



認知行為治療 從心理治療情緒病

訪問「心晴行動」副主席 香港健康情緒中心臨床心理學家郭碧珊

自從「心晴行動」展開對公眾進行推廣教育情緒病的活動，在短短 3 個月間，已喚起公眾對情緒病的正面關注，開始懂得有病就醫，對症問藥的求知態度。

治療情緒病，目前最普遍而有效的方法是，看精神科醫生接受藥物治療，和約見臨床心理學家進行「認知行為治療」。

也許很多人對「認知行為治療」仍然感到陌生，究竟「認知」是什麼？「行為」又怎樣進行「治療」？



「認知，即是主觀看法。認知治療，就是對主觀看法作出『治療』，也可以說是糾正患病者的主觀看法。再配合行為治療，便是認知行為治療。」郭碧珊說，「認知行為治療」是目前最普遍，而又具科學數據的治療情緒病方法。

糾正鑽牛角尖想法

一個女子，30歲，未婚。覺得別人會怎樣說？自己會怎樣想？未嫁很自由？還可以去選擇？很慘？嫁不出沒有人要？

客觀事實與主觀看法，可以是兩回事。就郭碧珊舉的這個例子來說，「一個女子，30歲，未婚」是客觀事實；而「覺得別人會怎樣說？自己怎樣想？」則是主觀看法。「最影響人情緒

的，不是客觀事實，而是主觀看法。看法影響思想，產生情緒，情緒則影響行為；而情緒狀態也會影響思想模式，因此，情緒、思想及行為，循環不息地互相影響。」

認知行為治療，主要由兩方面入手：糾正思想謬誤和改變有問題的行為模式。

「如果思想出現了謬誤，即一般人所指的鑽牛角尖，那就需要糾正，因為負面思想會令人產生負面情緒，繼而出現負面行為。」例如抑鬱症患者很容易會將自己看成沒用的人，這種自我形象低貶的看法，會令他們情緒低落，事事提不起勁，沒有動力，漸漸地，他們會逃避社交，什麼事情也不想面對，甚至連自己的起居梳洗也不想處理，導致生活質素下降，在情緒、思想及行為

PART 3

的惡性循環下，跌進不能自拔的痛苦深淵。

「遇上這種情況，臨牀心理學家會先用行為治療的方法使患者的生活變得較為『正常化』，例如鼓勵患者先由梳洗自理或者做一些比較有興趣的事情的次數入手，借此推動他們自身的動力，協助他們從谷底走出來。」

治療不同一般傾偈

臨牀心理學家對病患者所作的治療，另一方面便是糾正他們的思想謬誤。「有一點非常重要，首先要認同患者的感覺。情緒病是沒有表面傷痕的，問題出現在情緒上，思想可以有謬誤，但感覺就是感覺，不應該否定的。要糾正的是他的看法，而不是他們的感覺。最好能讓他們知道，臨牀心理學家在聆聽過他們的感受後，能夠產生共鳴，感同身受，這樣才能建立患者對你的信任，才能展開治療。」

一般來說，接受「認知行為治療」的患者，需要每星期單獨會見臨牀心理學家一次，每次約45分鐘，整個療程大約12-18次。

「有研究顯示，認知行為治療比起藥物治療更能預防情緒病復發，而且比較適合不能承受藥物副作用的患者。」



心晴行動慈善基金
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION
www.jmhf.org

對認知行為治療 常見的疑問

心理變態的人才需要 見臨床心理學家？

其實香港平均每5個人之中，就有1個患有不同程度的情緒病，情況就如傷風感冒般普遍。研究顯示，認知行為治療對醫治各種情緒病都非常有效，所以見臨床心理學家並不代表心理不正常。

是否要接受長期 (甚至沒有終結) 的療程？

當然不是啦！大部份的情緒病患者在接受了12-20節的治療後，病情已經會大大改善。

鳴謝：
香港健康情緒中心提供有關情緒病的資料

查詢熱線：2301 2303
銀行捐款號碼：
中國銀行
012-882-0-004818-8

查詢熱線 HOTLINE: 2301 2303

郭碧珊更強調：「會見臨牀心理學家與朋友傾偈〔談天〕是完全不同的。朋友傾談是雙方面的，會互訴心聲；而見心理學家是單向的，焦點完全在患者身上。」這可以解釋到為何病患者找朋友談天，不能對病情有幫助的原因了。

情緒病已經成為很普遍的「慢性都市病」，如果需要尋求協助渠道，歡迎致電「心晴行動慈善基金」熱線 2301 2303 查詢。☎