

青山醫院精神健康教育

《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

心理治療須知

甚麼是心理治療？

心理治療有很多種類，以不同的形式去幫助人克服壓力、情緒問題、人際關係問題或惡習。它們的共通之處是透過面談或一起去做一些事情來進行治療，故此亦可稱為「談話治療」。提供治療的人通常被稱為治療師，而接受治療者則被稱為受助者或案主。

心理動力治療

主要針對我們對其他人，尤其是家人及至親近的人的感覺。治療包括討論以往的經驗及這些經歷如何導致我們現時的困境。治療亦幫助我們了解這些經歷如何影響我們現時的生活和我們可如何向治療師表達這些感受。從治療中得到的自我理解給予我們自由在將來發生的事情上作出抉擇。明確的困難只需較短暫的治療，但長期的問題則可能需要接受多個月的定期治療。雖然傳統上受助者會躺臥在長椅上，但現時受助者和治療師通常會坐在椅子上面談。治療期多數比較短，但那些有根深蒂固問題的人則可能需要長期的治療。

行為治療

行為治療嘗試比較直接地改變行為的模式。病人會被協助透過逐漸地延長時間去面對他們恐懼的情況，或學習減低憂慮的方法去克服恐懼。在每次會面之間，他們可能需要做「家課」、寫日記或在每次會面之間練習新的技巧。這種方法對治療焦慮、恐慌、恐懼、強迫觀念行為的問題，和各種社交或性方面的困難特別有效。徵狀通常頗快便會減輕。

認知行為治療

跟行為治療相似，認知治療的目的是直接改變思想的模式，但好像心理動力治療那樣，這種治療法鼓勵我們討論自己的想法和幫助我們擺脫有損害性的思想模式。這種治療法不會將焦點放在昔日，卻多集中在現在和將來方面，而且對於某種類的抑鬱症有很好的療效。

家庭及婚姻治療

人的問題通常不只是個人的問題，很多時候是在婚姻、伴侶、家庭當中的人際關係出現問題的結果。家庭及婚姻治療是透過清晰地將焦點放在有關的關係上和邀請所有有關的人士參與治療，藉此令這些關係運作得更好。

不同的治療法能否共同運作？

以上的治療法非常不同，但都可以幫助我們加深了解自己如何運作，繼而幫助我們在生活中作出改變。治療師可能會使用不同的技巧去配合個人的需要，接受治療者可能會由個人治療進展為小組治療，或由婚姻治療轉為個人治療。

究竟如何運作？

心理治療通常是在相同時間及地點，每週或每兩週一次的定期面談。受助者和治療師多數會在治療開始一個月內一起決定治療期的長短。在會面時所發生的一切通常是保密的。

個人治療指一個病人和一個治療師在寧靜的環境內傾談約五十分鐘。

在小組治療當中，治療師會跟幾個面對類似問題的人有定期的會面。每節會面時間可能比個人治療長。小組治療可能好像比較不親密，但並不是廉價或二等的治療。其實，小組治療對某些問題是最好的治療方式。發現自己並不是唯一有那種問題的人和能夠幫助其他人的經驗可帶來莫大的鼓舞，很多時也是好轉的第一步。

在婚姻治療中，一位或兩位治療師會與已婚或關係固定的伴侶面談，藉此他們能共同處理彼此之間的問題。在家庭治療中，全個家庭都會參與去和一對治療師談論他們的困難。

甚麼人可作心理治療師？

治療師可能是精神科醫生、心理學家或其他有心理治療專業訓練的精神健康界專業人士。但愈來愈多的治療師只有深入的心理治療訓練而沒有精神科醫生、心理學家或社工的背景。

（譯者按：由於現時香港仍沒有註冊制度監管心理治療師，閣下在選擇心理治療師時需份外小心。）

我可怎樣去獲得心理治療？

你需要由普通科醫生轉介到一位合資格的心理治療師。最重要的是你的醫生在作出轉介前能確保那位心理治療師擁有被認可的資格。為了能找到一位適合你的心理治療師，不妨仔細挑選。

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/info/factsheets/pfacpsycho.asp>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 02/2006 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如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。