

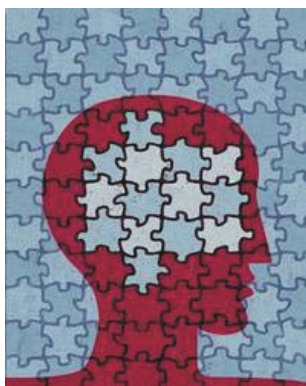
青山医院精神健康教育 《病人资讯》

〈原文由英国皇家精神科学院撰写印制，香港青山医院获该院特许进行中文翻译〉
《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作是建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

认知行为治疗

引言

这小册子是为那些想更了解认知行为治疗（CBT）的人士而设的。内容包括：如何进行，使用它的原因、它的作用、副作用及其他治疗方法。如果你在小册子内未能找到想要的资料，小册子的末端有寻找更多资料的途径。



甚么是认知行为治疗？

认知行为治疗中，会提及到

- 你对自己，对世界和对别人的看法
- 你的行为如何影响你的思想和感受

认知行为治疗能协助你去改变你的想法（「认知」）和行为（「行为」）。这些改变可以令你感到好一些。有别于其他倾谈式治疗，认知行为治疗集中在此时此地的问题和困难上。这种治疗协助你去寻求方法，改善现时的心理状态，而非针对过往引致困扰或病症的起因。

认知行为治疗何时有效？

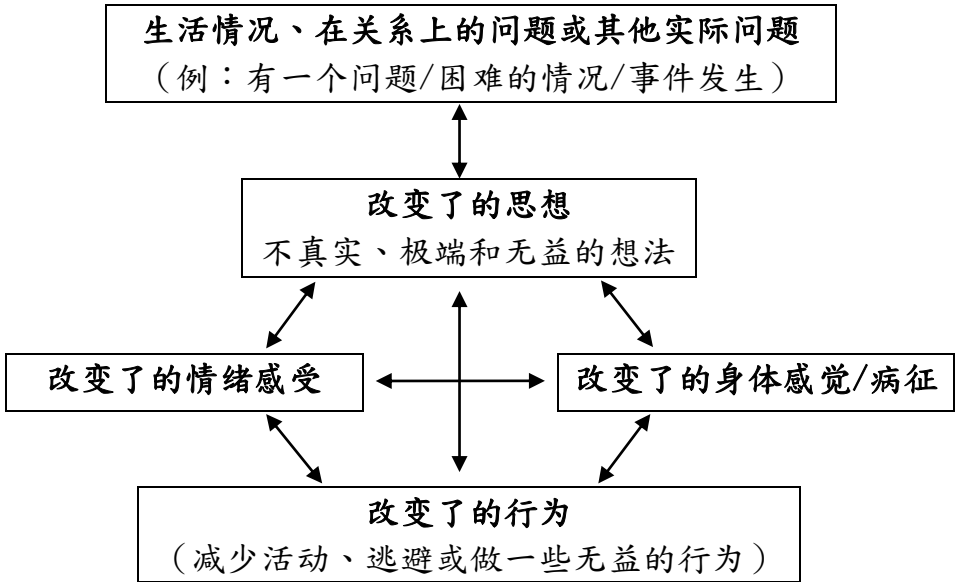
它能有效治疗很多不同的问题，包括：焦虑症、抑郁症、恐慌症、恐惧症（包括外出恐惧症及社交恐惧症）、压力问题、暴食症、强迫症、创伤后压力症、双相情感障碍（或称躁狂抑郁症）和思觉失调。如果你要处理愤怒，自尊心低落或身体健康（如痛症或疲倦）等问题，认知行为治疗也可能会对你有帮助。

认知行为治疗是如何运作的？

认知行为治疗能协助你，将令你非常困扰的问题分拆成细小的部分。这样，你会较容易看到它们之间的联系和它们对你的影响。这些部分包括：

- 情况—一个问题、事件或困难的情况；由此情况产生的：
- 思想
- 情绪
- 身体感觉
- 行动

「五个范畴」的评估



每个范畴都可能影响其他范畴。如何去理解一个问题，可能会影响你身体上和情绪上的感觉。它也可改变你相应的行动。在大部分情况下，基于你对某些情况的理解，你可以作出有益或无益的反应。举例说明：

