

# 创伤后压力症 资料及自助手册



香港心理学会  
临床心理学组

香港大学  
心理学系

李咏茜博士编撰

## 目录

引言	2
第一章 掌握资料、了解创伤	
1.1 为何严重灾难会造成那么巨大的心理影响?	3
1.2 常见的创伤反应	3
1.3 创伤后压力症	6
第二章 创伤后压力及情绪反应的处理及自助方法	
2.1 针对整体适应的方法	13
2.2 针对创伤后压力反应的方法	13
第三章 创伤后压力症的心理治疗	14
第四章 丧亲之痛	
4.1 常见反应	15
4.2 悲伤哀悼的阶段演变	17
4.3 哀伤过程中的自助方法	18
附录一 影响创伤反应的因素	19
附录二 松弛练习	
(一) 腹腔式呼吸练习	21
(二) 肌肉松弛练习	22
(三) 意像松弛法	25
附录三 不安指数	26
附录四 写作疗法	27
附录五 有害的处理压力及哀痛方法	30
附录六 常见的思想谬误	31
手册使用协议及免责声明	32

## 引言

灾难和严重创伤等不幸事件，在我们的生活中时有发生，它们可分为自然灾害（如地震、海啸、风暴、龙卷风等）、人为灾害（如暴力罪行、儿童虐待、斗争和战争等），以及因严重意外事件引起的灾害（如火灾、交通意外、建筑物倒塌等）。大部份人在灾难后能够慢慢复元过来，有些甚至因生命的转化更能积极面对人生；亦有些人会在经历或目睹创伤事件后出现情绪问题，以及一些创伤后压力症状，这情况也十分常见。

本小册子旨在帮助一些在灾难后出现初期情绪问题的人士，透过简单的方法帮助自己，避免问题恶化，早日克服创伤的阴影。

## 第一章：掌握资料、了解创伤

### 1.1 为何严重灾难会造成那么巨大的心理影响？

纵然大多数人不时透过大众媒体得知严重灾难所带来的影响，但人们多会认为自己是安全的，以为这类创伤不会发生在自己身上。在创伤事故发生之前，您会有一些基本假设，包括相信世界大致上是美好的、生命是有意义的、事物是合理的。可是，创伤事故突然发生，令您在一瞬间掌握不了身边事物，失去安全感，这个世界便变得不再安全和安定了。

再者，在严重意外事故中，您可能要突然面对个人或他人的性命威胁或伤亡；若这引发起您极度害怕、恐惧和绝望的情绪，也是很自然的。

此外，严重灾难是突如其来、出其不意地发生的，因此您那由思想、感情和身体机能所组成的整个人体系统，便要在一瞬间进行调节、倾尽全力去应付创伤情况，这时人体的求生机制便会接手去作出适当的反应。这些反应可能跟您平常的反应大相径庭。

应付创伤的第一步，就是去认识及面对它带来的影响。创伤事故可以影响您的感觉、思想、人际关系、行为、态度、梦想和希望，甚至令您出现创伤后压力症状。但是，也有些人在经历创伤事故后，不但身心复元过来，并且找到生命中的新方向及目标。

### 1.2 常见的创伤反应

当您经历创伤事故时，您会怎么样呢？初期，您可能会觉得震惊、恐怖，或者觉得所发生的事不真实或超乎现实；您也可能会觉得麻木、抽离、分割，就像自己的意识离开了自己的身体，您甚至可能记不起事故的细节；这些都是常见的反应。

#### **正常压力反应**

在面对突如其来的创伤压力时，人们会有各式各样的反应：

创伤会过度刺激自主神经系统，所以会产生生理反应，例如：心跳加快、流汗、呼吸急促等；人们也会感到紧张、害怕、愤怒或其它情绪上的反应；亦可能会突然停止一切反应、僵硬起来；有些人会愤怒地想出手还击；有些人会选择逃跑，离开现场；事故后的短期内，他们可能会处于高度醒觉状态，难以入睡或维持睡眠状态，亦可能变得急躁或易于动怒、不集中精神、记忆力差、及易被惊吓。这全都算是正常的反应。

以下图表列出了当我们遇到突如其来的事件或压力时，身体本能所作出的一些反应。

**在压力、 作战状态或恐惧下的正常生理反应**

<u>身体状况的变化</u>	<u>功用</u>	<u>症状</u>
心跳加速和加剧	以便加快速度输送氧气和排走二氧化碳	心脏剧跳
将血液由皮肤、脚指和手指引导去大组的肌肉	大组的肌肉有更多能量去「搏斗或逃跑」	皮肤变得苍白和冰冻，尤其以手脚掌为主
呼吸加速和较深	更多氧气到大组的肌肉作为「搏斗或逃跑」的能量	呼吸急速（如果增加的氧气供应没有被新陈代谢，便会头晕眼花、感觉飘浮、喘气、感到热或冻、冒汗、胸口不适、视觉改变）
出汗增多	冷却身体以防止过热所导致的虚脱	出汗
瞳孔扩张	扩阔视野以审视周围的危险	对光线敏感
抑制消化系统	引导所有能量到用来「搏斗或逃跑」的肌肉	口腔干涸、恶心、肠胃抽筋、腹泻
肌肉活动程度增强	准备「搏斗或逃跑」	肌肉绷紧、抽筋、疼痛；颤抖或摇晃
分泌镇痛物质	对痛楚的敏感度减低以在受伤的时候仍然继续「搏斗或逃跑」	对痛楚的敏感度减低
分泌凝血剂和淋巴球	填塞伤口和修补受损组织	没有明显的症状

以上图表所列出的身体反应都是一些本能求生机制，当我们要应付突如其来的事件的时候，这些身体反应可以增加我们应付事件的能力及提高我们的生存机会，有助我们将自己或他人从险境中拯救出来；但如果我们时常都处于这个作战状态，在平日生活中每分每秒都处于高度警觉准备去面对危险的话，以上图表所列出的生理反应很快就会使我们身心疲累，因为我们是不能长期维持于这种作战状态之中的。

创伤后压力症的问题就是出于我们的意识及身体在创伤事故完结后还以为我们身处危险之中，于是便会出现上表所列出的种种反应，令我们非常疲累和不安；而长期的压力更会影响健康、情绪、思想、行为和人际关系等。

## 1.3 创伤后压力症

创伤后压力症所包括的压力反应有三类：

<一> 反复体验创伤情景

<二> 麻木及逃避反应

<三> 过度警觉

这些症状通常会在灾难后一个月内出现，但也有些患者在数月甚至数年后才出现问题。根据外国调查所得，大概有 10% - 30% 的灾难幸存者会出现不同程度的创伤后压力症状，但大部分人都会在一年内不药而愈；在出现症状的幸存者中，约三分之一会演变成长期问题。

### <一> 反复体验创伤情景

#### a. 创伤回忆的重复体验

在创伤发生时，您的求生系统只感受到极度危险和维持高度警觉，没有时间去瞭解当时发生的事情，于是就将当时的信息储存起来，让您日后对所发生的事有所记忆，从而在同类情况再发生时对您产生保护作用。如果同类的创伤所引发的危险真的持续发生，那这些记忆便可以发挥其作用。但假如危机已经过去，重复体验记忆便是坏处多于用处。

最常见的重复体验是当创伤情景重复在您的脑海中浮现，使您重复感受到创伤发生时的感觉、想法或影像，包括害怕、惊慌、愤怒、无助、悲伤、恐惧等感觉。您或会有极度烦乱或悲伤等激动情绪，或感到不安，并时常想起创伤事故如何伤害了您，如何击破您的安全感，如何摧毁您对正常有序的世界之信念；您甚至可能会再体验到创伤发生时的部份景象、声音、气味和身体上的感觉（如痛楚）。这些记忆可能不连贯地储存在您的脑海之中，就像一套电影里的零碎片段。

您也可能会设想假如在创伤事故发生时，您所作出的不同应对会带来甚么后果。当您这样想的时候，您可能会感到内疚、羞耻，或对自己或他人感到愤怒。这些想法和感觉都是源自对事情有不同结果的愿望，亦表示您仍在尝试理解创伤事故的发生。

#### b. 经常发恶梦和失眠

您可能会发恶梦，或在梦境中出现可怕的情景。

一个「过来人」对此有这样的描述：「有些时候我因为害怕梦魇而不敢入睡。在梦境里，我重复又重复的经历那件创伤事故。很多时候梦境中所发生的，甚至比

在真正事故中发生的更可怕。而且那些恶梦非常真实，真实到在我醒过来以后要一段时间才知道那只是梦，而不是那段可怕经历再降临在我身上。」

您可能会像这个「过来人」般，因为害怕恶梦的强烈程度而不敢入睡。在睡眠时，您或会惊呼、辗转反侧、四肢乱动。这些恶梦其实是创伤事故在晚间的重演，是求生系统为了对您作出保护，而不管您正处于睡眠状态也要对您作出提醒。在梦境中您的感观会非常强烈，甚至触动您体内的本能反应，使您冒汗或心跳加速。

其实恶梦是您去瞭解创伤过程中的一部份，它们是没有危险性的！可是它们会特别令您觉得困扰，因为在日间您身体的其它系统会帮助控制您的感观、情绪，但在夜间这些系统可能处于休息或关闭状态，因而令您控制不了在恶梦中的感受和情绪。

有时您的恶梦不一定是原本创伤经历的重演。有些恶梦的主题会和创伤事故有某些关连，也有些会跟创伤事故表面无关，但仍会令您体验到在创伤事故发生时的一些感觉，如害怕或无助感。

### **c. 记忆瞬间闪现**

记忆瞬间闪现是指对创伤情景突然清晰的再度体验，伴随着非常强烈的激动情绪。此现象的强烈程度可以令您以为创伤事故真的正在发生，使您再感受到很多在创伤事故发生时的身体反应，您也可能在那一瞬间失去对现实周遭事物的意识，更甚者可能会重演在事故发生时做过的事情（如逃跑），还会深刻的感受到事故发生时所感到或产生的声音、气味、痛楚和不适等。

记忆瞬间闪现可以维持数秒至数分钟（在罕有情况下甚至可长达数小时），有时在此现象消失后您会记不起期间所发生过的事。有些人会为记忆瞬间闪现的发生而感到羞愧，并害怕会因此完全失控，亦会怕别人以为他精神不正常而不愿意跟任何人承认此现象曾经发生过。

其实记忆瞬间闪现并不代表您会发疯，只是表示您正面对一些您未能理解而又痛苦、难以承受的经历。

### **<二> 麻木及逃避反应**

麻木及逃避反应是控制强烈情绪的一种方法。一个「过来人」指出：「事故发生后，有一段长时间我对一切都毫无感觉；人们说我是如何的坚强和勇敢。当创伤辅导员问我对事故的体验时，我全无感觉，也不想记起或被提醒那事故的发生。我只是想当作甚么也没有发生过，然后继续我的生活。有时我也觉得自己很冷酷无情，也觉得自己应该有点感觉才是。」



### **a. 麻木反应**

在遭遇创伤时及创伤过后，人体系统会本能地保护您，免受情绪上极度痛苦的伤害。不少创伤生还者都指出事发时他们对那些非常难受的经历毫无感觉，这种情感麻木的感觉可以维持数日，其它人往往会误以为这是一种坚强的表现，并视之为模范行为。他们的评语可能会令您以为应该继续如此去应付创伤，但当您的麻木感觉渐渐减退，真实感觉慢慢浮现时，您可能会误认为自己不应该有这些痛苦、受伤害、愤怒、难受等感觉。

有些人的情感麻木会一直维持着。您可能难以对那些跟您有密切关系的人表达爱意、友好及关切，您会觉得自己和身边的人很疏离，也很难和其它人沟通或在情感上交往。身边的人或会觉得您冷漠或无情，而这又正好是您此刻所感觉到的，因为这刻的您无法面对自己潜在的真实情感。

### **b. 逃避反应**

您也许会发现自己不愿意想起或提起创伤事故。每当有人问及您对创伤事故的感受时，您会想转换话题，好让他们不再继续追问下去。这是您为了避免不安所作出的逃避方法。

您亦可能注意到自己刻意去回避一些或所有会令您记起创伤事故的情况。举例说，交通意外后，您可能避免乘车；有些人在遇到袭击后，会避免在某些时间离开家门；火灾生还者可能会避开一切明火（如煮食炉的火焰、点燃着的蜡烛）。

另一种逃避的方式是一些所谓「安全行为」。您会继续做创伤事故发生前一向会做的事情，但做事的方法、型式、习惯会和以前大不相同。例如，避免去某些地方、见某些人、谈及某些话题等。其它的安全行为包括经常检查一些事物，以确定它们是安全；或者您会有一些特别的小动作或仪式，去确定您的安全；又或相信某些数字会保佑您等。

这些逃避创伤的反应其实是很常见的，因为您所逃避的事物很容易会勾起您对创伤事故的记忆，触发痛苦。由于这些强烈的感觉会令您不安，因此您会尽力逃避这些触发点。正如之前所述的情感麻木，逃避也是另一种控制创伤后强烈感觉的方法。可是，尽管这样好象会帮助您避免再受伤痛，但长远来说，逃避只会局限您的生活，再不能到您以前喜欢去的地方或做自己喜欢做的事情，甚至令您难以自由地思考。

