

各類情緒病患的思想行為反應模式

症狀	客觀事件	負面主觀思想	負面情緒或消極行為	結果
抑鬱症	一次工作表現不能達到上級的要求	我永遠都是失敗者，乜都做不好，成個廢人咁！	情緒：抑鬱、無助、自卑 身體：失眠、疲倦 行為：減少社交、自我孤立、不能面對新挑戰	進一步強化負面自我形象、情緒及行為模式，導致生活質素下降。
焦慮症	女兒在外國讀書，將回澳渡假	如果阿女返黎成日去夜街，到時一定擔心死我，晚晚都要等佢返，實無覺好瞓，唉！點算？	情緒：焦慮、緊張、煩躁 身體：失眠、肌肉緊張 行為：因太擔心，無法享受生活	對日常瑣事都過份擔憂，以致無法集中精神，不能享受生活。
驚恐症	由澳門開車至路環，需要過橋	弊！又開始暈、心跳，我一定會失控。	情緒：憂慮、緊張 身體：心跳加速、呼吸困難 行為：掉頭、不再過橋	以後都害怕開車過橋，以致生活大受影響。
強迫症	接觸到其他人用過的物件	噢！不得了，唔知邊個搵過，我一定會被傳染	情緒：緊張、不安、擔心 思想：精神難集中，反覆想到被感染 行為：要徹底洗手才做其他事	凡接觸到其他人可能用過或碰過的物品，一定要徹底洗手，以致用在清潔的時間愈來愈長，對社交、工作和日常生活構成影響。

症狀	客觀事件	負面主觀思想	負面情緒或消極行爲	結果
			情	
創傷後壓力反應症	被人箍頸行劫	最衰我行個條路！如果唔係都唔駛被人打劫！死啦！呢個世界咁危險，唔知再行呢條路又有乜事發生？	情緒：無助、擔心 身體：心跳加速、發惡夢 行爲：逃避再行經行發地點	由於覺得世界很不安全，所以覺得無助不安，亦無心計劃自己的將來。