

角色扮演的背景资料：介绍问题解决疗法

下面是你将要与抑郁个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你将会扮演一个患有抑郁症并选择心理治疗的患者，但是你没有接触过个案管理者将会提到的治疗方法。带有下列划线的部分是患者对问题解决疗法感到疑惑的代表性问题。

仔细阅读这些背景信息，下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们学习问题解决疗法中的一种常见现象。而且，不要担心那些不合理的想法——因为在人们抑郁的时候和咨询的过程中这是一种太正常不过的现象了。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题或者向你说明问题解决疗法期望达到的状态，这些都是个案管理者的职责。

你现在 45 岁，情绪低落、沮丧 2 周，容易分心，注意力不能集中，而且容易发火——看起来所有事以及所有人都让你很生气，你和你的配偶最近有很多冲突，现在你的配偶建议你得到一些帮助，你开始不去上班，整日躺在床上，在家里什么也不做。你独自呆在家里的原因是你特别容易对别人发火以至于你已经和其他朋友以及家人都发生了冲突。对你和你的配偶来说这些问题不得不解决，配偶离开你的生活令人难以忍受，你有时候感觉你还不如死了也比自己一个人生活好，但是你没有具体计划过怎么去结束自己的生命，你并不是真的想死，你只是真的希望这片绝望的乌云逐渐消散，你不确定你能够自己完成这个目标。当被个案管理者问到进一步解释这些感受，你这样表达这些想法：“我并不是真的想死.....我只是真的想让这些可怕的绝望的乌云消散，不，我没有具体的计划。”

场景：你已经和你的医生谈过你的感受和你的症状，你的医生建议你参加 IMPACT 计划，你已经见过个案管理者一次，他/她给了你一个叫做 PHQ-9 的一个抑郁筛查量表，个案管理者已经向你说明了你将要每隔一周见他/她一次，直到症状有所改善。他/她向你提供了治疗方案供你选择，你选择了咨询因为你认为这比服药更加有效。这是你第二次的来访（一周以后）你刚刚第二次完成了 PHQ-9 评分，这将是你的第一次问题解决疗法的咨询，个案管理者开始了谈话：

“你好 XX，很高兴再次见到你，今天你和我将要开始使用问题解决疗法，但是首先我想用几分钟的时间来向你解释一下问题解决疗法。”个案管理者开始解释问题解决疗法。

角色扮演 介绍问题解决疗法

个案管理者的解释需要涵盖下面几点，所以仔细听每一点。如果他没有涵盖所有重点，个案管理者解释结束后，提出与遗漏的信息相关的问题：如果个案管理者没有提供下面黑体字部分的信息（没有必要按照规定的顺序）提问斜体字部分的问题。

A. 治疗结构 听着：

1. 咨询次数

如果没有提出：表演者问：“那么我必须来这见你多少次呢？这需要多长时间呢？”

2. 每次咨询的时间

表演者问：“每次咨询要多长时间呢？”

3. 咨询的频率

表演者问：“我是要一周见你一次吗？”

4. 每次开始咨询都先要测验 PHQ-9 得分和找出行动计划中的进步。

5. 每次花费 30 分钟的时间解决问题

6. 结束每次咨询的时候要制定计划

以上的每一条，表演者都可以问：“我没有听明白，这个疗法是怎么起效的，我们接下来要怎么做？”

7. PHQ-9 对确认你是否好转是很重要的。

表演者问：“我们为什么每次见面先要做那个表呢？这很讨厌。”

8. 探讨与抑郁相关的问题。

表演者问：“我们将要讨论我曾经遇到的所有问题吗？比如，我们也要讨论关于我过去的恋爱史吗？”

9. 我们将会使用一个表叫做行动计划表或者工作表。

10. 工作表知识帮助他们理解如何解决问题，他们可以填好它或者仅仅用它作为指南。

如果个案管理则仅仅提到了这些表格并没有说怎么使用它：

表演者问：“我不是很喜欢这个表，我必须使用它吗？难道我不能只和你讨论我的问题吗？”

11. 像个团队一样一起努力找出解决问题的方法和计划。

这个声明很重要，个案管理者必须清楚地知道病人在治疗过程中的积极作用，管理者只是帮助他们但不是替他们解决问题，如果这条没有明确指出，提问：“那么，这怎么做呢？是你会告诉我我要做什么吗？”

如果个案管理者没有问你是否理解了，自己把这点记下作为之后的反馈信息。

B. 问题解决疗法的理论：听着：

1. 每个人都会遇到问题，但是当我们开始面对太多问题，或者一个问题太难，我们所有解决这个问题的尝试都失败了，这时我们会变得很郁闷。

2. 当我们变得郁闷的时候，我们变得退缩，不想做任何事情

3. 我们也会觉得问题好像变得没有希望解决，这使我们感到更加沮丧

4. 我们做得越少，感觉越糟糕

5. 抑郁使我们逃避问题，长远来看这让问题变得更难解决。

如果管理者的解释没有涵盖上面的大部分问题，或者没有清楚地表达出来，“我真的很困惑，你能再说一遍吗？”

如果个案管理者没有问你是否理解，自己记下这点，把这点作为之后反馈的信息。

如果个案管理者没提到上面的任何一点，提问：“难道我不能只和你讨论我的感受吗？为什么我们必须以这种方式来治疗我的抑郁？”

C. 问题解决疗法步骤

听着这些重点，标有下划线重点是很重要的，加粗并标有下划线的是很关键的：

1. 问题解决疗法步骤包括七步
2. 以一个简明的清单为开始
如果个案管理者没有提到简明的清单就问他：“你是说所有的问题吗？这可能要花费一个月的时间来罗列出我的所有问题。”
3. 下一步选择一个问题，并且详细地说明这个问题：包括了解细节，有时候把他们分解为一些小的问题。
如果个案管理者没有说到下划线部分，问他：“我现在已经感觉很有压力了，我有这么大的问题。”
4. 上面完成以后我们设定一个在我们会面间期你可以完成的目标。
如果个案管理者没有提到下划线部分，问他：“假如这个目标是需要好多年才能达成的那该怎么办？”
5. 然后我们列出另一张清单，包含了所有你能达到上述目标可以采取的不同的方法。逐个讨论这些可供选择的方法。
如果个案管理者没有提到下划线部分，然后就问他：“我认为没有解决我的问题的方法，我也不完全确定。”
6. 我们从最可行的角度来讨论这些可以选择的方法
如果个案管理者没有说到下划线部分，就提问他：“人们总是不停地告诉我我应该做什么，但是我做不到，他们就是不能够理解我。”
7. 我们选择最佳的解决方法，然后我们制定一个分步完成的计划
如果个案管理者没有说下划线部分，问他：“但是我总是拖延。”
8. 在两次会面间期，你执行这个行动计划并且尝试自己使用这种方式解决一些其他问题。
如果个案管理者没有提到下划线部分，问他：“如果我们每周只处理一个问题，我可能永远都不会治愈。”
9. 当我们下次见面的时候，我们会回顾你尝试解决的所有问题，如果他们没奏效也不要担心，这给我们一个深入看待这个问题的机会并找出一个更好的解决方法。
如果个案管理者没有提到下划并加粗部分，问他：“但是，倘若我尝试的解决方法没有效果怎么办？岂不是我再次失败了？我觉得我会不想再回来了。”

如果个案管理者没有提到一点这个部分的重点，记录下来作为之后的反馈信息

D. 提问&解答 整理阶段

E. 个案管理者应该时不时地问病人是否有问题，如果个案管理者问了：

当给予这样提问的机会的时候病人扮演者应该提出一些问题，如：

1. “这么频繁地来这里对我来说很难，我能不能一个月来这里一次呢？”
2. “我能通过电话来做这些吗？”
3. “我能偶尔让我的爱人来参与我们的谈话吗？”
4. “如果我没有好起来该怎么办呢？”
5. “有时候我怀疑是不是我的人际关系问题和我的家庭教养方式有关系，我们能讨论下这方面的问题吗？”
6. “我有点希望你告诉我怎么做，在这方面我真的很迷茫。”
7. “我真的必须要做所有这些工作吗——为什么？”

如果个案管理者没有问病人是否有问题，那么就问他：“我能问你一些问题吗？”

病人表演者然后应该提问一些上面列出的问题。

个案管理者回答完问题之后，说：“好了，谢谢你，我想我要下周再见到你了，再见。”

角色扮演个案管理者: _____ 该部分主持者: _____

介绍问题解决疗法: 附表

解释治疗结构

- 访谈的次数
- 访谈的时间
- 访谈的频率
- 访谈的结构
 - ◆ 以讨论议程开始
 - ◆ 重新进行 PHQ-9 评分
 - ◆ 15 分钟的问题解决
 - ◆ 每次的访谈都以一个行动计划结束
- PHQ-9 的重要性
- 最初使用工作单来解决问题
- 是一项合作性的工作

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

解释抑郁的问题解决理论

- 每个人都存在问题
- 当我们有太多的问题或者面对我们不知道怎么解决的问题的时候, 我们可能变得很抑郁
- 当我们变的抑郁的时候, 我们变得退缩并且什么都不想干了
- 这使我们感到绝望和无助
- 我们做得越少, 我们感觉越差——这是一个循环, 我们可以打破它
- 通过问题解决疗法, 我们一次攻破一个问题, 因为我们做得越多, 我们会感觉越好
- 这是一项合作性的工作

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

解释问题解决疗法的步骤

- 问题解决疗法分为七步
- 以一个简明的问题清单作为开始
- 然后选择一个问题
- 详细解释它, 也就是了解问题的细节
- 设定一个目标
- 找出一系列实现目标的方法
- 讨论所有可以选择的方法, 根据对你来说最可行的方法来评估他们
- 制定一个分步进行的行动计划

- 你执行这个计划，我们下次会面讨论它
- 你也可以在两次会谈间期自己解决一些其他问题
- 如果一个计划没有很好的效果，不要担心，这是更多地学习这个问题的所有方面，这也可以帮助我们接下来找出更好地解决方法。

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

解释的流程

- 每一部分完成后确认病人理解
- 问病人是否有什么问题
- 使用通俗易懂的语言
- 共情
- 合作的态度而不是说教的姿态

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

治疗的态度

- 清晰的解释
- 合作性的
- 鼓励的/温和的语气

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

问题解决疗法 问题清单 角色扮演 材料 1

角色扮演的相关背景信息：

问题清单 材料 1

下面是你将要与抑郁个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你将会扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会做出一个问题清单。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你 60 岁了，过去两周你一直感觉非常低落和郁闷。刚刚向你介绍了问题解决疗法—你选择的在社区诊所进行的治疗，因为你有很多困扰你的问题。尽管你很郁闷，**但是你是一个罗嗦的人，你喜欢给别人讲你的故事**。你的爱人最近伤残了，现在你很担心你们的经济问题，而且你的爱人不是因公致残的，所以爱人的伤残变成了一个极大的挑战，你们没有医疗保险而且医疗费用越来越多。更糟糕的是，你的贩卖毒品的女儿刑满释放现在住在你家，你怀疑她在你的家里又开始贩卖毒品了。你很担心这些，因为上次她这么做的时候，她被购买毒品的人攻击，家里所有的钱都被偷走了。你也很担心自己的健康，花销，结果导致，你不再看望朋友而且不再做那些你看重的事情。

场景：个案管理者开始谈话：

“好了，现在是我们列出问题清单的时候了。” 个案管理者开始这个程序。

角色扮演

问题清单 材料 1

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. 解释问题清单的结构。个案管理者必须说出下列内容：

- 这是一个简明清单
- 我们还不要深入到细节
- 你可能想要告诉我们更多关于这个问题的事情，但是我们之后会有很多深入讨论问题的时间

如果个案管理者没有说清楚这是一个不需要细节的简明清单，你就这样陈述问题清单：

“我非常高兴可以把这些东西一吐为快。我的女儿从来都不是一个好人，她总是惹麻烦。她因持有并意图贩卖毒品而坐牢 10 年，现在她被释放了并且住在我家因为她没有地方可去。我确定她又在贩卖毒品了，我真的很担心。首先，如果警察认为我是共犯怎么办？而且，如果我再次被购买毒品的人袭击了怎么办？经历过上次袭击之后我是如此的害怕以至于我都不敢离开家里。尽管我的配偶一直都在家里，他脊背有问题，什么事情都做不了；事实上他会把事情弄得更糟糕，但是我的女儿就是这样住在我家因为我们需要钱。”

