

参考 1 为照顾宰杀参与者身心的健康指南

1. 参与宰杀后出现的压力反应

※ 参与宰杀作业后，会因压力而出现不同的症状。

认知反应	感情反应	身体反应	行动反应
<ul style="list-style-type: none"> 记忆力下降 集中力下降 判断力下降 决策困难 混淆 反复回想不希望的记忆 	<ul style="list-style-type: none"> 忧郁、绝望感 丧失感 不安、恐惧、恐怖 麻木 负罪感 无能力感 丧失快乐 	<ul style="list-style-type: none"> 恶心 眩晕症 头晕 胃肠障碍 食欲下降 心跳增加 颤抖 睡眠障碍 	<ul style="list-style-type: none"> 怀疑 变得敏感 沉默 食欲变化 敌对感 撤回人际关系 性的需求或技能的变化

* 因工作要求，执行国家安全的重要但非正常任务的很多人会有压力反应。这些反应是正常的，不是因为自身奇怪或虚弱。

* 压力反应会随着时间的推移而逐渐减少，了解有什么反应，有助于调节压力。

2. 减少压力的方法 – 照顾自己的日常生活和健康

(1) 有规律的饮食习惯

- 定时吃饭，减少压力。
- 均衡摄取营养素，以保持健康的大脑。

(2) 适当的运动

- 选择适合自己的运动。
- 为进行定时有规律的运动而努力。
 - ▶ 运动之所以重要的理由
 - ① 放松肌肉，有助于减少紧张。
 - ② 有助于睡眠。
 - ③ 会集中于压力之外的其他地方。
 - ④ 血液内的氧气量会增加，荷尔蒙会分泌，并激活活力。

(3) 充足的睡眠

- 努力确保在同一时间入睡和起床。
- 下午或晚上避免喝咖啡、抽烟、喝酒、暴饮暴食等。

- 睡不着的时候，直到入睡为止，做简单的工作或看书。

(4)制定计划

- 为落实上述内容，制定现实性的计划。
- 制定具体计划，并有条不紊地一个个执行。
- 在显著位置做记录，以便想起自己设定的目标。
- 给自己赋予动机，以便更好地遵守计划。
- 坚持计划。要想让新习惯扎根，需要充足的时间。

(5)蝴蝶拥抱

- 感到恐惧和不安时，主动拍拍自己，有助于安抚心理。
 - ▶ 双手蝶形交叉 -> 放在胸前 -> 闭上眼睛，缓慢深呼吸 -> 配合呼吸，用双手手掌轮流抚慰。

(6)腹式呼吸

- 稳定血压和心跳数，减少身体紧张，有助于身心的稳定。
 - ▶ 舒适姿势 -> 一只手放在肚子上-> 另一只手放在胸前 -> 用鼻子慢慢吸气4秒钟，感受肚子的膨胀-> 停止呼吸3秒钟 ->慢慢呼气5秒钟，直到肚子扁平->停止呼吸3秒钟->重复

〈来源:心理健康指南书(国立精神健康中心国家创伤中心)〉

(7)社会支持-与周围人分享

- ▶ 与家人、朋友、同事等可以信赖的人分享困难，得到适当的帮助，有助于缓解压力。

3. 如果需要帮助

(1)什么是创伤和PTSD?

- 创伤是指**精神创伤**，如被刀割伤一样，每个人在生活中都会随时遇到。
- PTSD(Post Traumatic Stress Disorder, 创伤后应激障碍)是**创伤**，是指有过成为精神创伤的事件、经历后，未进行适当的心理咨询或支援等，一直放任或与其他事件重叠经历时所发生的心理、精神上的问题(Disorder)。即，受到被刀割伤的创伤后，没有及时得到治疗而产生破伤风一样，创伤变得严重，会产生心理、精神问题时，可以视为扩大成了PTSD。

(2)对待创伤和PTSD的态度

- 创伤、PTSD症状的出现，应视为出现了对自己的**警告信息**。
- 想通过精神力去克服和战胜的行为，可以说是一种不顾疼痛和受惊的心理，喊着赶快清醒，并硬推动的形态。
 - 对因压力而出现症状的人，要注意的表达是“还是那样吗”、“因为敏感才会那样”、“不要太在意”、“忘掉吧”、“以前做得事情更累，最近已经好多了”、“你太谨小慎微了”、“精神力太弱了，所以一定要坚强”、“其他同事也很辛苦，你怎么尤其那样啊”。
- 因为创伤PTSD的症状不是靠**战斗战胜和克服**，而是需要**温暖地包容和照顾**才能消除为特征。
- 创伤、PTSD症状像高血压一样，需**持续性的管理和改变生活习惯**才会有效果。
- 管理得好，就有机会过上更健康的生活。

〈来源:培养消防员心理肌肉(消防厅, 2018)〉

(3) 如何知道自己有没有问题?

