

## 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/pdf/pfaccog.pdf>

## 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： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）

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：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 12/2006（第三版）

© 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。

# 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。〉

## 認知行為治療

### 引言

這小冊子是為那些想更了解認知行為治療（CBT）的人而設的。內容包括：如何進行，使用它的原因、它的作用、副作用及其他治療方法。如果你在小冊子內找不到你想要的資料，小冊子末端有尋找更多資料的途徑。

### 甚麼是認知行為治療？

認知行為治療中，會談到你對自己，對世界和對別人的看法，你的行為如何影響你的思想和感受。它能協助你去改變你的想法（「認知」）和行為（「行為」）。這些改變可以令你好過一些。有別於其他傾談式治療，它集中在此時此地的問題上。它尋求方法去改善你現時的心理狀態，而非針對過往引致困擾或病徵的起因。

它能有效治療以下問題：

- 焦慮症（Anxiety）

- 抑鬱症 (Depression)
- 恐慌症 (Panic)
- 外出恐懼症和其他恐懼症 (Agoraphobia and other phobias)
- 社交恐懼症 (Social phobia)
- 暴食症 (Bulimia)
- 強迫症 (Obsessive compulsive disorder)
- 創傷後壓力症 (Post traumatic stress disorder)
- 精神分裂症 (Schizophrenia)

### 認知行為治療是如何運作的？

認知行為治療能協助你把令你非常困擾的問題分析成細小的部分。這樣，你會較容易看到它們之間怎樣連繫和它們怎樣影響你。這些部分包括：

- 情況——一個問題、事件或困難的情況

由此情況產生的：

- 思想
- 情緒
- 身體感覺
- 行動

每個範疇都可能影響其他範疇。你如何去理解一個問題，可能會影響你身體上和情緒上的感覺。它也可改變你相應的行動。

例子：

你基於對那些情況的理解，可以作出有益或無益的反應。

情況	你經過了惡劣的一天，感到受夠了，因此出外購物。在路上，一個你認識的人經過，好像不理會你的樣子。	
	無益	有益
思想	他／她不理會我——他們都不喜歡我。	他／她好像若有所思，埋頭在自己的身上——他／她是否有點不妥呢？
情緒感受	情緒低落、傷心及感到被拒絕	關心對方
身體反應	胃痛、沒精力、感覺不適	沒有特別——感覺舒服
行動	回家及避開別人	和他／她聯絡，確定他／她沒有事。

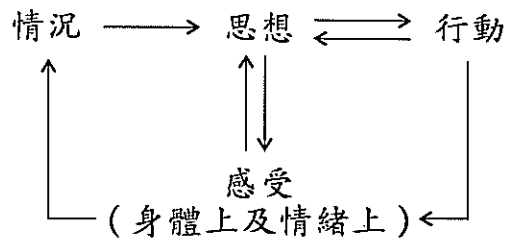
基於你對那種情況的理解，同一的情況可以帶來兩個截然不同的結果。就這樣，你的思想影響了你的感受和行為。

在以上的例子中，左面代表你在沒有太多證據下便倉卒作出結論。這就是問題所在，原因是它會引致：

- 一些不舒服的感覺
- 無益的行為

你如果回家後感到抑鬱，就可能繼續去沉思所發生的事，並感到越來越差。你如果去接觸其他人，就有機會對自己有更好的感覺。你如果不這樣做，就失去了機會去糾正你對於別人對你的看法的誤解，並可能會越來越抑鬱。

這是一個簡化的方法去了解所發生的事。整個過程及當中的環節也可以下圖來理解：



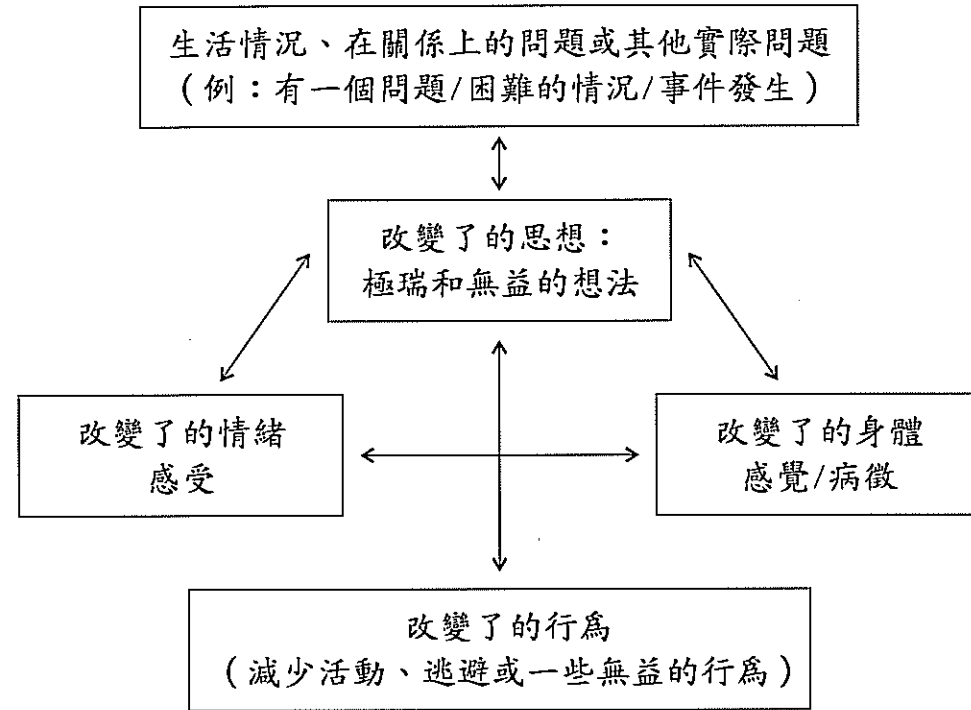
這個惡性循環可能會令你感到越來越差。它可能甚至產生出新的情況而令你愈來愈抑鬱。你可能開始相信一些關於你而不合乎事實（並且不愉快）的事。其中的原因是：當我們困擾時，會傾向倉卒地作出結論，並用極端及無益的方式解釋事情。

