



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Hướng dẫn về Đàm Thoại Trị Liệu

A Guide to Talking Therapy

心理輔導 (談話治療) 的指南



Tài liệu trích dẫn từ NHS Website— Hà Vũ và Tấn Hồ dịch

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

A GUIDE TO TALKING THERAPIES

Troubled by mental health problems like depression, phobias or anxiety? Use this guide to talking therapies to find the right treatment.

Most of us want somebody to talk to, who listens and accepts us, especially when we are going through a bad time. Talking can help with all sorts of problems, from depression, anxiety, obsessions and panic to bereavement and phobias.

Sometimes it's easier to talk to a stranger than to relatives or friends. Trained therapists listen and help you find your own answers, without judging you, and research has found that talking therapies can help with a wide range of problems.

1. Why go to therapy?

People choose talking therapies for different reasons. It may be that somebody has died or left, or that you have become depressed or isolated. You may be unable to sleep or are having panic attacks. Perhaps you have had a psychiatric diagnosis and are already having treatment. Or you may simply be trying to understand yourself better.

2. Who can you ask for help?

Your GP can be the first place you go when looking for help, and there are different types of talking therapies they may recommend.

You can ask your GP for talking therapy regardless of any diagnosis you have been given or medication you are on. Some research has found that a combination of drugs and therapy works better than either on its own.

Many talking therapists work privately. They can be expensive, but some will offer a sliding scale based on your income so ask about

this. Talk to several therapists before you decide which one is right for you. Make sure they are members of a recognised professional body.

Some therapists will aim to find the root cause of your problem and help you deal with it, some will help you change your behaviour or negative thoughts, and others simply aim to support you.

Telephone helplines run by specialist charities may also be useful.

Here is a guide to the main types available:

- **Counselling**

Counselling is the most basic form of talking therapy and your GP surgery may have its own counsellor. Counselling helps you to look at problems you are facing now. It may focus on a specific problem such as postnatal depression, disability or bereavement, or on a decision or life crisis. It involves talking to a counsellor who supports you and sometimes offers practical advice.

In counselling, you are encouraged to talk about how you feel about yourself and your situation, and find ways to tackle your problems. Counselling on the NHS is usually short or medium term. Longer-term counselling may go deeper and be more like psychotherapy. Counselling can help you stay well and prevent mental health problems.

- **Cognitive behavioural therapy (CBT)**

Cognitive behaviour therapy (CBT) aims to help people change patterns of thinking or behaviour that are causing problems. Changing how you think and behave changes the way you feel. In CBT you set goals with your therapist and try things out between sessions.

Cognitive behaviour therapy is usually provided by an NHS psychologist, but doctors, nurses, counsellors and social workers may also use it. Sessions are usually weekly and last an hour.

CBT typically involves between six and 15 sessions and unlike a lot of other talking therapies focuses on the 'here and now' rather than looking for causes of your symptoms in your childhood or past.

It is widely used in the NHS today for anxiety, phobias, agoraphobia, depression, panic attacks, eating disorders, obsessive compulsive disorder (OCD) and post-traumatic stress disorder.

Many GPs use computer-based CBT (CCBT), with patients using online programmes called Fear Fighter and Beating the Blues to help them challenge anxiety and depression.

- **Psychotherapy and psychoanalysis**

Psychotherapy and psychoanalysis involves a therapist listening to your experiences and exploring connections between present feelings and action and past events. It aims to help you understand more about yourself and improve your relationships. Some therapists may seem detached and analytical while others are friendly and supportive.

Psychotherapy can be one-to-one talking, or can be done in a group. It often goes on for a year or more. There is some evidence that it can help depression and some eating disorders.

NHS psychotherapists normally work in a hospital or clinic, where you will see them as an outpatient. Private psychotherapists often work from home.

- **Psychiatry**

A psychiatrist is a medical doctor with psychological training. As well as talking about your problems, psychiatrists can also prescribe medications, such as antidepressants and tranquillisers.

Anorexia, depression, sexual problems or schizophrenia are often helped by family or couples therapy, where you talk to a therapist with your partner or family. The idea is to resolve arguments in a safe environment and improve the way you understand each other.