- 经历灾难的人的80%-90%会自然而然地回归日常生活。但10%~20%的人很有可能成为上述症状持续一个月以上的创伤后应激障碍。如果是这样, 可以试着做分发的自我检查表。如出现高分, 建议接受专业治疗和咨询, 以便准确诊断和快速恢复。

(4) 如需帮助

- 可以在各自治团体灾难心理恢复支援中心(各市道有17所)、保健福利部的精神健康福利中心(广域市17所及各市郡区227所)及国家心理创伤中心, 进行心理、精神方面的咨询。
- 在专业支援机构以外的医疗机构接受心理咨询等时, 也能得到医疗费力的支援。

参考 2

对宰杀参与者的心理、身体检查表

- ◎ 利用简单的尺度来观察心理和身体状态，每道题选择相应的程度即可。问卷调查的结果并不能确诊。

1. 压力				
创伤后应激障碍：PC-PTSD				
※ 如果说生活中有过害怕的经历、可怕的经历、痛苦的经历，在 <u>过去一个月</u> 里有没有因这些经历而有过下列事情？			不是	是
1	曾经做过关于那段经历的噩梦，或者虽然不想去想，但会想起那段经历。		0	1
2	为避免再次想起那段经历或逃避想起其经历的情况而做了特别的努力。		0	1
3	常顾左右警戒或容易惊吓。		0	1
4	对其他人、日常活动或周围情况的感觉会消失或对此感到疏远。		0	1
5	对其事件或因该事件产生的问题而感到内疚，或者无法停止对自己或他人的抱怨。		0	1
2. 身体症状				
身体症状：PHQ-15				
※ 在过去的一个月里，下列罗列的症状有多频繁？			完全没有	偶尔会有
1	胃痛		0	2
2	腰痛		0	2
3	胳膊、腿、关节（膝盖、关节等）的疼痛		0	2
4	月经期间生理痛等问题[仅限于女性]		0	2
5	头痛		0	2
6	胸脯痛、胸痛		0	2
7	晕眩		0	2
8	感觉要晕厥		0	2
9	心跳快		0	2
10	气喘吁吁		0	2
11	性交时疼痛等问题		0	2
12	便秘、稀便或腹泻		0	2
13	恶心、放屁、消化不良		0	2
14	疲劳、无力		0	2
15	难以入睡		0	2

3. 情绪				
自杀：P4				
※ 你真的想过要伤害自己吗？			<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 没有
选择“有”时，回答下列问题(1号至4-1号)。 选择“没有”时，可以不用回答				
1	曾经做过让自己陷入危险的行为吗？		<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 没有
2	至今也会想着伤害自己的方法吗？		<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 没有
2-1	有的话，何种形式？			
3	想法和将想法付诸行动有很大的区别。未来一个月的任何时候，是否有可能将伤害自己或结束生命的想法付诸为行动？		<input type="checkbox"/> 完全不会	<input type="checkbox"/> 会有一些可能
4	有没有停止或阻止你试图伤害自己的行动呢？		<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 没有
4-1	有的话，是什么？			

◎ 合计回答分数，确认相应结果。

结果概要			
压力领域			
外伤(PC-PTSD)	<input type="checkbox"/> 正常 (总分0~1分)	<input type="checkbox"/> 需要注意 (总分2分)	<input type="checkbox"/> 严重程度 (总分3~5分)
身体症状			
身体症状(PHQ-15)	<input type="checkbox"/> 正常 (总分0~4分)	<input type="checkbox"/> 轻微程度 (总分5~9分)	<input type="checkbox"/> 中间程度 (总分10~14分)
			<input type="checkbox"/> 严重程度 (总分15~30分)
情绪领域			
自杀(P4)	<input type="checkbox"/> 几乎没有自杀危险	<input type="checkbox"/> 自杀危险性低	<input type="checkbox"/> 自杀危险性高
	※对于“你真的想过要伤害自己吗?”的问题,回答为“没有”	1、2号问题中,任何一个为“有”,回答3号问题为“完全不是” 对于4号问题,回答为“有”	对于3号问题回答会有一些可能或非常有可能 对于4号问题,回答为“没有”

来源：国家精神健康中心国家创伤中心心理健康指南

<< 检查结果 >>

- 轻微程度:需要管理压力
- 需要注意/中间程度:建议接受追加评价或精神健康专家的帮助,并给予参与工作选择权
- 严重程度/自杀危险性高:建议接受追加评价或精神健康专家的帮助,且考虑列为无法参与工作的对象