

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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：讓長者活得快樂



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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊（五）：

主題：讓長者活得快樂

工作坊第三課：認知行為治療

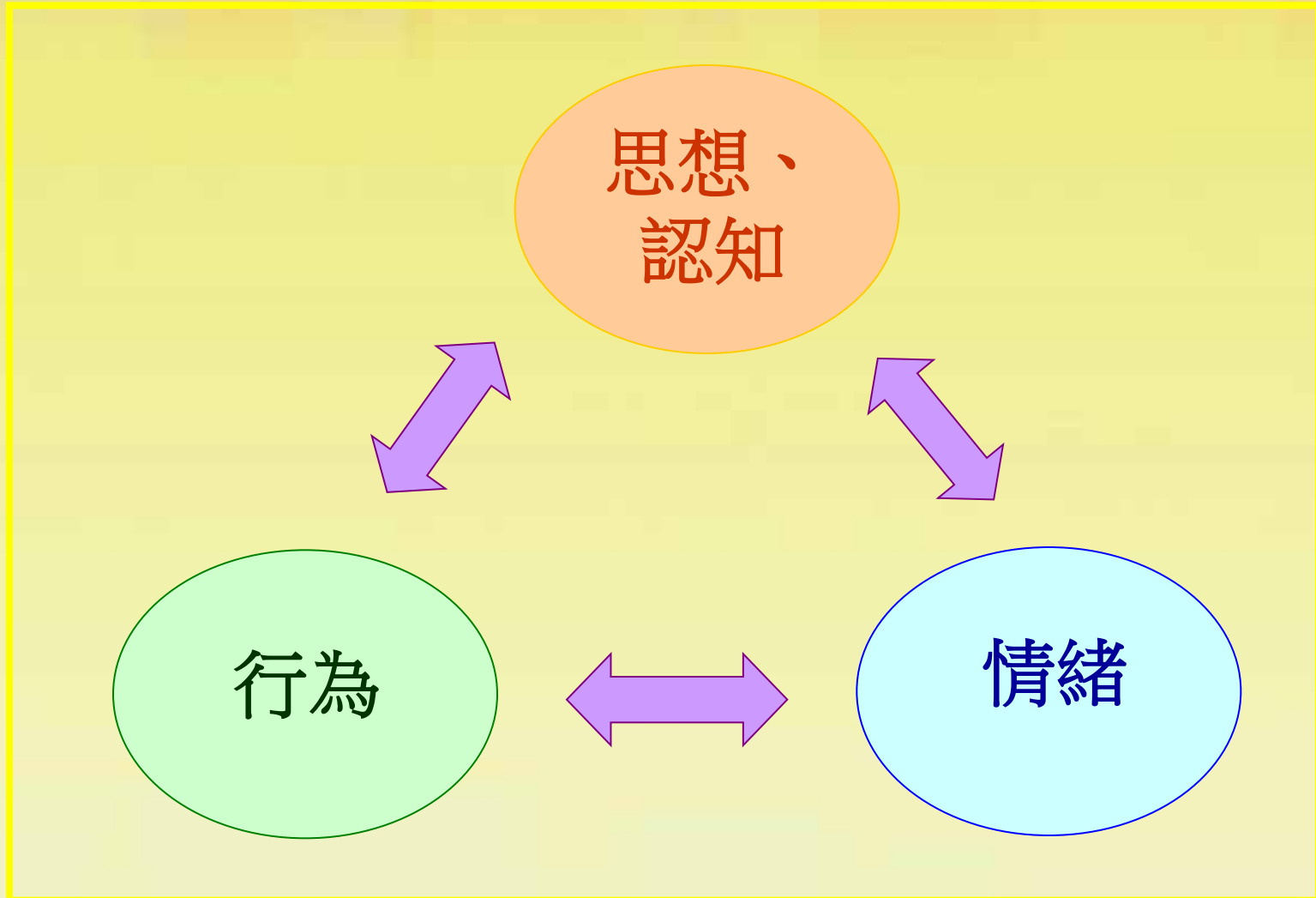
什麼是認知行為治療?

- 認知行為主要研究思想、行為及心情三者間的關係
- 基本理念很易理解，就是人的思想影響其心情及行為，如一些不合理或偏激的想法會影響我們的自信心，甚至令我們變得抑鬱或焦慮
- 因此如要徹底改變負面情緒及失調行為，首要是要改變思維方法

什麼是認知行為治療?