認知行為治療能幫助你去打破這個改變思想、情緒及行為的惡性循環。當你看清楚整個過程的每部分時，你便能改變它們，從而改變自己的感受。認知行為治療的目標是讓你能到達「自己幫助自己」的地步，並能用自己的方法去應付這些問題。

### 「五個範疇」的評估

以下是用另一個方法去串連以上提及的五個範疇。當中加入了我們與其他人的關係，並幫助我們去了解這些關係如何令我們感到更好或更差。其他的問題也是很重要的，例如欠債、工作及住屋困難等。你如果改善當中一個範疇，就更能夠同時改善生活中的其他範疇。

### 「五個範疇」的評估



### 認知行為治療包括甚麼？

認知行為治療可以在各種地方找到—私人執業、醫院的門診部、社區精神健康中心等。治療師是受過這種療法訓練的醫生、護士、社工、職業治療師、物理治療師、輔導員、教師、或心理學家。

### 面談時間：

認知行為治療可以以個別或小組形式進行。它也可透過自助書籍或電腦程式來進行。

如果你接受個別治療：

- 你通常會面見治療師5至20次，每一至兩星期一次，每節大約30至60分鐘。
- 在最初的2至4節中，治療師會看看你是否適合這種治療，你也可看看這種治療是否適合你。
- 治療師會問你有關過去的生活和一些背景資料。雖然認知行為治療集中在此時此地的問題，但是有時你也可能需要談及你的過去，以了解過去對你現在的影響。
- 你可決定在短期、中期及長期需要處理的問題。
- 你和治療師通常會在每節開始時協議當天所要討論的話題。

運作內容：

- 你和治療師會一起把每個問題分拆成不同的部分，就好像以上的例子一樣。為了幫助治療的進展，你的治療師可能會叫你每天作一些記錄，以幫助你去辨認你在思想、情緒、身體感覺和行為方面的個人模式。
- 你和治療師會一起看看你的思想、情緒和行為，從而找出：
  - 它們是否合乎事實或是否有益。
  - 它們如何互相影響及如何影響你。
- 接著治療師會協助你找方法去改變無益的思想及行為。
- 正所謂知易行難，你的治療師在你了解到可以怎樣改變後，便會提議一些「家課」給你。這樣，你便可以在每天的生活中實踐這些改變。你根據所處的情況，可能會開始去：

- 質疑一些自我批評或令你困擾的思想，並以一些你在治療中想出來的正面（和較合乎事實）的思想去取代它們。
  - 當發覺自己將要做一些令自己情緒更差的事情時，取而代之，做一些更有益的事情。
  - 在每一節治療中，你會談及在上一節面見後你的進展，治療師便會就哪些家課太難或哪些家課沒有太大幫助而作出一些建議。
- 治療師不會叫你做一些你不想做的事。你可決定治療的進度和你想嘗試或不嘗試甚麼。
  - 認知行為治療的優點在於你能在治療結束後繼續去練習和發展所學到的技巧。因此，你的病徵和問題便會較少機會再次出現。

### 認知行為治療有多大效用？

- 對於主要是焦慮或抑鬱的問題，認知行為治療是其中一種最有效的治療方法。
- 它是處理中度及嚴重的抑鬱症最有效的心理治療方法。
- 對於多種不同的抑鬱症，它和抗抑鬱藥同樣地有效。

### 還有甚麼其他治療方法？相比之下，它們的成效如何？

因為認知行為治療可以應用於很多的情況，所以沒有可能把它們全部在這本小冊子內列舉出來。在此我們可以看看對於焦慮症和抑鬱症這兩種最常見的問題，有甚麼其他的治療方法。

- 並不是每個人都適合接受認知行為治療。另一種的傾談

- 治療可能會對你更有效。
- 認知行為治療在治療多種不同的抑鬱方面，和抗抑鬱藥同樣地有效。在治療焦慮症方面，它可能比抗抑鬱藥稍為有效一些。
- 對於嚴重的抑鬱症，必須同時使用認知行為治療和抗抑鬱藥。當你情緒非常低落時，除非抗抑鬱藥開始令你感到好一些，否則你會很難去改變自己的想法。
- 鎮靜劑不應作為焦慮症的長期治療方法。認知行為治療是一個更好的選擇。

使用認知行為治療時的困難：

- 你如果情緒低落和無法集中，在起初可能會難於了解認知行為治療的進行方式，而事實上這時是難於掌握任何形式的心理治療。
- 你可能因此感到失望或困窘。一個好的治療師會調較治療的進度，讓你能應付到你想嘗試做的事。
- 有時，你可能會覺得難於談及抑鬱、焦慮、羞愧或憤怒的情緒。

治療過程需時多久？

視乎問題的類別和治療對於你的成效，治療過程由六週至六個月不等。由於資源關係，你可能需要一段時間輪候安排認知行為治療。

如果病徵再次出現，應如何去處理？

焦慮症和抑鬱症再次出現的風險一定會存在。

如果它們再出現，那些在認知行為治療中學到的技巧，能幫助你去控制它們。因此，在情緒改善後，繼續練習那些在認知行為治療中學到的技巧是很重要的。

有些研究指出認知行為治療可能比抗抑鬱藥更能預防抑鬱症再次出現。在此情況下，你可能有必要參加重溫認知行為治療的「進修課程」。

認知行為治療對我的生活會帶來甚麼衝擊？

抑鬱和焦慮是不快的經驗。它們會嚴重影響你的工作能力和妨礙你去享受人生。認知行為治療能協助你去控制這些病徵。除了你需要付出一些時間外，認知行為治療不大可能會對你的生活產生一些負面影響。

如果我不接受認知行為治療，會發生甚麼事？

你可以跟你的醫生商量其他的選擇，你也可以：

- 閱讀有關認知行為治療和其他治療方式的資料。
- 如果你想更清楚了解，可以參考一些自助書籍去看看這種治療方式對你來說是否合理。
- 看看自己的情緒有否好轉。你如果改變主意，隨時可以要求接受認知行為治療。

有關認知行為治療的有用網址：

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

Calipso website (www.calipso.co.uk)

For further information on Cognitive Behavioural therapy  
www.psychnet-uk.com/psychotherapy/psychotherapy\_cognitive  
behavioural\_therapy.htm

參考資料：

Williams C J. (2001). Overcoming Depression: A Five Areas approach.  
London Hodder Arnold. <http://apt.rcpsych.org/cgi/content/full/8/3/172>

Department of Health (2001). Treatment choice in psychological  
therapies and counselling. London: HMSO.

NICE (2004). CG9 Eating disorders: Core interventions in the  
treatment and management of anorexia nervosa, bulimia nervosa and  
related eating disorders \_ NICE guideline January 2004  
[www.nice.org.uk/pdf/cg009niceguidance.pdf](http://www.nice.org.uk/pdf/cg009niceguidance.pdf)

NICE (2004). Anxiety: management of anxiety (panic disorder, with or  
without agoraphobia, and generalised anxiety disorder) in adults in  
primary, secondary and community care. [www.nice.org.uk/page.aspx?o=235395](http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=235395)

NICE (2004) Depression: Management of depression in primary and  
secondary care. NICE Guideline December 2004. [Www.nice.org.uk/  
page.aspx?o=235626](http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=235626)

如想得到更多資料可聯絡：

Depression Alliance, 35 Westminster Bridge Road, London SE1 7JB.

Depression Alliance has 3 offices within the UK. You can contact their  
regional information lines via the main number 0845 123 23 20  
[www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

National Phobics Society, Zion Community Resource Centre, 339 Stretford  
Road, Hulme, Manchester M15 4ZY. Provides support and help if you have  
been diagnosed with or suspect you may have an anxiety condition or specific  
phobias.  
[www.phobics\\_society.org.uk](http://www.phobics_society.org.uk)

This factsheet was produced by the Royal College of Psychiatrists'  
Public Education  
Editorial Sub\_Committee.  
Series Editor: Dr Philip Timms  
Expert Reviewer: Dr Chris Williams

? 2006 Royal College of Psychiatrists. Factsheets may be downloaded,  
printed out, photocopied and distributed free of charge as long as the Royal  
College of Psychiatrists is properly credited and no profit is gained from their  
use. Permission to reproduce in print, or to repost on the web, must be  
obtained from the Head of Publications. The College does not allow reposting  
of its factsheets on other sites, but allows them to be linked directly.

For a catalogue of public education materials, copies of other factsheets or  
leaflets contact:  
Leaflets Department  
The Royal College of Psychiatrists  
17 Belgrave Square  
London SW1X 8PG  
[leaflets@rcpsych.ac.uk](mailto:leaflets@rcpsych.ac.uk)