

## 七、減壓團體

### (二)語言式的減壓團體

#### 一、目的

主持人藉由結構式步驟的引導，與機會教導成員某些技巧，以幫助成員面對緊急強大的壓力，其主要目標有：

- (一)讓參與減壓團體的成員有機會抒發自己在此危機事件之後的想法與情緒，同時聆聽到別人對此事件會出現的反應與症狀。
- (二)在過程中，主持人以「正常化」(normalize)的技巧來協助成員接受自己可能會有的反應，並教導成員在危機事件之後可能會出現的症狀，以做預備。
- (三)預防或減少「創傷後壓力疾患」(Posttraumatic Stress Disorder，簡稱PTSD)的發生。
- (四)在進行過程中，幫助我們篩選出需要進一步諮詢或協助的危機當事人。

#### 二、結構

- (一)進行時機：自我傷害事件發生後的1-7天內，72小時內尤佳。
- (二)進行方式：有標準程序，結構性的小團體。
- (三)進行場地：以不受干擾、有桌椅、並備有白板之會議室為宜。
- (四)時間：約需要1.5~3小時。
- (五)人數：每個團體人數約3-12人。

#### 三、步驟

參考「危機事件壓力管理」(Critical Incident Stress Management，簡稱CISM)模式，進行的程序可分為下列七個步驟：

##### (一)「介紹」的階段

- 1.由主持人介紹自己及助手。
- 2.說明減壓團體的目的(如：幫助成員調適壓力而不是檢討或調查會)及過程。
- 3.建立基本規則，如：沒有階級之分、互相保密、成員請勿筆記等。

##### (二)「事件」的階段

主持人提問，讓參與者輪流回答，問題包括：

- 1.您的大名是？
- 2.在這件意外當中，您的角色(職務)是什麼？
- 3.這件意外發生時，你看到、聽到、聞到了什麼？當場做了什麼？

這個階段偏重「認知」，主要目的是讓參與者描述這件事實。鼓勵成員說出他們所知道的事實，此時不要急著請成員描述對危急事件的感受，因為成員會在鼓勵的氣氛中，慢慢開始去討論他們對此危急事件的感受。

### (三)「想法」的階段

主持人可以問成員：「當你聽到(看到…)這件意外時，你出現的第一個想法是什麼？」主持人在此階段要認可、肯定，以及『正常化』每一個成員報告出來的想法及觀點。

### (四)「反應」的階段

主持人經常在此時會問：「當時讓你感受最糟糕的是什麼？」「在這個過程中，你最不希望發生但卻發生的是什麼？」引導每一個人開始分享這個事件給他們的情緒衝擊與反應。

### (五)「症狀」的階段

此階段主持人再次將成員情感部分拉回到認知的層次，當情緒的反應開始慢慢沈澱下來時，主持人開始問成員在這件事情發生之後有關他們身體、認知、情緒、行為四方面出現的徵兆。主持人會請有相同症狀的人舉手讓彼此知道，這是幫助成員正常化自己症狀的一種方式。

### (六)「教導」的階段

教導成員在緊急事件之後，出現的前述症狀大多是正常的反應，『讓大家都用平常心看待』是這階段最重要的任務。主持人可以預先整理相關的症狀來教導告知參與者。在此階段成員也可以溝通討論與分享，在此緊急事件中的危機因應方式，以及處理壓力的方法。

主持人告知除了上述狀況外，還有哪些現象也可能會在未來出現，以幫助成員去關照自己及周遭他人的反應。同時主持人還會問成員：當有這些現象出現時，在你的生活中，有誰可以協助你來處理這些？這是幫助成員開始去尋找生活中的資源，而不是一直受困在危機感中。

### (七)「重新出發」的階段

在此階段，主持人提供最後機會給參與者問問題或發言，並以詢問引導成員找到正面的意義，甚至是新的學習，或對自己的欣賞之處。

在結束之前，領導者也可以邀請成員開始去討論，接下來他們進一步的計畫是什麼？減壓團體工作完之後，提供校方瞭解哪些成員可能需進一步的關照追蹤，甚至轉介至社區心理衛生中心等機構。