有时「重复体验」及「麻木逃避」会在创伤后马上呈现，并且交替地发生。也有时这些反应在创伤后数星期甚至数月都不出现，直到某些诱因如创伤周年纪念、或一些和创伤有关的提示出现，触动记忆，才出现上述反应。

### <三> 过度警觉

第三类创伤反应是持续过度警觉。

在意外发生后三个星期，阿明开始出现很强烈的身体反应，他忆述说：「在事故后初期的平静过去后，我开始感到真正的焦躁不安。夜晚我不能入睡，精神不能集中，并无缘无故的迁怒他人。有时当我想起那事故时，我便躁动、恐慌。那时候我就如感受到事故发生时的那种害怕，我的心剧烈跳动，叫我以为自己快要心脏病发，而且我会头晕目眩。」

以上的反应是由身体内的肾上腺素及其它化学物质所引起的。在遭遇创伤时，这些化学物质会帮助您离开困境，但在毫无危险而您又无需要受到保护的情况下，这些反应就毫无用处，反而令您不安。

#### **a. 难以入睡或安睡**

您或会发现自己难以入睡，或在大清早便醒过来。这是因为肾上腺素增加，令您保持警觉性，使您在危险时刻能清醒地保护自己。

#### **b. 焦躁及容易动怒**

焦躁和愤怒是不少创伤生还者共有的反应。很多时候焦躁和愤怒是无缘无故的爆发出来，而且您会觉得很难控制自己。当您感到愤怒时，您可能会到处乱打乱跳及破坏身边的对象，又或者觉得自己十分烦躁及脾气很坏。当您想独处时，您也可能因为被人打扰而动怒。有些人不会将愤怒对外渲泄，而只是将怒意压在心里，表面看来异常冷静。

人体系统在受到触动而觉得有危险时，为了保护自身的安全，便会分泌出一些化学物质，使您能够进行反击（反击可以是进行真正的打斗，如伤害他人或破坏对象；或者在言语上对别人或自己作攻击）。问题是，您根本没有受到任何威胁，而您却将这些怒意加诸于无辜的人（而且每每是关心您的亲友）身上，又或是不公平地伤害自己。然后您又会为您的焦躁及无故动怒而深感懊悔。

#### **c. 精神难以集中及记忆困难**

在工作时您可能会难以集中精神或容易分心。您的阅读能力可能大受影响；人家跟您说话时，您会慢慢分神，最后完全掌握不到人家想跟您说甚么；您也可能会比创伤事故前更善忘。

这都是因为您的脑袋仍然被创伤记忆所占据，没有太多空间去集中精神吸收外来的新信息；而且身体为了维持高度警觉性，便难以冷静下来及在创伤事故以外的事物上集中精神。

#### **d. 对自己或他人的安全高度警觉或过份紧张**

高度警觉或过份警惕是指您在非必要的情况下，特别留意周遭环境，防范可能会出现危险。当您外出的时候，您可能会小心选择座位以避开那些您认为不安全、没有保护的位置。您会对自身的安全过份紧张，甚至过份保护和您有密切关系的人；您会因为家人未有在平常时间回家而忧心；由于您怕会有甚么意外发生，您或会尝试限制您熟悉的人的活动。

#### **e. 容易受惊**

您可能会对身边的声响、气味特别敏感，也会比创伤前更易受惊及神经质。您可能会因为一些突然或出乎意料的动作（如有人从您背后触碰您）而感到震惊。由于不知道为甚么会如斯容易受惊，您可能会有失控或惊吓的感觉。实际上，这些亦是过度警觉的反应之一。

#### **f. 触动反应**

面对一些会唤起您创伤记忆的情况，身体所作出的反应因人而异。您可能会心跳加速、难以呼吸、身体不适或出现腹泻等征状，也可能会大量出汗、发冷打颤。

您甚至会觉得在创伤事故中受过伤的身体部位出现痛楚及不适，即使这些部位其实已经痊愈。

以上种种反应都是由持续醒觉引起的，亦是身体保护系统的一部份。若您的意识以为您仍然身陷险境，在高度警觉的状态下，您会不停的去对周遭环境作出评估；由于您的感官需要加班工作，以维持高度戒备状态，以致您的身心受到极度损耗，甚至影响您的正常生活。现在创伤事故已经过去，您便不需要维持高度戒备了；当您逐渐克服创伤，这些反应便会慢慢消退。

#### 其它常与创伤后压力症状同时出现的反应

- a. 因失去亲友及家园而悲伤哀恸
- b. 信念、人生观或世界观的转变  
例如：觉得世界很危险或冷酷无常、不公平、没天理，感到甚么也不在控制之内、没尊严、没价值等。
- c. 不寻常的情绪反应  
例如：觉得被出卖、因幸存而感到内疚或羞愧、对其它人感到愤怒等。

## 自我评估

在这次意外后，您有没有出现以下的创伤后压力症状？  
(请在适用的项目旁划上一「√」)

I. 创伤事件以下列一种或多种方式持续地重复体验：

- (1) 痛苦回忆（包含影像、思想、或知觉等）重复地和不能避免地重现在脑海中
- (2) 重复而痛苦地梦见创伤事件
- (3) 在行动和感受上经常准备创伤事件的再临
- (4) 当身处类似创伤事件的情境时，内心感到极度痛苦
- (5) 当身处类似创伤事件的情境时，产生一些生理反应

II. 持续逃避与此创伤有关的事情，及有着一般麻木的反应，并且由下列三项或以上显示出来：

- (1) 刻意逃避与创伤有关的思想、感受、或谈话
- (2) 刻意逃避会引发创伤回忆的活动、地方或人士
- (3) 不能想起创伤事件的重要部份
- (4) 对生活中重要活动的兴趣显着降低或减少参与
- (5) 感到疏离或疏远他人
- (6) 情感范围受局限
- (7) 对前途悲观

III. 持续有高度警觉的症状，并由下列两项或以上显示：

- (1) 难入睡或熟睡
- (2) 容易被激怒或爆发怒气
- (3) 难保持专注
- (4) 过份警觉
- (5) 过度的惊吓反应

以上种种的创伤后压力反应，其实十分常见，大部份都会随着时间而减退，不太影响日常运作。但若您发觉这些反应多而频密、持续不退，以致影响您的日常生活，那便要及早处理或求助，避免症状恶化。

(附录一列举了一些影响创伤反应的因素，可供参考。)

