

再思處理「急性壓力反應」的重點

日期：2019/07/29 | 潘偉儀 Esther 老師

有幸在過去 6 月和 7 月舉行了兩場「處理急性壓力反應工作坊」，跟百多位參加者，包括社工、輔導員、教牧、教師和其他助人工作者一起探討回應我們自己和幫助受助人，面對動盪不安情況、處理方向和方法。當晚各同道一起交流、一起用心做練習、彼此分享，一同為助人助己而努力，感動之餘我自己亦充滿能量！

同工如何加強自我安定

我最著緊的是同工們自己的精神和情緒健康，所以我強調在處理個案前首要幫自己穩定！如何加強自我安定呢？方法如下：

1. 每天做 Centering Exercise
2. 覺察自己的身體感覺、狀態、情緒和身心需要
3. 常常留意自己是否腳踏實地
4. 多為自己做慢而長的呼氣和加強盛載能力等練習
5. 跟受助人有健康的界線，不要將所有壓力擔在身上
6. 為自己建立支援系統，不要單打獨鬪，至為重要！

如何善用 ABCCD

A. Awareness - Awareness of body sensation

- 覺察當下身體感覺和狀態是首要的，因身體感覺顯示人當下的狀態。發生了強烈的情緒或壓力事件後，自主神經系統內的交感神經立時回應緊急情況、壓力荷爾蒙爆發、腎上腺素和去甲腎上腺素分泌大量增加、血液迅速從消化統及皮膚表層流向逃跑所需的主要運動肌肉、呼吸變得快而淺、唾液分泌減少、語言能力降低、肌肉變得高度亢奮 - 這反應經常導致顫抖等(Fight/Flight)。但若身體機能難以承受，特別是在危機中，由於體型、年齡或其它劣勢因素影響，身體另一極端反應是關機 - 某些特定肌肉因恐懼而癱軟，無法動彈(Freeze)。「急性壓力反應」是指這些本能的自我保護機制，因受驚過度而困在神經系統內未能疏理和消化，故此生理上繼續出現上述情況，如心神仍然不定、腦海持續浮現有關畫面、心煩、無法集中精神等。不健康的狀態就是「困住」(stuck)。

- 所以幫你的受助人坐下來，然後覺察身體感覺，如心跳快/慢、呼吸是深/淺、手腳有否痲痺或其他感覺、身體有否顫抖、身體感到冷還是熱等。邀請他完全留意當下，是脫離失神、精神恍惚或不知所措狀態的要訣。
- 最重要是告訴他們：你在這裡陪伴他/她，他/她現在安全，告訴他們那些顫抖或不安感是當天留在身體的恐懼感而已。
- 當人能察覺身體的感覺而不感到過度氾濫，回到當下，能啟動神經系統內的自我調節機制，便不易被它們壓倒，也不易因壓抑而導致長期的創傷後遺徵狀
- 一般來說，「急性壓力反應」只會持續出現數天，但若有以下情況要轉介專業治療，如：
 - 徵狀嚴重
 - 持續多於 4 星期
 - 影響日常生活效能
 - 影響社交

B. Boundary -

- 任何時間都可以帶受助人做一些建立健康界線的活動，能重建正面的自我感覺
- 心理健康與否常跟是否能有健康的界線有關
- 特別當受助人感到被欺凌、不被尊重，而有無奈、無助感及自尊感低時，便可帶領他們做，他們也可自行在家裏做這些練習，以逐漸建立正面自我感

C. Connection - 建立人際連結

- 人最大的渴望是被看見和被聽見！助人者學習用同感的態度看到人內在的情緒、掙扎、內心需要、努力和良好意圖、也嘗試聽到受助人的心聲、心理需要或實際需要，以致能令對方感到安全。
- Dr. Steven Porges 在 1994 年提出多元迷走神經理論(Polyvagal Theory)。多元迷走，即迷走神經的許多分支，「迷走神經」是肺胃神經，連結大腦、肺、心臟及腸胃等許多器官。人身體的內臟感覺跟別人的聲音和臉之間微妙的互動作用，來判斷環境是安全或是危險。傳遞安全的信息最重要的不是言語內容，而在於右腦的溝通。多元迷走神經理論(Polyvagal Theory) 的啟發：
 - 助己助人脫離混亂不安，在於「安全感」
 - 啟動”Social Engagement System”，能傳遞訊息及給心和肺，可減緩心跳、增加呼吸深度，產生平靜放鬆、專注的感覺
 - 啟動方法：溫和的面容及慰藉的語調(tone)，可以改變人負面的感覺；用心、真誠的凝視及聆聽，能令人感覺平靜安全
 - 專注於和他人感通，助人脫離混亂和害怕的狀態

- 故此，若你有不安感，請找一些令你感到安全和可信任的人，如朋友、家人，或信仰群體傾談心中的情緒、身體感覺和想法
- 若你是家長，或者助人工作者如教師、社工、教牧、輔導員等，請專注聆聽對方的任何情緒，也接納任何情緒而不加批判、評論和給意見。抒發情緒是這段時間最需要的！
- 暫時放下個人的看法，專心用你的關懷和專注的眼神和尊重的態度，支持和承托受助人，也可分享你自己的難過感受
- 工作坊內跟大家分享用觸感安定法非常有效，但緊記必須帶著同情共感，對方感到安全信任，並得到對方同意下才可觸碰他人。男性助人者則不宜觸碰女的受助人了

C. Containment -

- 做一些增強盛載能力的練習，能降低衝動，也能平伏不安的狀態。助人者特別需要多做自我安定法、腳踏實地、或靜觀覺察練習等

D. Discharging -

- 為受助人保暖，幫助他們安定下來，勿讓他們跳起或來回走動（人們會傾向做些事而難以停下）。幫助受助人覺察身體感覺，如心跳加速、痲痺、身體顫抖或搖動、感到熱或冷等。邀請他/她完全留意當下(約 10 ~ 15 分鐘)
- 也可叫喚他/她的名字，幫助排出剩餘能量(discharge)，如：發抖是正常及釋放震驚感，溫柔地告訴對方你在陪伴。若有情緒表達，以憐憫和同情共感的取態、語言及非語言來承托當事人的感受，然後才慢慢做釋放剩餘能量活動
- 慢慢郁動手和腳的關節位，能促動流動，釋放困在身體的能量，是安全有效的做法

總結：

其實 Awareness, Boundary, Containment and Discharging 中，都是為了 Connection 人際連結！因為當人感到安全，便不需要啟動戰或逃 Fight/Flight，甚或困在凍結 Freeze 狀態了！所以，學習明白人的感受，不妄加批判和評論或很快給予意見，更要學習用你真誠的心、穩定的眼神、放鬆的面容和靜靜地聆聽，慢慢地回應，讓受助人抒發情緒，才能回應現在人最需要的，助人渡過不安！共勉！

參考自 Bodydynamic, SE 和 AEDP 等的練習和概念。歡迎轉載，但請註明出處及請勿增刪！

<http://www.healingcentre.com.hk/acms/content.asp?site=hc&op=showbyid&id=77786>