

# 叙事疗法介入青少年心理创伤修复的应用研究

叶佩峥

浙江理工大学法政学院、史量才新闻与传播学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年8月29日; 录用日期: 2024年9月30日; 发布日期: 2024年10月12日

## 摘要

青少年心理健康的改善能够促进个人成长、家庭和谐以及社会进步。面对日益严峻的青少年心理健康问题, 叙事疗法以其独特的治疗理念和实践技巧, 为青少年心理创伤的修复提供了新的路径。通过问题外化、寻找例外故事、重构故事及定义式仪式与见证等基本技巧, 叙事疗法帮助青少年重构积极、健康的人生故事。本文回顾了青少年心理创伤的研究现状以及叙事疗法在心理治疗中的应用和有效性, 从中也发现叙事疗法应用于青少年心理创伤修复领域具有独特的优势。最后本文探索出叙事疗法介入青少年心理创伤修复的干预策略, 包括外化问题、点亮心灯、重写篇章和仪式见证四个部分。

## 关键词

叙事疗法, 青少年, 心理创伤

# Research on the Application of Narrative Therapy in the Repair of Adolescent Psychological Trauma

Peizheng Ye

School of Law and Politics & Shi Liangcai School of Journalism and Communication, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Aug. 29<sup>th</sup>, 2024; accepted: Sep. 30<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 12<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

The improvement of adolescent mental health can promote personal growth, family harmony and social progress. In the face of increasingly serious mental health problems of adolescents, narrative therapy provides a new path for the repair of adolescents' psychological trauma with its unique treatment concept and practical skills. Through basic techniques such as externalizing problems,

**finding exception stories, reconstructing stories and defining rituals and witnesses, narrative therapy helps adolescents reconstruct positive and healthy life stories. This paper reviews the research status of adolescent psychological trauma and the application and effectiveness of narrative therapy in psychotherapy. It is also found that narrative therapy has unique advantages in the field of adolescent psychological trauma repair. Finally, this paper explores the intervention strategies of narrative therapy in the repair of adolescent psychological trauma, including four parts: externalizing problems, lighting the heart light, rewriting the chapter and ritual witness.**

## Keywords

**Narrative Therapy, Adolescents, Psychological Trauma**

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着社会的快速发展，竞争的日益激烈以及各种生活学习压力的增大，青少年所产生的心理健康问题也越来越多，心理问题成为威胁青少年早期发展与健康成长的重要因素，抑郁症已成为 15 至 19 岁青少年死亡的第三大原因。青少年的心理健康水平正处于逐步走向成熟的过渡阶段，他们应对风险与危机的能力较弱，容易受到心理创伤的影响。心理创伤不仅影响个体的心理健康，还会对社会稳定和进步产生影响，而心理创伤的及时修复，可以减少因心理问题引发的家庭矛盾和社会冲突，有助于青少年的健康成长以及和谐社会的构建。流行病学研究显示，构成约 75% 精神障碍的所有主要综合征都始于 25 岁之前，青少年时期对于心理疾病的发病机制、诊断和治疗至关重要，现有证据也表明，早期干预对心理问题是有效的(Uhlhaas et al., 2023)。因此，加强青少年心理创伤修复研究具有重要的社会意义。

叙事疗法作为一种新兴的心理治疗方法，目前已被广泛应用于很多领域，且被证实具有很好的干预效果，比如改善晚期癌症患者的心理状态(卢国慧, 2020)、提高艾滋病患者的心理社会适应能力(邱燕燕等, 2023)、减轻精神分裂症患者的病耻感并提高自尊(向彦琪等, 2024)等。为了在青少年社会工作领域更科学、更系统地运用叙事疗法，本文对叙事疗法介入青少年心理治疗的研究进行综述，并探索叙事疗法应用于青少年心理创伤修复方面的策略。

## 2. 理论基础

### 2.1. 叙事疗法的概念内涵

叙事疗法最早由麦克·怀特和大卫·艾普斯顿于 20 世纪 80 年代创立。叙事疗法强调个人经验以及对意义的阐述，将人和问题分开，将重点放在案主的权利和能力，关注案主的叙事，通过倾听案主的故事，帮助案主将问题外化并引导其重构故事，最终能够以积极的态度面对人生的挑战。

### 2.2. 叙事疗法的基本技巧

#### 2.2.1. 问题外化

问题外化旨在将个体所面临的问题从个体身上剥离出来，视为独立于个体之外的存在。在这一过程中，通过隐喻、象征等手法，帮助案主将问题具象化，如将焦虑比作“紧箍咒”、抑郁视为“沉重的乌云”。这种技术使得案主能够认识到问题并非自身固有的一部分，而是可以对抗和改变的外部存在，通

过这样的外化，案主能够减少对自我价值的否定，增强解决问题的主动性和自我效能感。

### 2.2.2. 寻找例外故事

该阶段鼓励案主回顾自己的生活经历，寻找问题未出现或影响较小的时刻。这些时刻被称为例外故事或特殊事件，是案主自身拥有的面对问题的资源和能力，它体现了案主的内在力量，也会成为重构故事的重要素材。社会工作者通过引导案主详细叙述这些例外故事，帮助案主认识到自己在面对困境时展现出的韧性、智慧和应对策略。这一过程不仅增强了案主的自信心，也为后续的重构故事提供了宝贵的资源。

### 2.2.3. 重构故事

重构故事阶段旨在帮助案主以新的视角和态度重新叙述自己的生命历程。在这一阶段，社会工作者鼓励案主将例外故事找到的积极元素融入新的叙事中，成为人生的主人，由薄到厚逐渐丰富自己的生命故事。通过重写生命故事，案主能够重新定义自己的身份和经验，赋予生活新的意义和方向。这一过程不仅促进了案主的自我认同和自尊，还激发了其面对未来挑战的信心和勇气。

### 2.2.4. 定义式仪式与见证

在治疗接近尾声时，社会工作者会设计一些具有象征意义的仪式来庆祝案主的成长和变化，比如颁发证书、赠送纪念品等，旨在通过仪式感强化案主对新故事的认同和内化。同时，邀请案主生活中的重要他人或有相同遭遇的人作为见证者参与这些仪式，通过案主的讲述、见证人的复述、案主对见证人复述的复述三个流程，案主会进一步认识到自己生命故事的重构以及生活的积极转变。

## 3. 研究综述

### 3.1. 关于青少年心理创伤的研究综述

心理创伤是一种情感反应，这种情感反应主要是由日常生活中的天灾人祸引起的(赵冬梅, 2011)。创伤对人的心理产生影响，导致负性情感慢慢累积，最终出现情感、认知、行为等方面的疾病，比如出现焦虑、抑郁等情绪，产生非理性认知，行为表现退缩等。一系列研究表明，心理创伤会对青少年的身体和心理都产生消极作用，严重影响青少年的健康成长。近年来，我国青少年心理创伤问题受到了广泛关注，众多学者对青少年心理创伤的成因、表现、干预策略等进行研究。

青少年心理创伤的成因复杂多样，主要影响因素有内外两个维度，外部因素包括家庭、学校对青少年人格形成、心理发展等产生的不良影响，社会文化、媒体舆论等对青少年产生的心理冲击；内部因素主要是指青少年处于身体和心理转型期而产生的心理适应障碍。因此，存在性别、地区等差异的青少年受到心理创伤的可能性不同，彭玮婧等(2024)对湖南省青少年心理创伤的流行和分布特征进行调查后发现，女生、来自城市、父母教育程度低、冷漠型教养方式以及有心理健康症状的青少年心理创伤更高，并且提出我们迫切需要对青少年心理创伤进行早期干预，将心理健康服务“关口前移”。

青少年心理创伤的表现主要可以归纳为情绪异常、行为变化、生理反应和认知障碍等方面。许多研究也为青少年心理创伤寻找有效的干预策略，比如辛勇等(2019)的研究指出社会支持对汶川地震十年后青少年的创伤后成长有显著的正向影响，鄧利聪和张函(2021)发现焦点解决短期心理治疗可以减轻青少年家庭创伤后应激障碍的水平，刘艾祎等(2020)提出自我同情能够促进青少年创伤后成长。总的来说，学者们对于青少年心理创伤干预策略的研究离不开家庭、学校和社会三个层面。首先家庭干预是关键环节，家长应加强与孩子的沟通，关注孩子的心理需求，营造温馨和谐的家庭氛围；其次在学校层面，学校应通过开展心理健康普及和建立学生心理档案来建立心理创伤预警机制，通过开设心理健康课程和提供专业心理咨询等来加强心理健康教育；最后在社会层面，政府、社会组织和媒体等社会各界应共同努力，营造积极健康的社会氛围。

### 3.2. 关于叙事疗法应用于心理治疗的研究综述

叙事疗法作为一种新兴的心理干预手段,在护理、教育、心理治疗以及特殊群体关怀等领域都展现出应用潜力和显著成效。在护理领域,罗倩等(2023)综述了叙事疗法在临床实践、护理管理以及护理教育中的应用,指出其不仅在临床实践中干预优势突出、效果显著,而且在改善护理人员心理健康状态及稳固护理团队方面也初步展现出积极效果,可以增强护理人员的职业认同感和人文关怀能力。在教育领域,彭金林和彭凤莲(2024)探讨了叙事疗法在学校思想政治教育中的应用,认为叙事疗法可以丰富学校思想政治教育的目标和内容并提高教育的效能。在特殊群体关怀领域,李晓同(2019)采用叙事疗法,帮助重大自然灾害受灾人群减轻心理应激障碍问题,从不良的生活模式中恢复过来;金妍艳等(2022)发现叙事疗法对老年双心病患者有显著的干预效果,可以有效缓解其心理障碍;卢国慧(2020)通过试验组和参照组比较,得出叙事疗法干预的晚期癌症患者心理状态更好,希望水平更高。相较于护理、教育及特殊群体关怀等领域,叙事疗法在心理治疗方面的应用更加广泛和深刻,加之本研究聚焦于叙事疗法介入心理创伤修复的应用,因此下文将会对叙事疗法应用于心理治疗的文献做较为详尽的综述。

Petersen 等(2005)提出,叙事疗法可应用于不同年龄个体的治疗,治疗那些由现实生活事件引起的如受虐经历、暴力事件、婚姻冲突以及创伤后应激障碍等心理创伤。心理创伤不仅是指遭遇自然灾害、战争等突发的、打击性的重大事件,还包括分离、被忽视、情绪虐待、躯体虐待等长期或反复性的折磨。叙事疗法可以有效降低创伤后应激障碍的症状,并且该过程本质上是通过创伤事件发生时的人物、地点、活动以及记忆等进行重新叙述和意义构建来实现的(Mørkved et al., 2014)。肖英霞和李霞(2017)认为,叙事疗法帮助个体去掉了一些支离破碎的记忆,提高了创伤记忆的一贯性和情境性,从而形成更加连贯的故事,帮助重新整理和组织创伤记忆,最终达到更多内部图式的适应。

众多学者针对不同人群开展叙事疗法的应用研究,并分析其成效。梁舜薇等(2023)利用叙事疗法对一位频繁出现自杀意念的大学生进行自杀意念干预,发现叙事疗法可以有效减少大学生的自杀意念。吴莹莹和吴霞(2021)通过对照组和观察组的实验,发现叙事疗法可以减轻骨质疏松性椎体压缩骨折患者术后的负性情绪,夏莹等(2023)也指出叙事疗法对乳腺癌患者的心理、认知功能、社会支持等都有明显的改善作用。对于一群有相同或类似心理创伤的人,采用集体叙事的方式,可以让有心理创伤的个人与更广泛的群体进行分享,增强群体成员之间的支持。集体叙事方法早期更多地应用于个人和家庭的干预实践中,九十年代开始应用于团体干预实践中,目前也有一些学者继续进行研究。余瑞萍(2018)认为运用集体叙事的方式可以让失独老人在互动中获得共情和同理,在精神上获得很强的社会支持,从而可以增进社会融入并缓解其心理问题。王娟等(2024)提出“生命之树”集体叙事技术可以有效降低安宁疗护患者的家庭照顾者的预期性悲伤,并且对于他们的希望水平和生存质量也有提高作用。

关于将叙事疗法应用于不同特征的青少年心理治疗领域,也有许多学者进行了研究。张雅怡等(2024)通过对照组和干预组的对比,发现叙事治疗对于青少年抑郁症患者的伴自杀性自伤有很好的缓解作用,可以有效减少伴自杀性自伤的次数。黄丹(2015)利用叙事治疗的方法,帮助被“污名化”的未婚先孕少女重新建构了积极的人生故事,改变了她们被“污名化”的身份认同。梁爽和杨文登(2024)发现以叙事疗法为基础的循证心理干预可以明显提高高中生的自我同一性水平,且在干预结束后的随访中仍可以维持干预效果。而关于叙事疗法在解决青少年问题过程中的作用机理,卫小将和何芸(2008)认为,青少年的许多问题往往取决于他们自我建构的、内化了的的生命故事,在将叙事治疗应用于青少年社会工作中时,就应协助青少年解构他们不合理的主流叙事,把压迫他们的问题外化,并探索出新的自我叙述,最终重塑新故事。曹加平(2014)也通过研究得出了叙事心理治疗对于青少年抑郁障碍患者有显著的疗效,在重写生命故事的过程中,青少年患者强化了自己的社会支持系统,建立了自己丰富的人生意义。

### 3.3. 文献述评

通过对现有文献的梳理，我们不难发现，叙事疗法在青少年心理治疗领域的应用研究越来越多，同时也可以看出叙事疗法在帮助青少年应对心理健康问题方面展现出了独特的优势和潜力。当前关于叙事疗法及其介入青少年心理治疗的研究在广度和深度上都取得了一定的进展。从广度上看，叙事疗法的应用范围扩大，不仅涉及个体治疗，还包括集体叙事、家庭治疗等多种形式，研究对象也逐渐多样化，包括不同年龄、不同性别、遭遇不同心理创伤的人群。从深度上看，学者们深入探讨叙事疗法在不同情境下的应用效果和作用机制，找寻适合各个人群的应用策略。

关于青少年心理创伤的研究已经形成了较为全面的认识体系，积累了较为丰富的研究成果，但在青少年心理创伤的修复领域，还有诸多值得探讨的问题。从以往学者的研究中我们可以发现，相较于心理创伤暴露，人们对于心理创伤事件的体验会对创伤后的反应造成更关键的影响。而叙事疗法中通过倾听个体的故事，将个体的问题外化，并寻找例外故事帮助个体重构生命故事的过程，正是体现了对个体主观体验的重视，从主观体验中发现问题，重塑个体对于生命故事的体验。尽管已有研究初步验证了叙事疗法在青少年心理创伤修复中的有效性，但其具体作用机制以及作用效果等方面仍显薄弱，因此进一步深入探索叙事疗法介入青少年心理创伤修复的应用，对于丰富青少年心理创伤干预手段、提高干预效果具有重要意义。

## 4. 叙事疗法介入青少年心理创伤修复的应用探索

### 4.1. 创伤具象，外化问题

社会工作者开展叙事疗法的第一步是要耐心倾听青少年叙说故事。由于青少年的逻辑思维和语言表达能力还有所欠缺，加上遭遇心理创伤的青少年内心容易出现迷茫、困惑等情绪，他们在叙说故事时总是三言两语，难以分清故事中的重要信息，所以社会工作者要做好聚焦和引导工作，帮助青少年梳理故事的逻辑，抓住故事的主线。

青少年的认知发展尚未完全成熟，但是处于自我意识发展的第二个飞跃期，开始思考自己的身份和角色，对自我形象、能力和价值有更高的关注。因此，社会工作者要特别注重把青少年遇到的心理创伤问题外化，而非当成自身的一部分。社会工作者要引导青少年将心理创伤具象化，通过问题命名、隐喻或绘画等方法，将抽象的心理创伤变成一个独立的“事物”，遭受心理创伤的青少年只是被这个“事物”影响，这个“事物”并非青少年的一部分。该过程有利于青少年从客观的角度审视自己的问题，减轻自责感，并增强对抗心理创伤的意愿。

### 4.2. 挖掘宝藏，点亮心灯

在传统的模式下，遭受心理创伤的青少年往往将社会工作者视为权威的“问题解决者”，认为他们手握解决心理困扰的金钥匙。这种观念促使许多青少年在咨询过程中展现出显著的依赖心态与被动行为，倾向于将自身与所面临的问题捆绑起来，全然交付于社会工作者，期待其解决所有难题。这种预设不仅限制了青少年主动探索与自我疗愈的能力，还削弱了其内在的成长动力。而在叙事疗法中，青少年才是自身问题的专家，社会工作者的角色从主导者变成合作者，协助青少年解决问题。社会工作者应创造一个安全、无评判的环境，让青少年感受到被理解和接纳，通过开放式的提问和倾听技巧，鼓励青少年回忆并分享他们积极应对挑战或成功克服困难的时刻，对于青少年来说，这个时刻可能是学习上的一个进步或是与同学相处的某个和谐瞬间。青少年回顾人生经历找到的例外故事就如同他们生命中的宝藏，被重新发现和珍视，而这些“宝藏”也为他们点上了一盏代表勇气和坚韧的心灯。

