

躁鬱症心理治療 (二)

認知行為治療目標包括預防病發，教導病患者處理輕微躁狂或抑鬱病發症狀，增加病患者對症狀的了解，加強病患者對藥物治療的配合，協助病患者面對壓力，改善病患者的家庭和人際關係。

輕微躁狂或抑鬱病發會令病患者的思想和行為改變，例如輕微躁狂令患者難以集中精神和增加社交活動，繼而工作和生活受到影響，例如工作效率下降，病患者因此容易受困擾和擔心，情況持續下去，病患者會失眠和出現較明顯和嚴重的躁狂或抑鬱病發。

以下是另外兩種較常用的認知行為治療的技巧，幫助病患者駕馭躁鬱症。

(3) 「個人症狀列表」紀錄病患者正常精神狀態、躁狂和抑鬱病發症狀，使病患者了解自己不同精神狀態的症狀，例如躁狂時口若懸河，其他人難以捉摸，當抑鬱時則整天感到異常疲倦，病患者學懂適當地判斷自己的狀態後，便可採取相應對策，舒緩輕微躁狂或抑鬱病發症狀，避免病情惡化，發展成嚴重的病發。例如陳先生明白若他時常與人爭吵，增加消費和購物，便是早期病發症狀，學懂提早安排覆診和評估病情。

(4) 「冷靜 48 小時」：躁鬱症病發時，患者會出現魯莽行為，例如魯莽投資或過度購物。例如陳先生躁狂病發時，腦海突然充滿很多創業大計，曾簽下租約，花了十多萬訂金。現在陳先生學會每逢有重大決定，先冷靜 48 小時，用最少兩天時間權衡輕重和與兩三位家人商量，學懂比較行為和重大決定對個人的好處和壞處，若他的主意真的是好主意，而不是病發時出現的不切實際想法，應該可以經得起時間考驗，得到家人朋友的支持和認同。

董富賢

(email:drfytung@gmail.com)

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>