


IC神祕又困擾，心情保健要做好！

台中醫院精神科
臨床心理師
涂冠宇



- 
- IC目前有沒有明確的致病原因？
 - 自己覺得是『生理問題』？
 - 旁人覺得是『心理問題』？
 - 富士康事件的提醒：我們往往注意到看的到的地方，卻忽略看不到的地方。

爲什麼要強調心情保健呢？

生活品質改變

焦慮情緒
坐立不安、
頻尿、
疼痛、
容易驚嚇、
不能放鬆等

如果心情保健沒做好：
1. 壓力影響免疫系統
→抵抗力變差、容易生病感冒。
2. 焦慮及憂鬱情緒可能讓IC症狀更惡化
→頻尿、疼痛、失眠。

主觀壓力↑

憂鬱情緒
對什麼事都沒興趣、
猶豫不決、
反應變慢、
記憶力變差等

爲什麼心情會轉變？



生病後別人眼中的你是...

- 愛鑽牛角尖、你想太多了啦！
- 還沒發生的事，幹嘛杞人憂天呢？
- 樂觀外向，好像沒什麼變化！
- 變得更熱衷生命，享受人生！

情境題

當你跟朋友約好中午十二點在台中火車站前見面，可是過了半個小時，人還沒有出現，電話也聯絡不上時...


腦袋會跑出什麼念頭？

會是怎樣的心情？



外在事件導致負面情緒


?



每個人對相同事情
都有一樣的情緒反應嗎？

疼痛是非常主觀的現象，病人會用自己的方式去體驗和理解。有些無法解決的就以哭鬧來抗議苦痛；其他有相同程度疼痛的病人可能以冷靜，安靜或是泰然自若的表現來面對。

摘錄間質性膀胱炎資訊網『調查研究1』



想法是人類情緒的最重要決定因素

~理性思考大師Albert Ellis~

ABC模式

A：誘發事件(activating event)




B：認知信念(belief)



C：結果(consequence)

ABC模式套用情境題

A：誘發事件→當你跟朋友約好中午十二點在台中火車站前見面，可是過了半個小時，人還沒有出現，電話也聯絡不上時...



B：認知信念→腦袋會跑出什麼念頭？



C：結果→會是怎樣的心情？

人不是受到事情困擾，
而是受到他們對事情看法所困擾

~古羅馬哲學家Epictetus~

唉，只剩半杯水V.S. 還有半杯水耶！





有時候看事情的角度不同，事情面貌就可能不一樣。

不合理思考特徵

- 誇大\縮小
- 二分化(全有全無)
- 以偏概全
- 選擇性注意
- 災難化思考
- 個人化\自責
- 應該\必須\絕對之陳述

動腦時間～

1. 這點小事都做不好，我真是一個失敗的人！
2. 努力必獲得成功，不成功就代表不夠努力
3. 他應該公平對待我

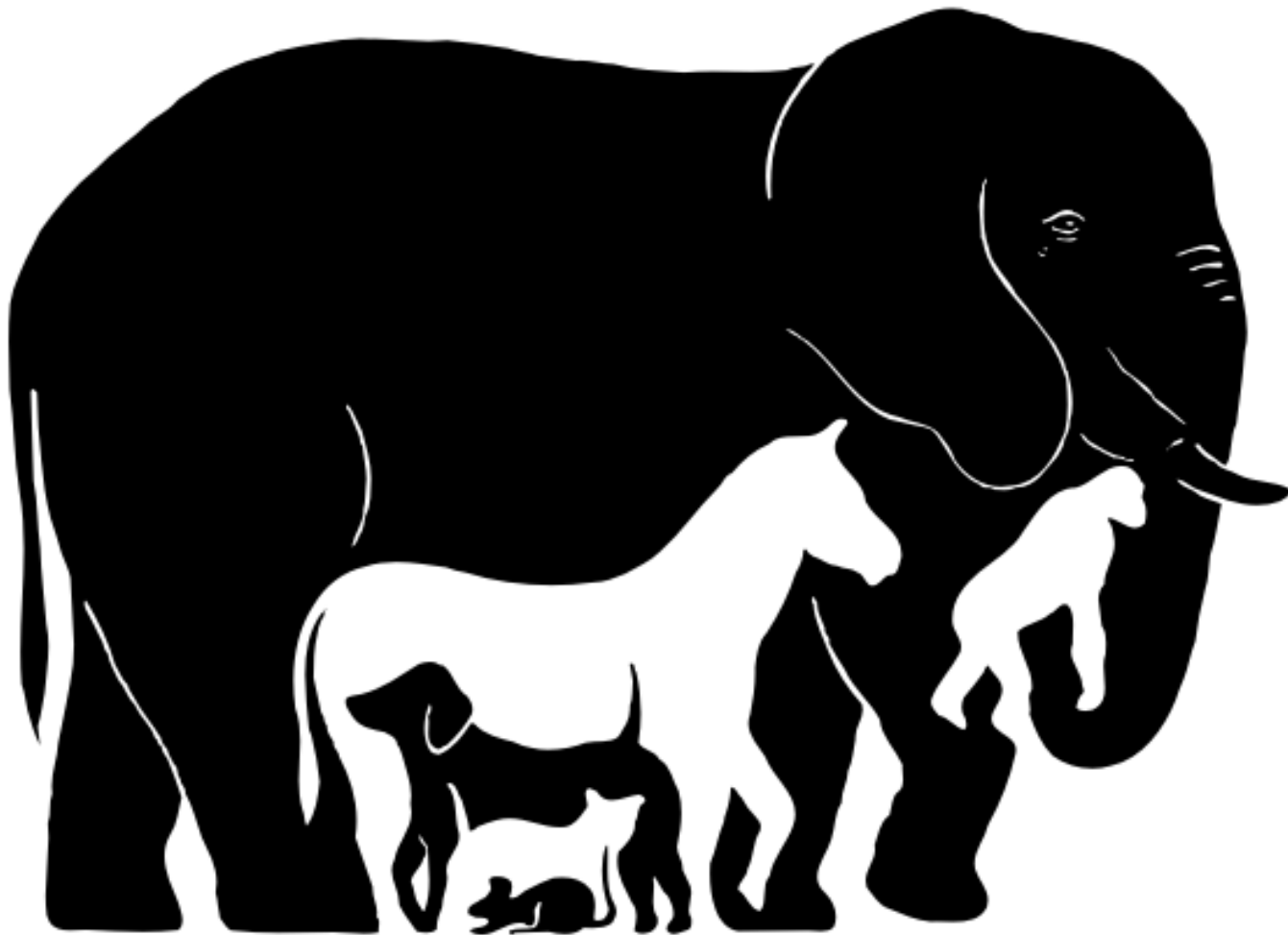
過度聚焦IC困擾

- 許多人注意到生活品質的轉變、注意到身體的不舒服及變化，關心照顧著自己的身體，漸漸地只看到身上的**IC**症狀，眼裡只有**IC**症狀。



- 因此生活品質變得更差，不外出、人際退縮，心情變得更糟，身體變得更不好。

你看到了什麼動物？



該怎麼保健心情？

- 調整想法（**ABC**模式）
 - 人不是受到事情困擾，而是受到他們對事情看法所困擾。
- 放鬆心情
 - 參與小型聚會活動、SPA、運動、抬槓，你會發現你不孤單。
- 配合**IC**團隊治療計畫及善用衛教資源
 - 有問題盡量詢問醫療團對，減少上網自己嚇自己的行為，減輕對於未知的焦慮感。
- 多注意自己仍然很棒的地方，重新掌舵自己人生的方向，注意到自己有價值的地方。

感謝聆聽 祝平安

