

## HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ DÀNH CHO BỆNH NHÂN

# Điều trị rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD)

## Hướng dẫn các phương pháp điều trị tâm lý

Các phương pháp điều trị trong tài liệu phát tay này là các phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng (hoặc 'phương pháp điều trị đầu tiên') được khuyến nghị cho PTSD (Posttraumatic stress disorder). Tất cả các phương pháp điều trị này đều có hiệu quả để điều trị những người bị PTSD. Các phương pháp điều trị này có nhiều điểm chung nhưng cũng có một số khác biệt quan trọng. Những khác biệt này có thể giúp bạn quyết định lựa chọn nào bạn thích.

### Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) là gì?

Hầu hết các liệu pháp trong tài liệu này liên quan đến các kỹ thuật CBT (Cognitive behavioural therapy). Liệu pháp nhận thức hành vi là liệu pháp nói chuyện có thể giúp bạn kiểm soát các vấn đề của mình bằng cách thay đổi cách bạn cảm nhận, suy nghĩ và hành động. CBT có thể giúp cho cách bạn suy nghĩ theo chiều hướng thực tế và hữu ích hơn. Chuyên gia trị liệu có thể yêu cầu bạn viết ra những suy nghĩ và kiểu hành vi của bạn. Khi bạn đã tìm ra điều gì hữu ích để thay đổi, chuyên gia trị liệu có thể yêu cầu bạn thực hành một số thay đổi đó trong cuộc sống hàng ngày.

## 1. Liệu pháp hành vi nhận thức tập trung vào tổn thương (TF-CBT)

CBT tập trung vào tổn thương là một loại CBT dành cho những người bị PTSD. Khi thực hiện TF-CBT (Trauma-focused cognitive behavioural therapy), bạn sẽ tìm hiểu về các phản ứng chung mà người ta phải đối mặt với tổn thương và các cách thức để kiểm soát chúng. Bạn cũng sẽ học cách làm thế nào để suy nghĩ theo chiều hướng hữu ích hơn. Lẩn tránh những tình huống khiến bạn sợ hãi là phản ứng thông thường của những người từng trải qua tổn thương. Thật không may, việc tránh các tình huống đó có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bạn và làm cho PTSD kéo dài hoặc trở nên tồi tệ hơn. Phương pháp điều trị có thể bao gồm liệu pháp tiếp xúc, là cách từ từ đối mặt với tình huống mà bạn sợ hãi bằng cách tưởng tượng mình trong tình huống đó hoặc tiếp cận nó trong cuộc sống hàng ngày. Chuyên gia trị liệu sẽ chỉ cho bạn cách kiểm soát lo lắng và cách đối phó với tình huống sợ hãi.

*"CBT tập trung vào tổn thương đôi khi rất khó nhưng tôi đã làm việc với chuyên gia trị liệu để giành lại cuộc sống của mình"*

## 2. Liệu pháp Tiếp xúc Kéo dài (PE)

Tiếp xúc kéo dài (PE- Prolonged exposure) là một liệu pháp mà bạn sẽ chủ yếu tập trung vào tổn thương của mình. Liệu pháp có thể bao gồm việc tiếp cận các tình huống an toàn mà bạn đang lẩn tránh trong cuộc sống hàng ngày xen kẽ với những buổi trị liệu. Tiếp xúc kéo dài là kể lại những ký ức tổn thương của bạn trong một số buổi trị liệu cho đến khi chúng ngày càng bớt đau buồn hơn. Chuyên gia trị liệu có thể yêu cầu bạn mô tả chi tiết các phần tổn thương của bạn. Họ cũng có thể đề nghị bạn nghe các bản ghi âm được thực hiện trong các buổi trị liệu. Chuyên gia trị liệu sẽ giúp bạn 'xử lý' những trải nghiệm đau thương, bằng cách thảo luận về những suy nghĩ và cảm xúc của bạn liên quan đến các bài tập tiếp xúc.

