

心理治療 是甚麼？

有甚麼要準備？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

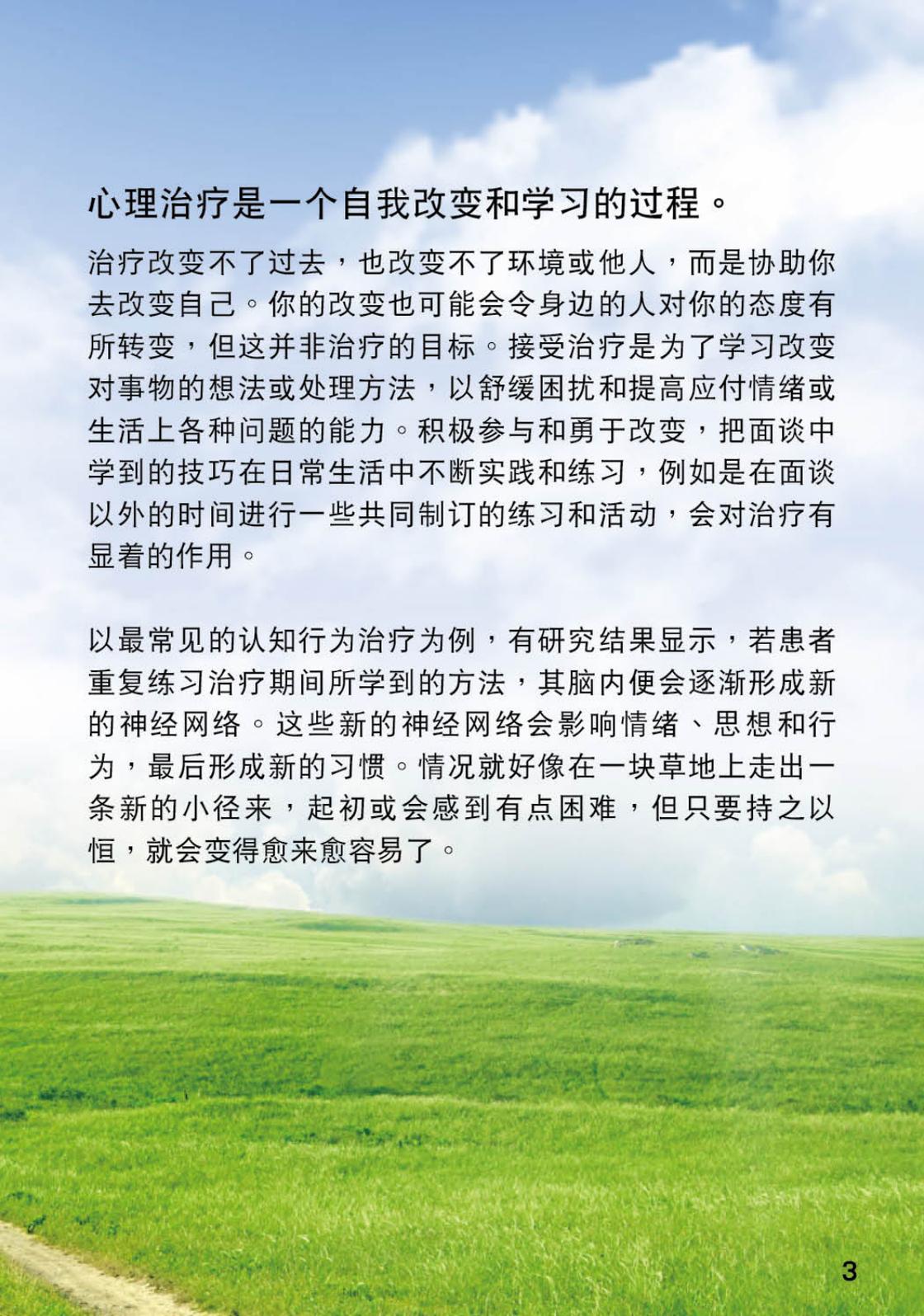
心理治疗是甚么？

心理治疗是建基于心理学理论、以实证为本的治疗方法。

有别于一般的「聊天」或「吐苦水」，心理治疗师都受过专业训练，能够运用各种心理治疗的概念和技巧协助病人处理困扰。与精神科医生的医学训练不同，心理治疗师并不会向你处方药物。

心理治疗是有时限、有目标的面谈。

在治疗的过程中，心理治疗师会与你建立互相合作的关系，因应你的需要共同设定治疗的目标。疗程的长短亦因人而异，视乎病人的治疗需要和目标而定。



心理治疗是一个自我改变和学习的过程。

治疗改变不了过去，也改变不了环境或他人，而是协助你去改变自己。你的改变也可能会令身边的人对你的态度有所转变，但这并非治疗的目标。接受治疗是为了学习改变对事物的想法或处理方法，以舒缓困扰和提高应付情绪或生活上各种问题的能力。积极参与和勇于改变，把面谈中学到的技巧在日常生活中不断实践和练习，例如是在面谈以外的时间进行一些共同制订的练习和活动，会对治疗有显着的作用。

以最常见的认知行为治疗为例，有研究结果显示，若患者重复练习治疗期间所学到的方法，其脑内便会逐渐形成新的神经网络。这些新的神经网络会影响情绪、思想和行为，最后形成新的习惯。情况就好像在一块草地上走出一条新的小径来，起初或会感到有点困难，但只要持之以恒，就会变得愈来愈容易了。

我有甚么要准备？

- 心理治疗会安排于预约的固定时段内进行，所以请为面谈预留足够的时间。定期及依时应诊十分重要，迟到会缩短面谈的时间，而经常缺席或间歇性复诊亦会阻碍治疗进度和影响效果。
- 在初次接受心理治疗前，感到有些忧虑或犹豫是常见和正常的。为了对你作出全面评估和厘清治疗期望，在设定治疗目标前，心理治疗师需要先了解你的困扰与问题，所以在初期的面谈中有可能会谈及你的家庭、工作，或其他背景资料，讨论的过程中或许会引起一些情绪的起伏和勾起负面的回忆。对于某些人来说，要向不太熟悉的人谈论私人事情和感受，一开始难免会感到困难或不习惯，你可因应自己的步伐适当地作分享。
- 如希望在心理治疗中获得更大的益处，你需要积极参与和配合治疗。如果心理治疗师有给予你一些练习的话，你应尽力完成。假如在整个疗程中有所保留、不愿意作出改变、对治疗持负面的态度，或期望单靠短暂的倾谈便能看到成效，心理治疗师亦难以有效地帮助你舒缓困扰。



心理治疗的常见疑问

不少获转介参与心理治疗的人都有以下的疑问：

1. 我是否心理有问题？

患上精神病或情绪病并不代表心理有问题。其实，患病的成因是多样化的。

除了生理方面，精神病或情绪病亦会受到性格倾向、想法、习惯、行为模式、人际关系等影响。因此，精神科医生或心理治疗师会针对不同的成因，制订不同的治疗方式。例如，处方精神科药物主要是为了处理脑化学物质所带来的影响，而心理治疗则着重处理由情绪、想法及行为等因素引致的疾病。

2. 我的病情很严重吗？

获转介参与心理治疗并非代表你的情况比较严重。

如上所述，心理治疗会提供药物以外的方法处理问题，亦会针对性地处理一些影响病征的想法、行为等因素。转介参与心理治疗的目的是以多管齐下的方式，更有效地处理病情。按情况而言，心理治疗亦有机会加快康复进度及减低复发机会。

3. 心理治疗师会否把我催眠？

在电视剧或电影中，很多时候都会出现以催眠代表心理治疗的情节。但在现实中，催眠并非主流的心理治疗方式。

现时，一些常见及以实证为本的心理治疗模式包括认知行为治疗、人际取向心理治疗、静观认知治疗等。这些治疗方式是按心理学原则及实证研究发展而成，而不同的精神病或情绪病都会有其相应的治疗原理及方式。如有疑问，你可在开始治疗前向心理治疗师提出。

4. 我所有的心事是否都会被看穿？

如有需要，心理治疗师也可能会进行一些心理评估，以了解你的情况及心理状态，但也不能够一下子便看穿你所有的心事。

在进行心理评估时，心理治疗师会按情况有系统地向你搜集资料，又或会运用评估工具（如问卷）等，协助双方了解你的认知能力、想法或情绪状况等。整个过程都是在有意识地进行的，而你亦可按个人意愿，选择是否接受心理评估。

5. 心理治疗是否等于倾诉心事？

心理治疗是一种透过谈话来进行的治疗。不过，它有别于一般的倾诉，心理治疗师会针对精神病或情绪病的病征来进行治疗。

心理治疗师会按理论及研究结果，有系统地与你进行讨论。治疗过程着重参加者对自己情绪、想法的了解，双方亦会一起订下目标，计划如何作出改变。因此，心理治疗并非单向的倾诉过程。

6. 见完是否会立刻感觉舒服一点？

心理治疗并非即时见效的。

很多问题都不是一朝一夕形成的，所以在心理治疗的过程中往往需要你提及现时面对的各种压力或过去不愉快的回忆，讨论时亦可能会触及一些负面的想法及情绪，目的是协助了解及改变现状。情况就好像处理伤口一样，过程并不会一面倒的舒适及愉快，触及伤处时也有可能引起痛楚。但长远而言，好好处理伤口有助复原，就如接受心理治疗一样。

7. 心理治疗是否等于被动地接受意见？

心理治疗并非以单向的指导模式进行，而是一个心理治疗师与病人合作的过程，所以你的参与是很重要的。治疗师需要透过你的自我观察，一起制订改善的目标及方式。

每个人的生活模式都不一样，心理治疗师或会向你建议一些处理问题的原则或方法，但只有你才最清楚如何把它们好好融入你的生活中。

8. 心理治疗师会否帮我解决问题？

心理治疗师并不会直接协助你解决生活上的问题。治疗的重点是在于了解及改变自己处理问题的方法，从而避免问题恶化或再次发生。

如果遇到非常危急及需要即时处理的情况，请立即寻求紧急协助。

心理治疗的故事

(根据病人的真实经历写成)

陈小姐，43岁，已婚，从事文职工作。她大约在三、四年前开始患上抑郁症，主诊医生曾提出转介她接受心理治疗，但她因为要上班，不能经常请假接受治疗，所以婉拒了医生的转介。后来，她因病情恶化而无法继续工作，医生便再次提出转介她接受心理治疗。



接受转介

陈小姐起初也担心自己的病情是否太严重，所以才获转介接受心理治疗。后来经医生解释，才知道**有些病人适合同时接受药物及心理治疗，以减低需要长期服药及复发的机会**，所以决定接受转介，认为这是一个帮助自己的好机会，让自己能尽快恢复健康、重投工作。

在接受心理治疗前，陈小姐以为这只不过是向专业人士倾诉自己内心不快的一次会面，好让自己找到一个可信任的倾诉对象。陈小姐以往也曾向家人、朋友及同事倾诉自己的问题，但后来发现作用不大，如果对方的反应不是她所预期的，她更会感到失望、受伤害及孤单，最终令自己变得更加沮丧。因此她很期待可以接受心理治疗，让她能够向专业人士好好倾诉。不过，在会见心理治疗师后，她发现治疗与她想像中的有些出入。

不似预期的治疗

在心理治疗的会面中，心理治疗师告诉陈小姐最初的一、两次会面用来了解她的情况及所遇到的问题，然后会与她一起订立一些治疗目标。这虽然和她想像中的心理治疗不同，但她还是坦诚地回答了心理治疗师的问题。

可是陈小姐发现要重提以往不开心的事，就好像要将藏在心底的垃圾都翻出来一样，使她有点难过。但她想起心理治疗师曾告诉她这情况是正常的，并强调她可选择适合自己的步伐诉说她的问题及其缘由，加上她认为接受心理治疗是难得的机会，因此愿意继续尝试。

