

星島日報健康專欄《保健至專》- 靜觀減抑鬱症復發

都市人工作壓力大，生活節奏急促，常令人抖不過氣來。近年有研究發現，抑鬱症患者有年輕化的趨勢，患者縱使接受了適當的治療後，復發的機會仍然很高。因此，如何有效地預防抑鬱症復發，已成為近年研究的焦點。

根據資料顯示，曾經歷多次抑鬱症復發的人士，都有共同的特點，就是在一些小問題或小挫折出現時，他們的負面思想會不自覺地大量湧現，而自責、焦慮與無助等情緒，均會在轉眼間跟隨而至，令情緒變得沉重和出現抑鬱。若他們能及早覺察到這個情況，看清眼前的客觀事物，對於內心不期然產生的負面思想和情緒能保持覺察的能力，不掉進負面情緒的漩渦中，不安的情緒便會漸漸地得到緩減，使他們的心態能再次回復平靜與安寧。

訓練為期八周

另有研究指出，靜觀訓練可提升自我的覺察力和專注力，更重要的是可以幫助我們建立一份對自我接納和關懷的態度。靜觀認知治療是一個為期八星期的小組訓練，透過各種有系統的靜觀練習和討論，參加者將學習用新的態度去面對抑鬱問題，從而學會照顧自己的感受和情緒，欣然接受生活上的各種挑戰，並且享受生命中的樂趣。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家盧笑蓮

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-01-03)

靜觀減抑鬱症復發

周五：精神科/視光學

保健至專

都市人工作壓力大，生活節奏急促，常令人抖不過氣來。近年有研究發現，抑鬱症患者有年輕化的趨勢，患者縱使接受了適當的治療後，復發的機會仍然很高。因此，如何有效地預防抑鬱症復發，已成為近年研究的焦點。

根據資料顯示，曾經歷多次抑鬱症復發的人士，都有共同的特點，就是在一些小問題或小挫折出現時，他們的負面思想會不自覺地大量湧現，而自責、焦慮與無助等情緒，均會在轉眼間跟隨而至，令情緒變得沉重和出現抑鬱。若



他們能及早覺察到這個情況，看清眼前的客觀事物，對於內心不期然產生的負面思想和情緒能保持覺察的能力，不掉進負面情緒的漩渦中，不安的情緒便會漸漸地得到緩減，使他們的心態能再次回復平靜與安寧。

訓練為期八周

另有研究指出，靜觀訓練可提升自我的覺察力和專注力，更重要的是可以幫助我們建立一份對自我接納和關懷的態度。靜觀認知治療是一個為期八星期的小組訓練，透過各種有系統的靜觀練習和討論，參加者將學習用新的態度去面對抑鬱問題，從而學會照顧自己的感受和情緒，欣然接受生活上的各種挑戰，並且享受生命中的樂趣。

整理：Kar

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨床心理學家盧笑蓮

