

臺中市學生輔導諮商中心-減壓團輔(語言式)

資料來源：黃龍杰臨床心理師

一、目的

「減壓團體」是一個『心理教育』的模式，因此在工作過程中，我們的目的並不是諮商或心理治療，而是幫助成員處理和調適事件對他的衝擊，所以帶領者也可以藉機教導某些技巧，以緊急地幫助他們面臨這些強大的壓力，其主要目標有：

- (一) 讓參與減壓團體的成員有機會抒發自己在此危機事件之後的想法和情緒，同時聆聽到別人對此事件會出現的反應和症狀。
- (二) 在過程中，帶領者以正常化(normalize)的技巧來協助成員接受自己可能會有的反應，並教導成員在危機事件之後可能會出現的症狀，以做預備。
- (三) 預防或減少「創傷後壓力疾患」(Posttraumatic Stress Disorder, 簡稱PTSD)的發生。
- (四) 在進行過程中，幫助我們篩選出需要進一步諮商或協助的危機當事人。

二、結構

- (一) 進行時機：自我傷害事件發生後的1-7天內，72小時內尤佳。
- (二) 進行方式：有標準程序，結構性的小團體。
- (三) 進行場地：以安靜、不受干擾、有桌椅、並備有白板之會議室尤佳。
- (四) 時間：1~2小時(可視實際情形調整時間)。
- (五) 人數：每個團體人數3~12人。

三、步驟

參考「危機事件壓力管理」(Critical Incident Stress Management, 簡稱CISM模式)，進行的程序可分為下列步驟：

<段落一> 開宗明義

各位老師大家好，我先自我介紹，我是「○○市校園危機事件處理安心服務小組」的○老師，目前服務於○○高中，受過校園危機事件處理安心服務的專業訓練。

非常謝謝各位老師(同學、家長)前來參加座談。今天我們會共聚一堂，是因為○○○同學(老師)，幾天前不幸發生意外。相信這件事一定帶給大家非常大的震驚，所以我們特別舉行這樣一個「減壓座談」，來提供大家一個療傷止痛的機會。

我要特別向大家強調，今天不是檢討會議，也不是批鬥大會，我們在這邊是彼此支持而不是互相責難。希望提供一個安全的機會，讓大家一起回顧這件意外，能夠把心聲跟感受說出來，也研究一下，接下來還有哪些事情必須做，一起來共度難關。

今天的程序，我來跟大家報告一下，我們會一個人一個人輪下去，每個人有

四五次的發言機會。第一圈我會先邀請每個人先介紹一下您自己，先談一談我怎麼稱呼您，（以及您在學校裡的職稱是什麼）特別是您跟○○○同學（老師）大概認識多久，你們的關係是什麼，幫我了解大家的親疏遠近。

〈段落二〉 還原現場

接下來第二階段，我要請每個人回顧一下，事發當天，您是怎麼知道這個意外的？你知道這件事情之後，第一個反應是什麼？閃過心裡的第一個念頭（想法）是什麼？

〈段落三〉 壓力反應

好，下一個階段我要邀請大家來回顧一下，過去這幾天來，您有沒有出現什麼樣的身體不舒服，或心理上的反應？比如說，有一些人碰到這種事，常常會有些畫面歷歷在目，或聲音、氣味揮之不去，或者是回家之後，吃不好、睡不著等等的。大家不知道有沒有這樣的現象？

〈段落四〉 機會教育

接下來，我想借用後面這個白板，稍微歸納一下剛剛大家所講的，這幾天的身心行為症狀，讓大家多一點認識。

補充：危機事故後的壓力症狀(Symptoms of Critical Incident Stress)

【生理】：疲累（全身無力）、吃不下、睡不好（或一直睡）、做惡夢、頭痛、胃不舒服、噁心想吐、拉肚子、便秘、胸悶（像壓著大石頭）、喘不過來、起雞皮疙瘩、全身緊繃、容易被電話或警笛聲嚇一跳等等……

【情緒】：驚嚇害怕、悲慟難捨、擔憂不安、孤單無依、脆弱無助、怨嘆感慨、麻木疏離、難以接受（「不像是真的」）、內咎（罪惡感）、羞愧、容易緊張或大發脾氣、猶豫不決等等……。

【認知】：最驚心的畫面歷歷在目、某種刺激的聲音或氣味揮之不去、注意力不集中（「恍神」）、不由自主的念頭：像「都是我害了他」、像「如果我更努力，也許她會再回來」、像「人生好無常」、像「遲早也會輪到我，我也逃不過同樣命運」等等……

【行為】：掉淚、自責、指責別人（怨天尤人）、坐立不安、拼命做事、一直往外跑、不想講話（或拼命想找人講話）、離群索居（或特別想找人作伴）、借酒澆愁、抽菸、吃安眠藥、發呆……

補充：心理創傷的壓力反應(Posttraumatic Stress Reactions)

- (1) **經驗重現**：你可能觸景傷情、睹物思人，動不動涕淚滂沱；也可能日有所思，夜有所夢；或許一談到或想到這件事，就有如回到當時，又悲從中來。
- (2) **退縮麻木**：為了避免觸景生情，你可能不願回首，逃避現實，想遠離傷心地；也可能神不守舍，疏離人群，麻痺冷感，失去喜怒哀樂，對一切充滿悲觀。

(3) **神經緊繃**：你可能也會緊張兮兮，反應過度，如臨深淵，如履薄冰。動不動就為一點小事發飆，或和人吵架，晚上也睡不安穩，因此常吃藥喝酒。

以上的身心痛苦是「非常狀況下的正常反應」，任何人遇到這種情況，反應都大同小異，應該會在幾天到幾週內大大改善。假如超過一個月以上，還相當痛苦，才需要考慮藥物治療或心理諮商。

<段落五> 行動計畫

接下來再請大家想想，這幾天以來，你面臨這麼大的衝擊，是怎樣熬過來的？

有沒有去燒香拜拜，或者是跟親友聊聊，或者靠什麼方式排解？

版本一：同時也想一下，接下來這幾天，還有什麼事情急需去辦？特別在善後的工作上，有什麼需要「預測」和「預備」的。

版本二：同時也想一下，接下來這幾天，你還有甚麼比較煩的壓力，你覺得會擔心發生什麼事，特別是在告別哀悼他的這陣子（若是自殺未遂則是「在他回到學校之前」），你打算怎麼做（或做些甚麼）

<段落六> 重新出發

今天的最後一圈發言，想邀請您逆向思考一下：這件悲劇固然不幸，但對您的人生，有什麼意外的啟示嗎？在協助善後的過程裡，您又學到了什麼？有什麼樣的成長呢？

結語

非常謝謝大家在這兩個小時裡，能夠暢所欲言，互相體諒跟信任。

再次提醒大家，我們提到很多身心的不舒服，絕對不是病態，不是憂鬱症，這是在非常狀況之下的正常反應，大概會在這兩三個禮拜裡漸漸的淡化。

不過如果你自己覺得特別的不舒服，請讓我們知道，我們可以提供協談來幫助你。我們會留下簡介和電話給大家，歡迎您多利用我們，再次謝謝各位，祝大家平安。

(6+1 :) 篩選轉介

篩選需進一步關照的成員，提供校方輔導室追蹤。必要時，也可以轉介至社區心理衛生中心或醫療機構，接受心理治療〈諮商〉或藥物治療