

心理医学

心理治疗



什么是心理治疗？

心理治疗是个非药物的治疗方法来帮助您更了解自己和学习如何更好地管理您的情绪，思想与反应。心理治疗的目的是减少您的心理困扰和/或改善您的生活素质。如果您的医生认为您能从中得益，您的医生可以为您介绍参加心理治疗。

心理治疗是：



- 引导而非指导
- 经过研究者研究与评价并为有效的治疗方法
- 需要经过一段时间和几个疗程才可能看到改变的治疗方法

心理治疗并不是：

- 魔术 - 你的问题不会那么容易和马上解决
- 洗脑
- 直关于聊天而已
- 代表虚弱或“我是疯子”

什么情况下适合接受心理治疗？



凡是精神压力过大、忧虑、过于情绪化、情绪管理失控、哀痛、交际或人际关系困难等都可以接受心理治疗。

治疗过程

开始前的预备

- 不要带有偏见的态度
- 想想自己希望和治疗师谈论哪些问题, 事情 或压力
- 要有对于可能在个人或生活上做出改变的心里准备



在治疗过程中

- 一个疗程一般需要45-50分钟
- 您可以选择您愿意分享的事情或心事
- 抒发地谈论您想分享的事情
- 定期, 准时和积极参与疗程



每个疗程完后

- 反思在疗程中所谈论过的事情
- 耐性尝试做所教的技巧, 不要立刻拒绝或放弃
- 一直和定期练习与使用技巧



在下一次疗程:

- 和治疗师分享你的反馈和感想

当您决定接受心理治疗, 与治疗师初次见面, 您或许会感到紧张。这是正常的。毕竟跟陌生人分享你的个人心事是一见不是容易做的事。而在整个治疗的过程中, 您可能偶尔觉得疑问多过答案, 但这其实是正常。因为疑问可以激发我们的思考能力和引导我们找出心中所能接受的答案。

Clinics 4A and 4B
TTSH Medical Centre, Level 4

Contact:

6357 7000 (Central Hotline)

6889 4445 (Non-subsidised appointment)

6889 4343 (Subsidised appointment)



©新加坡陈笃生医院，2018年版权所有。截至2018年8月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。