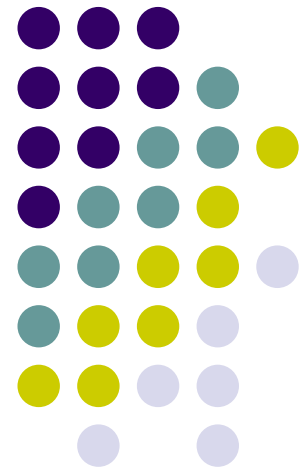


2009暑期课程

灾害护理概论

情绪处理

老师：叶丽琼；李小麟；胡晓林
2009年7月23日





压力的定义

- 遗传和环境因素能影响对压力的反应
- 所以，面对同一种压力源，每个人都有不同的反应；有些人能好好适应，有些人会造成长期的情绪困扰
- 压力的定义：
 - 因某种情况，令个人觉察到自己的生理、心理和社会功能的改变
 - 压力源就是引起这种改变的情况



面对压力的调适反应

- 警觉反应: 身体准备迎战压力源
- 抗拒阶段: 警觉保持高涨，身体尝试抵抗和适应压力源
- 耗尽阶段: 资源变得有限，抵抗的能力可能崩溃



压力引致的情绪

- 情绪伴随压力
- 人们都以情绪来形容压力
- 害怕: 惊恐; 焦虑
- 悲伤
- 忧郁: 以程度来分辨是否属临床症状
- 愤怒
- 以上的情绪都是正常的情绪反应

调适的定义



- 人们尝试处理面对压力时，所带来的身心失衡
- 人们因应环境，通过认知和行动的配合来应付压力
- 调适过程不是单一的步骤，必须经过持续的处理
- 调适功能：
 - 改变引致压力的问题
 - 平衡问题引起的情绪反应

调适的方法

- 寻求帮助
- 逃避
- 正视
- 否认
- 直接行动
- 发泄
- 分散注意
- 以情绪处理
- 压抑感受
- 寻找意思
- 自我批评
- 滥药
- 幽默感
- 活动增加
- 寻找数据
- 入侵思想
- 逻辑分析
- 运动
- 解决问题
- 正向检讨
- 祈祷
- 拒绝接受
- 寄望想法
- 忧虑





压力管理的目的

- 使用特定技巧，以减轻或预防压力造成的伤害
- 技巧包括针对：
 - 环境/生活模式
 - 个人特性/觉察
 - 生理反应

压力管理的方法



- 经医生处方药物
 - 类安眠药(Benzodiazepines)
 - β 受体阻滞药 (beta-blockers)
- 认知和行为方法
 - 渐进肌肉放松法(Progressive muscle relaxation)
 - 对压力身体会做出的反应是肌肉紧张，这会引引起不适或疼痛。渐进肌肉放松法减少肌肉紧张，和总体上的精神焦虑。
 - 方法就是集中注意每一组肌肉交替紧张和放松的感觉

压力管理的方法



- 认知和行为方法
 - 系统脱敏疗法 (Systematic Desensitization)
又称交互抑制法
 - 利用这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除神经症焦虑习惯的目的

压力管理的方法



认知和行为方法

- 生理回馈(Biofeedback)

- 透过观察由自己的身体产生的紧张反应,学习帮助身体感觉松弛的状态,改善发动控制与经常性身体机能不正常和/或情感症状的舒缓。生理回馈属于非入侵性的治疗

- 示范作用(Modeling)

- 透过观察学习如何调适压力源

- 认知治疗(Cognitive therapy)

- 被广泛使用以协助认知重组,改变负面思想
- 解决问题训练:有系统地处理日常问题

压力管理的方法



- 按摩
 - 减轻焦虑和忧郁情绪
 - 降血压、舒缓疼痛、生理症状
 - 增强免疫力
- 冥想
 - 让脑部专注的身体某部分,其它部位则完全没有活动、以减慢整体的生理活动,达到松弛效果
- 催眠
 - 协助觉察、记忆和行为的改变以舒缓压力



愤怒管理的目的

- 愤怒是正常的反应；极端和长期的愤怒会造成障碍
- 协助个人了解和处理愤怒情绪
- 增强个人改变的动力



愤怒管理的方法

- 认知行为治疗
 - 改变想法、诠释、假设、负面反应
 - 使用自我监测日志
 - 记录引起愤怒的人、事、物，分辨自己的负面思想
 - 分析对人、事、物的期望是否实际
 - 分析自然浮现的负面想法
 - 认知重组以改变负面想法



愤怒管理的方法

- 认知行为治疗
 - 面对挑衅事情，使用自我引导说话
 - 对事不对人
 - 适当地愤怒
 - 提醒自己要放松
 - 事情完结后
 - 假如事情得不到解决
 - 就让它这样，你不会全都得胜
 - 假如事情得到解决
 - 称赞自己处理得好，有进步



愤怒管理的方法

认知行为治疗

- 渐进肌肉放松法
 - 让个人分辨紧张和放松时，不同的生理状态
- 适当有效地表达自己的愤怒
- 使用系统解决问题方法

感谢您的参与!

