**我们携手战胜恐惧**

**——心理危机干预案例**

**重庆市合川区  刘朝霞**

摘要：针对严重恐惧心理而进行的团体心理辅导。整个辅导过程通过引导团体成员接纳事实、宣泄情绪、告别死者、冥想练习、重建力量和个别辅导相结合的方法技术达成了辅导目标。

关键词：自杀恐惧  危机干预  团体心理辅导 案例

案情简述：某校一女生跳楼自杀，导致师生出现极大的工作、学习困扰,尤其是死者所在班级学生处于巨大恐惧中：当时亲历过同学死亡的十几名学生产生了强烈的恐惧感，死亡场面无法控制的闪回。女生的情况更不容乐观：所有女生都处于恐惧之中，与死者要好的一女生同时写过遗书，有自杀的闪念；同室的几个女生不敢在寝室睡觉，有女生在家中也半夜被吓醒大哭；还有一个女生神智恍惚，在同学自杀处徘徊，口中念念说道：“你在下面孤不孤单嘛，我来陪你嘛”，当时把一名校工吓住了。有一名女生出现了明显的躯体症状：从同学出事后就不能正常走路，腿痛，行走需要人搀扶。班主任及寝室管理人员也出现了恐惧感。

自从×（省去姓名）自杀后，该班快一个星期都无法正常行课，学校试图用转移注意的办法仍不能消除师生的恐惧感，我针对该校情况，拟定了心理危机干预方案，然后对其进行了一次团体心理辅导。团体辅导分两部分进行：先是对该班全体学生及班主任、宿舍管理员进行；然后是对死者同寝室的学生进行。

整个辅导过程综述如下：

一、正视和接纳事实

我事先在班主任那儿要到全班学生的名册，并将死者的名字放在最后。当该班学生都来到布置好的团辅室后，我用学生都很熟悉和习惯了的方式点一下名，打个招呼，一是为了拉近心理距离，二是为了引出死亡事件。当最后点到死者时，所有人都沉默了，且明显的表现出紧张和恐惧感。我通过引导和追问的技巧引起了几个同学小心翼翼的回忆。此时，我抓住机会，进一步调动起她们对死亡事件的讲述，几个男生描述了他们半夜三更听到寝室门外有呻吟声，以为是狗，就有同学开门去看，却看到一滩鲜血和躺在地上的同学，恐惧感顿时袭来。后来跳楼这个同学被送到医院，可惜她还是死了。

经过几个同学清楚的描述，让他们正视和接纳已经发生的死亡事实。

二、书面对话宣泄情绪

在大家讲出事件经过，清楚地知道这个事情已经发生，这个同学已经与我们永别后，同时，这时他们的不安和恐惧感也再次被唤醒，有的学生低着头；有的紧闭双眼，双手掩面；还有个学生有明显的阻抗（她也写过遗书，相约与死者同时跳楼）。

这些被唤醒的不良情绪必须通过一个渠道释放出去，才能使当事人的精神恢复到正常状态，加之，还有很大一部分学生在前一个环节都没有口头表达。于是，我采用了书面宣泄的方式，请每个同学给死者写封信。

（指导语）我们这个大家庭中的一员死了，作为她的同学、老师、家人，我们会悲伤、痛苦，而她用一种非正常的手段结束生命，不仅对自己不负责任，也给我们带来了伤害和恐惧，大家觉得是这样吗？

好，现在就请把我们的痛苦、悲伤和恐惧写出来，跟她说说你想说的真心话：友谊、内疚、遗憾、责备、恐惧、愤怒等等，一切情绪都可以表达出来。（其中也包括班主任和宿管员）

在我的引导下，师生们都拿起了笔，写下了这封寄往天堂的信。

三、举行告别仪式（在死者坠楼现场）

在等待所有师生完成了书面对话后，我把他们带到了死亡现场，让班主任及愿意将信宣读的同学宣读自己亲笔书信。当时有两位同学及班主任宣读了自己写给死者的信。班主任的信中真实充分地表达了对死者的爱、惋惜乃至责备。读着读着，她自己声泪俱下，学生也是哭声一片。这个环节，大家的情绪到了高潮，一切的害怕和悲伤情绪都得到了充分的宣泄。

