

心理健康促進與危機處理
Mental health promotion &
Crisis Intervention

楊翠媛

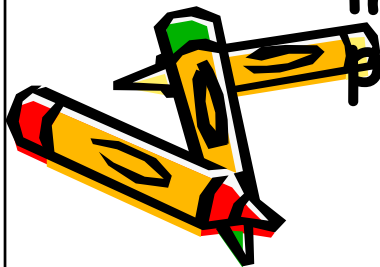
臺北市立聯合醫院松德院區

B1568@tpech.gov.tw



*After studying this lesson,
the student should be able to:*

- Understand the mental health promotion.
- Describe the historical development of crisis intervention
- Discuss the balancing factors that affect emotional equilibrium
- Compare and contrast maturational, situational, and adventitious crisis.
- Identify and define the phases of crisis
- Define and describe the steps of crisis intervention and apply them to the problem – solving process



健康促進

- 渥太華憲章(1988)認為健康促進是促進人們增加對健康控制與改善自己健康能力的過程。包含
 - 訂定健康的公共政策
 - 創造有利健康的環境
 - 強化社區行動
 - 發展個人技能
 - 調整醫療服務至以人為中心的全方位完整照護方向。
- 健康促進是促使民眾主動追求健康，有效率的生活及享受生活。



健康促進策略

- WHO建議針對各種群體、危險因子、疾病及環境推行健康促進計畫，並將健康促進概念放入教育、社區發展、政策及法條制定，使其能有效實施。國內政策有計畫性推動各學校、社區、職場、醫院等場域之健康促進，期能養成國民健康的行為，並營造健康的環境



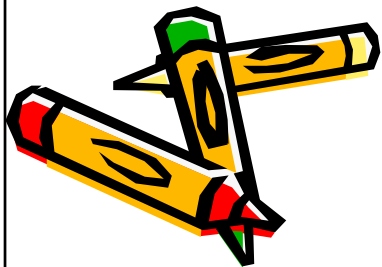
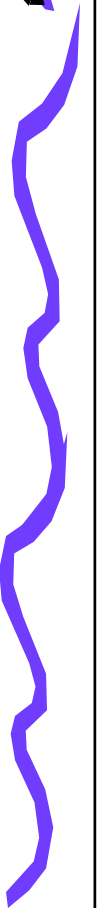
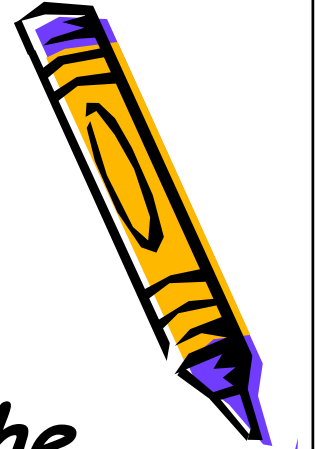
心理健康促進

- 關注個人和社區最大的參與，致力於改善與保護生活品質和幸福安適感（well-being），健康促進的目標增加健康的平等、預防健康的危險性、維持環境對健康的保護、和促使個人與社區的充權（empowerment），並提出良好的心理健康政策、對心理健康倡導，使民眾能發展技能和衛生教育。



Mental health is

- *both objective and subjective: the former in term of the neurological and biochemical-molecular foundations for thoughts and actions as well as the potential for cognition and perception for world.*



職場企業員工遭遇的主要問題 (2000)

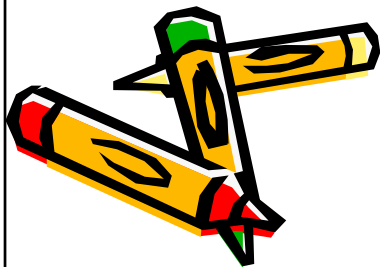
- 原住民問題如外遇、因喝酒而曠職、老婆跑掉，擔心產業外移、失業、被資遣、家庭問題、健康問題、外勞感情問題、缺乏進修管道、工作壓力、賭博、缺乏工作滿足感、公司營運不定影響工作情緒、溝通問題等



學生問題

歸類包括：

- 違規犯過
- 情緒困擾
- 學習困擾
- 網路沉迷等



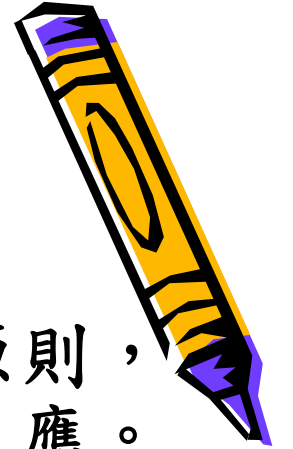
老年人問題

- 睡眠、遷移、退休、性問題、與子女相處、安養、自殺、面對死亡的看法與準備、安葬期待、獨居、慢性疼痛、用藥狀況、照顧者負荷等。



Historical Perspective

- Freud--Psychoanalytic theories：因果原則，目前的行為是個人從過去經驗中學習來的反應。
- Erikson--Psychosocial development：人類發展的每一階段各有其特殊的發展要完成，且前一任務發展完成才會進入下一階段的發展。
- Lindemann--憂傷(grief)的過程反應：生命週期中不可避免的事件，可能演變成危機，通常是因個人的人格、過去經驗，或現在情況中的其他因素，導致個人易受到傷害，情緒負荷也超過他平時能忍受的程度。



