

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：如何選擇心理治療**

發表日期：112年2月21日(星期二)

發表人：精神科/魏士郁醫師

知名網紅去年底於募資平台推出諮商筆記之線上課程後，心理治療一時成為新聞媒體的熱門話題。儘管該網紅自訴其出發點為「鼓勵大家尋找適合自己的心理師」，但因心理諮商屬於醫療行為，在未持有相關證照或專業背景下的授課引發各界疑慮，最終自募資平台撤案。

然而，要如何尋找適合自己的心理治療模式？此一迫切需要卻淹沒在爭論之中，仍未獲得解答。

成大醫院斗六分院精神科魏士郁醫師表示，依現行制度，治療師可以是精神科醫師、臨床心理師或諮商心理師，實務上則會先經由精神科醫師診斷，再轉介心理師評估與治療。然而，這種轉介不一定只能由醫師單方面決定，隨著心理治療的普及，以及坊間眾多心理諮商所的設立，愈來愈多民眾開始主動尋求諮商。

至於選擇心理治療，可以從治療師端與個案端來分別探討。

魏士郁醫師表示，從個案端來看，最直接的感受是治療師的態度，除了受到雙方個性影響外，也常取決於心理治療的模式。例如，治療師若採用認知行為治療，雙方的關係就像是教練與選手間的指導，治療師的話比較多，甚至還會有回家作業；若採用精神動力取向的心理治療，雙方關係就像是不同階段的母親在陪伴個案，治療師的話可能偏少，甚至會陷入沉默而令雙方都感受到壓力。

儘管如此，若能清楚是治療模式的不同，或許較能度過治療一開始的適應階段。此外，民眾對心理治療有些認識，也比較能清楚治療到底是如何進行的。

而從治療師端來看，儘管治療師分屬3種不同專業背景，其所擅長的心理治療模式其實是受其受訓、進修的影響所決定。魏士郁醫師指出，心理治療包含接納與改變，在改變的過程中必然會感受到壓力；

因此，治療師在選擇心理治療模式時，通常會考慮個案心理的承受能力，與對內在的覺察能力。

此外，有些心理治療模式特別適合特定診斷，如：認知行為治療適合畏懼症、強迫症與情緒疾患；辯證行為治療適合反覆自傷；動機式晤談適合物質成癮。這是先經過精神科醫師進行診斷的好處。

雖然各類心理治療模式並沒有限定於特定疾病診斷，但是，先進行診斷，還可以讓潛在的嚴重精神疾病（如思覺失調症、躁鬱症、重度憂鬱症）或高風險狀態（如自傷、傷人、物質成癮、器質性疾患）得到及時的治療。

在現代高壓社會，人人都可能碰上心理困擾，只是嚴重程度不一；魏士郁醫師指出，也非只有「病人」才需要接受心理治療或心理諮商；有時非是祛病而是「強心」的概念，想要更了解自己、讓自己變得更好，也可以透過會談來探索更多的可能性。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



魏士郁醫師資歷：

專科別	現職	經歷
精神科 專科	國立成功大學醫學院附設醫院 精神科 醫師	● 國立陽明大學腦科學研究所 博士

專長
● 精神醫學 ● 腦科學

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203