

## 小相處，大學問 - 人際關係治療

人類是過著群體生活的，人際關係對每個現代人來說是不可或缺的，包括工作上和上司及同事的關係、家庭中各成員之間的關係、社交生活中的友誼、婚姻關係、以及感情生活中和戀人的關係等等。這些不同的人際關係，在生活中也扮演著很重要的角色。

人與人的相處本身就是一種學問，融洽的關係能帶來快樂，但相反地，若人際關係處理不當，或是在人際關係出現變化或角色轉換時不能適應的話，這便能形成壓力，對情緒和日常生活造成影響。在來求診的病人中，有不少是因為人際關係出現問題，形成了抑鬱症或其他情緒病，例如在工作上和上司或同事合不來、在退休後未能適應生活的轉變、受不了失戀的打擊、夫妻間相處出現問題、或生小孩後適應不了當父母的新角色，更令家庭中各成員間的關係產生了變化..... 等等。

**人際關係治療 (Interpersonal psychotherapy, 簡稱 IPT)** 是一種有系統性的心理治療，不少研究已證實它能有效治療抑鬱症，更可預防抑鬱症復發。它主要針對個別患者現今主要出現問題的人際關係，以及這關係如何形成抑鬱症，大致可分成三個主要治療方向，包括人際關係中的角色轉變、人際關係中與別人的衝突、以及如何面對失去。

如人際關係問題是某些抑鬱症患者的主要源頭，要治療抑鬱症，就必須要由人際關係問題入手。透過人際關係治療，當事人能學習適當的相處和溝通方式，調整對關係上的期望，適應關係上的新角色，抑鬱症便能好轉過來。

在人生中，擁有美滿的人際關係，不是比孤獨地「任我行」更加快樂嗎？

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生潘雲凌  
e-mail: [yypoon@gmail.com](mailto:yypoon@gmail.com)

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