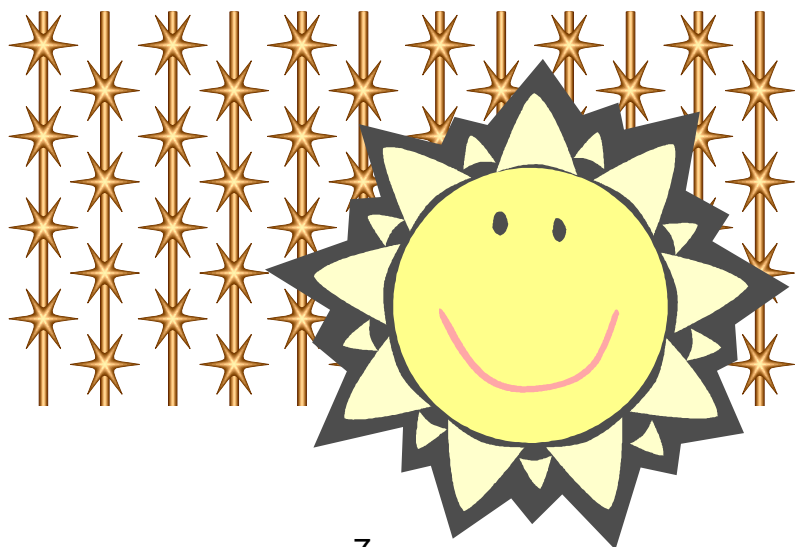


治療的過程可能會遇到的問題：

對於同樣的治療，不同的人可能會有不同的反應。有部份受助者可能會因重覆地回想或續步面對有關的意外而感到不安；亦可能有些受助者在某段時間會覺得治療停滯不前，這都是治療中可能出現的現象，只要能坦誠告訴負責治療的臨床心理學家，這將有助我們了解你的情況和需要，從而協助你的康復。

轉介臨床心理學家的途徑：

如有需要，請向你的主診醫生或社工查詢及了解你對臨床心理服務的需要及其轉介程序。



治療創傷後壓力 之 認知行為治療



認知行為治療是一種現時很常採用的心理治療方法。很多研究顯示，認知行為治療能有效地幫助受到創傷後心理反應困擾的病人康復，以及協助他們重新投入生活。以下是利用認知行為治療法治療創傷後壓力心理反應的內容簡介

什麼是認知行為治療？

認知行為治療的內容大致可分為以下三項：

1. 教授心理的知識：

透過所提供有關心理壓力的知識，能正確地認識創傷後的心理反應、其起因和治療原則。很多時，透過認識和理解便可以減輕或消除部份不必要的恐懼和擔心。

2. 層遞式呈現治療：

有部份人士可能會採用逃避的方式去處理創傷事故後的驚惶和不安。但持續的逃避可能會影響正常生活，亦往往無助克服對事物不安的感覺。呈現治療便是現時經過科學實證證明是一種有效治療創傷後壓力的方法。它主要針對幫助受助者面對令自己不安的事物，透過有系統的安排和練習幫助受助者續步安全地面對他們的不安，直至不安的感覺漸漸減輕為止。而層遞式的呈現治療則是續步地由淺至深地去面對令自己不安的事物，由面對產生相對較少不安感的事物開始，進而面對會產生較多不安感的事物。

我能幫自己進行以上的治療嗎？

很多時，受助者來尋求心理治療前，已嘗試過不同的方法幫助自己改善過度的心理反應，但卻不成功。而有些方法可能和以上所提到的看來大同小異。其實，這些看似簡單的治療方法，背後有著深厚的理論基礎和科學研究支持。小節上的改變便可能會改變治療的效果。

所以，如果意外後的心理及行為反應持續，便應找臨床心理學家或專業人士幫忙。

我要做練習？

認知行為及層遞式呈現治療都較適合那些願意積極了解和改善自己問題的人士。這種心理治療得以有效地幫助受助者，是要靠受助者本身的努力，將學到的，應用於日常生活中。所以，練習本身便是這種心理治療法的重要一環。再者，心理治療每節時間只約一小時，所以受助者要在每節以外的時間加以練習和應用，才能達到理想的治療成效。



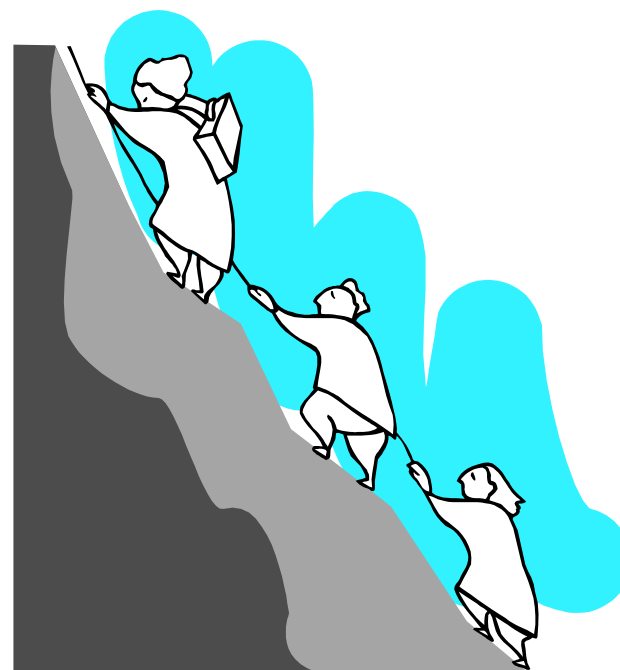
3. 當我們避開令我們感到不安的事物時，我們會得到短暫的安全感。而這種短暫的安全感在不知不覺中鼓勵了我們的逃避行為。長遠來說便可能因為這種逃避行為而造成生活上的障礙。面對令我們感不安的事物則能夠減輕這種鼓勵逃避行為的作用，令生活回復正常。

