電腦，包括社交媒體）。
- 拿出時間來放鬆。例如瑜伽、冥想、香薰或散步。
- 保持充足的睡眠。
- 如果工作本身單調，可以在工作之外尋找價值和成就感：如和親友一起活動、自己的愛好或者志願工作等。
- 尋找生活的平衡。

支援同事

需要重視在工作中確保良好的實踐，這不僅有益於精神健康，而且也有益於我們的團隊。一些公司只有在大型團隊會議中才有時間詢問同事狀況，但有些人在這種場合有問題也不想講。

如果你發現一個同事比平時更沉默、煩躁、易怒或無法完成任何工作，可以跟他們聊一聊，一起喝個咖啡/茶來瞭解他們的狀況，這樣主動的關注可能對他們有所幫助。

在項目進行過程中，提供空間來解決進展過程中出現的經驗和內部衝突也很重要。

如第 5 章所提，同伴支持小組很有幫助，不僅能讓我們自己的精神健康獲得支援，也是為他人提供支援的一種方式。

在工作場合使用同伴支援機制可以提供同伴間的精神健康支援，同時也是進行社交、建立員工間的信任和聯繫的機會。

如果你感覺壓力特別大，或者工作量過重，問自己這樣的問題：

可能發生的最壞情況是什麼？我可以延期做這件事嗎？我能把這件事交給別人做嗎？我不需要好好睡一覺？我能和別人談談我的感受嗎？

番茄工作法

設定 25 分鐘的計時器，持續工作至計時器提示，休息 5 分鐘，這樣重複 4 次，然後進行一次時間更長的休息。

小型機構的雇員可能尤其難以平衡工作和生活。機構裡每個人都有很多責任，你的工作可能無法委託給別人。如果你的工作量影響了你的精神健康，那麼應當重視向你的管理者或團隊領導回饋。他們可能認為你能夠處理好工作量，但沒有意識到你的壓力有多大。

(草根組織會更常用“主管/小組負責人，而不是“經理/小組領導)

想一想

1. 你覺得自己的時間安排方式怎麼樣？
2. 你給自己的工作生活平衡打多少分（1-10分）？你是否騰出時間來自我照顧？
3. 你花最多時間在什麼活動/生活的什麼方面？
4. 你有沒有以下不良習慣：比如在工作以外的時間查郵件，午休時間還在工作？你對此能做出改進嗎？

第八章

性別

任何人都可能經歷騷擾、語言侮辱、身體襲擊等創傷性事件。然而，女性和 LGBTQIA+ 人士還會遭受基於性別的歧視和暴力，並且遭受性暴力的機率更高。LGBTQIA+ 群體更容易面臨針對其性取向或性別認同的仇恨暴力行為。

本章將討論性別暴力 (GBV)、家庭暴力、恐跨和恐同等問題，以及這些遭遇對當事人精神健康的影響。

LGBTQIA+ 通常指女同性戀 (Lesbian)、男同性戀 (Gay)、雙性戀 (Bisexual)、跨性別 (Transgender)、酷兒/疑性戀² (Queer/Questioning)、間性人 (Intersex)、無性戀 (Asexual) 和 Plus (非異性戀或非順性別人士、泛性戀、非二元、性別酷兒、流性人³ 等)。這一說法的目的是盡可能包容不同的性別認同和性取向。LGBTQIA+ 相關術語和定義請參閱詞彙表。

性別暴力 (Gender-based Violence , 簡稱 GBV)

² 譯者注：疑性戀 (Questioning) 也稱 性別存疑，是對個人 性別、性取向、性向認同 等問題 仍處在疑惑、探索階段，或因各種各樣社會原因不願作出選擇、給自己貼性別標籤的人。參考來源：Out in the open: Education sector responses to violencebased on sexual orientation and gender identity/expression

³ 譯者注：流性人 (Gender Fluid people) 是指內心對自我性別的認知 (性別認同) 並不始終限定於某個性別，可隨著時間變化而變化的群體。參考來源：Galupo M.P., Pulice-Farrow L., Ramirez J.L. . "Like a Consantly Flowing River": Gender Identity Flexibility Among Nonbinary Transgender Individuals. [M]. Identity Flexibility During Adulthood. In: Sinnott J. (eds) . Springer, Cham 2017(10): 163-177.

性別暴力 (GBV) 是指基於性別 (生理性別、性別認同、性別表達、性傾向等) 的原因而直接向個人施加的傷害行為。它源於性別不平等和權力濫用。性別暴力有時可能是一種文化傳統的一部分，因而很難被視為暴力、虐待或不可接受的行為。

女性和 LGBTQIA+ 群體經常遭受歧視、騷擾和暴力。對女性而言，極難阻止或制止這些行為的發生。有些時候，人們甚至意識不到發生在他們身上的事情是錯誤的，因此，我們很有必要提高對性別暴力和家庭暴力的認識。

暴力經歷對精神健康有不利影響，因此，瞭解關於如何照顧自己的精神健康以及思考如何獲得幫助的知識會對我們有幫助。

暴力形式包括：

- 口頭辱罵
- 身體虐待
- 性侵害
- 心理虐待，如帶侮辱意味的稱呼、經常的批評、霸凌。
- 責罵

性別暴力的例子：

- 家庭暴力 (見下文詳述)
- 女性生殖器損毀/切割 (female genital mutilation/cutting, FGM/C) 是指出於非醫療原因，部分或全部切除女性外生殖器官或對女性生殖器官造成其它傷害的程式
- 強迫婚姻，包括童婚
- 所謂的“榮譽犯罪”，指男性家庭成員向被認為給家庭帶來恥辱的女性家庭成員實施的暴力行為，通常是謀殺。但要認識到，女性家庭成員也有可能是犯罪同謀。



家庭暴力

家庭暴力是 16 歲以上且關係密切的兩個人之間發生的虐待，通常在家中。包括：

- 身體虐待：包括毆打、束縛、向人砸東西。
- 性侵害：強迫性交或在你不情願的情況下進行性行為，無論強迫你的人是不是你的配偶
- 心理或情感虐待：包括辱罵、威脅要傷害你或你親近的人、羞辱你、將虐待歸咎於你。
- 高壓型控制/虐待：高壓型控制/虐待行為讓你感覺受控制、依賴施暴者。包括：不讓你見朋友和家人，剝奪食物等基本需求，控制你的日常生活，例如去哪兒、和誰說話、穿著打扮、何時睡覺、查看你的手機或網上通訊來監控你、控制你的財務狀況。

針對 LGBTQIA+ 人士的歧視

這種歧視是指因自身對女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別者、酷兒、間性人、無性戀者和其他非異性戀或非順性別人土的偏見或負面態度、觀點或看法，而恐懼或厭惡某人。恐同/雙霸凌針對的群體是身為（或被認為是）女同性戀、男同性戀和雙性戀的人。

由於學校、工作場所和公共領域缺乏教育和意識，LGBTQIA+ 群體的權利在很大程度上被忽視。

“女同性戀、雙/泛性戀和酷兒女性”面臨著恐同歧視和性別歧視的雙重歧視。在許多國家，跨性別群體必須保持隱形/低調才能生存下去。

對於跨性別人土的歧視、虐待、迫害或壓迫還包括：

- 禁止跨性別女性進入女性空間
- 阻斷跨性別人土獲取性別重置相關的醫療資源
- 拒絕用對方傾向的性別代詞

跨性別者和非二元人士不但遭受到高比率的**家庭暴力和性暴力**，還經常成為**恐跨仇恨犯罪**和**國家暴力**的受害者。許多跨性別者被剝奪了就業、住房、醫療和其它生活必需的資源。

