

# 治療創傷後應激障礙 (PTSD)

## 心理治療指南

此資料所述的治療方法是針對創傷後應激障礙（英文簡稱 PTSD）推薦的循證（或“一線”）治療方法。所有這些治療方法對治療 PTSD 患者都是有效的。這些治療方法有很多共同點，但也有一些重要的區別。這些差異可助您決定偏向選擇哪一種療法。

### 什麼是認知行為療法（CBT）？

此資料中的大多數療法都涉及到 CBT 技巧。認知行為療法是一種談話療法，透過改變您的感覺、思考以及行動方式來幫助您應對自己的問題。CBT 可助您以更現實、更有益的方式思考問題。治療師可能會要求您寫下您的想法和行為模式。當您確定了哪些有助於改變時，治療師可能會要求您在日常生活中實踐其中的一些改變。

## 1. 聚焦創傷的認知行為療法（TF-CBT）

聚焦創傷的 CBT 是針對 PTSD 患者的一種 CBT。在進行 TF-CBT 時，您將瞭解人們對創傷的常見反應以及應對創傷的技巧。您還將學習如何以更有益的方式思考。對於經歷過創傷的人士來說，避免令其恐懼的情況是一種常見的反應。然而，逃避的行為會影響您的生活品質，令創傷後應激障礙持續或惡化。您所接受的治療可能包括暴露療法，即透過想像自己在那種情況下，或在日常生活中接近它，慢慢地面對您害怕的情況。治療師會向您展示如何管理焦慮感，以及如何應對令人恐懼的情況。

*“聚焦創傷的 CBT 有時很難，但治療師和我一起努力，重新找回我的生活”*

## 2. 延長暴露（PE）

在延長暴露療法中，您將主要集中關注您的創傷。這種療法可能需要您在治療間隙期接觸您在日常生活中避免的安全環境。延長暴露療法通過在多個療程中重複您的創傷記憶，直至這些記憶所帶來的痛苦感越來越弱。治療師可能會要求您詳細描述創傷的各個部分。他們也可能建議您聆聽治療過程中錄製的錄音材料。治療師會通過討論您與暴露練習相關的想法和感受，幫助您“處理”創傷經歷。

*“我明白了，我的記憶並不危險，亦不需要回避”*

### 3. 認知處理療法（CPT）

認知處理療法是 CBT 的一種，它幫助那些“受困於”創傷的人士，這種創傷在某種程度上阻礙了他們的復原。創傷過後，您可能會發現自己對世界及自我的信念發生了改變。您可能會認為世界是危險的，不能信任他人，或者您可能產生了無益的想法，如“我是壞人”或“我活該會遭此報應”。治療師會幫助您識別並解決困擾您的難題和無益的想法。您還將學習技巧，以收集支持或反對這些想法或癥結的證據。在思及創傷時，這些技巧將幫助您判斷是否有更有助益的方式。您需要在治療間隙期完成一些寫作任務。

*“透過 CPT，我能找到更有助益的新視角來看待我的創傷”*

### 4. 聚焦創傷的認知療法

聚焦創傷的認知療法是一種認知行為談話療法。支撐這種療法的理念是，您對創傷的想法和記憶會令您感到不安全或受到威脅，而您用來試圖消除不安全感的方法會令您的症狀持續。

治療師會幫助您確定您對創傷的想法及記憶，連同無益的想法及應對策略。他們會幫助您識別“觸發點”——那些提醒您在創傷之前或期間發生了什麼的事物。您可能會被要求談論或寫下您的創傷經歷，並逐漸面對任何您正在避免或害怕的情況。您也可能會與治療師一起重建生活中自創傷以來發生改變的部分，比如您的人際關係、工作、鍛煉以及休閒活動。

*“這幫助我認識自己在逃避什麼，並重新做自己喜歡的事情”*

### 5. 眼動身心重建法（EMDR）

EMDR 旨在減少與創傷記憶相關的痛苦情緒。在接受 EMDR 治療過程中，治療師會要求您在腦海中選擇一個與您希望處理的記憶相關的圖像。您還須關注任何關於自己的負面信念，或與創傷事件相關的負面情緒。治療師會在您的眼前來回移動手指，並要求您跟隨他們的手部動作（有些治療師會使用手指活動以外的替代動作，比如用手或腳趾的敲擊或音樂音調）。與此同時，他們會問您一些關於創傷記憶的具體問題。例如，回憶伴隨事件而來的情緒和身體感覺。治療師會逐漸引導您將對事件的想法或情緒轉移到更積極的想法或情緒上。

*“無需花費大量時間去談論，EMDR 就幫助我理解了我的創傷”*

醫生可能會建議其他治療方案，比如藥物治療，尤其是如果您：

- 不想嘗試或無法獲得心理治療
- 之前嘗試過心理治療，但無效