

# 認知行為治療

## 認知謬誤 越陷越深

訪問

香港中文大學醫學院

香港健康情緒中心

一級執業臨床心理學家

郭碧珊小姐

認知行為治療，是一種有大量科學研究證明有效的心理治療方法。臨床心理學家先與患者建立互信關係，然後透過改變患者的思想謬誤及不能自控的問題行為，舒緩患者困擾。

據郭碧珊小姐指出，經常焦慮症患者會出現思想謬誤 (cognitive distortion)，像陷阱一樣令患者墮入更焦慮的深淵中。它可以是其中一個重要病因，也會令病情進一步惡化。

# 正 確 拆 焦 秘 笈

認知行為治療和新一代情緒調節劑，兩者皆能有效治療經常焦慮症。

經常焦慮症是可以治療的。目前醫學界主要採用認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy，簡稱 CBT) 及藥物治療醫治經常焦慮症患者，至於是兩者同時進行，或只採用其中一項，則由專家經評估後決定。



### 一般的認知謬誤可概括為以下3大特點：

1. 過份高估負面事情發生的機會率。例如患者的考試或工作表現一向優秀，卻過份高估自己答不上老師或老闆提問的機會率，常常憂慮。
2. 過份高度評估具威脅性事件帶來的代價。例如患者去上班，沒法留在家照顧患病的父親，患者便認為因她疏忽照顧而令爸爸很可能失救致死。
3. 事情不明朗時，患者過份高估事情的威脅性。例如患者患上鼻敏感，很擔心自己患上鼻咽癌，所以去檢查身體。報告卻顯示，身體沒大礙。但患者並未因此放心下來，反而更憂慮身體深藏惡疾卻未檢驗出來。

### 改變思想模式

認知行為治療的原則是認同情緒可以影響我們的思想的內容及邏輯，而思想會影響我們的行為、表現及生理反應。通過認知行為治療，有助改變以上的負面思想，加強正面思想，藉此改善行為表現，逐步拆解當中的惡性循環，助患者走上康復之路。

### 透視治療過程

經常焦慮症的認知行為治療通常包括4部分：重整思想模式、糾正行為模式、增強解決問題的能力和鬆弛練習。

#### 1. 重整災難化的思想模式

透過不厭其煩的客觀提問，來改變患者的思想模式，可以令他們較實際地評估事情，擔憂便減少。不過，採用認知行為治療的臨床心理學家不會簡單地叫患者「別擔心太多」或「別太焦慮」，因為這只會令患者覺得對方並不理解和體諒自己。

#### 2. 糾正不恰當的行為模式

改變患者的行為模式，可助他們重新掌管自己的情緒，有效舒緩過份的焦慮。

例如，臨床心理學家讓患者每天有指定的「擔心時段」(worry time)，請患者只在指定的時間和地點，刻意擔心一段時間(如20分鐘)，寫下憂慮什麼事情。若於「非擔心時段」焦慮，便要提醒自己留待「擔心時段」才憂慮。這方法可讓患者意識到自己只是圍繞著幾個主題不斷擔憂，而且可以大大減少憂慮佔去的時間，重新掌管情緒及生活。

#### 3. 增強解決問題的能力

臨床心理學家會教患者用以下5個步驟來幫助有效解決問題，以免出現憂慮：

- (1) 想清楚問題重點。
- (2) 寫下所想到的全部方法(brainstorming)。
- (3) 評估各個方法的有效及可行程度，並選出最合適的解決方法。
- (4) 實踐已選好的解決方法。
- (5) 檢討成效。若效果不理想，可能需要從第(3)甚至第(1)步重新開始。

#### 4. 鬆弛練習

患者長期焦慮，身心均處於高度防備狀態，不適的情況如頭痛、頸痛和肌肉緊張等經常出現，鬆弛練習可有效舒緩不適。下列兩個常見的鬆弛法：

##### 呼吸鬆弛法：

- (1) 找一個寧靜的地方，坐得舒舒服服。
- (2) 雙眼合上，專注於自己的呼吸。
- (3) 慢慢吸氣，停，默數一、二、三。
- (4) 慢慢呼氣，停，默數一、二、三。
- (5) 重複步驟(3)及(4)。

## 自己鑽牛角尖？

經常焦慮症患者最常聽到別人叫他「想開點便可」或「不要想那麼多便可」，但三言兩語，真的可以化解全部焦慮？

**肌肉鬆弛法：**

- (1) 找一個舒適及寧靜的地方坐下來。
- (2) 雙眼合上，專注於自己的身體。
- (3) 緊握雙手的拳頭，感受拳頭和前臂緊密的張力，默數一、二、三。
- (4) 慢慢放鬆雙手，享受鬆弛的感覺。
- (5) 請重複(3)及(4)兩次。
- (6) 繼續收緊和放鬆各部份的肌肉。

鬆弛練習既可以舒緩不適，睡前練習，更有助減少雜念，自然可減輕失眠的困擾。

「醫學界早已證實認知行為治療是治療經常焦慮症的有效方法之一。」郭碧珊小姐表示，「患者如果有強烈的求治動機，與治療者合作，建立良好互信關係，更能事半功倍；要不然，成效便不見顯著。」■

## 隨「心」可攜帶的小貼士 處理焦慮的實用句子

當你焦慮，請反覆檢視自己的認知行為模式，並用下列實用句子，可有助減輕焦慮：

- 焦慮是人之常情。
- 每人也會有焦慮的時候。
- 我以前經歷過類似的焦慮，結果沒有發生過任何不好的事。
- 焦慮會消退。
- 我的警報系統誤鳴。
- 我不會發瘋或失控。
- 這些感受其實並不危險。
- 我不需百分百控制事情。
- 一些不確定的感覺可以是人生樂趣。
- 我可以坐下來觀察自己感受的自然波動。
- 我可以接受自己的警覺，及分析我的負面想法。

## 減壓可以消滅經常焦慮症？

有些人因環境壓力而患上經常焦慮症，但兩者之間的關係其實相當複雜，至少有以下3種可能：

1. 首先，持續而無法應付的壓力，可能會令認知模式變得負面、腦部化學傳遞物質失去平衡，誘發經常焦慮症。
2. 沒有遇到過大客觀壓力的人也可能患上經常焦慮症，即一個擁有溫馨家庭、富裕生活及事業有成的人，也可能因腦部分泌失調而患上經常焦慮症。
3. 那些情緒病家族遺傳性高的人，可能於成長早期便開始有經常焦慮症的症狀，並建立了一套災難化的認知思想模式，他們會主觀地覺得壓力沉重；就算面對日常事務，如工作、教導子女或做家務，都會以為自己應付不來，可能嘗試去逃避或延遲解決問題。

不少人以為壓力與經常焦慮症的關係只有上述的第一種可能，而忽略了第二及第三種可能性。這誤解實在非糾正不可。其實一般人所指的「壓力」既可以是經常焦慮症的起因，亦可以是結果。

正由於壓力與經常焦慮症之間的關係複雜，並涉及腦部傳遞物分泌失調問題，單憑減壓或改變客觀環境如放假、運動等，不足以使患者全面康復；有些人甚至以酒精來舒緩，傷身之餘，更只會令情緒越低落而加深病情。最佳方法始終是尋求專業治療，方能痊癒。