

躁鬱症心理治療 (一)

躁鬱症急性病發時，病患者主要接受藥物治療，把急性症狀消退，令病患者情緒穩定下來，生活回復正常。當急性症狀受控後，病患者可開始接受心理治療，與藥物雙管齊下，比單靠藥物更有效預防病發，近年亦越來越多研究心理治療如何配合藥物治療。

認知行為治療教導病患者去確認、評估及回應負面和不恰當的思想與信念，病患者學懂使用各種不同的技巧去改變這些負面想法、調節情緒和增加有利穩定病情的行為，著重於預防症狀復發。

陳先生 (化名) 是一位患病已數年的躁鬱症患者，他經常因為自行停止服用藥物而引致病發，病發時，情緒變得暴躁，計劃和社交活動明顯增加、不能集中精神、睡眠時間減少但精力充沛、失去自控能力等，病發亦令他數個月不能上班，兩年前，當急性症狀受控後，他開始接受定期心理治療，依時服藥，漸漸病情亦穩定下來。

以下是兩種較常用的認知行為治療的技巧，幫助病患者駕馭躁鬱症。

(1) 「人生事件簿」紀錄病患者一生的人生大事，包括家庭、工作、社交事件，以及重大情緒變化，何時躁狂或抑鬱，人生事件簿亦可顯示出事件對情緒的影響和病發對生活的影響。例如陳先生明白躁鬱症病發明顯影響他的工作，他回顧近年病情，發現每年多達三分之一的時間是因病發而令他失去工作能力，他漸漸明白控制病情的重要性。

(2) 在正常精神狀態時，患者可先準備一些「提示卡」，提醒自己增加有利穩定病情的行為，不要魯莽行事，例如陳先生學懂使用提示卡提醒自己依時服藥的重要性，令自己可以掌握控制病情的主動權，而不是反過來被躁鬱症控制了自己的生活。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生

董富賢

(email:drfytung@gmail.com)

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>