

人生旅途的導遊-心理治療

修訂日期：110 年 4 月

一、什麼是心理治療？

心理治療是運用心理學的方法，來協助我們覺察心理處境困頓所在，或防止情緒障礙導致病情的惡化，使大家在生活上有更佳的調適與存在的品質，更進一步能促進自我價值的實現。

二、你需要心理治療嗎？

當你在學業、工作適應、婚姻、與人際關係出現困難，而有一些精神或身心症狀產生如憂鬱、緊張、害怕、倦怠、或當你對生活感覺不安、不快樂時，心理治療將會對你的問題有助益。

三、可提供的心理治療協助

- 1、精神疾病方面：提供情緒支持、問題解決策略訓練、抒壓放鬆訓練、社交技巧訓練等，來協助信心建立、減緩衝動控制及干擾行為、避免退縮與疏離社會行為發生。
- 2、適應障礙方面：提供情緒支持、促成良好支持系統、協助形成及培養有彈性與合宜的想法。
- 3、提供情緒支持及宣洩、提昇挫折承受能力、協助發展社會支持系統、促成正向思考的形成。
- 4、人際互動方面：提供社交技巧訓練、心理演劇角色扮演治療、來促進人際關係察覺及同理的能力。
- 5、壓力處理方面：提供生理回饋治療、放鬆治療、養成良好的壓力調適技巧與具備多樣性的處置策略。
- 6、家庭問題方面：提供家庭諮商，瞭解家庭內部系統的互動關係及個人心性發展經驗，來促使家族團體動力再凝聚及認同包容。
- 7、其他方面問題：像兒童青少年的心理衛生、人際適應問題、自我成長、課業…等，均可提供一些譬喻性的示範及指導，協助渡過難關。

透過上述的介紹，臨床心理師就像導遊般，能幫你釐清人生方向，並走出生命幽谷，以積極、正向的態度來面對自己的人生考驗。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694



嗚嗚... 有我在

