



什麼是心理治療？

技術協調室 心理治療師 余慧中

什麼是心理治療？

不少人對心理治療存在誤解，以為與心理治療師會談，跟家人和朋友「傾偈」一樣沒有任何分別，而且中國人的傳統思想認為「家醜不出外傳」，以致不少飽受心理疾患困擾的人們都沒有及時向專業的心理治療師尋求協助。



從表面上看來，心理治療師的確好像和患者見面時只進行交談而已，但事實上心理治療師都曾受過專業訓練，他們能夠運用各種心理治療技巧，來幫助有心理疾患困擾的人們去改變他們的認知、信念、情感和行為等方面，使他們能更好地面對困難和適應生活。心理治療的服務對象包括患有情緒病和精神病的人們，治療一般以矯正患者的病態行為、改變其認知態度和重建性格等方面作為目標。大量研究顯示，心理治療能有效地治療抑鬱症、焦慮症、強迫症、人格問題和其他心理疾病。患者可以藉心理治療來排憂解難，減輕痛苦。

第一次會談會是怎樣的？

第一次會談會是怎樣的？

患者與心理治療師的第一次會面是有別於以後的會談見面的。第一次會面主要讓患者與心理治療師認識彼此並建立互信關係，以及讓患者和心理治療師一起計劃治療的方向和訂立可達成的目標，往後的會談則會更具治療性質。

請緊記心理治療是一長期的過程，不要以為於第一次晤談後就可以立即解決問題。心理治療不是快速解決問題的工具，其目的是幫助患者裝備自己，使患者有能力及能更有效地解決生活中遇到的困難。

在第一次會談中，治療師會了解患者來尋求心理治療的目的。患者需要告訴治療師在生活上正面對哪些問題、個人在心理和生理方面有哪些困擾和個人發展史等等。個人發展史包括患者的成長和家

庭背景、人際關係、工作和生活狀況。此外，在第一次會談時，患者亦可以與心理治療師討論未來治療的長度、會談的節數、治療方法和諮詢有關保密協定等事情。患者與心理治療師的談話內容是絕對保密的（除了涉及有關傷害自己或他人的事情），如得不到當事人的同意，心理治療師不會向任何人透露患者是否正在求診和你的病情。

要怎樣做才能使自己於心理治療過程中得到最大的益處？

於治療過程中所發生的大部份改變都取決於患者本身參與治療的動機和態度，當然心理治療師在過程中亦扮演著重要的角色，治療師會使用一些治療技巧來幫助患者面對生命中所發生的事情。

若患者選擇接受心理治療，需要知道以下一些事項：（一）患者需要作好準備，在治療過程中願意向心理治療師坦誠分享一切，如果患者在整個治療的過程中都有所保留，心理治療師是無法有效地作出幫助。（二）每一次與心理治療師會面後，請花一些時間回想會談的內容及仔細想想該如何在生活上實踐所討論的內容。一般來說，心理治療師每週與患者會晤的時間約四十五分鐘至一小時，因此患者將有一整個星期來反思在治療過程中的學習。（三）假如心理治療師要求患者在會談室以外的時間做練習或進行某些活動，鼓勵患者亦要盡力完成。心理治療師一般不會在每一次晤談後都要求患者做作業或練習，但當心理治療師指示患者去完成一些練習或活動時，往往表示這些練習對治療有重要的作用。（四）請患者於每次與心理治療師見面前後注意自己的情緒起伏變化，如果患者察覺自己的情緒和平常不一樣，在下一次會談時可告訴心理治療師。如有需要，患者亦可以把重要的事情寫下來，然後再與心理治療師見面時作討論。

心理治療師與患者就像合夥關係，假如患者是一位積極主動的夥伴，將會從治療過程中得到更大的益處。

Introdução à Psicoterapia

Dra. Yu Wai Chung, Psicóloga, Gabinete de Coordenação Técnica

Este artigo tem por objectivo ajudar os leitores a entender o que é a psicoterapia, dar uma ideia do que

pode acontecer na primeira sessão e como fazer bom uso da psicoterapia.