

心理治療是甚麼？誰人需要接受心理治療？

「有得醫」、「有藥食咗會好」、「病情可以受到控制」……這些說話都是病人所渴望聽到的。相比五、六十多年前，大部份精神病患者被關進醫院，長期與社會隔離的情況，現代醫學及藥物學的發展，委實應記一功！然而，能夠從生理角度了解，有生物學為基礎的藥物治療方式，卻不等於忽略病人及家屬朋友的心理需要，否則，我們的治療便趨向「非人化」，形同一個電腦診療程序無異。這篇文章的目的，是讓讀者對心理治療有一些很基礎的認識，以致懂得尋求適切的幫助。

心理治療是甚麼？

心理治療，從廣義上看，是以心理方式進行的治療；是透過一個曾經接受相關訓練的治療員與病人特意建立的治療關係，達致解決病人的心理問題、改變他的異常行為模式、消滅病徵或更有能力抵禦病徵所帶來的情緒困擾、改善人際關係、增進性格成長等目的。

誰人需要接受心理治療？

如果說：「每一個人都有某程度的心理問題」，你可能會大力反對！「我有甚麼問題？」。然而，想深一層，或許你也曾經歷過，有時不知為甚麼鬧起情緒來，或是發脾氣、感到疲倦、沒有動力，或是對某些事情產生無故的恐懼、坐立不安、徹夜不能成眠，或是身體的警報系統變得特別敏感、經常焦慮恐慌、思潮起伏、無法自控。我們都會用一些慣用的方式自我舒解一下。但是，有時成功，有時失敗！反思一下：「我真的沒有問題嗎？」。假若你的心理壓力或情緒問題，已經令你產生病徵，或使你無法正常地生活及運作，又或者別人會因你的情況受苦，你便要尋求協助。心理治療是提供協助的途徑之一，亦是你可以選擇的進路。經過評估後，治療員也可能認為你需要同時接受其他方式的診治，而作適當轉介。

心理治療的進路

心理治療的進路和方式繁多，基於篇幅所限，以下只舉例介紹兩大心理治療進路：(1) 行為及認知心理治療 及 (2) 分析性心理治療。

(1) 行為及認知心理治療法

這方法常用於治療各種焦慮症，如恐慌症、恐懼症、強逼症及輕性抑鬱，也用於改善長期病患者的社交、行為、工作及社會適應等。治療的基本理念，是相信認知和行為是互動的；而兩者都會影響人的情緒反應。我們怎樣「想」，就會決定了我們怎樣「做」；如果我們認定了心跳得快便很有機會猝死，那麼當我們的心跳稍微提高一些時，我們便會慌張得要命了！恐懼倒頭來便會支配了我們的行為，而病態行為得以持續，是因為這些行為令病人得到某程度的好處。行為及認知治療師會針對解決我們的「非理性思想偏差」、或者從改變我們的慣性行為作出發點，引導我們驗證這些假設及信念的偏差，從而使病態的表現從根拔起。

舉例說：

強逼症的患者不斷洗手是因為洗手這個行為能使他感到舒服，減少他對另外一些事情的焦慮(例如怕污糟、怕生病)；洗手的行為使他的焦慮即時降低，但卻令他無法驗證他所謂的「污糟」，其實並不累事，也不會因此而生病；相反，減少焦慮的強烈「快感」使他在無需要的情況下，也要去洗手，甚至會將洗手配合起一些特定之方式和假設的信念，(例如：「如果洗到七次就停，便可以逃避噩運。」)可是，恐懼叫他不敢去驗證，所以就無法制止這些重覆的行為了。

行為治療的方法，就先讓病人了解他的行為演變至今的過程，幫助他克服「不洗手」所引發的焦慮，使他重新經驗「不洗手」也不會造成甚麼惡果的

出現；治療員在了解病人的病況後，也會對這些行為加以分析。他會幫助病人學習一些自我鬆弛的方法，有時也會配合藥物治療，減少病人的焦慮。當病人能夠逐步延長不洗手的習慣，或減低洗手的時間，他會得到一些獎勵；這些獎勵可以是具體的，也可以是一些讚賞。最後，因著他能夠有「不洗手」的自由，他可以回復自控的能力，他也可以因這「成功」而「喜悅」。那麼，他就能夠改善自己一向的逃避傾向了。

(2) 分析性心理治療法

分析性心理治療著重協助病人了解自己，明白他的某些情緒及行為背後的意義，讓他感到被接納，亦更有信心去深入探索自我，以致能建立更整合的自我觀念，治療潛藏於心底的創傷或矛盾。

治療的基本理念，認為一些病態行為是可以了解的。我們或許不明白，也不意識，但在我們的潛意識中存在一些動力，驅使我們怎樣思想、做事；這些潛意識也影響我們對他人及事物的看法，以致我們對某些處境會作出一些個人獨特的反應。潛意識的形成，是因著我們過往的經驗，以及在這些經驗中的情緒反應及自衛反應揉合而成的。透過治療，病人可以把內心的思想、幻想、感受，一一訴說，讓治療師進入他內心世界中，幫助他了解自己的感受，把病人未意識到的動力，提至可意識的層面，使病人更能掌握自己的言行。

分析性心理治療可以有不同深入程度的探索，適用於很多種類的精神及情緒困擾，特別是因著某些心結而形成的抑鬱、性格偏差、各種壓力導致的困擾等。

舉例說：

一個婦女在產後感到抑鬱，除了藥物幫助外，也可尋求分析性的心理治療；

其間，她發覺對作為母親角色的恐懼，是源於孩童時的經驗，在看見女兒時，不自覺地感到慌張。她起初並不明白，在治療過程中，她回想到活像被母親遺棄一般，恐懼自己不懂怎樣照顧孩子，因其母親是長期抑鬱病患者，她自小便很缺乏安全感，也恐怕女兒長大後像她一樣。分析性心理治療需要漫長的過程，治療員協助她在心理上與母親分開，讓她看見自己更完整的價值，她可以實在地照顧小孩子一切基本的需要，明白一生中也有愛她的人，而且可以給予孩子所有的愛；她為過往悲哀，也同時為現在所仍享有的感到滿足快慰；她漸漸明白母親的無助感，能寬恕母親對她的虧欠，又能欣賞母親曾經為她做的一點事，並開始與周圍的人及事連結得更正面，克服產後的抑鬱與不安。

不同形式治療的共通點

雖然治療的形式及方法林林總總，但是，也有一些共通性，例如：

- 治療員對病況有一套完整的心理學說，去解釋病況的成因，從而設定一些治療的程序
- 治療員及病人對治療方法都有一定程度的信念，而病人通常也會接受治療員這方面的分析及看法
- 病人與治療員在其中建立起深刻而信任的治療關係
- 有一個固定及保密的治療環境
- 治療員會很確定病人的價值，而病人對治療抱確切期望
- 病人在治療過程中會感到有能力控制病徵及可以成功克服困難

各門派的治療，重點可能有所不同，但並不互相排斥。然而，當你正在接受一種治療方式時，最好還是專心地跟隨一條進路，不要多心，或懷疑比較；當我們達到了一定的治療指標後，也許可以轉換另一個角度的了解，加深不同角度的視野，可以使我們更整全的建立自我。

精神病康復者適用甚麼心理治療？

基本上，心理治療的元素，如對病徵的解釋、對病人的尊重、病人與醫生建立的信任等，在任何的治療環境，包括住院、日間醫院或門診都存在著。覆診時醫生與病人傾談，藉以解答生活上的一些疑難，也可以說是提供了一種「支援性心理治療」。如果病人希望獲得更多的心理治療，可以請醫生轉介心理輔導員或臨床心理學家，以幫助病人面對因精神病帶來不同方面之困擾。

日期：2004-05-31