

早期精神病介入與認知行為治療簡介

兒青科 莊珮琪心理師

在日常生活中，許多人都曾有過類似這樣的經驗：走在街上感覺有人在看自己、聽到有人叫自己的名字、突然冒出一種說不出的感覺……這些感受可能短暫、模糊，當下難以解釋，但若與親友談起，往往會發現大家或多或少都有過類似經驗。這類經驗不一定代表疾病，大多數人並不受其困擾。然而，對某些人來說，這些經驗卻可能變得反覆、強烈，甚至開始影響生活、學業、人際關係，這時就需要更進一步的關注與協助。

精神病的早期徵象與介入時機

「嚴重情緒行為者精神醫療就醫障礙改善及精神病早期介入計畫」自 2024 年起，除原有針對情緒與行為困擾者的服務外，也開始納入另一群可能處於精神病早期階段的族群——包括精神病高風險狀態（At-Risk Mental State, ARMS）以及首次發作精神病（First Episode Psychosis, FEP）。根據已有的國際研究與臨床經驗，早期發現與及時介入對精神病的預後有關鍵性的影響。若能在精神病真正明顯發作前，就提供合適的衛教、心理支持與治療介入，便可能減緩其病程、降低對生活的影響，甚至在某些情況下預防進展為完整的精神病症狀。越早提供介入服務，越能減少精神病對個人功能與生活的長期影響。特別是 ARMS 個案，他們可能僅有一些輕微的感官異常、思想變化，現實感仍相對保有，正是介入與建立合作關係的黃金期。

認知行為治療於精神病早期介入的角色

在精神病早期介入中，「認知行為治療」(Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 被廣泛運用與推薦。CBT 的理論基礎包含對非理性信念、失功能想法與憂鬱歸因等思考模式的辨識與調整。針對精神病族群的應用稱為 CBT for psychosis (CBTp)，其治療架構延續傳統 CBT 的核心精神——認知影響情緒與行為，進一步將重點放在服務對象對自身經驗的解釋與信念如何影響其情緒與行為上。治療師透過關係建立與對話，陪伴個案逐步理解並重塑他們對這些經驗的意義。

CBTp 的五大治療歷程

1. 建立治療關係：奠定信任基礎

對有精神病傾向的個案來說，不信任、懷疑、敏感常常是他們保護自己的方式。因此，在 CBTp 的開始階段，建立穩固、安全、尊重的治療關係極為重要。這就像蓋房子要先打地基，地基越穩固，後續的治療才有可能穩健展開。治療師此時需以開放與同理的態度，協助個案減少對精神症狀的污名與恐懼。可以透過衛教說明精神症狀的多樣性與普遍性，並引導個案理解——感官異常或奇特想法並不等於「瘋了」，而是位於經驗的光譜上某個位置。這樣的理解，有助於降低個案的疾病的誤解與對醫療的防衛，也更容易與治療師建立合作關係。

2. 症狀與經驗的評估：探索「這些經驗是如何發生的」

接下來，我們會透過開放性的談話與觀察，一起探索個案經歷了什麼、他們是怎麼理解與回應這些經驗的。例如：聽到聲音時他們有多驚慌？會怎麼解釋？會採取什麼行動？這些反應有什麼結果？在這階段，治療師會開始協助個案辨識自己的「自動化想法 (automatic thoughts)」與「認知偏誤」，也就是我們在沒有細想之下很快產生的念頭，以及那些可能扭曲我們對世界解釋的慣性思維模式。透過這樣的覺察，個案會開始理解自己的情緒與行為並非憑空而來，而是來自腦中某些想法的驅動。

3. 個案概念化：共構理解模型

當我們收集到足夠的資訊後，治療師會與個案共同建立一套「個案概念化模型」，也就是試著拼湊出「為什麼這些事情會發生」、「這些經驗是怎麼影響我的情緒與行為」的整體架構。這個過程有助於個案用更清晰、有脈絡的方式來理解自己的困擾。例如，某人覺得電視在講他壞話，可能源自過去被霸凌的經驗所造成的高度警覺與不安全感；這樣的解釋比單純否認或強調「那是不真實的」更有意義且具療效。在概念化的過程，個案也能逐步理解自己的解釋、歸因風格，對自己的狀態有更全面的理解，自我覺察與對疾病的病識感也會提升。

4. 治療介入：改變信念與反應模式

有了概念化模型，我們就能進一步設定治療目標並設計介入策略。例如，若個

案習慣於用悲觀或有偏誤的想法解讀事件，治療師會引導其進行「行為實驗」，實際去驗證那些信念是否符合現實。這裡強調的並非說服或灌輸「正確觀念」，而是讓個案能以更靈活的方式思考：是否有其他可能的解釋？這個想法有什麼證據支持與反駁？我還能有其他選擇嗎？如此反覆練習，有助於逐步鬆動原有的僵化信念。

5. 技巧培養與鞏固：轉化為自我調節能力

最後的階段則著重在技巧的實踐與內化。包括如何在日常生活中應對不舒服的感覺、建立穩定的作息與人際支持、以及持續運用 CBT 的技巧應對未來可能的困難。此階段的目標是幫助個案成為自己情緒與思考的主人，不再那麼容易被感覺或信念牽著走。

早期介入的重要性與希望

精神病是一個可以被理解、被接住、也可以被妥善照顧的狀態。越早發現並給予適當的心理教育與治療介入，就越可能讓個案不被病症拖著走，而是帶著理解與自我調節的能力，重新建立生活的主導權。在治療師的陪伴下，個案可以在具支持性的環境下逐步嘗試與培養能力，最終回歸原本的生活。若你或身邊的人有出現類似的經驗或困擾，請不用害怕尋求協助。每個人都有經歷脆弱的時候，但也正因如此，我們可以一起找到照顧自己的方法！