### 4.3. 重写篇章，重塑自我

社会工作者与遭受心理创伤的青少年共同探讨如何将“宝藏”融入新的生命叙事之中。这一过程需充分考虑青少年的个性和兴趣，协助青少年识别并强化自己的优势和潜能，鼓励他们以自己的方式重新书写人生故事。社会工作者可以提供一些引导性的问题或建议，如“你觉得这个经历对你有什么意义？”“你希望未来怎样描述自己的这段经历？”。

遭受心理创伤的青少年在这个过程中找寻新的生命故事，以全新的视角审视自己的过去、现在和未来，同时社会工作者也会从案主的故事中找到共鸣，得出新的感悟，并将感悟反馈给案主，从而可以加深案主自我重塑的深度。通过重写生命故事，青少年能够摆脱旧有叙事中的消极影响，重新定义自我身份，赋予生活新的意义和目标。

### 4.4. 仪式见证，心灵启航

在结尾阶段，也即巩固新故事阶段，社会工作者可以设计一些具有象征意义的、充分考虑青少年喜好和社交需求的仪式来庆祝青少年的成长和变化，如组织一次小型聚会等。美国社会学家米尔斯在米德的自我发展理论中提出了重要他人的概念，从广义层面上理解，重要他人是指对个人的社会化过程产生重大影响的具体人物。重要他人对新故事的评价会加深遭遇心理创伤的青少年对当时成长和收获的印象，在未来的人生里，可以从这些评价中获得前进的方向。因此在心理创伤修复的结尾阶段，邀请家庭成员、朋友或同学作为见证者参与仪式，通过复述与反馈环节，进一步巩固青少年对新故事的认同。

除此之外，治疗信件的使用也可以有效地将运用叙事疗法的结果延伸到现实生活中去。适合青少年的治疗信件包括记录青少年参与叙事的历程或者在叙事过程中收获的小卡片、照片、奖状和个人成长视频等，这些信件使服务对象沉浸在新建构的故事中，更加牢记自己身上积极的改变。不论是仪式还是治疗信件，这种仪式感都不仅仅可以强化青少年对新叙事的内化过程，还有助于他们在社交圈中构建积极的身份形象，促进社交融入和心理健康的全面发展。

## 5. 结论与展望

现有文献表明，叙事疗法在心理治疗领域有显著的疗效和广泛的应用前景，对青少年心理健康、家庭和谐以及社会稳定都有促进作用。本研究通过对叙事疗法介入青少年心理创伤修复的应用进行深入探讨，发现叙事疗法以其独特的治疗理念和实践技巧，为青少年心理创伤的修复提供了新的解决方案。叙事疗法通过外化问题、点亮心灯、重写篇章和仪式见证四个环节，帮助青少年重构积极、健康的人生故事，促进其心理健康的恢复和发展。展望未来，随着叙事疗法研究的不断深入，我相信这一疗法将会为更多遭遇心理创伤的青少年提供新的解决思路，守护他们的心理健康与成长之路。此外，青少年心理创伤的修复不仅需要社会工作者、心理咨询师的努力，还需要家庭、学校、社会等各方面的参与和支持，才能真正实现青少年心理健康的全面促进。

## 参考文献

- 曹加平(2014). 青少年抑郁障碍叙事心理治疗研究. *中国学校卫生*, 35(3), 474-477.
- 黄丹(2015). 重写故事: 叙事治疗在未婚先孕青少年个人充权中的运用. *华东理工大学学报(社会科学版)*, 30(5), 63-71.
- 金妍艳, 孙美洁, 杜丽娜(2022). 叙事治疗在老年双心病患者中的实践. *医学与哲学*, 43(2), 51-55.
- 李晓同(2019). 重大自然灾害后心理干预行为教育对策. *灾害学*, 34(4), 181-184.
- 梁爽, 杨文登(2024). 叙事疗法为基础的循证心理干预对高中生自我同一性水平的提升效果. *中国临床心理学杂志*, 32(2), 469-474.
- 梁舜薇, 刘立力, 陈建斌(2023). 自杀意念的叙事疗法干预个案报告. *中国心理卫生杂志*, 37(1), 24-29.

