

## 创伤后应激障碍的治疗

几乎所有经历过创伤性事件的人士都会在情感上受到某种程度的影响。对一些人来说，这种影响可能会持续很长时间。

如果您在创伤性事件发生两周后仍有问题，您可能患有某种创伤后心理疾病。请寻求帮助，去找您的医生。您的医生会决定您是否需要治疗，并可能会将您转介给心理健康专家，比如：

- 心理咨询师
- 心理学家、或
- 精神科医生。

对于创伤后应激障碍有不同的治疗方法。例如：

- 心理辅导
- 药物治疗、或
- 两者的结合。

即使您的创伤经历是很久以前的事，这些治疗也能起作用。

### 成人心理辅导和心理治疗

我们建议采取循序渐进的方法来治疗 PTSD（创伤后应激障碍的英文简称）。例如，通常最好从心理辅导开始，而不是将药物治疗作为解决问题的首选及唯一的办法。

以下是治疗 PTSD 效果最好的心理辅导疗法：

- 针对创伤的认知行为疗法（TF - CBT）
- 认知整理疗法（CPT）
- 针对创伤的认知疗法
- 延长暴露疗法
- 眼动脱敏再处理疗法（EMDR）

您可以在本页浏览更多关于治疗类型的信息。

这些类型的 PTSD 治疗将助您了解：

- 如何面对及接受痛苦的记忆、想法和影像，使您不再为它们而感到痛苦
- 一些策略，帮助您重新参加活动或重游那些您在创伤后因过于痛苦而回避的地方
- 一些工具，帮助您在开始变得过于焦虑或紧张时放松
- 尝试探讨那些可能使您对事件的记忆更加痛苦的想法

心理辅导可能需要8到12次疗程，但在某些情况下可能需要更长时间。如果无法获得面对面的治疗，可选择“telehealth（在线视频会议）”获得这种心理辅导服务。

## 药物

通常用于治疗 PTSD 的药物是抗抑郁药。即使你没有抑郁症，抗抑郁药也能帮助您更好地控制与创伤相关的感觉。研究表明，某些类型的抗抑郁药更有可能起作用。例如：

- 某些类型的 selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)，以及
- serotonin noradrenaline reuptake inhibitor (SNRI)。

## 治疗患有 PTSD 的儿童和青少年

如果您的孩子或青少年在创伤性事件后未能恢复，他们的医生可能会将他们转介给心理健康专家，以接受针对创伤的认知行为疗法。

心理健康专家可能会单独为您的孩子/青少年提供治疗，也可能与作为孩子父母/照顾者的您一起提供治疗。心理健康专家也会根据孩子的发展阶段调整治疗方法。治疗包括以下几个方面：

- 了解所经历的创伤性事件的类型（例如，该事件有多常见），以及对创伤的常见反应
- 教导孩子放松和控制焦虑情绪
- 帮助孩子为创伤性事件编造一个合理的故事，纠正他们对伤害他们的事件的看法（例如，自责）
- 慢慢让孩子接触与创伤相关的物品，或接触他们害怕或避免的情况
- 帮助孩子重新投入日常活动
- 为家庭提供支持

如果针对创伤的认知行为疗法不可用，医生也可能会推荐采用 EMDR。

## 如需获取更多信息

- 如需立即获得帮助，请致电 Lifeline（电话号码：13 11 14）
- 请咨询医生，了解如何获得帮助
- 下载《Recovery after Trauma (创伤后复原——创伤后应激障碍患者指南)》、《Dealing with Trauma (应对创伤——经历过创伤的年轻人指南)》、《Helping My Children After Trauma (帮助遭受创伤的孩子——家长指南)》
- 访问我们的网站获取其他有用的资源