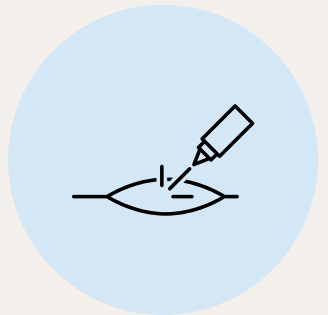




醫療程序的心理準備



目錄

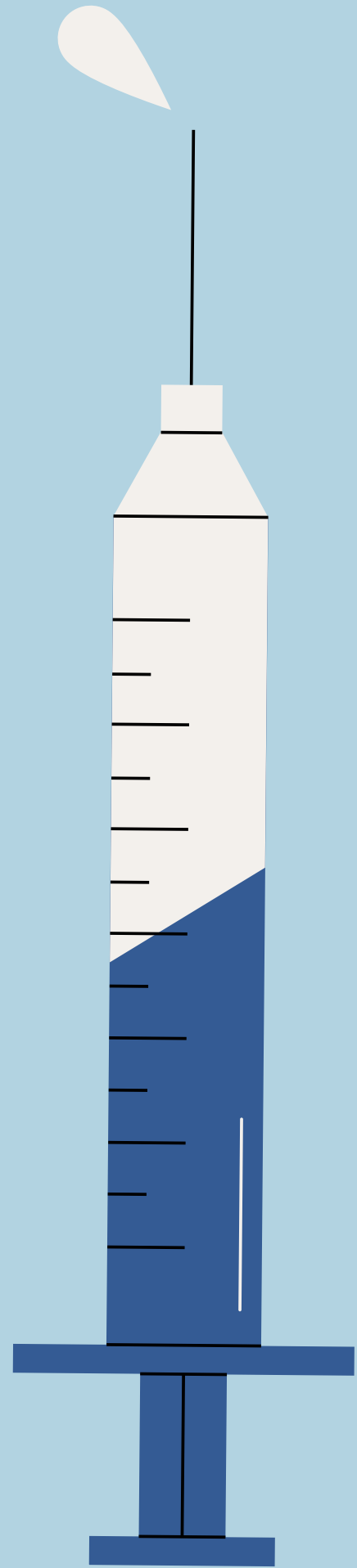
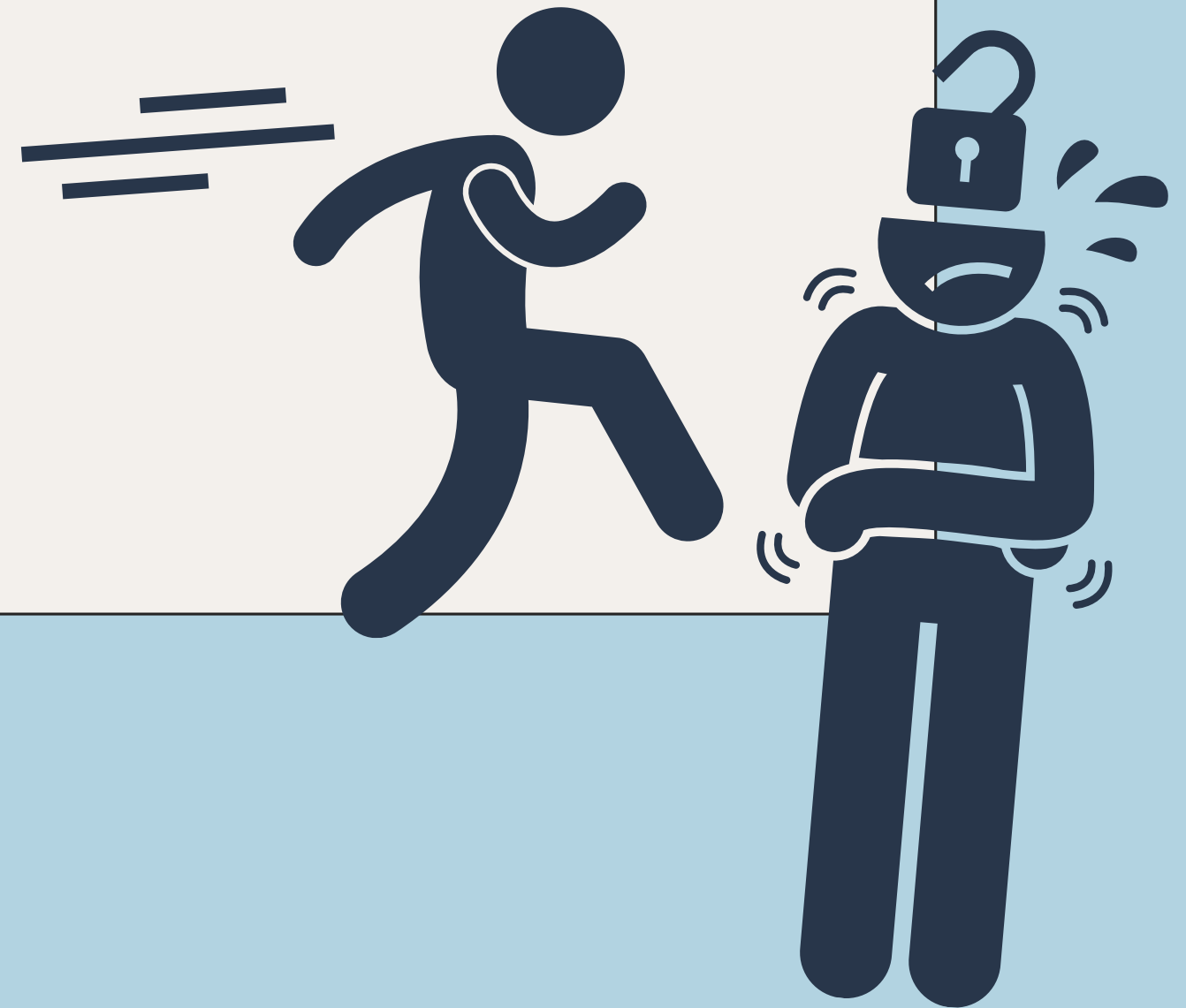
- 心理預備
- 治療前預備的重要性
- 目的
- 重點
- 影響病童反應的因素
- 醫護人員可以怎樣參與其中？



醫療程序的心理準備

面對醫療程序時 難以預計的狀態

- 恐懼
- 無法控制
- 不安全感
- 震顫、凍結
- 逃避
- 戰鬥、憤怒



「身心容納之窗」

美國精神科醫師丹尼爾·席格(Dan Siegel)

- 我們每個人都有一個身心容納之窗，當我們處在窗內時，能夠調節自己的情緒和狀態
- 危險時，我們就可能衝出身心容納之窗，進到「戰(過度激發)或逃(過低激發)」狀態，這時候你感受到心跳加速、血壓升高、好像火山要爆發了。有時候威脅太劇烈，你就會掉進「關閉、凍結」狀態，這時候你可能會覺得全身無力、癱瘓、或是凍結住了
- 這是神經系統為了幫助我們存活所做的生存機制。而偵測周遭是否有威脅的是來自你的「神經覺」(Neuroception)，這是潛意識的、不是大腦在思考後作決定的





什麼是心理準備?

調整自身的內在以適應即將到來的情況的過程。

(American Academy of Experts in Traumatic Stress)



一個有心理準備的人可以……



- 預計即將面臨的挑戰
- 明白潛在的影響
- 理解自身對於那些挑戰的反應
- 熟悉自身的內在潛能
- 懂得如何尋求他人協助



挑戰可以是....

- 連續出現的壓力
- 缺乏私隱
- 在具威脅及苦難的環境中生活
- 與家庭和社交網絡分離
- 缺乏健康生活方式的條件



目的

- 幫助病童及家長減低緊張情緒
- 提高病童在治療時的合作程度
- 提升病童的復原能力
- 提升病童及家長的自我控制能力
- 改善病童及家長的長期情緒和行為調整







- 作為醫護人員，可以怎樣做？
- 兒童醫療輔導師在當中是怎樣與大家協調？

請到「資源下載區」留言告訴我們，
中心職員會與你聯繫



醫療程序的心理準備