- 認知行為治療幫助求助者了解他們從小形成的信念或思維模式。這個信念或思維模式在成長過程中形成，影響著個人怎樣理解生活中遇到的各種事物
- 我們一般不會意識此信念的存在，但它卻不知不覺地影響著我們看事物的角度。這個人信念可幫助我們快速地分析事情，但也可能令我們對事物的看法太偏執一面，甚至惘下判斷，影響情緒及生活
- 認知行為治療就是幫助求助者找出這些不合理的信念，並將之扭轉，學習以客觀及合理的角度看事物

認知行為治療



認知行為治療的應用

- 認知行為治療是一種有科學根據的心理治療法，美國心理學會 (American Psychological Association) 認可此療法為最有實証的療法之一
- 大量研究結果顯示它能治療多種情緒病，如抑鬱症、廣泛焦慮症、社交恐懼症、恐慌症、生活壓力、強迫性疾病、懼曠症、幽閉恐懼症、飲食失調症等

認知行為治療的應用

- 有些情況求助者根本不需藥物治療，只接受認知行為治療也可把問題減輕甚至完全解決
- 除應用於治療方面，認知行為研究也可幫助我們理解情緒與行為之間的複雜關係。因此，非情緒病患者也可透過認識認知行為的原理，加強自己的正面信念而獲益良多

認知行為治療的應用

- 進行治療時，治療師會先幫助求助者了解問題的成因，並共同擬定治療目標
- 接著會運用各種認知行為的治療技巧幫助求助者了解自己的信念及它如何影響自己的思想，從而改善一些不合理的想法，建立客觀及正確的思維模式
- 過程強調求診者與治療師之間的合作，治療師的責任是從旁指導，求助者則要主動練習治療師所提議的方法，方能有效改變思維模式

理論簡介

- 此概念的核心是相信人的情緒反應，不是由事件直接引起的，是由個人的信念系統而影響，因此個人的感情、行為與思想是互相影響的
- 個人在決定的過程中會出現不同的信念：
 - 理性信念(Rational Belief)是有客觀資料支持，合符邏輯的，能幫助個人減去情緒上的困擾，使生活更充實及有正面的影響
 - 非理性信念(Irrational Belief)是沒有客觀資料支持，不切實際，不合邏輯，誇大負面的後果，認為事情已無法補救，這些自我挫敗及負面思想的對白，令個人變得消沉絕望，嚴重影響個人的精神健康
- 因此個人如果能夠將這些非理性的信念從思想模式中除去，用理性思想取代之，個人便不再受到情緒的困擾，自己可以建立一個積極及正面的人生

理論簡介

- 「A.B.C. 的性格理論」源自艾里斯 (Albert Eillis) 的理性情緒療法 (Rational Emotive Therapy, RET)。認知取向的中心思想是人的困擾/情感不單只是受事件本身所作影響，而更是人們對情緒或事件的想法、信念或自圓其說的結果
- 艾里斯將這樣的觀念構成「情感認知A.B.C. 理論」：人的困擾通常不是由於客觀的事物本身，而是由於他們對事物觀感而產生

理論簡介

- A.B.C. 理論的核心，
 - (A)是指引發事件/情境(Activating event)，可能是一件事或是某個人的一個行動或態度
 - 而(C)就是個人的情緒和行為的後果、或不合宜與否的反應(Consequences)
 - 而(B)就是某個人對事物的觀念感受或信念(Belief)」
- 於是，B成為經驗過程的中介因素，如果(B)是非理性的信念(iB)，則可能引發非理性，失功能的情緒後果(iC)，而個人在經歷(A)時將會感到極端有壓力或是極端悲慘

理論簡介

- 行為和情緒既被視為認知過程的結果，幫助受者發掘自己適應不良的認知、建立新的認知和行為模式及明白認知過程對情緒和行為反應的決定性影響是重要的治療元素
- 不良思想模式/非理性的信念主要是從三方面產生出來：(1)思想陷阱 (2)不良的規條及假設 (3)核心信念

