

前瞻：探討情緒治療在早期介入的角色

蕭敏康博士

rsandsiu@inet.polyu.edu.hk

<http://www.rs.polyu.edu.hk/andrewsiu>

大綱

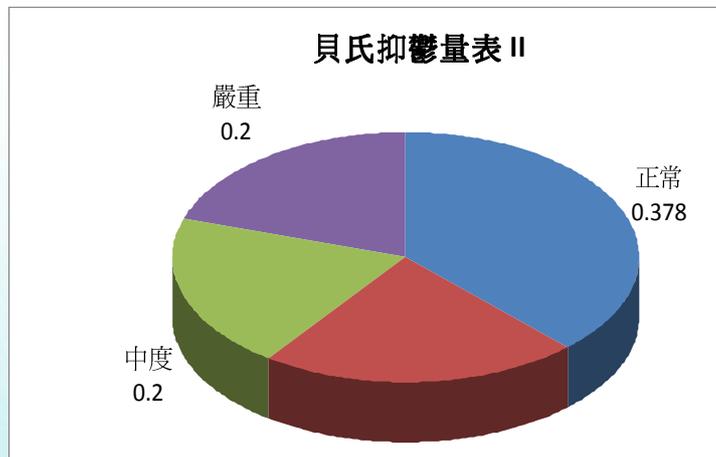
- 情緒概況：抑鬱與焦慮指數
- 濫藥與其他疾患及行為問題
- 濫藥與情緒管理：治療策略
- 情緒取向治療

情緒概況：抑鬱與焦慮指數

抑鬱徵狀的評估與結果：

- 使用貝抑鬱量表（第二版）作評估
- 將測試結果與常模比對時，發現62.2%的參加者有輕度或以上的抑鬱徵狀
- 外地研究顯示大約24至30%的濫藥年青人有抑鬱問題

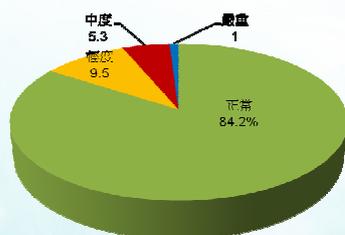
抑鬱徵狀



焦慮的評估與結果

- 情境-特質焦慮量表 (State-Trait Anxiety Inventory)
- 約15.8%的參加者平日有焦慮徵狀
- 外地研究顯示大約16至20%的濫藥年青人有焦慮問題，其中不少是有創傷後壓力疾患

焦慮徵狀



	特質 (%)	情景 (%)
正常	87.4	84.2
輕度	9.5	9.5
中度	3.1	5.3
嚴重	0	1.0
有缺損	12.6	15.8

總缺損人數=15.8%

濫藥與其他疾患及行為問題

- 情緒病 (mood disorder) : 32%
- 抑鬱症 : 24% (Primary 8%)
- 自殺 : ?
- 焦慮症 : 16至20%
- 創傷後壓力疾患 (PTSD) : 25% ?
- 思覺失調 (Psychosis/Schizophrenia) : ?

濫藥與其他疾患及行為問題

- 破壞性行動問題 (Disruptive Behavior Disorder) : 80% ?
 - 注意力缺失與過度活躍症狀 (ADHD)
 - 操行失常 (Conduct Disorder)
 - 違規、犯罪行為
- 厭食症 (Eating Disorder)

濫藥與情緒管理

濫藥與情緒的關係

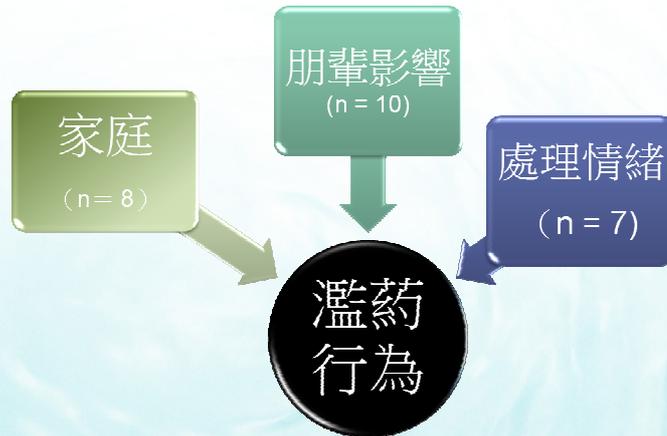


濫藥與情緒管理：治療策略

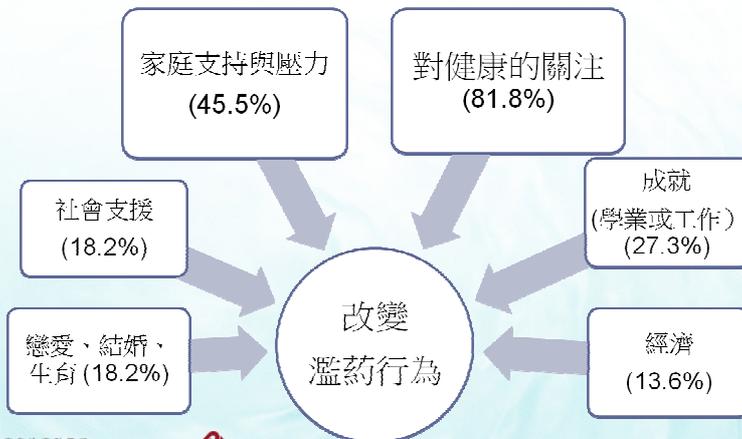
那些策略較有（持久）功效？

- 提供或使用其他方法，代替以藥物尋求刺激快感、暫緩痛楚不快？
- 學習情緒管理策略及技巧
- 改革變對用藥的非理性信念
- 認知能力訓練或心理教育
- 學習與人連繫、接納寬恕別人、愛與被愛

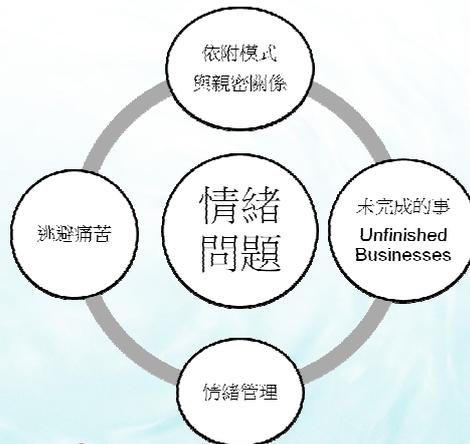
濫藥的原因 (n = 22)



改變的原因 (n = 22)



濫藥年青人的情緒問題



濫藥年青人的情緒問題

情緒問題	例子
逃避痛苦	<ol style="list-style-type: none">1. 逃避、抗議（抗爭）父母的操控、管教方法、不公平對待、侵犯、虐待2. 家庭的惡劣家庭環境：如擠迫，單親，家人有精神病、濫藥習慣3. 學業跟不上，覺得很失敗、氣餒、沒有希望
情緒管理	<ol style="list-style-type: none">1. 太悶？（悶不是情緒，背後是？）2. 使用濫藥、賭博、打機等處理情緒

濫藥年青人的情緒問題

情緒問題	例子
依附模式與親密關係 (Attachment style)	1. 沒安全感、常怕被人遺棄 2. 在未被拒絕前先拒絕人 3. 習慣倚靠別人照顧自己的生活 4. 年幼就做媽媽 (父母)
未完成的事 (Unfinished Business)	1. 被忽視、被遺棄的經歷，如與兄弟姊妹比較、爭寵、愛恨交纏；被拒絕、沒有人愛我 2. 身體或心靈創傷：如多次懷孕、墮胎； 3. 被虐的經歷

情緒取向治療 (EFT)

- 以人為本 (Person-Centered)
- Process-Experiential
- Carl Rogers, Fritz Perls, Leslie Greenberg, Sue Johnson
- 加插在現有的服務，以處理同時有濫藥及抑鬱的個案

EFT對情緒的看法

● 情緒

- 是自然的、半自動到全自動地從腦及身體反應引發，接著由認知標籤及處理
- 告訴什麼是對我最重要的
- 幫助我們對重要的情況作出迅速及有效率回應，是生存之道
- 產生需要、希望、行動
- 我們如何建構現實
- 主導個人適應

適合進行EFT？

- BDI—II 顯示有抑鬱徵狀
- 能建立良好的治療關係
- Global Assessment Scale (GAS) > 50
- 無活躍的物質濫用或衝動控制疾患
- 自我不是太脆弱，如自戀或邊緣性人格障礙

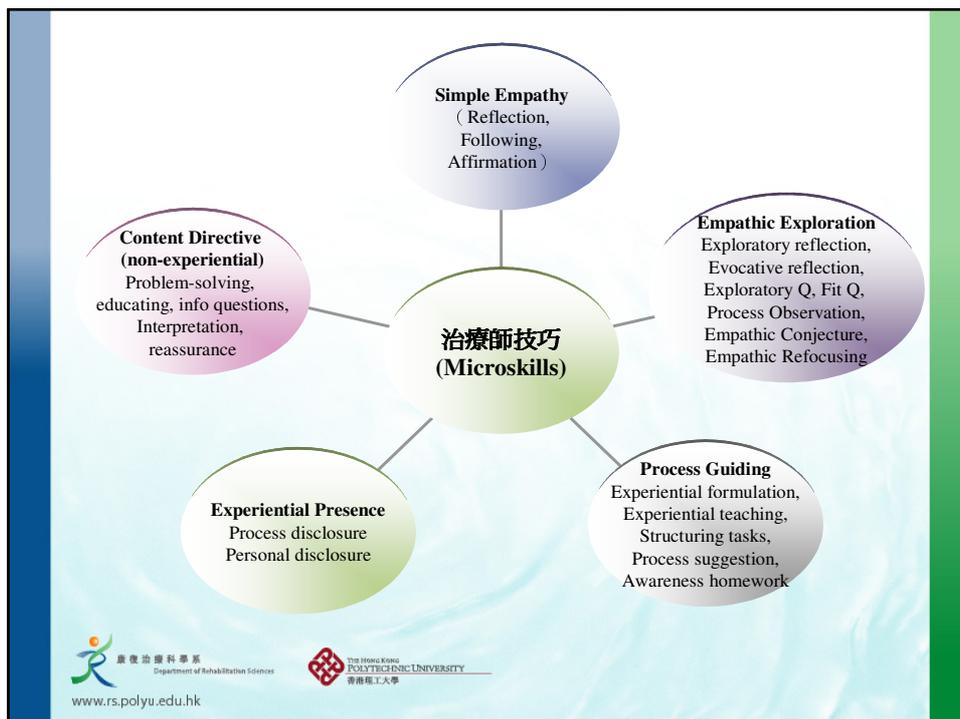
情緒取向治療 (EFT)

1. 治療關係	提供安全，支持，鼓勵探索，促進自我安慰，自我支持
2. 學習管理情緒	以情緒導向適應，學習探索、理解、反思、調整情緒及計劃
3. 辯證法的構成主義 Dialectical Constructivism	一個走向理解和接受自我改變過程；容許自我的不同方面之間的，進行友好的接觸，促進自我的整合和表裏一致

EFT的目標

● 協助受助者

- 了解自己的深層情緒(Primary emotion)
- 了解自己的需要、未被滿足的需要
- 達致一個較佳水平的情緒（太少或太多情緒都是傾向失調）
- 處理生命中未完成、有遺憾的事件；不能接受、寬恕的人和經歷
- 找尋方法未被滿足的需要
- 趨向表裡一致(congruence)



一些特定技巧

目標	技巧
進入及經驗不能接觸的情緒	內觀 (Focusing)
重新處理一些經常引發負面情緒的情況	System Evocative Unfolding (SEU)
自我了解及接受	空凳或兩凳技巧 (Two-chair work for split work, unfinished business)

參考

- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change*. Washington, D. C., USA: American Psychological Association.
- Estroff. T.W. (Ed.) (2001). *Manual of adolescent substance abuse treatment*. Washington DC: American Psychiatric Press.
- <http://www.process-experiential.org/>
- <http://www.emotionfocusedtherapy.org/>