

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002：長者的心社靈照顧

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

牛角尖的種類

1. 災難化
2. 非黑即白
3. 攬晒上身
4. 感情用事
5. 讀心術
6. 灰色眼鏡
7. 以偏概全
8. 墨守成規
9. 算命
10. 貼標籤

認知行為治療

認知行為治療

同一件事

不同的人

有不同的即時想法

認知行為治療

你有怎樣的**想法**，
就有怎樣的**情緒**

認知行為治療

自我對話 (SELF-TALK)

自動想法練習

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

認知行為治療

- ✓ 助你去改變你的**想法** (認知) 和 **行為**
- ✓ 助你把令你非常困擾的問題 **分析成細小的部分**
- ✓ 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

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?

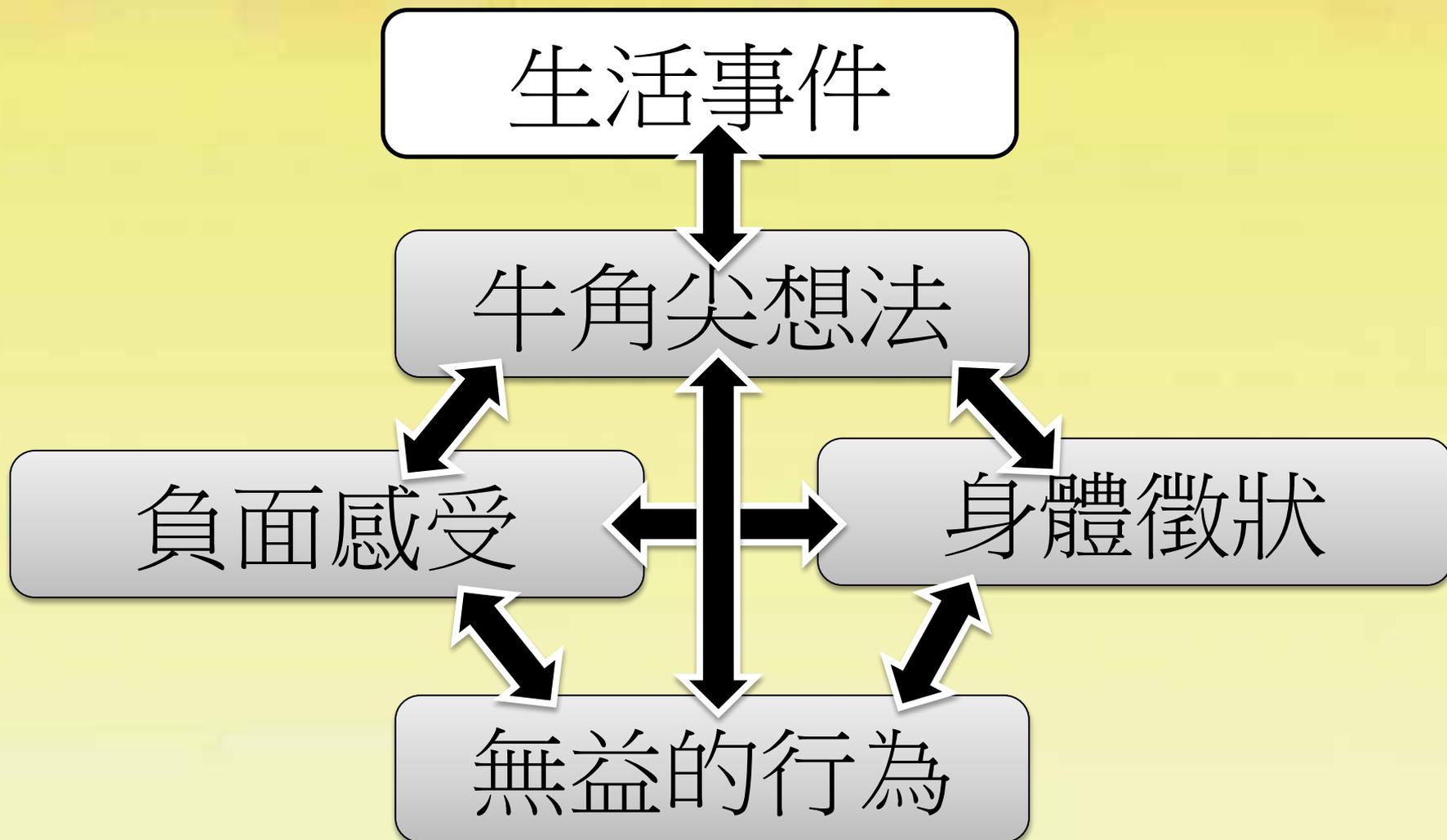
情況	你經過了惡劣的一天，感到受夠了，因此出外購物。在路上，一個你認識的人經過，好像不理會你的樣子 ...	
情緒感受	情緒低落、傷心及感到被拒絕	關心對方
身體反應	胃痛、沒精力、感覺不通	沒有特別、感覺舒服
行為	回家及避開別人	和他/她聯絡，確定他/她沒有事
想法	他不理會我 他們都不喜歡我	他好像若有身所思，埋頭在自己的上 他是否有點不妥呢?