那麼進行層遞式呈現治療時，有什麼要注意的？

1. 由於這種治療方法的目的是要受助者面對自己的恐懼，所以，在治療的過程有若干不安的感覺是正常的。而臨床心理學家會因應受助者的狀況及承受能力與受助者一起設計合適的療程。
2. 剛開始面對令我們不安的事物時，我們的不安指數可能會不降反升，這是正常的反應。但隨著重覆的練習及時間的過去，這不安的感覺是會減輕的。如果一感到不安便逃避，或在不安感還未減輕前便停止練習，這可能會對治療產生反效果。
3. 如有擔心或不安，受助者應坦誠告訴心理學家，以助我們更了解你的狀況，從而提供適合你的治療。

層遞式呈現治療本身亦可分為意象呈現及實物呈現兩類。前者是透過想像來克服對某些事物的不安感，而後者則以實物來克服不安的感覺。例如一個畏高的人，可以用意象呈現治療幫助他在一個安全的環境想像居高臨下的情況。而用實物呈現治療的話，便可能會安排他從一個安全的位置望出在三樓的窗外。透過這些刻意安排而又安全的方法去面對本來恐懼的事物，受助者便能夠從中體驗合乎現實的安全感，提高面對該事物及正常地生活的自信。

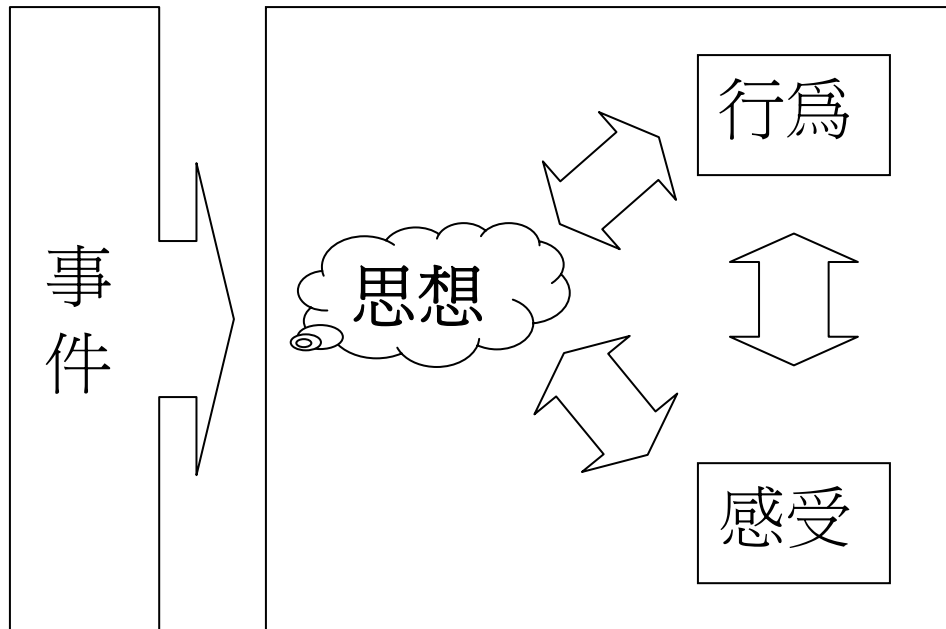
當然，要治療成功及安全，治療前的評估及準備工作是很重要的。而在治療期間，臨床心理學家亦會在旁提出適當的援助。



為什麼層遞式呈現治療能夠幫到我？

3. 認知治療：

認知治療是根據「事件、思想、行為、感受」互相影響之理論而成的。簡單來說，這理論說明一些持續負面的情緒往往是由負面的思想所造成的。因為意外的衝擊，當事人的故有正面思想很多時都會被動搖，使人感到失去安全感。認知治療會幫助受助者找出及分析他們因意外而引起的負面和歪曲的想法，從而加以糾正。這樣，我們的情緒及行為便能得以改善。



1. 有理論指出，創傷後壓力的徵狀，很多時是因為有關創傷的回憶及想法未能得到妥善處理而造成的。呈現治療法能有系統地再次觸動創傷所造成的不安想法，從而帶來處理及改正這些想法的機會。而且，治療過程亦可以證明有關事物並沒有我們想像中的危險，以增強我們再面對有關事物的信心。
2. 重複及安全地面對令我們不安的事物，有助提升我們對該事物的接受程度及應付不安的自信。這樣，我們面對它們時所產生的不安感便會相繼減輕。情況就好像要進入一間自己以為是臭氣沖天的房間，在未進去前或剛進入後，可能覺得其臭難忍。但過了一會，若現實並非如我們想像中壞，那臭味就好像變得沒那麼厲害了。我們可能都有類似的經歷，其實這是因為重覆的安全經驗令我們對該事物的負面、歪曲思想改變，而且持續地面對亦幫助我們接受和習慣可能存在的一點臭味。

另外，當我們見到自己的不安感慢慢減低，我們以為『不安感會一直維持下去』的錯誤信念亦會隨之解開。

