

CBT 是什麼？

認知行為療法（簡稱 CBT）是一系列談話治療的統稱，其基本概念是我們的思想、情緒、行為以及身體感覺之間彼此都有聯繫。如果我們改變其中一項，就能改變其他各項。

當我們情緒低落或沮喪時，我們經常會陷入一種導致我們感覺越來越差的思維及反應模式。CBT 能協助我們認識及改變疑難的思維或行為模式，從而令我們感到好一些。

CBT 是一種要求共同合作的治療 - CBT 並非靠治療師單面地對你實施治療，而是一種需要你與治療師合作探討及訂立可行和事宜的治療方式。

CBT 可以提供什麼幫助？

許多不同的人 and 不同的問題都能適用 CBT 治療，並在英國、歐盟及北美洲各國的諮詢指引中受到廣泛推薦。

英國國家健康與照顧卓越研究院 (NICE) 透過獨立及循證的諮詢指引，為英國國家衛生事務局 (NHS) 提供最有效且經過臨床證實的治療方發。

NICE 指南中對於許多不同的心理問題都建議採用 CBT，這包括：

- 焦慮症（包括恐慌突襲）
- 抑鬱症
- 強迫症 (OCD)
- 創傷後壓力心理障礙症(PTSD)
- 思覺失調及精神分裂症
- 躁鬱症
- 飲食障礙
- 耳鳴
- 失眠

根據臨床證實，CBT 亦有助於應對許多其他疾病的症狀，這包括：

- 慢性疲勞症候群 (CFS)
- 大腸激躁症 (IBS)
- 纖維肌痛
- 慢性疼痛

CBT 治療適用於兒童、成人和老年人。

CBT 療程可以單獨完成，但亦可以同時服用 GP 或其他醫生開處的藥物。這將取決於 CBT 所治療的疑難以及個人選擇。

CBT 治療包括什麼？

CBT 可以以個別或小組形式進行。所需的療程數量會根據你個人的疑難而決定。大多數人需要會面治療師五至二十次之間，每節持續大約一小時。

CBT 主要關注我們「此時此刻」的想法和行動，但有時候我們目前的困難與過去發生的事情有關連，因此這也可能是我們在治療中會談論的一部分。

經過仔細探討及了解問題之後，治療師會與你合作而訂立一些治療目標。

大多數療程的開端都會由議程設置開始 - 這是你的機會與治療師合作決定你的療程焦點。治療師不會告訴你應該做什麼或該說什麼。

為了發揮 CBT 最佳的效果，你會再療程之間或在療程當中做一些練習。治療師會與你一起計劃一些練習。

當療程結束時，治療師會與你一起討論怎樣在日常生活中繼續使用和發展在療程當中學習到的 CBT 技巧。

許多不同的地方都會提供 CBT 治療，這包括學校、普通科醫生診所、專科診所和醫院。有時候也可以透過網上形式進行。為了方便你，你可以選擇透過電話，視頻或面對面形式會面你的治療師來檢查你的進度 and 探討任何療程上遇到的問題。這多重的方法可讓忙碌的人更易地接受 CBT 治療，並減少得到幫助的延遲。

自助 CBT

現今，你可以找到需多不同的自助書籍，以及有關 CBT 技巧的免費網站。但是證據指在治療師的指導下使用 CBT 技巧的效果會更加好，尤其是對於情緒低落。

尋找治療師

現時，NHS 廣泛地提供 CBT。首先，最好與你的 GP 討論你的問題及狀況。有一些 NHS 服務還可以讓你自我轉介，另外你也可以尋找私人治療師。在開始進行 CBT 療程之前，我們建議你先確認你的治療師已獲得了我們的認可。

如需了解 BABCP 認可的 CBT 治療師的詳細資訊，請查訪 www.cbtregisteruk.com。

Contact BABCP

-  Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN
-  babcp@babcp.com  0330 320 0851
-  www.babcp.com  www.cbtregisteruk.com