

抑郁症是一项严重的公众健康问题，它影响着全球五分之一人口，即350,000,000人。(WHO世界卫生组织)

步骤 (4部曲)

自助救助

作者：国际自杀预防协会会长Matthew D. Dovel

简体中文翻译：徐飞 Fei Xu

第一部分 - 前言

患者 (亦或你自己) 抱怨感到抑郁，焦虑，或有自杀倾向。

问一下患者或你自己这个问题：“**自从你感到抑郁，焦虑，或有自杀倾向多久了？**” (*具体指出抑郁，焦虑，和自杀倾向是从什么时候开始的；持续了多少天，多少个星期，或是多少年。*)

接着问：“**是什么事情导致了这次抑郁，焦虑，或自杀倾向？**”(*总是会有一场事件造成患者的抑郁，焦虑，或自杀倾向，通常会患者所受的外界刺激: 强奸, 乱伦, 谋杀, 死亡, 家庭暴力, 人身攻击等等。*)

如果患者已遗忘了那场事件, 或无法回忆是什么最初导致了抑郁, 焦虑, 或自杀倾向的产生, 那么这就是心理健康领域的问题了。

事件 - (让患者告诉你创伤经历的细节不是必要的！患者 (或是你) 自身清楚知道是什么事情造成了抑郁，焦虑，或自杀倾向，以及愿意在这一步骤中直视自己，面对自己才是重要的。)

第二部分 - 检验(4部曲)的结果

由于(4部曲)会造成针对性的记忆缺失，所以填写这份简单的问卷去确定它的有效性是非常重要的。

问题:

1. 简述引起抑郁，焦虑，自杀倾向的事件_____.
2. 依附在这次经历的情感的强度是 (1 to 10) _____.
3. 事件在脑海中重现的频率是多少，有多频繁？选择一项：每时每刻 每小时地 每日地 每周地 其它 _____
4. 不再想这件事对你来说有什么价值？ _____

把这些问题放在一个密封的信封里，在外部注上一个星期之后的日期。

一周之后打开信封回答这些问题:

1. 采取了上述措施，那么现在你依附在这次经历的情感的强度是(1-10) _____.
2. 自从执行了(4部曲) 步骤, 那次经历在脑海重现有多频繁？ _____.
3. 基于你完成上述步骤后得到结果，你会考虑进行捐助让他人接受同样的帮助吗？

(4 部曲) 国际自杀预防协会为你提供的名为“501(c)(3)”的非营利公共慈善:

第三部分 - (4部曲)

爱因斯坦曾经说过：“想象力比知识更重要！”

知识局限于我们对事物的认知，但想象力是无可限量的！

这是 (4部曲) - 目标事件有两个组成部分 (感官记忆：视觉，听觉，味觉，嗅觉，感觉)和依附在上的情感。当运用想象力时(幻想)，每一次改变目标事件中的一个事物，会解开事物和依附在经历上情感的绑定。

再一次，患者或你自己，闭上眼睛,从开始到结束去看四次，每一次运用想象力去改变同时可见的事物

。

举例:

感觉: 如果是阳光明媚或气候温暖，把它变得下雨和凉快。

视觉: 如果有其它人呈现了面部特征的改变：男性到女性，你可以使某个人的头部变成兔八哥的样子

。

听觉: 把声音的音调从高调低，从快调慢，或相反。

味觉: 当时正在吃饭? 把食物换成你喜欢吃的。

嗅觉: 当时不是一个好闻的味道? 想象一个好闻的味道。

运用想象力去创造你自己的场景，享受其中，在这一步骤中尽情娱乐。

消除抑郁，焦虑，和自杀倾向，只需要改变那场事件的4个方面。

请记住抑郁不是疾病! 抑郁，焦虑，和自杀倾向只是一个结果,只是情感上经历妥协过程的征状。

相信现在你已经感受到了精神释放和心理宽慰，请给予一元去支持我们的工作，那么当他人需要帮助时，我们便会传递这份爱心。我们相信每个人都有能力提供一元，若每一个访问这个网站的人都给予一元，那么我们就不再需要其它方式的捐助了。

访问国际自杀预防协会去了解更多有关这一步骤的知识以及其它处理抑郁，焦虑，和自杀倾向的信息。

有更多的问题或评论请联系:

国际自杀预防协会会长Matthew D. Dovel

地址：1736 E. Charleston Blvd., #301

Las Vegas, NV 89104

702 743 4340

邮箱: president@supportisp.org

网址: <http://www.supportisp.org>