

说明

手册仅用于个人心理健康自助以及简单的互助，而无法代替专业治疗或任何由专业医师提供的支持。任何未取得专业资质的人员不得为他人治疗。请尊重他人的经历和感受，不以人生导师的角度去左右他人的生活或是评论他人的言行。

本手册的使用方法

手册共分为四个模块：简介、基础概念、自我探索和工具包。简介模块介绍“同伴支持”在手册语境当中的含义，同伴支持能够给人们带来什么，以及它的目标。基础概念模块讨论了同伴支持在环境当中的定位，心理疾病的多重定义，和同伴支持所使用的语言。自我探索模块以互动的形式带领读者探索个人与经验，并将其转化成为可以用于帮助同伴的技能。最后，工具包模块提供了一些帮助人们察觉、处理情绪的方法和记录表格。

简介

同伴支持的定义

同伴是和我们拥有共同身份认同的人。身份认同可以是性别、年龄、职业、相同母语等任何事物，而“青少年”也是其中一种。在手册的语境当中，“同伴支持”指的是青少年与青少年之间在心理健康上互相帮助、互相支持的行动。

同伴支持的意义

青少年对于同伴的情绪就如同侦测器一样敏感。在遭遇困难时，青少年往往倾向于最先向自己的同龄人求助。他们有大量的共同相处时间，这也给互帮互助提供了许多机会。“同伴支持(Peer Support)”的概念自上个世纪在心理健康领域被提出，世界各地组织的长期实践证明了其能够对一般的心理困境以及心理疾病起到缓解与治愈的作用。近年来，政府对心理健康提起了关注，但专业资源的集结与支持系统的建立都需要一定时间，在国内的这一发展进程中，成本较低、更易于集结资源的同伴支持具备巨大潜力。

同伴支持的目标

同伴支持的最终目的是帮助您的同伴恢复。它有别于专业帮助，属于专业医疗和机构之外的资源、渠道或方式，形成正向的同伴支持网络可以对心理健康困扰“早察觉、早处理”。生活当中，运用同伴支持的人们希望能够在现有心理健康系统所遗漏的空隙中搭起桥梁，接住他人的同时也接住自己。

基础概念

同伴支持的工作背景：社会系统

“系统”一词的定义取决于观察者的位置。当我们看到路边的一颗石子，它并不会被人说成是一个系统，只会是一个存在的物体。然而，当我们以石子其中的一个物质分子的角度来观察，体验它与其他分子之间的联结与相互作用，石子的内部整体即一个系统。

依靠外部组织的系统通过外部的调控并以确定的数值运作，例如汽车与恒温器。而对于依靠自我组织的系统，人们可以对其产生影响，却不能随意将其开启或关闭。这当中，心理系统与社会系统都被称为意义加工系统，它们通过思维和交流的形式给意义赋予不同的地位或是改变其形状，而不同类型的社会系统围绕不同主题进行运作。

同伴是社会系统当中的网络。这样的网络以人为节点铺开，在概念上似乎没有明确的边界，但在网络当中，组织之间或家庭之间常常发展合作，围绕每次的行动主题，形成成员身份清楚、目标清楚、有界限的关系模式。同伴支持穿插于校园、家庭、邻里与工作岗位之间，系统与系统之间进行运作。通过这种方式，它反抗那些系统内部的不公与暴力，主张一种人与人之间平等的、关注人的恢复而非社会如何掩盖缺陷，“正常”运作的互助模式。

疾病的定义

什么是心理疾病？是谁有权利下结论说，一个个体是“病态的”？简单来讲，当心理问题对个体的正常生活所造成的干扰达到了一定程度，这样的个体就有可能被诊断出某种疾病。

这时，人们也许就要问了：只有在医院得到了一张病历，一行形容病情的文字，才有权利获得帮助吗？如果被诊断了，是否意味着个体成为了“不正常”、“有缺陷”的人？对于这样的问题，答案是：都不是的。

任何情境下，人们都有权表述自己的内心痛苦和情绪需求，而无需心理疾病的诊断书来为此正名。心理疾病的定义既可以是医学的，也可以是社会学的。精神病理学的知识为人们的困扰程度划分范围，为处于光谱上不同位置的个体心理现象界定不同的症状名称。而建构主义的思想者也许会说，对于“健康”的解释权掌握在特权群体手中，个人的心理是否足够“健全”取决于社会对于多样化群体的包容性。如果为心理健康而请假这件事变得容易，心理困扰对于正常生活的影响是否会有所减弱？原有的诊断会因此发生变化吗？

