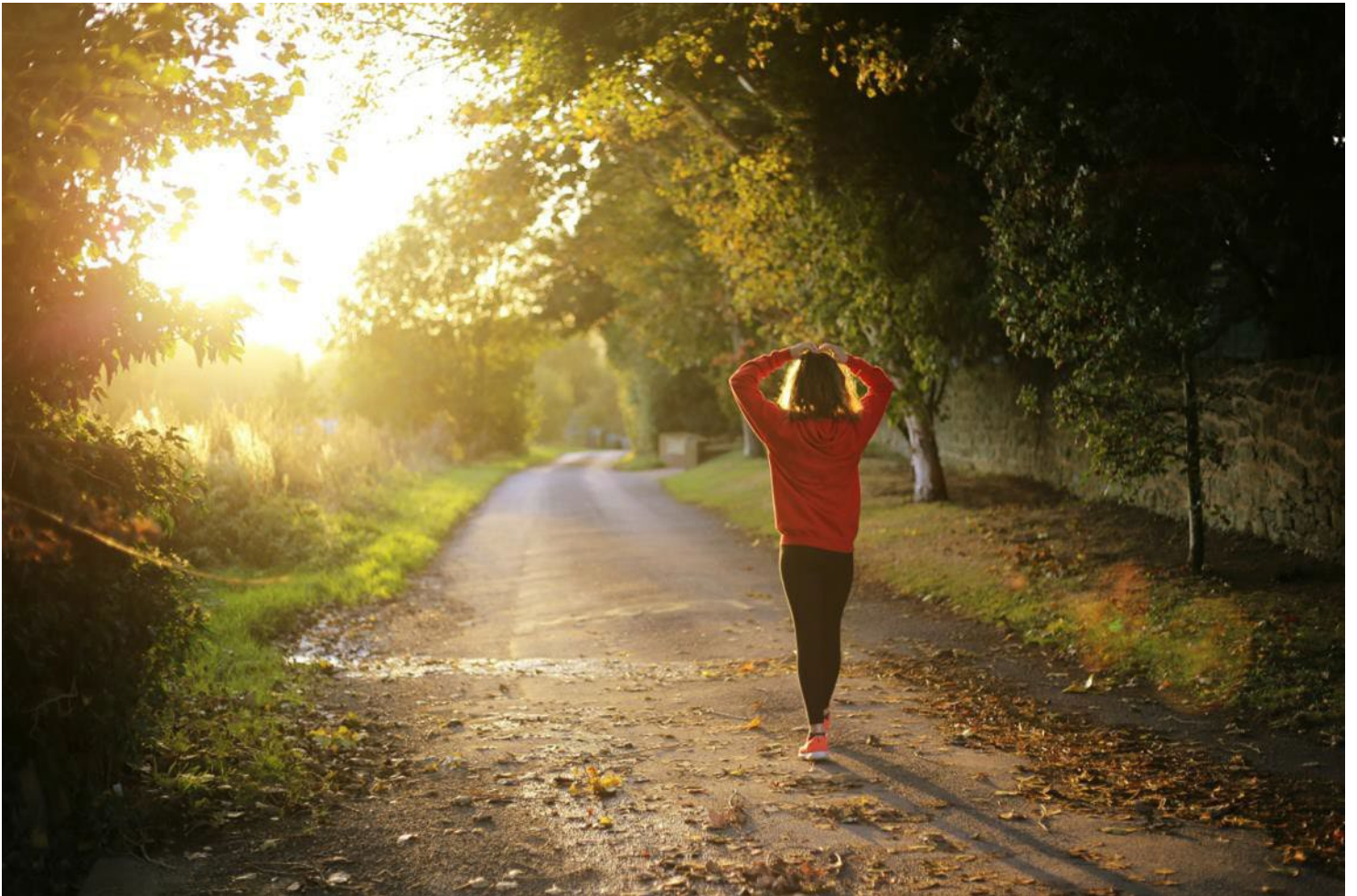


您的生活 和 康复之旅



欢迎

欢迎使用《您的生活和康复工作手册》。您可以单独地使用本手册，也可以与《您的生活和康复》视频或群组一起使用。

我们将用森林的概念来讲述关于生活的故事。我们会谈到重要的生活事件，这些事件可能是重大的损失、亲人的去世、创伤、精神疾病的发作或复发、身体疾病、药物滥用问题，或导致身体残疾的伤害。重要事件在您的生活中可能会发生不止一次。

为了说明这些事件带来的影响以及之后会发生什么，我们将讨论一个称为康复的过程，这意味着找到生活的方向并过上您想要的生活。本工作手册还将指导您制定计划，帮助定义康复对您来说是什么样子，健康对您来说是什么样子，以及如何应对您可能遇到的任何危机时期。

我们希望这本工作手册能帮助您探索、思考并制定策略或者计划，以帮助您保持健康并追求您想要的生活。因为这是您的生活，所以请使用对您有帮助的部分，忽略那些没有帮助的部分。

我们鼓励您与您的个人和专业支持者讨论您的想法，特别是如果您希望他们参与您的生活和康复过程。

我们希望得到您的反馈，请使用以下选项之一：

使用此链接：[问卷调查](#)或扫描二维码。



目录

页	
1	欢迎
3	您的生活如同在森林中漫步
4	重大生活事件后的康复
	您的韧性
	您的支持者
	评估您的生活质量
8	希望和梦想
	希望和梦想的重要性
	唤醒希望和梦想
	探索您的希望和梦想
	您最理想的居住地
	社区的重要性
	您的联系
	您的健康
	您的时间安排
15	您的指南针
	您的价值观
	我的价值观练习表
	您的身份
	使用您的指南针
	您当前和未来的身份
	我的身份练习表
	我现在的身份练习表
	我理想的身份练习表
	表达您的身份
	您的生活或康复计划
	我的生活或康复计划练习表
27	找到您的方向
	停下来，呼吸，思考
	理智思维
	S.O.A.R. 选择
	S.O.A.R. 选择练习表
	选择与控制
	危机计划
	我的危机计划练习表
	生活质量指数

