

# 心理健康评估

## 通过自我意识治愈



基于古典神圣生死艺术“治愈四方面精神上的痛苦”

名字：\_\_\_\_\_ 看护人（可不填）：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_ 时间：\_\_\_\_\_ 地点：\_\_\_\_\_

### 说明：

- 安静下来，花点时间进行反思。
- 圈出最深层的真相，描述“您的内心今天怎么样。”
- 使用可选问题作为见解的指南。
- 定期记录并比较您的答案，以发现心理健康或痛苦的模式。
- 相信意识是康复的第一步。无需尝试解决精神上的痛苦，它只需要被倾听和接受。

### 意义

1	2	3	4	5
我感觉我的生活充满意义和明确的目标		我一般来说有动力做事		我的生命没有任何意义

现在是什么东西给我生命和能量？\_\_\_\_\_

谁或者什么东西阻止我活出最完整的生命？\_\_\_\_\_

### 宽宏之心

1	2	3	4	5
我对自己和他人深感和解		在我的生活中没有任何需要宽恕的问题		我非常不愿意原谅自己或他人

谁或者什么事情应该被原谅？\_\_\_\_\_

有没有谁或者什么事情应该请求原谅？\_\_\_\_\_

### 联结

1	2	3	4	5
我和生活当中最重要的人和事情能感觉到很深的连接		我感觉我的生活比较平衡		我感到与对我重要的人严重疏远

我生活当中最重要的人或者事情是什么？\_\_\_\_\_

我担心失去的人或者东西是什么？\_\_\_\_\_

### 希望

1	2	3	4	5
我感觉很乐观，也很有希望		我坚信自己的未来		我感觉很抑郁很绝望

什么梦想让我活着？\_\_\_\_\_

为什么我会感到沮丧或绝望？\_\_\_\_\_

## 精神健康评估的背景

- 精神健康评估（SHA）最初是作为北美医疗保健教育计划的一部分而开发的，旨在帮助护理人员 and 护理接受者更好地理解 and 应对存在的痛苦对身体健康和情绪健康的影响。
- SHA 由国际知名的教育家理查德和玛丽·格罗夫斯（Richard and Mary Groves）设计，他们是美国俄勒冈州本德市“神圣生命艺术中心”的共同创始人。他们基于三十多年的临床护理经验，开发了“灵魂与科学生活”计划和“神圣的生命与死亡艺术”系列，作为针对医疗保健专业人员的国际培训课程。
- 这个工具的设计是通过医生，护士，心理咨询师，以及灵修导师的反馈做出来的，而且考虑了不同的宗教和文化系统。我们最基本的原则来自 Michael Kearney 医生 (本机构的医务总监)写的书，书名叫“致命伤：灵魂痛苦和康复的故事”原则就是西医模式无法帮助人从痛苦中走出来。
- 自从 1996 以来精神健康评估在全世界数百医疗机构（包括医院，晚期病人护理所, 护理机构，以及各种社会性和宗教性的组织）被评最优方法。
- SHA 的目的是通过增强人们对情感和精神问题的认识来帮助患有严重，慢性或绝症的人。该工具的假设是自我意识是迈向康复和健康的第一步。
- 我们想邀请人思考一下一个很深奥的问题：“你感觉你内心么样。” 这个问题是 Cicely Saunders 医生创造的，她是现代晚期治疗的创始人。她全面疼痛管理的方法不只是衡量身体上的痛苦，也会面对感情上，社交上，和灵性的痛苦。
- 精神健康评估会衡量灵性痛苦的四个方面：意义，宽恕，联结，和希望。这是普遍经历，与人的年龄，性别，文化或信仰体系无关。  
\*有关精神苦难的四个方面的相关理论和实践的更多背景知识，请参阅 SHA 作家 Richard Groves 撰写的《美国生死之书：治疗精神痛的经验教训》
- 精神健康评估会帮助看护人和受助者测量感情上和灵性的需求。本测试永远是可选可不选，但是利用率在有关的领域已经达到 86%。
- 只有经过培训或有经验很深的人才资质提供帮助和指示。强烈建议在引入 SHA 之前，机构及其人员应通过“生活的灵魂与科学”或“死活的神圣艺术”计划接受适当的培训。全球有 20,000 多名护理人员从这些教育和培训计划中毕业。要了解有关这些系列以及在全球范围内提供的相关 Anamcara 项目的更多信息，请联系 Sacred Art of Living Center：  
[www.sacredartofliving.org](http://www.sacredartofliving.org)

“神圣生活艺术中心工作至关重要因为精神上的痛苦是最少被诊断出的痛苦原因。”

Cicle Saunders 夫人, 医学博士