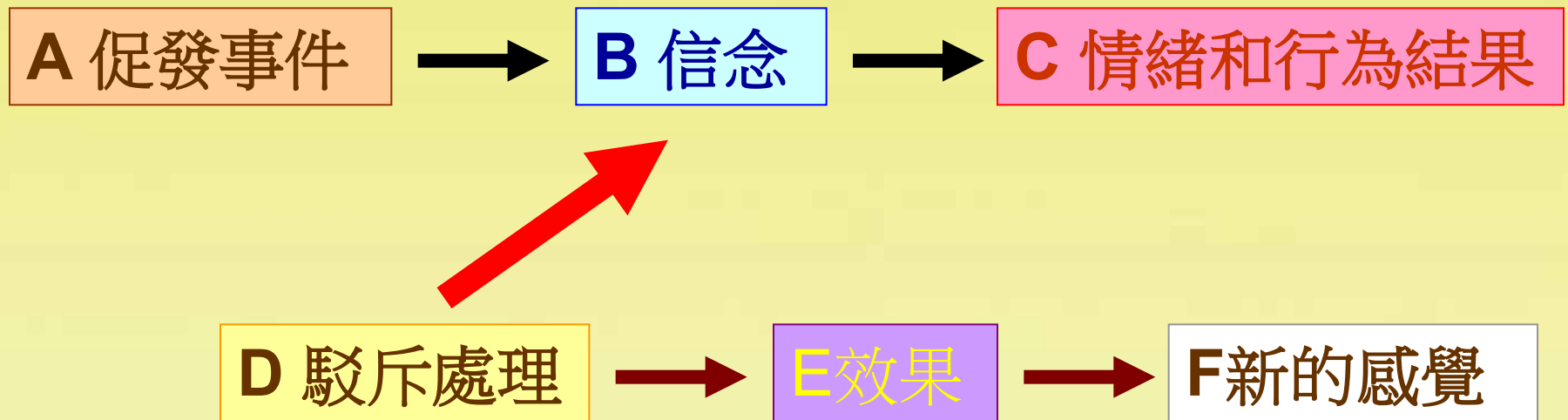
理論簡介

1. **思想陷阱**：人在面對壓力或受到情緒困緒時便會出現以下的思想陷阱，包括諉過於己、非黑即白、否定自己、妄下判斷、怨天尤人等。
2. **不良的規條及假設**：這是個人從小受到一些僵化的規條及假設深遠影響，令他/她產生某些在生活上所抱持的態度及行為。倘若現實生活未能順著這些規條及假設而行，個人便會產生情緒困擾。
3. **核心信念**：這是個人對自己和別人作出的一些整體負面評價，是個人在不知不覺間從生活體驗中建立出來的價值，而這些信念植根在個人思想中。

常見的非理性信念

- 人應該得到生活中所有對自己重要的人的喜愛和贊許；
- 有價值的人應在各方面都比別人強；
- 任何事物都應按自己的意願發展，否則會很糟糕；
- 一個人應該擔心隨時可能發生災禍；
- 情緒由外界控制，自己無能為力；
- 已經定下的事是無法改變的；
- 一個人碰到的種種問題，總應該都有一個正確、完滿的答案，如果一個人無法找到它，便是不能容忍的事；
- 對不好的人應該給予嚴厲的懲罰和製裁；
- 逃避可能、挑戰與責任要比正視它們容易得多；
- 要有一個比自己強的人做後盾才行

A.B.C. 理論



A.B.C. 理論

<u>A</u> <u>引發事件</u>	<u>B</u> <u>思想信念</u>	<u>C</u> <u>情緒行為後果</u>
與老友飲茶談到婆媳處上，大家意見不同，對方十分激動，指責自己做錯	老友說自己不滿，她一向很憎我，唔想同我再做朋友，我不能夠接受別人唔認同我的做法。	孤單 不被尊重 被拒絕 受傷害

非理性信念

A.B.C. 理論

<u>A</u> <u>引發事件</u>	<u>B</u> <u>思想信念</u>	<u>C</u> <u>情緒行為後果</u>
與老友飲茶，談到婆媳相處上，大家意見不同，對方十分激動，指責自己做錯	每個人都有不同的意見，我不需要所有人都認同我的做法，因為這是不切實際的。	雖然當時是有少許唔開心，但又不至於受傷害。

理性信念

A.B.C. 理論 (練習一)

<u>A</u> 引發事件	<u>B</u> 思想信念	<u>C</u> 情緒行為後果
好朋友對我破口大罵	我做錯了事	氣憤、傷心、失望

A.B.C. 理論

<u>A</u> 引發事件	<u>B</u> 思想信念	<u>C</u> 情緒行為後果
好朋友對我破口大罵	我做錯了事	氣憤、傷心、失望
好朋友對我破口大罵	我的朋友可能有些煩惱，心情很差，甚或神志不清	同情、憐憫、嘗試了解、關懷他