## 第二章：创伤后压力及情绪反应的处理及自助方法

人们面对及处理困境的方法各有不同。以下提供的方法，有些具有清晰的研究或理论支持，也有些是「过来人」认为有用的做法；请您根据自己的需要及实际情况选择采用。

### 2.1 针对整体适应的方法

- 1) 尽量保持与亲人及社区的联系。即使您悲痛欲绝，不想与人谈话，也不要长时间把自己收藏起来，创伤幸存者的互相支持和鼓励是十分重要的，因为您们拥有共同经历，最能了解对方的感受，有助减轻孤单感。
- 2) 认识创伤的种种反应及后遗症，及其普遍性；进而了解并接纳自己的反应，不要以为自己「神经病」或软弱。
- 3) 多参与社区救援或其它有意义的社区活动，有助减轻无助感，使您记得自己仍然有用及有贡献。
- 4) 好好照顾自己的身体：尽量保持休息及定时进食，保持个人卫生，维持合适的活动量。
- 5) 好好照顾自己的心理：明白自己的创伤反应，有智能地选择 a)可以应付多少帮助别人的任务；b)对压力反应应采取接纳、自助或是求助。
- 6) 好好照顾自己的情绪：容许自己松一口气，容许自己哭和笑，接纳及体谅自己的哀伤及各种情绪变化，为自己及别人打气，做(见)为您带来安慰的事(人)，化悲愤为正面力量。
- 7) 好好照顾自己的灵性：假如您有信仰，可以保持静思、祈祷、读经或唱诗等活动，有助感到安慰、重拾盼望。
- 8) 若有不满或反醒，可尽量朝如何改善的方向想，并把改善方案与人分享，或告知有关机构。
- 9) 解决困难时把目标分拆成细小的短期目标，有助更集中处理。

### 2.2 针对创伤后压力反应的方法

- 1) 练习放松，能有效减轻身体长期陷于「作战状态」所引起的不适。附录二详述了三种放松方法，包括：腹腔式呼吸练习、肌肉松弛练习，及意像松弛法，以供参考。
- 2) 写作疗法：将事故经历和感觉写下来，可以帮助减低您心中的屈压感，亦可促进您从另一角度看整件事。附录四详述了写作疗法的步骤。
- 3) 艺术疗法：您可以运用音乐、舞蹈、诗词、绘画等方法，把您的想法、记忆和感受表达出来；同样有抒发情绪、整顿体会的作用。
- 4) 适度进行正面的分散注意力活动，例如帮助照顾其它人或参与社区重建，有助稳定情绪及重投生活。
- 5) 面对疗法：在复元过程中，部分人会不自觉地产生一些不健康的逃避行为，可是愈是逃避，压力反应往往愈是严重，所以请尝试在适当或有需要的情况下，勇敢地面对一些勾起您的创伤回忆的人和事。

### 第三章：创伤后压力症的心理治疗

对于一些已出现创伤后压力症状的人士，心理治疗的首要目标是帮助他们在灾难后适应各方面之转变，了解病征的破坏性，明白现有病征与创伤事件的关系，对创伤事件作出现实和有建设性的评估，及以正确和健康的处理方法取代不良行为等；这些都是心理治疗的范围。

种种心理治疗方法之中，「**认知行为治疗**」(Cognitive-Behavioural Therapy) 是一个已被证实有效治疗创伤后压力症的疗法，其主要的治疗成分包括有：

1. 帮助患者掌握有关创伤后压力症的正确资料，并了解创伤事件对自己各方面的影响；
2. 透过对谬误思想和世界观的重整，把恐怖的创伤事故好好地处理、面对及整合；
3. 透过让患者重复地面对真实或想象之困扰环境，直至习惯及适应为止，令他们重新掌握及控制身体的压力反应；
4. 提醒及协助患者重建可靠的社会网络、人际关系和日常功能。

认知行为治疗多由合资格的认知行为治疗师提供，它基本上认为我们的情绪感受、行为反应及身体种种压力反应也受着我们的想法支配，继而互动影响。创伤后压力症其中一个最大的问题是我们在创伤之中失去了平常的安全感和对自己及世界的信任，感到自己很脆弱并无力掌握身边的事情。这种失控的状态会使我们非常难受，继而出现其它创伤后压力症状。身体方面，也会因为保护我们免受这些创伤的伤害而进入高度戒备或作战状态，使我们对于一些没有真正危险的情况也出现很紧张及抗拒的反应。这些反应并不好受，因此我们会去逃避引起紧张的情况，以致创伤过后也会避开与创伤事件有关的事情或地方，逃避一些以往不害怕的事情。可是，当我们越是逃避就越会以为那些事情是有危险的，惊怕的感觉便会持续下去。

此外，**眼动降敏疗法 (Eye Movement Desensitization & Reprocessing)** 亦对一些创伤后压力症状有明显帮助。

到目前为止，并没有专门针对创伤后压力症的药物，但好些调节情绪或减轻紧张的药物，也有助患者稳定情绪。

若上文第一、二章所列出的种种活动及练习，均未能令您对生活 and 生命回复信心，又或您的创伤后压力症状有增无减，使您困扰，那您可能需要更专业的心理或药物治疗。请您联络医院里的医生或心理咨询师，以作安排。

## 第四章：丧亲之痛

特如其来的灾难，使很多幸存者在瞬间失去家园及至爱亲朋；他们所承受的痛苦，实在难以言喻。

丧亲的哀痛是一个很个人化的过程，对不同的人来说，它所带来的影响及所需的过渡时间均会有别，虽然大部分丧亲者会在数月至一、两年间平稳过渡，但并没有甚么金科玉律订明何时应「哀伤完毕」。

### 4.1 常见反应

以下是不少人在悲痛的哀悼过程中出现的反应：

#### a. 身体反应

- 胃口下降
- 疲倦
- 失眠
- 坐立不安
- 胸疼、肚疼、头疼、呼吸困难、呕心

#### b. 情绪反应

- 麻木
- 伤心
- 烦躁、愤怒
- 混乱
- 恐惧、紧张
- 内疚
- 空虚、孤单
- 绝望、无助
- 渴望

#### c. 思想及脑功能反应

- 脑海一片混乱
- 不能集中
- 善忘
- 思想迟缓
- 信念转变，例如：认为人生没意义、自己无价值或软弱无能等
- 错觉或幻觉，例如：看见已逝世的亲友
- 梦到已故亲友



#### d. 行为反应

- 不停哭泣或欲哭无泪
- 失去动力和兴趣
- 没有心情打理个人卫生
- 感觉脱离现实，好象「游魂」
- 重复找寻已故亲友
- 漫无目的地游荡
- 逃避谈及已故亲友，或停不了地谈及已故亲友
- 帮助别的同病相怜的人