随后所有同学将信烧毁，再集体默哀3分钟，最后大声喊出——×××，永别了！

四、冥想练习——找到安全岛

回到团辅室后，我运用“安全岛”技术，让他们找到自己的“安全岛”，赶走恐惧，找回安全感。

指导语（简）：你想象有一个非常安全的地方，任何地方都行，可以是现实中的，也可以是想象中的，关键是这个地方只有你一个人能自由进出，只要你感到安全惬意。

闭上眼睛，想象出这个地方，想象自己进入了这个地方，看看是怎样的，然后可以根据自己的需要进行调整规划，真的感到非常舒服、非常安全、可以让自己完全放松。如果是，就留在那里，如果不是，就变换一下，直到你真的觉得舒服为止。

好，请你仔细体会，你的身心有什么感受？

如果你在你的小岛上感觉绝对的安全，就请用你的躯体设计一个特殊的姿势或动作，用这个姿势或动作你可以随时回到这个岛来。以后，只有你需要，一摆出这个姿势或动作，它就能帮你在你的想象中迅速回到这个地方来，并且感到舒适安全。

请你带着这个姿势或动作，全身心地体会一下，在这个安全岛有多好！

好，现在请大家动动你的脚趾，动动你的手指，睁开眼睛，回到当下。

五、重建集体自信和力量

每个同学、老师给身边的人一个拥抱，给大家一句鼓励的话；然后全体手拉手，围成一个圈，在我的指导下，一起高喊——我们亲历死亡，所以我们珍惜生命！我们承受恐惧，所以我们更加坚强！（呼三遍）耶！（高举双手）

全体师生在这个环节中的情绪都积极振奋。

第一轮班级团辅结束后，我又针对死者同寝室的女生进行了第二轮团辅，地点是死者寝室。我走进寝室时看到的情况是：死者的床铺一直未整理，被子半截掉到床沿边，似乎空气有些凝重，有的同学是出事后第一次回寝室。

针对这种情况，我主要采用了聆听倾诉的办法和行为训练的放松技术来释放她们的恐惧情绪，恢复心理常态。也对有明显躯体症状的学生进行了一对一的个别心理咨询，改善了她的身心状态。

辅导效果：这次团辅收到了很好的效果，从反馈的情况来看：所有师生的恐惧感明显减轻；同室的几个女生由开始的不敢回忆，沉默，甚至有个女生有明显的阻抗行为，到辅导结束时能较轻松地回忆、谈论死者生前的一些事，宿管员也很自然的把死者的被子整理好。之前有明显阻抗的那个女生还一再表示当晚就住在寝室，只是出于安全考虑，没同意她的请求。另一个出现躯体症状的女生通过团体辅导和个别咨询后，由来时靠母亲搀扶而来，到后来能自由上下楼（寝室在五楼）。该班也在学校约定时间复了课。

寄语：作为从事心理健康教育工作的我们来说，不希望看到这样的悲剧发生，更愿意大家远离心理咨询，但你需要心理保健，或真的有了心理问题，我们希望你来，我们乐意伸出援助之手，尽其所能地给予你的帮助和支持！

      十月十日是世界精神卫生日，我国早在2000年10月10日就开展了以“健康体魄+健康心灵=美好人生”的宣传活动，在此，也祝愿天下苍生有健康的体魄和健康的心灵，能应对一切困境，拥有美好的人生！

参考文献：

[1]百度文库《安全岛技术操作要领》

作者简介：刘朝霞，女，正高级教师。任教于重庆市合川中学，主要从事心理健康教育及心理科学运用研究方向工作。