

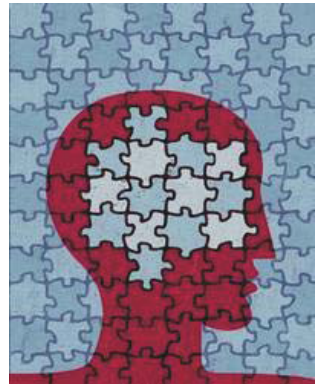
青山醫院精神健康教育 《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉
《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

認知行為治療

引言

這小冊子是為那些想更了解認知行為治療（CBT）的人士而設的。內容包括：如何進行，使用它的原因、它的作用、副作用及其他治療方法。如果你在小冊子內未能找到想要的資料，小冊子的末端有尋找更多資料的途徑。



甚麼是認知行為治療？

認知行為治療中，會提及到

- 你對自己，對世界和對別人的看法
- 你的行為如何影響你的思想和感受

認知行為治療能協助你去改變你的想法（「認知」）和行為（「行為」）。這些改變可以令你感到好一些。有別於其他傾談式治療，認知行為治療集中在此時此地的問題和困難上。這種治療協助你去尋求方法，改善現時的心理狀態，而非針對過往引致困擾或病徵的起因。

認知行為治療何時有效？

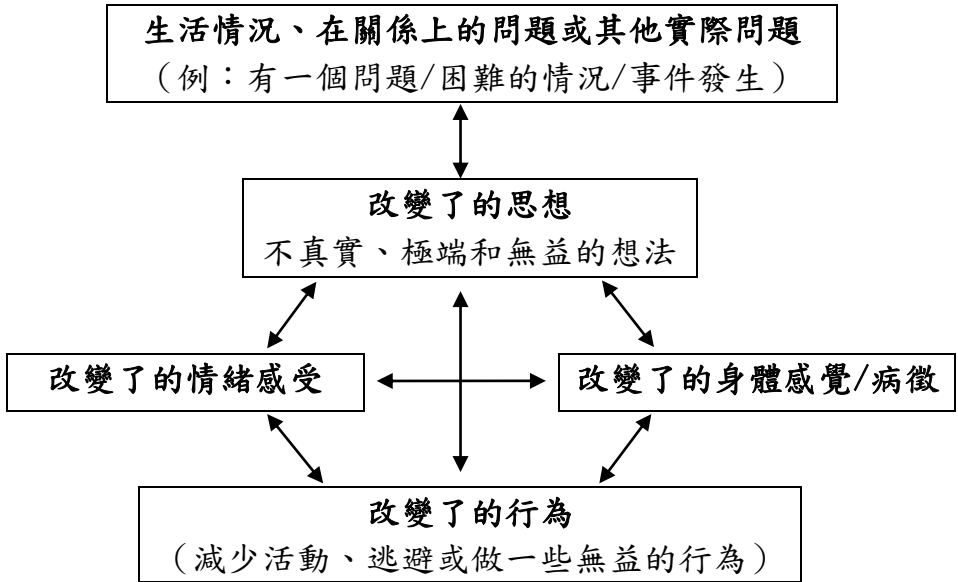
它能有效治療很多不同的問題，包括：焦慮症、抑鬱症、恐慌症、恐懼症（包括外出恐懼症及社交恐懼症）、壓力問題、暴食症、強迫症、創傷後壓力症、雙相情感障礙（或稱躁狂抑鬱症）和思覺失調。如果你要處理憤怒，自尊心低落或身體健康（如痛症或疲倦）等問題，認知行為治療也可能會對你有幫助。

認知行為治療是如何運作的？

認知行為治療能協助你，將令你非常困擾的問題分拆成細小的部分。這樣，你會較容易看到它們之間的聯繫和它們對你的影響。這些部分包括：

- 情況——一個問題、事件或困難的情況；由此情況產生的：
- 思想
- 情緒
- 身體感覺
- 行動

「五個範疇」的評估



每個範疇都可能影響其他範疇。如何去理解一個問題，可能會影響你身體上和情緒上的感覺。它也可改變你相應的行動。在大部分情況下，基於你對某些情況的理解，你可以作出有益或無益的反應。舉例說明：