#### e. 社交反应

- 退缩
- 不想见人
- 过度敏感
- 过度依赖

假若您在哀悼期间出现一些上列的反应，是很正常的，不用太担心；可参考 4.3 节所提供的方法，帮助自己逐步过渡这段时期。

## 4.2 悲伤哀悼的阶段演变

调查发现经历丧亲之痛的人，在不同阶段会出现不同的情绪反应：

**第一阶段：震惊及否认。**幸存者常会对亲人的离世觉得难以置信，不能接受这残酷的现实；有些人会觉得感觉麻木及思想一片空白，常会觉得去世者仍在身边，可能会出现转过身跟他们说话，或吃饭时预留他们一份等情况。

**第二阶段：愤怒。**当您发觉亲人离世的事实是不容否认的时候，您可能会十分愤怒；这愤怒可以是冲着自己而来，也可能会投射或发泄在其它人或机构上。

**第三阶段：讨价还价。**幸存者会把意外或灾难发生的过程，在脑海中重演，尝试找出可以扭转现实的方法；在这阶段，您可能常想象：「假如我当时……，某某或许不会死」，因而感到内疚。

**第四阶段：抑郁绝望。**当您发现其实您没有任何方法可扭转现实时，可能会觉得软弱无能及无助，继而进入一个抑郁绝望的情绪状态。

**第五阶段：接受现实。**随着时间过去，大部分人都能够从哀伤中复元过来，接受亲人离世的事实，并对他(们)留下正面的回忆。

以上各阶段不一定按这次序出现，尤其第二、三及四阶段常会以不同次序、甚至循环交替地出现，直到接受现实为止；亦有少量幸存者长时期也未能接受现实，停留在一个愤怒与抑郁的循环之中。

## 4.3 哀伤过程中的自助方法

### a. 照顾身体需要

- 尽量保持休息及定时进食
- 保持个人卫生
- 维持合适的活动量。

### b. 照顾情感需要

- 接受各种哀伤反应，容许自己让感受自然流露，不要过度压抑
- 给自己多点耐性，逐步过渡
- 找明白您或同病相怜的人倾诉
- 保持与别人及社区的联系，有助减轻孤单感
- 把感受写下或以其它的艺术方式表达出来
- 给逝去的挚爱写信，有助整理您对他(们)的感情，及表达对他(们)的怀念
- 制作一个「宝盒」或画簿，把与挚爱有关并富纪念价值的东西及片段储存或纪录下来
- 接受别人的帮助与关怀
- 在适当时候，尝试关怀其它同病相怜的人

### c. 帮助自己整理思绪

- 阅读有关丧亲哀伤过程的资料，了解自己的状态及需要
- 跟同病相怜的人分享感受，也有助明白不同的哀伤过程的异同
- 参与丧亲支持小组，分享过渡难关心得
- 不要过度责备自己
- 小心反省有否被不合理的负面思想影响情绪(见附录六)，若有的话，要尝试改变，采纳更理性及健康的思想模式
- 不要常问没有答案的问题，例如：「为甚么灾难会发生在我们身上？」，可以改问：「我下一步可以怎样走？」
- 如可以的话，请勿在极度哀伤期间作重大的决定

### d. 照顾灵性需要

- 可为逝去的挚爱祈祷或祈福
- 尝试照顾有生命的东西，例如：植物、宠物，或邻家幸存的小孩

若您的哀伤反应持续多时、程度上亦令您困扰，而上述的种种活动及练习均无甚帮助，那您可能需要更专业的心理或药物治疗。请您联络医院里的医生或心理咨询师，以作安排。

祝您早日康复、克服创伤所带来的伤痛。

## 附录一：影响创伤反应的因素

以下四类因素，均会影响我们对创伤事故的反应：

### <一> 事故前因素

以下一些在创伤前的个人因素，可能影响一个人对创伤事故的反应：

- 之前曾经历过严重生命危险，或其它创伤，或童年受创，包括被遗弃、情感伤害、性侵犯、暴力虐待、或曾目击虐待事件
- 曾患有抑郁或焦虑
- 缺乏有效的应变技巧
- 缺乏安稳的家庭状况，如家人有精神病历、童年父母离异、家庭经济问题、或家庭暴力
- 缺乏社交支持
- 有滥用药物的习惯

这些负面因素可能会削弱一个人面对逆境和创伤的能力，间接成为了创伤后压力症的温床。

### <二> 事故因素

事故发生期间的因素，也会影响到创伤后压力症出现的可能性：

- 事故发生地点与您的距离
- 经历事故的程度 (如亲身或旁观)
- 创伤事故的伤害性、破坏性、残酷或恐怖程度等
- 创伤事故对您的意义
- 创伤事故持续的时间
- 创伤事故的威胁依然存在与否（如战争或恐怖袭击）

### <三> 事故后因素

- 缺乏社会支持
- 未能为所发生的事故做些甚么
- 沉溺于自怜当中而忽略自我照顾
- 不能接受所发生的事故或所受到的痛苦

### <四> 个人特质

某些性格特点被公认为有助于面对逆境，例如：外向、开朗、会为目标认真工作、能认同他人等；这些人比较容易从逆境和创伤中获得力量去应付困境。

以下的个人特质也会有助克服创伤：

- 受控感 -- 相信很多事情也有一些成份是在您控制范围之内
- 胜任感 -- 对自己处事及应变能力有信心
- 拥有清晰的核心意义 -- 相信再严重的创伤事故也是可以理解，或有某些特殊意义的
- 勇气及力量 -- 如果您有克服创伤的动机、积极的态度、正面的应变作风、或曾成功处理其它危机，那您也可能会较容易应付创伤事故

## 附录二 松弛练习

如果创伤事故令您感到十分焦虑或紧张，您可以尝试练习以下的方法，助您镇静和放松。

### (一) 腹腔式呼吸练习

我们的呼吸与身体的紧张程度有直接的关系。当紧张的时候，呼吸会变得短促；松弛的时候，呼吸会较深和较畅顺。深呼吸可以令我们达到松弛的效果，所以我们可以透过控制自己的呼吸，去改变身体的紧张程度。

接着让我们学习腹腔式呼吸练习。找一个您觉得最舒适的地方，坐下或躺下，松解一些令您觉得有束缚的衣物，例如袖钮、颈钮、皮带扣和领带等等。手放在腹部上，当您深深地由鼻孔吸一口气的时候，您双手会感觉到腹部胀起来；呼气的时候，您会觉得腹部回复到原来的位置。请您闭上双眼，现在慢慢由鼻孔深深地吸一口气，同时心里数一、二、三、四，这口气会进入您的腹腔，令腹部隆起，再慢慢地呼出来，同时心里数五、六、七、八，当数至「八」时，便完成呼气。尽量令您呼吸畅顺和平均，慢慢地、由鼻孔深深吸一口气，同时心里数一、二、三、四，然后慢慢地将那口气呼出来，同时心里数五、六、七、八。呼吸时可以留意您的感受和身体的感觉，您会感到身体变得越来越松软，越来越舒服。

