

壓力、情緒、抑鬱之三：SMART 小組治療

前兩篇文章中介紹了香港大學舉辦的「用於普通精神障礙的補充和替代醫學——哈佛和香港的經驗」論壇中香港專家們對身心靈、精神的管理及「情志養生」的經驗，這次筆者會向大家分享哈佛醫學院的情緒管理方法。

根據世衛的資料，全球主要的疾病負擔（Burden of disease）以單相抑鬱症（Unipolar Depression）排首位，佔總失能調整生命年（Disability-Adjusted Life Year, DALY）的十分之一。名列前八名中再有四項與精神/腦功能有關：酗酒、成人發病的聽力喪失、腦退化症和腦血管疾病等。

壓力的來源與表現

壓力是非傳染性疾病的一個常見風險因素。根據荷姆斯雷伊生活壓力量表（Holmes Rahe Life Stress Unit Scale），對個人造成最大壓力的生活事件前列為：

1. 配偶死亡與親密家人的健康；
2. 婚姻離合；
3. 坐監；
4. 失業和退休。

壓力會造成身體、情緒和行為症狀的出現：

1. **身體**（Body）會出現頭痛、肌肉緊張、胸部壓迫感、疲勞、性慾降低、胃部不適和睡眠障礙；
2. **情緒**（Mood）會有焦慮、躁動、冷漠、易怒、悲傷、注意力不集中和缺乏動力；
3. **行為**（Behavior）的改變包括飲食行為改變、易暴怒、藥物/酒精的使用、衝動及危險行為、社會退縮、攻擊和自殺。

壓力與疾病

與壓力相關的一般疾病有心血管疾病、高血壓、肥胖、老化、2型糖尿病、腸易激綜合徵、慢性疲勞綜合徵和癌症，而與精神疾病包括焦慮、抑鬱症、濫藥、自閉症、腦退化症和精神疾病惡化。

SMART 訓練

哈佛醫學院的楊世賢博士介紹了壓力管理與抗逆力訓練（Stress Management and Resilience Training, SMART）項目。SMART 建立於最新的關於恐懼反應、社會支持、認知技能、積極心理學和生活方式改善的研究，該項目採用每週 1.5 小時，連續進行 8 週的小組干預，包括放鬆回應，認知行為治療，相向社會行為，積極心理學，合適的情緒、想法和行為的意識選擇，運動、營養和睡眠衛

生。

SMART 項目主要包含八個環節：

1. 介紹小組領導和小組期望，參與者的自我介紹和要實現的目標，分享在各自生活中的壓力經歷。
2. 分享協作欣賞和冥想練習的經驗和障礙及個人壓力的狀況。
3. 分享社交連通性。
4. 自動思考和評估。
5. 自動思考和認知重構：十種解開思維的方式。
6. 自動思考，情緒和行為的重組。
7. 積極心理學，體力鍛煉和飲食。
8. 回顧什麼是有用的，並計劃如何保持已經實現的目標。

心理治療

成功的心理治療者應具備以下的態度與方法：

1. 擁有熱情和提供支持
2. 展現信任和尊重
3. 傾聽而不要評判，以及接受。
4. 允許宣洩
5. 適應地解釋困苦
6. 提供與其世界觀、價值觀相符的指導
7. 設定合作目標，形成共同行動
8. 保證提供現實目標
9. 灌輸希望和樂觀
10. 理解自我的心理過程同時不要將自己的素材加入治療中
11. 願意靈活的運用患者的方法，

小組治療：希望的灌輸，樂觀的感應

1. 而小組治療中的治療要素有：

- 廣泛的幫助成員，不使他們感到孤單
- 提供關於他們自己心理狀況的信息知識
- 利他主義：通過幫助其他小組成員而獲得價值感
- 重組糾正：在小組成員安全的情況下，解決家庭和童年事件
- 社交技巧能夠促進寬容、同理心，溝通技巧
- 通過模仿行為學習應對策略
- 學習發展支持性的人際關係
- 小組凝聚力：接受感、歸屬感、價值感和安全感
- 通過向小組成員披露信息來釋放壓抑的情緒和促進治療

- 學會如何生活在痛苦、死亡、悲傷、遺憾和快樂中
- 2. 除此之外，還應配合體力鍛煉，超過 30 分鐘的中度運動，每週 5 次，或超過 20 分鐘的高度運動，每週 3 次。
- 3. 健康的飲食習慣，從五層食物金字塔改用哈佛“健康食碟”（ Healthy Eating Plate）：<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>。
- 4. 群體支持，積極和樂觀的心態，包括：
 - 愉快（Pleasure）（快樂的活動，樂觀和希望）
 - 參與（Engagement）（培養個人的力量，原諒，感激）
 - 意義（Meaning）（慶祝別人成功，有時間空間和無私助人）

SMART 的發展計劃

在推廣 SMART 這一方法時，仍有不少需要努力的方面。

1. 改編適用於華人的方案及編制手冊，
2. 對特定疾病和情況的臨床試驗，
3. 與 SMART 相關的生物標記物研究，
4. 為大規模傳播而進行數字化，
5. 促進健康生活方式的公共衛生政策。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授