心理治疗

许多人发现，与家人和朋友交谈这一简单行为，能够帮助他们获得新的视角、解决问题，或仅仅是感受到支持。有时与朋友交谈并不足够，您需要更专业的帮助和支持。心理治疗是另一种能够帮助你改善情绪的交流方式。

心理治疗是什么？

心理治疗* 是一种由专业人员采用心理疗法进行的治疗方式。

心理治疗涉及心理学家、精神科医生或心理咨询师等专业人员与您（患者或客户）之间的合作与沟通。通过基于研究证据的有效策略，您将与专业人员合作共同解决影响您身心健康的问题或困扰。目标是帮助您恢复健康状态，并赋予您应对当前及未来挑战的技能。

心理治疗常用于治疗多种精神疾病，也能帮助人们更好地管理生活中的一些方面，如压力、人际关系问题、愤怒或身体健康困扰。心理治疗既可以单独进行，也可以与其他治疗方式（如药物治疗）结合使用。

*注意：在受政府监管心理治疗的省份，请参考该省份的具体规定以获取相关定义和信息。

常见心理治疗方法

治疗精神疾病和心理健康问题的心理治疗方法多种多样。以下是一些研究表明有效的常见治疗方法。

- 认知行为疗法（CBT）：教您如何改变思维和行为，以改善情绪和生活质量。它是治疗抑郁症和焦虑障碍的常见疗法，并已被应用于某些进食障碍、创伤及其他心理健康和物质滥用问题。
- 辩证行为疗法（DBT）：一种认知行为疗法（CBT）的变体，旨在帮助人们在接纳与改变之间找到平衡，以健康的方式管理强烈情绪，耐受痛苦，并建立人际关系。DBT常被视为治疗边缘型人格障碍的首选疗法，同时可能对经历自残行为及其它心理问题有所帮助。
- 接纳与承诺疗法（ACT）：与认知行为疗法（CBT）类似，但其重点在于接纳困难的经历，而非通过改变思维或行为来避免负面情绪。ACT可能帮助人们识别导致问题的具体情境、思维模式或行为方式。该疗法

常用于抑郁症、焦虑障碍，并且在治疗精神分裂症方面也显示出良好的前景。
- 正念疗法：采用正念技巧的治疗方法。正念疗法常作为认知行为疗法（CBT）、辩证行为疗法（DBT）和接受与承诺疗法（ACT）的组成部分。它也可与其它心理治疗方法结合使用。
- 人际关系疗法（IPT）：侧重于建立人际关系、提升沟通技巧以及解决冲突。IPT常用于治疗抑郁症；对于与丧失、悲伤、人际关系困难或人生过渡期相关的问题最可为效。

哪种心理治疗适合我？

选择心理治疗方式可能受以下因素影响：诊断结果、您想解决的问题，以及您对问题的理解。医生或其他医疗服务提供者可以帮助您评估可选方案。许多心理治疗可以是一对一进行，也可以是团体治疗。

我应该选择哪位专业人员？

在任何心理治疗方法中，您与专业人员的关系对治疗效果非常重要。在选择专业人员时，应当仔细考虑你们之间的关系。心理治疗需要付出很多努力。您可能会谈论一些让您感到不适或脆弱的话题。当您感到安全和受到支持时，您将会更好地应对心理治疗中更具挑战性的部分。许多专业人员会在治疗之前先和您会面，让您在决定治疗方案前先互相了解。您可以用这段时间判断双方是否合适。

可以向专业人员咨询的问题：

- 您的专业背景、专长领域及疗程经验是什么？您是否具备提供心理治疗的执业资格或认证？
- 您采用何种心理治疗方法？针对我目前的诊断或困扰，现有的研究证据如何支持这种治疗方式？
- 治疗过程中我能期待什么？每次治疗会是什么样子？与您的治疗时间预计多长？
- 这种治疗方法是否有风险？
- 是否有费用？
- 是否有其它沟通方式，如视频会议、电子邮件或电话？

需要问自己的问题：

- 我是否觉得可以坦诚地与这位专业人员分享我的经历？
- 我是否觉得这位专业人员能够理解我的处境和需求？
- 我是否觉得自己能够被倾听，而不会受到评判？
- 我是否清楚了解这种疗法对我的要求，例如时间、投入和参与度？这些要求在此时对我来说是否现实？
- 如果你觉得您和您的专业人员不太合适，最好坦率地告诉他们。他们知道这不是个人问题，拥有一个利于治疗的关系对他们来说同样重

要。

如何获取心理治疗服务？

您可以在政府资助的公共卫生系统、雇主提供的职业/公司项目，以及私人执业机构（个人需支付费用以获得未被保险覆盖的服务）这些渠道里获得心理治疗服务。如果您没有保险覆盖且无法承担心理治疗费用，部分专业人员会为低收入人群提供较低的费用。如需了解您所在地区的服务信息，您可以：

- 直接联系专业人员或咨询机构
- 咨询医生或其他心理健康服务提供者
- 联系本地心理健康或社区组织
- 查看您的公司是否提供员工（与亲属）援助计划或扩展的健康福利，以覆盖心理治疗的费用
- 联系您学校或校园的咨询部门
- 联系国家、省或地区的专业协会，获取信息和转介服务

您需要更多帮助吗？

您可以联系社区组织（如 加拿大精神/心理健康协会 CMHA）了解更多支持和资源。加拿大心理健康协会成立于 1918 年，是加拿大历史最悠久、覆盖最广的社区心理健康机构。CMHA 在全国各地的分支机构提供倡导与资源，帮助预防心理健康问题和疾病，支持康复与复原力，帮助所有加拿大人实现健康和幸福。

更多信息，请访问加拿大心理健康协会（CMHA）官网：www.cmha.ca

本内容从加拿大心理健康协会（*CMHA*）出版物中翻译。本出版物中的信息属于公共领域，可用于非商业用途，无需获得许可即可复制。