- 个案管理者可以打断。如果他礼貌地打断并且解释为什么打断，这说明他理解你是多么的沮丧，个案管理者应该解释这将作为你们接下来首先要解决的一个问题，然后进入陈述 1 (S1)。
- 如果个案管理者很没有礼貌地打断，并且没有解释为什么打断，没有承认这是一个很棘手的问题，那么进入陈述 2 (S2)。
- 如果个案管理者没有打断或者要求更详细地阐述，然后进入陈述 3 (S3)。

S1: “好了，我很抱歉，这些真的一直在困扰着我，我很高兴你能够理解。那么，只是一个清单是吗？好的，我有一个女儿，我很担心她，但是我也不希望再次受到伤害。然后是我的配偶的脊背，我们等待着伤残的康复，但这就是个噩梦。”

S2: “(开始大哭)但是这些使我感到很害怕！我意思是，我该怎么做呢？我到你这里来寻求帮助，现在你却不让我说出我的问题？进入陈述 3 (S3)”

S3: “如果我们没有很快地度过伤残的康复，我们将变得无家可归了，现在听说政府想取消残疾保障金，那我们靠什么吃饭呢？我们的房子破旧不堪，买不了什么钱，就算是我把房子买了，那又能有什么帮助呢？”

- 个案管理者应该改变你的谈话方向，在这个时候，向你提到这是问题清单部分。如果个案管理者这么做了，就进入到陈述 4 (S4)；如果个案管理者变得很沮丧，进入陈述 5 (S5)；如果个案管理者还让你继续讲下去，接下来进入到陈述 6 (S6)。

S4: “是的是的，好的，很抱歉。我太心烦意乱了！好的，我的健康还可以，但是我的配偶的身体不行（给出任何关于列出问题清单技巧的回应）”

S5: “忘了它吧；你显然根本就不关心我。”（角色扮演结束）

S6: “我开始感到不堪重负，我不可能看到治疗的效果，如果是你你会怎么处理我的女儿或者这个国家的经济体制。我面对的问题太大根本就解决不了，没有人应当承受这些。”（角色扮演结束）

角色扮演的相关背景信息：

问题清单 材料 2

下面是你将要与个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你将会扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会做出一个问题清单。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你现在 36 岁，已经持续两周以上感到情绪低落、心情郁闷。你刚刚被介绍了解了问题解决疗法—你选择在社区诊所进行的治疗方法，因为你不想服药。你心情非常郁闷，你是一个说话很慢的人并且你很悲观觉得任何事情都帮不了你；你不能确切地找出你感觉这么不好的原因。在角色扮演过程中，你应该很艰难地想出你要列在问题清单上的问题。

场景：个案管理者开始了对话：

“好了，现在是我们列出问题清单的时候了。” 个案管理者开始这个程序。

角色扮演
问题清单 材料 2

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. 解释问题清单的结构。个案管理者必须说出下列内容：

- 这是一个简明清单
- 我们还不要深入了解细节
- 你可能想要告诉我们更多关于这个问题的事情，但是我们之后会有很多深入讨论问题的时间

如果个案管理者没有说清楚这是一个不需要细节的简明清单，你就这样说：

“我只有一个问题，那就是我很郁闷。”

➤ 个案管理者应该按照以下几点来回答：

- ◆ 抑郁的症状让人很困扰，它能引发其他的问题
- ◆ 个案管理者应该问你是在某些特定方面存在问题，抑郁是否在这些方面引起了一些问题

➤ 如果个案管理者提到了这些，进入 S1；如果个案管理者没有提到这些或者试着让你想出一些其他问题而没有任何提示，进入 S2。

S1：说出下面每个方面的内容：

健康：“啊，我这方面很好”

- 如果个案管理者提到睡眠，食欲，精力，就说：“啊，是的，睡眠和精力是一个问题，我从来没有想过那些也属于健康，但是确实，我能理解你为什么把它们包括在内，它们也会加重抑郁。”

工作：“我喜欢我的工作”

- 如果个案管理者提到注意力，精力下降和情绪低落多大程度影响了你的工作，就说：“好吧，因为我不能集中注意力并且我总是感觉很疲劳，我的工作不如以前做得好；我差点把好多锤子砸到我的同事身上，因为我没有看我在往哪里走，但是没有人说过什么。”

家庭：“我不和他们说话，所有没有什么问题。”

- 如果个案管理者提到为什么你不和他们说话，就说：“他们不关心我，我也不关心他们，最好就是不和他们说话。但是我很想念我的姐姐。”

朋友：沉默了三秒钟然后说“啊，他们很好。”

- 如果个案管理者提到更多的社交行为，想你上次出门时什么时候，就说：“我太累了，当我出去的时候，我感觉什么事情都不再有意思，甚至看电影。所以我上次出去的时间是，嗯，四个月之前。我只呆在家里。”

经济状况：“我能花得更多。”

- 如果个案管理者提到账单问题或者为什么你需要更多的钱，就说：“我要吃饭啊，我不喜欢信用卡，我生活得很清贫，你知道吗？但是，如果我有一辆车该多好，这样我就不需要搭乘我老板的卡车去上班了，他是个蠢猪。”

合法性：“不，我很好”

- 如果个案管理者提到细节，就说：“不，伙计，我很好”

S2：“我只是个郁闷的人，我能说什么呢？我除了一直感觉很糟以外没有其他任何问题。”

- 如果个案管理者提示使用问题清单或者其他用其他方法，回到 S1。

角色扮演个案管理者: _____ 该部分主持者: _____

问题清单附表

1. 设定制定问题清单的阶段

- 解释这是一个快捷/简明/简易清单
- 解释你现在不要深入细节，但是之后的治疗中会深入细节
- 解释你会用一个问题列表来提问你一些特定方面的问题

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

2. 做出一个清单

- 把握谈话方向
 - ◆ 不要让病人深入细节
 - ◆ 引导谈话方向应该态度和蔼，个案管理者解释说问题很棘手但是我们之后将会深入讨论它们
 - ◆ 个案管理者解释现在只列出一个清单的重要性，将来一次解决一个问题
 - ◆ 不要说教，患者自主决定
- 运用鼓励
 - ◆ 提示病人说出更多方面的问题
 - ◆ 不要说教，病人自己提供细节
- 使用或者提到问题清单表
- 总结问题清单
- 问病人他们想从哪个问题开始

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

3. 治疗的态度

- 清晰地解释
- 合作的
- 鼓励/温和的语气

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

第三部分：定义问题和设定解决目标

角色扮演的背景信息：

定义问题和设定解决目标 材料 1

“我的问题是癌症。”

下面是你将要与抑郁个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你将会扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会选择一个问题，定义这个问题并设定一个问题解决的目标。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你是一个 70 岁的人，你刚刚得知你的癌症（如果是女性就是乳腺癌，男性就是前列腺癌）复发了。你非常担心，现在你不能再从任何事中得到真正的快乐因为你把所有的注意力都放在了你的癌症上。你不应该说下面这些除非个案管理者提问你关于这些内容的问题，你的目标是能够享受生活并且不再整天想着癌症。你还不知道这次复发的严重程度，最终的诊断还没有出来。把这个目标说的很有挑战性但是不是不可能实现，时不时地把问题带回到病情的诊断直到你和个案管理者确立了问题的清晰定义和问题的解决目标。

场景：个案管理者开始了对话：他应该问你想从哪个问题开始，**你应该这样开始：**“我希望重点讨论我的癌症的诊断，这快要把我弄疯了。”

角色扮演

定义问题和设定解决目标 材料 1

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. 定义问题：你应当听到个案管理者提问关于癌症诊断的相关细节，而不是一些显而易见的。

- 如果个案管理者问你得到这个消息如何成为了一个问题，你说：“我满脑子都是这个，我不能集中于任何事情，我不能享受和孙儿们在一起的乐趣；我只是一个人坐在那里担心而不是充分地享受生活。”
- 如果个案管理者问你什么时候你这种想法最强烈，你说：“大部分是我和我的孙儿们在一起或者是我一个人的时候。”
- 如果个案管理者问有谁涉及到这个问题，你说：“我的家人，我担心他们将要照顾我而不是我照顾我的孙儿们。”
- 如果个案管理者问这次癌症复发的具体状况是什么，你说：“我不知道，化验结果还没有出来。”
- 如果个案管理者问更多的细节，你说：“好吧，我在想我还能活在世上多久；然后我就开始痛哭。没有人喜欢和一个哭哭啼啼的人在一起。”

个案管理者应该问你一些更多的关于你的癌症的信息，如果他们没有这么做，继续角色扮演直到他们把你的问题定义为不停地想着癌症，让你不能很享受地和你的家人在一起。

➤ 如果个案管理者没有问到这些细节并且直接进入目标设定环节，你说：“我的目标是没有得癌症。”如果出现这种情况，角色扮演就在这里结束来进行一个纠正性反馈。

2. 设定目标：你应当听到个案管理者通过提问你问题来找出一个你这周可以完成的具体目标。

- 如果个案管理者按照“那么针对这个问题你会设定一个什么样的目标？”的模式问你的一个大体目标，你说：“没有得癌症。”
 - 如果个案管理者把这点记下来作为一个目标并且没有让你把这个目标分解，在这里停止，角色扮演结束来进行一个纠正性反馈。
- 如果个案管理者让你想出一个与克服问题相关的、你这周可以完成的目标，你说：“我希望我和我的孙儿们在一起的时候不要哭泣。”
 - 如果个案管理者问你这周是否会去看望孩子们，你说：“我一直不想去看望他们的原因是我不想让我的眼泪使他们难过。”
 - 如果个案管理者问你这周你能否看望你的孙儿们，你说：“是的，我这周可以抽一天或者一个晚上和他们一起坐坐。”
 - 如果个案管理者带领你找出这个目标——这周你和孙儿们在一起的时候不哭泣，让他们帮助你提出这个目标，角色扮演到这结束。
 - 如果个案管理者没有抓住这周看望孙儿们这点，让你想出另一个目标，你说：“我希望停止不停地想着癌症。”
 - 如果个案管理者把这点写下来作为一个目标，并且不再进行深入地

讨论，那么角色扮演到此结束来进行一个纠正性反馈。

- 如果个案管理者进一步提问你什么时候容易想到癌症的问题，你说：“大多数时候在下午我没事可干的时候，我坐在那里想着我不希望成为孩子们的负担。”
 - 个案管理者应该让你想出一个针对这个问题的具体、可行的目标。
你的目标应该是找出在下午的时候分散自己注意力的方法。

**角色扮演的相关背景信息：
定义问题和设定目标 材料 2
“我的问题是其他人有问题”**

下面是你将要与抑郁个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你将会扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会选择一个问题，定义这个问题并设定一个问题解决的目标。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你 25 岁，最近刚结婚，现在发现你的配偶酗酒，当他或者她喝醉的时候出言很冒犯，会在朋友面前讲一些很隐私的事情弄得你很尴尬，会取笑你，总之让你很厌烦。你的配偶没有身体上的暴力。你的配偶清醒的时候很好，但是他/她没有意识到他或者她的冒犯只是告诉你“不要生气”。你感到很郁闷因为在你的婚姻中你不再感到幸福，你相信如果他或者她不再喝酒你的所有问题都会解决。

场景：个案管理者开始谈话，他应该问你想从哪个问题开始。**你应该以这样的回答开始：**“我的配偶酗酒，我希望他/她能够戒酒。”根据上面的信息向个案管理者解释。

角色扮演

定义问题和设定目标 材料 2

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. **定义问题：**你应当听到个案管理者提问你关于你的配偶的相关细节，特别是，他们应该评估你的安全。如果个案管理者没有评估安全问题，把这点记下来作为将来的信息反馈。
 - 如果个案管理者问你的配偶饮酒并且像你说的这种方式对待你的频率，你说：“每周末，在聚会上，家里有什么大事的时候，凡是你能说出来的，如果旁边有白酒或者啤酒，我的配偶就会喝并且喝得很多。”
 - 如果个案管理者问你的配偶是否在其他时间侮辱你，你说：“没有，只有他/她喝酒的时候，除此之外，他/她都挺让人喜爱的。”
 - 如果个案管理者让你说出侮辱的例子，你说，“这太令人尴尬了，他/她讲一些我告诉他/她的一些很隐私的事情，他/她会说在床上我是个假正经的人，他/她甚至会告诉别人我放屁的事情！太糟糕了！我不再想带他/她和我一起去任何地方，但这对结婚的人来说绝对不可能。如果他/她停止喝酒，一切都会变好的！”
 - 如果个案管理者问你是否和你的配偶说过这些，你的配偶是否记得这些，你说：“我和他/她说过，他/她不记得有那么严重。有时候他/她会道歉，然后说那是醉话，但是其他时候他/她会让我不要放在心上，那仅仅是个玩笑。”