现在请您做五次深而慢的腹腔式呼吸，同时注意到每呼出一口气，您会越感到放松，直至觉得很舒服、很松弛。深深地吸一口气，同时心里数一、二、三、四，慢慢将那口气呼出来，同时心里数五、六、七、八，您会觉得很舒服，很放松。再深深地吸一口气，一、二、三、四，慢慢将那口气呼出来，五、六、七、八，您会觉得自己越来越重，越来越舒服。又一次再吸气，一、二、三、四，呼气，五、六、七、八；当呼气的时候，您觉得很舒服，任何事情都能够抛开。继续深而慢地呼吸，觉很很舒服，很放松。

就是这样，请重复地练习十五分钟。

## 附录二 松弛练习

### (二) 肌肉松弛练习

肌肉松弛练习是由约克逊博士和他的同工经过多年的练习和研究发展而成。当人紧张的时候，肌肉往往容易绷紧，透过放松肌肉可以帮助消除紧张的感觉。要保持肌肉松弛必须做到以下两点：

1. 有系统地收紧及放松身体各部份的肌肉；
2. 学习注意和分辨肌肉收紧及放松时的感觉。

当我们熟习这方法时，便能够随意地减轻身体的紧张反应，保持轻松愉快的感觉。

请您穿着宽松的衣物，将您的袖钮、颈钮、皮带、领带等令您束缚的衣物松开。选择一个舒适的环境，可以坐下或躺下，双手自然而且舒适地放在大腿上或身边，双脚微微分开。进行这个练习时，请您集中注意「放松」这字眼。您并不需要介意自己的表现是好是坏，只需自然地放松，随着身体本身的速度放松起来便可。

您现在身处一个舒适、安静的环境里，请您慢慢闭上双眼，慢慢地由鼻孔吸一口大气，然后用口呼出来，重复再由鼻孔吸一口大气，然后用口呼出来。请您继续用这个呼吸的方法，它会使您的呼吸进入一个稳定而有节奏的状态。

接下来我们会练习放松和收紧身体各部份的肌肉。请您把每组肌肉「先收紧、后放松」，并重复动作两、三次。

您可以把以下的指引熟读，然后尝试进行放松练习，亦可以利用录音机把指引录下来，然后一边播放，一边跟着做。

现在请您紧握拳头，越紧越好。感觉一下在前臂肌肉上的张力。放开您的拳头，又感觉一下现在的松弛与刚才的紧张之分别。请您继续想着「放松」二字。让双手很自然地摊开，觉得越来越重，越来越放松。然后我们再练习一次。双手紧握拳头，非常紧，停。然后慢慢地放松、放松、放松。请再重复一次。双手紧握拳头，非常紧，停。然后慢慢地放松、放松、放松，感觉一下现在的松弛与刚才的紧张之分别。

现在请您将双手屈曲，手腕尽量贴近膊头，抽紧二头肌的肌肉，越紧越好，感受一下在前臂的张力。然后慢慢放松，感觉一下上臂肌肉越来越重，越来越松弛。然后再做一次。双手屈曲。抽紧二头肌的肌肉。停。然后慢慢放松、放松、放松。请再重复练习一次。

接下来是肩膊。请您将肩膊缩起，尽量贴近耳朵，越贴近越好，感觉一下肩膊肌肉的紧张，然后慢慢将肩膊垂下来，同时感受紧张慢慢地散去。肩膊越来越沉重，越来越放松。慢慢垂下来，慢慢放松、放松、放松。请再重复练习两次。

接下来是颈部。将您的头部慢慢向后屈曲，越后越好，感受一下在颈部肌肉的张力，然后慢慢放松，慢慢将头部回复，将颈部肌肉的张力慢慢散开，直至完全松弛为止。再重复将头部慢慢向后屈曲，越后越好，停。然后慢慢将头部回复，慢慢放松、放松、放松。接着将您的头部尽量向前屈曲，下巴贴近胸口，感觉一下后颈肌肉的张力，然后慢慢放松，让头部回复到一个正中的位置，直至完全放松为止。再一次将您的头部向前屈曲，下巴尽量贴近胸口，然后放松，将头部回复到一个正中的位置，放松、放松、放松。您现在坐在一个舒适的环境里，您依然闭上双眼，呼吸稳定而且缓慢，您心里想着「放松」二字，感觉到身体越来越轻松，越来越轻松。

接下来是面部的肌肉。请您将眼眉向上瞪。越高越好，然后慢慢放松，让眼眉向下垂，感受一下松弛的感觉。接着再将眼眉向上瞪，越高越好，然后慢慢放松、放松、放松。

接下来是眼部的肌肉。请您将双眼紧闭，越紧闭越好，感觉一下眼部肌肉的压力。然后慢慢放松，眼部回复到原来的位置。现在再做一次。将双眼紧闭，越紧越好，停。然后慢慢放松、放松、放松。

接下来是牙关的肌肉。尽量咬紧牙关，越咬紧越好，感受一下在牙关上的张力。然后慢慢放松，牙关回复到原来的位置。现在再做一次，尽量咬紧牙关，越咬紧越好。停。然后慢慢放松、放松、放松。

接下来是舌头和喉咙肌肉。请您用舌头顶着上颚，感觉一下口腔内部的紧张，然后慢慢放松，让舌头慢慢放下来，同时喉咙的肌肉亦会松弛起来。现在再做一次。用力地以舌头顶着上颚，越用力越好。停。然后慢慢放松、放松、放松。

现在您仍然坐在一个舒适安静的环境里，保持缓慢和平静的呼吸，继续想着「放松」二字，继续放松身体的肌肉，享受松弛的感觉。放松了头部和手部的肌肉后，接着是胸部。请您用鼻吸一口大气，忍着五秒，尽量将胸部扩张，越扩张越好，感受一下在胸肌的张力，然后慢慢用口呼气，让胸部放松回复原来的位置。现在再做一次，请您用鼻吸一口大气，忍着五秒，将胸部扩张，越扩张越好，停，然后慢慢放松、放松、放松。再做一次。

接下来是腹部肌肉。请尽量将肚皮向内推，越深入越好，感受一下腹部的压力。然后慢慢放松，让肚皮「反弹」回原位。现在再做一次。尽量将肚皮向内推，越深入越好，停。然后慢慢放松、放松、放松。再做一次。

