

应对灾难心理健康中心

# 灾难后心理恢复方法

## 用于管理激动情绪的随时随地的练习

这些练习提供了不同的方法来管理强烈的情绪和应对压倒性的感觉，尤其是当您觉得自己花了太多时间专注于过去发生的事情或未来可能发生的事情时。

### 随时随地的练习基本原理

随时随地的练习可以帮助您在产生过激的想法和感受时，能更好地控制自己的情绪。

将注意力集中在你周围的环境——此时此地——而不是对过去或未来的痛苦想法。反过来，它们可以帮助打破加剧痛苦的不良想法的循环。

您可以随时随地使用这些练习。

### 实践其中一项练习

练习时，避免评判自己是否做得好，或者是否准确（例如对自己要求过于苛刻，执着地对过去或将来的想法不能放手）而要尽量集中精力感受周围的一切，感受此刻的一切而非过去或未来。开始之前，根据《主管痛苦感觉单位量表》（SUDS）写下您对痛苦的感受程度。

完全放松										极度紧张
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

实践下面其中一项随时随地的练习 选择感觉适合的任何一项练习。



## 应对灾难心理健康中心

### “5, 4, 3, 2, 1” 锻炼方法的步骤

深呼吸几次，吸气……呼气……

观察和倾听周围的各种事物

现在，请指出你能看到的五种事物。不用说出来，就记在脑子里。

现在，指出四种你能听到的……、三种能摸到或感受到的……。

指出两种能闻到的事物。最后，指出就在身边的一种您喜欢的事物  
注意到了什么？

### 注意力练习的步骤

仔细观察您身边的事物 观察时，尝试着不要去分析自己的  
想法或正在发生的事情。

简单地观察您此刻所处环境中的事物，然后转向观察下一种事物……

将注意力放在您所坐的椅子，仔细观察颜色，手感和颜色……

坐在上面感觉怎么样？软软的还是有点硬？

您能感受到它和身体哪个部位相接触？

做完以上的一项锻炼后，想想自己感觉如何，再次根据《主管痛苦感觉单位量表》写下您对痛苦的感受程度。

完全放松										极度紧张
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 定期锻炼

选择其中一项练习并坚持一个星期。

最好在心情平静的时候、在属于自己的空间里，安排足够的时间练习这些新技能。在确信已经掌握了这些技能后，则可在感觉紧张时或注意力陷于过去又或未来可能发生的事情之时，尝试进行即时锻炼。