

## 筆下心澄：人際心理治療

子旋已經在門診接受治療好一段時間，早前的情緒問題都已經穩定下來。最近她成功懷孕，在兩個月前順利誕下女兒。她今天按期到門診覆診，但剛為人母的她不但沒有急不及待分享喜悅，反而一臉倦容、看起來鬱鬱寡歡。

「當了新手媽媽後生活怎樣？適應嗎？」我問。生孩子固然是開心的事，但背後的壓力亦不容小覷。生小孩會為媽媽的身體帶來翻天覆地的變化，亦為家庭的生活和各人之間的關係帶來很多衝擊。如果沒有好好處理，便有機會導致情緒困擾。

「唉，我不知道……」子旋雙眼滾著淚珠，低頭不語。原來子旋生小孩後和先生搬了跟媽媽一起住，以便照顧初生寶寶。媽媽的性格一向都比較有主見，子旋自小都習慣跟隨媽媽的意思，很少表達自己的意見。可是在照顧嬰兒上，媽媽比較傳統的那一套手法，跟子旋從健康院護士學到的一套有不少分別。當子旋叫媽媽跟從健康院的指引時，媽媽都好像不願意接受意見，導致她們倆的爭拗增加不少。子旋覺得很無助，好像改變不到媽媽，情緒便慢慢走下坡。

深入了解過子旋跟媽媽慣常的溝通模式後，發現她其實未能有效地把自己的想法傳遞給媽媽。一邊廂她對媽媽有一定的期望，但另一邊廂又未能清晰地把自己的想法交代給對方，因此誤會頻生，繼而影響她的情緒。

面對子旋跟母親之間的磨擦，可以透過人際心理治療 (IPT) 去幫助她。透過 10-12 節心理治療，治療師會先去了解病人的社交支援網絡和分析她與人溝通的慣常模式，找出當中的問題和衍生出來的誤會。然後，再透過重覆互動的角色扮演去引導病人改善她跟身邊的人的溝通技巧，從而逐漸減少誤解，減少衝突，最終幫助她減低情緒困擾。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生趙穎欣

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-08-27)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1051002>