疗愈正义 (Healing Justice) 的框架指出，现代精神病学是一套由白人男性建立的系统，它分离了个体的需求与拥有更广范围的社群之间的联系，忽视代际创伤等由社会问题造成的集体性问题，从而将社会应

当承担的对于心理问题的责任转移到个人身上，人们不得不承担寻求帮助所必须支付的经济费用与时间成本。从这样的角度来说，学校与公司开展的心理健康培训甚至也可以是带有压迫性质的，因为他们没有解决系统性问题，而是将做出行动的担子推给个体。

对于心理疾病的说法与诊断，我们应始终抱有一种宽容与开放的心态。我们的聚焦中心是消除困扰与从中恢复，而非下定论。

青少年抑郁症

值得注意的是，抑郁症不是唯一存在的心理疾病。在这里列举它是由于它的常见性，却不是为了以偏概全地覆盖其他类型的困扰。

在过去，青少年不被认为在临床上会有和成年人相同的抑郁体验，那些激烈的情绪起伏，容易被激惹和容易感到沮丧只是青少年阶段正常发展的一部分。直到1980年，年轻人的临床抑郁症被分离出来。一个逐渐被认识到的现象是，儿童和青少年抑郁症患者很可能同时存在其他方面的困扰，共病率在50%~80%之间(Birmaher et al., 2007)。抑郁青少年最可能出现的是某些形式的焦虑障碍，但也可能存在行为失调、物质滥用、进食障碍或人格障碍。

抑郁症会导致自我伤害和自杀风险的升高，一项研究显示7%的青少年抑郁症患者在成年早期会出现自杀行为(Weissman et al., 1999)。尽管抑郁发作（在年轻人中平均持续7~9个月）的恢复率较高，但复发率也很高，大约70%有抑郁体验的年轻人在五年内会再次出现抑郁发作的情况(Richmond & Rosen, 2005)。青少年抑郁症的长期影响也是惊人的，在这些青少年成年之后其自我伤害、自杀、抑郁、身体疾病、物质滥用以及人际问题的风险都会提升(Weissman et al., 1999)。

作为当下于公众视野里出现频次攀升的名词，青少年抑郁症应当被重视，而不应当在社交媒体上化身为流行用语。我们建议遇到相关困难的亲朋好友及时

寻求专业人士的帮助，用平常的心态与他们相处，并避免轻率地对他们的感受与表现进行评价。

恢复

我们无权假设自己比别人更懂他们的内心感受，更了解他们的潜能。恢复是个人的感受，作为同伴，我们的唯一目标是帮助人们以自己的方式恢复。不去用自己道听途说的标准来评判、要求他人。要注意到，这些标准被广为流传，可能是由于它们很好地为特权阶层服务，“省去麻烦”。同伴支持所建立的是一种可持续性的、能够在长久的未来也继续提供帮助的模型，而非“尽快使问题消失”式的武断作风。针对上文所提到的抑郁症的康复，有以下列举：

抑郁好转的体现

- 能够更好地掌控抑郁的感受和攻击性
- 能够较少内疚和自我贬低
- 能够对自己以及别人的行为和动机有更加现实的评估
- 能够拥有发展得更好的自主感
- 能够拥有更好的思考能力而不是用行动来表达情绪（“诉诸行动”）
- 能够对自己的责任以及内部和外部幻想与现实之间的区别有更加现实的看法
- 在面对丧失、失望和批评的时候，能够对抑郁更不易感
- 发展出自己的身份认同感

这些是标准吗？我们要用它来为他人的表现评分吗？在同伴支持的语言里，“标准”会被转化成可能可以作为主题的工作方向。你的伙伴告诉你，ta觉得自己有时像“变了个人似的”，难以察觉内心的感受，事后总会苦恼。你可以帮助ta一同探索：在什么样的情景下，ta会“变”？请ta为你写一张小卡片，提示ta在做某个行为时最有可能在受到什么情绪的影响，然后在ta做出行动时进行提醒。在这过程中，你的伙伴逐渐提升对情绪的感知力，减弱了苦恼的负面感受。主体负面感受的减少意味着好转，而不必以外界的角度去评论。

自我探索

从个人经历中寻找方法与共情

帮助他人的前提是了解你自己。你的故事有怎样独特之处，你的长处是什么？回忆过去的经历，从中发掘你的亮光，总结经验方法。在空白处写下你的思考和记录。

渡过的难关

你在生活中经历过困难与危机吗？想一想，这样的经历给你带来了什么帮助？回顾它们发生的过程，你那时的感受。是什么契机使你从当中恢复：你做出了什么行动，有谁向你伸出援手？详细地思考每一个问题，个人经验会成为你的宝贵财富。如果相似的事情现在发生在了你朋友身上，你会用什么样的方式帮助朋友，给予什么样的建议？事物有其共通性，每个人在面对危机时可能都会有相似的负性感受。理解这一点是帮助到他人的重要一步。

觉察恢复

对于任何一种危机，从中恢复都有三个要素：希望与鼓励，在生活中找到控制感与能量，以及与社区交互的机会。错失一次极其重要的机会，可能会使人陷入一段时间的情绪低落，但未来依旧是能够被期待的，逐渐的，人们重新感受到自己对生活的掌控，并回到朋友身边。这就是一个简单的恢复案例。

你曾经历过相似的心路历程吗？可以向你身边的亲朋好友提问，他们认为你那时候是从何时开始慢慢振作起来的？对于心理上的困境，人们能够觉知自己正在逐渐恢复。思考当朋友和你说“我觉得你的状态彻底回归了”，这句话对你来说的意义是什么？你会感到高兴，感觉被理解，还是觉得自己仿佛戴上了一层面具？如果专业的咨询师或医师判定你的朋友从一场心理危机当中康复了，你的朋友的生活会发生什么变化？恢复以主体的感受为中心，是自然而然的历程，同时并不意味着主体对帮助的需求就此终止。事实上，每一个人都有自己正常的情绪需求，有权利寻求帮助。

个人树

如果把一个人比作一棵树，树枝是对未来的希望和梦想；树叶是那些生活当中重要的人，他们可以来自现实，可以是你的宠物，也可以是小说、漫画、游戏里的人物；树干是长处、技能和价值；土地是日常的生活；树根是来自的地方、故事与影响的来源。绘制一棵代表自己的树吧。将脑海中想到的树的外形画下来，并在它的不同位置写上内容。

重要的人

在你面临危机时，有一个人对你来说非常重要，并给了你很大的支持。这个人是谁？为什么对你很重要？是因为这个人做了什么或说了什么吗？在ta和你的共同行动当中，是什么改变了你？想象有一天，你站在了ta的位置上。你能够从你的帮助者身上学习到什么经验吗？

你的支持特色

在过去当中，有一次，你帮助到了你的同伴。你做了些什么？你是如何知道帮助真正起到了作用的？

增强希望

回想一下你生活中的一段困难时期。是什么给了你渡过难关的希望？是什么让你相信你能熬过去？希望是每个人生活的强大动力，每个人希望的内容或许都不同。

树的树枝： 你的个人愿望，梦想，目标和希望

识别出你的愿望：什么事物对你来说很重要？看一看你的个人树的树干，那些代表你的价值的部分。有哪些事情做起来是你非常享受的？这些事物和你的希望有什么样的联系？

达到目标

你如何实现你想做的事？你有什么具体的策略吗？在你尝试使用的策略当中，有哪些有效，哪些没有起到作用？

资源

每个人所拥有的资源可以是迥然不同的。它们能补充你的优势，可以是总能帮助到你的年长者、地方、爱好、书籍或一项活动……你的资源有哪些？回看你的个人树的树叶，那些对你来说重要的人。他们是如何为你供给能量的？曾经有某个集体让你感受到能量吗？它可以是在线下，也可以是线上的社群。它是个什么样的集体，你在当中扮演了什么角色？

沟通

如何有帮助地与他人进行沟通

有效的沟通在过去曾给你带来过哪些帮助？回顾那些沟通，寻找它们的共同之处。

列举你过去听过的对心理健康问题带有歧视性的、不友好的话语，然后把它们改写成包容的、以帮助他人恢复为中心的。

如何对话

如何表现出你在听别人说话，并且对别人说的话感兴趣？

- 如果你不确定你是否理解了一个人所说的话，重复你认为你理解了的话，并询问这是否真的是那个人想说的话，这会很有帮助。
- 问一些能理解的问题，或者更进一步的问题，会让对方知道你对他们很感兴趣，你想要理解他们。
- 为了支持另一个人，重要的是不要评判他们，也不要告诉他们该做什么。培养同情心，并表达你理解情况有多困难。
- 补充你觉得有帮助的对话方式：展现兴趣；倾听；考虑别人和你自己的感受；提出理解的问题，并反思所说的话；问鼓励和进一步的问题；使用赞赏的语言；直接，尊重和诚实；即使沉默也要和某人在一起……