LGBTQIA+ 群體也可能因性取向和性別認同而遭到家人和親人的排斥。他們可能被迫離家、被家人威脅、被切斷社交網路、被中斷工作、被迫生活在恐懼之中。

對精神健康的影響

經歷這些類型暴力的任何一類都可能對你的精神健康產生負面影響。創傷後遺症 (PTSD) 是暴力受害者遭受的最常見精神健康問題之一。**第 4 章**闡釋了 PTSD。

其他常見的精神健康問題包括抑鬱、焦慮、酒精和藥物濫用以及自殘和自殺行為。

照顧你的精神健康

如果正在經歷持續的暴力（例如家庭暴力）時，要照顧好自己的精神健康十分艱難。無論生活中經歷了什麼，照顧精神健康對每一個人都很重要。

擁有支援性網路

擁有至少有一個你信任的、感到安全的朋友，他能夠讓你放心地傾訴。

從事喜歡的活動

試著花一些有品質的時間投入在愛好或喜歡的活動中，例如拼圖、書法、繪畫、聽音樂、演奏樂器、打太極拳、瑜伽、團體運動或在自然中散步。這些做法促進健康、平靜和活力有幫助。

放鬆

冥想、瑜伽、呼吸練習、祈禱或按摩等放鬆方法可以幫你與自己的身體和周圍環境重新建立連接。通過連接身體的感覺，利用五感感知周圍環境，可以幫你平復思緒、改善情緒。

自學和反思

在經歷騷擾或性暴力等創傷性事件後，你可能會感到憤怒、困惑、羞恥和屈辱，也有可能完全沒有感覺，處於情緒麻木中。感覺沒有對錯之分，但關鍵是要知道如何識別和接受你的情緒。

有時，人們可能會喪失自我或身份認同。這在家庭暴力中尤為常見。它還可能影響人們的自尊，以及信任他人或建立、維繫關係的能力。

瞭解自身並能夠識別自己的情緒、價值觀、習慣和行為，對每個人都要很重要。記錄一些反思性的問題，對於重新認識自己可能會有說明。

請看下文，想一想：

想一想

1. 你最喜歡的愛好或度過時光的方式是什麼？
2. 寫出喜歡自己的五點：
3. 你的人生中的價值是什麼？
4. 你人生的目標有哪些？
5. 你的不安全感有哪些？
6. 你能找出希望戒掉的習慣嗎？比如：漫無目的地瀏覽社交媒體、過量飲酒、為了網購而網購等。
7. 你能找出想要每天進行的有用的練習嗎？比如：冥想、瑜伽、日記、在自然中散步。

第九章

家庭支持

如之前章節所述，我們的精神健康與身體健康同樣重要，我們不能僅有其一，但許多人仍然難以啟口談論精神健康。我們甚至給憤怒、悲傷等情緒附加負面含義，或者認為如果我們掙扎於精神健康中就代表自己很軟弱。儘管我們都想感到幸福和滿足，但也要記住，包括憤怒、悲傷、快樂和興奮在內的諸多情緒感受都是人生經歷的一部分

我們已經討論了如何在平時和工作場所支持他人。本章將給出如何在家庭中促進精神健康的建議和工具，包括針對兒童的建議。



家庭支持和精神健康

一個健康的家庭支援系統，無論是直系親屬還是大家庭，對我們的精神健康狀況都發揮了重要作用。

當我們和家人一起生活，我們會經歷彼此的所有情緒變化。我們也許能感覺到他們這一天過得不順，也許會沒有意識到我們在對他們發洩自己的壓力情緒。每個人都有不順的時候，但要與家人保持良好關係，就要對自己在經歷困難時的表現有所察覺。如果家人遇到困難，我們同樣應學會如何支持他們。

下面是一些在家庭中促進和支持精神健康的有用建議：

溝通

健康的溝通是彼此之間安全、直接的交流。

以下四種溝通方式會對家庭關係產生負面影響，包括：批評、輕蔑、防禦和漠視。我們應該避免。下面會闡釋每種溝通類型和更好的溝通技巧。

批評

如果要表達不滿，我們應該嘗試使用以“我”開頭的陳述，而不是批評。批評是對個人品質的攻擊。儘管我們對於對方的行為感到非常生氣，但是批評解決不了問題。例如：

(應避免) 責備

“廚房亂七八糟！你就是又懶又自私！”

(應嘗試) 請求

“我喜歡整潔的廚房。下次你做晚飯，能不能整理一

輕視

輕視不僅不重視別人的經歷，還假設自己比別人更優越。例如，如果家人說：“我今天感到壓力很大。”

(請避免) 輕蔑

“你壓力大？我又要返工，放咗工仲要做所有家務。你仲壓力大？”

(請嘗試) 回應

“不如我哋傾吓，你覺得壓力大嘅原因？”

當對方帶著問題來找我們時，傾聽和回應與表達我們的問題同樣重要。我們可以在回應對方之後，以請求或抱怨的方式表達我們的擔憂。這樣對話才平衡，讓雙方都感到被傾聽和理解。

防禦

防禦是我們在面對批評時通常會用以自我保護的工具。當我們被別人指責時，這種反應可以理解，但是防禦可能會讓衝突升級，也不是解決問題的有用策略。例如，家人可能會問：“你記得拿藥給爺爺了嗎？”

(請避免) 防禦

“乜嘢都叫我做！你知道我今天忙成點？你點解唔

(請嘗試) 回應

“哎呀，我徹底忘記咗。係我嘅錯。我儘快去做。”

漠視

漠視是指某人拒絕交流、封閉心扉、退出情境或自我抽離。通常發生在情緒反應過於激烈時，例如遭遇過多來自家人的批評或衝突。

更有用的回應是：

(請避免) 漠視

在情緒反應過於激烈時拒絕交流

(請嘗試) 回應

“呢件事對我好重要，但我有啲不知所措。我哋可以

不是每個人都能夠適應或願意談論自己的感受。雖然我們可以鼓勵他們、讓他們感到安全底談論，但不要勉強他們。

我們可以通過其他方式來支援家人。

共度美好的家庭時光

有時候我們太忙於工作和其他職責，忽略了和家人共度美好時光，包括家庭聚餐、共同的愛好、一起遊戲等。

欣賞

對家人表達欣賞和感激是支援家人的好方式。例如：讚揚、送禮物或寫一張感謝卡。

為家人做一點事

有時候，我們有一天或有一周過得很難，但仍有很多責任要承擔。幫助家人做家務或照顧孩子也可以表達你對他們的關心。

支持孩子的精神健康

與成年人一樣，兒童的精神健康與身體健康一樣重要。支持精神健康可以讓兒童培養應對生活難題的能力，成長成人格完滿、健康的成年人。

有些孩子可能不太看得出不高興，並表現得若無其事。有些孩子可能十分難過所以顯出不同的性格。一些孩子重新表現出很久以前出現過的不成熟行為，有所倒退。所有這些類型的行為都需要關注和理解，因為可能表明孩子的精神健康正在出現問題。

以下是有助於支持兒童精神健康的建議：

溝通

試著和他們談談是什麼讓他們焦慮/難過/生氣。告訴他們你理解他們的生氣/難過/害怕，讓他們放心，你就在這裡。

第 5 章中的傾聽技巧也可以用於與孩子的對話。雖然他們還是孩子，但仍然需要感到被理解和認可。

鼓勵、讚美和關愛

鼓勵他們敞開心扉與你交流。也可以通過和他們一起參與最喜歡的活動來溝通，例如繪畫或角色扮演，通過表達來鼓勵交流——尤其是對於年幼的孩子，可以通過玩耍來完成溝通。如果他們難過或生氣，抱緊他們，讓他們感到安全。