接下来是背部肌肉。请您将胸部向前挺，将两边肩膊尽量向后拗，越拗后越好，感受一下背部肌肉的拉力。然后慢慢放松，让肩膊和胸部回复到原来的位置。现在再做一次，两边肩膊尽量向后拗，胸部向前挺，停。然后慢慢放松、放



松、放松。再做一次。

接下来是放松脚部肌肉。请您将双脚伸直，将脚掌向上屈曲，让脚趾指向自己的面部，越屈曲越好，感受一下小腿的拉力，然后慢慢放松，让双脚回复到一个松弛的位置。现在再做一次。双脚伸直，脚掌尽量向上屈曲，越屈曲越好，停。然后慢慢放松、放松、放松。接下来同样将双脚伸直，将脚掌尽量向下屈曲，让脚趾指向前面，越屈曲越好，感受一下大腿及膝盖的拉力，然后放松，让双脚回复到一个松弛的位置。再做一次。将脚掌向下屈曲，越屈曲越好。停。然后慢慢放松、放松、放松。

现在，您仍然坐在一个舒适、安静的环境，呼吸缓慢而且稳定，请您继续休息，继续放松全身各部份的肌肉，让自己享受那份松弛、平静和安详的感觉。当您想完成是次肌肉松弛练习，便由五倒数到一。倒数完之后，请您慢慢张开双眼，您会有一种平静、新鲜的感觉，去迎接您接下来要做的工作。

## 附录二 松弛练习

### (三) 意像松弛法

意像松弛法建基于两个因素：

1. 练习的时候，我们的注意力会转移到一个安静、优美和悠闲的意象里，从而降低其它外在或内在事物的干扰。
2. 我们的脑神经接收了这意象后，会带出一些生理反应，例如呼吸和心跳会减慢，肌肉会放松等等。以致整个人会感到轻快、舒畅。

跟其它松弛练习一样，若果我们有恒心地练习意像松弛法，我们会更有信心去调节自己的感官和情绪反应，在有需要的时候让自己的精神松弛。

进行这个练习的时候，请您找一个您觉得最舒适安静的地方坐下或躺下，慢慢闭上只眼。然后想象自己一个人正在一个美丽、安静的海滩上，享受身心松弛的乐趣。在一个舒适、和暖的日子，您去到一个广阔而美丽的海滩。海滩上没有其它人，您脱掉鞋子，赤足踏在暖洋洋、软绵绵的细沙上。您的脚板和脚指都有一种很舒服的感觉，您能够呼吸到阵阵海水和海沙的味道。您放眼向前望，看见蓝天白云，还有数只海鸥在飞翔，自由自在。您慢慢步向海边，海风随着海浪吹来，给您一种非常清新的感觉。您双脚开始踢到海水，海水微微温暖而且清爽。您轻轻将双脚浸在海水里，让轻轻涌上来的海水洗擦得干净和舒服。您伫立看着涌上来的海水，慢慢浸没双脚，然后又慢慢地退下。涌上来，退下去。涌上来，退下去。在海边伫立了一会儿，您整个都轻松愉快起来，慢慢步向海滩上，找一个舒服的树荫。您懒洋洋地躺卧在树荫下，闭上双眼，让自己享受躺卧在懒洋洋、软绵绵的细沙上的感觉。海风轻轻吹来，清新的空气让您全身清爽凉快。您耳边传来海浪声和清脆悦耳的鸟鸣，脑海里的烦扰思绪和身体上的紧张和疲劳都一一被海浪和清风带走，吹到遥远的大海。您沉醉在大自然当中，享受那份舒适的感觉。您仍然在沙滩上，和暖的阳光照向您，清风飘过，浪涛和海鸥的鸣叫交织着，您继续感到全身松弛。您现在怀着平静的心情，慢慢离开海滩，当您由五倒数到一的时候，您可以慢慢张开双眼，带着这份新鲜、平静的感觉，继续您的生活。



请您安排时间，按照自己对以上三种松弛方法的喜好，多加练习，才会有成效。

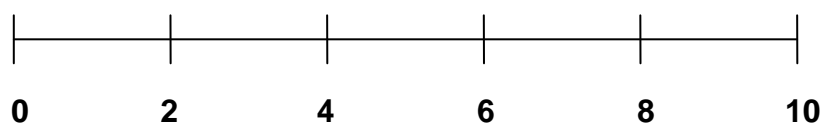
如需更多有关松弛练习的指引，可参考香港心理学会临床心理学组制作的「身心松弛练习新编」激光碟。

### 附录三：不安指数

创伤后压力症本身的种种症状会引起不同程度的不安，而当要练习面对和处理创伤的时候，初期也会感到不安，逐渐才可体会到各方面的进步。所以，首先希望大家了解并掌握一下自己各种不安感受的程度。

以下的不安指数表上，分数以零至十度表示。

请您尝试回忆一下过去一个星期内的不安程度，并填上不安指数：\_\_\_\_\_度



0	我完全不感到紧张不安，也没有什么忧愁；我可以睡得很酣
2	我有时会失眠，有点精神恍惚，但不觉得自己有紧张的情绪
4	我感到有些抑郁，彷徨，恐惧或焦虑
6	我常常感到抑郁及不安，也有担心及焦虑
8	全身绷紧的感觉令我感到难过，极度的焦虑及恐惧令我感到非常抑郁，我恐怕不能在这种情绪下支持太久
10	我感到极端抑郁，全身感到疼痛及绷紧；这是我所能想象到的最坏情况，极度的焦虑及恐惧令我完全不能思考。

在进行各项练习前后，请写下不安程度，您便能逐渐看到自己的进步，也能知道哪些练习对您帮助最大。

## 附录四 写作疗法

将不愉快的创伤经历写下来，可对情绪健康有帮助。书写是一种抒发情绪的方法，将事故经历和感觉写下来，可以帮助减低您心中的屈压感，亦可促进您从另一角度看整件事。

在开始书写的时候，您可能会先写几句没条理、没连系的句子，但最后会写出一段有条理的故事。

在写作初期您可能会感到伤心或闷闷不乐，这是很正常的反应。多数人都指出这些感觉会在大约一个小时之后消失，或者您可以尝试用前文所介绍的练习及活动先放松或冷静自己。

在记录您的经历和感受时，请尝试开放自己，并深入地探索自己的思想和情绪——尝试发掘出那些最影响您的经历和矛盾。您也可以将创伤经历和您人生中的其它经历联系起来。

请预留三十分钟空档时间做以下的练习。

在开始练习前，请记录您现在的不安指数：\_\_\_\_\_度 (0-10) (见附录三)