后来，心理治疗师和陈小姐一起订立了一些治疗目标。陈小姐最初感到有少许压力，担心自己如果不能达成这些目标，便会浪费了心理治疗师的努力，自己的挫败感也会更大。她把自己的担忧坦白地告诉心理治疗师，治疗师鼓励她**只要尽力便行，不用太计较成果令自己增添不必要的压力**。针对陈小姐的治疗目标，心理治疗师尝试指导她用一些方法检视自己的思想及改变既有的思想谬误，并请她每天练习及记录下来。其实**这些练习并不难，只是需要决心和时间去完成**。

从困难重重到得心应手

陈小姐起初以为要用一些重要事情来练习及记录，但因为不是每天都会有大事发生，所以她在做练习时便倍感困难。同时，她又担心完成不了练习纪录，会被心理治疗师责怪。其实，心理治疗师非但没有责怪陈小姐，反而耐心地找出问题所在，让她明白到自己也可以利用生活中令自己少许不开心的事例来练习。陈小姐逐渐明白到**向心理治疗师坦白地说出练习时遇到的困难，对治疗的进展十分重要**。她又经常提醒自己，**千万不要因为遇上一些困难，便放弃接受心理治疗**。

另一方面，陈小姐以往经常待在自己的房间里胡思乱想，所以心理治疗师建议她特意安排一些令自己愉快或增加满足感的活动，于是她开始多做运动、看一些有益的书籍、下厨做自己喜欢的菜式，也会「遊巴士河」和接触大自然。透过这些行为上的改变，她的情绪也有所改善。

渐渐地，陈小姐明白到**这些练习和活动有助掌握新的方法处理自己的思想和情绪**。经过不断的练习，她就好像**养成了新的习惯**一样。当她在生活中遇到困难时，自然地会运用这些新的方法帮助自己解决问题，运用时也感到愈来愈得心应手，逐渐建立信心。心理治疗师告诉陈小姐，一些研究发现病人在心理治疗结束后，还可持续地运用已熟习的新方法改善自己的情绪。

努力的成果

陈小姐明白到自己以往的不开心可能和自己固有的思想谬误和逃避行为有关。现在，她已经可以用一种新的思考方式去面对日常生活中的困难。陈小姐亦明白到自己以往可能错误解读别人的心意，所以现在会多从不同的角度去解读和求证。此外，她和家人及朋友之间的沟通增加了不少，彼此的关系也大大改善了。在生活上，她也会刻意安排时间去做一些令自己感到愉快或增加满足感的事。她知道透过这些改变思想和行为的方式，她可以更加有效地处理自己的情绪。

虽然起初面对不少困难，但在生活上、情绪上的种种正面的改变，令陈小姐觉得自己在接受心理治疗的过程中所付出的努力都是值得的。

后记

陈小姐在心理治疗中有不少得着，与丈夫的关系改善是其中之一。

有一次，心理治疗师请陈小姐问丈夫认为她有甚么优点。但丈夫却回答：「你哪里有优点？缺点就有很多。」陈小姐听后觉得受到伤害，不发一言回睡房饮泣，心想：「连自己的丈夫都觉得自己那么差，我还有甚么用处？」

心理治疗师和她一起分析当时的情况，看看有没有其他的解读方式。他们发现陈小姐的丈夫当时只顾看着手机，心不在焉，可能只是没有认真回答而已。为了求证这点，陈小姐再去问她的丈夫。这次，她郑重地告诉丈夫，这是心理治疗的练习，请他帮忙认真回答。原来，丈夫说他上次只是说笑而已，他还详细地列出她的优点，并举了不少例子。丈夫的回答使陈小姐十分感动，体会到自己解读的想法未必是事实。

现在，当她生丈夫的气时，会心平气和地向他说出自己的感受，特别是她对丈夫想法的解读，然后耐心地聆听对方的回应以互相了解。双方的沟通改善了，磨擦自然也减少了。



作者：临床心理学家廖雪雅
临床心理学家李思慧
临床心理学家张婵玲
精神科顾问医生黄蕙贤
编辑：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路15号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院(第一版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网病人启力基金赞助