这时候个案管理者应该开始让你来定义你想要解决的问题。角色扮演直至个案管理者让你这样定义你的问题——你的配偶在社交场合喝酒太多并且会在公共场合让你很难堪。

- 如果个案管理者没有问这些细节，直接进入设定目标，你说：“*我的目标是让他/她戒酒。*”如果出现这种情况，角色扮演结束进行纠正性反馈。
2. **设定目标：**你应该听到个案管理者提问你问题让你定出一个你这周可以完成的具体的目标。
 - 如果个案管理者按照“那么针对这个问题你会设定一个什么样的目标？”的模式问你的一个大体目标，你说：“*让他/她戒酒。*”
 - 如果个案管理者把这点记下来作为一个目标并且没有让你把这个目标分解，在这里停止，角色扮演结束来进行一个纠正性反馈。
 - 如果个案管理者让你想出一个与克服问题相关的、你这周可以完成的目标，你说：“*我的目标是阻止他/她这周末在我朋友家里喝酒。*”

让你的配偶戒酒可能不是太现实，个案管理者应该引导你找出另一个目标，例如避免令你难堪的场景或者再次向你的配偶说他/她的行为。

- 如果个案管理者问你觉得这个是否可行，你说：“他/她认为这不是一个问题或者会说他/她只是打算喝一杯，然后他/她却不这么做，但是那就是问题的所在。”
 - 如果个案管理者把这点作为你的目标，到这里停止，角色扮演结束进行纠正性反馈。
- 如果个案管理者问你是否可以想出另一个目标，你说：“主要就是他/她使我感到很难堪，我不想再觉得难堪了。”
 - 个案管理者应该让你针对这个问题想出一个具体的、可行的目标。
你的目标应当是避免你的配偶在聚会上使你难堪。

角色扮演的相关背景信息：

定义问题和设定目标 材料 3

“我的目标是找到解决问题的办法”

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你将扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会选择一个问题，定义这个问题并设定一个问题解决的目标。仔细阅读这些背景信息，在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你 48 岁了，医生告知你需要减肥因为糖尿病的并发症。你需要减大概 80 磅。你的整个生活都一直在与抑郁抗争，你是一个受压力促使的进食者。你的体重也正在影响到你的自尊继而就是你的婚姻。在这个角色表演中，你的问题应当被定义为“我用吃来缓解压力”你的目标是“找到一些其他应对压力的方法。”然而，在这个角色扮演中，在目标设定期间，你一直在提出问题解决方法，直到个案管理者重新引导你设定一个实际的目标。

场景：个案管理者开始谈话，他应该问你你想从哪个问题开始。**你应该以这样的回答开始：**

“我需要减肥 80 磅。”并按照剧本给个案管理者解释上面描述的情况。

角色扮演

定义问题和设定目标 材料 3

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. 定义问题：你应当听到个案管理者提问你关于你的体重特别是饮食习惯的相关细节，如果个案管理者没有评估安全问题，把这点记下来作为将来的信息反馈。

- 如果个案管理者问你的体重成为多大的问题，你说：“我的一生说如果我不减肥，我将需要注射胰岛素。另外，我看起来气色很差，而且我和我的配偶做爱的时候也不再感到愉悦。”
- 如果个案管理者问你为了减肥你都做过什么，你说：“减肥中心，计算摄入的热量，贝克饮食法，禁食。没有一个管用的，结果是我感觉更饿并且吃得更多。”
- 如果个案管理者问关于运动，你说：“我脚踝受伤后我就停止运动了，然后我增重了 60 磅，现在我自己都走不动了。”
- 如果个案管理者问你什么时候最容易过量进食，你说：“下午，我想，我很有压力的时候也会，我刚刚卷席了食品室。”
- 如果个案管理者问关于你的日常饮食和运动，你说：“我是一个糖尿病患者，所以我不吃碳水化合物，但是结果是我吃了很多其他的东西，像花生、奶酪和火鸡片。我什么运动也不做，但是我应该重新开始运动。”

在这时候个案管理者应该开始让你来定义你想要解决的问题，角色扮演到个案管理者让你把你的问题定义为我有压力的时候我就吃东西。

- 如果个案管理者没有问这些细节，直接进入设定目标，进行角色扮演的目标设定部分，但是把一些解决方法设定为目标（例如：我可以控制饮食，我可以再次开始跑步，我可以开始到南部海滩……）
2. 设定目标：你应当听到个案管理者提问问题让你找出一个你这周可以完成的具体的目标。
- 如果个案管理者按照“那么针对这个问题你会设定一个什么样的目标？”的模式问你的一个大体目标，你说：“好吧，我可以一周步行三次并且重新回到南海岸。”
 - 个案管理者应该指出你正在想解决问题的方法，但是你的问题是你有压力的时候就吃东西，如果你没有听到这点，到此为止，角色扮演结束进行纠正性反馈。
 - 如果个案管理者重新引导你想出一个关于压力进食问题的目标，你说：“我可以扔掉我房间里的那些垃圾，我可以做十次深呼吸。”

个案管理者应当再次指出你正在找问题的解决方法，这很好，但是你仍然需要设定一个目标来说明你的解决方法是否有效，这个目标需要很具体。

- 如果个案管理者让你想出一个具体的，可以测量的目标，你说：“好吧，我下午的时候压力性进食比较多。所以我认为我想找出下午除了吃东西以外的其他应对压力的方法。”

- 如果个案管理者没有再次改变你的谈话方向并且尝试把一个解决方法作为一个目标，到此结束，角色扮演结束来进行纠正性反馈。你的目标是：“找出其他应对压力的方法。”

角色扮演个案管理者: _____

该部分主持者: _____

定义问题并设定目标附表

- **定义问题:**

- ◆ 个案管理者解释我们如何定义问题
- ◆ 引导患者使用谁, 做什么, 在哪里和怎么做
- ◆ 把复杂的问题分解
- ◆ 选择患者可以控制的问题
- ◆ 定义问题之前提问关于这个问题的细节
- ◆ 定义是由患者做出而不是个案管理者

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- **设定目标:**

- ◆ 目标应该是在一些你在两次咨询间期可以完成的事情
- ◆ 目标是现实的, 定义明确的
- ◆ 目标是定义明确的
- ◆ 目标不是解决问题的方法
- ◆ 目标是由患者制定而不是个案管理者

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- **胜任力和治疗态度:**

- ◆ 清晰的解释, 没有晦涩的专业术语
- ◆ 让患者充分参与/允许患者提问问题
- ◆ 合作的/鼓励的/态度温和的

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

头脑风暴并做出决定 角色扮演 材料 1

角色扮演的相关背景信息：

头脑风暴和做出决定角色扮演材料 1

“自杀和酒精就是解决方法”

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会选择一个问题，定义这个问题并设定一个问题解决的目标。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你 44 岁了，配偶在去年枪击事件中丧命。你基本上从悲痛中缓过来了，一直自己边工作边抚养孩子。你总是感觉筋疲力尽，在晚上你发现自己总是想起自己的配偶。这让你很伤心，结果是你不能够入睡，第二天你就看起来疲惫不堪。你已经选择至少三天好的睡眠作为你的目标，你认为酒精是有助于睡眠的，而且已经有一些自杀想法，但是并不是很强烈，而且你也没有一个具体的计划和一定要死的想法。

场景：个案管理者开始谈话，他应该向你解释第一步是想出尽量多的实现目标的方法，然后评估他们。

提示：这个角色表演可能需要即兴发挥，很难说个案管理者开始会以什么样的策略让你想出解决问题的方法。这很好，你只需要坚持扮演一个认为酒精是帮助睡眠的方法的人，并且你有自杀想法，但是不是很强烈。

头脑风暴并做出决定 角色扮演 材料 1

角色扮演

头脑风暴并做出决定 材料 1

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. **头脑风暴:个案管理者应当按照“脑子里出现了什么想法?”这样的模式提问你一些问题,你应该这样回答:**“有时候我喝威士忌来让自己入睡,除了有时第二天早上有一阵剧烈的头痛,它看起来很有效。”**个案管理者应当问你关于酒精的使用情况,如果他们他们没有问,记下来做为之后的反馈。**
 - **如果个案管理者问你更多的想法,你说**“我也可以阅读一些无聊的东西,那会让我不去想我的丧偶之痛,我也可以从我的医生那里得到睡眠帮助,我现在还没有这么做。我可以尝试扩展选择,我也可以什么都不做。”**个案管理者应当问关于自杀的风险。如果他们他们没有问,记下这点作为之后的信息反馈。**
 - **如果个案管理者问关于自杀想法的问题,你说:**“我并不是真的想死,但是我真的想结束现在这种情形。”
 - **如果个案管理者问你更多的想法,即兴发挥。**
 - **如果个案管理者给你提供一些建议,比如安眠药,你说:**“这些东西真的管用吗?”
2. **作出决定:个案管理者应当解释如何使用做决定的规则,例如,这个决定可行吗,这会耗费你的一些东西吗?它会带来其他的问题吗?如果个案管理者没有使用这些规则而只是让你评估你的想法,重点只放在它们为什么没有作用。那么结束角色扮演进行信息反馈。**
 - **如果个案管理者让你把规则运用到每一个解决方法上,那就像一个真正的病人那样回答他们。如果个案管理者评估酒精做为一个选择,像那些不知道酒精是很差的睡眠辅助剂的人那样作出反应,他们应该给你传达酒精这方面的信息。如果他们评估自杀作为一个选择,你说:**“我不会自杀的,我的孩子需要我。”
 - **个案管理者应当让你选择一个解决方法,你应当选择最佳的一个。如果个案管理者替你选择了一个解决方法,结束角色扮演。**

角色扮演

头脑风暴并做出决定 材料 2

“我没有想法。”

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个刚刚开始问题解决疗法的病人，在这次访谈中你们将会选择一个问题，定义这个问题并设定一个问题解决的目标。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定问题清单中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且列清单的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

你 20 岁了，你陷入了一大堆信用卡债务中。你已经告诉你的个案管理者因为你一个人住没有人合付房租并且你的工资很低所以你一直都没有还清你的债款。你这周的目标是学会更多关于怎样做可以减少你的债务。

场景：个案管理者开始谈话，他应该向你解释第一步是想出尽量多的符合目标的方法，然后评估它们。

提示：这个角色表演可能需要即兴发挥，很难说个案管理者开始会以什么样的策略让你想出解决问题的方法。这很好，你只需要坚持扮演一个这样的人：**1)**不太知道怎么减少债务 **2)**不喜欢寻求帮助，**3)**如果做决定的规则不适用于解决方法的时候，你就把这些规则都否定了。

角色扮演

头脑风暴并作出决定 材料 2

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

1. **头脑风暴:个案管理者应当按照“脑子里出现了什么想法?”这样的模式提问你一些问题,你应该这样回答:“什么也没有,我不知道从哪里获得这些信息。”**

- 如果个案管理者问你可以告诉你认识的哪个人，你说：“和任何人说这个问题我都感觉很不舒服，我感觉太尴尬。”个案管理者应当这样回应你，把告诉可能帮你的人这条记下来，之后评估它。如果他们没有这么做，记下来以后作为信息反馈。
- 如果个案管理者让你说出你可以得到信息的人，并且解释你们之后会评估它，你说：“好吧，有我的妈妈，但是她会非常生我的气，还有朋友们但是他们可能不知道该做些什么……”个案管理者应当让你重新明确只是头脑风暴，想出尽可能多的解决方法。如果他们没有这么做，记下来作为之后的信息反馈。
- 个案管理者现在应当问你关于可以从哪里得到更多信息的其他想法，再次回答：“我没有什么想法。”个案管理者应该问你是什么想法都没有还是脑子里有一些想法但是你觉得不值得写下来。如果他们没有问，记下这点作为之后的信息反馈。
- 如果个案管理者问你是否真的什么都想不出来还是不愿意说出来，你说：“不是的，我没有一点线索!”个案管理者应当给你一些建议。如果他们没有这么做，记下来做为之后的信息反馈。
- 如果个案管理者给你提供了一些想法，即兴对这些建议作出积极的回应，如果你能有与建议相关的更多想法，就大胆提出来。