- **Group therapy**

Group therapy is a useful way for people who share a common problem to get support and advice from one another. It helps many people to recognise that they're not alone in their experiences. It's often recommended for people with obsessive compulsive disorder (OCD) or eating disorders, and children and young people with mild depression.

- **Specialist clinics**

If you suffer from an eating disorder, OCD or an addiction, you may be referred to a specialist clinic such as an eating disorders unit or a detoxification or rehabilitation clinic.

- **Motivational counselling**

This kind of life coaching focuses on hopes and aspirations for your life and career, and avoids confronting you on issues you may be sensitive about.

- **Art/drama therapy**

Art, drama and other kinds of creative psychotherapies can be especially helpful for people who find it hard to express their emotions or thoughts verbally, and children.

Hướng dẫn về đàm thoại trị liệu

Gặp phải những rắc rối về tâm thần ví dụ như trầm cảm, úy chúng sợ hãi hay mắc phải chứng ưu tư? Hãy sử dụng hướng dẫn về đàm thoại trị liệu để tìm cho bạn một phương pháp trị liệu thích hợp nhất.

Hầu hết chúng ta đều muốn có một người để nói chuyện, một người biết lắng nghe và chấp nhận, nhất là khi chúng ta đang phải trải qua một giai đoạn khó khăn. Đàm thoại trị liệu có thể giúp giải quyết nhiều vấn đề từ chứng trầm cảm, ưu tư, sự ám ảnh đến hoảng sợ, về những mất mát của người thân hoặc sợ hãi một cách vô cớ.

Đôi khi lại dễ dàng để nói chuyện với một người xa lạ hơn là với người thân hay bạn bè. Trị liệu viên lắng nghe và giúp đỡ tìm ra câu trả lời của riêng bạn, với không đưa ra một phán đoán nào. Rất nhiều nghiên cứu đã cho thấy đàm thoại trị liệu hữu ích cho rất nhiều vấn đề.

1. Tại sao đi đến trị liệu?

Người ta chọn lựa phương pháp đàm thoại trị liệu do nhiều lý do khác nhau. Nó có thể là do ai đấy bị mất hoặc rời bỏ đi, hoặc cũng có thể do bạn trở nên trầm cảm hay cô lập. Bạn không thể ngủ yên hay lo sợ bị tấn công. Có thể bạn được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần hoặc đang được điều trị. Hay cũng có thể chỉ đơn giản là để tìm hiểu rõ hơn về mình.

2. Ai sẽ là người giúp đỡ?

Đầu tiên là bác sĩ gia đình của bạn, và họ có thể giới thiệu cho bạn nhiều phương pháp đàm thoại trị liệu khác nhau.

Bạn có thể hỏi bác sĩ gia đình về phương pháp đàm thoại trị liệu mà không cần biết về những chuẩn đoán đã có hoặc bất cứ thuốc

men nào mà mình đang sử dụng. Có vài nghiên cứu đã chứng minh rằng sự kết hợp thuốc và các loại trị liệu khác nhau sẽ có hiệu quả hơn là sử dụng đơn lẻ.

Rất nhiều bác sĩ đàm thoại trị hành nghề. Họ có thể khá đắt, nhưng ở một vài nơi sẽ cho giảm giá chữa trị dựa vào thu nhập của bạn, nên hãy hỏi về điều đấy. Hãy dò hỏi nhiều bác sĩ khác nhau trước khi chọn một người cho chính mình. Hãy chắc chắn rằng họ là thành viên thuộc nhóm bác sĩ chuyên nghiệp được công nhận.

Một số bác sĩ trị liệu sẽ tìm nguyên nhân của căn bệnh và giúp bạn đối đầu với nó, một số khác thì lại giúp bạn thay đổi cách cư xử hoặc những suy nghĩ một cách tiêu cực, số còn lại khác thì chỉ đơn giản hỗ trợ cho bạn.

Những dịch vụ qua điện thoại do những hội đoàn từ thiện cũng rất hữu ích cho quý vị.

