

危机咨询援助与培训计划(CCP)

灾难周年纪念日培训



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

药物精神卫生服务中心
滥用与精神卫生服务管理局

www.samhsa.gov



FEMA

引言

- 在姓名证件上写下您的姓名和两个描述自己的形容词。
- 与课堂内的其他人融入交谈，找到一个具有相似（或相反！）形容词的人员；与其交谈几分钟。
- 做好准备向组内其他人介绍您的合作伙伴。

目标

培训结束时，参与者应能够：

- 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。

议程安排

早晨

欢迎并介绍

目标和议程

第1节：灾难周年纪念日反应

第2节：干预策略

午餐

下午

第2节：干预策略

第3节：公众教育与媒体信息

第4节：压力管理

知识应用与课程评估

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

- 关键概念
- 周年纪念日触发因素
- 个人反应
- 社区反应

课程目标

- 确定灾难周年纪念日的关键概念。
- 描述个人和社区反应。

关键概念

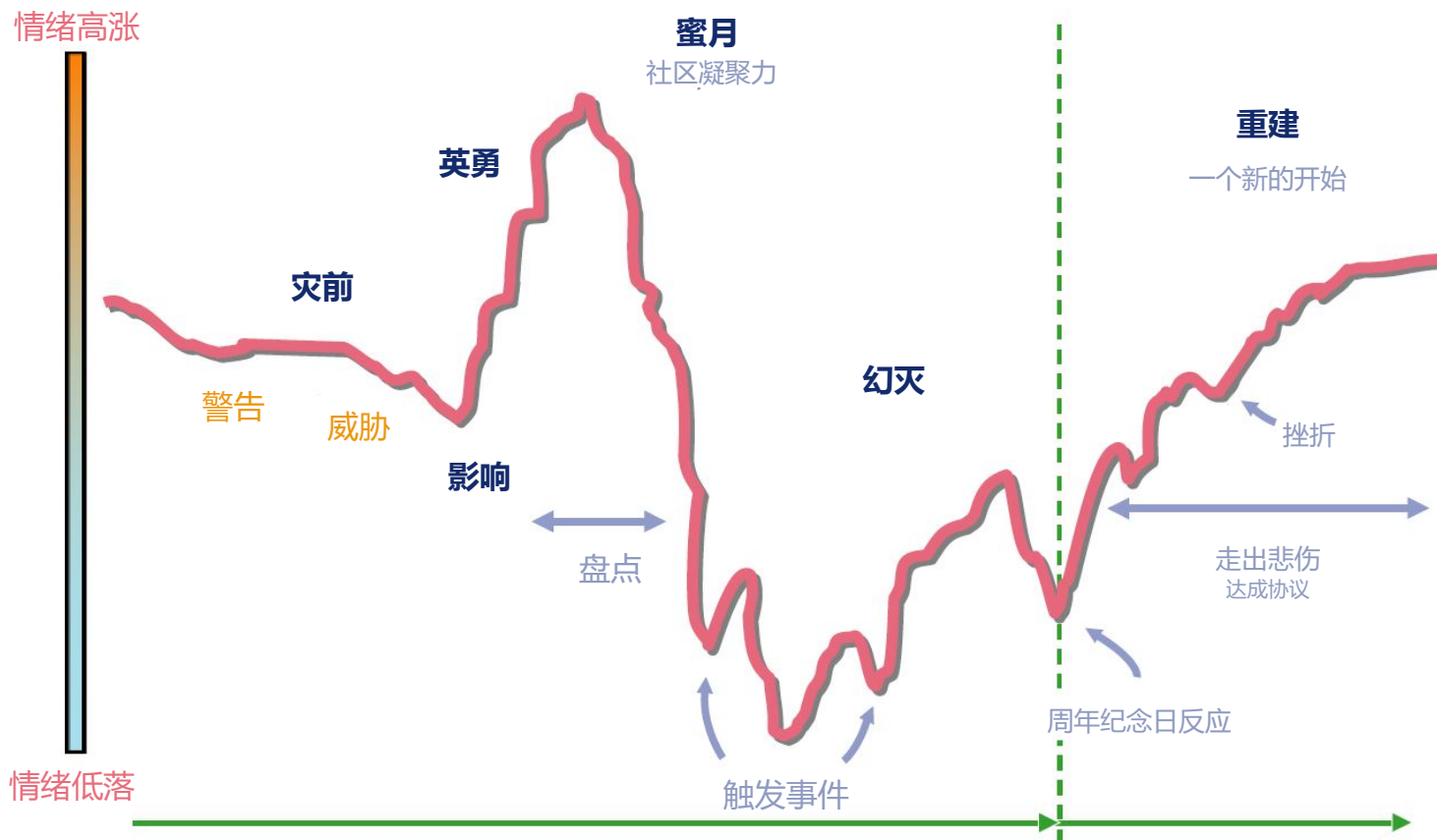
在灾难周年纪念日：

- 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。

关键概念 (续)

灾难阶段

您处于哪个阶段?



