

星島日報健康專欄《保健至專》- 心理療程紓緩抑鬱

抑鬱症患者由於喪失了感受快樂的能力，故每天毫無樂趣地生活，令他們對每件事的看法都一面倒感到負面。心理治療可幫助患者審視現有負面思考及行為模式，並使他們嘗試新的想法及做法，以累積生活中的正面經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，紓緩抑鬱情緒。試假設，同事甲在辦公室內向同事乙打招呼，同事乙卻不作回應，同事甲可以負面地想同事乙應該不喜歡與其交往，但亦可正面地想同事乙只是忙於工作而沒加留意而已，當大家再次碰面時，大可輕鬆自然地再打招呼及交談，這正反映了正負面心態，帶來的不同影響。

有一點應留意，接受心理治療與接受外科手術有別。進行手術時，病人躺在手術床上，讓外科醫生將體內的病變組織切除即可。相比之下，接受心理治療並非一個被動的過程，治療有如健身般，要在專家指導及鼓勵下，以雙向形式完成一系列的訓練。心理治療的療效，很大程度上有賴患者的個人努力，自願更新自身的行為及思考模式，別人永遠無法加以代勞。

青山醫院精神健康學院崔永豪醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2012-04-16)

心理療程紓緩抑鬱

周一：精神科/視光學

保健至專

抑鬱症患者由於喪失了感受快樂的能力，故每天毫無樂趣地生活，令他們對每件事的看法都一面倒感到負面。心理治療可幫助患者審視現有負面思考及行為模式，並使他們嘗試新的想法及做法，以累積生活中的正面經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，紓緩抑鬱情緒。試假設，同事甲在辦公室內向同事乙打招呼，同事乙卻不作回應，同事甲可以負面地想同事乙應該不喜歡與其交往，但亦可正面地想同事乙只是忙於工作而沒加留意而已，當大家再次碰面時，大可輕鬆自然地再打招呼及交談，這正反映了正負面心態，帶來的不同影響。

有一點應留意，接受心理治療與接受外科手術有別。進行手術時，病人躺在手術牀上，讓外科醫生將體內的病變組織切除即可。相比之下，接受心理治療並非一個被動的過程，治療有如健身般，要在專家指導及鼓勵下，以雙向形式完成一系列的訓練。心理治療的療效，很大程度上有賴患者的個人努力，自願更新自身的行為及思考模式，別人永遠無法加以代勞。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
崔永豪醫生



註：明日由高級營養師黃榮俊主理