- **情況** 你經歷了惡劣的一天，感到受夠了，因此出外購物。在路上，一個你認識的人經過，好像不理會你的樣子。

	無益	有益
• 思想	他/她不理會我 — 他們都不喜歡我	他/她好像若有所思，埋頭在自己身上 — 他/她是否有點不妥呢？
• 情緒感受	情緒低落、傷心及感到被拒絕	關心對方、正面的感受
• 身體反應	胃痛、沒精力、感覺不適	沒有特別 — 感覺舒服
• 行為	回家及避開別人	和他/她聯絡，確定他/她沒有事。

根據你對某種情況的理解，同一情況可以帶來兩個截然不同的結果。

就這樣，你的**思想**影響了你的**感受和行為**。在以上的例子中，左面代表你在沒有太多證據下便倉卒作出結論。這就是問題所在，因為它會引致：

- 一些不舒服的感覺
- 無益的行為

如果你回家後感到抑鬱，你可能會繼續去沉思所發生的事，並感到越來越差。如果你嘗試去接觸其他人，就有機會對自己有更好的感覺。

如果你不嘗試接觸其他人，就不能夠糾正你對他人的誤解，並可能會感到越來越抑鬱。

這個惡性循環可能會令你感到越來越差。它甚至可能會產生新的情況而令你越來越抑鬱。你可能開始相信一些關於你而不合乎事實（並且不愉快）的事。原因是，當我們感到困擾時，會傾向倉卒地作出結論，並用極端及無益的方式來解釋事情。

認知行為治療能幫助你去打破這個改變思想、感受及行為的惡性循環。當你看清楚整個過程的每部分時，你便能改變它們，從而改變自己的感受。認知行為治療的目標是讓你能夠「自己幫助自己」，並運用自己的方法去應付這些問題。

認知行為治療包括甚麼？

面談時間

認知行為治療可以以個別或小組形式進行。它也可透過自助書籍或電腦程式進行。

在英國的英格蘭及威爾斯地區，國家衛生事務局(NHS)已認可了兩個電腦程式擊退恐懼(Fear Fighter)適合有恐懼症或恐慌突襲的人士；擊退憂鬱(Beating the Blues)適合有輕度至中度抑鬱症的人士。

如果你接受個別治療：

- 你通常會面見治療師 5 至 20 次，每一至兩星期一次，每節大約 30 至 60 分鐘。
- 在最初的 2 至 4 節中，治療師會確定你是否適合這種治療，你也可檢視這種治療是否適合你。
- 治療師會問你有關過去的生活和一些背景資料。雖然認知行為治療集中在此時此地的問題，但是有時你也可能需要談及你的過去，以了解過去對你現在的影響。
- 你可決定在短期、中期及長期需要處理的問題。
- 你和治療師通常會在每節開始時協議當天所要討論的話題。

運作內容

- 你和治療師會一起把每個問題分拆成不同部分，就好像以上的例子一樣。為了幫助治療的進展，你的治療師可能會叫你每天作一些記錄，以幫助你去辨認你在思想、情緒、身體感覺和行為方面的個人模式。
- 你和治療師會一起察看你的思想、情緒和行為，從而找出：
 - 它們是否合乎事實或是否有益
 - 它們如何互相影響及如何影響你
- 治療師會協助你找方法去改變無益的思想及行為。

- 正所謂知易行難，你的治療師在了解到你可以怎樣改變後，便會提議一些「家課」給你。這樣，你便可以在每天的生活中實踐這些改變。根據你所處的情況，可能會開始：
 - 質疑一些自我批評或令你困擾的思想，並以一些你在治療中想出來的、較有幫助（和較合乎事實）的思想去取代它們。
 - 發覺自己將要做一些令自己情緒更差的事情時，取而代之，你會做一些更有益的事情。
- 在每一節治療中，你會談及在上一次面見後的進展，治療師便會就太難或沒有太大幫助的「家課」作出一些建議。
- 治療師不會請你做一些你不願意做的事。你可決定治療的進度和甚麼是你想嘗試或不嘗試的。認知行為治療的優點在於你能在治療結束後繼續去練習和發展所學到的技巧。這樣，你的病徵和問題便會較少機會再次出現。

認知行為治療有多大效用？

- 對於主要是焦慮或抑鬱的問題，認知行為治療是其中一種最有效的治療方法。
- 它是處理中度及嚴重抑鬱症的最有效的心理治療方法。
- 對於多種不同的抑鬱症，它和抗抑鬱藥同樣地有效。

