



醫師引導阿丁討論其症狀與相關的生活壓力事件、情緒反應，及調適方式，並澄清對治療的期待後，開始和阿丁討論未來的治療計畫。1) 在藥物方面，他建議繼續原來內科用藥，並加上適量的抗焦慮劑；2) 為阿丁安排心理諮商，讓阿丁在良好的諮商關係下，認識及探索其性格、想法、壓力、感受、情緒反應、因應行為等與其症狀發生之關係，並協助阿丁在過程中接納他自己，傾洩他的情緒，進而找出更迅速良好的壓力調適方式。3) 建議阿丁接受肌肉放鬆訓練，使他知道如何藉由放鬆自己緊繃肌肉的訓練，來紓解身心的緊張與焦慮；並運用生理回餽的儀器，讓阿丁在儀器協助下，經由儀器給的回餽，更能掌握放鬆的訣竅。

在配合規則治療後，阿丁的症狀開始逐漸改善，並在半年後有十分明顯的進步。現在阿丁有時雖然還是會感覺到緊張焦慮，但他已能很快覺察到自己的情緒及壓力狀況，而或調適因，應方為自己的努力成果感到高興，並在未來的日子中，能有更多時間享受更多的輕鬆自在。

2010/09/27