- 刘艾祎, 王文超, 伍新春(2020). 自我同情对青少年创伤后成长的影响: 基本心理需要满足的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 28(2), 223-228.
- 卢国慧(2020). 分析叙事疗法对晚期癌症患者希望水平及心理状态的影响. *中华肿瘤防治杂志*, 27(S1), 287, 289.
- 罗倩, 喻鹏, 喻小艳(2023). 叙事疗法在护理领域的应用进展. *叙事医学*, 6(2), 77-83, 115.
- 彭金林, 彭凤莲(2024). 学校思想政治教育叙事疗法探赜. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*, 2024(5), 1-12.
- 彭玮婧, 张成成, 胡宓(2024). 湖南省青少年心理创伤的流行与分布特征. *中国临床心理学杂志*, (4), 810-817.
- 邱燕燕, 高艺鹏, 黄秋燕(2023). 基于故事理论的叙事干预对艾滋病患者心理社会适应的影响. *中国艾滋病性病*, 29(12), 1364-1365.
- 王娟, 夏源, 姚玉秀(2024). “生命之树”集体叙事实践在安宁疗护患者家庭照顾者中的应用. *中国护理管理*, 24(6), 840-845.
- 卫小将, 何芸(2008). “叙事治疗”在青少年社会工作中的应用. *华东理工大学学报(社会科学版)*, 23(2), 29-32, 57.
- 吴莹莹, 吴霞(2021). 叙事疗法对骨质疏松性椎体压缩骨折患者术后疼痛、负性情绪及生活质量影响. *中国健康心理学杂志*, 29(10), 1515-1519.
- 夏莹, 王颖, 胡露红(2023). 叙事疗法在乳腺癌患者中应用的范围综述. *中华护理杂志*, 58(20), 2543-2551.
- 向彦琪, 黄庆年, 莫芬(2024). 叙事疗法对精神分裂症患者病耻感和自尊的影响. *护理学杂志*, 39(1), 84-87, 97.
- 肖英霞, 李霞(2017). 暴露和叙事疗法在创伤后应激障碍心理干预中的应用与比较. *中国健康心理学杂志*, 25(12), 1917-1921.
- 辛勇, 白柯, 陈谢平(2019). 社会支持对青少年创伤后成长的影响: 心理韧性的中介作用. *心理与行为研究*, 17(6), 817-823.
- 余瑞萍(2018). 失独老人的集体叙事与生命意义的建构. *闽南师范大学学报(哲学社会科学版)*, 32(2), 45-50.
- 张雅怡, 李晓娟, 李明玉(2024). 叙事治疗对青少年抑郁症患者非自杀性自伤的干预效果: 一项前瞻性随机对照研究. *中国当代儿科杂志*, 26(2), 124-130.
- 赵冬梅(2011). *心理创伤的理论与研究*. 暨南大学出版社.
- 鄧利聰, 张函(2021). 焦点解决短期心理治疗对青少年家庭创伤后应激障碍的干预效果. *中国学校卫生*, 42(9), 1364-1368.
- Mørkved, N., Hartmann, K., Aarsheim, L. M., Holen, D., Milde, A. M., Bomyea, J. et al. (2014). A Comparison of Narrative Exposure Therapy and Prolonged Exposure Therapy for PTSD. *Clinical Psychology Review*, 34, 453-467. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.06.005>
- Petersen, S., Bull, C., Propst, O., Dettinger, S., & Detwiler, L. (2005). Narrative Therapy to Prevent Illness-Related Stress Disorder. *Journal of Counseling & Development*, 83, 41-47. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00578.x>
- Uhlhaas, P. J., Davey, C. G., Mehta, U. M., Shah, J., Torous, J., Allen, N. B. et al. (2023). Towards a Youth Mental Health Paradigm: A Perspective and Roadmap. *Molecular Psychiatry*, 28, 3171-3181. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02202-z>