還有甚麼其他治療方法？相比之下，它們的成效如何？

由於認知行為治療可以應用於很多情況，很難把全部情況列舉在這小冊子內。在此我們可以看看對於兩種最常見的問題——焦慮症和抑鬱症，有甚麼其他的治療方法。

- 並不是每個人都適合接受認知行為治療。另一種的傾談治療可能會對你更有效。
- 認知行為治療在治療多種不同的抑鬱方面，和抗抑鬱藥同樣地有效。在治療焦慮症方面，它可能比抗抑鬱藥稍為有效一些。
- 對於嚴重的抑鬱症，必須同時使用認知行為治療和抗抑鬱藥。當你情緒非常低落時，除非抗抑鬱藥開始令你感到好一些，否則你會很難去改變自己的想法。
- 鎮靜劑不應作為醫治焦慮症的長期方法。認知行為治療是一個更好的選擇。

使用認知行為治療時的困難

- 認知行為治療並不是很快速的解決方法。治療師會像私人教練一樣給予建議和鼓勵，但並不能為你代勞。
- 當你情緒低落時，可能會難於集中和推動自己。
- 你需要去面對焦慮才能克服它。但在短期內，你可能感到更加焦慮。
- 一個好的治療師會調節治療的進度，讓你決定一起做甚麼，從而令你感到能控制得來。

治療過程需時多久？

視乎問題的類別和治療對你的成效，治療過程由六週至六個月不等。由於資源關係，你可能需要一段時間輪候安排認知行為治療。

如果病徵再次出現，應如何去處理？

焦慮症和抑鬱症再次出現的風險一定會存在。如果它們再出現，那些在認知行為治療中學到的技巧，能幫助你去控制它們。因此，在情緒改善後，繼續練習在認知行為治療中學到的技巧是很重要的。有些研究指出認知行為治療可能比抗抑鬱藥更能預防抑鬱症再次出現。如有必要，你可以參加認知行為治療的「重溫課程」(Refresher Course)。

認知行為治療對我的生活會帶來甚麼衝擊？

抑鬱和焦慮是不快的經驗。它們會嚴重影響你的工作能力和妨礙你去享受人生。認知行為治療能協助你去控制這些病徵。除了你需要付出一些時間外，認知行為治療對你的生活產生負面影響的可能性不大。

我可以如何得到認知行為治療？

- 告訴你的家庭醫生。他們可轉介你去見一些受過專業訓練的心理學家、護士、社工或精神科醫生。
- 在英國，British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies 有一個認可的治療師名單。
- 你也可嘗試用一些書籍或認知行為治療的電腦程式來自助。如果你有專業人士的支持，效果會更好。

如果我不接受認知行為治療，會發生甚麼事？

這需要看問題的情況而定。

- 察看自己的情緒有否好轉。如果你改變主意，你隨時可以要求接受認知行為治療。
- 跟你的醫生商量其他治療方法。
- 閱讀有關認知行為治療和其他治療方法的資料。
- 參考一些自助書籍去看看認知行為治療對你來說是否合理，然後再作決定。

有關認知行為治療的十大要點：

1 改變—你的思想及行為	6 實證—有證據證明認知行為治療有效
2 家課—多練習，更熟練	7 觀點—從另一個角度看事情
3 行動—不要只講不做！	8 我能做到—自助最重要
4 需要—針對問題	9 經驗—從中測試你的信念
5 目標—向著它進發	10 記錄—幫助你記低你的進度

有關認知行為治療的有用網址：

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies
(www.BABCP.com)

Beating the Blues
(www.beatingtheblues.co.uk)

For further information on Cognitive Behavioural therapy
(http://www.psychnet-uk.com/psychotherapy/psychotherapy_cognitive_behavioural_therapy.htm)

更多閱讀資料：

The 'Overcoming' series, Constable and Robinson

Please refer to the English version.

免費網上認知行為治療的資料：

- MoodGYM: Information, quizzes, games and skills training to help prevent depression
- Living Life to the Full: Free online life skills course for people feeling distressed and their carers. Helps you understand why you feel as you do and make changes in your thinking, activities, sleep and relationships.
- FearFighter: free access can only be prescribed by your doctor in England and Wales.

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：
<http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/pfaccog.pdf>

有用電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	9093 7240

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 2012（第五版—修訂）

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助，請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk