

為何我們關注抑鬱症中的「行為與應對方法」？

- 某些行為(主要是反芻和抽離)加劇而非紓緩抑鬱症！

反芻

- 很多抑鬱症患者訴說有無盡的反芻，沉思，和擔憂。
 - 你對沉思，和擔憂感到熟悉嗎？有什麼題目是經常涉及的？
-
-
-

- 反芻可不可以幫助 ...
 - ... 解決問題？
 - ... 應對將來的問題？
 - ... 在你的腦海中組織事情？
-
-
-

反芻經常是沒有用的，特別是抑鬱的反芻。

典型抑鬱的反芻：

(1) 內容

反芻關於...

- 為什麼？（例如，生病的原因）
- 已經發生的過去事情
- 你的反芻（「為什麼我反芻這麼多。我是否要發瘋了？」）

(2) 類型和方式

反芻時 ...

- 很難找到一個終點，而我們常在原地兜圈（創造「無盡的迴圈」）
- 我們有失去了見解的風險（因沒有除自己以外的外在資訊）
- 通常沒有「答案」（不像解決問題）
- 行動少有跟隨（不像規劃）
- 你的思想通常比較抽象，廣義和不具體的

有什麼幫助預防反芻？

… 壓制負面思想有用嗎？ – **否!**

- 抑制不愉快的想法是不太可能的。
- 嘗試有意識地不想起一些東西可能會強化這些想法（練習：「接下來的一分鐘，不要想起一隻大象！」）
- 當我們嘗試主動抑制關於自己的負面思想（如「我是一個失敗」），效果反而更加強烈。

以下的練習旨在協助你處理反芻：

(1) 找尋一個內在空間，例如，想像一個地方是你可以觀察自己的想法而不是評論它們的（負面地）：

- 以看待一個想法來看待它：
- 一個想法—不是現實！
- 一個「事件」在你的腦海中。嘗試意識到這個想法但不評論它。
- 不干預或評價地觀察你的想法或貶低自己（「我是一個笨蛋，我又在反芻」）
- 找一個合適的畫面去察覺思想和形容它，但不要「參與」。

例子

「想像你在一個火車站。跟想法一樣，列車來來去去 – 但你不用登上每架列車！」

你會使用什麼畫面作為輔助？

(2) 透過一個三分鐘的呼吸練習聯繫不包含評論的思想覺察：

嘗試恆常加入練習短暫的呼吸練習（類似在抑鬱症元認知訓練小組的呼吸練習）：

- 坐直並集中注意力在呼吸上。
- 留意空氣如何從你的鼻子吸入和呼出。你察覺到思想和感覺，但你不評價它們。
- 慢慢擴大你的注意力，並感受你整個身體的呼吸。

在日常規律中文實行：什麼時候，確實地，你有沒有計劃進行呼吸練習？

例子

「我會在每天上午早餐後進行練習。」

你計劃在什麼時候進行呼吸練習？

(3) 訂立一個反芻日子：

- 你發現自己正開始反芻。
- 告訴自己，「我會在另一個時間處理它。」
- 訂立一個確實的開始及結束反芻的時間。這個時間不應該超過 15 分鐘，並不應該在睡覺前。

你希望在什麼時候計劃一個日常反芻日子（設立開始和結束時間）？

抽離

在抑鬱周期 ...

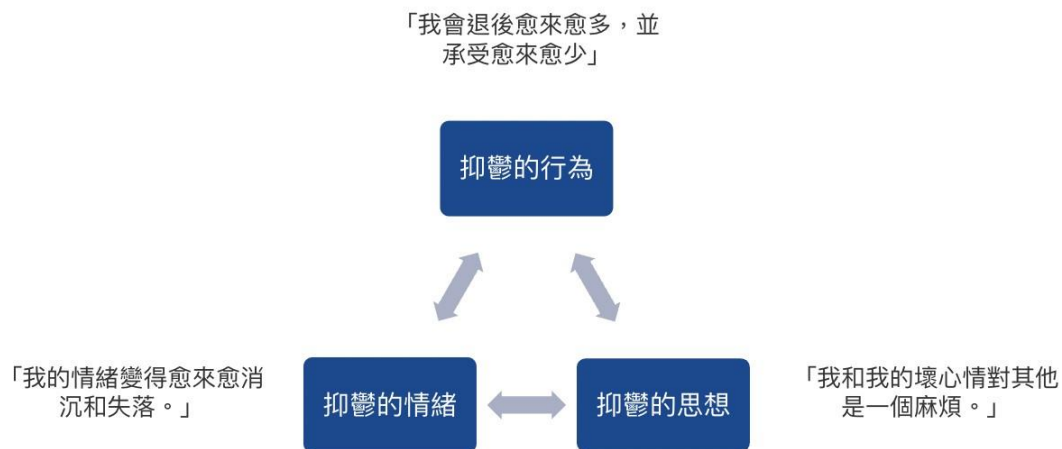
- 與人交往可以變得困難。
- 你有時可能會感到被其他人誤解（「他們過得很好，我會寧願有他們的問題」）。
- 你辦事的動力減少了；
- 你對其他人（及他們的問題）的興趣減少了。

你在在這些周期抽離是可以理解的

... 但它有沒有用呢？ – **沒有！**

抽離帶來一個惡性循環。

惡性循環



- 特別在抑鬱周期時，和你生命中重要的人保持聯繫，並繼續參與活動（小步）是很重要的。
- 嘗試打破這個惡性循環！

在抑鬱周期時，有什麼可以幫助打破這個抽離，低動力和心情差的惡性循環？

每一個開始是困難的！

- **但**，克服你的抗拒，並向一小步前進。
- **重點：**計劃可應付的活動！

例子

「你計劃在天氣好時外出散步，但無法使自己出門？先作第一步，打開並站在窗前，吸入新鮮空氣和溫暖的太陽。」

有什麼長遠的活動你打算做的？

有什麼可以是第一步，以及，你確實在什麼時間會做？

照顧日常需要 ...

... 但也要做一些讓你開心的事情（如聽音樂，散步）。保持平衡！

例子

「今天我會處理一些購物事項。這很重要，但之後我會到我最愛的咖啡店平靜地喝咖啡。」

你的例子：

抵抗想要抽離的傾向及接受你的低動力和心情差：

- 想多些確實的行為（小步）和決定你實際會在什麼時候進行。

例子	描述 確實事情，時間，如何，和誰一起？
呼吸新鮮空氣和曬太陽。	「在陽台一邊喝茶，一邊曬太陽。如果天氣許可，我會在明天嘗試第一次。」

總結**學習重點總結**

- 某些行為(抽離)可能在短期內為你帶來好處(給你「獨處時間 me time」)但時間太長或只做這些行為,可能加劇而非紓緩抑鬱症!嘗試避免日常中一面倒的評價及以偏概全!
- 反芻不會幫助解決問題。相反,佢會加強負面思想和感受。
- 嘗試抑制反芻會引致進一步的入侵性意想,因些是沒有幫助的。
- **替代:** 練習察覺但不評論(呼吸練習,放鬆練習,瑜珈等)。
- 特別在抑鬱周期時,和你生命中重要的人保持聯繫,並繼續參與活動(小步)是很重要的。

意見

開放問題,遇到的問題,或想在下次見面時匯報的經歷:

其他意見:
