

# 维度



每个人

焦虑不安：  
超越自我



# 维度

## 第7册

### 关于 BH WELL

肯塔基大学护理学院生活和学习的行为健康环境研究团队(BH WELL),旨在为面临健康问题的人们提高其精神行为健康。共情和团队合作为研究基础。团队以多元化、创新、尊重、共情和团队合作为研究基础。

### 研究

在医疗保健专业人员中,同情满足感是一种通过提供护理使病人感觉更好的满足感。然而,移情痛苦疲劳(EDF)通常是由于过度参与照顾他人,以至于感到疲惫不堪,或开始对病人的痛苦承担过多责任。这种类型的疲劳会对医护人员照顾病人或自己的能力产生负面影响。主人公霍普是“维度”组织的成员,该组织是一个以心理健康和幸福为优先事项的超级英雄团体。然而,霍普在休完产假重返工作岗位后,又要照顾生病的病人和新生儿,因此她的心理压力越来越大。这使她面临更大的EDF风险。维度和她的同事们都支持她及时放慢脚步,使工作和生活质量恢复平衡的决定。

**Okoli, C. T., Seng, S., Otachi, J. K., Higgins, J. T., Lawrence, J., Lykins, A., & Bryant, E. (2020). A cross-sectional examination of factors associated with compassion satisfaction and compassion fatigue across healthcare workers in an academic medical centre. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 476-487.**

#### 致谢与制作组

剧本和故事: BH WELL研究团队

创作者: BH WELL研究团队

插图: Dottie Kay Berryman

艺术指导/制作: David Brian Blondell

资金支持: 肯塔基公共卫生部门烟草预防和戒烟



# 焦虑不安： 超越自我

## 故事情节

《被愤怒激怒：自我护理战胜》讲述的是学校教师兼维度乐队主唱霍普里普（又名治愈者）的故事。她和她的乐队成员也是一群秘密的超级英雄。当我们开始讲述霍普的故事时，她刚生完孩子，正在重返工作岗位。和许多在医疗机构工作的专业人士一样，霍普坚信，当她在儿童医院教了一整天书后离开时，她可以将同情心和同理心分离开来。然而，作为一名即将重返工作岗位的新妈妈，她对病床上与重病作斗争的孩子们的同理心更加强烈。这种共鸣超越了同情，她经历了恐慌症发作，这是一种突如其来的失能性焦虑。在同事和“维度”的帮助下，霍普得以暂停工作，照顾好自己。只有这样，她才能继续照顾她的病人和家人。也许，只是也许，与她一起工作的超级英雄孩子们会帮助她痊愈。

希望和埃里克正在家里打开最近婴儿派对上的礼物……

婴儿送礼会

大家都这么体贴，给我们的宝宝送来这么多礼物。迫不及待地想见到这个小家伙！

肯定是个合格的足球运动员！而且我们确定名字了吗？B……

嘘！我以为我们已经同意在宝宝出生前把名字保密。

同意。到底谁会听到？

哈哈哈哈！

希望，你看起来很疲惫。你确定不想休息一天吗？

孩子们需要我……哦！事实上，他们现在就需要我！

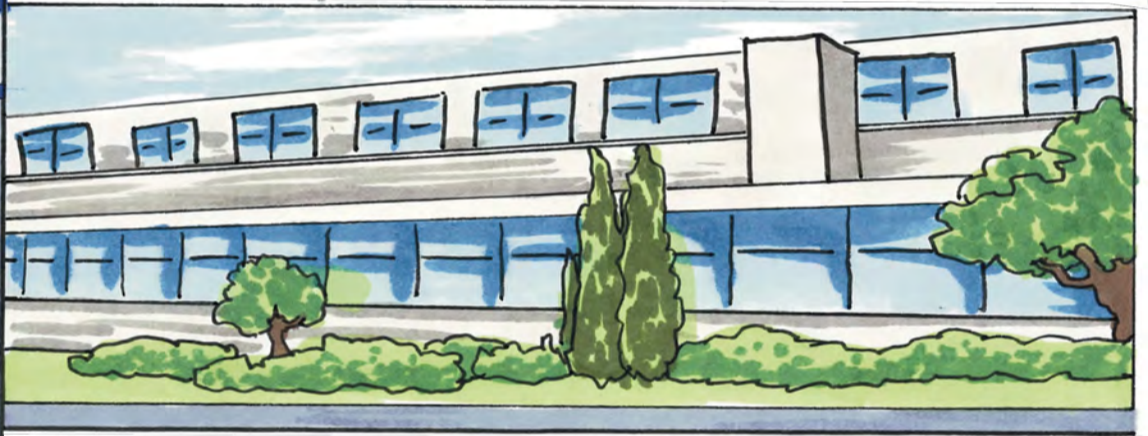
正当希望要去上班时，她的羊水破了.....

