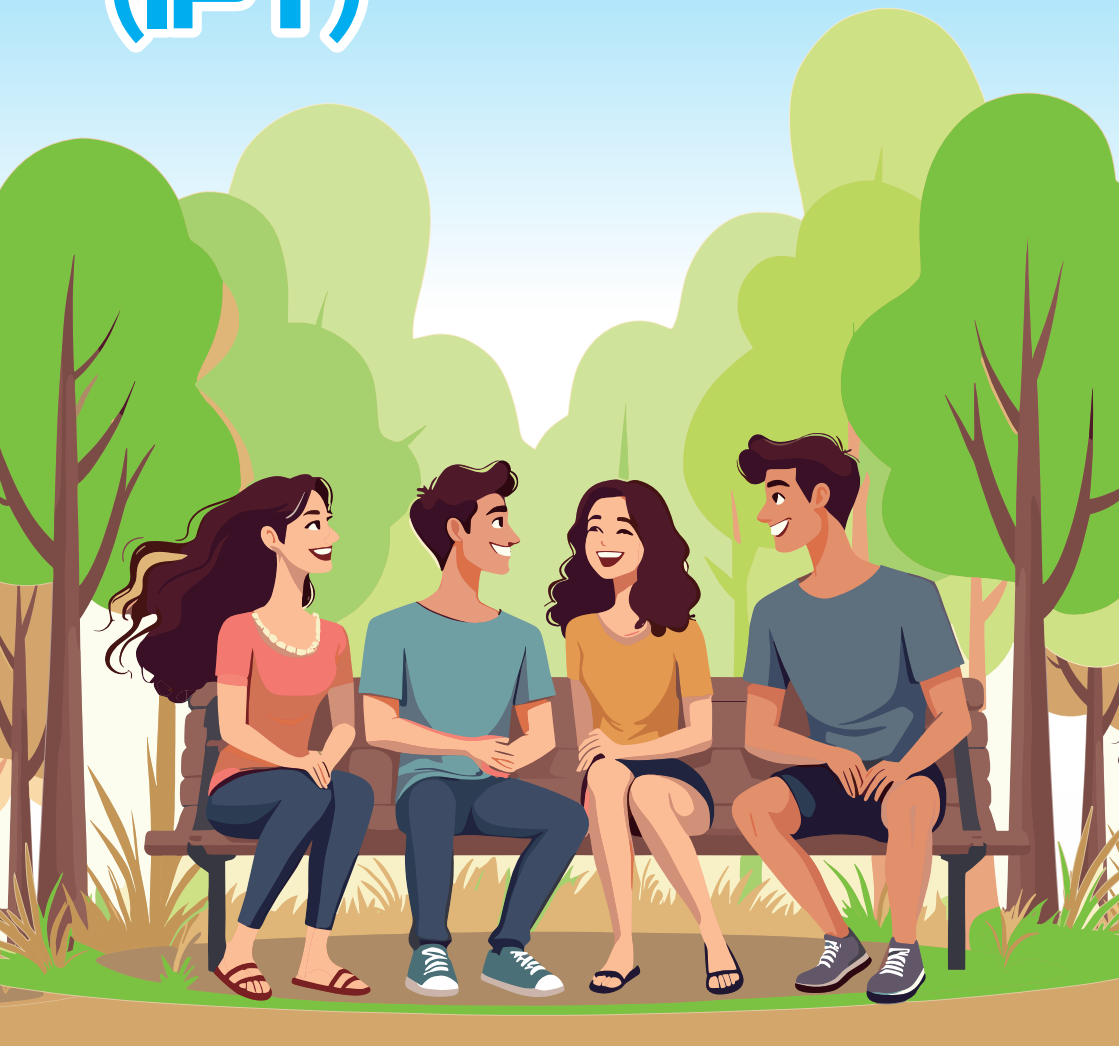


认识人际心理治疗 (IPT)



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

目录

前言	1
什么是人际心理治疗 (IPT) ?	2
IPT 的起源是什么?	2
人际关系的问题	3
IPT 的治疗有什么特色?	4
IPT 如何进行?	5
IPT 的治疗分哪些阶段?	5
IPT 的重点是什么?	6
IPT 有哪些关键策略?	7
准备开始 IPT	8
IPT 适合哪些人?	8
开始 IPT 前我应该知道什么?	9

前言

您是否感到情绪低落，被医生断定患有抑郁徵状，令到您与亲友的关系出现问题？相反，您的情绪困扰，会否其实源自于您身边人际关系的压力？

人际心理治疗（IPT）是一种简单有效的短期心理治疗，专注改善您现时的人际关系，从而减少您的困扰和抑郁徵状，提升您的情绪健康。



如果您的主诊医生认为您适合接受 IPT，这本小册子会提供更多的资讯，令您了解 IPT 的特点，帮助您决定是否愿意开始这项心理治疗。



什么是人际心理治疗 (IPT) ?

问：IPT 的起源是什么？

IPT 于 1970 年代由美国精神科医生 Gerald L. Klerman 医学博士、社工 Myrna M. Weissman 博士及其同事共同开发，原本设计为一项随机对照研究的研究工具，比较药物治疗、心理治疗和安慰剂对严重抑郁症患者的治疗成效。他们发现：

1. 许多人的情绪问题与人际关系困难有关。
2. IPT 的效果优于安慰剂。
3. IPT 与药物共同治疗的效果胜于单独使用任何一种治疗。
4. 一年后的数据显示，IPT 帮助患者提升了社交技能，而药物治疗则无法达到此效果。

经过多年研究，IPT 已被证实有效于治疗抑郁症，并扩展应用于其他心理问题，如焦虑症、躁狂抑郁症、饮食失调和创伤后压力症候群 (PTSD)。至今全球已发表超过 250 项随机对照研究，证实了 IPT 的成效。

IPT 是一种以人际关系为核心的心理治疗，帮助您处理因人际关系问题而引发的情绪困扰。它认为心理问题（如抑郁症）与人际关系的困难息息相关——人际关系的问题会影响心理健康，而抑郁徵状也会令病人的社交变得更加困难。IPT 透过实质的治疗策略，帮助您改善这些问题，缓解情绪困扰。

人际关系的问题

病人固有的人际相处模式
遗传 / 心理 / 社交文化因素带来的长处和弱点
Attachment and biopsychosocial/cultural/
spiritual vulnerabilities and strengths



问：IPT 的治疗有什么特色？

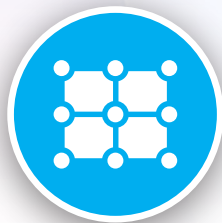
- **时限性：**

IPT 最初设计为每周一次 50 分钟的个人治疗，为期 12 至 16 周。在临床实践中，治疗师可以根据患者的需求调整疗程长度，从一开始就设定明确的治疗时限，能令治疗师和患者都有清晰的目标和动力进行治疗，在有限时间内集中精力解决核心问题。



- **简单而结构化：**

IPT 有明确的治疗手册和步骤，避免治疗的效果因为治疗师的不同而出现偏差。



- **针对性：**

IPT 针对处理患者现时面对跟抑郁徵状相关的人际问题，较少处理患者的童年创伤、固有思维模式等其他方面的心理状况，令治疗重点和脉络清晰明确。



IPT如何进行？

问：IPT 的治疗分哪些阶段？

IPT通常是短期治疗，持续12至16周，每周一次，每次约50分钟。
IPT的治疗过程分为三个主要阶段：

初期 第1-3周

治疗师会与您建立信任关系，了解您的背景和现时面对的问题。他会评估您的情绪状况，透过不同的工具形象化地呈现您现时的人际关系，梳理各项影响您情绪的因素。你们会共同选定一个最影响您情绪的主要人际心理范畴，并设定接下来治疗目标。