2. **做出决定:个案管理者应当解释如何使用做决定的规则,例如,这个决定可行吗,这会耗费你的一些东西吗?它会带来其他的问题吗?如果个案管理者没有使用这些规则而只是让你评估你的想法,重点只放在它们为什么没有作用。那么结束角色扮演进行信息反馈。**

- 如果个案管理者让你把规则运用到每一个解决方法上，那就像一个真正的不喜欢向家人和朋友寻求帮助而喜欢在网上寻找解决办法的病人那样回答他们。
- 如果个案管理者让你选择一个解决方法，选择一个不是听上去最好的方法。个案管理者应当问题为什么选择这个：你应当说：“我不知道，看起来这个是你喜欢的。”个案管理者应当让你看做决定的规则，然后你应当选出听上去最好的解决方法。

角色扮演个案管理者：_____ 该部分主持者：_____

头脑风暴并做出决定附表

● 头脑风暴：

- 训练患者把头脑风暴和做决定区分开
- 鼓励独立自主的头脑风暴
 - 想想其他人都做了些什么
 - 问问自己之前已经做过了什么
 - 问他们是没有想法还是没有仔细考虑出现在脑子里的想法
- 当患者陷入僵局的时候提供建议
- 提出不同种类的解决方法
- 解决方法应当大部分来自患者

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

● 作出决定：

- 传授给患者关于做决定的方法
 - 这个可行吗
 - 这个花费大吗
 - 这是否会产生另外的问题
- 重点放在优点和缺点
- 患者而不是个案管理者根据做决定的方法选择一个解决方案

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

● 胜任力和治疗态度：

- 运用符合文化习惯的解释/不要使用晦涩的专业术语/理解的态度
- 合作的
- 鼓励的/温和的语气

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

第五部分:行动计划和做令人愉快的事情

行动计划和做令人愉快的事情 角色扮演 材料 1

角色扮演的背景信息:

行动计划和做令人愉快的事情 角色扮演 材料 1

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个选好一个解决方法并且准备好制定一个行动计划的病人。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料,这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定行动计划中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下,或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话,这些非常重要。你不必太着急,恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与,提问你问题并且在制定计划的时候引导你,这些都是个案管理者的职责。

场景:你要解决的问题是告诉你成年的孩子多帮你做些家务。一直以来四个孩子回到家里让你感觉很有压力并且他们已经基本上把你看做是保姆。这不是什么新鲜的事情,他们一直都是这么看待你的,而你从来没有很坚定地告诉他们你需要他们的帮助。

设定的目标是让你感觉最亲密的大儿子饭后帮助你清理。你的解决方法是早上第一件事是和他谈一谈,吃过早餐其他孩子都去工作的时候,你告诉他你一直感觉不太好,你需要他帮助你一起做家务,并且告诉他你希望他帮你洗碗,把盘子放到洗碗机里并且把垃圾带出去。

记住,你不是很坚决的,所以尽管这是最好的解决方法,而且你也选择了这个解决方法,你仍旧很担心这个方法是否可行。

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

个案管理者开始应该让你思考以下问题：

- **步骤：**第一个问题是为谈话做好准备你需要做的第一件事，如果个案管理者这样问你，你说：“我需要选择一个早上我可以和他讨论这个问题并且保证他有时间坐下来和我交谈。”
- 个案管理者应该鼓励你马上选出一天，建立在最有动力的基础上最好是明天。这个问题可能会是这样：“你最可能什么时候和他谈？或者你最希望什么时候和他谈话？”
- 如果个案管理者鼓励你马上选出一个时间，你说：“我不知道，我已经很紧张了，在我和他谈话之前我恐怕需要先练习一下。”
- 如果个案管理者问你在担心什么或者对这个问题做更深入地探讨，偏离主题和你讨论你太羞怯了，你说：“我之前从来没有提出过这个，我曾经有一个受虐待的童年，等等”看下面谈话会是怎样。如果个案管理这没有把谈话的重点放回行动计划上，督导应当意识到要结束角色扮演。
- 如果个案管理者让你把做练习作为你的第一步，你说：“好的，那我可以做到，我可能今天晚上或者明天对着镜子或者其他什么方法练习一下。”
- 个案管理者应该让你把那些写下来然后再次问你打算什么时候和你的儿子谈，你应该说：“嗯，我想我一共需要两天，所以这两天我可以让他先和我稍微谈一谈。”
- 可能的困难：个案管理者应该问你是否需要准备其他事情，你认为执行这个计划的过程中可能遇到的任何问题，你应该说：“我太紧张了，我想练习会很有帮助，但是可能我应该做一些能让我的神经放松下来的事情—或许可以一点点酒。”
- 个案管理者应该承认放松神经的想法很好，但是酒精不是最好的处理方法，应该问你是否使用过其他的方法来帮助你放松。如果个案管理者这样问你，你说：“好吧，祷告对我有帮助，或许如果我对耶稣祷告十五分钟或者只是想着耶稣，都会帮助我放松神经。”
- 最终计划：个案管理者接下来应该和你一起回顾这个计划，你应该说：“是的，那听起来不错，我想我能做得到。”
- 令自己愉快的事情：个案管理者接下来要教你明白做令人愉快的事情的重要性。你应当听到以下几点：（1）这是对你面对问题作出的努力的回报（2）它也可以作为情绪的激动剂（3）它可以很简单，像读书、安静片刻，看看天空等。
- 如果个案管理者没有像上面那样教你，你说：“到底为什么我要做更多无意义的事情来让我的生活更混乱呢？”
- 如果个案管理者这样教你了，你说：“我可以读圣经，我也可以拜访我的邻居，我会很喜欢那样的。”
- 鼓励使用问题解决表格来处理其他问题：个案管理者应当在结束的时候告诉你看看问题清单按照这样的步骤自己制定更多的行动计划；你应该试着自己解决至少一个问题。如果你解决过程中遇到困难，不要担心，我们可以下次来探讨。
- 如果个案管理者让你在你们两次会面期间进行练习，你说：“用这个表吗？我必须得用这个表吗？”个案管理者应该告诉你不必填写这个表格，但是你应该用它来提醒你解决问题的步骤。

行动计划和做令人愉快的事情 角色扮演 材料 2

角色扮演的背景信息:

行动计划和做令人愉快的事情 角色扮演 材料 2

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个选好一个解决方法并且准备好制定一个行动计划的病人。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们制定行动计划中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且在制定计划的时候引导你，这些都是个案管理者的职责。

场景:你要解决的问题是在你找到你真正喜欢的工作之前如何使你的收支平衡，计划是找一些用得到你的技能（你是一个景观设计者的助手）的临时工作，并且这个工作能给你提供足够的钱维持到你找到一个更好地工作。你的解决方法是问问你那些在商界的朋友园艺、种植或者其他景观艺术类的零活。困难在于你已经四个月没有和你的朋友说话或者回电话。你希望你的朋友知道你为什么消失但不告诉他们你得了抑郁症。解决方法是不和你的朋友谈论你的问题,而是说你生病了正在慢慢好转。

角色扮演

行动计划和做令你愉快的事情 角色扮演 材料 2

个案管理者应该涵盖到以下几点，所以认真听着每一点，如果个案管理则没有说出所有的要点，在他说完每一部分之后，提问与遗漏的信息相关的问题：

个案管理者开始应该让你思考以下问题：

- **步骤：**第一个问题是为见面做好准备你需要做的第一件事，如果个案管理者这样问你，你说：“我要找到我的朋友们的号码并且打电话给他们。”

个案管理者应该鼓励你马上选好哪一天打电话，建立在有动力的基础上最好是明天。个案管理者可以这样问：“你最有可能什么时候给你的朋友打电话？你什么时候最有动力？”

➤ 如果个案管理者鼓励你马上选好一个时间，你说：“使得，当然我可以马上开始行动，比如今晚，但是我得说，假若他们说‘你去哪了’那我该说什么呢？”

➤ 个案管理者应该问你有什么想法，你说：“我想我可以告诉他们我生病了-没什么严重的，只是流感之类的东西。”

➤ 如果个案管理者让你把练习作为你的第一步，你说：“是的，太好了，我可以做到，像今晚或者是明天我可以对着镜子练习或者其他的方法。”

➤ 个案管理者应该问你下面需要做些什么，你应该说：“接下来我们只需要定好一个见面的时间，然后交谈。”

- **可能的困难：**个案管理者应该问你是否需要准备其他事情，或者你认为执行这个计划的过程中可能遇到的问题，如果个案管理者这么问，你应该说：“我想知道怎样问他们工作的问题，但看起来找工作不是我见他们的唯一理由。”个案管理者应该让你想想你会说些什么。如果个案管理者这样问，你说：“开始的时候我可以问问他们最近怎么样，然后当他们问我怎么样的时候，我可以告诉他们我为什么离开，因为我在找一些临时的工作，然后问问他们是否有什么引荐的。我只是在想-如果他们没有什么引荐该怎么办？”

➤ 个案管理者应该问你如果这样就进行你头脑风暴清单里的其他的方法。如果个案管理者这么说，你就说：“是的，我想我的 B 计划会是咨询园艺中心，你知道的，电话推销一下。”

- **最终的计划：**个案管理者接下来应该和你一起回顾这个计划，你应该说：“是的，这听起来很好，我想我可以做得到。”

- **令自己愉快的事情：**个案管理者接下来要教你明白做令人愉快的事情的重要性。你应当听到以下几点：（1）这是对你面对问题做出的努力的回报（2）它也可以做为情绪的激动剂（3）它可以很简单，像读书、安静片刻，看看天空等。

➤ 如果个案管理者没有像上面那样教你，你说：“我不知道，我太累了”

➤ 如果个案管理者那样教你了，你说：“我可以听听体育节目，和我的老朋友出去走走也很不错。如果我和一个人以上的人一起出去人就太多了。”

- **鼓励使用问题解决表格来处理其他问题：**个案管理者应当在结束的时候告诉你看看问题清单按照这样的步骤自己制定更多的行动计划；你应该试着自己解决至少一个问题。如果你解决过程中遇到困难，不要担心，我们可以下次来探讨。

➤ 如果个案管理者让你在你们两次会面期间进行练习，你说：“用这个表吗？我必须得用这个表吗？”个案管理者应该告诉你不必填写这个表格，但是你应该用它来提醒你解决问题的步骤。

角色扮演个案管理者: _____

该部分主持者: _____

问题解决疗法行动计划和令自己愉快的行为角色扮演附表

● 行动计划

- 带领患者完成行动计划的每一步
- 鼓励患者在会谈后的 24 小时以内开始第一步行动
- 询问患者可能遇到的困难和计划采取的应对策略
- 和患者一起回顾行动计划
- 鼓励患者选出一个其他问题自己解决

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

● 行为的扩展

- 教给患者安排令自己愉快的活动的重要性
- 让患者选择他们一周内可以完成的一两件事情

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

● 治疗态度

- 清晰的解释, 使用符合文化传统的文字, 不要套用专业术语
- 合作的
- 鼓励的/温和的语气

选择一个: 0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

随访阶段和行动计划回顾 材料 1

角色扮演的背景信息:

随访阶段和行动计划回顾 材料 1

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个来进行随访会谈的患者。你已经进行了一个阶段的问题解决疗法治疗，并且已经有了一个你打算实施的行动计划。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们回顾行动计划中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且共同讨论两次访谈间期的问题解决情况，这些都是个案管理者的职责。

场景：你患有慢性疲劳综合症，你的计划是开始医生给你的帮助恢复活力的运动安排。你打算每天早上在你的街区附近走十五分钟，然后看看这会怎样影响你的身体活力。要求你选择另外一个问题自己解决，你决定告诉你的室友晚上十点以后保持安静以便你可以得到好的休息。你能够坚持锻炼并且你感觉锻炼帮助改善情绪，所以希望你一直坚持下去。你和你的室友谈了但是她觉得你让她保持安静对她很不公平，因为她和你平分房租。所以你有了一个你想要解决的新问题，那就是另外找一个住的地方。令自己愉快的活动是每天戴着耳机听 20 分钟爵士乐，你很喜欢这样。你的 PHQ-9 的得分已经从 20 分降到了 16 分。

