

抑鬱症與心理治療

臨床心理學家 郭思穎

抑鬱症的成因

- 遺傳因素
 - 若父母或兄弟姐妹中有一人是抑鬱症患者，其患上抑鬱症的風險比一般人高出**1.5至3倍**
- 生理因素
 - 腦內的神經傳遞物質失平衡
- 成長經歷
 - 曾遭受身體虐待或性侵犯、缺乏關懷或過度保護、常被人嘲弄

抑鬱症的成因

- 性格因素
 - 執著，完美主義，要求高，容易緊張
- 外來壓力
 - 生活、工作、人際關係、健康、突如其來的改變

人生轉變與壓力

生活事件	壓力指數	生活事件	壓力指數	生活事件	壓力指數
1. 配偶死亡	100	15. 職務重新調整	39	29. 個人習慣改變	24
2. 離婚	73	16. 收入狀況有改變	38	30. 與上司關係有問題	23
3. 婚姻失敗 (分居)	65	17. 親密朋友死亡	37	31. 工作時間或環境改變	20
4. 入獄	63	18. 轉換職業	36	32. 搬家	20
5. 家人死亡	63	19. 與配偶爭吵次數改變	35	33. 轉學	20
6. 受到傷害或疾病	53	20. 負債超過一萬元	31	34. 娛樂形式改變	19
7. 結婚	50	21. 貸款或契據取消	30	35. 宗教信仰改變	19
8. 被解僱	47	22. 工作的職責改變	29	36. 社交活動改變	18
9. 與配偶復合	45	23. 子女離開家庭	29	37. 負債或貸款不多於一萬元	17
10. 退休	45	24. 姻親帶來的麻煩	28	38. 睡眠習慣改變	16
11. 家人的健康狀況改變	44	25. 出色的個人成就	26	39. 飲食習慣改變	15
12. 懷孕	40	26. 配偶開始或停止工作	26	40. 放假	13
13. 性方面障礙	39	27. 入學或畢業	26	41. 聖誕節	12
14. 家中增添新成員	39	28. 生活環境改變	25	42. 違犯輕微的法例	11

抑鬱症常見病徵

情緒方面

- 情緒低落
- 脾氣暴躁
- 傷心難過
- 悶悶不樂
- 時常哭泣
- 容易緊張

思想方面

- 消極悲觀
- 無法集中精神
- 比較善忘
- 對過去感到內疚失望
- 對現在感到空虛無助
- 對未來失去盼望嚮往
- 不喜歡自己／過份自責
- 可能有自殺念頭

抑鬱症常見病徵

行為方面

- 對事物失去興趣
- 失去動力
- 不願接觸朋友
- 說話緩慢
- 行動緩慢
- 容易與人衝突
- 濫藥／飲酒／沉迷賭博
- 自殘或自殺行為
- 犯罪行為

生理方面

- 失眠
- 沒有胃口
- 突然暴食
- 經期失調
- 性慾減退
- 體重驟降
- 經常疲倦
- 身體不適

抑鬱的認知三角

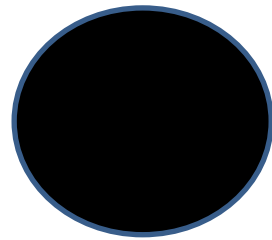
自己：無用，
不被愛，無價值

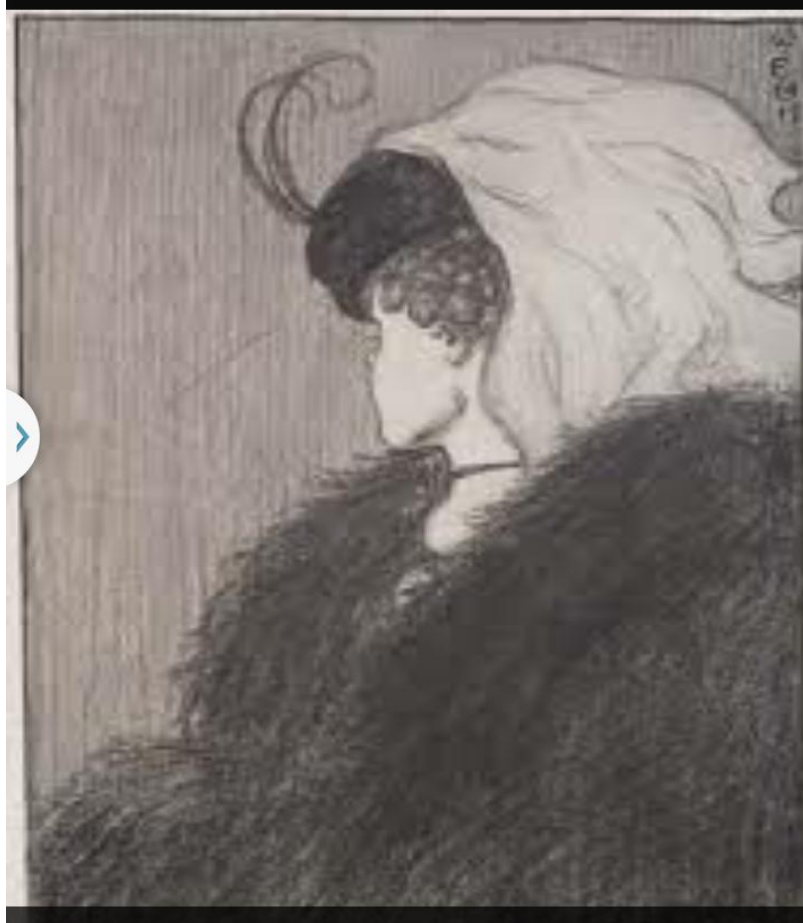


世界：不公，
黑暗，不屬於我



未來：無希望





常見思想牛角尖

- 非黑即白：全有或全無的思考方式，將事情簡單化
 - 「我若沒做到完美，我就是失敗者」
- 以偏概全：用少數負面事件來綜觀全局
 - 「所有男人都是欺騙感情，所有女人都是小器」
- 感情用事：以心情作判斷和下結論
 - 「我心情不好，不覺得這派對有何樂趣」
- 妄下判斷：太快下判斷，在沒有任何或充份理據下定論
 - 「他今天愁眉苦臉，一定不想見我」
- 災難化：放大事件的嚴重性
 - 「隻腳成日痛，係咪有癌症呢？」
- 怨天尤人：凡事歸咎他人、社會或上天，忽略自己的責任
 - 「個天玩我！命運弄人！」
- 攞晒上身：過份內疚、自責而忽略其他因素或他人力量
 - 「婚姻失敗都是我的錯」

認知行為治療

- 具科學實証的心理治療手法
- 幫助患者審視現有的負面思考及行為模式
- 嘗試讓患者在治療過程中建立新的想法及做法，累積生活中正面的經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，舒緩抑鬱情緒。

認知行為治療

思想



行為



情緒

認知行為治療

負面思想



負面行為



負面情緒

認知行為治療

正面或合理
的想法



正面和
合理行為



正面情緒

思想記錄表

事情	想法 / 牛角尖	情緒	行為
下星期要見工	我咁無用， 實無人請我	緊張，不開心	放棄見工機會
朋友約我出街 聚舊	佢地咁有成就， 怕被人睇唔起	失落	推卻朋友聚會
近期經常頭痛， 但醫生沒發現 任何異常	會不會有腦癌， 只是醫生未發 現呢？	焦慮，不安	經常四出看醫 生，經常食藥， 不停上網看癌 病資料

認知行為治療

- 著重病人和治療師之間的互信
- 著重病人和治療師之間的互動
- 病人必須在自願情況下進行治療
- 治療師是病人的同行者
- 病人願意為自己的人生作出改變，而不是期求別人去改變

湯國鈞 何敏賢 李晉群 李靜慧

回到 開心時

情緒管理
011

作者：湯國鈞

出版：突破出版

親友和照顧者的感受

- 擔心
- 害怕
- 徬徨
- 無助
- 憤怒
- 傷心
- 不安

與患者溝通禁忌

- 強調要樂觀，希望在明天
- 責怪患者消極，叫佢唔好咁樣！
- 強調世界有人比他們更慘
- 你胡思亂想(就算是事實，也請暫時別說)
- 你要像個男人，堅強D!
- 給予太多建議，甚至是命令，如你應該點點點.....

與患者溝通和相處

洗耳恭聽

不評論、不批判
表達了解、同理心

與患者溝通和相處

把資訊放在一旁，給
患者空間去閱讀和接
收資訊

與患者溝通和相處

可陪伴患者一起尋求
專業意見

與患者溝通和相處

鼓勵患者做任何形式
的運動

與患者溝通和相處

忌事事代勞，令患者
對自己失去信心

照顧者也要愛錫自己

承認自己也有極限

照顧者也要愛錫自己

靜坐、冥想
讓自己停下來，呼吸

照顧者也要愛錫自己

開拓私人空間
培養興趣，與好友相聚

照顧者也要愛錫自己

有需要時，
尋求專業人士協助

給所有同路人和照顧者

謝謝你們!