

重拾輕鬆、解除束縛 抑鬱症的輔導歷程

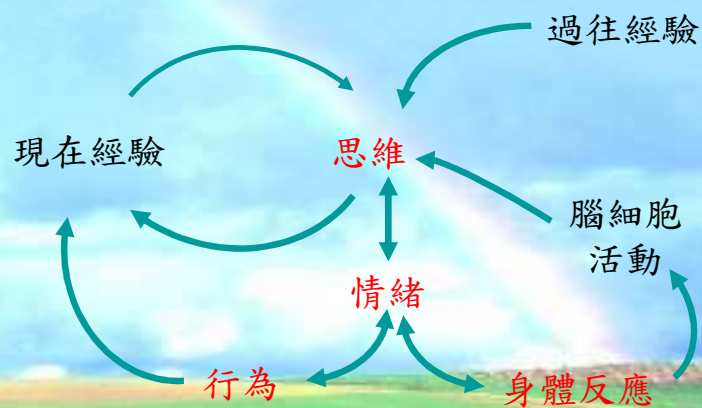
高妙思姑娘
2006年5月20日

自我了解

大家有否試過情緒困擾呢？
情緒困擾時你



產生情緒的過程



個人的冰山



熱身活動

三個轉變、六個轉變、九個轉變



什麼是輔導呢？

專業訓練的輔導員與受輔者建立一個
具治療功能的關係

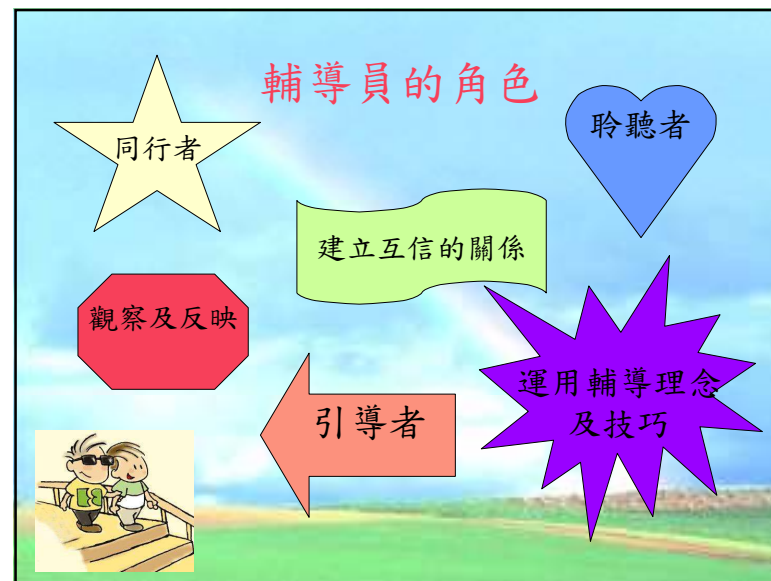
- 互相商議的過程
- 了解、接納、欣賞自己的過程
- 情緒舒緩

- 學習接納及慢慢放下過去的經歷
- 面對限制及障礙
- 發掘及擴展自己的潛能及資源
- 作出新的選擇

信念

- 改變是有可能的；即使外在的改變有限，內在的改變是有可能的
- 我們無法改變過去已發生的事件，但可以改變那些事件對我們的影響
- 欣賞並接受過去，可以增加處理現在的能力

- 每個人都擁有需要的資源，以協助他處理現況及成長
- 在了解到自己的不同部份及過往的經歷後，各人都可以為自己作出選擇



什麼時候尋求輔導？

輔導不等於不用藥物治療，尤其是在病發期間，藥物治療是有助提升情緒，再配合輔導及小組治療

- 當你留意自己停留在抑鬱的蔭谷中而難於跳出來
- 當你想協助自己成長，使身、心、靈都更健康

- 當你想檢視自己的思想、行為、過往的模式，而希望作出改變
- 當你想面對一些過往的經歷及困擾，從而協助自己找尋出路
- 當你希望協助自己預防病發

入手點：情緒

認識、接納、表達、抒發、為它負責任



接觸情緒背後的感受

- 痛楚？
- 傷害？
- 屈辱？
- 遺棄？
- 還是...



入手點：負面的自動思維

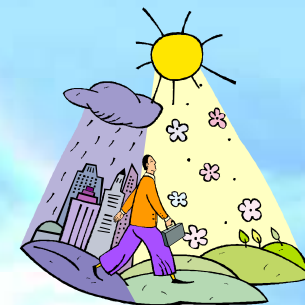
思想的陷阱：

- 以偏概全
- 妄下判斷
- 攬晒上身
- 感情用事
- 左思右想
- 貶低成就
- 大難臨頭
- 完美主義
- 非黑即白
- 打沈自己



重建思想、管理自己

- 善用正面思維
- 開拓多方思考
- 接納灰色地帶
- 學習讚賞自己
- 以平常心去活
- 放鬆既有規條
- 定立可行目標
- 記錄、研究自己在不同事件上的反應
如：思維、情緒、身體反應、行為等



入手點：原生家庭

- 探索與原生家庭成員的關係
- 探討家庭的規條及價值觀
- 學習放下一些不能滿足的期望
- 舒發一些在成長歷程未能表達的感受



發掘及運用內在資源

能力

限制

優點

興趣

技能

SEARCH

經歷所帶給你的「正」嘢

放鬆練習－接觸大自然

- 鬆馳練習
- 默想
- 催眠治療



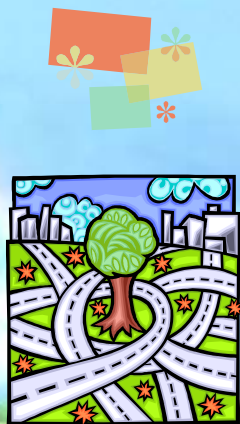
平衡身心靈的需要

- 健康身體
- 人際關係
- 培養興趣
- 發掘潛能



藝術媒介的運用

陶藝
畫畫
戲劇
音樂
身體舞動

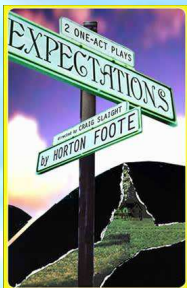


心靈的培育

- 信念
- 價值觀
- 人生哲學



輔導的方向



自我環

