

靜觀認知治療

馬淑華博士
臨床心理學家



靜觀認知治療有什麼特點？

- 主要治療抑鬱症、焦慮症
- 減輕抑鬱症、焦慮症患者的復發機會
- 主張如何協助抑鬱症的患者
- 治療療程為期8星期，每星期聚會1次
- 對治情緒問題的根源

什麼是靜觀認知治療？

- 建議每日可安靜自己的心1-2分鐘
- 靜靜地去觀察自己的處境
- 對治情緒問題的根源

靜觀認知治療的理念是什麼？

- 靜靜感受呼吸，感受不同的身體狀況
- 安靜自己的心
- 安靜時可聆聽平常忽略的事物、聲音
- 每人都有觀察力
- 靜觀當時的處境、內心的感受
- 不執着自己的喜惡
- 最聰明的做法是接納情緒

靜觀認知治療的理念是什麼？

- 對於不同的處境，持開放的態度
- 重回靜心的呼吸，冷靜下來
- 明白事情已經發生，應持樂觀開放的態度
- 對自己靜心的要求，訂立可達到的目標
- 每日靜心的觀察，有助舒緩情緒

靜觀認知治療如何形成？

- 特別對醫治抑鬱症，有顯著的幫助
- 自90年代中期，3位心理學家以小組治療抑鬱症的患者(容易復發)
- 心理學家到美國交流研究，參考有關靜觀減壓治療的資料
- 當中加入不少元素，形成靜觀認知治療

靜觀認知治療應如何運作？

- 對情緒的處理持中庸的態度
- 不壓抑，靜心觀察情緒的變化
- 視情緒問題為平淡，接納的態度，心態自然會改變

靜觀認知治療應如何運作？

- 抱療傷的心態，看待情緒問題
- 以細心溫柔，看顧情緒問題，避免捲入負面的情緒
- 事例:失眠
 - 不執意自己身體去放鬆→不壓抑自己要睡覺
 - 接納自己→靜觀自己的情緒，感受自己的心，關懷自己的心

靜觀認知療法有什麼特點？

- 以小組形式進行
- 與其他患者一同參加
- 與組員一同討論、互相鼓勵
- 學員學習靜觀精神、方法→融入日常生活
- 達至自己幫助自己的治療方法

靜觀認知療法有什麼需要注意？

- 認知療法的技巧與態度兼備
- 人常容易界定正/負面的情緒
- 正、負面的情緒在日常生活中有其意義
- 情緒的起伏是現實中必經的階段
- 認識自己的情緒，了解事情的發生原因
- 了解情緒問題發生的原因

靜觀認知療法有什麼需要注意？

- 重要的是如何處理情緒
- 面對正面/負面的情緒 → 持接納的心態
- 成為情緒的管理人，不被情緒問題困擾
- 靜心面對、了解情緒問題發生的原因
- 靜心的呼吸，觀察自己的處境
- 持接納的態度面對情緒問題
- 情緒本身不是一個問題，重要的是自己如何看待

什麼人士適合接受靜觀認知治療?

- 基本每人都合適接受治療
- 每人都可安靜自己的心、靜靜的呼吸，以安靜的心去觀察自己
- 具有足夠的精神及專注力，便可接受治療
- 注意患上嚴重抑鬱症、嚴重精神分裂症的人士，應先以精神科藥物治理，待專注力改善後才可接受治療

靜觀認知療法知多D

了解更多靜觀療法的資料，可瀏覽：
www.mindfulness.hk

如對以上內容有任何問題
可電郵

mentalwebradio@tungwah.org.hk

給我們

謝謝!