

聽聲者朋輩支援小組

「聽聲」(hearing voice) 的意思，是指聽到一些身邊的人聽不到的聲音。其實，這種經歷比我們想像中普遍，大約75%的人在一生中也曾出現聽聲的經歷。聽聲經歷在拘留單位中，是尤其普遍的。

雖然，這個小組名為「聽聲者朋輩支援小組」，但這個小組亦會支援一些有特別感官經歷(如看到、嚐到、感覺到或嗅到一些特別的東西，而身邊其他人也沒有這些經歷)的朋友。

這些經驗有時可能是正面或者中性的。但是，當這些經驗是負面時，會令人感到羞愧、無助和憤怒。

相信部份可能已經是你經常使用的策略呢！

讓自己平靜和安全

當你被聲音困擾時，事情好像永遠無法好轉似的。在這個時候，可以找一些方法幫助自己和照顧自己。在你感到可以與人分享你的困擾或找與聲音共存的辦法前，你可以運用以下策略幫助你渡過難關，

祈禱
到感統訓練室讓自己感到安穩

讓自己平靜和安全

鬆弛練習：深呼吸、聽音樂、冥想靜心

保持安穩：如果你正聽到聲音及見到影像，你可以透過其他感觀接觸讓自己安穩：如一些強烈的氣味、緊握小石頭或你熟悉的物件，讓你可以將心神完全專注於氣味或物件上

選擇性聆聽：有些聲音的說語是正面的，但有些是負面的，有時聲音會同時說出對你有幫助和沒有幫助的事情。所以，你可以建立「選擇性聆聽」的技巧，自行選擇採納合用的聲音和訊息，並忽略其他對自己不利的資訊。

阻隔聲音對你的影響

當聲音持續令你困擾時，你可以用一些方法阻隔聲音一段時間。這可以讓你感到自在和自主一些。然而，使用這些阻隔措施並非長遠之計，但這可以讓你有一些喘息空間，讓你可以有時間和機會尋找與聲音共存的長遠方法。

分散注意力：找一些事情做，保持忙碌

想像導引(想像一些畫面)：例如，想像有一道厚厚的牆保護自己

藥物治療：精神科藥物可以有效停止聲音或減少聲音的出現

情緒表達

令我們困擾的聲音，往往是與感受有關。當我們憤怒或沮喪時，聲音可能使我們困擾，甚至聲音會變得更加凶猛。當這些負面情緒出現，但我們繼續忽略這些感受，或會令聲音變得越來越困擾。如我們掌握安全的情緒表達方法，能有助我們安撫聲音。

唱歌

煮食

寫作

繪畫

動態的活動，如健身

談天

充權

有時候，當你的聲音感到自己是很有權力時，他們會對你生活各方面，如你說什麼、做什麼、有什麼感受等，有極大的影響力。如果你的聲音是有助你的生活時，或許沒有太大的問題。但是，如果你聽到的聲音是欺凌你、命令你、威嚇你或令你傷心時，你須要奪回控制權和自主。

說「不」或「還沒有」：無論聲音在說什麼，請記著：你是才是身體的主人。沒有人有權指使你對自己的身體做或不做什麼的。

發問：聲音未必經常會說出事實。如果你認為合適，你可以選擇問問自己，對自己的聲音所知其實有多少，甚至可以向聲音作出直接提問。

成為「翻譯員」：聲音很少直接說出他們說話背後的意思，你可以嘗試開放地探索言些說話背後的意義。透過與聽聲小組的朋友交流，相信對此會有十分大的幫助。

帶著慈愛地聆聽聲音：當聲音說出令你受傷的說話時，你可以想像聲音過去也可能曾經被傷害，現在才會如此。你溫柔地對待聲音的同時，也要保持堅定的立場，清楚知道自己會做和不會做什麼。這可以讓你感到更有力量和有掌控感。

什麼是朋輩支援小組？

朋輩支援小組是一個讓我們互相分享和聆聽彼此經歷的空間。這是一個安全、包容、非批判的平台，讓我們探索聽聲經歷。有時候，當我們感到自己並不孤單，已經有莫大的幫助。在小組中，我們也會討論一些應對策略：有些什麼方法可以幫助自己和其他人面對這些經歷。

小組內容是保密的。換句話說，大家不會在小組外討論我們在小組中討論的東西，除非內容是牽涉你自身或者其他人的安全，急須即時處理。如果你希望在這方面了解更多，可以與我們進一步聯絡。此外，參與這個小組也不會影響你的庇護或上訴申請的。

聯絡

JPons@mindincamden.org.uk

JFaulkner@mindincamden.org.uk

<https://voicesunlocked.com>

@MiCPrisons