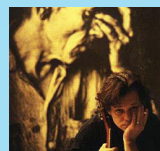


步出死蔭幽谷— 抑鬱症的輔導歷程

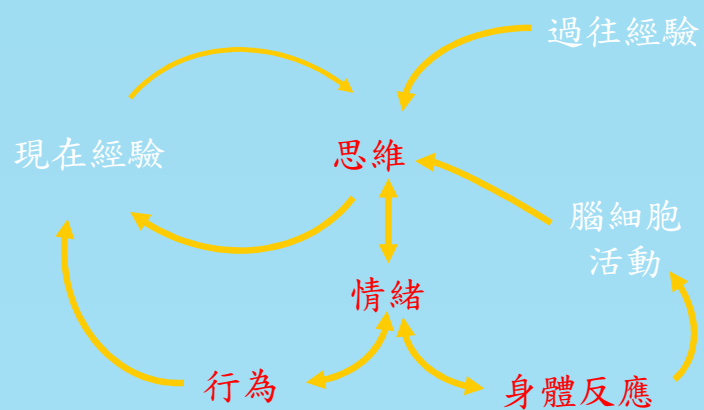
雷慧玲姑娘
2006年4月25日

問一問：

我曾經嚐過情緒困擾嗎？
情緒困擾是怎樣的？
我想起這些問題時心中有什麼感覺？



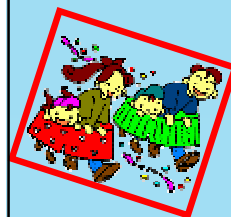
產生情緒的過程



情緒（感受）

正面

負面



快樂
欣慰
高興
雀躍...

悲傷
失落
無助
寂莫...



負面的情緒（感受）

焦慮性

緊張
憂慮
恐慌
恐懼…



抑鬱性

絕望
哀傷
低落
無能為力…



抑鬱的情緒

- 喪失(人或物)
- 挫敗
- 壓抑
- 委屈
- 創傷



情緒狀態怎樣才算是病態？

- 持續性
- 影響生理習慣改變
- 影響工作、日常生活
- 影響思維能力
- 有滾雪球的現象



抑鬱的徵狀

- 揮不去的不快感受
- 情緒低落、流淚
- 思想悲觀、負面
- 欠缺活力、疲乏
- 對生活失去興趣
- 專注力差、不能集中
- 自斥、無用、無能、無望
- 失眠、噁睡、早醒

抑鬱的徵狀

- 食慾改變：厭食、暴食
- 某段時間，尤其早上，特別低落
- 難作決定
- 坐立不安、心煩氣躁
- 逃避接觸他人
- 出現死亡、自殺念頭
- 對性失去興趣

抑鬱的治療

- 抗抑鬱藥物治療：服後2星期以上才見療效
- 腦電盪療法：對嚴重抑鬱症患者
- 中藥治療：調理、平衡分泌
- 個人輔導、心理治療：認知、敘事、催眠等治療
- 婚姻輔導、家庭治療
- 小組輔導：治療小組、過來人/互助小組

研究指出：結合醫學與輔導
的成效較高(70%)或以上



輔導的歷程

輔導是什麼？

- 輔導是一個商議過程
- 由受過專業訓練的輔導員與當事人
- 建立一個具治療功能的關係
- 透過輔導理論和知識的運用
- 協助當事人認識、接納、欣賞自己，從而可以克服成長中的障礙、生活中的困擾，繼而發揮個人的潛能，邁向自我實現的境界。

輔導員－同行者

輔導員的自我運用 (use of self)

- 信任的、具治療功能的輔導關係
- 聆聽、接納
- 應用輔導理念、面談技巧



接觸情緒背後的感受

打翻了的調味碟：

- 痛楚？
- 傷害？
- 屈辱？
- 遺棄？
- 還是...
- 甜、酸、苦、辣



認識負面的自動思維

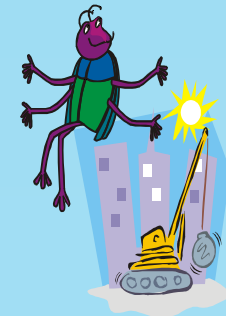
思想的陷阱：

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



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



探索－自我的成長

- 與本源家庭的關係
- 人生的轉換點
- 整理經歷中得與失



探索－自我肯定

- 整理成功經驗，從中建立自信
- 欣賞、讚美自己
- 我真棒！

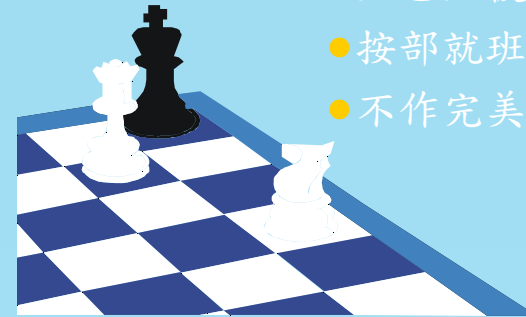


重建的基礎－搜羅迷失的寶藏



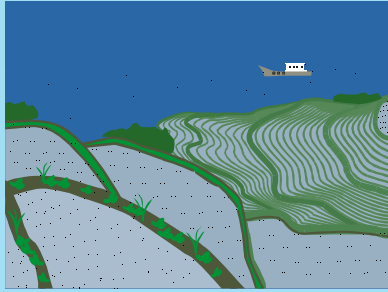
計劃－短期、可達的目標

- 知己知彼
- 按部就班
- 不作完美主義者



放鬆—聆聽大自然的呼喚

- 鬆馳練習
- 催眠治療
- 專注察覺治療



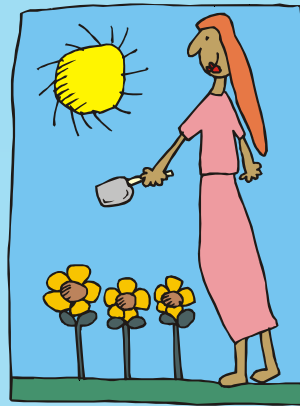
改善習慣—平衡的生活



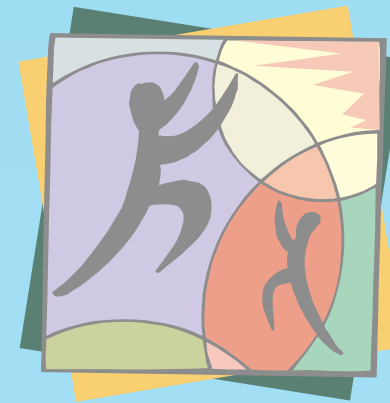
- 健康身體
- 吃、睡習慣
- 人際關係
- 培養興趣

尋回人生的意義

The Hope of Life



心靈的培育



- 信念
- 價值觀
- 人生哲學

平衡的人生是兼顧到



什麼時候尋求輔導？

- 當你不願停留在抑鬱的蔭谷中的時候
- 輔導配合藥物治療，成效會更大
- 輔導不等於不用藥物治療，尤其是在病發期間，藥物治療是較快見效果
- 輔導是自我的管理學習、人生觀的重建
- 減低、預防病發的危機

籠中鳥的故事



還是留在這裡好些，
外面太危險了，有老
虎、獅子…我想我會
被牠們吃掉…



提問時間



多謝大家