来源: Zunin / Meyers, “美国卫生与公共服务部” 引用。(2000)。《重大灾难中精神卫生与公共服务工作者培训手册》(DHHS出版 90-538)。Washington, DC: “美国卫生与公共服务部”, “药物滥用与精神卫生服务管理局”, “精神卫生服务中心”。

关键概念（续）

- 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。

关键概念（续）

- 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

典型的触发因素包括：

- 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

周年纪念日触发因素（续）

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

周年纪念日触发因素（续）

在表格内：

- 确定最近发生的触发事件。
- 确定预计近期会发生的触发事件。
- 讨论现实与预期触发事件对个人和社区的影响。

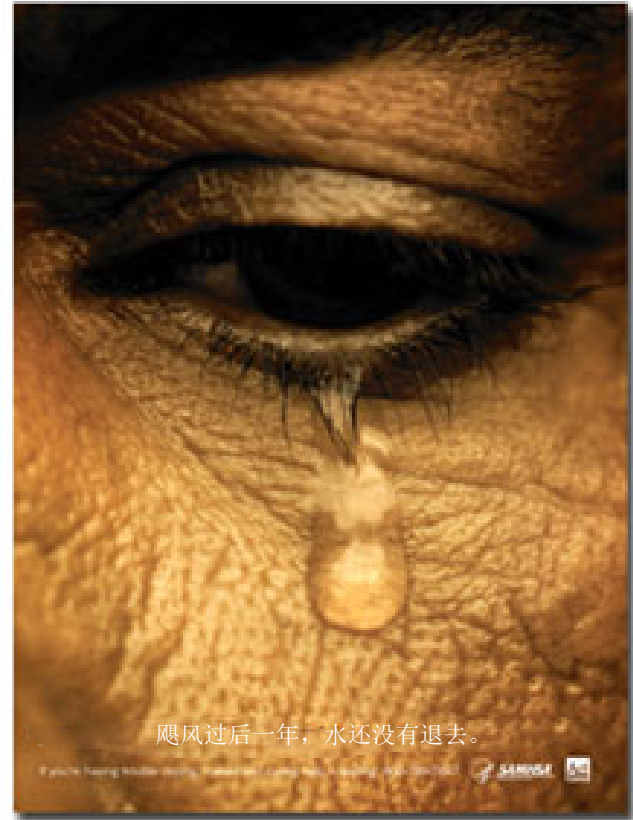
个人反应

- 与事件相关的想法、感觉、梦境和回忆
- 悲伤与伤感
- 恐惧与焦虑
- 沮丧、愤怒和内疚



个人反应 (续)

- 回避
- 纪念
- 反思
- 焦躁不安
- 复杂的悲伤情绪
- 黑色幽默



个人反应（续）

- 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

社区反应

- 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



个人和社区反应活动

集思广益的主题：

- 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？

程序：

- 三轮集思广益，每轮集思广益都建立在上一轮基础之上——标记您喜欢的想法，在现有想法的基础上，添加新想法。
- 最后一轮——再选择三个作为关键措施推荐。

第二节—干预策略

- 关键概念
- 个人/家庭干预策略
- 特殊人群干预策略
- 社区干预策略
- 文化意识策略

课程目标

- 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。

关键概念

CCP应该：

- 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。

关键概念（续）

CCP应该：

- 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。



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。

特殊人群干预策略

儿童和青少年：

- 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。

特殊人群干预策略（续）

儿童和青少年（续）

- 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。

特殊人群干预策略（续）

其他特殊人群：

- 以认定的特殊人群作为材料焦点。
- 对照料者进行周年纪念日反应教育。
- 鼓励并促进参加社区周年纪念日活动。



特殊人群干预策略（续）

在表格内：

- 识别出受累社区中的特殊人群。
- 识别出这些特殊人群的需求。
- 识别出满足这些需求的干预策略。

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。

社区干预策略（续）

- 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。

社区干预策略（续）

在表格内，讨论：

- 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。
- 保持社区文化构成的最新资讯。
- 招募代表社区的危机咨询师。
- 为工作人员提供持续的文化意识培训。
- 确保服务的可供性、适当性和公平性。

确保文化意识策略（续）

- 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。

第3节—公众教育与媒体信息

- 评估并修订公共教育计划
- 评估并修订媒体计划
- 制定谈话要点

课程目标

- 修订公共教育和媒体计划。

公众教育与媒体信息

三个同时工作的小组：

- 这些小组将执行以下工作：
 - 评估并修订公共教育计划
 - 评估并修订媒体计划
 - 制定谈话要点
- 选择您最感兴趣且最了解的主题小组。
- 工作小组将用30分钟讨论所指定的问题。
- 每个工作小组将向其他小组提出他们的建议。

评估并修订公共教育计划

- 哪个小组需要接受周年纪念日反应的相关教育？
- 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

- 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

- 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?



公众教育与媒体信息活动

创建周年纪念日手册:

- 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。
- 然后，在三折式手册上创造性地传达这些关键信息。
- 要有创造力！

第4节—压力管理

- 个人和机构压力管理

课程目标

- 运用压力管理策略。

个人和机构压力管理

个人反思：

- 在自身压力管理方面，您想到了哪些图像或文字？
- 在改善机构压力管理方面，您想到了哪些图像或文字？
- 寻找合作伙伴，分享您的反思。

药物滥用与精神卫生服务管理局(SAMHSA)灾难技术援助中心(DTAC)

SAMHSA DTAC支持SAMHSA所做的努力，让各州、管辖地和地方实体做好准备，在灾难期间提供有效的行为健康响应。

- 免费电话：1-800-308-3515
- 电子邮箱：DTAC@samhsa.hhs.gov
- 网页：<http://www.samhsa.gov/dtac>