Sau đây là hướng dẫn một số trị liệu chính hiện đang có:

- **Tư vấn**

Tư vấn là một hình thức cơ bản nhất của đàm thoại trị liệu và phòng mạch Bác Sĩ gia đình của bạn có thể có những chuyên viên tư vấn riêng. Tư vấn giúp bạn nhìn nhận được vấn đề mà bạn đang phải đương đầu. Nó có thể tập trung vào những vấn đề đặc trưng chẳng hạn như trầm cảm sau khi sanh, tàn tật, sự mất mát người thân, khó khăn đưa ra quyết định hay những khủng hoảng trong cuộc sống. Nó đòi hỏi đàm thoại với chuyên viên tư vấn, người hỗ trợ cho bạn và đôi khi đưa ra những lời khuyên thiết thực.

Đối với tư vấn, bạn được sự khuyến khích để nói ra những cảm nghĩ và hoàn cảnh của chính bạn, rồi từ đấy tìm ra cách để giải quyết vấn đề. Tư vấn đối với NHS thông thường là ngắn hoặc trung hạn. Tư vấn dài hạn có thể đi sâu hơn và nhiều hơn như

phương pháp trị liệu bằng tâm lý. Tư vấn giúp bạn duy trì sự ổn định và ngăn ngừa được những vấn đề về tâm thần.

- **Liệu pháp Nhận Thức Hành Vi (CBT)**

Liệu pháp Nhận Thức Hành Vi (CBT) nhằm giúp đỡ bệnh nhân thay đổi cách suy nghĩ hoặc hành vi được xem là nguyên nhân của vấn đề. Thay đổi về suy nghĩ và hành vi sẽ thay đổi cách cảm nhận của bạn. Đối với CBT bạn sẽ xác định mục tiêu với trị liệu viên và thử nghiệm trong giữa những buổi trị liệu.

Liệu pháp Nhận Thức Hành Vi thường được cung cấp bởi Bác sĩ tâm lý của NHS, nhưng bác sĩ, y tá, tư vấn viên và những nhân viên xã hội cũng sử dụng liệu pháp này. Những buổi trị liệu thường mỗi tuần và mỗi lần kéo dài khoảng một giờ.

CBT thông thường đòi hỏi từ 6 đến 15 giai đoạn và không giống như rất nhiều các loại đàm thoại trị loại khác, liệu pháp này nhấn mạnh vào ngay thời điểm hiện tại, hơn là tìm kiếm những nguyên nhân về của triệu chứng của bạn trong quá khứ hoặc thời niên thiếu.

Nó được áp dụng rộng rãi ở NHS ngày nay cho những chứng bệnh như chứng ưu tư, úy chứng, chứng sợ khoảng rộng, trầm cảm, sợ hốt hoảng, rối loạn ăn uống, rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) và rối loạn và căng thẳng hậu chấn thương.

Rất nhiều bác sĩ gia đình sử dụng cơ sở điện toán (CCBT), cho những bệnh nhân điều trị chương trình trực tuyến mà còn được gọi là Đấu thủ của sự sợ hãi (fear fighter) và Đánh bại màu xanh (beating the blues) để giúp họ đương đầu lại với chứng bệnh lo lắng và trầm cảm.

- **Liệu pháp tâm lý và phân tích tâm lý**

Liệu pháp tâm lý và sự phân tích tâm lý tham gia với một trị liệu

viên để lắng nghe những kinh nghiệm trải qua của bạn và khám phá ra những liên quan giữa cảm giác hiện tại và những hành động, sự kiện đã diễn ra trong quá khứ. Mục đích nhằm giúp cho quý vị hiểu rõ hơn về bản thân và cải thiện mối quan hệ. Một số trị liệu viên có vẻ như tách biệt và dùng phép phân tích, trong khi một số khác thì thân thiện và hỗ trợ nhiệt tình.

Liệu pháp tâm lý có thể là đàm thoại song nhân, hay có thể được thực hiện theo nhóm. Nó thông thường kéo dài đến cả năm hay lâu hơn. Có một vài dẫn chứng chứng minh liệu pháp tâm lý có thể giúp chữa chứng trầm cảm và rối loạn ăn uống.