保持冷靜

成年人需要保持冷靜和自我控制，即使你在生氣，即便他們的尖叫和大喊觸發你的焦慮。一個發脾氣的孩子會感覺到自己開始失控，需要成年人來說明他們重新獲得掌控感。對於父母來說，認真對待孩子的感受並傾聽他們的意見很重要。

重要的是要對孩子做出反應，而不是出於我們自己的憤怒/恐懼做出反應。孩子生氣時我們感到生氣是正常的，但如果這樣反應，會讓事情變得更糟，讓孩子感到更加失控。

確認

如前所述，確認孩子的感受很重要，這樣他們才能學會如何信任自己，處理自己的感受。要記得孩子生氣/難過時，我們不要嘗試改變他們的感受——就像對成年人一樣——我們不能強迫別人不去感受某種情緒。通過接受他們的情緒並支持他們，可以讓他們開始瞭解

自己的情緒。無論是兒童還是成人，都可以感到憤怒或難過，這些都是人類的情緒，沒有好壞之分。

悲哀、憤怒和悲傷是生活的一部分。父母不能“拯救”孩子免受這些感覺，但可以為他們提供一個安全空間來經歷這些感覺，向他們展示如何最好地處理這些情緒，讓他們覺得情緒是可以管理的，他們可以度過這個難關。

6. 孩子的呼吸練習

像星星一樣伸出你的手

用食指劃上劃下，

然後其他手指依次

吸氣，手指劃上

呼氣手指劃下

第十章

社會活動家的精神健康

“社會活動家”一詞涵蓋多種類型的工作，例如運動倡導者、律師、學者、政治活動家。在本章中，該詞用於指在民間社會組織中工作的活動家和人員，他們面臨與其工作內容相關的特定壓力，或因其工作而受到騷擾和虐待。

社會活動家經歷的壓力來源

- 工作量大
- 工作時間長，很少或沒有休息和休假
- 難以分清工作和私人生活的邊界
- 記錄和/或傾聽他人的創傷或痛苦經歷
- 監視
- 駭客攻擊
- 警察或政府人員的騷擾
- 對自己、家人、朋友和同事的威脅
- 侮辱、污名化
- 審訊
- 拘留
- 逮捕
- 酷刑

監視和國家騷擾

監視和國家騷擾的不可預測性和不確定性很可能導致精神狀況不佳。自己、同事或親人是否遭到跟蹤，設備是否遭到駭客入侵，自己和他人的安全和福祉是否遭到威脅——這些未知會讓你感到巨大的壓力，並可能通過以下方式影響你的精神健康：

- 對可能或進一步的威脅保持高度警惕。這是指你經常感到緊張不安，為可能的監視、騷擾和威脅而擔憂。你可能無法停止擔憂，或者不斷檢查是否有被監視的跡象。

警惕性過高的問題在於：你的確有可能正在被監視或騷擾，因此，高度警惕可以幫助我們做好準備，保護自己和他人；但這也會讓你認為並感覺身邊一直存在風險，即便風險可能並不存在，會讓你很難專注於其他事情，難以享受生活。

- 對自己以及家人和朋友的安全和未來感到害怕。
- 內疚——你的家人和朋友可能會因為你所做的工作而成為攻擊目標，這會導致你深深的內疚感
- 疏遠與朋友和家人的關係，因為你希望這樣能保護他們。或者是你的家人和朋友認為和你聯繫的風險太高而疏遠你，這同樣令人很痛苦。這些關係的疏遠會對你的精神健康產生不利影響，並且讓你感到更加孤獨和孤立無援。
- 退出其他方面的日常生活和活動。你可能會因為太害怕而不敢繼續做你以前常做的事情，比如使用社交媒體和逛商店。



- 懷疑——你可能開始覺得很難信任別人，包括那些你曾經覺得親近的人。
- 監視和國家騷擾帶來的持續壓力會對你的身體造成不良影響，你可能會注意到一些身體症狀，比如入睡困難、頭痛、肢體疼痛、更能感覺到自己的心跳和胸悶。請閱讀第二章，瞭解其他常見的壓力症狀。

生活在監視和國家騷擾之下

以下這些策略可以說明你減少監視和國家騷擾對你的精神健康的影響。做自己覺得對的事情很重要。這可能感覺像是一種平衡行為——做一些降低風險和保持安全的事，同時參與一些人際交往和活動來幫助你應對持續的威脅帶來的壓力。你可能不得不接受這個事實：由於生活在監視和國家騷擾之下，你會感到有壓力，或者會不時地、甚至經常地處於精神健康不佳的狀況。因此，專注於你能控制的、可以減壓的活動非常重要。

- 和同事或從事類似工作的人聊聊生活在監視和騷擾下的經歷。
- 向家人和朋友傾訴你的感受。
- 保持工作之餘的興趣愛好。
- 保持與他人的社交活動。
- 採取降低風險的切實措施。請參閱關於安全的章節，瞭解實用的建議和提示。
- 為你需要幫助或被逮捕/拘留的情況做好準備。例如，你或你的家人應該給誰打電話(確保你和其他人都知道姓名和電話號碼)，你可能想要確保你的家人可以獲取資金，或者同事可以獲取某些資訊。
- 定期地和你自己以及那些對你很重要的人討論你為什麼要做這份工作，以及你所經歷的困難是否值得。

拘留和酷刑

一些社會活動家可能會被拘留和遭受酷刑。這種情況在自由被剝奪時最容易發生。

酷刑和殘忍、不人道和有辱人格的待遇是非法的。《聯合國禁止酷刑和其他殘忍、不人道或有辱人格的待遇或處罰公約》(UN Convention Against Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment)第1條給出了酷刑的定義。酷刑是指出於某種目的，蓄意在身體或精神上施加的劇烈疼痛或痛苦，目的可能是為了從受害人或第三人處獲取資訊或供詞，也可能是作為處罰手段或任何形式的歧視；這種疼痛或痛苦是由公職人員或具有官方身份的人所造成或在其唆使、同意或默許下造成的。

國際社會認同的《伊斯坦布爾議定書》(Istanbul Protocol)為律師和醫生提供了如何調查和記錄酷刑指控的指導。關於什麼是酷刑，並沒有一份明確的清單：施刑者在更新施刑方式，而隨著對疼痛或痛苦的影響有了更深入的瞭解，法院的觀點也在發生變化。並非所有形式的身體酷刑都會在身體上留下明顯的痕跡。精神酷刑的影響可能很難確定。酷刑的方式包括：

鈍性傷害：被拳打、腳踢、掌摑、鞭笞或用物體毆打

姿勢酷刑：使用懸吊、拉扯四肢、長時間限制移動或強迫擺出某種姿勢

燙傷：香煙或加熱的器具，或滾燙的液體

電擊

擠壓傷：如粉碎手指或四肢

用醫療器械截斷：手指或四肢，*手術切除器官*

窒息：如溺、悶、掐或使用化學品等濕法和幹法

穿透傷：比如刺傷和槍傷，指甲下穿金屬絲

性暴力：包括性騷擾和強姦

藥物酷刑：使用有毒劑量的鎮靜劑、神經抑制劑、麻痺劑等

拘留條件不人道：如牢房狹小或過於擁擠、單獨監禁、不衛生的條件、無法使用廁所設施、食物和水不正常或受到污染、暴露在極端溫度下、剝奪隱私和被迫赤身裸體

單獨監禁：與他人完全失去聯繫或極少接觸

睡眠剝奪：被阻止入睡或故意干擾睡眠

剝奪正常的感官刺：如聲音、光線、時間感、隔離、對牢房亮度的操控、讓牢房 24 小時亮燈

羞辱：如言語辱罵，表現出差辱行為

傷害威脅：威脅要傷害受害者本人或其家人朋友

違反禁忌：如強迫進行違反受害者宗教的活動（例如強迫穆斯林吃豬肉）

行為脅迫：通過酷刑或其他虐待行為強迫傷害他人，強迫破壞財產，強迫背叛他人，使其面臨受傷害的危險。

酷刑和創傷後遺症：

這些酷刑通常會造成嚴重的精神痛苦。因遭受酷刑而患上創傷後遺症 (Posttraumatic Stress Disorder，簡稱 PTSD) 的情況很常見。創傷後遺症的症狀包括：

