

認識人際心理治療 (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

目錄

前言	1
甚麼是人際心理治療 (IPT) ?	2
IPT 的起源是甚麼?	2
人際關係的問題	3
IPT 的治療有甚麼特色?	4
IPT 如何進行?	5
IPT 的治療分哪些階段?	5
IPT 的重點是甚麼?	6
IPT 有哪些關鍵策略?	7
準備開始 IPT	8
IPT 適合哪些人?	8
開始 IPT 前我應該知道甚麼?	9

前言

您是否感到情緒低落，被醫生斷定患有抑鬱徵狀，令到您與親友的關係出現問題？相反，您的情緒困擾，會否其實源自於您身邊人際關係的壓力？

人際心理治療 (IPT) 是一種簡單有效的短期心理治療，專注改善您現時的人際關係，從而減少您的困擾和抑鬱徵狀，提升您的情緒健康。



如果您的主診醫生認為您適合接受 IPT，這本小冊子會提供更多的資訊，令您瞭解 IPT 的特點，幫助您決定是否願意開始這項心理治療。



甚麼是人際心理治療 (IPT) ?

問：IPT 的起源是什麼？

IPT 於 1970 年代由美國精神科醫生 Gerald L. Klerman 醫學博士、社工 Myrna M. Weissman 博士及其同事共同開發，原本設計為一項隨機對照研究的研究工具，比較藥物治療、心理治療和安慰劑對嚴重抑鬱症患者的治療成效。他們發現：

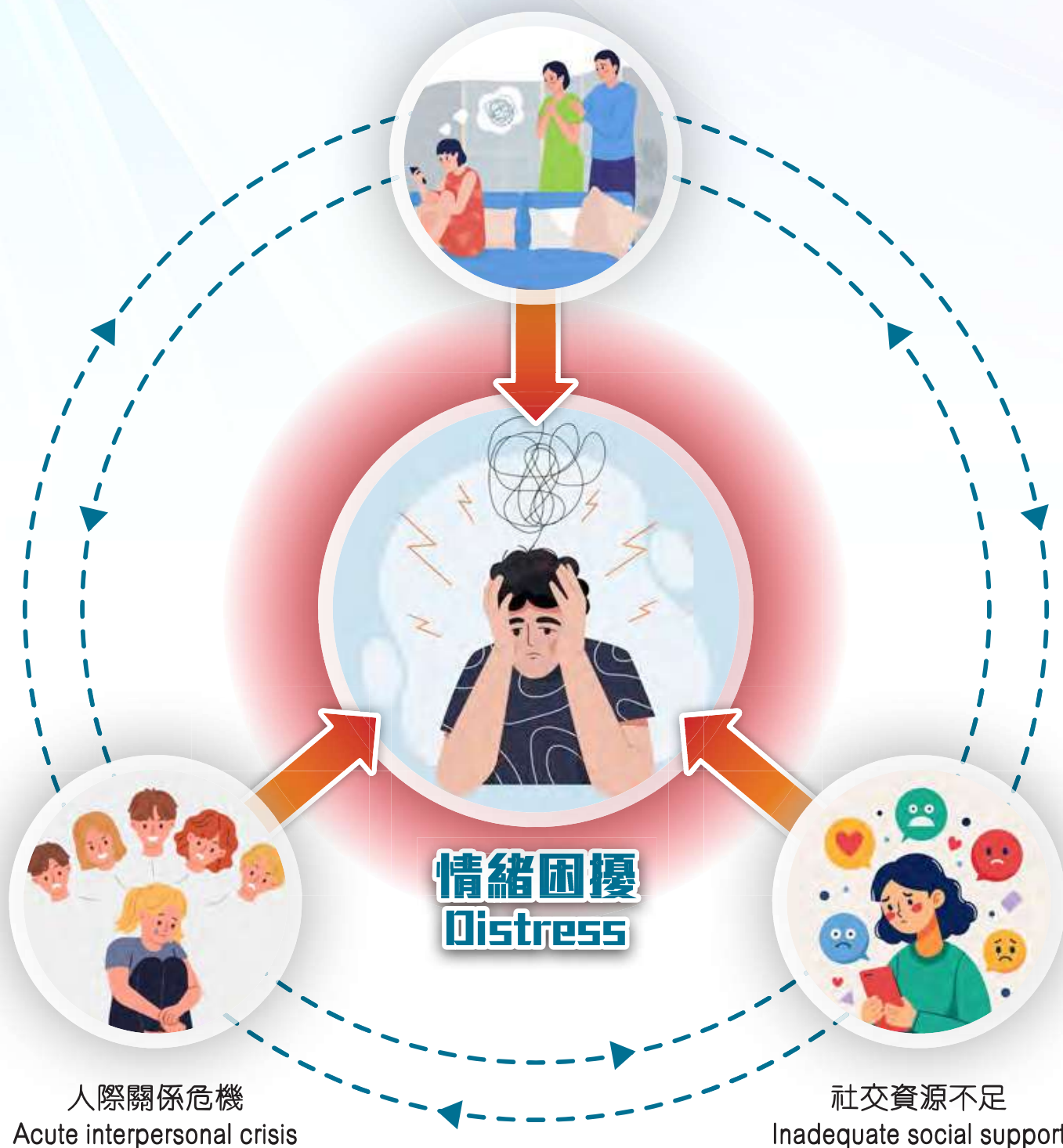
1. 許多人的情緒問題與人際關係困難有關。
2. IPT 的效果優於安慰劑。
3. IPT 與藥物共同治療的效果勝於單獨使用任何一種治療。
4. 一年後的數據顯示，IPT 幫助患者提升了社交技能，而藥物治療則無法達到此效果。

