

星島日報健康專欄《保健至專》- 問有誰共鳴?

「你沒有患過這個病你根本不會明白！」陳先生已患上抑鬱症多年，這是他第一次來會面時的「開場白」。的而且確，大部分輔導員普遍未曾患過精神病或情緒病，但治療成效並不會因此而受到影響。

輔導員均經過專業訓練，透過主動聆聽、客觀了解、共同探索，以及採用「實證為本」的治療方法，他們會嘗試從患者的角度出發，盡量以「同理心」（Empathetic Understanding，又作「同感理解」）來了解、感受個案所經歷的感覺，以產生共鳴。

情緒病可治癒

陳先生似乎對自己患上抑鬱症的經歷感到無助及孤單，這感受是需要被肯定的。互信的關係的確非一下子就能建立及鞏固，他擔心治療的成效亦很正常不過。雖然陳先生半信半疑，但最後他仍然選擇了接受服務，已是為自己的復康之路走近了一步。其實，透過藥物和心理治療，情緒病是可以治癒的。逃避和退縮的行為，只會令人感到更孤單，患者應盡早尋求協助，讓自己重新開始，重拾生活的主導權。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家鄭曉韻

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-11-18)

問有誰共鳴？

周一：精神科/視光學

保健至專

「你沒有患過這個病你根本不會明白！」陳先生已患上抑鬱症多年，這是他第一次來會面時的「開場白」。的而且確，大部分輔導員普遍未曾患過精神病或情緒病，但治療成效並不會因此而受到影響。

輔導員均經過專業訓練，透過主動聆聽、客觀了解、共同探索，以及採用「實證為本」的治療方法，他們會嘗試從患者的角度出發，盡量以「同理心」(Empathetic Understanding, 又作「同感理解」)來了解、感受個案所經歷的感覺，以產生共鳴。

情緒病可治癒

陳先生似乎對自己患上抑鬱症的經歷感到無助及孤單，這感受是需要被肯定的。互信的關係的確非一下子就能建立及鞏固，他擔心治療的成效亦很正常不過。雖然陳先生半信半疑，但最後他仍然選擇了接受服務，已是為自己的復康之路走近了一步。其實，透過藥物和心理治療，情緒病是可以治癒的。逃避和退縮的行為，只會令人感到更孤單，患者應盡早尋求協助，讓自己重新開始，重拾生活的主導權。

整理：Kimmy

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄭曉韻



註：明日由註冊營養師陳穎心主理