- **情况** 你经历了恶劣的一天，感到受够了，因此出外购物。在路上，一个你认识的人经过，好像不理睬你的样子。

	无益	有益
• 思想	他/她不理睬我 — 他们都不喜欢我	他/她好像若有所思，埋头在自己身上 — 他/她是否有点不妥呢？
• 情绪感受	情绪低落、伤心及感到被拒绝	关心对方、正面的感受
• 身体反应	胃痛、没精力、感觉不适	没有特别 — 感觉舒服
• 行为	回家及避开别人	和他/她联络，确定他/她没有事。

根据你对某种情况的理解，同一情况可以带来两个截然不同的结果。

就这样，你的**思想**影响了你的**感受**和**行为**。在以上的例子中，左面代表你在没有太多证据下便仓卒作出结论。这就是问题所在，因为它会引致：

- 一些不舒服的感觉
- 无益的行为

如果你回家后感到抑郁，你可能会继续去沉思所发生的事，并感到越来越差。如果你尝试去接触其他人，就有机会对自己有更好的感觉。

如果你不尝试接触其他人，就不能够纠正你对他人的误解，并可能会感到越来越抑郁。

这个恶性循环可能会令你感到越来越差。它甚至可能会产生新的情况而令你越来越抑郁。你可能开始相信一些关于你而不合乎事实（并且不愉快）的事。原因是，当我们感到困扰时，会倾向仓卒地作出结论，并用极端及无益的方式来解释事情。

认知行为治疗能帮助你打破这个改变思想、感受及行为的恶性循环。当你看清楚整个过程的每部分时，你便能改变它们，从而改变自己的感受。认知行为治疗的目标是让你能够「自己帮助自己」，并运用自己的方法去应付这些问题。

认知行为治疗包括甚么？

面谈时间

认知行为治疗可以以个别或小组形式进行。它也可透过自助书籍或电脑程式进行。

在英国的英格兰及威尔斯地区，国家卫生事务局(NHS)已认可了两个电脑程式击退恐惧(Fear Fighter)适合有恐惧症或恐慌突袭的人士；击退忧郁(Beating the Blues)适合有轻度至中度抑郁症的人士。

如果你接受个别治疗：

- 你通常会面见治疗师 5 至 20 次，每一至两星期一次，每节大约 30 至 60 分钟。
- 在最初的 2 至 4 节中，治疗师会确定你是否适合这种治疗，你也可检视这种治疗是否适合你。
- 治疗师会问你有关过去的生活和一些背景资料。虽然认知行为治疗集中在此时此地的问题，但是有时你也可能需要谈及你的过去，以了解过去对你现在的影响。
- 你可决定在短期、中期及长期需要处理的问题。
- 你和治疗师通常会在每节开始时协议当天所要讨论的话题。

运作内容

- 你和治疗师会一起把每个问题分拆成不同部分，就好像以上的例子一样。为了帮助治疗的进展，你的治疗师可能会叫你每天作一些记录，以帮助你去辨认你在思想、情绪、身体感觉和行为方面的个人模式。
- 你和治疗师会一起察看你的思想、情绪和行为，从而找出：
 - 它们是否合乎事实或是否有益
 - 它们如何互相影响及如何影响你
- 治疗师会协助你找方法去改变无益的思想及行为。

- 正所谓知易行难，你的治疗师在了解到你可以怎样改变后，便会提议一些「家课」给你。这样，你便可以在每天的生活中实践这些改变。根据你所处的情况，可能会开始：
 - 质疑一些自我批评或令你困扰的思想，并以一些你在治疗中想出来的、较有帮助（和较合乎事实）的思想去取代它们。
 - 发觉自己将要做一些令自己情绪更差的事情时，取而代之，你会做一些更有益的事情。
- 在每一节治疗中，你会谈及在上一次面见后的进展，治疗师便会就太难或没有太大帮助的「家课」作出一些建议。
- 治疗师不会请你做一些你不愿意做的事。你可决定治疗的进度和甚么是你想尝试或不尝试的。认知行为治疗的优点在于你能在治疗结束后继续去练习和发展所学到的技巧。这样，你的病征和问题便会较少机会再次出现。

认知行为治疗有多大效用？

- 对于主要是焦虑或抑郁的问题，认知行为治疗是其中一种最有效的治疗方法。
- 它是处理中度及严重抑郁症的最有效的心理治疗方法。
- 对于多种不同的抑郁症，它和抗抑郁药同样地有效。