总结

希望以上的思考能帮助你对自己的了解更加深入。它也许能成为独属于你一人的帮助宝箱。将额外的笔记写在下方。可以是反思，新的发现，想要尝试的技巧，或者任何你想要对自己说的话。

工具包

自我觉察

事物与情绪记录

有些时候，人们难以察觉到自己的情绪变化，并把对事物的感受隐藏得太深。以下的两张图表可以帮助你更好地追踪自己的情绪变化与事件之间的关系。愉悦感用于衡量一事物能够给你带来的愉快程度，胜任感则用来衡量你对它的掌控程度，例如说是否去上学可能无法由你自由决定，你也感到自己很难顺利地在学校过完一天，那么它的胜任感于你而言或许就只有1，甚至0。

	愉悦感P (Pleasure Scale)		胜任感M (Mastery Scale)
0		0	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	

注释：在空白的格子里填入具体的事情，例如说支付账单，完成论文，画一幅画等。

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
六点到七点	晨练 P = 2 M = 4						
七点到八点	准备早餐 P = 1 M = 4						
八点到九点	看报纸 P = 5 M = 2						
九点到十点							
十点到十一点							
十一点到十二点							
十二点到一点							
一点到两点							
两点到三点							

注释：在空白格里填入事件和它们的愉悦指数P以及掌控指数M。

情绪观察及描述

每当情绪波动起伏时，以下的四个问题都能够帮助你更好地面对它们。承认情绪的存在，是舒缓它们的第一步。这些问题十分简单：什么——为什么——怎么做？熟悉这样的逻辑，并将它自如地运用起来。

- 我现在的心理感觉如何？
- 我的身体现在感觉如何？
- 为什么有这种感觉（促发事件）？
- 我现在可以做点什么让自己感觉好一些（比如深呼吸或休息一下）？

“是什么”技巧

我的感受是什么？“是什么”技巧帮助人们认识自己的感觉，并提升应对高压情绪的能力。它分为三个技巧：观察、描述和参与。在平时练习这些技巧，在关键时刻，对它们的熟悉程度可以帮助你更快地平和下来。

观察：

运用你的视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉来觉知周围。将注意力集中在当下，但不用尝试去推开或是追随某件事物。同时观察外界环境与你的内心空间。

- 看一看，你周围有什么？不用转头或移动目光去跟随，或尝试控制视线范围。
- 你能听到什么？如果有人正在说话，听一听嗓音的音高，声音是柔和的，还是粗糙的？是清晰的，还是模糊的？感受这些言语的停顿与起伏。
- 吸气，你能闻到什么气味？将一些物品凑近你的鼻子仔细嗅闻。移开它，再感受一下，还有气味残留吗？
- 嗅闻食物的味道，并观察自己吃东西时的动作。你的筷子先碰到食物的哪个部分？然后呢，你是如何将一根青菜夹起来的？

- 观察你身体的感觉。例如，行走时的感觉——脚底板踩在地面上，抬起来，和落下去。走的慢时，是什么感觉？走快一点，又是什么感觉？
- 观察你脑海当中的想法。想象你的脑海当中有一条输送带，想法和感受正随着这条带子传送过来。让它们通过你的大脑后，轻轻地滑出去。
- 关注感受的起起落落。它们好像海浪般，一波接着一波。
- 观察你的呼吸。均匀地、轻轻地呼吸，将注意力集中在你的腹部的运动上。闭上嘴巴，通过鼻子吸气，注意空气在鼻孔内流动的感受。

描述：

用文字描述出你的体验。当一种感受、想法或行为出现时，承认它的存在。例如，在心中说，“我正在被难过的感觉包围”，“我的胃部肌肉在抽筋”，或“有一个‘我做不到’的想法正在浮现”。给予你观察到的事物一个中性的名字，单纯称呼它们“一个想法”，“一种感受”，“一个行动”。将你对它们的诠释和观点同事实分开，只描述你所观察到的，“什么人，什么事，在何时，在何处”。注意，你需要先用感官去观察事物，然后才能描述出它们。

- 描述你的外界环境。
- 描述你内在的身体感受，想法，以及冲动。
- 描述你的呼吸。

参与：

投入当下，而不是和你所进行的活动（例如跳舞、打球、与朋友聊天、觉得开心或难过）分开。试着完全沉浸在事情本身当中。跟随直觉，顺着事情的脉络自发地回应，就如同一位技巧纯熟的舞者在舞池当中，随着音乐和舞伴翩翩起舞，既不刻意，也不是袖手旁观。

- 随着音乐跳舞。
- 一边听音乐一边哼歌。
- 在洗澡间唱歌。
- 与朋友卡拉OK。
- 在操场上挥洒汗水。
- 去散步，将注意力集中在单纯的行走上。
- 仔细倾听别人的话。

观察、描述、参与的记录日记

日期	技巧名称	你如何练习这个技巧	描述你使用技巧的经历，包括练习时的身体感觉、情绪和想法	使用技巧后，你体验到了什么
	观察	我在公园里散步并观察身边的树。	我感到平静，肩膀放松，我带着好奇心去观察树，同时注意到有一些担心的想法冒出来让我分了心；我有一个想法，这些树叶既青翠又清新。	我感到有点放松，我想我可以常出去走走，同时，我也焦虑下次或许做不到这样的练习。
	描述	描述我吃完蓝莓后的体验。	我的身体感受是喉咙发紧。焦虑正在冲击我。我有两个想法：我很满足；我吃了太多。我有一种冲动，想要把蓝莓吐出来。	我想我也许确实吃了稍多，但身体没有明显不适，因此无需多虑。下一次我会试着不吃那么多，我希望我能发现自己的夸大想法。

情绪应急措施

放松训练

放松训练是一种用于缓解焦虑和恐惧情绪的技巧。它的核心是减缓压力给人的身心所带来的影响。有各种各样的放松技巧，一般来说，它们的主旨都是将注意力重新集中在平静的事物上，并提高人对身体的觉知。选择哪一种技巧并不重要，重要的是定期去练习它，这样才能使它发挥出最大的效用。

在进行放松训练前，对你的情感水平进行评分（0-10，10表示极度痛苦），完成后再次进行评分，以判断它是否有用。



自生放松练习：

自生，形容的是由人的内心自发产生的事物。这项练习通过视觉想象和对身体的感知来释放压力。

在脑海中重复那些使你放松、减少肌肉紧张的词语或建议。你可以在脑海中想象一个宁静的环境。专注于呼吸，调整心率，或是感受不同的身体感觉。例如，你的皮肤感到热，冷，还是正合适？坐在座椅上，你能感受到自己与椅子紧紧贴合的重量吗？

渐进式肌肉放松：

你可以前往一个安静而没有干扰的区域进行练习。从脚趾开始，逐步上升到脖子和头部，依次绷紧每一个部位的肌肉群。肌肉的绷紧持续大约五秒钟，然后放松三十秒。重复进行这个步骤，体验肌肉绷紧与放松这两个不同状态下的区别。这也许能帮助你更清楚地意识到身体的感觉。

视觉化放松：

来一场想象当中的旅行吧。想象你到达了一个和平、宁静的地方。尽可能用上你所有的感官。例如，你想象自己正在海边放松。空气闻起来会有海风的味道吗？想象海浪的拍打声，阳光照在身体上暖洋洋的感觉……

在进行放松训练时，你可以注意到肌肉紧张、心跳加快和其他在压力下产生的身体感觉。在你对它们有所了解之后，就可以在这些压力感受刚刚出现时，就有意识地去使用放松技巧。与任何技能一样，人的自我放松能力会随着练习而提高，这个过程需要一定时间。耐心地对待它，找到对你个人来说最有用的方式。

着陆技术

当人们陷入剧烈的焦虑、愤怒和恐慌等强烈情绪时，着陆技术也许可以帮助他们从这种痛苦的感受当中脱离出来，并和它们保持一种健康的距离。正如它的名称，着陆技术帮助人“落回”当下和现实的地面，以免极度的痛苦感受对人们造成伤害。如果你身边的人正在遭遇紧张的盘旋思绪、激发物、解离体验*、对成瘾品的渴求或任何使他们情感上十分痛苦的事物，着陆技术就应该派上用场。你可以把着陆技术教给你身边可能正面临这些困难的朋友，也可以自己使用。