Tâm lý trị liệu viên của NHS thông thường làm việc trong bệnh viện hay tại trạm xá, nơi mà bạn sẽ được xem như là bệnh nhân ngoại trú. Trị liệu viên tâm lý tư nhân thông thường làm việc tại nhà.

- **Nhà tâm thần học**

Nhà tâm thần học là một bác sĩ được học hỏi với kỹ năng về tâm lý. Song song với đàm thoại về những vấn đề của bạn, Bác sĩ tâm thần có thể kê toa thuốc cho bạn, chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm, và những loại thuốc an thần.

Chứng biếng ăn, trầm cảm, rối loạn sinh lý hay tâm thần phân liệt thông thường được giúp đỡ qua liệu pháp gia đình hoặc cặp vợ chồng, nơi mà bạn có thể nói chuyện với trị liệu viên, cùng với vợ/chồng hay với thân nhân. Ý tưởng của liệu pháp là giải quyết xung đột trong một môi trường an toàn và cải thiện cách hiểu biết lẫn nhau.

- **Liệu pháp nhóm**

Liệu pháp nhóm là một cách hữu ích giúp mọi người chia sẻ những vấn đề rắc rối chung thường gặp, nhằm nhận được sự hỗ trợ và tư vấn từ một thành viên khác trong nhóm. Nó giúp rất nhiều

người nhận thức được rằng họ không phải là người duy nhất trải qua những rắc rối này. Nó thường được giới thiệu cho đến những bệnh nhân mắc phải chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD), rối loạn ăn uống, trẻ em, hay những thanh niên mắc bệnh trầm cảm mức độ nhẹ.

- **Trung tâm chuyên khoa**

Nếu bạn đang trải qua chứng rối loạn ăn uống, OCD, hay nghiện ngập, bạn có thể được giới thiệu đến trung tâm chuyên khoa như chuyên khoa rối loạn ăn uống, trung tâm cai nghiện hay một trung tâm phục hồi sức chức năng.

- **Liệu pháp tư vấn khuyến khích**

Lối huấn luyện đời sống này chủ yếu tập trung vào niềm tin và những khát khao cho cuộc đời và sự nghiệp của bạn, tránh né đương đầu với những vấn đề mà quý vị dễ nhạy cảm.

- **Liệu pháp nghệ thuật/kịch nghệ**

Nghệ thuật, kịch nghệ hay những loại liệu pháp tâm lý sáng tạo khác có thể đặc biệt hữu ích cho những ai khó khăn trong việc bày tỏ cảm xúc hay ý tưởng của họ bằng lời nói, và cho trẻ em.

心理輔導(談話治療)的指南

遭受心理健康問題的困繞，如抑鬱，恐懼或焦慮。請使用本指南或可找到正確的治療。

我們大多數希望有人傾談，傾聽並接受我們，尤其是當我們經歷一個糟糕的時間。淺談能幫助解決各種問題，從抑鬱、焦慮、強迫觀念至喪親的恐慌和恐懼症。

有時一個陌生人更容易溝通，而不是親戚或朋友。受過訓練的治療師傾聽您的困繞，幫助您找到自己的答案，而不會對您有所判斷。研究發現，心理輔導(談話療法)可幫助一系列廣泛的問題。

1. 為什麼接受心理輔導(談話治療)?

選擇心理輔導(談話療法)的人各不同有的原因。這可能是有親人逝世或離開，或您已成為抑鬱或孤立。您可能無法睡眠或遭受恐慌。也許你被診斷患有精神疾病和正在接受治療。或者，您可能只是想更好地了解自己。

2. 可以向誰請求幫助?

