

注意崩溃情况：

COVID-19 家长资料

第 1 页，共 2 页

Covid-19 期间，家庭成员在家中实行社交距离或自我隔离措施时，可能由于脱离常规个人习惯并被困在同一空间而发生崩溃。请使用此资料作为指南，了解如何识别崩溃的表现、如何避免崩溃发生，以及在出现崩溃时应如何应对。

什么是崩溃？

- 崩溃系指人暂时失去对自己行为的控制。当一个人备受打击时，可能会出现这种情况。
- 可能的表现有尖叫、哭泣、踢人、发怒、咬人、自残或逃跑。
- 这与行为不端或发脾气不是一回事。



如何避免崩溃：

- 尝试找出让此人被打击压垮的触发因素或根本原因。记下可能造成压力的具体时间、地点或活动会很有帮助。在平静的状态下，向有过崩溃经历的人询问以下问题：
 - 您在快要崩溃时，是否提前有预感？
 - 当陷入崩溃时，您是否知道我该如何为您提供帮助和支持？有表明崩溃的迹象是我可以注意到的吗？
 - 我们可否约定一个信号，以便你在觉得难以忍受时让我知道？
- 然后，尽力化解已知的触发因素（例如令人难以应对的环境和日常的变化），将影响降至最小。但是不建议完全避开触发因素，因为这不利于人们学习如何在这些情况下解决问题。
- 提前与此人做好准备。您可以尝试提醒他们一到两个过去通常对他们奏效的简单策略。

其他参考资源：

Visual Schedules: paautism.org/resource/visual-schedules/

Supporting Individuals with Anxiety and Autism (为有焦虑和自闭症人士提供支持) :

paautism.org/resource/be-well-anxiety-autism/

注意崩溃情况：

COVID-19 家长资料

第 2 页，共 2 页

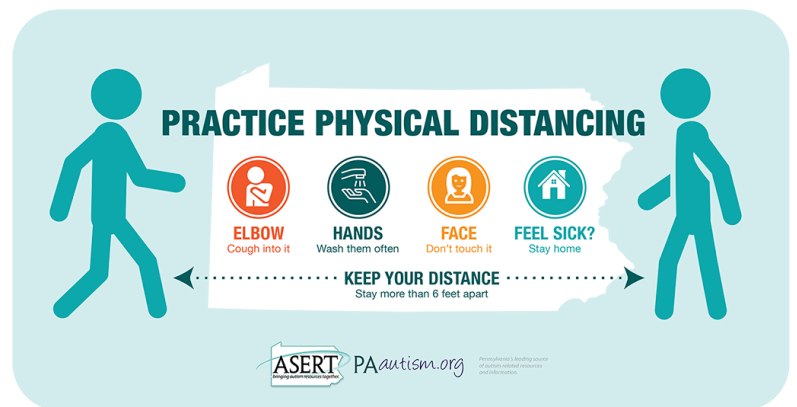
出现崩溃时如何应对：



- 如果您偶然发现任何警告信号或触发因素，请尝试提前转移注意力。您是否能够通过镇静活动（如爱好或喜欢的游戏、手指舒压玩具、聆听平缓的音乐或深呼吸）来分散注意力？
- 通过关闭音乐/电视、关闭头顶灯并驱散其他人的做法，减少环境噪音。
- 给他们留出空间和时间。
- 为他们留出可踱步、跳跃、摇晃身体或独处的空间。

出现崩溃时不应做之事：

- 不要问很多问题。
- 不要问他/她感受如何或为什么有这种感受。但是，您可以通过“我知道你很沮丧”这种话语表示您承认他们的压力，这有助于他们理解。
- 不要告诉此人他/她需要“冷静”、“放送”或“呼吸就好”。即使是在典型情况下出现崩溃的个人，也很少能在命令前冷静下来，这些言语可能会让他们感到沮丧，导致事态更加严重。相反，请尝试模仿镇静策略，比如“让我们一起呼吸”。
- 不要在崩溃时要求眼神交流。
- 不要试图让说服他/她放弃重复性的行为/习惯。有时，熟悉的行为可以起到镇定或恢复自制力的作用。
- 避免争辩。
- 避免在出现压力增大的明显迹象时，提出其他要求或坚持完成艰巨的任务。
- 请小心不要允许他们因崩溃或行为，而逃避自己不喜欢做的事，否则他们的行为可能会成为一种习得反应。相反，可在稍后获得支持的情况下，重新提出该任务。



建议汇编人：Susan White Ph.D., Caitlin Conner Ph.D., Kelly Beck Ph.D., 和 Carla Mazefsky Ph.D.