

國泰綜合醫院肝臟中心講座

~讓憂鬱變微笑~

情緒管理與壓力調適

單家祁 醫師

國泰綜合醫院
肝病防治互助小組
2015年12月26日

心情溫度計

	完全 沒有	輕微	中等 程度	嚴重	非常 嚴重
感覺緊張不安	0	1	2	3	4
覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4
睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4

(李明濱等, 2003)

憂鬱症的症狀有哪些

情緒症狀	情緒抑鬱低落、常感到難過而哭泣、高興不起來、 提不起興趣
行為症狀	容易疲倦、全身無力、說話或動作反應變得緩慢、 自殺企圖
認知症狀	無法專心或集中注意力、健忘、猶豫不決、罪惡感、 自責、喪失自信、覺得自己沒用、無助無望、負面思考、 輕生念頭
驅力症狀	失眠或嗜眠、食慾減低或增加、體重減輕或增加、 性欲減退

憂鬱症的治療

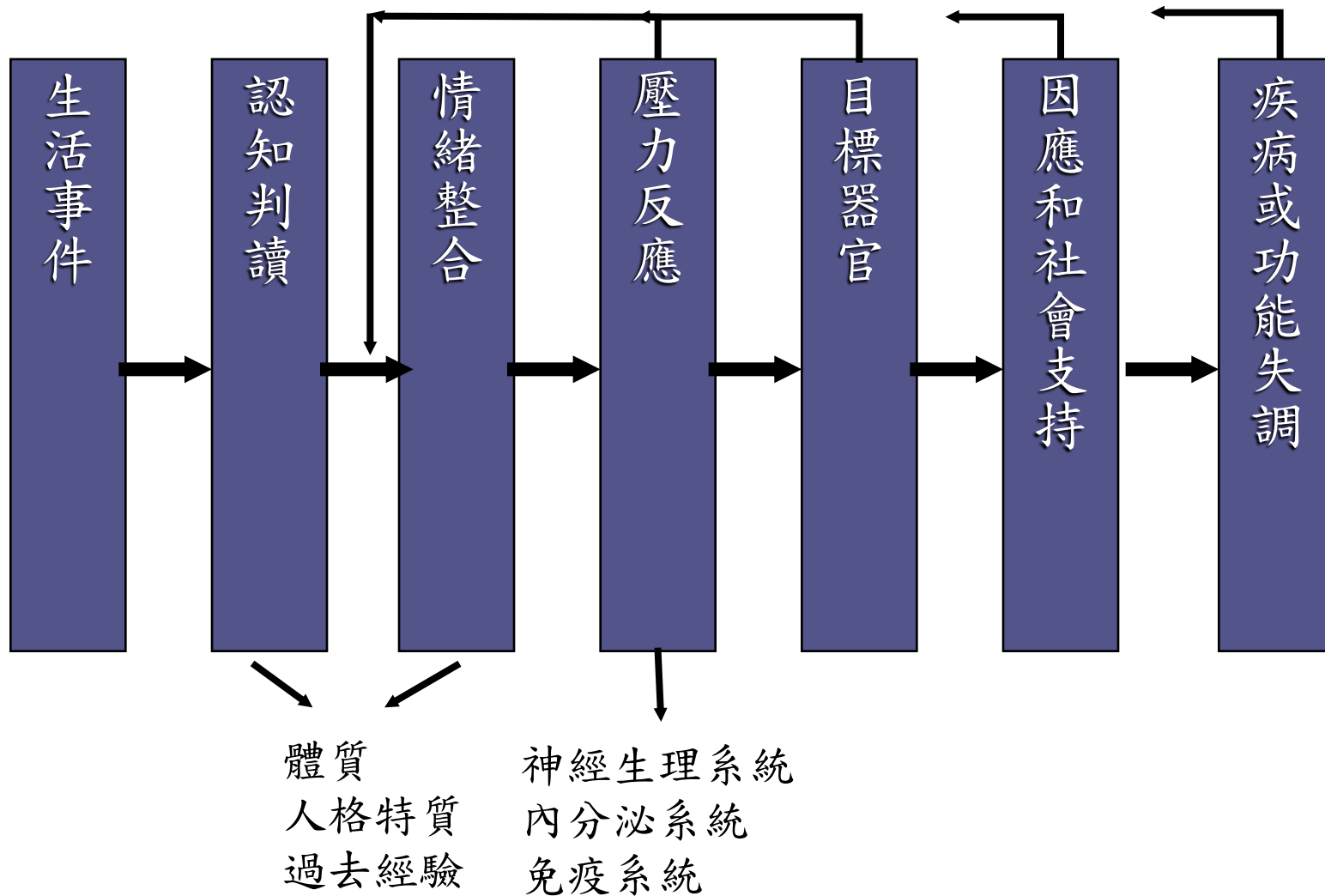
- 生理性治療
 - 藥物治療
 - 電痙攣治療
- 心理治療
 - 動力取向心理治療
 - 人際心理治療
 - 認知行為治療
 - 團體治療
 - 其他

壓力..