經過多年研究，IPT 已被證實有效於治療抑鬱症，並擴展應用於其他心理問題，如焦慮症、躁狂抑鬱症、飲食失調和創傷後壓力症候群 (PTSD)。至今全球已發表超過 250 項隨機對照研究，證實了 IPT 的成效。

IPT 是一種以人際關係為核心的心理治療，幫助您處理因人際關係問題而引發的情緒困擾。它認為心理問題（如抑鬱症）與人際關係的困難息息相關——人際關係的問題會影響心理健康，而抑鬱徵狀也會令病人的社交變得更加困難。IPT 透過實質的治療策略，幫助您改善這些問題，緩解情緒困擾。

人際關係的問題

病人固有的人際相處模式
遺傳 / 心理 / 社交文化因素帶來的長處和弱點
Attachment and biopsychosocial/cultural/
spiritual vulnerabilities and strengths



問：IPT 的治療有什麼特色？

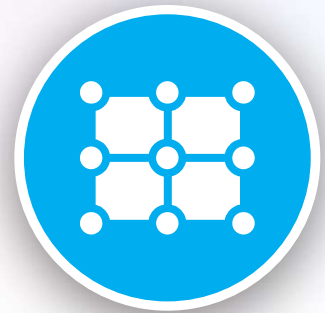
- **時限性：**

IPT 最初設計為每週一次 50 分鐘的個人治療，為期 12 至 16 週。在臨床實踐中，治療師可以根據患者的需求調整療程長度，從一開始就設定明確的治療時限，能令治療師和患者都有清晰的目標和動力進行治療，在有限時間內集中精力解決核心問題。



- **簡單而結構化：**

IPT 有明確的治療手冊和步驟，避免治療的效果因為治療師的不同而出現偏差。



- **針對性：**

IPT 針對處理患者現時面對跟抑鬱徵狀相關的人際問題，較少處理患者的童年創傷、固有思維模式等其他方面的心理狀況，令治療重點和脈絡清晰明確。



IPT如何進行？

問：IPT 的治療分哪些階段？

IPT 通常是短期治療，持續 12 至 16 週，每週一次，每次約 50 分鐘。
IPT 的治療過程分為三個主要階段：

初期 第1-3週

治療師會與您建立信任關係，了解您的背景和現時面對的問題。他會評估您的情緒狀況，透過不同的工具形象化地呈現您現時的人際關係，梳理各項影響您情緒的因素。您們會共同選定一個最影響您情緒的主要人際心理範疇，並設定接下來治療目標。

中期 第4-12週

這是治療的核心階段，治療師會幫助您專注於選定的人際問題，使用具體的策略來改善您的人際關係和情緒。

末期 第13-16週

治療師會與您回顧進展，討論如何將學到的技巧應用於未來，並準備結束治療。這個階段也會幫助您應對結束治療的情緒。

問：IPT 的重點是甚麼？

IPT 專注於四個主要的人際心理範疇：

- 人際紛爭 (Interpersonal Disputes) : 情緒困擾來自於與重要的親友或伴侶的爭執或誤解。



- 角色改變 (Role Transitions) : 因生活中的重大變化 (如結婚、生子、失業或退休) 引致情緒問題。



- 失去與哀傷 (Grief and Loss) : 因重要的親友或伴侶離世而感到悲傷。



- 人際缺陷 (Interpersonal Deficits) : 長期缺乏良好的人際關係，導致社交支援不足。



治療師會與您一起找出最影響您情緒的範疇，並制定計劃來應對這些挑戰。

問：IPT 有哪些關鍵策略？

IPT 使用多種策略來幫助您改善人際關係和情緒健康，主要包括：

- 情緒探索 (Facilitation of Affect)：
治療師會幫助您了解自己的感受，並將其與人際關係聯繫起來。治療師會鼓勵您表達和理解自己的情緒，例如在失去親人時的悲傷或衝突中的憤怒。
- 溝通分析 (Communication Analysis)：
治療師會和您詳細回顧最近一次與他人的對話，就像“電影劇本”一樣，分析對話的細節。您們會一起分析並找出當中的誤解或無效的溝通模式，思考如何能更清晰直接地表達您的想法。
- 角色扮演 (Role Playing)：
透過模擬真實情境，幫助您換位思考，瞭解對方在溝通時的感受。在扮演中，您們會練習新的溝通技巧，共同探索與他人解決衝突的更好方式。
- 決定分析 (Decision Analysis)：
與治療師一起制定實際的解決方案，例如如何處理工作中的衝突或適應新的生活和角色。



治療過程以您為中心，治療師會以支持的態度引導您，期望除了令您感到安全和被理解之餘，也為您帶來改變。

準備開始IPT

問：IPT 適合哪些人？

IPT 適合大多數因人際關係問題或生活角色轉變而引發抑鬱徵狀的患者，涵蓋了從青少年到長者各個年齡層的病人。如果您的情緒問題與以下情況有關，IPT 可能適合您：

- 您正在經歷失去親人後的強烈悲傷；或
- 您正在適應重大生活變化，如工作、婚姻或搬遷；或
- 您與家人、朋友或伴侶關係緊張；或
- 您感到孤獨，缺乏支持性的人際關係，想改善社交技巧或建立更好關係。

不過，如果患者的抑鬱徵狀與人際關係無關，或者情緒徵狀非常嚴重，那可能其他治療方法（如藥物治療、其他形式的個人心理治療、家庭治療）會更加有效。請與您的主診醫生討論您的治療方案。



問：開始 IPT 之前我應該知道甚麼？

開始 IPT 是一個勇敢的決定！您可能會感到緊張，但這很正常。治療師會以尊重和支持的態度陪伴您，確保您感到安全。您只需要：

- 編排日程，確保您能參與每次的心理治療環節
- 坦誠向治療師分享您的故事
- 保持開放及願意改變的心

剩下的就交給治療師吧！



結語

人際心理治療 (IPT) 是一個以人為本、簡單溫和的心理治療方法，幫助您改善人際關係和情緒健康。我們希望這本小冊子能讓您對 IPT 有更多了解，如果您有任何問題，歡迎向您的主診醫生查詢。

歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



作者：副顧問醫生何瀚寧
副顧問醫生林潤婷
林天淇醫生

出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路 15 號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）
抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

