

在暴风雨中寻求安宁： 应对痛苦、创伤和焦虑

是否曾感觉周遭世界天旋地转，令你陷入情绪漩涡？你并非孤身一人。生活的挑战——尤其在当今世界——往往令人不堪重负。

本次课程将教你识别这些事件影响身心健康的征兆，并掌握寻求支持的时机与方法。你还将学习实用的策略来增强韧性，在困境中支持他人，从而逆境中茁壮成长。

本次课程不仅关乎应对技巧，更在于发掘内在力量，与同事建立深层联结。

让我们携手在风暴中寻得宁静，在这共同的人生征途中相互扶持，既能应对生活挑战，又能发掘内在平和。

学习目标

- 理解大脑如何应对不确定性
- 识别身心健康受影响的迹象，掌握 寻求帮助的时机
- 管理焦虑与支持他人的实用技巧

课程大纲

应对冲击：解读大脑反应机制

- 大脑内部发生了什么？
- 不确定性中的边缘系统激活机制

何时寻求帮助：识别身心健康受影响的信号

- 识别身心健康受影响的征兆：生理、情绪、心理、行为
- 何时寻求帮助及原因？
 - 及早应对突发事件的影响
 - 未及时干预的后果

拥抱韧性：自我关怀与他人支持

- 自我关怀与互助策略
 - 重塑负面思维与行为模式
 - 实践自我关怀与正念
 - 依靠他人并给予支持