

關於兩種治療方法, 我希望自己能夠早知道-CBT和DBT(認知療法 and 辯證行為療法)

What I Wish I'd Known About Therapy: How to Use CBT and DBT

本文出處: [NAMI Blog](#) 作者: *Emmie Pombo*

義工翻譯: Amy Hu 譯, 曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.



What I Wish I'd Known About Therapy: How to Use CBT and DBT

當考慮不同類型的心理處治時, 治療可能是首先想到的選項。隨著全國心理健康的進展, 找尋治療變得越來越普遍—而且人們也在挑戰尋找治療的恥辱感。大多數人在人生的某個時刻都接受過治療。在決定接受心理治療時, 知道有不同型別的治療可以嘗試是重要的。

回顧過去, 我希望過去我已經知道兩種特定型別的治療: 認知行為療法 (CBT) 和辯證行動療法 (DBT)。

瞭解認知行為治療CBT

根據梅奧診所的定義, CBT是一種思維言語表達, 它“幫助你意識到錯誤或消極的思維, 這樣你就可以更清楚地看到自己的困境, 並用更有效的方法對應它。”簡而言之, CBT是幫助一個人重塑精神疾病思維的一種治療方式。

作為一個從九歲起就接受治療的人, 我有過許多不同的治療方法, CBT在我身上有神奇功效。我能夠使用CBT的三種主要實踐—思想重構、承認/意識和放鬆/冥想—在抑鬱、焦慮、強迫症、雙相情感障礙的陣痛中引導我的消極想法。這種方法讓我坐下來說出我掙扎的問題, 這讓問題更具體, 更能看清自己的消極思維。如果您對CBT感興趣, 瞭解其三個核心用途是很重要的。

1. 思想重組

儘管這可能頗為費時, 但思想重組可能是CBT中最有效的策略之一。例如, 如果您覺得自己處在失去對生活中某些事情的控制, 思想重組會要求您評估情況, 確定您可以掌控你的生活, 並專注於採取必要步驟, 來解決自己可以控制的事情。這種技術確實需要練習, 但一旦掌握了, 可能非常有益。在我使用這個技術的經驗中, 我能夠看到一種特定的困境, 例如害怕被遺棄, 我可以提醒自己注意到一直在我身旁的人, 以及他們給我的生活帶來的積極性。

2. 鳴謝/意識/意識

也許當你聽到“接納自己的感受”這句話時，你可能會想到“舉辦一場憐憫的派對”。事實上，恰恰相反。接納並意識到自己的感受是克服失望的關鍵。如果不充分識別自己的感覺，就無法確定應該做什麼來抑制它。例如，當有什麼觸怒我時，我不會告訴自己，這感覺是非理性的。相反的，這可以避免負面行動的產生，而以積極措施取代。

3. 放鬆/冥想

當你想到冥想時，也許你會想到練習深呼吸。儘管深呼吸是冥想的重要部分，但它並不是唯一的。放鬆和冥想可以包括其他活動，如集中精神在感官上、清除雜念和認知內省。

集中精神在感官上是讓自己安定下來的最快方法之一。如果你覺得自己進入了一個消極的地方，環顧四周並列出你看到或聽到的東西可以让你回到一個更積極的思維空間。當我在公共場合並開始不知所措時，這對我來說是最有幫助的策略。清除雜念是要你放棄可能在大腦中重複聽到的負面想法。認知內省反映了你的應對策略。儘管這種技術可能具有挑戰性和不舒服性，但識別負面行為和反應可能是幫助您以積極方式前行所需要的。

瞭解DBT-辯證行動療法

DBT是一種以技能為基礎的治療技術，幫助人們容忍和調節自己的情緒。它基於認知行為原則，並專注於“問題解決和接受”。

根據定義，DBT是CBT下的一個方式，但它比思想重塑更多地用於解決問題。由於DBT是解決問題導向，因此在此類心理諮詢中的許多活動比CBT更實際操作。我也在我的治療中使用了DBT，這極大地幫助處理了我的雙相情緒障礙症。在我躁狂和抑鬱症期間，有更多需要動手的技巧要練習，這讓我在躁鬱期間有事情可做，而不是生活在負面的思維空間裡。

典型的DBT活動和戰術可能包括以下內容：

1. 日記/雜誌

幾乎任何治療師或輔導員都可以肯定寫下你的想法和感受的重要性。然而，當涉及到DBT時，寫日並不是唯一方法。列出清單，在不擔心被批判的情況下釋出自己的想法，並寫下個人目標，都是有效寫作的方式。如果您是接受治療的新人，可能很難充分地表達自己的感受。

在日誌上寫下這些東西時，你用自己的方式，渲洩自己的感覺。在此基礎上在治療員前讀出自己的日誌，讓自己的感受能坦誠渲洩及合理處置。

2. 工作表

為了練習容忍負面情緒，DBT經常鼓勵使用工作表(其中許多可在網上獲得)來指導您完成整個過程。你會發現許多練習，包括反向情感思維、痛苦容忍、情緒調節練習、個人反思等。

反向情感思維是使用截然相反的思維過程。例如，如果你覺得你需要孤立自己，就出去做點什麼來走出家門。痛苦容忍與你對壓力或痛苦情況的反應有關。將此付諸實踐的一種實用方法是，如果您感到自己因觸發性情況而感到身體發熱，請讓自己降溫。這樣做，你正在透過處理你當前的情感需求來處理你未來的反應。對於情緒調節來說，心理反應檢測可以是一種有益的做法，可以快速接觸到你的感受。心理反應檢測也可以用於檢測個人情緒。很多時候，這些類型的練習通常是在團體治療環境中完成的，但也可以個別進行。

3. 感官技術

利用你的感覺來恢復你的心理健康可能非常有效。寫下自己的感覺，可以幫助你獲得更多的個人意識，並有助於定下心來，這些技術最常用於焦慮症。使用你的感官—視覺、聲音、嗅覺、味覺和觸覺—將你的注意力集中在那一刻你周圍意識到，而不是你大腦思維中的事情。感官練習可以在任何地方和任何時候進行，如果您無法考慮其他DBT的技術，這是最容易做的事情之一。感官技術也可以應用於正念，使個人能夠更好地意識到思想、感覺和周圍環境，以幫助安定情緒。

當然，CBT和DBT只是目前治療類型—它們也不是治療每種精神疾病的萬靈丹。此外，治療並不是幫助你恢復心理健康的唯一，其他如藥物治療和同伴支援都有益。然而，透過將治療納入您的康復之旅，有助於健康的思維和情感健康方面有長足的進步。

作者介紹：

Emmie Pombo是來自田納西州納什維爾的作家、美容作家和心理健康倡導者。她擁有新聞學士學位，在空閒時間，她喜歡寫作、閱讀和支援心理健康和成癮康復方面的工作。

這個精神疾病意識周，NAMI HelpLine在這裡為您服務。如果您或您認識的人面臨心理健康挑戰，請聯絡NAMI HelpLine尋求支援、資源和實際的後續步驟。美國東部時間週一至週五上午10點至下午10點可以到達NAMI HelpLine。致電1-800-950-NAMI(6264)，傳送“幫助熱線”至62640或傳送電子郵件至helpline@nami.org