埃里克! 是时候了!

我已经准备好行李袋了!

宝宝

产房



他好漂亮! 这个天使叫什么名字?

贝利!

产假结束后，霍普回到了她在儿童医院的教师工作岗位.....

### 儿童病房

霍普! 很高兴你回来了!

很高兴回来!

紧急

← 儿科

← 电梯

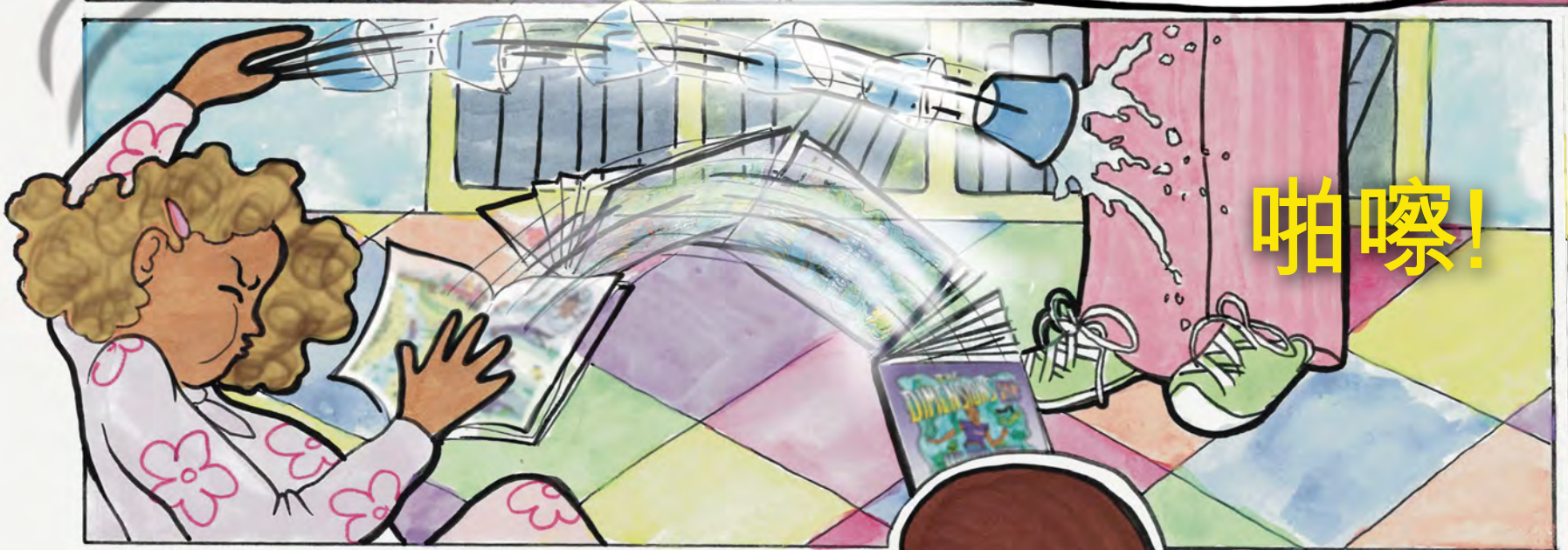
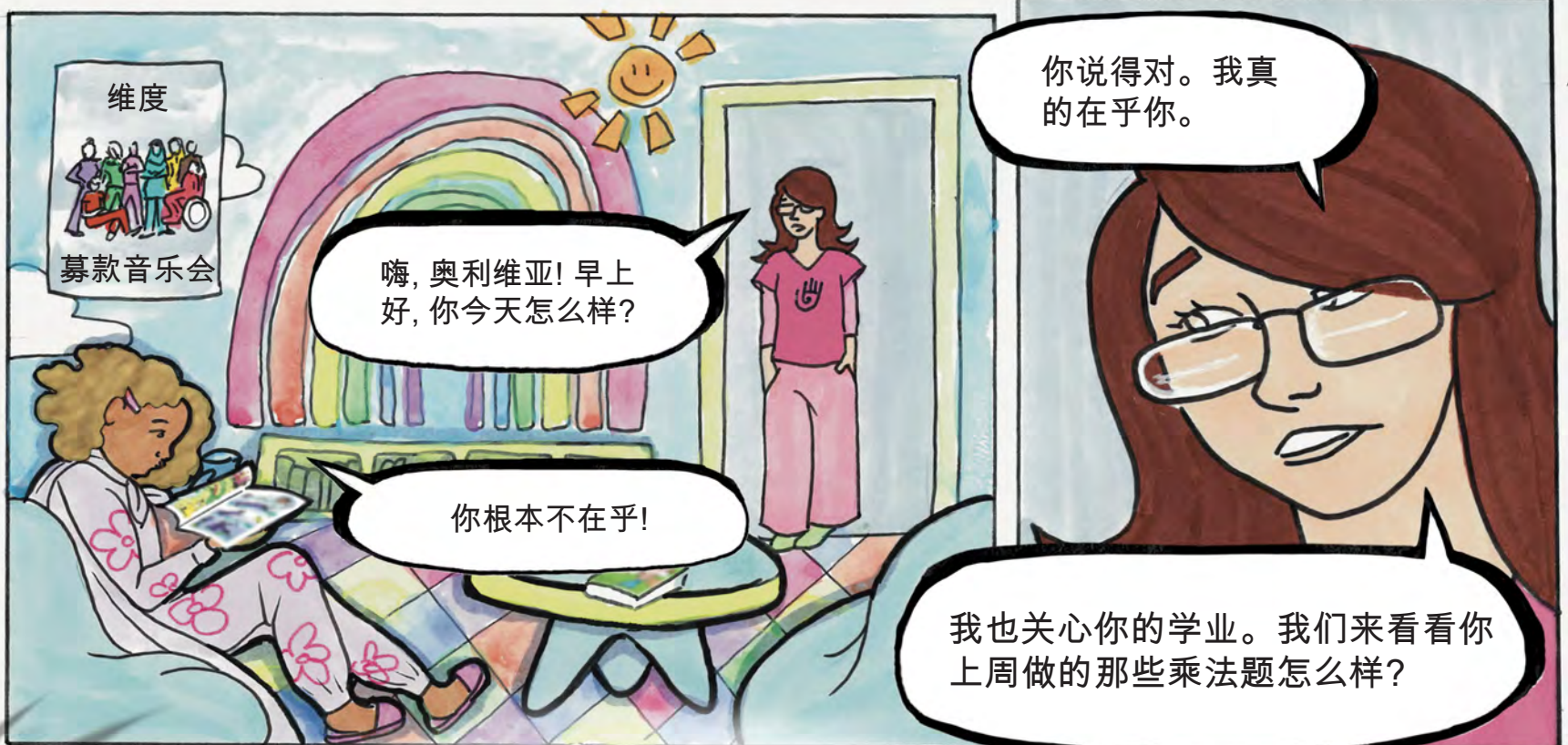
这些孩子们想念他们的老师!