中期 第4-12周

这是治疗的核心阶段，治疗师会帮助您专注于选定的人际问题，使用具体的策略来改善您的人际关系和情绪。

末期 第13-16周

治疗师会与您回顾进展，讨论如何将学到的技巧应用于未来，并准备结束治疗。这个阶段也会帮助您应对结束治疗的情绪。

问：IPT 的重点是什么？

IPT 专注于四个主要的人际心理范畴：

- 人际纷争 (Interpersonal Disputes) : 情绪困扰来自于与重要的亲友或伴侣的争执或误解。



- 角色改变 (Role Transitions) : 因生活中的重大变化 (如结婚、生子、失业或退休) 引致情绪问题。



- 失去与哀伤 (Grief and Loss) : 因重要的亲友或伴侣离世而感到悲伤。



- 人际缺陷 (Interpersonal Deficits) : 长期缺乏良好的人际关系，导致社交支援不足。



治疗师会与您一起找出最影响您情绪的范畴，并制定计划来应对这些挑战。

问：IPT 有哪些关键策略？

IPT 使用多种策略来帮助您改善人际关系和情绪健康，主要包括：

- **情绪探索 (Facilitation of Affect)：**
治疗师会帮助您了解自己的感受，并将其与人际关系联系起来。治疗师会鼓励您表达和理解自己的情绪，例如在失去亲人时的悲伤或冲突中的愤怒。



- **沟通分析 (Communication Analysis)：**
治疗师会和您详细回顾最近一次与他人的对话，就像“电影剧本”一样，分析对话的细节。您们会一起分析并找出当中的误解或无效的沟通模式，思考如何能更清晰直接地表达您的想法。



- **角色扮演 (Role Playing)：**
透过模拟真实情境，帮助您换位思考，了解对方在沟通时的感受。在扮演中，您们会练习新的沟通技巧，共同探索与他人解决冲突的更好方式。



- **决定分析 (Decision Analysis)：**
与治疗师一起制定实际的解决方案，例如如何处理工作中的冲突或适应新的生活和角色。



治疗过程以您为中心，治疗师会以支持的态度引导您，期望除了令您感到安全和被理解之余，也为您带来改变。

准备开始 IPT

问：IPT 适合哪些人？

IPT 适合大多数因人际关系问题或生活角色转变而引发抑郁徵状的患者，涵盖了从青少年到长者各个年龄层的病人。如果您的情绪问题与以下情况有关，IPT 可能适合您：

- 您正在经历失去亲人后的强烈悲伤；或
- 您正在适应重大生活变化，如工作、婚姻或搬迁；或
- 您与家人、朋友或伴侣关系紧张；或
- 您感到孤独，缺乏支持性的人际关系，想改善社交技巧或建立更好关系。

不过，如果患者的抑郁徵状与人际关系无关，或者情绪徵状非常严重，那可能其他治疗方法（如药物治疗、其他形式的个人心理治疗、家庭治疗）会更加有效。请与您的主诊医生讨论您的治疗方案。



问：开始 IPT 之前我应该知道什么？

开始 IPT 是一个勇敢的决定！您可能会感到紧张，但这很正常。治疗师会以尊重和支持的态度陪伴您，确保您感到安全。您只需要：

- 编排日程，确保您能参与每次的心理治疗环节
- 坦诚向治疗师分享您的故事
- 保持开放及愿意改变的心

剩下的就交给治疗师吧！



结语

人际心理治疗 (IPT) 是一个以人为本、简单温和的心理治疗方法，帮助您改善人际关系和情绪健康。我们希望这本小册子能让您对 IPT 有更多了解，如果您有任何问题，欢迎向您的主诊医生查询。

欢迎下载青山医院精神健康学院设计的
免费流动应用程序「减压情识」

扫描二维码下载



作者：副顾问医生何瀚宁
副顾问医生林润婷
林天淇医生

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繁体中文版本，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

