

CCP参与者工作簿

灾难周年纪念日培训

模块4

危机咨询援助与培训计划

灾后快速恢复

社区

希望

恢复

合作伙伴关系

外展



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov



FEMA

危机咨询援助与培训计划(CCP)参与者工作簿

灾难周年纪念日培训

目录

课程议程	3
课程目标	4
第1节：灾难周年纪念日反应	5
第2节：干预策略	15
第3节：公众教育与媒体信息	25
第4节：压力管理	31
知识应用	33

此页特意留白。

课程议程

上午8:30	欢迎并介绍
上午9:00	第1节：灾难周年纪念日反应
上午10:30	休息
上午10:45	第2节：干预策略
中午	午餐
下午1:00	第2节：干预策略（续）
下午2:00	第3节：公众教育与媒体信息
下午2:30	休息
下午2:45	第3节：公众教育与媒体信息（续）
下午4:00	第4节：压力管理
下午4:45	知识应用与课程评估
下午5:00	休会

课程目标

课程结束时，参与者应该能够：

- 确定灾难周年纪念日的关键概念。
- 描述个人和社区反应。
- 运用个人/家庭和社区干预策略。
- 评估特殊人群并确定干预策略。
- 运用社区建设干预策略。
- 认识到文化意识的重要性。
- 修订公共教育和媒体计划。
- 运用压力管理策略。

共同学习指南

- 按时进行（准时开始、休息后准时返回、准时结束）。
- 关闭手机或使用“震动”功能。
- 全身心参与。
- 自由提问。
- 听说均衡。
- 尊重彼此的观点。

第1节：灾难周年纪念日反应

灾难周年纪念日的关键概念

在灾难周年纪念日执行以下工作：

- 总结CCP的成就。
- 重新评估社区需求。
- 增加并加强与社区利益相关者之间的联系。
- 继续撰写教材并创建社区合作伙伴关系，以增强灾后快速恢复能力并留下遗产。
- 请记住，本计划具有时限性。

其他关键概念：

- 尽管每种灾难各不相同，但与周年纪念日有关的一些灾害反应却是可以预见的。
- 随着灾难周年纪念日的临近，一些幸存者的遇难反应可能会增加。
- 需要一些与灾难周年纪念日有关的更新教材和媒体信息。
- 周年纪念日能够让个人和社区对灾后快速恢复和康复进行反思。
- 在周年纪念日对遇难者表示哀悼。
- 每个社区对周年纪念日的理解可能各不相同。
- 每个社区会自行决定如何度过周年纪念日。

周年纪念日触发因素

典型触发因素包括：

- 媒体对周年纪念日的报道
- 勾起灾难幸存者记忆的季节性变化
- 与灾难周年纪念日相对应的个人事件，例如生日
- 灾难所致的个人损失，包括失去亲人、宠物和财产

触发因素：

- 触发频率可能在灾难周年纪念日前后有所增加
- 可能会突然发生
- 因人而异
- 可能不易识别
- 可能有起有落
- 存在压力时更容易发生

触发事件可以发生在受灾后的任何阶段，但后期（最初的创伤事件发生后）更为典型。触发事件可能因灾难类型、社区以及个体的不同而有所差异，但某些触发事件可以预测。例如，媒体上有关幸存者所受痛苦或者灾难应对不足等令人沮丧的报道可能导致个人和社区压力增加。