您可先去您的家庭醫生尋求幫助，他可能會建議不同類型的心理輔導(談話治療)。

您可以要求您的醫生轉介給心理輔導(談話療法)，無論您被診斷有任何疾病或正在服用任何藥物。一些研究發現，結合藥物和心理輔導(談話療法)效果可能比單一治療更好。

許多私人心理輔導(談話療法)治療專員，他們的費用可能很昂貴

的，但有一些將提供一個根據您的收入而相應增減，多查詢幾個治療師，然後再決定哪一個適合您。並確保他們是認可的專業機構成員。

一些治療師的療法是要找到您問題根源，並幫助您處理這個問題。有些可以幫助您更改您的行為或消極的想法，而其他根本目的只是支持你。

由專門的慈善機構提供電話熱線，也可能是很有用的。

一些主要類型的心理輔導（談話治療）：

- **心理輔導（counselling）**

心理輔導是最基本形式的談話療法，您的家庭醫生診所可能有它自己的輔導員。心理輔導幫助您以不同角度觀見所面臨的問題，它可以集中在一個具體問題，如產後抑鬱症，殘疾或痛失親人而悲傷，或做某一決定或生活危機。它涉及與輔導員談論，他可能支持你、有時也提供切實可行的意見。

在心理輔導(counselling)上，輔導員會鼓勵您講出您的感覺和您的情況，並找尋辦法來解決您的問題。國民保健提供的心理輔導通常是短期或中期。長期輔導可能會更深入和接近心理治療。心理輔導可以幫助您保持心理良好，防止心理健康疾病問題。

- **認知行為療法（Cognitive Behavioural Therapy - CBT）**

認知行為療法（CBT）的目標是幫助人們改變思維方式或行為所造成問題。改變您想法和行為而改變你的感受。在認知行為療法（CBT）中，您與您的治療師定出目標，並且在治療之間嘗試不同的行為。

認知行為療法通常是由國家保健提供心理學家，但醫生，護士，輔導員和社會工作者也可以使用它。通常每週一節，每節一個小時。

認知行為療法（CBT）通常需要 6 至 15 節。和許多其他的談話治療的重點是，‘現在和這裡’。認知行為治療希望能藉由積極的正面思考取而代之以來改善當前的心理狀態。

現今它被國家保健廣泛使用治療焦慮、恐懼、廣場恐怖症、抑鬱、恐慌、進食障礙、強迫症（OCD）和創傷後應激障礙。

許多醫生使用以計算機為基礎的 CBT（CCBT），患者使用在網上程式稱為 Fear Fighter 和 Beating the Blues，幫助他們向焦慮和抑鬱挑戰。

- 心理治療 (Psychotherapy) 和心理分析 (Psychoanalysis)

心理治療和心理分析師傾聽您的經驗，和探索目前您的感想和行動，與過去事件之間的聯繫。它旨在幫助您更了解自己，和改善您的關係。有些治療師似乎與患者保持距離，而有些則是友善和支持的。

心理治療可以一對一交談，也可以在一組進行。它往往在不知不覺中上了一年或以上。有一些證據表示，它可以幫助抑鬱症和一些飲食失調。

國家保健的心理治療師通常在一個醫院或診所工作，以門診病人方式會看患者。私人心理治療師通常在家工作。

- 精神病學

精神科醫生是一名經過心理訓練的醫生。精神科醫生可談論你的問題，也可以開藥，如抗抑鬱藥和鎮靜劑。

厭食症、抑鬱症、性問題、精神分裂症患者，往往是以家庭或夫妻治療法，治療師與您和您的伴侶或家人一起談論。這樣做是為了在一個安全的環境解決糾紛和完善的方式來了解對方。

- 集體治療

集體心理治療是以一組有一個共同問題的患者共同討論，以獲得彼此支持和諮詢。它可以幫助很多人認識到，它們不是唯一的遭受者。通常用以治療患強迫症（OCD）、飲食失調、兒童和年輕人的輕度抑鬱症。

- 專科診所

如果你患有一種飲食失調症、強迫症或上癮，你可能會被轉介給專科診所，如飲食失調單位或戒毒或康復診所。

- 動機輔導

這是一種生活訓練，其重點為您的生活和職業生涯提升希望和願望，並避免面對您可能會覺得敏感的問題。

- 藝術/戲劇治療

藝術、戲劇和其他形式的創造性心理治療，可以特別幫助患有情緒表達、或想法困難患者和兒童。

This booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955