- 身體對於外在要求引起的一系列反應
- 包含認知、情緒及生理等層次
- 生理性壓力源
- 社會心理性壓力源



壓力與健康



憂鬱症認知三合體

- Aaron Beck等人於1979年提出
- 憂鬱症病人的認知傾向於
 - 對自己的負面評估
 - 對周圍環境的負面評估
 - 對未來的負面評估

不合理的認知

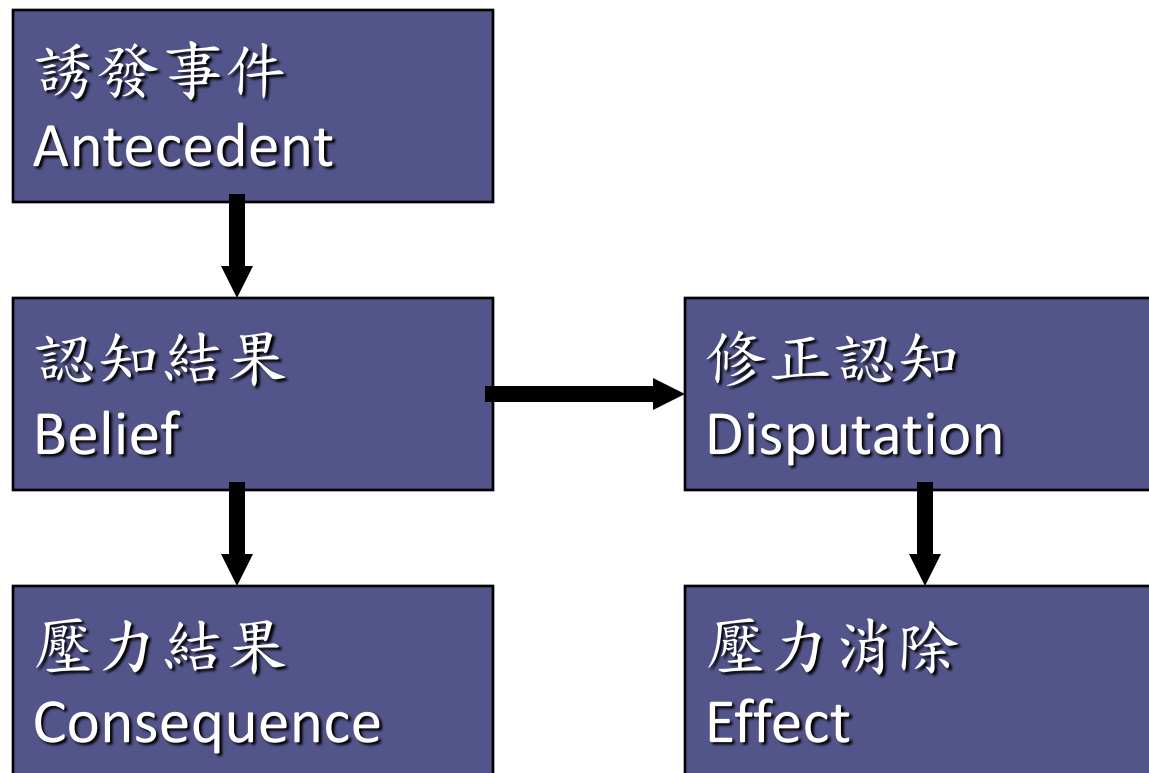
- 不知輕重〔命令式思考〕
- 斷章取義〔忽略正向面〕
- 以偏蓋全〔過度類化〕
- 妄下結論〔災難化思考〕
- 事事關己
- 非黑即白〔全有全無思考〕
- 讀心術

良好的壓力因應

- 良好的自我控制能力
- 充分投入工作
- 能忍受暫時的不快樂
- 宏觀的視野
- 均衡的飲食及運動
- 善用週遭的社會支持網絡

壓力的處理

- 增進自控力



認知的修正

- 這樣的想法有什麼依據
- 有沒有替代性的想法來看這件事情
- 就算事情真的發生，結果會怎樣
- 如果改變想法，會有什麼不一樣
- 如果某個好朋友遇到同樣狀況，我會怎麼跟他說
- 我現在該怎麼做