我也很想念他们! 今天将会是充实的一天。我最好开始了!

请敲门。正在泵奶。

哎呀! 生活就是这么忙碌!

当我们关心其他受苦的人时，我们有时会经历情绪疲劳，即我们的“情绪井”开始耗尽。



霍普，你看起来不太好。

我感觉不舒服。  
我想我正在发作  
恐慌症。

恐慌症是一种突然的强烈焦虑感，会导致心跳加快、呼吸急促和出汗等身体症状。

霍普开始缓过气来.....

深呼吸。

我喜欢我的  
工作。我真  
的喜欢。

一想到我如何度  
过今天剩下的工  
作时间，我就感到  
非常焦虑。

情绪困扰和疲劳的症状可能包括对工作压力感到不堪重负和筋疲力尽，以及增加的焦虑、悲伤、愤怒和易怒。





医院里的孩子们发动他们内心的超能力来帮助霍普。



小维度们努力使用他们的力量时.....

我本意是调暗灯光，而不是闪光照射它！

我的手太软了——她感觉不到治疗的效果！

我需要使用说明书！

哎呀！

放开我！

我被缠住了！

帮助我们帮助霍普！

服务犬

维度赶到帮助小维度们发挥他们的超能力.....



啊,我记得当我获得超能力时.....



让我们开始训练!



有目标地指向!

像狮子一样思考!



嗨,小伙子!

嗨,冷静队长!



哇!

是的!是意大利长面条,不是螺旋面!







.....霍普意识到照顾好自己对照顾下一代至关重要。

结束！

# 了解维度的人物!

这些维度人物代表精神卫生服务管理局和美国成瘾组织 (SAMHSA) 的8个健康维度

<https://bhwell.uky.edu/about-us/dimensions-wellness>

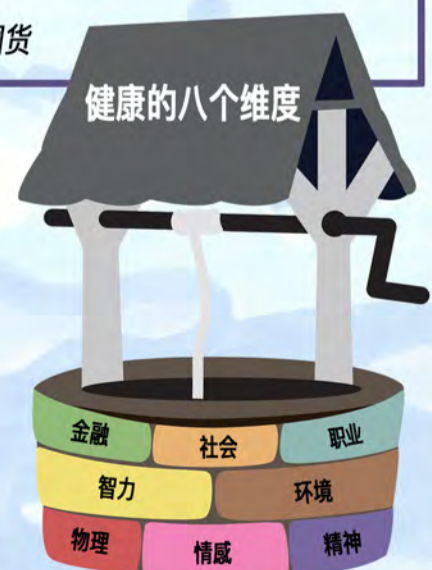


	<p><b>环境维度:</b> 埃里克·里普也被称为平静队长</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 当地公园管理员</li> <li>• 娶了 Hope Ripple</li> <li>• 《The Dimensions》的合作主唱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遭受焦虑和尼古丁成瘾</li> <li>• 超能力: 拥有超强的力量与动物对话的能力</li> </ul>
	<p><b>情感维度:</b> Hope Ripple 也被称为治疗师</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在当地儿童医院工作的教师</li> <li>• 嫁给了 Eric Ripple</li> <li>• 《The Dimensions》的合作主唱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遭受恐慌和共情疲劳</li> <li>• 超能力: 治愈之手和X光视觉</li> </ul>
	<p><b>物理维度:</b> 里奥·洛, 又被称为雷鸣龙卷风</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 退伍军人和图书管理员</li> <li>• 《The Dimensions》的鼓手</li> <li>• 年轻时经历过创伤事件, 导致睡眠不良和不健康的饮食习惯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最近被诊断为糖尿病。</li> <li>• 超能力: 音速风, 震耳欲聋的咆哮, 以及对疼痛的忍耐力</li> </ul>
	<p><b>职业维度:</b> 阿妮莎·阿洛玛也被称为温柔的变色龙</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小企业主</li> <li>• - 《The Dimensions》的低音吉他手。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 经历抑郁</li> <li>• 超能力: 变身和预测未来</li> </ul>
	<p><b>社会维度:</b> 新星波也被称为磁震</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 武术家</li> <li>• 《The Dimensions》的敲击乐器演奏者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 需要控制愤怒和药物滥用来提供帮助</li> <li>• 超能力: 磁力操纵和吸引物体</li> </ul>
	<p><b>财务维度:</b> 露西·拉伸也被称为弹性美女。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 美容公司的老板</li> <li>• 《The Dimensions》的吉他手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 患有注意力缺陷多动症, 以迟到而闻名</li> <li>• 超能力: 操纵身体</li> </ul>
	<p><b>智力维度:</b> 爱因斯坦·全知者, 又被称为替换代理人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 研究阿尔茨海默氏症和痴呆症的医疗专家和教授</li> <li>• 《The Dimensions》的键盘手。</li> <li>• 有时他变得以自我为中心和自私, 这使得社交困难</li> <li>• 超能力: 高智商, 背着水管背包</li> </ul>	
	<p><b>精神维度:</b> 拉哈也被称为神圣女王</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 舞蹈老师</li> <li>• 《The Dimensions》的小提琴家</li> <li>• 当购物时变得冲动, 这导致内疚和痴迷囤货</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 超能力: 飞和读心术</li> </ul>

除了这些人物, 还要注意2个隐藏的人物!

艾伦·唱片天才是《The Dimensions》的乐队经理。她的超能力是让乐队井井有条!

多蒂·贝里曼是这本漫画书的天才插画家! 但是你知道她也是他们超级粉丝么? 在The Dimensions的演唱会里去寻找喝彩的她吧!



© University of Kentucky BH WELL

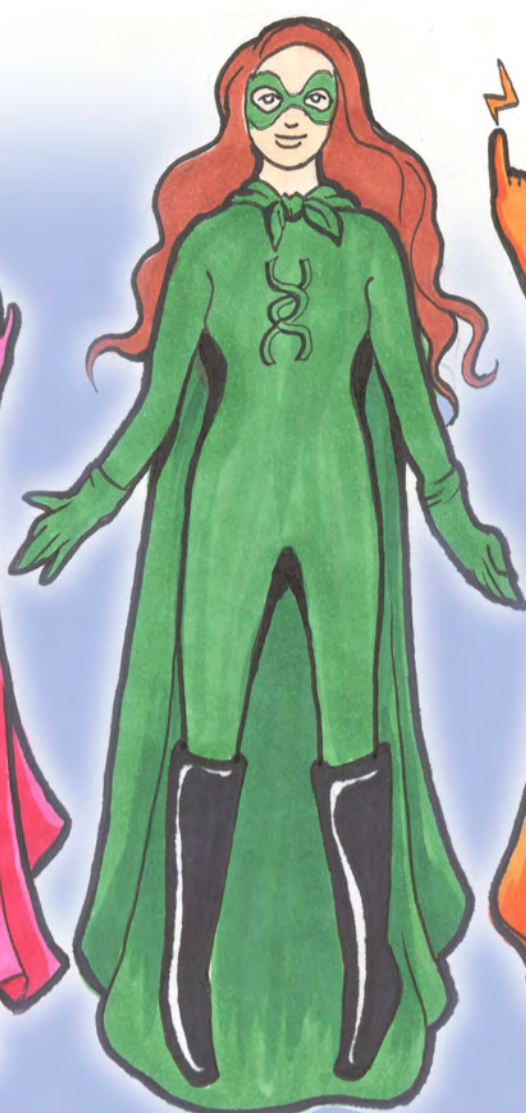
# 维度的人物是...



平静队长



治疗师



柔韧美女



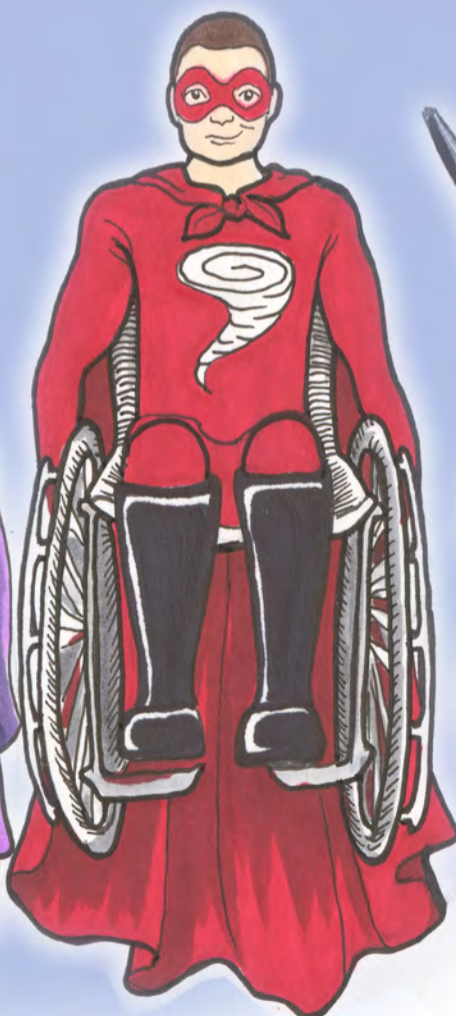
磁震



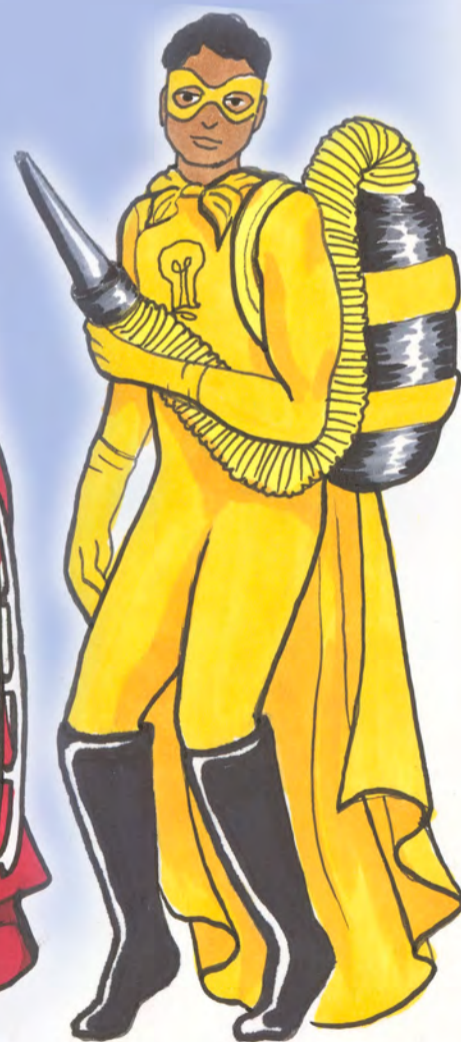
温柔变色龙



神圣女王



雷鸣龙卷风



代理人

# 阅读它们!

每个角色都有他们自己的故事。



[bhwell.uky.edu](http://bhwell.uky.edu)