仍存在的症状是：

睡眠不好

乏力

有自杀想法（但不是真的想自杀）

角色扮演

随访阶段和行动计划回顾 材料 1

在随访阶段，个案管理者必须这样做：

- 以列出日程安排开始谈话
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 回顾家庭作业（除了在一个危机情境中）
 - 如果家庭作业完成的很好，个案管理者应该表扬患者并问他/她这么做是否改善了情绪。
 - 如果患者只完成了一部分家庭作业，个案管理者应该表扬患者做出的努力，了解没有完成的那部分家庭作业的情况，看看患者是否需要重新定义问题。
 - 如果患者家庭作业没有顺利完成，个案管理者应该让患者说说发生了什么事情，引导患者讨论关于问题的解决模式。
- 个案管理者应该问患者有没有尝试解决其他的问题，回顾一下患者提出的新的行动计划。个案管理者应该保证患者使用了问题解决疗法的模式。
- 个案管理者应该同时随访做令人愉快的事情的情况。
- 列出日程安排：如果个案管理者设定好了日程安排，他/她应该问你是否有有什么补充，你应该这样说：“没有，我们开始吧。”
 - 如果个案管理者没有设定日程安排并且只是问问你过得怎么样，你说：“我很好，但是我和我的室友起了争执，这个讨厌的家伙！我真的想搬出去……” 个案管理者应该从督导哪里获取纠正性反馈。
- **PHQ-9：**个案管理者应该和你一起回顾 PHQ-9 的得分。如果个案管理者没有和你一起回顾，或者问你这些分数的改变是否符合你的真实情况，记下这些作为纠正性反馈意见。
- 回顾行动计划。个案管理者应该问你行动计划进行得怎么样，你应该说：“进行得很顺利。我把闹钟设得比我平时起床时间早了 30min，然后在我们的社区里面散步。刚开始我觉得很累，我一直在想着这让我感觉更累了，但是我想起了我的医生告诉我这种情况最初很可能出现，所以我坚持下来，现在我真的感觉越来越好了。”
- 回顾你自己解决的其他问题：个案管理者应该问你是否自己解决了一些问题。如果个案管理者这么问你，你说：“是的，我最终决定和我的室友谈谈，她晚上十点钟以后太吵了，我请她吃了午餐然后告诉她如果她晚上十点钟以后能安静一点我会非常感激。我告诉她我有慢性疲劳综合症，我非常需要好的睡眠。她这个家伙，总是说‘我也付了房租，不要好像觉得那是你自己的地方。如果我晚上熬夜到十点钟以后那也是我自己的事情。’我试图解释这个问题，告诉她除了这个方面她是个很好的室友，但是她只顾着在我面前说那些话，我太气愤了。从那以后我真的很难过。”
 - 个案管理者应该这样做：
 - ◆ 表扬你做出的尝试
 - ◆ 指出这听起来是个好的计划，但是你不能预测别人的反应
 - ◆ 指出现在你有关于这个问题的更多信息，这可以帮你找出另一个更有效的计划。
 - ◆ 问你是否想在这次咨询解决这个问题。
 - 如果个案管理者说现在解决这个问题，你说：“是的，我希望这样。”
- 随访令人愉快的事情：在解决新问题之前，个案管理者应该记录你计划的行动。如果个案管理者这么问，你说：“每天听爵士乐都让我沉思，它帮我远离我那个讨厌的室友。”

随访阶段和行动计划回顾 材料 2

角色扮演的背景信息:

随访阶段和行动计划回顾 材料 2

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个来进行随访会谈的患者。你已经进行了一个阶段的问题解决疗法治疗，并且已经有了一个你打算实施的行动计划。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们回顾行动计划中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且共同讨论两次访谈间期的问题解决情况，这些都是个案管理者的职责。

场景:你家里很乱所以你会常常找不到一些重要的文件，你从来不邀请任何人到你家里，你担心你的房东会找你的麻烦，你打算这周开始清洗你的办公间。你打算从桌子区域慢慢开始打扫。你已经开始这么做了，但是昨天马桶堵了，水溢了出来，你的房东不得不进入你的房间并且看到了房间里多么地乱。他主要说了如果你不马上把房间清理干净，你就会被赶出来并且你要支付清理房间的费用。你这周什么也没有做，你的 PHQ-9 得分从 17 分增长到了 21 分。

给督导和表演者的提示:除非完全偏离了主题，让这个角色扮演无中断地展开。因为个案管理者对这个情景的反应会不同，对这种情况的反应有些是正确的有些是错误的，尽由角色扮演进行 10min 或者进行到总结部分（无论最开始发生了什么）。如果你告诉他们你出现的危机后，个案管理者试着结束角色扮演，督导应该告诉个案管理者使用他们的直觉并且试着把他们自己平时的做法和问题解决疗法结合起来。

如果这个进展的不顺利，参与者感到很困惑，大家可以互相进行角色扮演。

角色扮演

随访阶段和行动计划回顾 材料 2

在随访阶段，个案管理者必须这样做：

- 以列出日程安排开始
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 回顾家庭作业（除了在一个危机情境中）
 - 如果家庭作业完成的很好，个案管理者应该表扬患者并问他/她这么做是否改善了情绪。
 - 如果患者只完成了一部分家庭作业，个案管理者应该表扬患者做出的努力，了解没有完成的那部分家庭作业的情况，看看患者是否需要重新定义问题。
 - 如果患者家庭作业没有顺利完成，个案管理者应该让患者说说发生了什么事情，引导患者讨论关于问题的解决模式。
- 个案管理者应该问患者有没有尝试解决其他的问题，回顾一下患者提出的新的行动计划。个案管理者应该保证患者使用了问题解决疗法的模式。
- 个案管理者应该同时随访做令人愉快的事情的情况。
- **列出日程安排：**如果个案管理者设定好了日程安排，他/她应该问你是否有有什么补充，你突然痛哭（如果你是个男的，你可以用拳头砸桌子）并且说：“我的天啊，我就要被赶出去了！我想杀了我自己。”
 - 个案管理者应该停下来问你发生了什么，并且要确保你的安全。如果他们没有这么做而是继续进行，哭的更痛或者说：“你难道没有听到我刚刚说的话吗？我该怎么办？”
 - 个案管理者如果停下来问你发生了什么，向他解释你的马桶堵了，水溢了出来，所以房东必须到公寓里并且看到了里面乱作一团。他开始冲着你大吼并且说如果你不把房间打扫干净你就会被赶出来。如果个案管理者问你房东有没有给你一个期限，你说：“1 个月。”
- **PHQ-9：**个案管理者应该把得分的增加和这个事件联系起来。
- **回顾行动计划。**个案管理者应该问你与这件事情相关的行动计划，比如“这对你来说却是太糟糕了，你刚刚开始打扫。你开始打扫你的办公间前后有没有见过你的房东？”你应该说：“我刚刚开始，我的桌子已经干净了，很多材料都摆放的更有秩序了，但是当他进来看到房间里的情况，我感到很沮丧就不想再继续做了。”
 - 个案管理者应该表扬你做出的努力，建议你现在把重点放在这个问题上。
 - 个案管理者应该说他会检查你像上周那样做的其他事情和你试着自己解决的其他问题，但是现在这件事情是优先考虑的事情，你应该用问题解决疗法想出一个计划。

随访阶段和行动计划回顾 材料 3

角色扮演的背景信息:

随访阶段和行动计划回顾 材料 3

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个来进行随访会谈的患者。你已经进行了一个阶段的问题解决疗法治疗，并且已经有了一个你打算实施的行动计划。仔细阅读这些背景信息。在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己或者不断绕回原来的话题因为这是人们回顾行动计划中的一种常见现象。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且共同讨论两次访谈间期的问题解决情况，这些都是个案管理者的职责。

场景：你的主要问题是你已经远离所有人，朋友、家人，因为你的抑郁状态。你和你的姐姐以及你最好的朋友陷入了剧烈的争吵。你这周的行动计划是给你的姐姐打电话并且和她聊聊你们之间的争执。你的姐姐觉得你让她帮助你做得事情太多，她厌倦了帮你照看孩子好让你一个人清静，当她说这些的时候，你就爆发了并且说她很自私。你对这件事真的感到很抱歉，你想向她道歉。你自己解决了另一个问题，那就是你找到了一个贴补家用的工作，你在一个餐馆里找到了一份周末兼职，你的愉快的行为是每天在高中操场上跑步，你跑过三次了。你的 PHQ-9 的得分保持 15 分不变。

角色扮演

随访阶段和行动计划回顾 材料 2

在随访阶段，个案管理者必须这样做：

- 以列出日程安排开始
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 回顾家庭作业（除了在一个危机情境中）
 - 如果家庭作业完成的很好，个案管理者应该表扬患者并问他/她这么做是否改善了情绪。
 - 如果患者只完成了一部分家庭作业，个案管理者应该表扬患者做出的努力，了解没有完成的那部分家庭作业的情况，看看患者是否需要重新定义问题。
 - 如果患者家庭作业没有顺利完成，个案管理者应该让患者说说发生了什么事情，引导患者讨论关于问题的解决模式。
- 个案管理者应该问患者有没有尝试解决其他的问题，回顾一下患者提出的新的行动计划。个案管理者应该保证患者使用了问题解决疗法的模式。
- 个案管理者应该同时随访做令人愉快的事情的情况。

列出日程安排：如果个案管理者设定好了日程安排，他/她应该问你是否有有什么补充，你说：“我想和你谈谈怎么和我的姐姐相处。”

个案管理者应该把这个放在日程安排里，放在家庭作业回顾的下面，然后继续进行。如果个案管理者试着现在就追踪这件事情，进入到家庭作业回顾的部分。

PHQ-9：个案管理者应该和你一起回顾 PHQ-9 得分，问问得分没有变化的原因。你应该说：“我很奇怪它怎么没有变，我常觉得更糟糕了因为我的行动计划是个很艰难的计划，我一周都很担心这个。”

回顾行动计划：当个案管理这问起行动计划时，你说：“好吧，我给我的姐姐打了电话并且留言说我想见见她向她道歉，我最近感觉很糟我希望她能够出来见我好让我们把事情说开。天啊，这太难了，我鼓足了勇气！我甚至告诉她我在进行一项治疗。所以她给我打了回来，给我留言说很高兴我在接受治疗，但是我确实伤害了她。她说她很愿意和我谈谈。但是我没有再回复她。”

- 个案管理者应该表扬你做出的努力，问你为什么没有回复。如果个案管理者这样问你，你说：“好吧，我上周和你谈话结束后之后就做了这些，她两天前才给我打了回来。我周末出去做一些工作，我昨天下午才看到她的留言。我稍微把这件事情推迟了。我应该打给她，我打算这周打给她，但是就像我说过的，这真的很难做到，周末工作让我感觉很累，我不想在这种状态下和她谈。”
- 如果个案管理者进一步问你的感受，你说：“我惹过她！她可能觉得我是个疯子，所以感到有些不安是很正常的，你说不是吗？但是你看，我其实打算打给她的，但是她没有立刻回复我，我这周末又很忙。我知道当我感觉很累的时候我会更容易冲动，所以我不想再给她打电话了。”
- 如果个案管理者继续说她/他会把这点加到下周的计划中，你说：“是的，我保证我会这周做这件事情的，把这件事情解决对我来说很重要。”

回顾其他的行动计划：如果个案管理者问你的其他计划，你说：“是的，我决定继续找加班的工作。所以我在网上挂了名字找兼职，我找到了这份周末在餐馆的工作，作为副厨师长。我也和我的邻居达成了交易，我不在家里的时候她会帮我照看孩子，所以我想我解决了两个问题！”

回顾令人愉快的行动：如果个案管理者问你令你愉快的行为的时候，你说：“我跑步了，但

是只跑了三次。”

- 个案管理者应该问你跑步是否影响了你的情绪。
- 个案管理者应该指出一周跑了三次比一周一次都没有跑强多了。

角色扮演个案管理者_____ 该部分主持者：_____

问题解决疗法随访阶段和行动计划回顾附表

- **设定日程安排**

- 回顾 PHQ-9 得分
- 回顾行动计划
- 检查行动进展
- 解决另一个问题
- 问问患者是否想把什么问题加入日程
 - ◆ 如果患者提出一个危机，保证首先解决这个。

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- **回顾 PHQ-9 得分**

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- **检查行动进展**

- 表扬成功的地方
- 表扬解决问题作出的尝试
- 探讨执行计划中的问题
- 探讨与结果有关的任何问题

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- **探讨其他问题并开始解决**

- 问问是否已经解决了其他的一些问题，检查这些问题的解决
- 开始问题解决（针对这部分角色扮演，你不用必须解决另一个问题）

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- **治疗态度：**

- 清晰的解释

- 合作的态度
- 鼓励/温和的语气

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

角色扮演材料 1 背景信息：

防止复发计划

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个来进行最后一次会谈的患者。你已经进行了 6 次的问题解决疗法治疗，并且进展的很顺利。仔细阅读这些背景信息，在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且共同讨论预防复发的计划，这些都是个案管理者的职责。

场景：你 38 岁了，在过去的 8 周完成了 6 次的问题解决治疗。这是你的最后一次治疗。你的问题是身上没有力气不想活动，一天到晚吃零食不自己做饭，睡眠时间很长白天总是犯困，回避朋友和孩子们不帮忙做家务。你发现有帮助的事情是每天走路 15 分钟，把床铺整理好以免你再躺在床上，每周给一个朋友打一次电话，给孩子们规定每周帮助打扫卫生三次每次 20 分钟，早餐和午餐简单吃，晚上自己做饭，家里储备一些健康的零食，晚上织东西。你发现问题解决方法很有帮助。你的 PHQ-9 得分已经从 16 降到了 4 分，而且得分较低的情况保持了四周。你没有服药治疗抑郁症，你现在感觉很自信但是担心没有个案管理者的帮助你该怎么继续。个案管理者重新评估 PHQ-9 得分并回顾过去的计划和行动。这个角色扮演以防止复发的计划开始。

个案管理者应该开场这次谈话，“正如我们之前讨论的，这会是我们最后一次会面。我们现在要做一个防止复发的计划。”个案管理这应该对这个计划作出解释。

如果个案管理者没有解释为什么这么做，你就问，“我们为什么要做这个？我很担心结束我们的会面。我不确定没有你我能够做到。”

个案管理者应该讨论患者已经很好地进行了问题的解决，包括会谈间期自己解决问题，向患者解释这个计划会怎样帮助他/她继续保持好的状态、引导他/她识别抑郁症的症状。个案管理者应该解释他们会列出一个他/她觉得很有用的方法的清单。他/她在遇到一些常见问题或者心情不好的时候就可以回顾一下清单上的内容。如果个案管理者没有解释这些，记录下来后面再重新探讨。

如果个案管理者没有解释清楚这些，你说：“我还是很困惑，我们为什么要这么做？”

个案管理者应该解释防止复发计划的第一部分是回忆情绪不好的早期信号或者表现。

你说：“我不知道，难道我不需要让你知道这些吗？”

个案管理者应该向患者解释帮她了解情绪低落的早期表现会帮助她避免再次患上抑郁症。你希望她想想情绪下降的早期线索。

你说：“你的意思是像整天睡觉这种吗？”

个案管理者应该详细询问她发现的睡眠模式的细节？

你说：“我会白天躺在床上，感觉自己很累，然后晚上早早地睡觉。”

个案管理者应该说，“把这点记下来，那么还有其他的吗？”

你说：“我会不和朋友联系，但是我不确定其他还有什么？”

个案管理者应该说：“我们来看看 PHQ-9 量表，看看从这里能发现其他的什么。”

你说，“对了，我饮食很不合理。”

个案管理者应该帮助你找到一些其他的症状-如果个案管理者继续问你，你说：“把房间弄得很乱，孩子们不帮我做家务就很生气，不给自己留时间做想做的事情。”

个案管理者应该按照这种方式说些什么，“下面，我们写下来你觉得对改善你的情绪有

帮助的事情。”

个案管理者应该暗示患者如果他们需要帮助可以重新看下之前的表格。

你可以提到这些事情：

定时做家务

织东西

一日三餐

整理床铺

走路

每周给一个朋友打电话

个案管理者应该把使用问题解决疗法包含在有用的事情中。如果没有说：“那么我只需要按照这个列表做就可以很好了？”

提示：如果没有提到问题解决疗法或者个案管理者没有回顾上面的解决方法就结束了，记录下来作为之后的纠正性反馈。

防止复发计划角色扮演 材料 2

角色扮演材料 2 背景信息

防止复发计划

下面是你将要与抑郁症个案管理者进行标准化交谈时扮演的角色的一些背景信息。你会扮演一个来进行最后一次会谈的患者。你已经进行了 6 次的问题解决疗法治疗，并且进展的很顺利。仔细阅读这些背景信息，在下一页将会呈现给你一个相应的材料，这个材料会提示你与个案管理者进行交谈的台词。你必须把每条台词讲出来而且要使对话尽可能的自然以便个案管理者有机会运用自己的技巧。不要担心在会话中重复自己。

在剧本中提到需要停顿的地方停顿一下，或者仅仅安静地坐着听听个案管理者对你要说的话，这些非常重要。你不必太着急，恰当地回答或者按照剧本台词回答。让你充分参与，提问你问题并且共同讨论预防复发的计划，这些都是个案管理者的职责。

场景：你 55 岁了，初次 PHQ-9 得分是 22 分，你服用过百忧解（开始 20mg/天后来加量到 40mg/天）。你的 PHQ-9 得分下降到了 12 分。生活中有很多问题困扰着你所以你进行了问题解决疗法的咨询。在进行问题解决疗法之前你已经做了一些行为上的努力，比如和你的配偶晚上散步。你做了 4 次的问题解决疗法的治疗，你的得分降到了 6 分。你希望结束治疗因为你家里面有很多事情，而且你找到了一份工作。

你说：“我现在已经很好了，我不想再来了。”

个案管理者应该探讨这个问题，答应今天就结束咨询并强调预防复发计划的重要性，帮助患者确保他继续保持好的状态。

你说：“我会很好的，这不用说，如果我需要帮助我会给你打电话的。”

个案管理者应该解释为什么做这个计划，让患者肯定成果和问题解决疗法的有效性。解释这个计划如何帮助她/他保持好的状态，识别抑郁症的症状。告诉患者你们一起制定一个清单列出他觉得有助于改善情绪的事情。他/她在遇到一些常见问题或者心情不好的时候就可以回顾一下清单上的内容。如果个案管理者没有解释这些，记录下来后面再重新探讨。

如果个案管理者没有解释清楚这些，你说：“我还是很困惑，我们为什么要这么做？”

接下来个案管理者应该解释计划的第一部分是药物以及服药的时间。个案管理者应该说：“你的抑郁症要求你服药 6-12 个月。”给出一个期限在这里是很重要的一方面。

你说：“为什么要吃那么长时间的药物？我现在感觉好多了。”

个案管理者应该解释他/她和她的医生提到过这个，医生建议患者坚持服药因为如果太快停药容易导致抑郁症复发。

你说：“但是我已经好几天忘记服药了，我并没有感觉不好。”

个案管理者应该解释停药几天没有不好不意味着彻底停药就没有问题。告知患者服药后药效会持续好几天。

你说：“好的，我记住了。”

个案管理者应该解释防止复发计划的下一部分是回顾患者再次感到抑郁的早期信号和表现。

你说：“我当时就是很抑郁。”

个案管理者应该表示这当然是真的，他们想帮助你想出你情绪低落的其他信号，这样你就可以做出计划控制情绪低落。

你说：“我对家人发脾气，不经常出家门，不锻炼身体并且吃得很多。”

个案管理者应该告诉患者这是一个很好的列表，接下来我们看看 PHQ-9 量表上能不能找出其他的东西。

你说：“我当时对什么事情都不感兴趣。”

帮助找出其他的表现-如果个案管理者继续提问。个案管理者在这里结束这部分也是可

以的。

个案管理者应该按照这样的模式说些什么，“接下来，我们要写下来你觉得对改善你的情绪有帮助的事情。”

个案管理者应该建议患者当他们需要帮助的时候就回顾一下这些表格。

你可以提出这些事情：

每天晚上散步，尤其是开始工作以后

每周末和配偶单独相处

星期天做一顿丰盛的大餐

发脾气之前做深呼吸，回到家里之前在车上做几次深呼吸。

个案管理者应该把问题解决疗法包括在有帮助的事情里面。如果没有提到，你说，“那么，我只需要按照这个列表做我就会很好了？”

提示：如果没有提到问题解决疗法或者个案管理者没有回顾上面的解决方法清单就结束了会谈；记录下来作为之后的纠正性反馈。

结束/防止复发计划附表

- 解释为什么防止复发计划是有帮助的并讨论下面几点：
 - 帮助患者观察抑郁症状复发的表现
 - 阐明坚持服药的时间（如果服药的话）
 - 列出对患者有帮助的并且应该坚持做事情

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- 和患者一起讨论使用药物的问题（如果服药的话）
- 设定一个坚持服药的时间期限（如果服药的话）

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- 回顾患者感到低落或者抑郁的迹象和信号。
- 和患者一起制定一个帮助患者改善情绪的行为清单
- 使用问题解决疗法作为帮助患者改善情绪的一个方法
- 让患者知道他/她什么时候回顾这个清单

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

- 解释过程
 - 提问患者是否有任何问题
 - 使用易于理解的语言
 - 投入的
 - 合作的态度而不是说教的态度

选择一个：0=没有做到

1=做到了不到 50%

2=做到了 50%以上

3=完全做到

附录：个案管理者材料

附录 1：介绍问题解决疗法

附录 1

介绍问题解决疗法 核对表

- 解释治疗的结构
 - ◆ 会谈的次数
 - ◆ 每次访谈的时间
 - ◆ 会谈的频率
 - ◆ 会谈的结构
 - 以制定日程开始
 - 回顾 PHQ-9 得分
 - 15 分钟的问题解决
 - 以一个行动计划结束每次会谈
 - ◆ PHQ-9 的重要性
 - ◆ 开始用一工作清单来解决问题
 - ◆ 是一项合作性的工作
- 解释问题解决疗法关于抑郁症理论
 - ◆ 每个人都会遇到问题
 - ◆ 当我遇到太多问题或者面对不知如何处理的问题的时候变得抑郁
 - ◆ 当我们变得抑郁的时候，我们会退缩并且什么事情都不想做
 - ◆ 这让我们感到绝望和无助
 - ◆ 我们做得越少感觉越差—这是一个循环，但是我们可以打破它
 - ◆ 通过问题解决疗法，我们每次攻破一个问题，因为我们做得越多，我们会感觉越好。
- 解释问题解决疗法的过程
 - ◆ 问题解决疗法有七步
 - ◆ 以一个简明的问题清单为开始
 - ◆ 然后我们选一个问题
 - ◆ 定义问题，也就是说了解关于这个问题的细节
 - ◆ 设定一个目标
 - ◆ 列出一个实现目标的方法清单
 - ◆ 讨论清单上供选择的方法，基于可行性来评估它们
 - ◆ 制定一个分步的计划
 - ◆ 在两次会谈间期你可以自己解决其他问题
 - ◆ 不要担心这个计划进行的不好，这也是更深入地了解你的问题的一方面，这会帮助我们找出一个比现在更好的想法。
- 解释过程
 - ◆ 每部分结束后确认患者是否理解
 - ◆ 询问患者是否有任何问题
 - ◆ 使用易于理解的语言
 - ◆ 投入地
 - ◆ 合作的态度而不是说教的态度

角色扮演的场景：

患者 45 岁，一直感觉情绪低落、抑郁 2 周。患者不能集中注意力、易发脾气，开始不上班。患者和他/她的配偶有过很多争吵，甚至开始和家人、朋友争执。患者的配偶建议他/她寻求一些专业的帮助。患者觉得事情需要和他/她的配偶一起解决因为他/她觉得和他/她的配偶在一起的生活糟糕得让人无法想象。

