

甚麼是心理治療？

心理治療，是一種運用心理學的理論和技術，透過言語並結合其他行為修正技術，來改善病人不適當的認知活動或異常行為的一種治療方法。

在醫療院所進行心理治療的專業人員主要是臨床心理師。一般而言，心理治療是以「對談」的方式進行，過程中心理師與求助者透過相互交談的人際溝通，一齊來為改變而努力。然而所謂的「對談」並非缺乏目標的漫談，而是具有結構性的計畫與步驟。

心理師在會談的過程中，必須完全與案主站在同一陣線，案主在這過程可以放心表達自己的想法與感受，因為心理師所思所為就是希望對案主有所幫助，因此在這過程中，所有談話的重心都完全集中在案主的困擾，與一般相互照應的人際關係並不相同。

如同前述，除了對話，心理師也必須有效地評估需要接受心理治療的問題，規劃適合案主所遭遇問題的治療計畫。因此，心理師在專心傾聽的過程中，同時也在進行重要的判斷，思考接下來的處理步驟，擬訂治療計畫。由此可知，心理治療是相當有計畫性的協助程序，由於人的個別差異度很大，每位求助者的治療計畫亦不盡相同，必須量身訂做。

心理治療與藥物相同，並非癒病的萬靈丹，然而兩者相輔相成，療效自然可觀。在你需要找人對談時，不妨嘗試此種治療型式，對於焦慮疾患（如強迫症、恐慌症或創傷後壓力症候群），療效更為卓越。

☺ 雙和醫院精神科關心您！

護理部 編印
諮詢電話 22490088 轉 2819、79201