

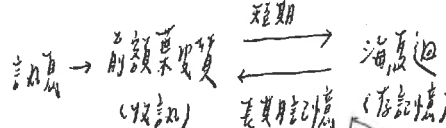
CCSA【從迫降到自立-創傷復原的理論與實務】

人類面臨危機或創傷的復原力並非是本能經歷完整的傷痛歷程。

一、創傷動力模式：人類有內在資源，危機到創傷都是一個過程，危機都是暫時的。

1. 從人本觀點出發，讓病理觀點的知識成為武器。

正常的腦：



2. 創傷動力模式：

創傷的腦 → 無抑制功能

抑制

↑ 印象深刻
杏仁核 (掌管情感)
↑ 引發情緒
↑ 類似情緒

(1) 腦部的運作

前額葉：掌管資訊
杏仁核：掌管情感

海馬迴：儲存記憶

定義：指人在遭遇或對重大壓力後，其心理狀態產生失調的問題，
其不是疾病也不是失常。

(2) 創傷復原歷程

創傷後壓力症

A. PTSD 觀點與限制

- 特性：閃迴事件而非預期事件、突發、不易察覺
- 症狀：
 - ✓ 創傷經驗再體驗
 - ✓ 迴避與麻木
 - ✓ 合併其他疾病
 - ✓ 過度警覺
 - ✓ 對創傷經驗相關
- 治療三階段：急性期(第1月) → 心理支持/衛教、復原期(第2至6月) → 處理哀傷與反應處理人

B. 依附關係

1. 依附系統：內在運作模式

依附是人類與生俱來的驅動力，目的是有重要他人的連結。

2. 人類在依附關係中尋求安全感的滿足。

3. 不安全的依附(三種類型)

• 焦慮型

• 迴避型

• 混亂型

C. 復原歷程產生的身心樣貌

1. 創傷是重大，跟各自學質的危機因應模式有關。

2. 青少年前能發展成熟的危機因應模式。

3. 常見的身心樣貌 (1) 對外界刺激的敏感度 (2) 焦慮、恐慌 (3) 在關係中擺盪

D. 復原力

a. 優勢觀點 強調的是人所擁有的能力資源及正向特質，而非其弱點、不足及負向狀態。

b. 免疫觀點

c. 系統論觀點 非單一因素，是外部環境相互作用

3. 重建正常生活的連結

1. 改善生活质量
2. 改善身体的不适症状
3. 帮助恢复到正常的工作和生活



呂季魁 諮商心理師

1. 宣泄期：割伤带来的震惊、痛苦在迷惘、呆滞、期待中不知不觉
2. 否认期：失去感觉、手足失措、会重复某动作。
3. 于接受期：怨天尤人及过度自责，使心理、情绪和人際關係產生困難。
4. 事理型期：將压抑情绪予以释放，情感逐步平定，想改善自我的
5. 重整期：能依合理思考，重整创伤，对将来希望

三、實務情境需求

1. 什麼讓我們在實務現場卡住？

情緒 (案主還是自己?)
焦慮
工作任務
不知道該做什麼

2. 從信念到內在規則

3. 建構安心的實務氛圍

(1) 先讓我們自己安心

(2) 我們處理的是案主的處境還是問題？

(3) 練習

*大] 卷十 角部 乙 五 凡 心 一 第 十 笑 喜 一 音 凡 个 月 至 年 心 一 心 一 凡

✓ 使行船稳定的作用

1. 有动力和觉悟的力量, 可以征服欲、能维持、引导行底



Chinese Children's Home & Shelter Association

有机体的一种复杂状态，涉及身体各部分开始的变化。在心理上，代表着强烈的情感及想以某种特定方式行动的衝动。

深层和表层情绪的关联:

最不容易观察。察。

- 天生或後天? 反應天生、~~後天~~後天

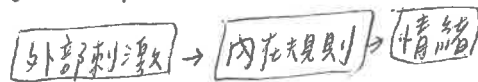
- 分類: 深層情緒 / 表層情緒 / 工具性情緒 (ex: 情緒華索)

定义：真实的内心感受 / 直接反应出来的情绪 / 达成某目的而使用的情绪。

2.情緒穩定力：情緒系統的平衡

在艮卦中中方少清者相互对应时，我们只看得见表层。
潜藏，我们看不见在表层潜藏里头的东西，拉出来，然後，
老百姓心都解在自己看不易察觉的深层潜藏当中受其支配。

• 內在規則與外在系統和情緒的運動



3.我們固定的情緒 SOP

五、情緒調節

1.概念

2. 關鍵步驟

- 承受
- 覺知
- 釋放

3. 用同理協助情緒調節

4.用舒緩焦慮來協助情緒調節

六、練工坊：

1.同理的練習

2.舒緩焦慮的練習

3.發展穩定安心的對話：

(1)聚焦當下處境而不是問題與內容

(2)協助找出具體的安全訊息

(3)協助接受相對不安全的訊息

4.練習