附录 2：问题清单

附录 2：问题清单 问题清单核对表

1. 设定制定问题清单的阶段
 - 解释这是一个快速简明清单
 - 解释你们现在不会讨论细节但是之后的治疗会进行详细地讨论
 - 解释你会使用问题清单列表来探讨一些特定方面的问题
2. 制定清单
 - 正确引导
 - ◆ 不要让患者讲述细节
 - ◆ 善意地引导，个案管理者解释说问题很难你们会在后面具体讨论
 - ◆ 个案管理者解释现在只列出一个清单然后依次解决一个问题的重要性
 - ◆ 不是说教性的，患者主导
 - 使用鼓励
 - ◆ 促进患者谈到更多不同方面的问题
 - ◆ 患者自己提供细节
 - 使用或参考问题清单列表
 - 总结问题清单
 - 询问患者想要从解决哪个问题开始

附录 2：问题清单

问题清单 角色扮演材料 1 的场景

场景：患者 60 岁一直感觉情绪低落、抑郁 2 周。刚刚向他们介绍了问题解决疗法（他们选择一个社区医疗门诊治疗）。患者的配偶最近伤残了，现在患者很担心家里的经济问题。患者的女儿因毒品问题坐牢被释放出来以后，最近也搬回家里。患者担心自己的健康，和家的经济，结果不愿出去拜访朋友了。

记住：

1. 设定制定问题清单的阶段：

- 解释这是一个快速、简明清单
- 解释你们现在不会讨论细节但是会在后面的治疗中详细讨论
- 解释你会使用一个问题清单列表来问及一些特定方面的问题

2. 制定清单

- 正确引导
 - 不要让患者讲述细节
 - 善意地引导，个案管理者解释说问题很难解决，所以你们会在后面具体讨论
 - 个案管理者解释现在只列出一个清单然后依次解决一个问题的重要性
 - 不是说教的，患者自己主导
- 使用鼓励
 - 促进患者谈到更多不同方面的问题
 - 患者自己提供细节
- 使用或参考问题清单列表
- 总结问题清单
- 询问患者想要从解决哪个问题开始

附录 2：问题清单

问题清单 角色扮演材料 2 的场景

场景：患者 36 岁，已经感觉情绪低落、抑郁 2 周了。刚刚向患者介绍了问题解决疗法—他们在社区医疗诊所选择的治疗方法，因为他/她不想服药。他/她很抑郁并且悲观地认为什么事情都不会有帮助。

记住：

1. 设定制定问题清单的阶段：

- 解释这是一个快速、简清单
- 解释你们现在不会讨论细节但是会在后面的治疗中详细讨论
- 解释你会使用一个问题清单列表来问及一些特定方面的问题

2. 制定清单

- 正确引导
 - 不要让患者讲述细节
 - 善意地引导，个案管理者解释说问题很难解决你们会在后面具体讨论
 - 个案管理者解释现在只列出一个清单然后依次解决一个问题的重要性
 - 不是说教的，患者自己主导
- 使用鼓励
 - 促进患者谈到更多不同方面的问题
 - 患者自己提供细节
- 使用或参考问题清单列表
- 总结问题清单
- 询问患者想要从解决哪个问题开始

附录 3：定义问题和设定目标

附录 3：定义问题和设定目标 定义问题和设定目标核对表

- 定义问题：
 - ◆ 个案管理者解释如何定义问题
 - ◆ 引导患者使用谁、干什么、在哪里、怎么做。
 - ◆ 把复杂问题分解
 - ◆ 选择患者能控制的问题
 - ◆ 在定义问题之前了解问题的细节
 - ◆ 定义是由患者做出的而不是个案管理者
- 设定目标：
 - ◆ 目标应该是会谈间期能够实现的事情
 - ◆ 目标是现实的
 - ◆ 目标是被很好地定义的
 - ◆ 目标不是解决方法

附录 3：定义问题和设定目标

定义问题和设定目标

角色扮演 材料 1 的场景

场景：患者 70 岁，刚刚获知癌症（如果是女性就是乳腺癌，男性是前列腺癌）复发了。患者很担心，现在不再对任何事情感兴趣因为满脑子都是癌症。患者除了癌症复发不能列出许多其他的问题。

记住：

- 定义问题：
 - ◆ 解释如何定义问题
 - ◆ 引导患者使用谁、干什么、在哪里、怎么做。
 - ◆ 把复杂问题分解
 - ◆ 选择患者能控制的问题
 - ◆ 在定义问题之前了解问题的细节
 - ◆ 定义是由患者做出的而不是个案管理者
- 设定目标：
 - ◆ 目标应该是会谈间期能够实现的事情
 - ◆ 目标是现实的
 - ◆ 目标是被很好地定义的
 - ◆ 目标不是解决方法

附录 3：定义问题和设定目标

定义问题和设定目标

角色扮演 材料 2 的场景

场景：患者 25 岁最近结婚了，现在他/她的配偶酗酒，并且当她/他喝醉的时候总会说一些很冒犯的话。患者的工作正受到抑郁症的影响，患者有一段时间没有走亲戚，因为患者配偶的行为，患者不再进行社交活动。

记住：

- 定义问题：
 - ◆ 解释如何定义问题
 - ◆ 引导患者使用谁、干什么、在哪里、怎么做。
 - ◆ 把复杂问题分解
 - ◆ 选择患者能控制的问题
 - ◆ 在定义问题之前了解问题的细节
 - ◆ 定义是由患者做出的而不是个案管理者
- 设定目标：
 - ◆ 目标应该是会谈间期能够实现的事情
 - ◆ 目标是现实的
 - ◆ 目标是被很好地定义的
 - ◆ 目标不是解决方法

附录 3：定义问题和设定目标

定义问题和设定目标 角色扮演 材料 3 的场景

场景：患者 48 岁，被医生告知需要减肥因为出现了糖尿病的并发症。患者需要减掉 80 磅左右。患者一直都在和抑郁症斗争，他/她是一个受压力促使的进食者。患者的体重也正在影响到他/她的自尊以及婚姻。

记住：

- 定义问题：
 - ◆ 解释如何定义问题
 - ◆ 引导患者使用谁、干什么、在哪里、怎么做。
 - ◆ 把复杂问题分解
 - ◆ 选择患者能控制的问题
 - ◆ 在定义问题之前了解问题的细节
 - ◆ 定义是由患者做出的而不是个案管理者
- 设定目标：
 - ◆ 目标应该是会谈间期能够实现的事情
 - ◆ 目标是现实的
 - ◆ 目标是被很好地定义的
 - ◆ 目标不是解决方法

附录 4：头脑风暴并做出决定

附录 4 头脑风暴并做出决定核对表

- 头脑风暴
 - ◆ 鼓励患者把头脑风暴和做决定两者分开
 - ◆ 鼓励独立地进行头脑风暴思考
 - 想想其他人做了人们
 - 问问自己以前做过什么
 - 问他们是脑子里没有想法还是没有意识到进入大脑中的想法
 - ◆ 当患者卡在那的时候提供意见
 - ◆ 提出不同的解决方法
 - ◆ 解决方法大部分应该来自患者
- 做出决定
 - ◆ 教导患者一些决策理论
 - 这个可行吗？
 - 这个花费大吗？
 - 这会产生另一个问题吗？
 - ◆ 帮助患者找出利弊
 - ◆ 患者应该根据决策理论选择一个解决方法

附录 4：头脑风暴并做出决定

头脑风暴并做出决定 角色扮演材料 1 的场景

场景：患者 44 岁，在去年的一次枪击事件中丧偶。他/她已经基本上从悲痛中恢复过来，一直在边工作边一个人抚养孩子。患者总是感觉很疲惫，晚上的时候会想起他/她的配偶。患者经常对一个人养育孩子感到很难过，然后患者不能入睡，第二天精神不振。患者现在拒绝服药。制定的目标是睡三个晚上的好觉。

记住：

- 头脑风暴
 - ◆ 鼓励患者把头脑风暴和做决定两者分开
 - ◆ 鼓励独立地进行头脑风暴思考
 - 想想其他人做了人们
 - 问问自己以前做过什么
 - 问他们是脑子里没有想法还是没有意识到进入大脑中的想法
 - ◆ 当患者卡在那的时候提供意见
 - ◆ 提出不同的解决方法
 - ◆ 解决方法大部分应该来自患者
- 做出决定
 - ◆ 教导患者一些决策理论
 - 这个可行吗？
 - 这个花费大吗？
 - 这会产生另一个问题吗？
 - ◆ 帮助患者找出利弊
 - ◆ 患者应该根据决策理论选择一个解决方法

附录 5:行动计划和做令人愉快的事情

附录 5

问题解决疗法行动计划和做令人愉快的事情角色扮演核对表

- 引导患者完成行动计划的每一步
- 鼓励患者在会谈结束后的 24 小时以内进行第一步
- 询问患者可能遇到的困难并计划怎么解决它们
- 和患者一起回顾计划
- 教给患者做令人愉快的事情的重要性
- 让患者选出一到两件他们这周可以做到的事情
- 鼓励患者选出一个其他的问题自己解决

行动计划和做令人愉快的事情
角色扮演材料 1 的场景

场景:患者已经成年的孩子回到了家里,但是他们在家里不帮忙做任何家务.患者不堪忍受四个孩子基本上像对待佣人一样对待他/她。这不是什么新鲜事,他们总是那样对待患者,患者没有足够坚定地告诉孩子们他/她需要他们的帮助。

目标是让最年长的儿子,也是患者感觉最亲近的一个孩子帮助饭后打扫。解决方法是早上第一件事情和他谈谈,吃过早饭其他的孩子都去工作了,患者希望他帮忙洗碗,把碗筷放到洗碗机里并且把垃圾带出去。

- 引导患者完成行动计划的每一步
 - 鼓励患者在会谈结束后的 24 小时以内进行第一步
 - 询问患者可能遇到的困难并计划怎么解决它们
 - 和患者一起回顾计划
 - 教给患者做令人愉快的事情的重要性
 - 让患者选出一到两件他们这周可以做到的事情
- 鼓励患者选出一个其他的问题自己解决

附录 5:行动计划和做令人愉快的事情

行动计划和做令人愉快的事情

角色扮演材料 2 的场景

场景：患者要解决的问题是在他/她找到一份真正喜欢的工作之前，如何保持收支平衡。目标是找到一些用得到患者掌握的技能（景观设计者的助手）的一些临时工作，并且这份工作要给患者提供足够的钱维持他/她直到找到一个更好的工作。解决方法是和他/她做生意的朋友聊聊与园艺、种植或者其他景观设计工作相关的零活。难点是患者已经 4 个月没有和朋友说过话，没有回电话，所以他/她希望让他们知道他/她为什么消失了，但是不告诉别人他/她抑郁了。所以，解决方法的一部分就是不聊他/她现在的问题，而是说他/她生病了，目前正在慢慢好起来。

- 引导患者完成行动计划的每一步
- 鼓励患者在会谈结束后的 24 小时以内进行第一步
- 询问患者可能遇到的困难并计划怎么解决它们
- 和患者一起回顾计划
- 教给患者做令人愉快的事情的重要性
- 让患者选出一到两件他们这周可以做到的事情
- 鼓励患者选出一个其他的问题自己解决

附录 6
问题解决疗法随访阶段核对表

- 设定一个日程表
 - 重新进行 PHQ-9 评分
 - 回顾行动计划
 - 检验行动
 - 解决另一个问题
 - 询问患者是否有任何想加入日程中的事情
 - ◆ 如果患者提出一个危机，保证首先列出这点
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 检验行动计划
 - 表扬取得的成功
 - 表扬解决问题做出的尝试
 - 探讨执行计划中的任何问题
 - 探讨与结果相关的任何问题
- 探讨其他问题&开始问题解决
 - 询问是否有其他任何需要解决的问题，记录下来
 - 开始解决问题（在这个角色扮演中，你不必解决另外一个问题）
- 治疗态度
 - 清晰地解释
 - 合作地
 - 鼓励的/温和的语气

附录 6：随访阶段

随访阶段

角色扮演材料 1 的场景

场景：你的患者患有慢性疲劳综合症，她这周的计划是开始实施她的医生给她制定的帮助恢复活力的锻炼计划。她的计划是每天早上在小区里面走路 15 分钟，然后看看这如何影响她整个的体力状态。