接下来，请仔细写下您的灾难经历，当中包括时间、地点、人物、事情的始末、原因和整个记忆中的经历，以及事发后经历（例如：等待救援时的状态，身体的状况，当时的心情和思考着些甚么？救援到来时，您的状态又如何呢？还有否能力帮助其它伤者？到达医院时，面对医护人员的情况又怎样呢？他们提议治疗时，您想些甚么，接纳情况又如何呢？心中有否记挂着家人或担心其它同样经历灾难的亲友？）请尽量仔细并清晰地将这些记忆、想法和感受写出来。这个创伤纪录练习的内容，无须给他人观看，所以请紧记将想法从事发开始坦诚地写出来。

完成后，请替自己的不安情绪评一评分。请紧记：因为您很可能是第一次这样仔细地面对这些复杂的情绪，如您的不安情绪提升得很高也是正常的，这些不安会在大约一小时内慢慢地平复过来。

(续下页)

**提示:**

时间、地点、人物 .....

事情的原因、始末.....

- 我看到\_\_\_\_\_
- 我听到\_\_\_\_\_
- 我嗅到\_\_\_\_\_
- 我感到\_\_\_\_\_
- 我情绪上感到\_\_\_\_\_
- 我的身体感觉到\_\_\_\_\_
- 我想着\_\_\_\_\_

事发后经历 .....

- 等待救援时的状态
- 身体的状况
- 当其时的心情和思考着些甚么？
- 救援到来时，您的状态又如何呢？
- 还有否能力帮助其它伤者？
- 到达医院时，面对医护人员的情况又怎样呢？
- 他们提议治疗时，您想些甚么？
- 心中是记挂着家人？或担心着其它亲友及伤者 .....



**完成创伤纪录后的感受**

您刚才付出了很大的勇气把创伤感受写下来，过程中必定充满着难过和不安，现在请您于下列图表上，填上您在完成创伤纪录后的感受，将负面的感受（如：恐惧、难过和不安）和正面的感受（如：放下心头大石、舒服、舒一口气、安宁、平静或释怀的感觉）一并写下来。

正面的感受	负面的感受

您打算用甚么活动来帮助自己平复情绪呢？

---



---

## 第二步：补充练习

进行写作疗法的原因有三：一、让您抒发感受，二、让您清楚了解自己当时的心情和想法，三、协助您的身体、意识和情绪去面对创伤——所谓面对是让身体慢慢适应，想起事件时，清楚知道那是已过去的事情，纵使伤心难过，事情也不会对现在的您带来实时危险，那些作战反应如惊恐、不安和危险反应也是不必要的。因此，您必须仔细描述当时的情形，让身体及意识学习到无论事情有多痛苦，都已经过去了，不会为您带来实时危险。

请您拿出之前所写的创伤纪录，查看一下内容是否仔细，细节是否清楚。若有所遗漏或过于概括的话，请您反思一下个中的原因——时间是否过于仓卒呢？若是如此，请记着下次要预留足够的时间（如半小时或以上）来详细思考一下，使纪录可以尽量仔细；如果时间充裕而您却未能写出详细创伤纪录，您是否不自觉地逃避面对当中一些原素呢？是否因为逃避回想灾难的情况，避免痛苦感觉浮现，而写得比较表面呢？

如果您发觉自己写得过份概括的话，请尽量仔细地重新写一次。

接下来的日子，您可以把新的感受和体会，以日记方式继续写下去。

## 附录五 有害的处理压力及哀痛方法

1. 孤立自己
2. 过度吸烟、喝酒
3. 吸毒或滥用药物
4. 逃避现实、沉迷消遣 (例如：沉迷赌博、上网等)
5. 暴食或绝食
6. 自暴自弃
7. 自我催残
8. 把怨恨发泄在无辜的人身上

这些方法看似可令您暂时忘记痛楚，实则只会带来更多后遗症，千万不可尝试。

## 附录六 常见的思想谬误

人的情绪往往由一些思想或信念而产生，健康、理性的思想，自会产生健康、正面的情绪。但灾难及创伤会使我们失去了安全感和控制感，我们会觉得无奈无助，甚至演变成愤怒，有时愤怒冲着自己而来，会挑剔批评自己无能，以致未能防止是次灾难，或者事后处理未够完善；也有时这些愤怒会投射于别人身上，对他们产生莫名的怨恨，甚至希望报复。

下列是一些常见的思想谬误，我们要留意有否犯了这些毛病，尽量把思想引导到理性的正面，才可以帮助自己克服及过渡这段创伤哀痛的时期。

谬误	解释
1. 妄下结论	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 在没有证据支持之下，已对人和事妄下结论。其中包括有两种谬误：</li> <li>❖ <u>读心术</u>：在没有证据之下认为某人对您有负面的想法</li> <li>❖ <u>算命师的谬误</u>：在没有证据之下，相信自己知道将来会有什么事情发生</li> </ul>
2. 以偏盖全	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 一个过失或错误的例子被理解为一个固定的模式，认为所有同类事件都会是如此发生</li> </ul>
3. 「两极化」想法 (又称「非黑即白」或「全有全无」想法)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 把事情两极化，看成完全是或者完全不是</li> <li>❖ 若一件事没有圆满的完成，或不是尽如人意，这件事便等于完全没做过一样，或是完全失败，或是一个不可原谅的过失</li> </ul>
4. 思想过滤器	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 只留意事情的其中一部份（负面）而排除其它大部份（正面）</li> </ul>
5. 贬低正面事物的价值	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 把正面的价值、成就、赞扬等看成不重要</li> </ul>
6. 夸大或贬低	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 将坏处不合比例地夸大，将好处不切合实际情况地贬低</li> </ul>
7. 情绪主导	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 认为情绪状态理所当然地反映现实</li> <li>❖ 例：我感到很愤怒 = 一定是对方的错</li> </ul>
8. 「应该」、「一定」、「没理由会这样」、「没可能会这样」	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 对事情抱有很多执着的规则与期望，因而容易过度失望，引起情绪上的不快、憎恨和内疚</li> </ul>
9. 过度自责	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 事实上问题的责任并非全在于您，甚至<u>不</u>在于您，但您却将过失完全归咎到自己身上</li> </ul>



## 手册使用协议及免责声明

1. 本手册所提供的一切资料，仅供使用者作参考之用，并不能取代任何医生或心理咨询师所提供的诊断或各医护服务。如果您对自己的身体或精神健康有任何疑问，请找适当的医生作进一步检查及诊治。
2. 若您对某些练习有疑问，或怀疑自己的身体状况是否适合练习，请寻求医生的专业意见。