*"Tôi học được rằng ký ức của tôi không nguy hiểm và không cần phải bị tránh né"*

### 3. Liệu pháp xử lý nhận thức (CPT)

Liệu pháp xử lý nhận thức (CPT- Cognitive processing therapy) là một loại CBT giúp những người bị "mắc kẹt" trong suy nghĩ về tổn thương theo một cách nào đó cản trở quá trình hồi phục của họ. Bạn có thể thấy rằng niềm tin của mình về thế giới và bản thân thay đổi sau sự tổn thương của bạn. Bạn có thể tin rằng thế giới là nguy hiểm và người khác là không đáng tin hoặc bạn có thể có những suy nghĩ vô ích như "Tôi là một người xấu" hoặc "Tôi đã làm điều gì đó để đáng nhận hậu quả này". Chuyên gia trị liệu sẽ giúp bạn xác định và giải quyết những điểm còn vướng mắc và những suy nghĩ không hữu ích. Bạn cũng sẽ học các kỹ năng để thu thập bằng chứng để ủng hộ và chống lại những suy nghĩ hoặc điểm mắc kẹt này. Những kỹ năng này sẽ giúp bạn quyết định xem có nhiều cách hữu ích hơn để nghĩ về tổn thương của mình hay không. Bạn sẽ được cho làm các bài viết xen kẽ với các buổi trị liệu.

*"Sử dụng CPT, tôi có thể tìm thấy những góc nhìn mới và hữu ích hơn về sự tổn thương của mình"*

### 4. Liệu pháp nhận thức tập trung vào tổn thương

Liệu pháp nhận thức tập trung vào tổn thương là một liệu pháp nhận thức hành vi nói chuyện. Ý tưởng đằng sau phương pháp điều trị này là những suy nghĩ và ký ức của bạn về tổn thương khiến bạn cảm thấy bất an hoặc bị đe dọa, và các biện pháp mà bạn sử dụng để cố gắng ngăn chặn cảm giác bất an lại duy trì các triệu chứng của mình. Chuyên gia trị liệu sẽ giúp bạn xác định những suy nghĩ và ký ức về tổn thương của bạn, cũng như những suy nghĩ không hữu ích và các chiến lược đối phó. Họ sẽ giúp bạn xác định "yếu tố kích hoạt" - những thứ nhắc nhở bạn về những gì đã xảy ra trước hoặc trong khi bị tổn thương. Bạn có thể được yêu cầu nói hoặc viết về tổn thương của mình, và dần dần đối mặt với bất kỳ tình huống nào mà bạn đang tránh hoặc sợ hãi. Bạn cũng có thể làm việc với chuyên gia trị liệu để xây dựng lại các lĩnh vực trong cuộc sống đã thay đổi kể từ khi bị tổn thương, chẳng hạn như các mối quan hệ, công việc, tập thể dục và các hoạt động giải trí.

*"Điều này đã giúp tôi hiểu những gì tôi đang tránh và quay trở lại làm những điều tôi thích"*

### 5. Tái xử lý và khử nhạy cảm chuyển động của mắt (EMDR)

EMDR (Eye movement desensitisation and reprocessing) nhằm mục đích giảm bớt những cảm xúc phiền muộn liên quan đến những ký ức đau buồn của bạn. Trong một buổi EMDR, chuyên gia trị liệu sẽ yêu cầu bạn chọn một hình ảnh trong tâm trí liên quan đến ký ức mà bạn muốn xử lý. Bạn cũng sẽ phải tập trung vào bất kỳ niềm tin tiêu cực nào về bản thân, hoặc những cảm xúc tiêu cực liên quan đến sự kiện đau buồn. Chuyên gia trị liệu sẽ di chuyển các ngón tay của họ tới lui trước mắt bạn và yêu cầu bạn theo dõi chuyển động tay của họ (một số chuyên gia trị liệu sử dụng các hình thức khác với chuyển động ngón tay, chẳng hạn như gõ bàn tay hoặc ngón chân hoặc âm nhạc). Đồng thời, họ sẽ hỏi những câu hỏi cụ thể về ký ức tổn thương của bạn. Ví dụ, nhớ lại những cảm xúc và cảm giác cơ thể đi cùng với sự kiện. Dần dần, chuyên gia trị liệu sẽ hướng dẫn bạn chuyển suy nghĩ hoặc cảm xúc về sự kiện đó sang những suy nghĩ hoặc cảm xúc tích cực hơn.

*"EMDR đã giúp tôi hiểu được về tổn thương của mình mà không mất nhiều thời gian để nói về nó"*

**Bác sĩ có thể đề nghị các lựa chọn điều trị khác, chẳng hạn như thuốc, đặc biệt nếu bạn:**

- không muốn thử hoặc không thể tiếp cận điều trị tâm lý
- đã thử liệu pháp tâm lý trước đây và nó không giúp ích được gì