

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002：長者的心理靈照顧

鑽出牛角尖



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

工作坊內容

1. 何為牛角尖: 簡介認知行為治療
2. 認知行為治療
3. 簡介抑鬱症
4. 簡介焦慮症
5. 鑽出牛角尖: 認知行為治療的應用

你經過了惡劣的一天，感到受
夠了，因此出外購物。

在路上，一個你認識的人經過
，好像不理會你的樣子 ...

情緒感受?

何為牛角尖?

所有人都要喜
歡和接納我

生活中一定
不能有挫折

我凡事一
定要做到
最好

我完全
無法接
受失敗

這世界應
該是絕對
公平的

所有人**都要**喜
歡和接納我

生活中**一定**
不能有挫折

我**凡事**一
定要**做到**
最好

我**完全**
無法接
受失敗

這世界應
該是**絕對**
公平的

牛角尖的特色

1. 祇被事實的**某方面**所吸引，不能客觀的全盤考慮
2. **先人為主**，自以為是，與現實不符
3. 固執而欠彈性，**不理會其他的想法**或意見
4. **不受控制的重覆**思想，不能節制
5. 多會令你情緒困擾，**越鑽越痛苦**

什麼樣的人容易 鑽牛角尖呢?

什麼樣的人容易鑽牛角尖呢？

1. 固執的人
2. 堅持的人
3. 好勝的人
4. 完美主義者
5. 要求極高的人
6. 喜歡以思想代替行動的人
7. 主觀的人
8. 缺反省能力的人

牛角尖的種類

1. 災難化 (Catastrophizing)
2. 非黑即白 (All-or-none Thinking)
3. 攬晒上身 (Personalization)
4. 感情用事 (Emotional Reasoning)
5. 讀心術 (Mind Reading)

牛角尖的種類

6. 灰色眼鏡 (Negative Filtering)
7. 以偏概全 (Overgeneralization)
8. 墨守成規 (Shoulds)
9. 算命 (Fortune Telling)
10. 貼標籤 (Labeling)

牛角尖1：災難化

- 將事情的嚴重化，相信事情會可怕到讓你無法承受，凡事都擔心最壞的後果，看作大難臨頭

例如

- 一個胃唔舒服，唔通係胃癌？大件事啦！今次死梗！
- 如果我失敗了，會很慘

牛角尖2：非黑即白

- 有些人的世界是黑白分明，非黑亦白，沒有灰色地帶，更是彩色欠奉
- 他們將事情過份簡化，如果不是對的，就是錯的，如果不是好的，就是壞的
- 他們甚至會為自己黑白分明的立場而自豪，卻忽略了任何事情都可從不同的角度去看

例如：

- 一定唔可以出錯！
- 我被所有的人拒絕了
- 這是在浪費時間

牛角尖3：攬晒上身

- 將所有負面事件結果不是自己造成，便是與自己有關。
◦ 每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯，忽略了他人的力量

例如

- 一家之主因病令家庭陷入經濟困境，都是我不好！
令妻子百上加斤，拖累子女
- 婚姻失敗都是我的錯

牛角尖4：感情用事

- 這種人很少冷靜客觀的分析事情，他們的感覺就決定思想的方向，假如今天感覺不好，那就對每件事都抱負面的想法，又以為這種想法是基於事實
- 多愁善感和情緒主導的人最容易犯上這種毛病

例如

- 總之我唔開心，就無得傾
- 我唔開心，所以我的婚姻有問題
- 我慮到憂鬱，因此我的婚姻有問題

牛角尖5：讀心術

- 妄下判斷，在沒有甚麼理據下，你就假定你知道別人的想法

例如

- 同事們細細聲講，一定係講我壞話
- 他認為我是一個失敗者

牛角尖6:灰色眼鏡

- 戴灰色眼鏡的人祇看到現實的灰暗面，不會從正面方面去思考，即使是成功或值得高興的經驗，也會被解釋得平平無奇

例如

- 看看那些不喜歡我的人們

牛角尖7:以偏概全

- 用單一的負面事件來綜觀全局

例如

- 這總是發生在我的身上，我是個失敗者。

牛角尖8：**墨守成規**

- 你用事情應該如何發生來描述它，而不是用真實的狀況來看清它
- 說話中喜歡用「永遠」、「一定」、「絕對應該」這些字眼，常會因為現實不如他們所想的就感困擾或鬨怒

例如

— 我應該要做好，否則，我就是一個失敗者

牛角尖9:算命

- 你會預測未來存在著危險，事情會變糟

例如

- 我不會得到這份工作
- 他們不會喜歡我，接納我

牛角尖10:貼標籤

- 把自己或別人用負面的特質來概括

例如

- 我是可憐沒人愛的
- 他是一個爛人

認知行為治療

認知行為治療

你有怎樣的想法，
就有怎樣的情緒

你有怎樣的想法，就有怎樣的情緒

- 一天，你走進一座商場，準備隨便逛逛，這時一個中年婦向你沒頭沒腦的衝過來，把你撞開，奪門而出，不顧而去。你幾乎被她撞倒在地，自然感到非常_____，你認為她極為魯莽無禮
- 追上去向她討公道時，忽然聽到街上人聲鼎沸，一大羣人在馬路中央圍著一輛汽車，車前躺著一個受傷的小孩，原來是交通意外
- 最令你驚訝的是那個中年婦在那個孩子旁邊呼天搶地，淚流滿面。此刻你明白一切所發生的事，感到非常_____

自我對話 (SELF-TALK)

即時想法 (automatic thoughts)

- 每天約有_____多個想法或念頭
- 除非刻意覺察自己的想法，否則很多的想法都不自覺地、自動自覺進行
- **即時**在腦海中出現的
- **不知不覺**間出現
- 通常**視為事實**，不加以求證
- 刻意了解和分析即時想法後，**可以改變**它

換個想法，負面情緒自然改變

簡單嗎？

容易嗎？

即時想法練習

1. 老闆話公司要擱置你負責的計劃
2. 孩子成績太差，不能原校升中四
3. 單身人士過情人節，看到別人收花
4. 一家之主因病令家庭陷入經濟困境
5. 孩子與同學打架，回家又和弟弟爭玩具
6. 出生低下階層

1. 老闆話公司要擱置你負責的計劃

1. 老闆不喜歡我
2. 他針對我
3. 公司可能要我做另一個沒用的計劃
4. 我的工作表現真是令老闆失望
5. 我諗我就快要被抄
6. 公司的財政有問題
7. 我真是冇用

2. 孩子升中四，不能修讀理科

1. 讀理科才有前途
2. 他現在註定要走辛苦路
3. 做□成醫生，冇出色
4. 不能修讀理科代表「唔叻」
5. 浪費了我養育他的金錢、精神和時間
6. 生奮乸燒都好過生佢

3. 單身人士過情人節，看到別人收花

1. 我不夠吸引
2. 我欠運氣
3. 我真係好慘
4. 以後假期都唔出街
5. 上天點解咁唔公平
6. 我註定一世孤獨終老
7. 睇你幾時分手

4. 一家之主因病令家庭陷入經濟困境

1. 一日都是我不好！食嘢唔介口
2. 我令太太百上加斤
3. 我拖累子女
4. 我真係冇用
5. 我同一個廢人完全冇分別
6. 真冇面，
7. 不如死咗去啦，無謂加重家人負擔

5. 孩子與同學打架，回家又和弟弟爭玩具

1. 他真是很難教
2. 他會否有暴力傾向
3. 他死性不改
4. 他長大後一定變成壞人
5. 他真衝動，遲早有意外出事
6. 睇少一陣都唔得
7. 我頭痛死喇

6. 出生低下階層

1. 我註定一世不會快樂
2. 我事事也比不上別人
3. 個天真係唔公平
4. 個個都睇我唔起
5. 冇人喜歡聽我講嘢
6. 我註定一世窮

認知行為治療

認知行為治療

- ✓ 助你去改變你的想法(認知)和行為
- ✓ 集中在此時此地的問題
- ✓ 而非針對過往引致困擾或病徵的起因
- ✓ 助你把令你非常困擾的問題分析成細小的部分

認知行為治療

有效治療以下問題:

- 抑鬱症(Depression)
- 焦慮症(Anxiety)
- 恐慌症(Panic)
- 外出恐懼症和其他恐懼症(Agoraphobia and other phobias)
- 社交恐懼症(Social phobia)
- 暴食症(Bulimia)
- 強迫症(Obsessive compulsive disorder)
- 創傷後壓力症(Post traumatic stress disorder)
- 精神分裂症(Schizophrenia)

你經過了惡劣的一天，感到受
夠了，因此出外購物。

在路上，一個你認識的人經過
，好像不理會你的樣子 ...

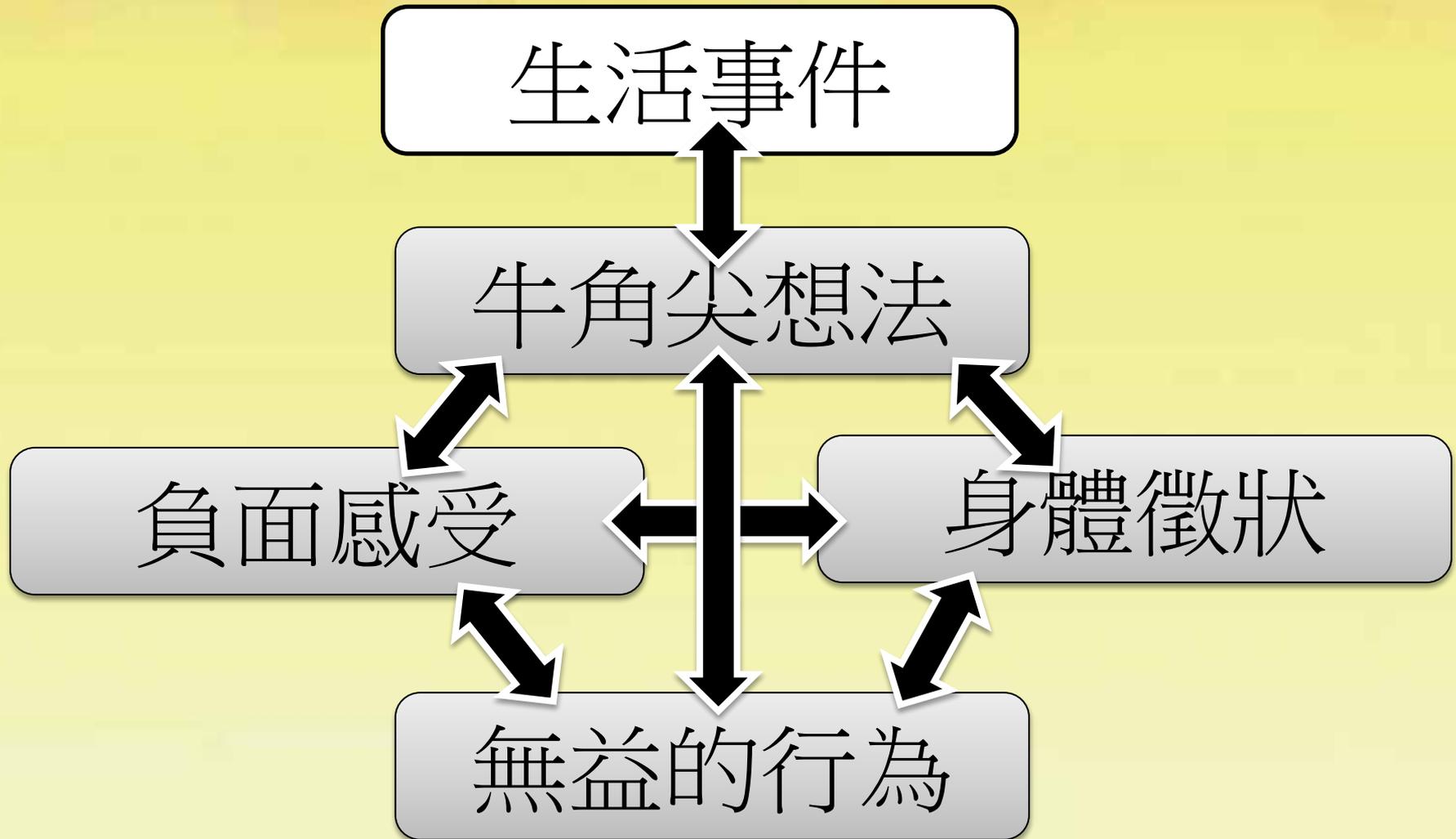
情緒感受?

情況	你經過了惡劣的一天，感到受夠了，因此出外購物。在路上，一個你認識的人經過，好像不理會你的樣子 ...	
情緒感受	情緒低落、傷心及感到被拒絕	關心對方
身體反應	胃痛、沒精力、感覺不通	沒有特別、感覺舒服
行為	回家及避開別人	和他/她聯絡，確定他/她沒有事
想法	他不理會我 他們都不喜歡我	他好像若有身所思，埋頭在自己的上 他是否有點不妥呢?

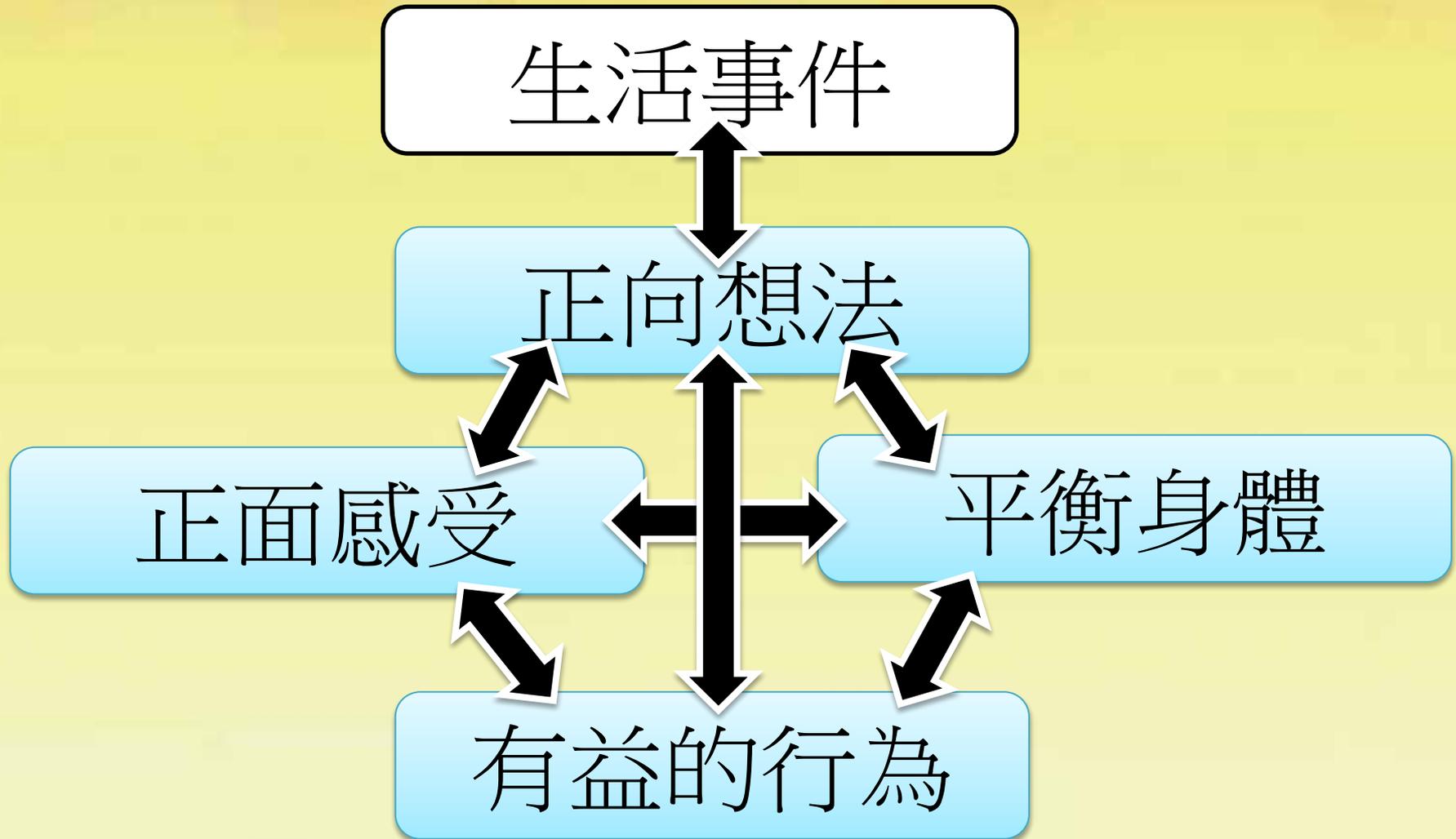
認知行為治療

- 左面代表你在沒有太多證據下便倉卒作出結論, 引致:
 - 一些不舒服的感覺
 - 無益的行為
- 惡性循環 = 牛角尖

認知行為治療



認知行為治療



認知行為治療

- 心理問題主要是由扭曲的思想所產生
- 現實環境也是一個誘因，但關鍵是你對現實的理解，而非現實本身
- 當人情緒受困擾時，多是具備與現實不符或無益的想法

認知行為治療

- 比抗抑鬱藥同樣地有效
- 焦慮症和抑鬱症再次出現的風險一定會存在，可能比抗抑鬱藥更能預防抑鬱症再次出現
- 對於嚴重的抑鬱症，必須同時使用抗抑鬱藥
- 鎮靜劑不應作為焦慮症的長期治療方，認知行為治療是一個更好的選擇

認知行為治療

- 地方:
 - 私人執業
 - 醫院的門診部
 - 社區精神健康中心
- 治療師:
 - 受過這種治療訓練的社工、輔導員、心理學家
- 過程需時?
 - 視乎問題的類別和治療對於你的成效，治療過程由三個月，六個月，一年
 - 每一星期一次，每節大約50分鐘

認知行為治療

1. 每天作一些記錄，以幫助你去辨認你在思想、情緒、身體反應和行為
2. 一起看看你的記錄，從而找出：
 - 是否合乎事實或是否有益
 - 如何互相影響及如何影響你
3. 找方法去改變無益的思想及行為
4. 家課
5. 談及上一節見面後的進展

多謝各位