她将要去做令人愉快的事情是每天戴着耳机听 20 分钟的爵士乐。

她的 PHQ-9 的得分从 20 降到了 16 分。仍旧存在的突出症状是：

- 困倦
- 乏力
- 死掉或者想死的念头

在随访阶段，记住下面几点：

- 设定一个日程表
 - ◆ 重新进行 PHQ-9 评分
 - ◆ 回顾行动计划
 - ◆ 检验行动
 - ◆ 解决另一个问题
- 询问患者是否有任何想加入日程中的事情
 - ◆ 如果患者提出一个危机，保证首先列出这点
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 检验行动计划
 - ◆ 表扬取得的成功
 - ◆ 表扬解决问题做出的尝试
 - ◆ 探讨执行计划中的任何问题
 - ◆ 探讨与结果相关的任何问题
- 询问是否有其他任何需要解决的问题，记录下来
- 开始解决问题（在这个角色扮演中，你不必解决另外一个问题）

附录 6：随访阶段

随访阶段

角色扮演材料 2 的场景

场景：你的患者家里乱糟糟的，总是找不到一些重要的文件，不邀请任何人到家里做客，并且很担心房东会找自己的麻烦。这周的计划是开始打扫办公室，从桌子区域开始打扫。令人愉快的活动是每天吃冰淇淋并观看玛莎斯图尔特生活频道。

PHQ-9 得分从 17 分增长到了 21 分

在随访阶段，记住以下几点：

- 设定一个日程表
 - ◆ 重新进行 PHQ-9 评分
 - ◆ 回顾行动计划
 - ◆ 检验行动
 - ◆ 解决另一个问题
- 询问患者是否有任何想加入日程中的事情
 - ◆ 如果患者提出一个危机，保证首先列出这点
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 检验行动计划
 - ◆ 表扬取得的成功
 - ◆ 表扬解决问题做出的尝试
 - ◆ 探讨执行计划中的任何问题
 - ◆ 探讨与结果相关的任何问题
- 询问是否有其他任何需要解决的问题，记录下来
- 开始解决问题（在这个角色扮演中，你不必解决另外一个问题）

附录 6：随访阶段

随访阶段 角色扮演材料 3 的场景

场景：你的患者的主要问题是他/她避免与任何人甚至朋友和家人接触，因为患有了抑郁症。他/她和他/她的姐姐以及好朋友发生了一些激烈的争执。患者这周的行动计划是给姐姐打电话，和她谈谈他们之间发生的争执。他们之间的争执是患者的姐姐感觉患者让她做得事情太多，她厌倦了帮助患者看孩子以使患者有自己独处的时间，当她这么说的时侯，你的患者大发雷霆并说她很自私。你的患者现在感觉这样很不好想要给姐姐道歉。令人愉快的活动是去高中操场上开始跑步。

患者的 PHQ-9 得分没有变化，仍是 15 分
在随访阶段，记住以下几点：

- 设定一个日程表
 - ◆ 重新进行 PHQ-9 评分
 - ◆ 回顾行动计划
 - ◆ 检验行动
 - ◆ 解决另一个问题
- 询问患者是否有任何想加入日程中的事情
 - ◆ 如果患者提出一个危机，保证首先列出这点
- 重新评估 PHQ-9 得分
- 检验行动计划
 - ◆ 表扬取得的成功
 - ◆ 表扬解决问题做出的尝试
 - ◆ 探讨执行计划中的任何问题
 - ◆ 探讨与结果相关的任何问题
- 询问是否有其他任何需要解决的问题，记录下来
- 开始解决问题（在这个角色扮演中，你不必解决另外一个问题）

附录 7：防止复发

附录 7 防止复发计划核对表

- 解释为什么制定一个防止复发的计划很有帮助，讨论以下几点：
 - ◆ 帮助患者注意观察抑郁复发的症状
 - ◆ 说清楚坚持服药的时间（如果服药的话）
 - ◆ 列出患者应该坚持做的有益的事情
- 和患者一起讨论药物（如果服药的话）
- 给出一个坚持服药的时间框架（如果服药的话）
- 回顾患者感觉情绪低落或者抑郁的时候的迹象和信号
- 和患者一起制定一个帮助患者改善情绪的活动清单
- 把使用问题解决疗法作为改善患者情绪的一个方法
- 让患者理解什么时候他/她需要回顾这些东西
- 解释程序
 - ◆ 询问患者是否有任何问题
 - ◆ 使用易于理解的语言
 - ◆ 投入的
 - ◆ 合作的态度，而不是说教性的

附录 7：防止复发

结束&防止复发计划 角色扮演材料 1 的场景

场景：患者 38 岁了在过去的 8 周已经完成了 6 次问题解决疗法的治疗，这次是最后一次咨询。患者的问题包括浑身没有力气不想活动，一天到晚吃快餐不做饭，睡眠时间很长白天老是打瞌睡，回避朋友，孩子们在家里都不帮助做家务。患者发现下面的事情能够帮助他/她改善情绪：每天走路 15 分钟，把床整理好以防总躺在床上，每周给一个朋友打电话，要求孩子们每周帮忙打扫卫生 3 次，每次 20 分钟，吃简单的早餐和午餐然后自己做晚餐，家里面储存一些健康的零食，晚上织东西。患者发现问题解决方法很有用。患者的 PHQ-9 得分已经从 16 分降到了 4 分，并且 4 周来一直保持在较低的得分。患者没有服用任何治疗抑郁症的药物。患者感觉很有信心，但是担心结束治疗后在没有个案管理者的帮助下如何解决问题。个案管理者已经重新评估了 PHQ-9 得分，回顾了过去的计划和行动。这次角色扮演以一个预防复发计划开始。

记住：

- 解释为什么制定一个防止复发的计划很有帮助，讨论以下几点：
 - ◆ 帮助患者注意观察抑郁复发的症状
 - ◆ 说清楚坚持服药的时间（如果服药的话）
 - ◆ 列出患者应该坚持做的有益的事情
- 和患者一起讨论药物（如果服药的话）
- 给出一个坚持服药的时间框架（如果服药的话）
- 回顾患者感觉情绪低落或者抑郁的时候的迹象和信号
- 和患者一起制定一个帮助患者改善情绪的活动清单
- 把使用问题解决疗法作为改善患者情绪的一个方法
- 让患者理解什么时候他/她需要回顾这些东西
- 解释程序
 - ◆ 询问患者是否有任何问题
 - ◆ 使用易于理解的语言
 - ◆ 投入的
 - ◆ 合作的态度，而不是说教性的

附录 7：防止复发

结束&防止复发计划 角色扮演材料 2 的场景

场景：患者 55 岁，最初 PHQ-9 得分为 22 分，开始服用百忧解（20mg，然后 40mg）。患者的 PHQ-9 得分已经降到了 12 分。患者在开始问题解决治疗前就一直坚持行为锻炼比如晚上散步。患者进行了 4 次问题解决疗法治疗，他的 PHQ-9 得分现在降到了 6 分。患者希望结束治疗因为他/她家里有很多事情并且找到了一份工作。

记住：

- 解释为什么制定一个防止复发的计划很有帮助，讨论以下几点：
 - ◆ 帮助患者注意观察抑郁复发的症状
 - ◆ 说清楚坚持服药的时间（如果服药的话）
 - ◆ 列出患者应该坚持做的有益的事情
- 和患者一起讨论药物（如果服药的话）
- 给出一个坚持服药的时间框架（如果服药的话）
- 回顾患者感觉情绪低落或者抑郁的时候的迹象和信号
- 和患者一起制定一个帮助患者改善情绪的活动清单
- 把使用问题解决疗法作为改善患者情绪的一个方法
- 让患者理解什么时候他/她需要回顾这些东西
- 解释程序
 - ◆ 询问患者是否有任何问题
 - ◆ 使用易于理解的语言
 - ◆ 投入的
 - ◆ 合作的态度，而不是说教性的

附录 8
为角色扮演小组做准备
个案管理者版本

你的小组成立的时间是： _____

你的培训者是： _____

欢迎来到问题解决疗法资格证培训班。你已经完成了培训的第一步，参与到我们的研讨班，这是培训的第二步。在第二阶段的最后我们会提供第三阶段和最后阶段的指南并回顾录音。

这些角色扮演目的是在你开始真正地面对病人之前帮助你更适应问题解决疗法。尽管你们中很多可能已经开始做治疗，我们仍旧认为参与和观察角色表演会对你很有帮助。这一阶段的培训包括 8 次角色扮演。你在 8 次扮演中直接参与其中的 2 次表演。

为了合格你必须：

- 8 次扮演均到场，如果你错过了 1 次，你可以重新听你错过的那场，但是你之后必须参加一个测试，这个测试会很难的。
- 你必须准时到场。任何人点名后迟到 20 分钟以上必须重新听整次课程。
- 任何人两次以上未到场，没有完成弥补性课程，或者没有做两次角色表演的人不能合格。

在讲习会中间，你会被要求填写一个评价你的同事这次课程表现的表格。你必须完成那个表格并在每次课程结束后交上去以确保能够合格，任何超过一周收回的表格都不会算数。

流程按照下面的顺序进行：

每次讲习会是 90 分钟，你必须整点开始：

- 5 分钟概述和提问
- 10 分钟的角色扮演
- 20 分钟的信息反馈
 - ◆ 如果你参与角色扮演，你会被要求首先评价自己的表现
 - ◆ 角色扮演中的患者会像一个真正的患者那样提供反馈性意见
 - ◆ 其他的参与者会在附表中分享他们观察到的内容
 - ◆ 组织者提供反馈性信息
- 10 分钟进行第二个角色扮演
- 20 分钟反馈（同上）
- 15 分钟提问与回答

材料：

开始点名之前，你会得到：

- 一份会议要点提示单
- 一份这次会议的附表

组织者的角色和责任：

- 点名
- 记下迟到者到会的时间
- 角色扮演
- 评估角色扮演的互动情况并提供反馈

- 控制流程
- 鼓励所有的参与者参与交谈

参与者的角色和责任：

- 他们必须准时
- 无论他们是否直接参与扮演角色，他们必须在附表中积极地评价角色扮演的互动情况

每一次会谈的主题清单：

1. 介绍问题解决疗法（1 个角色扮演剧本）
2. 问题清单（2 个角色扮演剧本）
3. 选择并定义问题和设定目标（3 个角色扮演剧本）
4. 产生可供选择的解决问题的方案并作出决定（2 个角色扮演剧本）
5. 制定一个行动计划（2 个角色扮演剧本）
6. 行动计划回顾（3 个剧本）
7. 结束/防止复发（2 个角色扮演剧本）
8. 提要；提问和回答；讨论录音；每个月技术性电话回访

第三阶段的简要概述：角色扮演结束以后，你会被要求找出愿意被录音的患者。怎样录音、转换文件的说明会在 8 阶段的角色扮演结束后提供。接下来的四个月你会参与到一个一周一次的技术性辅助电话回访；你会属于同一个小组，有同样的组织者。在这一阶段你必须识别出问题解决方法案例。

附录 9：问题解决疗法培训课程评估

附录 9

问题解决疗法培训课程评估表

寄到：Patricia Arean c/o

Claudine Catledge

传真：(415) 502-6364 或者

邮寄：401Parnassus Ave.

Box 0984-OVS

San Francisco, CA94143

名字 (选填)：_____

选择的组织者的名字：_____

第一周：介绍问题解决疗法					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第二周：制定问题清单					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第三周：定义问题和设定目标					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第四周：头脑风暴和做出决定					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第五周：问题解决疗法行动计划和令人愉快的活动					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第六周：问题解决疗法随访阶段					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第七周：结束					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

第八周：部分提要，提问和回答，特定主题					
概念解释得清楚	非常好	很好	好	一般	差的
技术演示得清晰	非常好	很好	好	一般	差的
角色扮演的内容	非常好	很好	好	一般	差的
材料按照适当的节奏呈现	非常好	很好	好	一般	差的
课程组织者与你的交流	非常好	很好	好	一般	差的
课程的组织和结构	非常好	很好	好	一般	差的

你有多大可能在你的平时的医疗实践中使用问题解决疗法？（全出最佳的回答）

很有可能	有可能	有一点可能	不确定	不太可能	绝不可能
------	-----	-------	-----	------	------

请评价你的那部分表现的整体质量和价值：

请评价你的阶段组织者的反馈、态度和有效性：

你的表现如何获得提高？

请提供任何补充评价或建议：

我准许在研究和培训材料中引用我的回答（选一个）：是/否