

# 日程表

- 欢迎

- 阅读

**团体指南和支持指导原则**

- 自我介绍

(1-2分钟时间限制。鼓励参加，但完全是自愿性的。)

- 团体讨论

- 结束

# 团体指南

1. 按时开始和停止
2. 自我介绍时间限制
3. 绝对保密
4. 相互尊重
5. 留意他人；不要打断或独占时间
6. 让谈话注重当下
7. 体谅对方的处境

# 支持指导原则

1. 我们将首先看到个人，而不是疾病。
2. 我们认识到精神疾病可能是有环境触发因素的疾病。
3. 我们知道精神疾病可能是创伤性事件。
4. 我们的目标是改善应对技巧。
5. 我们在分享经历中找到力量。
6. 我们反对污名化，不容忍歧视。
7. 我们不会轻视任何人的痛苦。
8. 我们原谅自己，并拒绝内疚。
9. 我们认为幽默是健康的。
10. 我们承认我们不能解决所有问题。
11. 我们期待一个属于我们的未来。
12. 我们永远不会放弃希望。

# 恢复情绪阶段

NAMI在每个阶段都可随时为您服务。

## I. 应对灾难性事件

危机/混乱/冲击  
否认; “正常化”  
绝望; 漠然

### 需求

支持  
安慰  
对现状的同理性  
帮助寻找资源  
危机管理保证  
对痛苦的同理心  
允许麻木  
希望

## II. 学习应对

愤怒/内疚/怨恨  
认可  
悲伤

### 需求

允许和宣泄情感  
教育  
自我照护  
社交  
技能培训  
放手  
学习系统  
希望

## III. 进入维权

理解  
接受  
维权/行动

### 需求

恢复生活的平衡  
系统回应能力  
寻找意义  
赋权感  
激进主义  
希望