

危機定義

危機定義

- 突發、**不尋常**的情況
- **壓倒**一個人 / 系統的**慣常應對能力**
- 引發**短暫**的情緒反應、混亂狀況
- 引起極端**負面**情緒
- 心理 / 系統上**失衡** (Disequilibrium)

自然復原與心理教育

一般人在危機事件發生後會出現
什麼反應?

情緒

認知

生理

行為

社交

Normal Reaction to Abnormal Situation



會隨時間減退嗎?



自然復原

Natural Recovery

在危機事件發生後初期，我們需要提供的重點支援是什麼？

- 提供適切的**心理教育**
- **鞏固**他們的**支援系統**

心理教育 (Psycho- education)

定義：

- 對倖存者及照顧者提供有關危機事件的資訊；
- 直接教導危機事件可能引致的反應及對應方法

在危機事件發生後初期，我們需要提供的重點支援是什麼？

- 提供適切的**心理教育**
- **鞏固**他們的**支援系統**

態度: **Watchful Waiting**
持續觀察