在着陆前，对你的情感水平进行评分（0-10，10表示极度痛苦），着陆后再次进行评分，以判断它是否发挥了作用。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不用谈论或者负性情绪，和它们分离开来。保持中立，避免去评判“好”或者“坏”。例如，不要说“水杯是绿色的，绿色让我想到污物”，而只是简单地说“水杯是绿色的”然后就继续到下一步。只关注当下，既不是过去，也不是将来。注意，着陆技术与放松训练是不同的。着陆技术更加主动，它的目标是分散注意力，以帮助人们应对极度负面的感受。有三种主要的着陆方式，分别是精神的、躯体的和抚慰性的着陆。“精神的”意思是人的思维；“躯体的”表示关注人的感觉（如触摸、聆听）；“抚慰性的”则表示以一种非常宽厚温和的方式对自己说话。每个人适合的方法都会有些许不同，探索出自己感到最舒适的方式来使用。

解离体验：在剧烈刺激下，通过切断心理和身体感受将自己与现实分离的现象。

精神性着陆

- 发动你所有的感官，详细描述你周围的环境。例如：“桌子是木头做的，有一个白色的台灯，墙面是米黄色的……”描述物体的声音、质地、颜色、气味、形状、数目和温度。你可以在任何地方做这件事，如果你在高铁上，你可以描述：“我在高铁上，有很多排深绿色的座椅。金属做的推车，窗外闪过一些农田……”
- 来玩一个分类游戏。试着回想，狗的种类有什么？爵士音乐家有哪些？有多少以“州”字结尾的城市？有哪些电视节目，作家，和运动类型？
- 玩一个年龄长大的游戏。如果你退行到一个幼小的年龄，例如8岁，你可以一点点地增加年龄，如“我现在9岁，我现在10岁，我现在11岁”，一直到你现在的年龄。
- 非常详细地描述你的日常活动，一个一个步骤地说。例如，描述你是如何做番茄炒鸡蛋的：“首先我用开水烫掉番茄皮，把它切成块，接下来，在碗里敲开一只鸡蛋……”
- 发挥你的想象。你好像穿上溜冰鞋滑行，逐渐远离了你的痛苦；你在脑海中拿出一个遥控器，把电视换到一个节目更好的频道；想象在你和痛苦之间出现了一堵坚实的墙……

- 进行事实陈述。“我的名字叫；我现在很安全；我身处当前，而不是过去；我目前在（地点），今天的日期是……”
- 阅读一些资料，然后逐字念给自己。或者倒着一个一个念字，这样你能够使你关注汉字本身，而不是句子的含义。
- 运用幽默：想一件有趣的事，看到过或听到过的笑话，来帮你走出当前的心境。
- 做一些简单的记忆练习吧！非……常……非……常……慢……地数数字，倒着背英语字母表，在脑海中复习曾经背过的古诗词……

躯体性着陆

- 让凉水或温水从手上流过。
- 用最大力气抓紧椅子。
- 触摸你周围不同的物体：一支钢笔、一把钥匙、你的衣服、桌子、墙……注意质地、颜色、材料、重量和温度。比较一下你触摸到的物体：是不是一个比较冷？哪一个最轻呢？
- 把脚跟紧紧地扎在地板上——将双脚跟完全地“着陆”。在你这么做的时候，注意脚后跟的紧绷感，提醒自己，你和大地是紧紧连接在一起的。
- 在口袋里带一个着陆用的物品——找一件你在感

受到刺激的时候可以触摸的小东西，例如小石头、小泥块、戒指、一块布或毛线。

- 做开合跳。关注自己坐在椅子上的重量，在袜子中晃动你的脚趾，你的背靠在椅子上的感觉。你和周围的世界是保持着联系的。
- 伸展：尽可能地伸开你的手指、双臂、双腿。缓缓地，环绕晃动你的头。一步一步地绷紧你的肌肉。从脚趾，到脚腕，小腿，大腿，小腹，大臂，小臂，拳头，面部。然后，将它们全部松懈下来。
- 缓慢地行走，在走每一步的时候说出“左”和“右”。
- 关注每次吸气和呼气。在每次吸气时，都对自己重复说一个令人愉快的词。例如喜欢的颜色，或抚慰性的词，如“安全”，“舒适”。

抚慰性着陆

- 用温和宽厚的语气对自己说话，就好像你正在哄一个年龄很小的孩子。例如，“你是一个很好的人，只是正在经历困难的时刻。我知道你已经很努力很辛苦了。你是能够挺过去的。”
- 想喜欢的东西。想想你喜欢的颜色、动物、季节、食物、电视节目。
- 想象你关心的人，例如你的好朋友，看看他们的照片。
- 回忆鼓舞人心的歌、引言或诗词。
- 描述一个让你感觉特别舒适和安全的地方。可能是海滩或山上，也可能是你喜欢的房间。关注那个地方的所有事物——声音、颜色、形状、物件、质地。
- 安全地犒劳一下自己，例如一份甜点、一顿可口的晚餐、一个热水澡。
- 想一件你期望下周发生的事，可能是和朋友一起去看电影，或是去公园骑车。

如果着陆没有起到作用，会怎么样？着陆技术是有效的，但是和其他技术一样，人们需要练习才能让它发挥最大效果。因此，可以尽可能多地练习，即使在并不需要的时候也去做，这样能够更好的熟悉这些步骤，并发展出属于自己的着陆方式。练习可以提升人们和世界重新建立起联系的速度。由个体建造的独特方法可能比这里写下的任何一条都更能起到作用。

在出现负面情绪的早期就要开始着陆技术：在你刚刚有使用药物的渴求，愤怒失去控制之前，或是刚刚出现闪回*的时候就要开始运用着陆。

一些小的建议：1) 做一个索引卡片，在卡片上列出你最喜欢的着陆方法，以及需要使用多长时间。2) 着陆时让别人帮助你：把着陆技术教给朋友或家人，当你对情绪失去控制时，他们就可以指导你着陆。3) 进一步的准备：确定在家中、车上或者工作场所能够保存和着陆技术相关的资料。4) 录制一段与着陆技术有关的语音，这样在你需要的时候可以播放。如果你想听其他人的声音，当然可以请他们来帮你录。

如果着陆起到作用了，想一想，可能是什么原因导致你在关注外部世界的时候，更能意识到内心的平静？关注那些对你有效的方法，是什么让它们比其他方法对你更有效？

闪回：反复体验创伤性事件，仿佛身临其境。

参考文献

- Arist von Schlippe., and Jochen Schweitzer. 系统治疗与咨询教科书. Translated by 史靖宇 et al., e-book ed., 北京, 商务印书馆, 2018.
- Beck, Judith S. CBT Worksheet Packet. 2017. Pamphlet.
- Brantley, Jeffrey, et al. 辩证行为疗法--掌握正念、改善人际效能、调节情绪和承受痛苦的技巧. 重庆大学, 2018.
- Chavez, Guadalupe. Healing Justice Train the Trainer. Illustrated by Daniel Robelo, 2021. Pamphlet.
- Jocelyn Catty, et al. 青少年抑郁症治疗手册-短程精神分析心理治疗. E-book ed., 北京, 中国轻工业出版社, 2020.
- Mahlke C, Nixdorf R, Repper J, Charles A, Slade M, Ryan G, Hall C, Baillie D, Hiltensperger R, Müller-Stierlin A, Nakku J, Mpango R, Shamba D, Ramesh M, Garber-Epstein P, Moran G S, Kalha J, Korde P, Puschner B, and UPSIDES Peer Support Trainers. UPSIDES Peer Support Worker Training Manual and Workbook, UPSIDES Study. 2020.
- Mayo Clinic Staff. “Relaxation Techniques: Try These Steps to Reduce Stress.” Mayo Clinic, Apr. 2022, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368. Accessed 18 May 2023.
- Najavits, L. Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse. E-book ed., New York City, Guildford Publications, 2002.
- “What Is Healing Justice.” Kindred Southern Healing Justice Collective, kindredsouthernhjcollective.org/what-is-healing-justice/#:~:text=Healing%20Justice%20is%20a%20political,of%20resiliency%20to%20sustain%20our. Accessed 18 May 2023.
- 哲学社作者. “我们如何继续前行: 保持自我可持续/工具包.” Philosphia哲学社, 4 Dec. 2022. Accessed 18 May 2023.

编写者：季云艺