治療步驟

第一步

- 首先要向求助者指出，其思維方式、信念是不合理的
- 幫助他們弄清楚爲什麼會變成這樣，怎麼會發展到目前這樣子，講清楚不合理的信念與他們的情緒困擾之間的關係
- 這一步可以直接或間接地向求助者介紹 A. B. C. 理論的基本原理

治療步驟

第二步

- 要向求助者指出，他們的情緒困擾之所以延續至今，不是由於早年生活的影響，而是由於現在他們自身所存在的不合理信念所導致的，對於這一點，他們自己應當負責任

治療步驟

第三步

- 是通過以與不合理信念辯論方法為主的治療技術，幫助求助者認清其信念的不合理性，進而放棄這些不合理的信念，幫助求助者產生某種認知層次的改變。這是治療中最重要的一環

治療步驟

第四步

- 不僅要幫助求助者認清並放棄某些特定的不合理信念，而且要從改變他們常見的不合理信念入手，幫助他們學會以合理的思維方式代表不合理的思維方式，以避免再做不合理信念的犧牲品

辯論方法

- 運用辯論方法時，治療師必須積極主動地、不斷地向求助者發問，對其不合理的信念進行質疑
- 提問的方式，可分為質疑式和誇張式兩種

辯論方法

質疑式

- 治療師直接向求助者的不合理信念發問
 - “你有什麼證據能證明你自己的這一觀點？”
 - “是否別人都可以有失敗的記錄，而你却不能有？”
 - “是否別人都應該照你想的那麼去做？”
 - “你有什麼理由要求事物按您所想的那樣發生？”
 - “請證實你自己的觀點”

辯論方法

質疑式

- 患者一般不會簡單地放棄自己的信念，面對治療師的質疑，他們會想方設法為自己的信念辯護。因此，治療師借助這種不斷重復和辯論過程，使對方感到自己的辯解理屈詞窮，從而讓他們認識到：
 - 那些不合理的信是不現實的、不合邏輯的東西
 - 那些信念是不站不住腳的
 - 什麼是合理的信念，什麼是不合理的信念
 - 最終以合理的信念取代那些不合理的信念

辯論方法

誇張式

- 治療師針對求助者信念的不合理之處故意提出一些誇張的問題。這種提問方式猶如漫畫手法，把對方信念不合邏輯、不現實之處以誇張的方式放大給他們自己看
 - 求助者說：“別人都看著我。”
 - 治療師問：“是否別人不幹自己的事情，都圍著你看？”
 - 對方回答：“沒有。”
 - 治療師說：“要不要在身上貼張紙寫上‘不要看我’的字樣？”
 - 答：“那人家都要來看我了！”
 - 問：“那原來你說別人都看你是否是真的？”
 - 答：“……是我頭腦中想象的……。”

辯論方法

誇張式

- 在這段對話中，施治者抓住對方的不合理之處發問，前兩個問題均可納入誇張式問題一類。這一提問方式由於使對方在這一過程中自己也感到自己的想法不可取，從而容易讓他放棄自己的不合理想法

練習二

非理性的想法

1. 阿仔今晚遲返，死啦，佢實比人打劫！
2. 我都喺冇鬼用！

抗衡的的想法

1. 阿仔都35歲，又行大街，應該無事
2. 每個人都有長短，我做野勝在夠交帶、夠細心

個案討論 (練習三)