再次體驗你遭受酷刑時的情況

- 你可能會做噩夢，重現你的一些噩夢般的經歷。這類噩夢極其痛苦，會讓你在恐懼中驚醒

- 你可能對發生的事情有非常清晰、鮮活的記憶。包括能記起遭受酷刑的整個過程，就像電影在你眼前播放一樣；也能記起遭受酷刑的部分過程中的某些瞬間。這些記憶不僅包括視覺記憶，還包括所有的感官記憶。例如，你可能會聽到尖叫或施刑人的聲音，或者能聞到你被關押的牢房的氣味。你還能重新感受到遭受酷刑時身體上的痛苦。這類記憶被稱為*侵入性記憶或閃回*。
- 這些記憶可能感覺如此真實，以至於你的行為或感覺表現得就像酷刑發生在當下一樣，並且會讓你對當前的環境失去所有的意識。
- 這些記憶會讓你認為危險近在咫尺，感到非常害怕。

逃避

- 你試圖避免記起發生在你身上的事情或做一些讓你感覺不那麼害怕的事情。
- 你可能會避免談論創傷性事件，或者避開那些讓你想起或讓你感到害怕的地方或人。

高度警覺

- 你可能會發現，即使你獲得了自由，不再遭受酷刑，也很難有安全感。
- 你的身體可能會出現很多症狀，比如心跳加快、胸口發悶、身體發抖、忐忑不安並且難以放鬆。
- 你可能一直在留意危險的跡象。
- 高度警覺還包括睡眠問題和注意力難以集中。

情緒管理困難

- 你的情緒可能會放大或加劇。例如，你可能會對輕微的壓力產生強烈的情緒反應，比如攻擊性的爆發或魯莽的自毀行為。
- 或者，你可能會發現很難對任何東西產生感覺，這被稱為“情緒麻木”，尤其是無法體驗快樂或積極情緒。

人際關係障礙

- 這可能會讓你難以與家人和朋友保持親近或聯繫，或者你可能會覺得自己已經忘記了如何與人相處。
- 你可能對社交關係失去興趣。

自我認同的改變

- 酷刑的核心目的是羞辱、挫敗和非人化。這會讓你覺得自己毫無價值、羞愧或受到傷害，會讓你難以認清自己是誰。

抑鬱和焦慮

受過酷刑的人也會出現抑鬱和焦慮。抑鬱和焦慮的許多症狀與創傷後遺症的症狀相同。

抑鬱

每個人都有悲傷或情緒低落的時候，但也有一些時候，悲傷似乎佔據了你的生活。“抑鬱”一詞描述的是當你長時間感到悲傷，並且這讓你很難做任何事情——甚至包括你過去喜歡的事情。抑鬱的症狀包括：

行為

- 發現很難起床
- 發現很難開始和完成日常任務
- 不想和家人朋友呆在一起
- 不再做你以前喜歡做的事情
- 不像以前那樣照顧自己(例如，減少洗滌)
- 無法入睡或夜間經常醒來
- 睡得比平時多
- 吃得比平時少或多
- 發現很難集中注意力
- 發現很難安排時間

- 發現很難做決定
- 用酒精或藥物來應對
- 自殘(例如，割傷和燒傷自己)

身體

- 心臟有疼痛或沉重感
- 總是感到疲憊
- 肌肉無力或疼痛
- 感覺自己動不了
- 胃部不適
- 感覺不到餓
- 頭痛

想法

- 認為自己不夠好或總是做錯事
- 認為自己無法應對正在發生的事情
- 自殺念頭——想死的念頭

情緒

- 那些曾經讓你感到快樂或有意義的事情不再帶給你同樣的感受
- 悲傷
- 絕望
- 易怒
- 憤怒的爆發

焦慮：

焦慮可以是對重大、有壓力或痛苦的生活事件的正常和可以預見的反應，尤其是當我們不知道結果將會是什麼的時候。然而，當你擔心的事情不太可能發生，或者焦慮讓你不去做一些事情，比如避開某個地方、某個人或某個情境時，焦慮就成了一個問題。

焦慮的症狀

以下列出了焦慮症患者可能經歷的一些常見症狀。這些症狀可能持續幾天、幾周，也可能是長期的，這取決於個人的焦慮程度。

身體

- 心跳加快、劇烈或不規則的心跳
- 胸悶
- 感覺呼吸困難
- 噁心(想吐)
- 胃部問題，如消化不良、便秘或腹瀉
- 頭痛
- 頭部感覺有壓力
- 肌肉緊張
- 有顫抖或搖晃的感覺
- 感覺頭重腳輕或頭暈目眩
- 出汗或感覺燥熱
- 入睡困難
- 不想或無法進食
- 感覺疲勞或疲憊
- 不能靜坐或放鬆

思想

- 花很多時間思考讓你焦慮的情形
- 很難停止或控制讓你焦慮的想法
- 發現很難專注於日常活動，如工作或與朋友交談
- 認為會有不好的事情發生
- 高估了壞事發生的可能性
- 認為如果不好的事情真的發生了，你無法應對
- 認為自己無法應對某些情況、人或地方
- 感覺自己的大腦在飛速/快速運轉
- 沉溺於消極的經歷，或者反復回想某種情形

你可以閱讀第三章常見的心理問題，瞭解更多關於抑鬱和焦慮的內容。

從酷刑和創傷後遺症中恢復

若仍然生活在對你實施過酷刑的國家和政府的統治之下，你很難從酷刑和創傷後遺症中恢復，尤其是存在再次遭受酷刑的威脅時。PTSD 的一些症狀可能是適應性的——這意味著有必要減少進一步傷害的風險。你需要感到安全，需要有循證的心理治療，才能從酷刑造成的 PTSD 中恢復過來。但這也許不可能。以下的策略可能有所幫助：

聊聊發生了什麼

你能做的最有幫助的事情之一就是和你信任的人聊聊遭受酷刑期間發生的事。這個人可以是你的家人、密友、人權組織或是法定代理人。

酷刑的目的之一是讓你感到羞愧，讓你保持沉默，即使你沒有做任何可羞恥的事情。避免思考和談論發生在你身上的事情會讓你感覺更容易，因為思考和談論會讓你痛苦，並可能引發 PTSD 症狀。重要的是要有勇氣和別人交談。如果你無法和別人談論發生了什麼，那就寫下來。你可以與人交談，也可以把事情寫下來。

7. 寫作練習 2:

一種好的書寫做法是多次重複下述步驟。隨時間推移，你將能夠加入更多細節。目的是寫下發生在你身上的事情。

- 在創傷事件開始前，你在做什麼？
- 寫下你身上發生的事——你可以加入細節，你能看見/聽見/聞到/嘗到什麼，你那時身體的感受/情緒/思維
- 寫下你做了什麼來熬過這段經歷
- 寫下事件現在對你而言的意義，寫下 10 年後，你認為你會如何記住它？什麼對你而言最重要？
- 寫下它現在對你的影響。

你可以在經歷創傷事件的時候的自己寫一封信。你想告訴他什麼？他需要知道什麼？

你可以寫一封信給應當為你的創傷負責的人(如果合適的話)告訴他們你的感受。你想對他們說什麼？他們需要知道什麼？

8. 著陸練習:

出現侵入型記憶、閃回或對周圍環境失去意識時，嘗試調動所有感官，將注意力重新集中在此時此處。這叫做著陸 (grounding)。試試以下幾種可能有用的做法：

- 重新集中注意力：努力嘗試將注意力集中在周圍某些東西上，例如周邊物體的顏色、形狀和質感。比方說腳下地面的感覺、架子上書的書名，或數一數自己的手指。在腦海中詳細描述這些東西，或大聲地說出來。
- 尋找一個“著陸”物體：找一個可以隨身攜帶、讓你感到舒適的實際物體，在你閃回或失去意識時使用。有特別意義的或具有獨特紋理的東西非常有效，例如石頭、一串珠子或壓力球。
- 聞：這是非常有效的著陸技巧。隨身攜帶一種相對強烈但舒服的氣味。例如：在手帕上滴一些香薰精油。
- 想一些“著陸”語句：想幾句肯定的語句，提醒你自己現在還活著。可以很簡短，比如“我沒事”；也可以長一些，比如“我熬過來了，我很堅強，我還活著，我能應對。”將你的著陸語句寫在此處：

- 告訴你信任的人：告訴幾個與你關係親密的人，教他們如何辨認你正在出現閃回或失去意識。告訴他們一個詞或一個動作，能打斷你的閃回。例如：讓他們呼喊你的名字或觸摸你的手臂。

小貼士：通過這些策略，你開始形成控制力，但這需要練習，也需要時間。當你感覺良好和放鬆的時候，你排練的策略越多，那麼當你需要的時候，著陸練習的效果就會越好。

社會活動家

那些為處於困境中的人提供支持的工作者有可能出現各種精神健康問題，因為他們反復接觸令人痛苦、恐懼的故事和影像。他們還可能因其工作面臨監視和國家騷擾，以及拘留和酷刑的風險。

替代性創傷

在聽或讀到社會活動家所經歷的威脅和創傷性經歷後，你可能會出現類似於創傷後遺症的症狀。

你可能會對你的當事人所經歷的事情產生噩夢或痛苦的記憶。

你可能會開始擔憂和高度警覺自己的安全問題。因此，你可能會停止或開始做一些你認為能保證你安全的事情。

以下策略可以幫助你減少工作對自己的精神健康的影響：

- 減少工作量
- 嚴格遵守設定的工作時間
- 工作時定時休息
- 在接觸創傷性材料後，給自己一些空間和時間
- 寫下你的工作對你的影響
- 和同事談談工作的影響
- 培養與工作不同的愛好
- 去見與你的工作無關的朋友
- 定期運動
- 養成良好的睡眠模式

自我犧牲

你可能一有空就工作，甚至在“白天的工作”結束後再工作一整夜。很可能你已經投入了數年的工作來幫助別人，包括籌款、尋找安全的工作場所，也許還要逃避當局的抓捕。實現目標和說明別人的決心對你很重要，激勵著你不懼挑戰繼續努力工作，對有些人來說，甚至在因工作經歷了嚴重的創傷之後還在努力工作。

社會行動主義的文化往往強調自我犧牲、英雄主義和殉道。你可能意識到，你傾向於優先考慮工作的重要性，而不是考慮自己或家人的安全。甚至可能有這樣一種態度：關照你的身體和精神健康不是優先事項，而是浪費時間。



雖然你的工作非常重要，但它不應該以犧牲你自己的精神健康為代價。如果你開始經歷精神健康問題，卻沒有作出適當的安排來照顧自己，那也會影響你有效工作的能力。如果你照顧好自己的精神健康，不僅對你自己有好處，對你所幫助的人也有好處。

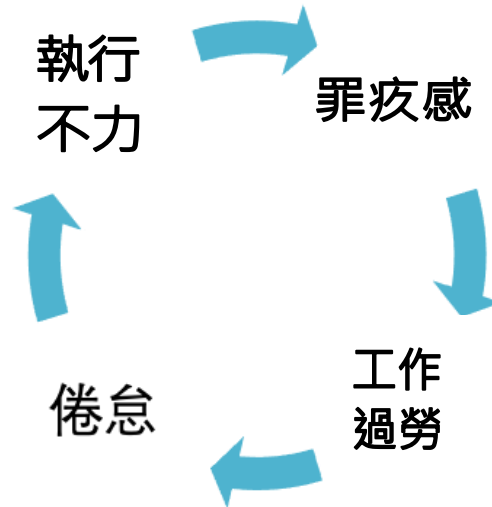
壓力和倦怠

工作導致的常見精神健康問題是壓力、焦慮和倦怠。在前幾章中，我們已經討論了壓力和焦慮的體徵和症狀，例如，頭痛、肌肉緊張、胸悶、入睡困難、注意力不集中、邊緣感(更多的體徵和症狀見第 2 和 3 章)。

與工作相關的倦怠是由長期的工作壓力引起的。因此，經歷工作相關的倦怠的人會表現出很多壓力的體徵和症狀，也會表現出工作相關倦怠特有的特徵。上述症狀包括：

- 大部分時間都感覺疲憊。
- *精神上抗拒工作*。你不再喜歡你的工作。工作可能不再讓你覺得有回報，或者你開始害怕工作。
- *感覺工作能力不足*。倦怠的一個警示信號是，你非常確定地感覺到自己的工作品質開始下滑。
- 無論你睡了多久，總是在身體上、情緒上和精神上感到疲憊。
- 睡過頭或發現很難入睡。
- 持續的身體症狀，如胃部問題、感覺胸悶、胸如針紮、更清楚地覺察到心跳、頭痛和肌肉緊張
- 經常生病。倦怠會讓我們的免疫系統無法像從前一樣正常工作
- 缺乏動力/很難推動自己完成任務
- 社交孤立。你可能沒有慾望或精力去社交，或者覺得沒有時間見人
- 很難集中精力和為自己作出安排。你的工作表現可能會開始受到影響，你可能會犯更多的錯誤，或者需要更長時間才能完成的事情會帶來更大的壓力，或者你可能根本無法完成任務。
- 對自己的處境感到絕望

過勞工作是一個惡性循環：



反思:

1. 你每天工作幾個小時?
2. 你每天睡多長時間的覺?
3. 想想你已經參加了哪些活動或練習來減輕壓力?
4. 你可以如何改進呢?

給社會活動家關照自身精神健康的建議

將保持精神健康的做法融入到你的日常生活中很重要，並且應該融入到你幫助他人的工作中。以下是一些你可以每天做的關照精神健康的做法:

使之成為集體的優先事項:

鼓勵在工作中實施精神健康策略，可以以研討會或培訓日的形式進行。有證據表明，談論你的經歷和感受可以幫助你應對這些。你可能會驚訝於多少人與你有類似的感受。也支持其他同事談論他們的感受。記住，哭是允許的，這會是一種巨大的解脫。你也可以通過搖晃身體等運動練習來釋放負面能量。

飲食

許多社會活動家的排程非常繁忙，可能會忽視自己的飲食。抽出時間坐下來，吃一頓含有水果、蔬菜和蛋白質的均衡膳食，這對你的身體健康非常重要。在緊急和危機時刻，如遭到襲擊，你可能需要逃跑或會被拘禁在惡劣的環境中。研究表明，某些食物如魚、漿果、薑黃和堅果可以改善你的大腦功能和免疫系統。

睡眠

很多社會活動家也可能長時間工作直到深夜。睡眠不足會嚴重影響你的身心健康。儘量爭取每天至少有 6-8 小時的睡眠。睡眠可以提高你的注意力、決策力和身體健康。當你面對需要迅速作出反應的緊急情況或危機時，這些都是至關重要的。

休息

長時間工作會導致工作品質下降，注意力不集中，從而導致犯更多的錯，漏掉關鍵資訊，感覺疲憊。對週末工作說不。此外，經常接觸創傷性內容會影響你的精神健康(更多資訊見關於精神健康與工作的第 4 章)。例如，你可能經常與遭受酷刑的人一起工作。從這類材料中抽身休息一下是很重要的。試著安排定時休息。在你的手機上設置一個鬧鐘，提醒自己休息一下。

放鬆練習

今天你停下來呼吸了嗎?很多人忙碌了一整天，連喘口氣的時間都沒有。如果你知道自己這一天過得不容易，有會要開或有電話要接等等，要確保你的身心都在狀態。例如，儘量抽出時間做一些呼吸練習。

這可以在你的辦公椅上，站著或在床上完成。確保脊柱挺直，這樣呼吸的空氣就能輕鬆地在你的身體裡暢行。下面有一些放鬆技巧。抽出時間進行 2 到 5 分鐘的冥想也是有益的。

參加你喜歡的休閒活動或愛好

這被證明有助於減少壓力和焦慮。

9. 身體掃描

向上移動，慢慢地把意識帶到你的腳趾、腳、腳踝、腿、膝蓋、大腿、

盆骨、腹部、胸部、肩部、手臂、手、手指、頸部、面部、頭部直到頭頂。

注意任何感覺、疼痛、不適或緊繃感。儘量不要想太多。只要注意這些

感覺，接受它們，並繼續逐漸向上移動身體。確保在整個身體掃描過程中你都在呼吸。

10. 腹式呼吸:

1. 用鼻子慢慢吸氣 4 秒鐘，感覺腹部鼓起。
2. 屏住呼吸 2 秒鐘
3. 撅起嘴唇，用嘴慢慢呼氣，持續 8 秒鐘（或你感覺舒適的時長），感覺胃部在收縮。

集體創傷

關照你的精神健康不僅僅是個人的事情，也是集體的事情。在民眾面臨國家暴力和迫害的國家，這種經歷不只發生在你身上。這就是所謂的集體創傷。

創傷並不總是孤立的；一個社區或一群人可能會集體經歷暴力或創傷。對那些持續面臨迫害或國家暴力的人而言，影響有許多複雜因素。他們過去經歷過創傷，但不是“創傷後”，因為他們還在持續面臨缺乏安全感的情況。

許多社會活動家可能生活在恐懼和焦慮中，他們可能會失眠，感覺不到情緒變化或麻木。

許多人感到焦慮或壓力，是因為工作性質本身給人壓力。然而，如果你的焦慮是持續的，並影響了你的日常生活，那麼這可能是你正在經受倦怠或壓力的跡象，你需要更多地照顧自己。

你可能會參與一些活動或習慣來讓人不注意你的感受，是很正常的反應，是你的大腦試圖保護你的方式。然而，只有當你學會認清自己的應對方式之後，你才能開始從你的經歷中完全恢復過來。當你這樣做的時候，對自己寬容和同情是很重要的——就像你對你所愛的人那樣。

正如之前在**第二章**——壓力管理中提到的，程度較輕的壓力可以幫助我們更加專注和高效。但是，長期的壓力、創傷和疲勞會影響我們識別和應對威脅的能力。

如果你經歷過創傷性事件或長期壓力或疲勞，那麼你對危險指標的反應和判斷威脅程度的能力可能會受影響。這種影響會讓人“反應過度”，對根本不存在的危險做出反應，也可能會削弱他們識別真實和當前危險的能力。

重要的是要認識到，我們並不總是能夠控制我們對眼前危險的反應，應當注意不要為我們在這類事件中的反應責備自己或他人的時候。不過，有一些方法可以幫助我們從心理上應對，並培養心理上的復原力，這些方法不僅會對生活中的一般情況有說明，對於審訊或拘留等情況也一樣。

第十一章

安全與做好準備：

許多國家的社會活動家長期生活在監視之下，並遭受著污名化、暴力和騷擾。監視和國家騷擾的不可預測性和模糊性，以及逮捕、拘留和酷刑的持續威脅，會給人帶來極大壓力。有關酷刑的更多資訊，請參閱社會活動家的精神健康一章。

沒有“放之四海而皆準”的安全措施。團體和個人可以根據相關的政治、經濟、社會、技術、法律和環境採取自己的方法。為緊急情況做好準備可以大大提高你的應對能力。鼓勵定期進行討論或開展工作坊，與同事或同伴討論安全意識、習慣做法和行動要點，可以是

小組的形式，也可以是一對一的形式（哪種最安全就採用哪種），這一點非常重要。為了保護自己免受傷害，並能繼續以安全的方式開展工作，照顧好自己的精神健康至關重要。本章將提供一些關於風險緩解、應急回應、數位安全、工作與生活平衡、家庭保護和溝通的實用建議。

風險緩解

要確定你或你身邊的人是否真的受到監視，以及預測是否或何時會發生威脅，是很難做到的。這就會讓你總是感到擔憂和害怕，以致於很難專注於其他任何事情和享受生活。為潛在的威脅做好準備可以減少它們對你精神健康的影響，並有助於增強你的掌控感。

反思活動

這些問題可以幫助個人或團體反思安全問題：

1. 想想“安全”（“security”或“safety”）這個詞。它對你到底意味著什麼？你需要什麼來獲得安全感？
2. 你日常採取哪些做法來避免危險，保護你自己、你的財產、你的朋友或家人？
3. 回想一下你做過的一件危險的事。為了保障安全，你採取了什麼做法？
4. 哪些資源或活動能讓你感到安全

威脅是可以發現的，並可根據其可能性和影響進行分類。這對你和你的團隊制定安全計畫可能會很有用。

以下是一些可以幫助你和你的同伴討論自身安全情況的練習：

任務

列出可能的威脅，並將它們分成以下幾組：

可能性：

- 1) 很有可能
- 2) 可能
- 3) 不太可能

一旦你發現並分析了你或你的組織可能面臨的潛在威脅，就可以開始找出所有缺口和漏洞，並討論解決方案。評估這種威脅的緊迫性很重要。如果風險是可能發生的，那麼就必須緊急處理。

例如：

威脅：有人闖入辦公室

可能性：可能

漏洞：簡單/陳舊的門鎖系統

解決方案：升級安防系統、閉路電視監控系統等。

優先順序：緊急

11. 練習

練習應對緊急情況的一個有效方法是角色扮演。

從你列出的威脅清單中選擇一種情況，並在團隊中或與另一名團隊成員一起表演出來。例如，其中一個威脅是被警察訊問最近的一項活動，一個團隊成員可以扮演警察，你可以練習你會怎麼應答。

記住：有人可能經歷過創傷，所以最好在團隊成員中查問一下表演是否會令他們感到痛苦等。

應急回應：

許多社會活動家在團體、組織或社區工作，因此集體應對安全威脅很重要。如果團隊或社區處於壓力和繁重的工作負荷之下，可能會影響你們自身以及團體的安全。

集體應對之所以重要是因為：

- 安全可以成為團隊成員經常思考的問題，這樣就可以將安全納入所有計劃和準備工作中。
- 安全意識可以讓人更準確地感知到安全威脅。
- 這樣可以構築團結的集體，對遭受威脅的同事給予關愛。

- 解決安全問題的辦法不是為了安全而停止活動，而是緩解和減少社會活動家面臨的威脅，在他們開展工作時保護自己和社區。

即便你可能已經實施了安全性原則，有時仍然會出現儘管進行了所有的計畫和預備，但還是無法避免的情況。建議制定一項“如果……怎麼辦”的人身安全計畫，以防你們遇到緊急情況。以下是制定應急準備和計畫時可以考慮的內容：

- 如果正在接受審訊、應對警方或者被拘留，組織/團體內部有一個商定的計畫對於處理這樣的事件很重要。
- 確保包括團隊成員、親密朋友或家人在內的其他人知道你們的計畫，知道在緊急情況下該做什麼，該聯繫誰（比如律師）。
- 約定好預警資訊暗號，有人被捕時發送出去。
- 確保制定應對緊急情況的數位設備預案，比如商定的通信手段、可以清除資訊或發出緊急警報的手機或電腦應用程式。
- 在辦公室放一個急救箱。
- 考慮在緊急情況下能讓你感到冷靜的技巧。參見第 85 頁的例子。

雖然你們不能預見未來或者知道他人的想法，而且這些做法也不能確保你們不會遇到緊急情況，但它們可以對你們的情況產生說明，有助於增強你們的掌控感。

數位安全：

社會活動家經常通過電子郵件、電話、短信、社交媒體和即時通訊平臺進行交流。重要和敏感的檔、資源和資訊通常存儲在設備或檔託管服務平臺上。如果這些設備或帳戶被駭客攻擊或竊取，對於那些做出奉獻和努力工作的活動家而言，可能是毀滅性的。

實施數位安全措施可以降低被駭客攻擊或竊取的風險。以下是預防和緩解數位安全緊急情況的一些建議：

預防

- 把工作設備和個人設備分開。
- 設置強式密碼/pin/模式鎖定和存取控制，可以借助密碼管理軟體操作。
- 設備全面加密（或對存儲的敏感資訊部分加密）。
- 將關鍵的檔、連絡人、日程表和媒體資料加密備份/同步到一個安全的雲平臺。
- 定期更新軟體。
- 不安裝未經許可或來源不可信的軟體。
- 安裝防病毒/惡意軟體檢測工具。
- 通過預演/空運行來類比發生威脅的情況。
- 設計一個系統（例如與你的團隊的夥伴系統），以確保在遇到高風險情況時共用關鍵資訊。
- 安全存放設備/硬體。
- 安裝工具或設置工作流程來鎖定/遠端擦除設備。
- 通過默認設置，禁用可能的接入通道（GPS, NFC，藍牙，WIFI, USB 調試）以確保設備的安全。

緩解

- 如果設備被扣押或被盜，使用遠端鎖定/擦除機制。
- 如有可能，（視威脅程度）更改密碼/禁用你的帳戶。
- 備份所有關鍵資訊，以便在設備被扣押或被盜時留有備份。
- 在設備丟失或被盜的情況下能獲取替代硬體。
- 能在備用設備上恢復關鍵資訊。

審訊

遭到訊問時，如果提前為這種情況做好了盡可能充分的準備是會有幫助的。你和你的團隊應該制定好計畫，並就如何回答某些問題以及你們會披露或不會披露哪些資訊達成一致。

比如，他們可能會問：

- 你從事什麼工作？
- 和 X 為了什麼見面？
- 你是否認識/怎樣認識某個人？

確保你們都能嚴格按照討論過的計畫行事。

交替練習角色扮演可能會有幫助。審問你的人可能會一個接一個地問很多問題。這可能會讓你不堪重負，讓你感到有壓力。和你的團隊成員輪流練習提問和應答。

如果要求你與某人見面，接受問話，儘量禮貌地拒絕，並提議一個適合你的時間和地點。

重要的是，任何人想要訊問你，你都要要求查看他們的身份證和姓名。如果他們不表明自己的身份，那就拒絕和他們交談。

儘量禮貌而冷靜地回答問題。這聽起來很難，但如果你花點時間思考再回答，而不是直接做出反應，那麼你就能更好地控制自己所說的內容和當時的局面。

溝通：

當人感到有壓力或害怕時，可能就不會以最清晰或最有效的方式進行溝通。作為對壓力或恐懼的反應，變得充滿戒備或憤怒是正常的。當在團體或團隊內談論安全與威脅時，力求使用“非暴力溝通”尤為重要。這意味著溝通是堅定地陳述事實，而不是指責或批評。

在溝通時使用“我”字會更有幫助，例如：

“今天早上當我發現辦公室的門沒有鎖時，我覺得很不安全。”

而不是

使用指責性的語言，比如：“你昨晚沒關門，把我們置於危險之中！”

指責性的語言往往會讓情況變得更糟，尤其是在高度緊張的時候。

清晰而周到的溝通有助於建立信任。信任能有助於同事間分享關心的問題、經歷和錯誤，這樣就有助於你們一起搭建更安全的工作或生活環境。

減壓和平衡好工作與生活

保持工作與生活的平衡不僅對你們的精神健康很重要，對保護你們免受傷害也很重要。要定期檢查團隊的健康狀況、壓力水準以及他們的個人生活是否影響了他們的工作，這一點很重要。壓力和疲勞會影響你們對威脅的反應，從而導致你們的安全受到影響。

確保工作分配公平。鼓勵別人休息。

請參閱第 2 章——管理壓力和第 7 章——工作中的精神健康，瞭解減壓工具和技巧，以及平衡好工作與生活的方法。

同樣重要的是，要有一個支援體系，並將健康的做法融入日常生活。

面臨風險的家庭

社會活動家的家人或所愛之人也面臨著風險，這並不罕見。作惡者清楚家人對社會活動家的重要性。這可能會給每個相關的人帶來極大的壓力和焦慮。

許多活動家更關注家人的安全，而不是考慮自己的安全。

家庭是許多活動家的巨大支撐力量。他們是溝通、庇護和監禁時的主要連絡人。

此外，社會活動家的家庭對其精神健康也是不可或缺的。

讓家庭成員參與制定和實施安全計畫和保護措施非常重要。

緊急情況下保持神經系統鎮定的一些技巧

呼吸練習

試著記住一個簡單的呼吸練習——吸氣 4 下，屏氣 2 下，呼氣 8 下。根據需要多次重複。這可以說明你擺脫僵直、戰鬥或逃跑模式，進入休息和消化模式。

自我調節

在極度緊張的時候，調節我們的神經系統很重要。請參閱第 4 頁的表 1，瞭解名為“自我支持”的放鬆技巧。這已被證明可以讓神經系統保持鎮定。

背誦肯定語、祈禱語或咒語

在腦海中背誦可以幫助你提醒自己，你很強大，可以度過難關。

記住你是誰，你為什麼要這樣做

試著記住你為什麼要做你正在做的事情。記住你這麼做是為了更偉大的事業。作惡者可能會傷害你的身體，但你可以控制自己的思想。

獨自一人的時候，也不要讓大腦閑下來

祈禱、冥想、閱讀（如果有材料的話）、在腦海中規劃你的未來——這些技巧都可以幫助你改善情緒，讓你的大腦保持活躍。

當你感到焦慮、緊張或害怕時，下面的一些練習可以幫助你調節神經系統

12. 頸部活動神經系統調節練習

1. 舒服地坐在椅子上。
2. 將右手放在頭頂上，輕輕地將頭向右拉（讓右耳貼近右肩），要避免拉傷頸部，這裡應該沒有疼痛感，只是釋放緊張感。
3. 眼睛看向左邊（頭不要轉動）。
4. 堅持 10-30 秒——一旦你適應了這個練習，就可以增加到一分鐘，甚至更長的時間。

13. 彼得·萊文（Peter Levine）的自我支援練習

這個練習就像“自我擁抱”。這是一種有助於鎮定神經系統的方法。

1. 這個練習就像“自我擁抱”。這是一種有助於鎮定神經系統的方法。
2. 將一隻手放在另一隻手臂下方，然後將另一隻手放在這一隻手臂的上部；你在給自己一個擁抱。
3. 專注於你的身體。
4. 讓自己適應這個姿勢；讓自己感受到它的支撐。讓自己感受到被包裹起來。
5. 觀察你的呼吸、身體感覺以及在空間中的感覺是否有變化。看看你能否將這個姿勢保持住一段時間。