还有甚么其他治疗方法？相比之下，它们的成效如何？

由于认知行为治疗可以应用于很多情况，很难把全部情况列举在这小册子内。在此我们可以看看对于两种最常见的问题——焦虑症和抑郁症，有甚么其他的治疗方法。

- 并不是每个人都适合接受认知行为治疗。另一种的倾谈治疗可能会对你更有效。
- 认知行为治疗在治疗多种不同的抑郁方面，和抗抑郁药同样地有效。在治疗焦虑症方面，它可能比抗抑郁药稍为有效一些。
- 对于严重的抑郁症，必须同时使用认知行为治疗和抗抑郁药。当你情绪非常低落时，除非抗抑郁药开始令你感到好一些，否则你会很难去改变自己的想法。
- 镇静剂不应作为医治焦虑症的长期方法。认知行为治疗是一个更好的选择。

使用认知行为治疗时的困难

- 认知行为治疗并不是很快速的解决方法。治疗师会像私人教练一样给予建议和鼓励，但并不能为你代劳。
- 当你情绪低落时，可能会难于集中和推动自己。
- 你需要去面对焦虑才能克服它。但在短期内，你可能感到更加焦虑。
- 一个好的治疗师会调节治疗的进度，让你决定一起做甚么，从而令你感到能控制得来。

治疗过程需时多久？

视乎问题的类别和治疗对你的成效，治疗过程由六周至六个月不等。由于资源关系，你可能需要一段时间轮候安排认知行为治疗。

如果病征再次出现，应如何去处理？

焦虑症和抑郁症再次出现的风险一定会存在。如果它们再出现，那些在认知行为治疗中学到的技巧，能帮助你去控制它们。因此，在情绪改善后，继续练习在认知行为治疗中学到的技巧是很重要的。有些研究指出认知行为治疗可能比抗抑郁药更能预防抑郁症再次出现。如有必要，你可以参加认知行为治疗的「重温课程」(Refresher Course)。

认知行为治疗对我的生活会带来甚么冲击？

抑郁和焦虑是不快的经验。它们会严重影响你的工作能力和妨碍你去享受人生。认知行为治疗能协助你去控制这些病征。除了你需要付出一些时间外，认知行为治疗对你的生活产生负面影响的可能性不大。

我可以如何得到认知行为治疗？

- 告诉你的家庭医生。他们可转介你去见一些受过专业训练的心理学家、护士、社工或精神科医生。
- 在英国，British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies 有一个认可的治疗师名单。
- 你也可尝试用一些书籍或认知行为治疗的电脑程式来自助。如果你有专业人士的支持，效果会更好。

如果我不接受认知行为治疗，会发生甚么事？

这需要看问题的情况而定。

- 察看自己的情绪有否好转。如果你改变主意，你随时可以要求接受认知行为治疗。
- 跟你的医生商量其他治疗方法。
- 阅读有关认知行为治疗和其他治疗方法的资料。
- 参考一些自助书籍去看看认知行为治疗对你来说是否合理，然后再作决定。

有关认知行为治疗的十大要点：

1 改变—你的思想及行为	6 实证—有证据证明认知行为治疗有效
2 家课—多练习，更熟练	7 观点—从另一个角度看事情
3 行动—不要只讲不做！	8 我能做到—自助最重要
4 需要—针对问题	9 经验—从中测试你的信念
5 目标—向着它进发	10 记录—帮助你记低你的进度

有关认知行为治疗的有用网址：

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies
(www.BABCP.com)

Beating the Blues
(www.beatingtheblues.co.uk)

For further information on Cognitive Behavioural therapy
(http://www.psychnet-uk.com/psychotherapy/psychotherapy_cognitive_behavioural_therapy.htm)

更多阅读资料：

The 'Overcoming' series, Constable and Robinson

Please refer to the English version.

免费网上认知行为治疗的资料：

- MoodGYM: Information, quizzes, games and skills training to help prevent depression
- Living Life to the Full: Free online life skills course for people feeling distressed and their carers. Helps you understand why you feel as you do and make changes in your thinking, activities, sleep and relationships.
- FearFighter: free access can only be prescribed by your doctor in England and Wales.

参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：
<http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/pfaccog.pdf>

有用电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务：	2466 7350
社会福利署热线：	2343 2255
香港心理卫生会健康咨询服务：	2772 0047
卫生署中央健康教育热线：	2833 0111
香港精神健康家属协会：	9093 7240

原作：英国皇家精神科学院
翻译者：青山医院精神健康学院
出版人：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路十五号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山医院 2012（第五版—修订）

© 本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或纪录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助，请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk