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。

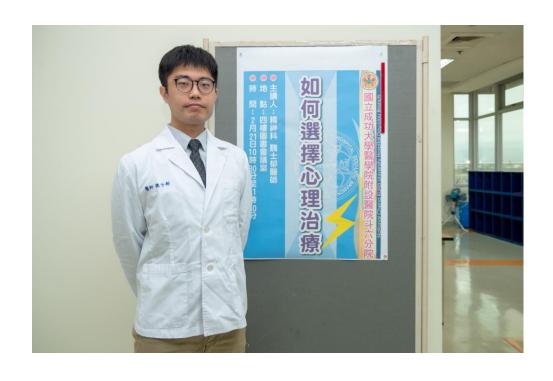
而從治療師端來看,儘管治療師分屬3種不同專業背景,其所擅長的 心理治療模式其實是受其受訓、進修的影響所決定。魏士郁醫師指 出,心理治療包含接納與改變,在改變的過程中必然會感受到壓力; 因此,治療師在選擇心理治療模式時,通常會考慮個案心理的承受能力,與對內在的覺察能力。

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應。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
米	青神科 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