您的生活如同在森林中漫步

想象一下，您正在森林中散步。这是一个美好的日子。

把这幅森林的画面想象成您生活中某个感觉良好的时刻，
当您感觉良好时，您会如何描述您的生活或感受？



突然您看到一场火灾！

您可能会惊慌、感到焦虑或恐惧。森林大火过后，森林看起来荒芜。

树木都死了，动物也不见了。

您可能在生活中经历过像这场火灾一样的危机。

危机可能是重大的损失、亲人的去世、创伤、精神疾病、性别暴力、种族犯罪、身体疾病、药物滥用问题或导致身体残疾的伤害。



在危机中，您可能会惊慌、感到焦虑或恐惧。您可能会遭受重大损失。您可能会失去对改变的希望。您可能会认为您的生活将永远如此。其他人也可能会这样告诉您。我们都有困难的时候。您并不孤单。您的情绪可能是苦恼的、消极的或强烈的。这可能会让您感到不适甚至痛苦。但所有的情绪都是自然的，是作为人类的一部分。允许自己体验所有的情绪会有助于您变得有韧性并康复。

您经历了哪些情绪？

重大生活事件后的康复



火灾过后，森林可能看起来荒芜，但它并不会永远死去。自然会有一个再生的过程。植物会开始自行生长，但这些新植物很容易被踩踏。

人类也是如此。

在经历创伤、毁灭性的损失、身体或精神上严重疾病或伤害后，我们开始重新思考我们的生活。“我该怎么办？我将会变得怎样？”

这是自然愈合过程的一部分，也是康复过程的一部分。保护这个过程而不对其加以评判是很重要的。我们永远不知道会产生什么样的想法。

在您开始康复过程时，您有哪些想法？

什么迹象显示您正在从这个事件中康复？

您的韧性

韧性是您克服并成功适应挑战的能力。它是您在困难时坚持下去的能力。可是，随着时间的推移，您的韧性可能会被消磨，使您感到缺乏动力和脆弱。

困难和痛苦的生活事件是任何人生活中不可避免但不受欢迎的一部分。虽然它们往往难以度过，但是有一些方法可以增强您的韧性，包括探索您的身份、唤醒希望、加强您的联系、减少生活中的伤害，以及学习做出有效选择的技能。我们可以在自己内心和与周围世界接触的行动中做出许多的选择。

是什么帮助您度过了重大的生活事件？

您做了什么来恢复健康？

您的支持者

在令人痛苦的重大生活事件中，获得支持是有帮助的。

健康支持可以是家人和朋友、同伴、社区中的人、辅导员、您的医生、危机热线、医院的急诊科或精神科病院。



在重大生活事件中，谁是您的支持者？

在您从重大生活事件中康复的过程中，他们是如何支持您的？

在危机过后，您的支持者可能会改变。健康支持可以是家人和朋友、同伴、心理健康或药物滥用服务或工作人员、危机热线、自助小组、同伴支持或俱乐部。

今天谁是您的支持者？

评估您的生活质量

世界卫生组织生活质量工具（见附录A，第37页）是您可以用来帮助我们评估生活质量的工具。它一共有26个关于您当前生活的问题。这些问题要求您对生活中的某个陈述进行评分，评分范围或从1到5，或从非常满意到非常不满意。请尽您所能地回答这些问题。这些是您的答案，并没有对错之分。

有些问题可能会让您觉得有些触及个人隐私，或者这整个过程可能会让您感到不知所措。例如，第26题问您对性生活的满意度。您不一定要回答这个问题，也不需要分享任何细节。

当您考虑对您重要的事情时，这份问卷可以帮助您评估不同领域的生活质量。您可以看到哪些部分您感到满意，哪些部分您感到不太满意甚至不满意。

您可以看到自己在您重视和认为重要的领域中的表现。您可以决定是否想做一些不同的事情来改善一个或者多个领域。每个彩色部分的分数只是为了帮助您看到自己感觉在哪些方面的生活质量更好，哪些方面不太好。您可以在与支持者的对话中使用这份问卷。如果您定期重复填写这份问卷，它可以帮助您记录随着时间的推移您对生活的感觉，以及您正在尝试做的事情是否对您有帮助。

生活质量量表

以下问题询问您对生活质量、健康或其他生活领域的感受。阅读每个问题及其回答选项。请圈出最能描述您过去两周经历的回答选项下的数字。如果您不确定选择哪个选项，通常第一个想到的答案是最好的。

	非常差	差	一般	好	非常好
1. 您如何评价您的生活质量？	1	2	3	4	5

	非常不满	不满	一般	满意	非常满意
2. 您对您的健康满意度是什么？	1	2	3	4	5

	极大	大	一般	小	一点也不
3. 您觉得您身体的疼痛在多大程度上妨碍您需要做的事情？	1	2	3	4	5
4. 您在多大程度上需要药物治疗来维持日常生活？	1	2	3	4	5

	一点也不	一点	一般	非常	极度
5. 您有多享受生活？	1	2	3	4	5

希望和梦想

希望和梦想的重要性

在康复过程中，您可能会对自己想做的事情或者需要做的事情开始有一些想法或感觉。或者您可能会对自己想要的生活有了一个画面。希望，是对拥有美好未来的信念。通过想象细节和谱写该梦想会带来的感受，您的梦想使这个未来更加真实。希望会通过您的想法和梦想被唤醒。当您有希望的时候，您会变得充满活力，并且想要追求自己的梦想。

希望和梦想对每个人来说都是不同的，它可以是：

- 回到学校
- 学习您需要的东西
- 远离医院
- 找到工作
- 做重要的事情
- 交朋友
- 保持健康
- 度过这一天
- 表达您的性别
- 感觉与社区有联系
- 找到人生伴侣



有些人可能会否定您的希望和梦想。他们可能认为这些是不现实的或是不受欢迎的改变。他们可能认为您不应该去做或不应该去接受它们。但即使知道这些梦想不会成真，人们也普遍会有希望和梦想。

仅在周末运动的人可能仍然会梦想着参加奥运会竞技。梦想成为宇航员却未能实现的人，仍然可能在通过望远镜看星星时有同样的感受。研究告诉我们，想象我们的希望和梦想可以在短时间内改善我们的情绪。想象一下您在计划旅行或想到中彩票时的感觉。

希望和梦想帮助您前进，尝试新事物。它们可以给您方向感。即使您不知道它们会如何实现或是否会实现，培养希望和梦想也是有帮助的。它们可以给您能量和对未来的希望。而且它们可能会引导您去追求其他您想要的东西。

