



情感救援

用于压力管理的情感急救

5 个步骤

在压力之下或危机时刻管理我们的情绪和反应

在压力之下或危机时刻，你是否会心跳加速？你是否会呼吸变浅？你是否会浑身发抖？你是否感到困惑、迷茫、焦虑、惊恐或无助？

这些都是面对压力的自然反应。通过以下步骤，你可以当场平抚并改变这些反应

按照1-10打分，你现下感到有多紧张？

如果你的紧张程度在6分以上，请完成全部步骤。如果不到6分，请直接采取步骤5&6

10		步骤 1		蝴蝶拍： 双臂交叉，手掌打开，轮流轻拍上臂25次，直到你感觉内心深处更加平静。 呼吸几次，然后重复动作。
9				
8		步骤 2		基础着陆： 双脚稳稳站在地上。感受地面的支撑。环视四周，数出十样相同颜色的不同物体，并且/或者数出十样不同形状的不同物体
7				
6		步骤 3		自我抚慰和调节： 一手放在胸口，另一只手放在胃部。专注于你的呼吸。这项练习可以帮助你平稳呼吸，带来抚慰。
5				
4		步骤 4		释放： 一次只聚焦一种感觉。带着好奇而非批判的心态，耐心等待；释放自然而然就会发生，表现为一次深呼吸、一个哈欠、颤抖、体温升高、出汗、鸡皮疙瘩、自发大笑或哭泣
3				
2		步骤 5		寻求资源： 通过回想让你感觉舒适、更加有力或更加安宁的东西，来强化平静之感。可以是一个朋友、你喜欢的东西、一次活动、一个地点、一个意象或某个精神实体。感受这种资源带给你的放松效果
1				



先使用这些工具让自己平静下来，然后再向他人给予支持。这将提升你的应对技巧和心理弹性，并能预防害怕和压力导致的连锁反应。当你在感受这些工具效果的同时，你可以自行判断是否需要做全部步骤才能抚慰自己、带来平静。

