

第一章：「危機的處理」簡介

「神阿、求你憐憫我、憐憫我。因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的蔭下、等到災害過去。」詩 57:1

1. 危機的定義:

「A turning point in the course of anything, a decisive or crucial time, stage or event」
Webster's Dictionary

Arlene Andrew, \1990 North Carolina University: 「Having uncontrolled emotional expressions, disorganized thoughts, anxiety, and fatigue」

People in crisis are beyond their normal ability to cope with the situation at hand. At this point, they may be looking for new coping methods, new ways to address the crisis, and oftentimes someone to help.

危機處理是用來介入及正面鼓勵正在遭遇危機的人的一種處理的程序.也可以說是「情緒的急救」

危機處理的目的:

1. 提供及時的, 暫時的安撫人心靈的疼痛
2. 提供解決事情所需要的緩衝時間
3. 幫助在危機中的人重拾正常的適應力或建立新的適應力
4. 幫助人恢復健康的運作與自我評估

2. 危機的階段 The stages of Crisis

2.1. 衝擊的階段 Impact

How to help: 「保持聯絡」

2.2. 反彈的階斷 Recoil

How to help: 「平靜地看清局勢」

- 2.2.1. 幫助受害者敘述事件的來龍去脈
- 2.2.2. 幫助受害者反復重述整個事件
- 2.2.3. 協助受害的人判斷衝擊對生活的影響

2.3. 重組的階段 Reorganization

How to help: 「培養適應的能力」

2.3.1. 受害者的自助:

- a. 尋求情緒與靈性的幫助
- b. 鍛練積極的態度
- c. 培養積極的行動

2.3.2. 好意的人也可能造成的二度傷害: Secondary victimization

例如一些好意的建言:

「過一段時間就會好了」

「你還年輕,還可以再生一個孩子」

「為了你的孩子,你要剛強起來」

「還好只是這樣,你實在是好運」

「我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處、就是按他旨意被召的人。」

羅 8:28

「你已經不錯了!你應該聽一聽我的遭遇....」

「你若早裝防盜系統就不會有今天的事...」

「你應該.....」

2.3.3. 幫助受傷者的八個求生的策略:

- 1) 認清與敘述事件對於人情緒的影響
- 2) 尋求適當的幫助
- 3) 認清事件的每一細節並它所帶來的後果
- 4) 重建個人的生命價值與信仰
- 5) 讓受害的人表達忿怒,與哀傷
- 6) 儘量有人在旁陪伴,避免孤單的情形
- 7) 儘量保持定時定量與健康的起居
- 8) 當適時地讓受害者開始也起來幫助其有它類似遭遇的同伴