唤醒希望和梦想

让我们从几个问题开始，帮助唤醒您的希望。

如果您被赋予了几个愿望，它们会是什么？

如果您能成为最好的自己，并完全按照您想要的方式生活，您会做哪些不同的事情？

您想去的一个（或多个）地方

您想见或与之交谈的一个（或多个）人

您想做的一件（或多件）事情

您想改变关于自己的一件（或多件）事情

以下是一些开始探索自己希望和梦想的方法。试试其中的一个或多个。

- 制作拼贴画
- 写下您想要的东西清单
- 写一个故事
- 以短信的方式给自己发一些想法
- 画画
- 找一些您感兴趣的电影片段
- 在网上找图片
- 找一些关于您过去的爱好的照片



您发现了关于自己的什么？

您有哪些希望和梦想？

探索您的希望和梦想

当您探索自己的希望和梦想时，想象一个足够遥远的未来，这样您当前的情况就不会成为限制。这可以是5年、2年、1年、6个月或一周后的未来，选择您觉得合适的时间点。这个时间点也可以与某个事件相关：“当我工作时”或“当我搬家时”。



您的希望和梦想的时间线是什么？

以下练习帮助您以一种激励自己的方式描述您的希望和梦想。尽可能多地添加细节，使您对它们感到兴奋。

您最理想的居住地

您可能对自己想住在哪里以及如何生活有一些想法和偏好。了解自己的偏好有助于为自己创造一个良好的空间。

您想住在哪里？（城镇的某个区域、周围的公园或商店、乡村/城市等）

您希望身边有谁？（室友、邻居、家人等）

关于我最理想的居住地的更多信息：

社区的重要性

社区对不同的人来说可能意味着不同的东西。它不仅仅是关于您住在哪里。它可以是一群人、一个共同的活动、或一个将人们聚集在一起的共同身份。您不一定与社区的每个成员都有着同样的联系，但你们分享很多相同的价值观或愿望。成为社区的一部分并为其做出贡献对人们来说非常重要，并且可以帮助定义身份和角色。贡献并不总是意味着为其做某事，可能只是成为其中的一部分便是贡献。

社区对您意味着什么？

您在社区中的角色是什么？或者您希望在自己的社区中扮演什么角色？

您从社区中获得了什么？或者您希望从社区中获得什么？

您为社区做了什么贡献？或者您希望为社区做什么贡献？

更多关于您的社区和贡献

您的联系

让我们从您的社区延续到跟您有联系的人。有意义的联系可以使生活更愉快和有目标。联系可以包括朋友、伴侣、家人、宠物、与自己超越自己的精神联系。

您与谁有联系、友谊或关系？

您希望与谁建立或加强联系？

您做了，或者您可以做哪些事情来建立与他人的联系、友谊和关系？

更多关于您的联系的信息

您的健康

健康是指您在身体、心理、情感和精神上的感觉。它可以包括自助、健康教育和个人身体健康。您可能在一个方面感到健康，在其他方面却面临挑战。

您已经为自己的健康做了什么？

一些健康工具可以包括：

- 冥想
- 手作
- 阅读
- 运动
- 听音乐

您想要尝试哪些关于健康的想法或者将其添加到自己的日常生活中？

您需要做什么来保持健康？

每天	每周	每月	每年	偶尔
例如：每天刷牙 2次	例如：每周上3 次瑜伽课	例如：打电话 给姨妈	例如：3月14日 续期房屋保险	例如：购买厨房清 洁剂

您的时间安排

您如何利用您的时间会影响您的精力、动力、自我形象和体验。思考哪些活动对您来说有意义、为您带来乐趣、或者对您重要的，是有帮助的。您有权选择如何度过和管理自己的时间。

您想如何度过您的时间？描述一个令您愉快、有趣和有意义的一天。

您有哪些爱好或兴趣，或者您想培养哪些爱好或兴趣？

您现在或将来想和谁一起度过您的时间？

还有哪些事情对您的希望和梦想很重要？

您的指南针

您的价值观

如果您行走于森林之中，没有指南针会很容易迷路。指南针总是指向一个方向。通过看它，您可以看到您正在前进的方向。它不会告诉您应该走哪个方向，只会告诉您正在走的方向。

在您的生活中，您也需要一个指南针。您的价值观，或者说您生活中重要的东西，就是您的指南针。

您的价值观通常来自您的文化、家庭和生活经历。它反映了您是谁。您的生活指南针总是指向一个方向。通过了解您的价值观，您可以对自己和自己的方向有更深入的认识。



价值观可以是：

拥有充满爱和关怀的关系，
做（孩子或宠物）细心的父母，
拥有健康，
拥有智慧，
做真实的自己。



您可以看到您的行为是否符合对您而言最重要的东西。您选择的方向并没有对错，但它帮助您了解什么对您重要。

您可以注意到，当您做符合您价值观的事情和不符合您价值观的事情时，您的感受如何。您还可以开始注意到您喜欢、偏好、想要和不想要的东西。在有压力的时候，我们很容易与价值观失去了联系。有时我们会决定过去的价值观或别人的价值观对我们不再重要，而其他价值观更为重要。

试试下一个练习，它可以帮助您开始识别您的价值观。

我的价值观练习表

1. 圈出所有对您重要的价值观。添加那些对您重要但是不在列表中的价值观。
2. 从您的列表中选择您排名前五个价值观。
3. 找出三个指导价值观。这些是您在做影响自己生活的选择时希望牢记的价值观。它们可能跟您排名前五个价值观有所不同。例如，您可能希望强调一个对您来说是新的但在做选择时很重要的价值观，您希望始终记住的那些价值观。

接纳	财务安全	正直	责任
成就	宽恕	爱	自我价值
雄心	幸福	忠诚	清醒
真实性	努力工作	我的贡献	团结
沟通	健康	动力	灵性
同情	乐于助人	爱国主义	信任
勇气	诚实	快乐	真实性
创造力	希望	力量	独特性
多样性	人权	自豪感	智慧
卓越	包容性	隐私	_____
公平	独立	理性	_____
家庭	内心平静	尊重	_____

我的排名前五个价值观

我的三个指导价值观

您的身份

您的身份是您对自己的感官认同，是您独一无二的自我。您的身份可以包括以下方面或者受其影响：您的家庭和生活角色、性别、性取向、种族或民族、兴趣爱好、群体、世界观、生活事件、优势、梦想、工作、文化、技能和任何定义您是谁的事物。

身份可以随着时间的推移而改变，或者您可以选择改变自己的身份。

使用这些问题来探索一些使您成为您自己的事物。

您如何定义您的身份？

关于您自己，什么是最重要的？

您的人生中有哪些历险或精彩时刻？

您的人生中曾经有哪些目标？

哪些成功或成就帮助塑造了您现在的身份？

作为一个人，您有哪些天赋、才能或品质？

您曾学到了哪些人生教训？

您曾经历过哪些转折点或者改变人生的时刻？

什么时候有人影响了您的人生、或曾为您指引了您人生的方向？

哪些关系让您感到自豪或对您来说有意义？

使用您的指南针

有了指南针，在森林中找到您要走的路会更容易。您开始发现您喜欢的风景和地貌。也许它是一条在开阔的天空下、小河边平坦宽阔的路。



也许是一条山间小径。您也会发现您不喜欢的地貌。也许是岩石峭壁或茂密的森林。每一步都是一个选择，带您走向某个方向。您可以用您的指南针来看看您是否正朝着您想要的方向前进。

您现在对自己的看法很重要。同样重要的是您希望如何看待自己并在未来如何发展自己。对未来拥有充满希望的愿景为改变提供了动力，并帮助您在当下做出有效的选择，这些选择将带您到达您想去的地方。

您当前和未来的身份

在接下来的几页中，您将描绘您目前对自己身份的看法，以及您希望在未来看到的自己。请使用下列提供的示例关键词作为参考，找到描述您的词语，和使用您自己的词语。圆圈代表您作为一个整体，是您对自己看法的总结。

当前的身份

1. 选择尽可能多的词语来最好地描述您自己。使用您自己的词语，这些词语可能不在示例列表中。
2. 将这些词语写在图片中，以任何方式展示它们是怎样构成您身份的一部分。例如，您可以将图片按照每个词语划分区域，对于您自我描述更重要方面的词语，您可以分配更大的区域。或者您可以用颜色来表示这些词语之间的相互作用。请尽可能地发挥您的创造力。
3. 看着您的图片，圈出您喜欢的品质或特质，并在您不喜欢的品质或特质下面划线。这可以帮助您识别您在自己的身份中想改变的方面。

未来的身份

回顾您的价值观和身份练习表，思考一下您在生活的某个早期阶段因为现实情况而不得不放弃的那部分自己。例如，也许您曾经是个音乐家，或者您热爱大自然或社交，但是因为生活的变化、障碍或挑战而不得不将其放弃。

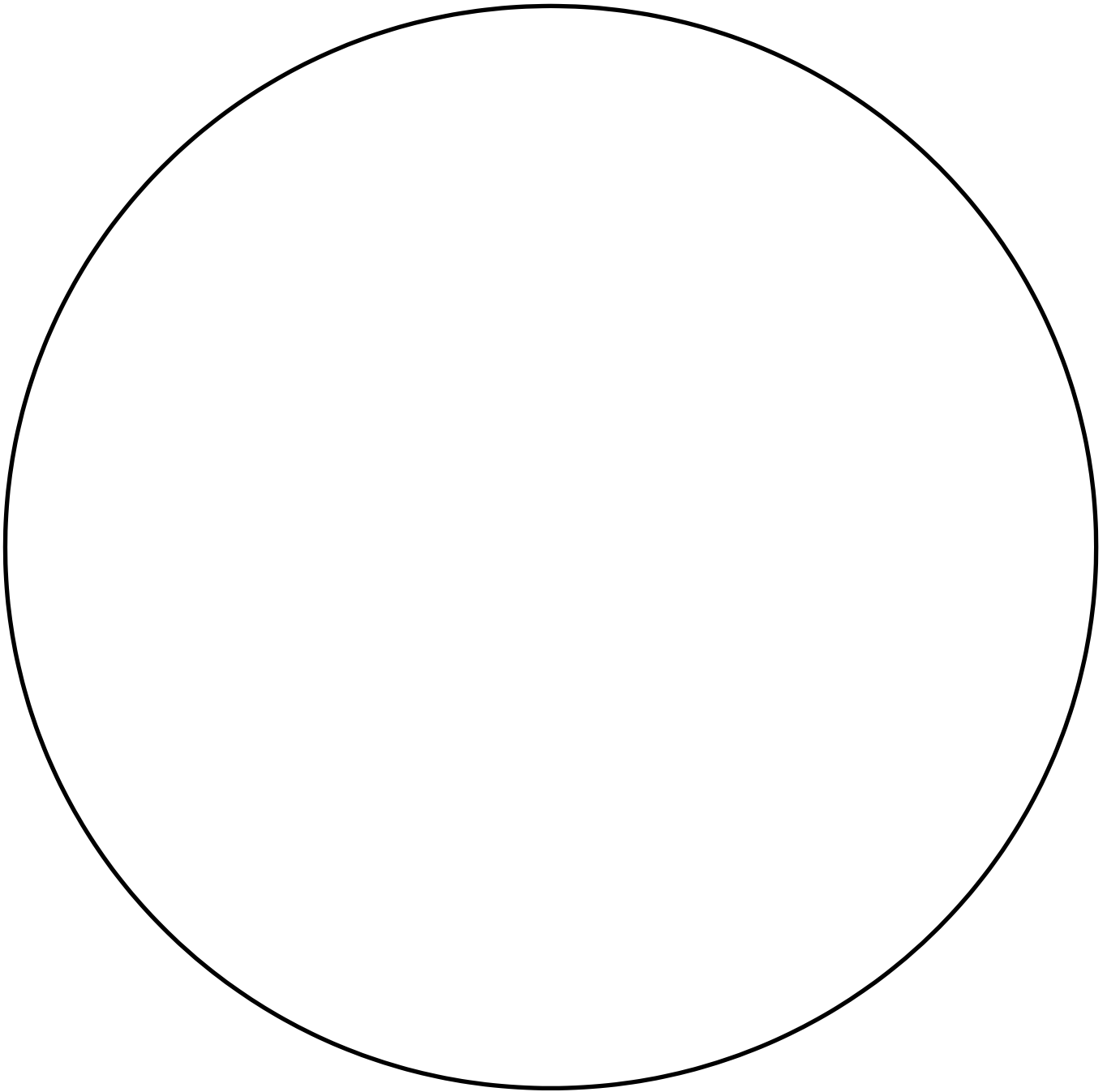
1. 选择那些描述您想保留、重新找回或者发展的那部分身份的词语。将这些词语放在图片中，以任何方式展示它们是如何构成您身份的一部分。例如，您可以将图片按照每个词语划分区域，对于您自我描述更重要方面的词语，您可以分配更大的区域。或者您可以使用颜色来表示这些词语是之间的相互作用。请尽可能地发挥您的创造力。
2. 看着您的图片，并写一句关于自己的简短的句子。例如：“我是一个祖母，我的孩子们会向我寻求关于抚养他们的孩子的智慧。”
3. 写下一两个您可以采取的步骤或选择，以便您朝这个方向前进。

我的身份练习表

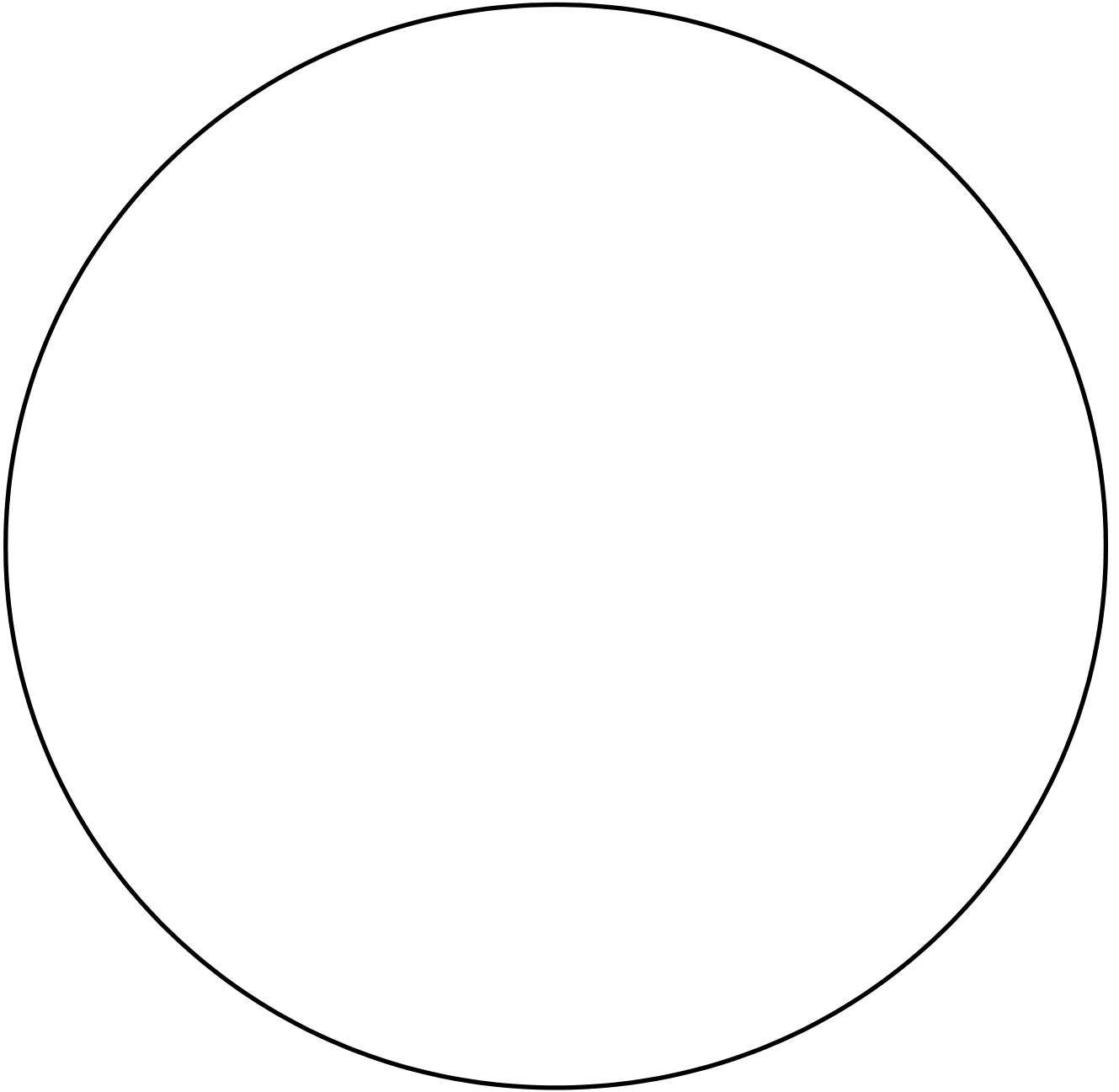
创建一个包含您身份中所有内容的全面列表是不可能的。以下列表仅提供参考例子。请使用您自己的词语来描述您是谁。

性别	国家/民族/种族	性取向
二灵	海达瓜伊	泛性恋
跨性别	斯托洛	男同性恋
非二元	亚裔加拿大人	女同性恋
流动性别	印裔加拿大人	双性恋
顺性别	非裔加拿大人	无性恋
男性	德国人	流动性别
女性	法裔加拿大人	异性恋
宗教/哲学	爱好	成就
犹太教	编织	达成目标
穆斯林	绘画	毕业
基督教	诗歌	获得工作
佛教	陶艺	学习新技能或语言
印度教	写博客	克服挑战
巴哈伊教	园艺	移居新国家
威卡教	摄影	赢得比赛
耶和華见证人	音乐	获得您的驾驶执照
教育/社会地位	社区	健康
长者	乐队	心灵健康
企业家	基于身份的社区	瑜伽
运动员	摩托车	冥想
GED 毕业生	动物	心理或身体健康
女工	体育社区	残疾
大学/学院文凭	康复	支持小组
创意阶层	基于信仰的社区	哀伤与失落
其他	添加您自己的例子	添加您自己的例子
语言		
祖先		
名字		
旅行		
喜剧		
角色		
经验		

我现在的身份练习表



我理想的身份练习表



关于我的一句话：

我已经做到或可以做到的、使我更加接近我未来身份的一步或者一个选择：

表达您的身份

我们每个人都以自己独特的方式来表达自己的身份。您可能会通过自己的服装、发型、首饰、纹身、言语、您的所属社区、志愿或有偿工作选择、YouTube 视频和出版作品、音乐等多种方式来表达您的身份。在不同的情况下，您可能会以不同的方式表达您的某些身份，有时您可能选择完全不表达任何身份。或者您会将这种表达只限制在少数亲密朋友或特定的社区中。在某些情况下，您甚至可能选择表达与您感受到的身份相反的东西，以便被接受、感觉更安全或者出于其他的个人原因。您可能选择以不同的方式去表达您的某方面的身份，它可能包括您的性别、性取向、种族、宗教、政治观点、意识形态，和其他您认为更加私人，或在某些情况下感觉不能安全表达的方面。

一些您以不同方式表达身份的例子可能包括：

避免穿着您平时的衣服或表达您的文化或种族身份，因为您认为这可能会给您带来更多平等的职业晋升或工作机会。

表达其他人期望的性别而不是您的性别，因为您觉得他人可能会评论或者做出让您感到不舒服的行为。

将您的宗教标志藏在衣服下面，以避免在工作、学校或某些社交圈中被区别对待。

以下是一些您可能表达自己身份方式的例子：

服装/首饰/发型

社区/会员

关系选择

声音/词汇/语言

饮食/食物

行为

动作/舞蹈/运动

庆祝/活动

身体/纹身/穿洞

诗歌/博客/视频

音乐

标志/装饰/旗帜

接受自己的某些方面可能需要时间，您可能还会随着时间的推移改变表达自己身份的方式。

您有哪些表达自己身份的方式？

您是否有一些方面只与生活中特定的人、社区或者地方分享？

您是否有一些关于自己的方面会隐藏、以不同方式表达或根本不表达？

您是否希望将自己身份的某些方面表达给更多人或所有人？是什么影响了您的决定？

您是否打算在未来更多地表达您的身份或者某特定方面？需要做出哪些改变才能使您朝这个方向前进？

您现在觉得关于自己的哪些方面您表达得很好并想继续保持，或者您想重新找回哪里您觉得在过去表达得很好的方面？

您已经做到的，或可以做到的使您更加接近自我表达自由的一步或者一个选择是：

您的生活或康复计划

这是一个创建您想要的活的计划。

人生的旅程可能充满挑战。您可能曾经遇到过让您偏离轨道的挑战。现在是选择不同道路并朝着充满希望、有前途和有意义的未来前进的好时机。现在是思考您想要的未来并为实现您想要的生活制定计划的好时机。

重要的是您要记住，您有时会偏离轨道。我们都会这样。然而，当您以您的愿景和您将采取的步骤去创建了一个“我的生活或康复计划”时，您可以用它来帮助您以后重回正轨。它可以帮助指导您的旅程。当您发现某些计划对您来说没有用，或者您发现您需要添加一些您想开始去做或者想终止的事情时，“我的生活或康复计划”是很容易修改的。

回顾前几页关于定义您的价值观、未来身份、希望和梦想以及灵性的内容。

1. **指导价值观** - 写下您的指导价值观。您的康复计划将帮助您获得以这些价值观为基础的生活。
2. **希望和梦想** - 确定对您最有启发和意义的希望和梦想。在您的康复计划中总结出您的希望和梦想。几个词句通常就足够了。
3. **现在的情况** - 思考您当前在希望和梦想方面的情况。写几个词语描述一下。
4. **开始和停止** - 列出您想要做出改变的事情。您想开始做些什么来帮助您的旅程？您会选择停止做什么？这些将使您更接近您想要的生活。通过思考选择来改变您的习惯。
5. **更进一步** - 选择一个在不久将来的时间（几个月后），描述随着您向前迈进，您的生活会会有什么不同。以您可以说“是的，我做到了”或“不，这次我没有做到”的方式写下来。

我会做的，别人也会做的 – 为了帮助您更接近您想要的生活，这些是您将要做出的步骤或任务，也是您要求他人做出的步骤或任务。

我的生活或康复计划练习表

我的3个指导价值观：_____

我的希望和梦想：

现在的情况—— 我
现在的生活

开始—— 如果我
能够开始做, 会变
得更好的事情

停止—— 如果我
能够停止做, 会变
得更好的事情

更进一步—— 选择
一些您能轻易判断是
否已经达成的事情。

我将.....—— 我愿意采取并做的步骤, 以积极地迈
向我的希望和梦想

其他人将.....—— 别人可以做些什么来帮助我迈向我的
希望和梦想。列出这些人是谁

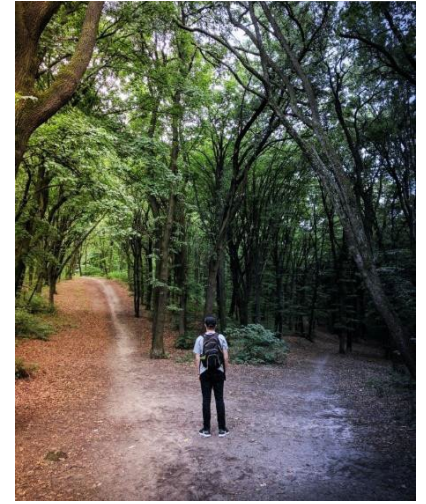
找到您的方向

在森林中，有时道路很简单。一条路清晰地标记出来。似乎清楚明了。有时您在生活中做出的选择是简单而明确的，您可以轻松地做出选择。

有时道路是令人困惑的。您看不清该走哪条路。或者最简单的路会把您带向错误的方向。最初让您感觉更好的选择可能不会长远地带您去到自己想要去的地方。

有时虽然艰难的道路可能会引导您走向您想去的方向，但它是令人害怕的。

记住，您不必总是前行。您可以停下来休息。花时间寻找并留意周围的美景。留意并体验您的旅程，即便是那些具有挑战性的部分。



尝试用接下来几页中的技能来建立您的决策能力：

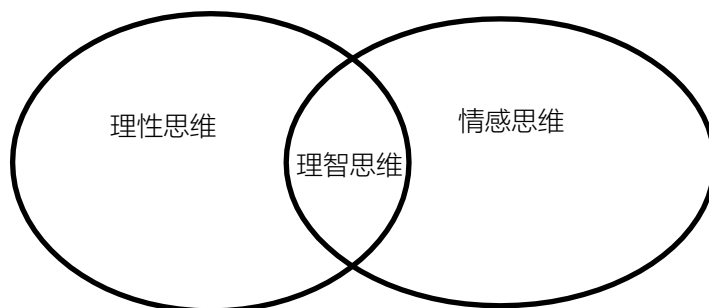
- 停下来，呼吸，思考 – 此技巧帮助您进入理智思维。
- 理智思维 – 此技巧帮助您利用理智思维做出有效的选择，并且使用来自您的情感和思维的信息。
- S.O.A.R.— 此技巧帮助您在做出选择时采取深思熟虑的步骤，并从中学习，以便在未来做出更有效的选择。

停下来，呼吸，思考

坐在椅子上或地板上。

1. 专注于您的呼吸，感受您吸气和呼气时的感觉。
2. 注意您的想法和感受。呼气时让这些想法和感受随之而去。
3. 继续呼吸几次，注意您在这个过程中的感觉。
4. 练习这个技巧，让您进入理智思维。

理智思维



情感思维

情感思维发生在您的思维和行为主要受情绪控制的时候。极端情绪会占据您清晰思考和看到全部选择的能力。在极端情绪下做出的选择可能会给您的生活带来很多伤害。

理性思维

理性思维发生在您仅从智力上、逻辑上思考事物的时候。逻辑思维是困难的，事实可能会被扭曲或者误解。逻辑只是做出一个有效选择时所需的一部分。

理智思维

理智思维发生在情绪思维和理性思维结合的时候。当两者一起使用时，它们会更有效。当您处于理智思维时，您会平衡地使用情感和理性思考来做出选择。

进入理智思维的方法不止一种。目标是放松但专注。您想要能够注意到想法和感觉，而不对它们做出反应或加以评判。

停下来，呼吸，思考
剧烈运动
安静的散步

冥想
温水浴或淋浴
听舒缓的音乐

命名您的想法或感受，
专注于事实，而不是好
坏

S.O.A.R.—情况/选项和结果/行动/回顾 (Situation/Options and outcome/Action/Review)

这四个步骤可以帮助您做出更有效的选择。

S—Situation 情况—您的情况是什么？

您的第一步是分析您的情况并准备探索您的选项。描述您的情况。是否有任何阻碍您做出有效选择的因素？检查您是否处于理智思维状态。

- 思考这个选择如何与您的未来相关，或者您希望它如何帮助您。
- 是否存在任何“选择阻碍”？例如：物质（酒精、药物）、极端情绪、症状或其他会影响到您有效思考能力的因素。
- 您的选择将会如何影响他人？

O—Options and Outcome 选项和结果—您期望的结果是什么，您有哪些选项？

- 您希望的结果是什么？
- 您有哪些选项？
- 您有没有可以依靠的技能或优势？例如：您以前有否经历过类似的情况？如果有，您上次学到了什么可以现在帮到您？
- 这个选择会让您更接近未来的希望和梦想吗？
- 您的选项的利弊有哪些？
- 在做决定之前您还需要哪些信息？

A—Action 行动—采取行动

采取您已选择的行动，并制定计划来执行它。保持方向不变，不要放弃，除非您意识到您做出了错误的选择。如果进展不顺利，排除故障并进行调整。如果第一个计划不起作用，就使用备用计划。

R—Review and learn 回顾结果并从中学习

做有效的选择需要回顾自己的选择结果，来看看是否达到了您预期的结果。

- 列出发生了什么事情。
- 您有达到您预期的结果了吗？
- 如果有，太好了！哪些方面做得好，以便您将来可以再次使用？
- 如果没有，您学到了什么？在将来使用这些信息，以获得更好的结果。

S.O.A.R. 选择练习表

Situation 情况 - 情况是什么?

Outcomes 结果 - 您希望结果是什么?

Options 选项 - 您有哪些选项?

选项	优点	缺点

Action 行动 - 您选择了哪个选项?

您的计划是什么?

您的备用计划是什么?

Review and Learn 回顾和学习 - 在采取行动后尽快做这件事

发生了什么事情?

您是否得到了您想要的结果? 是 否

有什么做得好?

有什么是您下次可以做得不同或更好的?

选择与控制



事情不可能总是顺利。有时别人可能会为您做决定。谈论您的价值观、希望和梦想可以帮助您夺回一些决策权。

您生活的哪些方面您拥有个人控制权？

什么能够帮助您感觉自己拥有更多的个人控制权？

什么事情可能会让您感到不适或使您偏离轨道？

例如：某些气味、景象、声音、味道、地方、人、记忆

您可以用哪些健康工具来管理您的压力源（参见第12页 -“您的健康”）？

例如：遵循您的健康维护计划；避免触发因素；使用分散注意力的方法；深呼吸；散步

有时您可能会觉得自己根本没有选择，或者没有好的选择。选择并不总是非好即坏。知道为什么您会选择某一个而不是另一个，是很有用的。思考这些决定对您和他人的影响，并思考当时对您最重要的是什么。看看您的价值观指南针，决定它是带您走向还是远离您自己的价值观、希望和梦想。

事情不会一直保持不变。在森林里，天气会变化，所以穿合适的衣物是有帮助的。在您的生活中，健康工具和策略可以帮助您保持健康，并适应变化或挑战。



您有哪些迹象表明您需要采取行动来恢复健康？

例如：无法体验快乐；避免接触他人或自我隔离；感觉与我自己的身体脱节；无法集中注意力

当您出现早期不适的迹象时，您会采取什么行动？

例如：把我的感受告诉支持者或顾问，请他们帮助我找出采取行动的方法；在我的日记中写下来

什么迹象会表明您现在不适？

例如：感觉脆弱；对情况不合理或过度反应；睡得太多或无法入睡；增加药物使用

当我不适时，我会采取什么行动？

参考健康工具，并写下在症状发展到现在，有助于减轻症状的事情。现在需要详细、具体地写下来这些事情。

例如：

- 打电话给我的医生或主要医疗提供者，并询问/遵循他们的指示
- 安排一些责任/工作/学校以外的休息时间
- 与支持者预先安排，以便在我的症状恶化的情况下，可以立即获得帮助

危机计划

在森林里，烟雾是可能发生火灾的迹象。在您的生活中，会出现表明事情变得更糟的迹象。您可能会失去工作，一周都无法起床。您可能会失去亲近的人，连最简单的任务都难以完成。您可能身体不适，无法入睡。这些可能就是表明您需要做一些事情来帮助自己的迹象。

您的危机计划是在保持健康和管理不适时期中，帮助您记录对您有效和无效的事情的方法，以便您能过上最好的生活。这个计划将由您自己创建和定制——它将是您的计划。

把您的危机计划写下来，将为您和您的支持者提供一个快速参考指南，是了解针对您的健康最有效的方法。



您的计划不仅可以用于日常生活，还可以为计划以内和意外事件做准备。

您的计划将帮助：

- 减少和管理不想要或令人困扰的想法、感受和行为
- 赋予您力量，做出关于自身健康的积极选择和决定
- 提高生活质量
- 采取步骤确认/实现您的目标和梦想

通过拥有和使用您的计划，您可能会减少困难时期，当健康挑战来临时，您将会准备得更好去应对它们。

在接下来的几页中，有一些工具可以帮助您创建自己的危机计划或为自己准备预先护理计划。

完成危机计划后，如果您想将预先护理计划添加到您的健康记录中，请与您的医疗提供者讨论填写预先护理计划记录。

随着您继续您的人生旅程，您可能会注意到它与危机发生之前有所不同。没关系，您一直在学习和成长。了解您的价值观或指南针，并与您的希望和梦想或者您想要的东西联系在一起，这可以帮助您找到人生的方向。最终，这是关乎您以自己想要的方式生活。

我的危机计划练习表

这是我健康时的样子（您可以复制第3页的内容）

这是我不适时的样子。请清楚具体地描述能表明您需要在护理和决策方面等得到帮助
每个症状以及您经历这些症状的时长。

我希望以下的人以这些方式支持我。参见第6页。
例如：

姓名	是/否	与您的关系	电话号码	角色/备注
玛丽	是	精神科医生	XXX-XXX-XXXX	心理健康护理, 药物
约翰	是	邻居	XXX-XXX-XXXX	日常宠物护理
珍妮	否	姨妈	XXX-XXX-XXXX	变得太沮丧
乔	否	表兄	XXX-XXX-XXXX	提供未经请求的建议

姓名	是/否	与您的关系	电话号码	角色/备注

这些任务需要由我的支持者来处理例

如：

姓名 (关系)	任务
珍妮 (朋友)	打电话给雇主安排休假
妈妈	照顾孩子和宠物
詹姆 (哥哥)	在月底支付账单
杰克 (朋友)	根据需要购买杂货

姓名 (关系)	任务

请做这些事情来支持我。

例如：

- 让我说话和不带评判地倾听
- 问我当下需要什么
- 确认我是否在吃有营养的食物，并在服用维他命和其他药物
- 确认我是否有我爱好所需的物品，或听我喜欢的音乐

请不要做这些事情：

例如：

- 不要强迫我说话
- 不要批评我可能做过或没做过的事情
- 不要在没有先问我想做什么的情况下接管
- 不要告诉我什么会治愈我

以下是我的临床团队可能建议的疗法、我对治疗的体验以及我是否愿意尝试它们

您的临床团队可能会建议一些您的支持者不熟悉的治疗方法。列出可能需要的治疗方法，并注明您以前的体验。添加注明您是否愿意在危机期间尝试它们。

例如：您尝试过的药物；经颅磁刺激（TMS）；住院治疗；替代疗法

疗法	我的经历	尝试/不尝试

生活质量量表

以下问题询问您对生活质量、健康或其他生活领域的感受。阅读每个问题及其回答选项。请圈出最能描述您过去两周经历的回答选项下的数字。如果您不确定选择哪个选项，通常第一个想到的答案是最好的。

	非常差	差	一般	好	非常好
1. 您如何评价您的生活质量?	1	2	3	4	5

	非常不满	不满	一般	满意	非常满意
2. 您对您的健康满意度是什么?	1	2	3	4	5

	极大	大	一般	小	一点也不
3. 您觉得您身体的疼痛在多大程度上妨碍您需要做的事情?	1	2	3	4	5
4. 您在多大程度上需要药物治疗来维持日常生活?	1	2	3	4	5

	一点也不	一点	一般	非常	极度
5. 您有多享受生活?	1	2	3	4	5
6. 您觉得您的生活有多大意义?	1	2	3	4	5
7. 您的集中力如何?	1	2	3	4	5
8. 您在日常生活中觉得有多安全?	1	2	3	4	5
9. 您的物质环境有多健康?	1	2	3	4	5

	一点也不	一点	一般	大多数	完全
10. 您有足够精力面对每天的生活吗?	1	2	3	4	5
11. 您可以接受您的外表吗?	1	2	3	4	5
12. 您有足够钱满足您的需求吗?	1	2	3	4	5
13. 您能从多大程度上获得日常生活中所需的信息?	1	2	3	4	5
14. 您有多少机会进行休闲活动?	1	2	3	4	5

	非常差	差	一般	好	非常好
15. 您的出行活动能力如何?	1	2	3	4	5

	非常不满	不满	一般	满意	非常满意
16. 您对您的睡眠有多满意?	1	2	3	4	5
17. 您对自己日常生活活动的的能力有多满意?	1	2	3	4	5
18. 您对您的工作能力有多满意?	1	2	3	4	5
19. 您对自己有多满意?	1	2	3	4	5

	非常不满	不满	一般	满意	非常满意
20. 您对您的人际关系有多满意?	1	2	3	4	5
21. 您对您的性生活有多满意?	1	2	3	4	5
22. 您对于朋友给予的支持有多满意?	1	2	3	4	5

	非常不满	不满	一般	满意	非常满意
23. 您对您现在居住地的条件有多满意?	1	2	3	4	5
24. 您对于您所获得的医疗服务有多满意?	1	2	3	4	5
25. 您对于您所用的交通方式有多满意?	1	2	3	4	5

	从不	很少	经常	常常	总是
26. 您出现负面情绪 (例如心情忧郁, 绝望, 焦虑, 抑郁) 的频率为何?	5	4	3	2	1

我们希望您觉得这本工作手册有帮助, 并希望得到您的反馈, 请使用以下选项之一:

使用此链接: [问卷调查](#) 或扫描二维码。

