



专家连线

抑郁症的认知行为疗法

□顾亚亮

一、抑郁症的认知行为治疗和干预技巧

主治医生通常会采取干预措施,具体干预技巧如下:

鉴别患者的负性思维。当患者有负性思维时,医生就要询问患者这样的真实性有多大,采用开放式提问引导患者发现负性思维。比如:不断询问患者这样想的依据是什么,这样想意味着什么等,一直到患者感觉自己想的问题其实也没什么。如果患者依然没有改变想法,则需要换一种方法,找到问题的突破口。

进行情绪监控。思想记录法是采用日记的方法,让患者做思想记录。比如让患者依据这样的方式进行记录:“因为这样……,所以我想……”认知行为疗法(CBT)的最大特点就是让患者采用纸笔记录方式,记录自己情绪和思想。这样可以通过文字的逻辑性和清晰性,产生对患者情绪、思想进行正确分析。

对抑郁症发作进行连锁分析。连锁分析分为微链分析和宏链分析两种。微链分析利用时间段,借助表格形式记录患者目前经历的事情,有什么样的想法,又有什么样的情绪反应等;宏链分析则历时较长,同样是分析患者从开始时候发生的事情,之后有什么样的情绪反应,存在何种想法,是什么想法让问题变得更严重。

通过分析来治疗患者的抑郁症。

观察患者的抑郁模式。通常借助工具,即微链分析。

让患者学习抑郁症心理教育:认知行为治疗含有教育的成分,在治疗过程中,医生经常会为患者准备一些表格来学习。

学习行为先于动机。指导患者经常做有氧运动,或品尝美食、欣赏优美音乐、实施熏疗法、按摩等,让患者动起来。通过这种做法,患者的生活逐渐具有计划性和结构条理性,这种训练需要患者不间断练习。抑郁症患者常伴有睡眠问题。为了保证睡眠,也可以进行上述放松训练,使患者可以进入良好睡眠状态。

认知行为疗法主要进行行为激活,安排患者的行为,进行练习和训练,也需要注意睡眠及卫生情况。

通常治疗不会直接改变患者情绪,医生主要通过思维和行为的改变来改善患者的忧虑情绪。

二、抑郁症的认知行为治疗目标

通过认知行为疗法对抑郁症患者进行治疗,使其能够改善日常生活状态,包括减轻痛苦和改善情绪;让患者可以改变原有观点,从而改善情绪和增加健康行为;让患者改善与他人的沟通能力,预防症状复发。

三、抑郁症认知行为的治疗阶段

总体分为3个阶段:第一个阶段为评估,医生与患者建立治疗关系,使用认知行为疗法的技巧去训练和治疗患者。医生在认知行为治疗中经常会要求患者填一些表格,这些表格的填写有助于他们掌握训练技巧;第二个阶段为改善技巧,使用技巧和示范来评估患者的进步,使用技巧预防复发。患者在认知行为治疗过程中通常不能全都做对,医生要不断纠正患者,使其正确使用技巧和工具。患者情况好转后,如果出现焦虑等负性情绪时,同样也要使用这些表格,这样做可以让病情复发率降低。第三个阶段,患者经常使用所需技巧,获得持续的功能改善。医生需要教会患者成为自己的治疗师,可有效预防复发。

生活背景描述:每个人都有不同的生活背景,认知行为疗法根据每位患者的生活背景设计个体化治疗方案和计划。**治疗也是学习过程:**患者在治疗的过程中,在医生指引下学会改善功能的技能或技巧。因此,治疗的过程也是患者学习的过程。在此过程中,每一位患者将采用不同的学习方式。

四、基本概念
CBT三角的运作:感受、想法、行为加情境有助于医生认清患者产生问题的关键在哪里,识别患者问题源,或者说辨别患者关键问题,使其优先解决。只有解决了患者的关键问题,其他问题才能迎刃而解。

功能改善:认知行为治疗的目标是让患者的功能得到改善,逐渐恢复正常人的生活状态。

技能获得:这是达到功能改善的方法,只有通过认知行为

治疗,患者学到了改善其日常生活功能的技巧或技能,才能达到改善功能的目标。

协作:医生与患者的关系是协作关系,这是一种行之有效的治疗关系,也是取得良好治疗效果的重要前提。

询证的治疗:通过不断询问患者想法的依据或证据,来帮助患者认清问题的实质,这样做也是为了帮助患者看清治疗目标。

生活背景描述:每个人都有不同的生活背景,认知行为疗法根据每位患者的生活背景设计个体化治疗方案和计划。

治疗也是学习过程:患者在治疗的过程中,在医生指引下学会改善功能的技能或技巧。因此,治疗的过程也是患者学习的过程。在此过程中,每一位患者将采用不同的学习方式。

以上内容形成一个完整的系统。其中, CBT三角模型、功能的改善、技巧获得、协作或联系构成了治疗的框架。此框架的内容包括:组织经验,定义治疗目标,获取促进改变的方法,以及创造一个创新性的治疗关系;询证的 CBT、生活背景描述、治疗在治疗过程中构成的背景假设,形成医生进行治疗的理性情景,研究知识和理论,患者的生活经历和现象,以及培养学习的过程。

五、匹配治疗和问题
患者在进行认知行为治疗

过程中,能够做到匹配治疗,会使治疗效果显著增强。也就是说,医生需要选择合适的患者,相对有较高学历或悟性较高的患者适合做认知行为治疗。在进行匹配时,一定要注意以下问题:

1.治疗干预要和患者的问题保持一致。为了做到这一点,医生要和患者共同拟定方案,而不要强迫患者签订方案。

2.采取灵活的临床决策和决定。如果治疗干预不起作用,则需要重新评估。之所以治疗干预不起作用,一方面可能是采取了错误的干预,另一方面可能是正确的干预措施用在了错误的时机上。因此,要把握好时机,否则会影响治疗效果。

六、治疗的理由

不断分析患者前来进行治疗的理由,可借助以下问题进行思考:

- 1.为什么是现在?
 - 2.使用三角描述功能性问题。
 - 3.生活方式改变导致疾病。
 - 4.使用连锁分析以理解导致患者前来治疗的事件、年代等相关问题。
 - 5.联合三角和连锁分析。
 - 6.开始对患者进行连锁分析技能的教育。
- (作者供职于河南省直第三人民医院)

寻医问药 Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:河南大学附属郑州颐和医院 贾秀改



网友:
请问,人乳头瘤病毒(HPV)感染有几种类型?

贾秀改:

持续性的HPV感染是随后发展为宫颈癌的主要原因。在世界范围内,多种高危型HPV正在不断诱发包括宫颈癌在内的多种恶性肿瘤,并保持高发病率与病死率。

HPV按照其致癌性可分为两种类型:低危型和高危型。据流行病学调查结果显示,低危型HPV感染常导致生殖器皮肤疣、口腔及喉部瘤、尖锐湿疣等疾病。HPV-16型和HPV-18型及其他高危型HPV的持续反复感染与宫颈癌发生、发展密切相关。不同地域HPV感染类型不同,感染率也存在差异。



贾秀改

专家:河南中医药大学第一附属医院 王道清



网友:
你好,我的肺部检查出小结节,有可能得肺癌吗?

王道清:

多数人发现肺部有阴影时,都会为之恐惧。但是,有关专家表示,5毫米以下的小结节几乎不会恶化,不过也需要定期检查,预防小概率事件出现。肺癌都是由小结节演变而来的。据有关数据显示,体检查出肺部小结节的比例高达20%,其中一半患者可能是早期肺癌。



王道清

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您解答。欢迎读者朋友联系我们,积极参与该栏目的互动交流。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

微信公众号: yiyaweishengbao QQ: 5615865

孩子爱动就是患了多动症吗

□侯瑞

不少家长抱怨自己的孩子太不听话,上课时不注意听课,还到处“干坏事”。这让有些家长担心孩子得了多动症。其实,孩子的顽皮好动和多动症还是有本质区别的。

首先是注意力方面。患有多动症的孩子不论任何时候都不能集中注意力。而淘气的孩子多是因为对学习不感兴趣,所以注意力才不够集中;如果遇到喜欢的事情,未患多动症的孩子是会集中注意力到喜欢的事情上。

其次是在自我控制能力方

面。有些孩子平时在家玩得过于兴奋而不好好看管,但是真把孩子带到比较严肃和陌生的环境中来,比如在医生面前,孩子往往能非常安静。然而,患有多动症的孩子即便在这种严肃场合也会出无法控制自己的行为。

再次是在意志力和行为方面。有一些细心的家长发现,孩子虽然淘气,但是对喜欢的事情会做出一定的计划,并能坚持完成;并且孩子在做喜欢的事情时,反应力和动作灵活性都很正常且灵敏。患有多动症的孩子行为无目的性,且做事情有始无

终,做游戏时动作也很笨拙,与正常孩子的灵巧性有着较大区别。

目前,儿童多动症的患病率通常为3%~5%。大部分的孩子好动也是正常现象,家长和老师在未经专业精神医生的诊断以前,就盲目给孩子轻易定论为多动症,以免让孩子产生心理创伤。

孩子是否患有多动症,需要在专科医院由专科医生进行相关检查和测试后才能确诊。如果确诊,那么该如何进行治疗呢?如果孩子只是轻微症

状,也不影响生活或学习,可以进行心理治疗和家庭教育干预。在轻松、和谐、关爱的家庭气氛中,会对患儿症状缓解起到非常重要的作用。家长不要过分关注患儿的举动,对一些行为不用过于在意。如果患儿症状严重,需要在医生指导下进行药物治疗。患有多动症的孩子大部分在成人以后,症状会自动消失;部分患儿也可能演变成其他精

神疾病。

此外,患有多动症的孩子由于症状所致,会影响与正常孩子的交往,这会对孩子的身心发育和社会交往产生障碍。这时应及时到专科医院就诊。

(作者供职于郑州市第八人民医院)



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。

地点:河南省安阳市
主办单位:安阳市正本中药外治研究所
主讲人:徐西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医药大学。百度搜索“徐西全”可了解详情)
联系人:王红伟(0372)2588505
18623828505(微信同号)
来信来电即寄详细授课内容

河南中博医用技术工程有限公司

河南中博医用设备有限公司

- 1.中心供气系统维保。
- 2.手术室层流净化系统维保。
- 3.乡镇卫生院特色中医馆建设。

手机:18638551113 微信:kou201257

供:脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘贴性和透气性的胶贴,适用于脐疗及穴位贴药固定药物。凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。
联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号)
QQ:1352341939 联系人:王红伟
地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康产品有限责任公司

河南省唯一具有中医专业招生资格的中专 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中医专业招生资格的中专,为省级重点中专。该校2018年面向全省招收中医专业学生700名,学制3年。

国中医药办人教发[2016]13号:“经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考,继续深造。学生在校期间全部免交学费,贫困县学生和建档立卡贫困户学生还可享受每年2000元助学金,建档立卡贫困户学生还可享受每年2000元生活补助。

报名条件:年龄15周岁以上,初中及以上学历及中医爱好者。
报名时间:2018年6月1日~9月30日
学校地址:洛阳市嵩县城关镇北园
联系电话:13838823726 冉老师
13783181393 刘老师 13938866519 杨老师

第34届

CWME

中原医疗器械(2018年秋季)展览会

主办单位 河南省医疗器械行业协会 承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

微信预登记



扫描二维码加关注, 点击“预登记”进行参观登记。

联系方式:(0371)66619408

展览范围

诊断设备、治疗设备、辅助设备、家庭医疗、智慧医疗、卫生材料用品、口腔设备与材料、康复保健及老年用品

- 展会时间:2018年9月14日~16日
- 中国·郑州国际会展中心
- 参会厂家1500家
- 展示产品16000件
- 展出面积33000平方米

河南省人民医院 神经电生利科主任李六一: 如何预防和治疗渐冻症



扫码看视频

专家名片:

李六一,主任医师,教授,河南省人民医院神经电生利科、肌肉疾病专科门诊主任;研究方向为肌肉疾病的诊断、治疗与咨询,肌电图和诱发电位检查与诊断,手术中神经电生理监测应用,神经电生理康复应用和评估;任河南省医学会临床神经电生理专业委员会主任委员,中国康复医学会电诊断专业委员会常务委员,河南省医疗事故技术鉴定专家库成员,河南省政府采购评审专家;发表学术论文90余篇,主编和参编医学专著5部,获得国家专利1项,获得省级和部级以上科技成果奖7项,主持承担河南省卫生科技攻关项目2项。

颈肩腰腿痛产品 诚招各县(市)空白区域代理

99元试用装免费领
(仅限医药卫生行业内人员领取)

中医定向透药系统
甲类医保 利润丰厚
河南益中仁生物科技有限公司



试一试
再决定

电话/微信:15038333313 穆志刚
地址:郑州市经开区第三大街经南一路4号楼10楼