認知行為治療

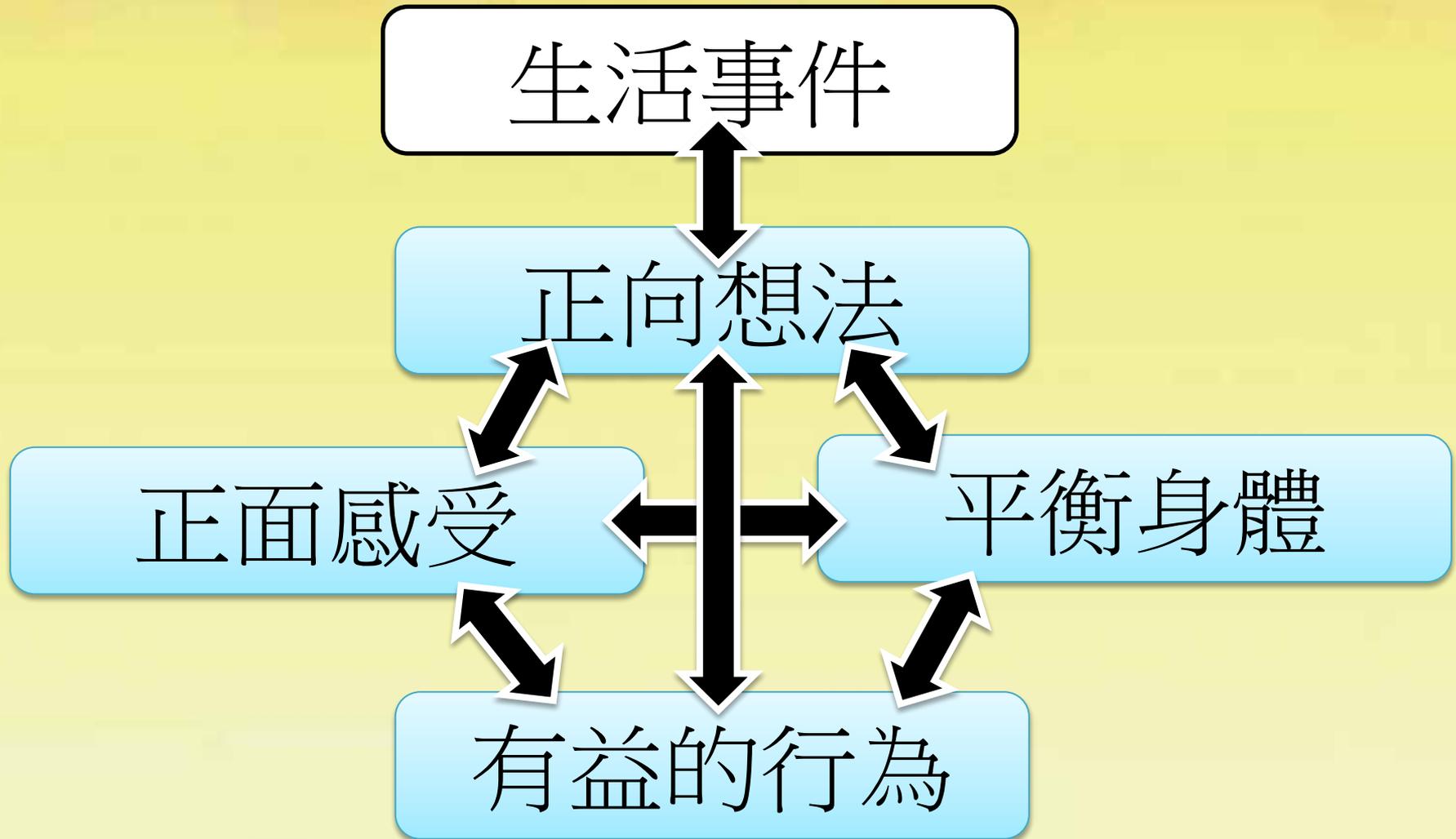
- 左面代表你在沒有太多證據下便倉卒作出結論, 引致:
 - 一些不舒服的感覺
 - 無益的行為

- 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

認知行為治療

1. 令人困擾的信念大多從**過往經驗**中形成
2. 這些信念可引致**嚴重的情緒問題**，如焦慮、抑鬱等
3. 我們有**反省思想**的能力
4. 不良的思想習慣是**可以改變**的
5. 健康的思想習慣**可以取代**有害的思想習慣
6. **新思維**可以產生新的言語，行為和新的選擇
7. **重複練習**新的行為和言語，可以加強建立新思維
8. 建立新思維習慣是改善情緒問題最**有效和可靠的方法**

認知行為治療

- 學習自覺

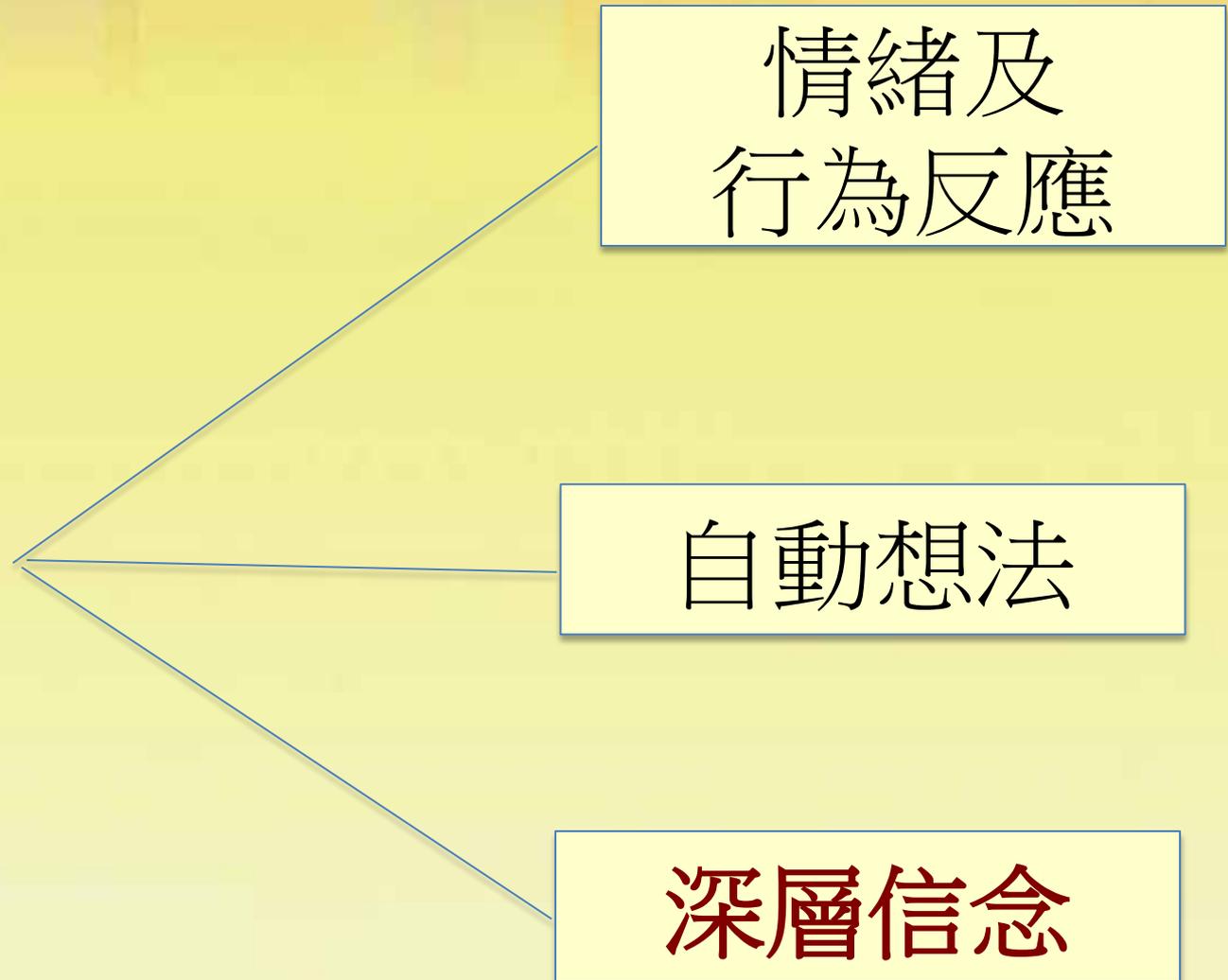
- 當你的情緒極受困擾

- 出現抑鬱、焦慮、憤怒、內疚或羞恥的情緒

- 情緒的強烈程度遠超過合理水平, 與事情本身不成正比

- 細心檢視自己的想法是否出了問題

深層信念



深層信念

- 性格
- 成長經驗
 - 在童年時代不知不覺間從經驗中歸納出來
 - 直接或間接與我們的父母和家庭經驗有關

深層信念

- 我要做到人見人愛
- 我一定要凡事悉力以赴，才能成功
- 世界是不公平的，無論我怎樣努力也是沒用
- 我是個失敗者，做什麼都不成功
- 我是個不可愛的人，沒有人真的喜歡我

深層信念: 成就感 (Achievement)

假如我一事無成，就是廢人一個了
假如我有成就，我的人生就美滿了

- 人生最重要 = 取得成就
- 最沉重的打擊 = 一事無成
- 自我價值 = 自己的成就
- **童年:** 父母對我們的成就有很高的期望，喜歡把我們跟其他孩子比較；感到被父母忽略，希望藉卓越的成就來重奪他們的注意和認同
- **性格:** 完美主義者

工作狂：不懂平衡和享受生活

深層信念: 被認同感 (Acceptance)

假如我得不到別人的接納和認同，那我不會有快樂的了
假如我努力賺取別人的接納和認同，我就嘗到幸福

- 人生中最痛苦的事 = 被拒絕或不被認同
- 童年: 得不到父母的寵愛和接納，長大後極渴望彌補這份遺憾
- 性格: 討好型; 對別人的反應非常敏感; 極之缺乏安全感; 情緒容易受人影響

好好先生: 迷失真我

深層信念: 掌控感 (Control)

假如我不能控制環境，那我就會隨時遇到不能應付的危險或威脅了
假如一切都在我掌握之中，那我的人生就是安全的了

- 人生目標 = 安全感
- 渴望 = 完全把現實控制於股掌之間
- 意外為一種嚴重的威脅
- **童年:** 十分缺乏安全感，生活也許經歷過突變，以致他們極度渴求安定和掌控的感覺
- **性格:** 傾向焦慮，需要透過完全的控制來減低內心的焦慮

緊張大師: 適應轉變能力低

睇開啲

睇化啲

鑽出牛角尖: ABCDE

ABCDE模式

- A (Activating events) 事情經過
- B (Beliefs) 當時我對事的想法
- C (Consequences) 引起的情緒和行為
- D (Disputing) 對事件有另一個想法
- E (Effective emotions and behaviors) 換了這個想法後的情緒和行為

鑽出牛角尖: ABCDE

A : 你跟你的配偶吵架

鑽出牛角尖: ABCDE

例子一：

A：你跟你的配偶吵架

B：你想你總是做得不對，什麼事都做不好

C：你會覺得沮喪，你不會想辦法去彌補裂痕

鑽出牛角尖: ABCDE

例子二：

A：你跟你的配偶吵架

B：你想他今天脾氣真壞

C：你會覺得憤怒，但只是暫時性，當這種心情不再後，你會做一些事去彌補

鑽出牛角尖：ABCDE

例子三：

A：你跟你的配偶吵架

B：你想你一向可以化解誤會

C：你會馬上去和好，很快你會覺得心情愉快，充滿精力

鑽出牛角尖 1: 證據

- 我有什麼**證據支持**自己的想法?
- 有什麼證據會**推翻**我的想法?
- 我如何能發掘這些證據?
- 我還要**搜集哪些資料**來衡量自己的想法?

鑽出牛角尖 2: 轉換角度

- 其他人對這件事有什麼想法?
- 如果我這第三者，我會有其他想法嗎?
- 我未感到不開心/焦慮前，對這件事有什麼看法?
- 有什麼其他看法值得考慮?
- 有什麼證據支持這些可能的想法?

鑽出牛角尖 3: 小心盲點

- 我有沒有反覆想著自己的缺點而忘記了自己的優點?
- 我有沒有過分自責? 我的自責對事情有沒有幫助?
- 我有沒有把問題攬晒上身? 例如把無關係的問題看作是自己的問題?
- 我有沒有誇大了事情的嚴重性?
- 我有沒有太早認定所有的解決方法都行不通?

鑽出牛角尖 4: 計算代價

這些思想為我帶來

幸福快樂，

還是痛苦失落呢？

鑽出牛角尖 5: 自我對話

- 不誇大事情和後果的嚴重性
- 善得自己，不苛求、**不過分自責**
- 提醒自己**過去成功**的經驗例子
- 合乎現實和**客觀**環境
- 抱**通融**和接納態度
- 肯定自己的**信心和能力**

鑽出牛角尖 5: 自我對話

- 卡片
 - 只要我努力，我會做得到
 - 提示：抬頭、微笑，充滿自信的向前行
 - 注意說話的聲調
- 小物件
 - 隨身攜帶一、兩件能夠提醒你積極思想的小物件，例如手錶、頸鏈、書籤、卡通卡片等，以便你隨時可以看到

鑽出牛角尖 5: 自我對話

- 當眼地方
 - 把提醒自己的標語貼在當眼地方，例如浴室鏡面、冰箱門上
- 響鬧
 - 設定時間發出聲響，持續一整天，每當響鬧時默念自我鼓勵的說話
- 親友
 - 選擇一、兩個你信任的親友，把你希望建立的積極思想告訴他們，並請他們常常提醒和鼓勵你。

消除負面思想

建立正面思想

積極思想	消極思想
提高我們的信心	減低我們的信心
給予我們盼望	不能給予我們盼望
推動我們採取行動	阻礙我們採取行動
看見事情很多的可能性	看不見事情的可能性
堅定我們的意志和決心	動搖我們的意志和決心
擴闊我們的視野	收窄我們的視野
增加我們的想像	減少我們的想像
幫助我們解決問題	阻礙我們解決問題
使我們心情愉快	使我們心情低落

鑽出牛角尖 6: 從經驗中成長

- 從這件事情中得到**學習和益處**?
- 從這件事情中找到**意義和價值**?
- 藉看自己或他人的力量去把事情處理得妥當?
?
- 從這經驗中變得更**成熟和有智慧**?

鑽出牛角尖 7: 欣賞角度

- 欣賞也是從平凡中看到不平凡，不會把凡事看為必然的。
- 抱著一顆赤子之心，嘗試以第一次接觸的心態去看每件平常事，自能發現新大陸，在平凡中窺見奇

鑽出牛角尖 8: 學習失去的藝術

1. 曾經擁有總比不曾擁有而失去的好。
2. 美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。
3. 有失亦有得，有危亦有機，這次失去也可帶給我一些成長的機會和經驗。
4. 我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著，這比沒有感覺或沒有生命的好。
5. 這次的失去有它的特殊意義，在我的一生中有它的位置，我要繼續尋找它的意義和啟示。
6. 當一扇門關上之後，若我不放棄尋找，一定會發現另一扇開放了的門的。

鑽出牛角尖 9: 理解事情的因果

遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
外在原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因

遇到不如意的事

今次不如意的事，
很快就會過去

點解我永遠
次次都咁黑
仔？

遇到不如意的事

這件事雖然不如意，
但並不等如其他事情也
是這樣的

這件事真不如意，
恐怕其他事情也
是這樣！

遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！

遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
外在原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因

鑽出牛角尖 9: 理解事情的因果

- 消極思想: 五十歲才被公司裁了出來，我這個年紀已沒有人聘請的了，我完蛋了！
- 消極思想: 經醫生診斷，證實我患了癌症，生存機會只有一半左右，我死定了！
- 消極思想: 結婚三十年，想不到配偶竟然有婚外情，並且還要離婚，我不知以後的日子怎過！

鑽出牛角尖 10: 正反兩面

- 把「困難」變成「挑戰」
- 把「失去」變成「珍惜現在所有的」或「曾經擁有」
- 把「逆境」變成「考驗」、「學堂」或「黎明前的黑夜」
- 把「無助」變成「放開」、「放下」

多謝各位