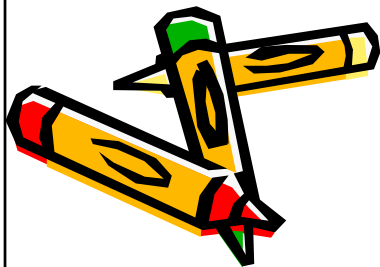
Historical Perspective

- Caplan : 危機是個人面對重要生活目標受阻時，慣用的問題解決技巧不能用來解決日常生活問題，而導致個體的失衡。
- Aguilera--影響危機形成的三種平衡因素 (balancing factors) :
 - Perception of event: 使用心理防禦機轉來壓抑或曲解現實情境
 - Situational supports: 人類是社會的動物，依賴他們環境的其他人提供其內在和外在的支持和價值
 - Coping mechanisms : 個體遇到問題時，經常會採取的反應



Historical Perspective

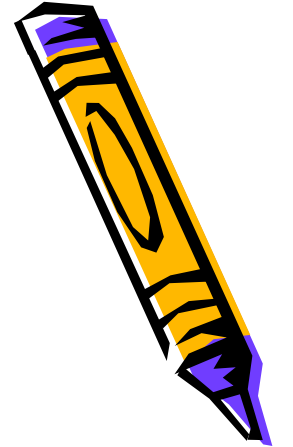
- Thibodeau--危機理論模式
 - 二大層面：心理社會、生物物理
 - 三個階段：危機前期、危機發生期、危機後期



Major Concepts and Type of crisis

- Definition

- A crisis is a disturbance caused by a stressful event or a perceived threat.
- The time needed for resolution may be 6 weeks or even longer.



Type of crisis

- ***Maturation crisis 成熟性危機 : internal***
 - Developmental psychology describes a series of steps that must be taken in growing toward maturity.
 - Influence factors: role models, interpersonal resources, the ease of others in accepting the new role
 - Key time: Adolescence, Parenthood, Marriage, Midlife, and retirement.



Type of crisis

- **Situational crisis 情境性危機 : external**
 - Situational crisis occur when a life event upsets an individual's or group's psychological equilibrium.
 - Examples: loss of a job, loss of a loved one, unwanted pregnancy, onset or worsening of a medical illness, divorce, school problems, witnessing a crime
- **Adventitious crisis 偶發性危機 : external**
 - Adventitious crisis are accidental, uncommon, and unexpected events.
 - Examples: 火災、地震、颱風、大水災、拐騙孩子、公共場所集體殺人、飛機墜毀、城市暴動、人潮多的地方放置炸彈。



災難發生的五個發展階段

1.Impact:

包括事件本身，出現**shock, panic**、極度害怕的特徵，對現實因子的判斷及評估非常貧乏，自我破壞的行為可見。

2.Heroic:

出現與朋友、鄰居及支持小組合作的想法，在此時建設性的活動可以幫助征服焦慮及憂慮的感覺，但過度的活動可能導致崩塌。

3.Honymoon:

在災難發生後1週出現到數個月；要幫助他人的需求出現；可於不同的的社會機構得到錢、資源及支持以重新社區的生活：精神及行為的問題可能會突顯出來。



災難發生的五個發展階段

4. Disillusionment:

此期持續約2個月到1年，充滿失望、怨恨、挫折及生氣，受害者通常開始比較自己與鄰居的苦境，而可能開始怨恨、羨慕、或顯示出對他人的敵意。

5. Reconstruction and reorganization:

可認清問題中自己可以控制的部份，重新建立起自己的家庭、事業並活在建設性的潮流，此期可能持續到天災發生後的數年；若是在災難發生後的六個月內仍未開始到重建階段，則精神問題持續的時間會大幅增加。



影響個體反應及調節的因素

- 創傷前個體狀態

性別 年齡 氣質

個體因應機轉及防禦機轉的特徵

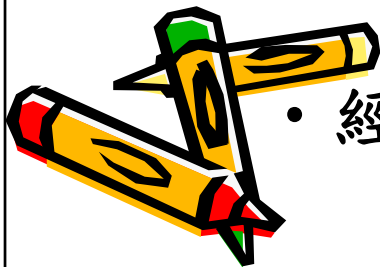
經歷壓力事件的過去

壓力事件降臨在重要關係人身上

- 壓力事件本質：壓力事件持續的時間及強度

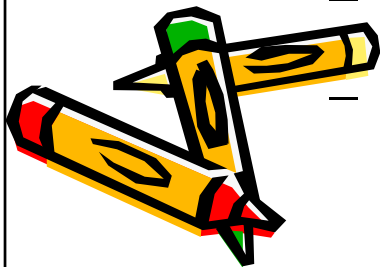
壓力事件對個人的意義比客觀現實情況更重要

- 經歷危機後的恢復期



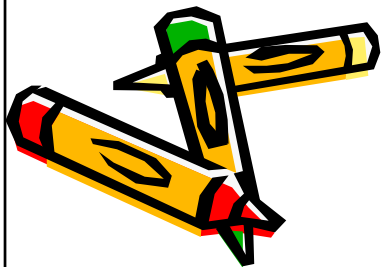
Crisis Intervention

- 短期治療：
著重在立即問題的解決，以6週為限，
目標為回復到危機前功能的水準
- 文化態度：
 - 移民及國籍
 - 性別及家庭角色
 - 宗教信仰系統
 - 兒童養育習慣
 - 運用到家庭以外支持系統



Assessment

- 了解危機的本質及對當事人的影響
- 確認特徵及長期問題
- 找出可以協助的部份，並釐清必須轉介的部份
- 了解引發事件或刺激源
- 了解病人對引發事件或刺激源的知覺
- 了解病人支持系統的本質與因應資源的能力
- 了解病人之前的能力及因應機轉



Planning and implementation



目標為病人可以從危機事件當中復原並回復到危機前的功能程度。

Caplan強調危機發生的4—6週之內，病人的心理最易受傷害但也最能夠接受幫助，是促進病人成長的時機。



Planning and implementation

- Environmental Manipulation (環境的安排) : 提供環境的支持或解決壓力，通暢社會支持系統
- General Support (支持性措施) : 強調病人在危機各期的問題解決能力及所採取的因應機轉。
- Generic Approach (一般性處置) :
分享敘述(Debriefing)--傾聽，回憶事件並釐清
創傷經驗
事件發生後 24 - 48 小時進行，2 到 4 小時



Planning and implementation

- Individual Approach (個別性處置)：解決病人獨特的危機經驗
- 常見的危機處置服務方式：
 - individual counseling 個人諮詢
 - family crisis counseling 家庭危機諮詢
 - crisis group 危機團體
 - telephone crisis lines 電話危機專線



Nursing Diagnosis

調適障礙

預期性哀傷

強暴創傷症候群

潛在危險性暴力行為

家庭因應能力失調

家庭運作過程改變

成長及發育變異

持家能力障礙

個人因素能力失調

創傷後反應

自尊紊亂

無望感

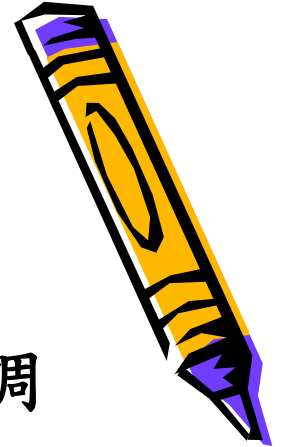
焦慮

親職功能改變

健康維護能力改變

無力感

心靈困擾



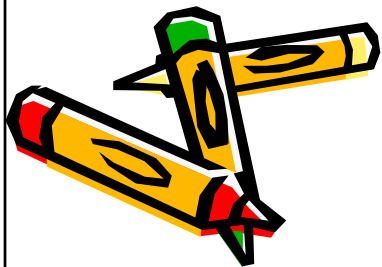
Evaluation

- 合乎現實的想法
- 確認新的調適機轉
- 不適症狀消失
- 回復到危機前的功能程度
- 支持系統
- 危機處置機構電話



Summary

- 生病、住院的過程對個案而言是個不小的壓力，若個案無力解決其問題，則會陷入危機狀況及不良的處理方式。第一線的護理人員，若能了解危機種類及處置方法，則可早期評估個案的問題，提供適當心理支持與社會資源，預防傷害的發生，提升個案的功能。



參考資料

- 心理重建網路資訊整 (<http://www.sinica.edu.tw/>)
- **Aguilera,D.C.(2000).Crisis intervention. In Fortinash & Holoday-Worret (Eds.), Psychiatric mental health nursing(pp.488-499) . St.Louis:Mosby-Year Book.**
- **Lagerquist, S.L.(1997).Psychiatric –mental health. Washington:Lippincott-raven Publishers.**
- **Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. (2005).**
- **Principle and practice of psychiatric nursing. The C.V. Mosby Company.**