重建阶段出现的挫折会成为触发事件。示例包括再次发生灾难或者媒体对令人痛苦的灾难新发现进行报道。这些意外挫折可能伤害到社区的恢复感受（已经接受了这场灾难）。

备注：

周年纪念日触发因素工作簿

最近发生了哪些触发事件？

对个人和社区产生了哪些影响？

预计近期会发生哪些触发事件？

预计对个人和社区将产生哪些影响？

灾难周年纪念日反应一个人

想法、感觉、梦境和回忆—一个人可能会反复出现有关该事件的想法、感觉、梦境和回忆。

示例包括：

悲伤和伤感—一个人可能因失去收入、工作、房屋或亲人而感到悲伤和伤感。

示例包括：

恐惧和焦虑—周年纪念日前后，可能会再次出现恐惧和焦虑，变得神经质、反应过度或者谨小慎微。

示例包括：

沮丧、愤怒和内疚—周年纪念日可能会重新唤起对灾难或创伤事件的沮丧感和愤怒。

示例包括：

回避—一些幸存者试图通过避免对事件加以提醒以及尝试将周年纪念日作为平常日等方式防止自己出现周年纪念日反应。

示例包括：

纪念—许多幸存者非常欢迎周年纪念日举办的净化心灵的祭奠、纪念仪式以及团契活动。

示例包括：

反思—灾难或创伤事件周年纪念日引起的反思通常是恢复过程的转折点。

示例包括：

焦躁—指无法保持足够长的放松或安静状态，以消除或减轻压力。

示例包括：

复杂的悲伤情绪—复杂的丧亲情绪存在多种形式，例如没有悲痛感、矛盾的悲伤情绪、病态的悲伤情绪，以及长时间的哀伤。这是一种被悲伤情绪淹没并接受损失的状态。

示例包括：

黑色幽默—黑色幽默是因过大压力、创伤或威胁生命状态（例如事故、战时事件或自然灾害；此时，人们通常认为死亡即将降临且不可避免）引发的一种幽默类型。

示例包括：

其他反应可能包括以下几种：

- 接受小组危机咨询的意愿和渴望有所增加
- 随着灾后新现实生活的到来，深度焦虑或沮丧变成一种限制
- 对政府提供的援助和保险范围（例如“系统”、“繁文缛节”）表示愤怒
- 药物滥用增加
- 未解决的创伤影响演变为可诊断的病情，例如创伤后应激障碍或抑郁
- 源于资源用尽的多重损失导致精神紧张

备注：

灾难周年纪念日反应—社区

社区的灾难周年纪念日反应通常包括以下几种：

- 备灾活动增加
- 再次成为媒体和政治关注的焦点
- 社区团结一致或者纷争不和
- CCP服务需求增加
- 拨打本计划或当地热线的电话猛增

备注：

集思广益开展灾难周年纪念日反应应对活动

集思广益的基本原则

1. *注重数量*—想法越多，产生出色想法的机会越大。
2. *保留批评*—暂缓评判，个人可以随意提出不同寻常的想法。
3. *欢迎不同寻常的想法*—新的思维方式可能会带来更好的方案。
4. *将想法加以结合和改进*—可以将几个好主意组合成一个更好的主意。

如何应对个人的周年纪念日反应？

如何应对社区的周年纪念日反应？

作为CCP，您如何对周年纪念日反应进行准备？

第2节：干预策略

关键概念

CCP应该执行以下工作：

- 让社区机构更强大，并更多了解幸存者的需求。
- 促进地方机构对社区事务、事件和活动的责任感。
- 让幸存者更好地了解社区资源。
- 让个体幸存者获得相关工具，更好地管理压力、应对挑战，以及联系他人。
- 鼓励社区领导者和团体策划并组织相关活动和事件。
- 为负责活动策划的当地机构提供咨询和指导。
- 参加当地的活动和事件。
- 仅在社区参与工作未获成功之后才启动周年纪念日活动。

备注：

个人/家庭干预策略

- 对幸存者进行有关触发因素和常见反应的教育。
- 解决尚未解决的问题以及尚未释怀的情感。
- 教育幸存者如何将周年纪念日变为一个康复的机会。
- 帮助幸存者对生活的变化进行反思。
- 强调使用解决问题的相关工具。
- 为幸存者提供教材。
- 鼓励计划并参与社区仪式。

备注：

儿童和青少年干预策略

- 帮助儿童对相关灾难提醒进行识别并加以应对。
- 让儿童用自己的方式度过周年纪念日。
- 坦诚告知儿童成人的灾难反应和担忧。
- 限制公开媒体发布的与创伤有关的图片。
- 为儿童提供机会，使其生活和社区发生积极变化。
- 与老师和其他专业支持人员讨论对儿童的担忧。
- 与儿童和青少年相处时，务必确保父母或监护人在场。
- 让父母、照顾者和老师了解这些干预策略，这样，他们可以提供相应支持并鼓励执行有效的应对策略。

备注：

父母提示：

- *冷静行为模型*—成为榜样。父母的行为可以为儿童如何应对这些情况提供相关线索。这种冷静行为模式在混乱时期相当重要。
- *保持日常作息*—即便身处混乱和变化之中，保持日常安排和作息（例如，定时吃饭并在晚上睡觉）也会让儿童感到更加安全。
- *限制媒体曝光*—对于父母来说，避免对儿童过度曝光事件景象和图片（包括报纸、互联网或电视图像）至关重要。
- *再三叮嘱*—保持耐心。开学后，儿童在日常事务或家庭作业上可能需要更多提醒或额外帮助，因为他们可能更容易分散注意力。
- *睡前支持*—儿童与父母分离后（尤其在睡觉前）更可能感到焦虑。尝试在睡前与儿童多待一段时间，进行一些诸如读书之类的活动。可以临时安排年幼子女与父母同床睡觉，但前提是在未来某个日期可以回到正常睡眠安排。

备注：

其他特殊人群的干预策略

- *确定特殊人群的目标材料*—确保这些材料使用相应的语言，且适合该特殊人群。
- *让看护人员了解周年纪念日反应*—让疗养院、医院、药物滥用和精神卫生设施的工作人员接受灾难周年纪念日反应的相关教育。
- *鼓励并促进参加社区周年纪念日活动*—与当地团体合作，确保能够参加周年纪念日活动（例如往返交通）。

备注：

特殊人群工作簿

受累社区中哪些人属于特殊人群？

这些特殊人群有哪些需求？

哪些干预策略可以满足这些需求？

社区干预策略

- 对服务需求增加进行计划。
- 参与惯常的员工会议，策划周年纪念日活动并提供员工支持。
- 为社区利益相关者提供指导和咨询。
- 保持同情心，参与社区聚会和相关仪式。
- 准备新闻资料袋和媒体信息材料。
- 为员工、幸存者和媒体创建事件日历。
- 与社区团体和领导重新建立联系。
- 对与周年纪念日活动和触发因素有关的公共教育材料进行准备和分发。
- 向社区团体和合作伙伴分发更多信息材料。
- 为应对周年纪念日反应和电话激增准备好热线服务人员。

备注：

社区参与工作簿

为了周年纪念，社区已经计划或可能计划进行哪些活动？

CCP团队成员如何参与这些活动并提供协助？

确保文化意识策略

认识到文化重要性，并尊重多样性。

文化是。。。

保持社区文化构成的最新资料。

应该在社区综合资料中对文化的多样性范围（民族、宗教、种族和语言）进行评估和描述。

资料内容应包括：

招募代表社区的危机咨询师。

招聘与受累人群具有相同文化、种族和民族背景的工作人员有助于确保需求。。。

为工作人员提供持续的文化意识培训。

应该提供培训。。。

确保服务的可用性、适当性和公平性。

确保工作人员。。。

提高文化意识的其他策略包括：

- 对活动策划和工作人员的文化意识进行重新评价和重新评估。
- 确保教材和信息资料的文化契合性。
- 认识到寻求帮助、习俗、传统和支持网络的作用。
- 与文化经纪人进行沟通，特别是在周年纪念活动和仪式方面。

如何能够确保周年纪念和危机咨询干预具有文化敏感性？

第3节：公众教育与媒体信息

评估并修订公共教育计划工作簿

哪些团体需要接受与周年纪念日反应有关的教育？

应该使用哪些策略吸引这些群体？

每项公共教育活动的目标是什么？

应该传达哪些信息？

评估并修订媒体计划工作簿

当前的媒体计划是什么？

已经传达了哪些信息？

这次需要传达哪些信息？

哪些人应该参与制定并实施修订后计划？

制定谈话要点

谈话要点应传达以下信息：

- 提供与CCP服务有关的信息
- 针对有关周年纪念日触发因素、反应、应对工具以及可利用资源等方面提供教育
- 强调灾后快速恢复能力和希望
- 文化敏感性
- 理解周年纪念日信息
- CCP如何为社区提供帮助（着重强调幸存者的故事）

建议谈话要点包括三个主要概念或主题，例如大多数人具有灾后快速恢复能力、一些人可能会在周年纪念日期间经历更大的痛苦，以及持续提供CCP服务。

修改现有的谈话要点，使其与灾难周年纪念日和逐步终止计划相关联。

制定谈话要点工作簿

目前CCP有哪些谈话要点？

应该如何修改以便与灾难周年纪念日相关联？

应该如何使用这些周年纪念日谈话要点？

- 应该由哪些人传递这些信息？
- 哪些人是目标受众？
- 应该在某个场所还是在媒体上传递这些信息？

创建周年纪念日手册

目标：设计一个三折手册，作为灾难周年纪念日的公众教育。

首先确定需要传达的关键信息：

如何在三折手册中创造性地传达这些关键信息？

此页特意留白。

第4节：压力管理

可视化反思表

在更新自身能量并最大程度减少压力方面，您想到了哪些图像或文字？

在恢复团队活力并最大程度减少压力方面，您想到了哪些图像或文字？

个人和机构压力管理措施的相关说明：

此页特意留白。

知识应用

回答以下问题，对所学知识以及如何应用于工作中进行总结。

您从这门课程学到的最重要的事情是什么？

在未来2周内，您计划在哪些三项工作中应用所学到的知识？

您认为哪些技能仍然是最困难的，以及您可以采取哪些措施克服这些困难？

您如何持续获得危机咨询技能的相关反馈？哪些人可以为您提供帮助，以及如何取得联系？

此页特意留白。

参与者“危机咨询援助与培训计划(CCP)”培训反馈表

CCP名称/灾难编号: _____

1. 培训目的和目标已明确阐明。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

2. 培训内容、讲义和活动有效完成了既定目标。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

3. 培训模块内容井井有条。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

4. 信息表达清晰。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

5. 培训师展示出对该主题事项的全面了解。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

6. 培训师有效促进了课程学习（例如，相应的练习和良好的执行，而且培训按部就班地进行）。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

7. 培训时间与所涵盖的材料数量相符。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

8. 培训环境舒适（例如温度、房间大小、布置）。

完全不同意

完全同意

1

2

3

4

5

9. 本培训课程的哪些要素对有效完成工作职责最有帮助？

10. 您认为应如何改进模块内容或培训课程？

感谢您提出的宝贵意见。请将本表返回给培训师。请将副本寄至“药物滥用与心理健康服务管理局 (SAMHSA)灾难技术援助中心(DTAC)”，地址为：

SAMHSA DTAC
9300 Lee Highway
Fairfax, VA 22301
1-800-308-3515