練習

1. 身体扫描	19
2. 腹式呼吸法、蝴蝶拥抱.....	20
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

資源

(Chinese)

General information and support

Mind Hong Kong Mind.org.hk

Apps

冥想星球

「冥想星球」由心理服務平臺「壹心理」精心打造，海量專業冥想練習幫助你放鬆身心，舒緩壓力和焦慮，專注高效工作學習，自然進入夢鄉，擁有高品質睡眠。

正念應用程式

和正念應用程式一起，開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](#)

音樂

冥想音樂治療音樂 [冥想音樂治療音樂](#)

心理支持

微信小程序搜索：泰拉心理。

泰拉心理為公益人士提供專業、有針對性、多形式的心理支援

詞彙表

A

焦慮 (Anxiety)：形容不安、擔心和恐懼。包含我們對某事感到擔心或緊張時可能出現的情緒和身體感覺。

B

雙性戀 (Bisexual)：指一個人的性取向和情感取向是同性和其他性別，或無論什麼性別的人。有些人會交替使用“雙性戀”和“泛性戀”這兩個詞。

呼吸習練 (Breathwork)：指用以促進心理、軀體和精神健康的呼吸練習。

倦怠 (Burnout)：由過度和長期壓力引起的情緒、身體和心理疲憊狀態。

C

順性別 (Cisgender)：指性別認同與其出生時性別一致的人。

集體創傷 (Collective Trauma)：因經歷同一事件或處於同樣處境而共同經歷創傷的一群人或社區。

同情疲勞 (Compassion Fatigue)：指日常工作始終需要應對創傷所造成的影響——也稱為替代性創傷。

D

抑鬱 (Depression)：極度悲傷、疲倦、易怒的感覺，覺得生活不值得。有些人的抑鬱會持續很長時間，使做任何事情，包括曾經享受的事情都變得非常困難。

E

逃避現實 (Escapism)：分散注意力，試圖擺脫不適、無聊、痛苦的想法或情緒的方式。比如用看電視來分心。有的人則通過用藥或酗酒來應對痛苦和不舒服的感覺。

F

閃回 (Flashbacks)：創傷後應激障礙 (PTSD) 的一種症狀。是一種侵入性的想法或感覺，再度感受創傷事件，或者感覺創傷事件正在發生。可能由聲音、氣味、物體、看到電視上某些東西、特定地點和人物等觸發。也可能是完全隨機的。參見“誘因”。

G

男同性戀 (Gay)：(通常) 指對男性有浪漫和/或性取向的人。也是男女同性戀的通用術語。

性別酷兒 (Gender Queer)：性別身份不完全是男性或女性，因此在性別二元之外的性別統稱。不以“男人”或“女人”定義自身。他們可能認同作為“男人”或“女人”的某些要素，也可能完全不認同任何性別。相近術語包括非二元或流動性別。

廣泛性焦慮症(GAD)：影響日常生活的焦慮症。患有 GAD 的人通常會擔心各種事情。

著陸 (Grounding)：將自己帶回此時此處的策略。可以通過加強對自己身體、周圍環境的感知，調動所有感官來做到。

H

高度警覺 (Hyperarousal)：一種“如芒在背”的感覺。患有 PTSD 的人可能會經受。他們會感到非常焦慮，感覺到威脅。這會導致煩躁、失眠或難以專注於任何事情。

高度警惕 (Hypervigilance)：一種對周遭更警覺、焦慮和敏感的狀態。例如，對意料外的聲音、巨響、擁擠的區域、某人的語氣、表情甚至自身的感覺做出反應。這是你的大腦“警惕”來保護免受危險的方式。

L

女同性戀 (Lesbian)：指自身性別認定為女性，對同性有性取向和情感取向的人。

M

正念 (Mindfulness)：一種培養良好精神健康的做法。這是一種基本的人類能力，能夠完全處於當下，不加判斷地感知我們在哪裡，正在做什麼。

O

強迫性神經症(OCD)：一種導致無法控制地反復出現想法和不斷重複行為的精神健康問題。

恐慌發作 (Panic attack)：身體對恐懼、壓力或興奮的正常反應被放大。是迅速積累的過量身體感受。

P

泛性戀(Pansexual)：性取向針對任何性或性別認同者的人。

偏執 (Paranoia)：指以某種方式正在被威脅的想法或感覺，即便完全或幾乎沒有證據表明威脅存在。

恐懼症 (Phobia)：恐懼症是對某事的強烈恐懼，即使這一事物不太可能是危險的。這會導致特定情形或物體觸發人的焦慮。一些常見的恐懼症包括怕蜘蛛、怕水、恐高。

創傷後應激障礙 (PTSD)：經歷創傷事件後可能出現的精神健康問題。

精神錯亂 (Psychosis)：精神錯亂 (也稱“精神病經歷”或“精神症發作”) 是指對現實的感知或解讀與旁人非常不一樣。

Q

酷兒 (Queer)：拒絕給情感取向、性取向和/或性別認同打上特定標籤的人。

R

復原力 (Resilience)：應對逆境、壓力和困難情形，保持良好精神健康的能力。

S

自我照顧 (Self-care)：有益身心健康的做法。自我照顧涉及廣泛因素：營養、生活方式、個人衛生、鍛煉、社交關係以及愛好和放鬆。

自我傷害 (Self-harm)：指故意傷害自己，以應對極度困難的情緒或壓倒性的情況及經歷。

自我安慰 (Self-soothing)：是指調節自身神經系統，以便能改進精神健康、應對壓力、保持專注。

社交恐懼 (Social anxiety)：是一種焦慮症，極度畏懼社交場合。

壓力 (Stress)：處於帶來壓力的情形或事件之下的反應。

自殺 (Suicide)：故意終結自己生命的行為。

T

跨性別 (Transgender)：是性別認同或表達不同于出生指派性別的人的統稱。跨性別者可能會用一個或多個不同術語來描述自己，包括 (但不限於) 跨性別、性別酷兒、性別流動、非二元等。

創傷 (Trauma)：創傷是發生在一個人身上，造成嚴重傷害的單個事件或系列事件，無論是身體傷害還是心理傷害。

誘因 (Triggers)：引發創傷事件回憶的事物，可能是聲音、氣味、物體、看到電視裡的東西或特定地點和人物。這可能會出發重演症狀，例如閃回、侵入性想法和記憶。

√

肯定 (Validate)：與“否定”相對的術語。指人的情緒、感覺和想法被理解、回應和接受。

替代性創傷 (Vicarious trauma)：參見“同情疲勞”。

Index

焦慮	21, 24, 26, 69
焦慮症的類型	24
呼吸習練	16
倦怠	9, 45
孩子	60
非盈利	48
集體創傷	78
溝通	58, 84
抑鬱	19, 68
數位安全	82
應急回應	81
家庭暴力	54
家庭支持	57
面臨風險的家庭	85
性別暴力 (GBV)	52
審訊	83
LGBTQ+ 群體遭受的歧視	54
如何通過積極傾聽	38
冥想	16
精神健康緊急情況	43
正念	17
和同伴支持來幫助他人	37
創傷後應激障礙 (PTSD)	26, 32, 67
精神錯亂	28

放鬆技巧	16
復原力	8
風險緩解	79
自我照顧	12
自我傷害	22
騷擾	63
壓力	12, 74
自殺	22
監視	63
酷刑	65
創傷	30, 67
替代性創傷	35,73