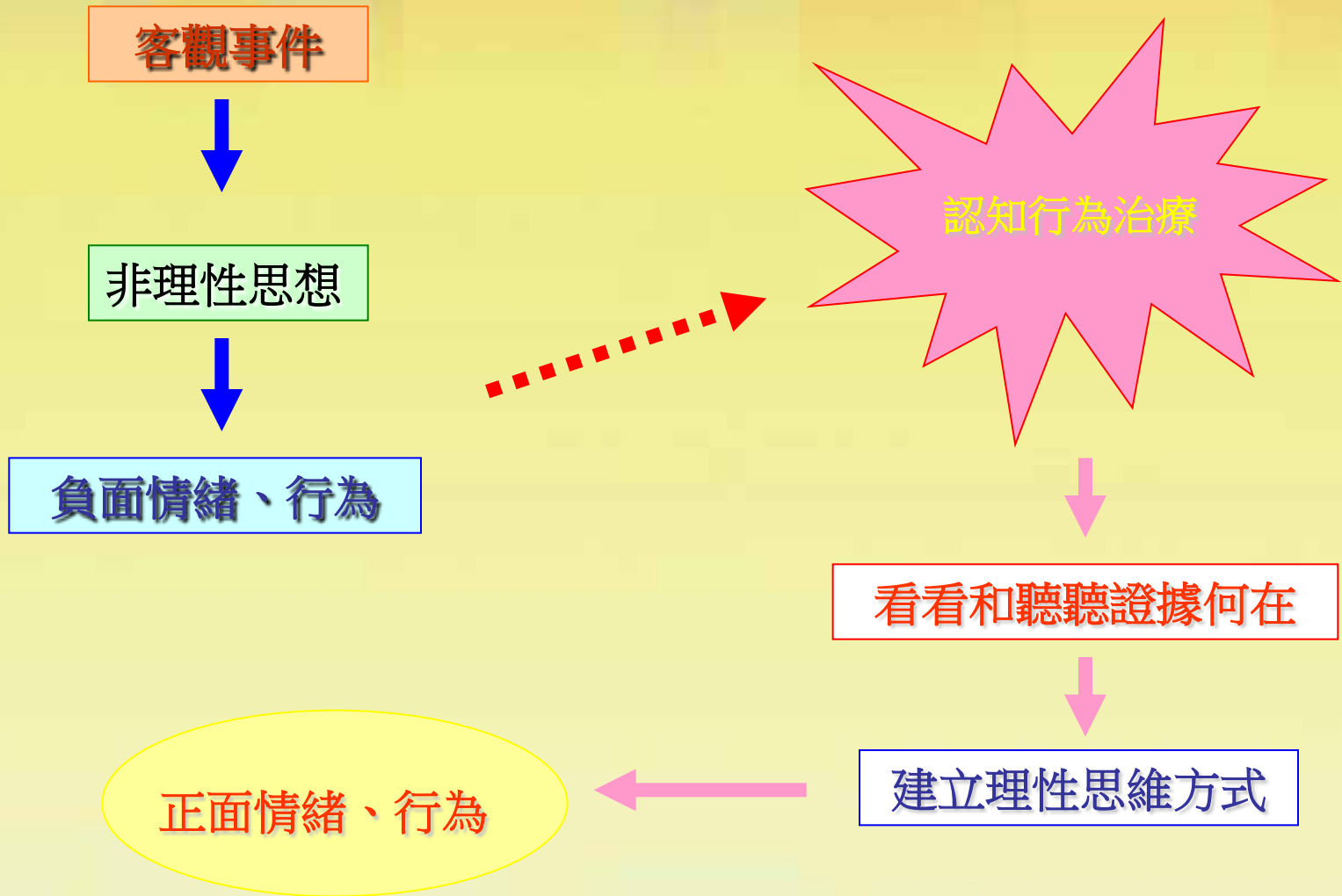
個案背景

- 一個患抑鬱症的婆婆，她與精神科護士葉姑娘見面之前已看了幾位心理醫生，但病情一直沒有起色。於是精神科醫生便轉介她給葉姑娘跟進，當葉姑娘第一次接觸這位婆婆後，她已經肯定的對葉姑娘說「你們不會幫到我的」。及後葉姑娘耐心地與婆婆詳談，細問之下，發現婆婆的丈夫於十年前將婆婆的居所出售，並將她的所有積蓄用作「包二奶」，令她心靈受到嚴重傷害，心理醫生曾建議她與丈夫離婚，但婆婆聽後相當憤怒，不肯接受醫生的意見。
- 於是葉姑娘嘗試了解婆婆為何有這種反應，從談及婆婆的童年，葉姑娘得知她自小在單親家庭長大，母親拋夫棄女，這樣她慢慢變得自卑，心裡充滿罪惡感，把這一切歸咎於自己。
- 到婆婆長大結婚，受到童年遭遇所影響，她深信她個人有責任維持完整的婚姻，對於丈夫離棄，她再次認為這是自己的責任，令自己陷入萬劫不復之中。

討論問題

1. 婆婆有什麼情緒及行為表現 (C)?
2. 什麼是引發事件 (A)?
3. 婆婆有什麼信念(B)?
 - 請嘗試列出各種信念
4. 如何透過認知行為治療協助婆婆?

認知行為治療原理解釋圖



認知行為治療的好處

1. 研究顯示能有效治療各種情緒病及預防其復發
2. 一般不用服藥，特別適合不能接受藥物副作用的人仕
3. 與藥物治療同時進行可有相輔相成的效果
4. 改善心理質素，令身心健康，生活有幸福感

問答時間

~ 完 ~

謝謝！