

## 創傷後應激障礙的治療

幾乎所有經歷過創傷性事件的人士都會在情感上受到某種程度的影響。對一些人來說，這種影響可能會持續很長時間。

如果您在創傷性事件發生兩周後仍有問題，則您可能患有某種形式的創傷後心理疾病。請尋求幫助，去找您的醫生。您的醫生會決定您是否需要治療，並可能會將您轉介至心理健康專家，比如：

- 心理諮詢師
- 心理學家、或
- 精神科醫生。

對於創傷後應激障礙有不同的治療方法。例如：

- 心理輔導
- 藥物治療、或
- 兩者的結合。

即使您的創傷經歷是很久以前的事，這些治療也能起作用。

### 成人心理輔導和心理治療

我們建議採取循序漸進的方法來治療 PTSD（創傷後應激障礙的英文簡稱）。例如，通常最好從心理輔導開始，而不是將藥物治療作為解決問題的首選及唯一的辦法。

以下是治療 PTSD 效果最好的心理輔導療法：

- 針對創傷的認知行為療法（TF - CBT）
- 認知整理療法（CPT）
- 針對創傷的認知療法
- 延長暴露療法
- 眼動脫敏再處理療法（EMDR）

您可以在本頁閱覽更多關於治療類型的資訊。

## 這些類型的 PTSD 治療將助您瞭解：

- 如何面對及接受痛苦的記憶、想法和影像的方法，令您不再為它們而感到痛苦
- 一些策略，幫助您重新參加活動或重遊那些您在創傷後因為過於痛苦而迴避的地方
- 一些工具，幫助您在開始變得過於焦慮或緊張時放鬆
- 嘗試探討那些可能使您對事件的記憶更加痛苦的想法

心理輔導可能需要8到12次療程，但在某些情況下可能需要更長時間。如果無法獲得面對面的治療，可選擇“telehealth（線上視頻會議）”獲得這種心理輔導服務。

## 藥物

通常用於治療 PTSD 的藥物是抗抑鬱藥。即使你沒有抑鬱症，抗抑鬱藥也能幫助您更好地控制與創傷相關的感覺。研究表明，某些類型的抗抑鬱藥更有可能起作用。例如：

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

## 治療患有 PTSD 的兒童和青少年

如果您的孩子或青少年在創傷性事件後未能復原，他們的醫生可能會將他們轉介給心理健康專家，以接受針對創傷的認知行為療法。

心理健康專家可能會單獨為您的孩子/青少年提供治療，也可能與作為孩子父母/照顧者的您一起提供治療。心理健康專家也會根據孩子的發展階段調整治療方法。治療包括以下幾個方面：

- 瞭解所經歷的創傷性事件的類型（例如，此事件有多常見），以及對創傷的常見反應
- 教孩子放鬆和控制焦慮情緒
- 幫助孩子為創傷性事件編造一個合理的故事，糾正他們對傷害他們的事件的看法（例如，自責）
- 慢慢讓孩子接觸與創傷相關的物品，或接觸他們害怕或避免的情況
- 幫助孩子重新投入日常活動
- 為家庭提供支援

如果針對創傷的認知行為療法不可用，醫生也可能會推薦採用 EMDR。

## 如需獲取更多資訊

- 如需立即獲得幫助，請致電 Lifeline（電話號碼：13 11 14）
- 請諮詢醫生，瞭解如何獲得幫助
- 下載《Recovery after Trauma（創傷後復原——創傷後應激障礙患者指南）》、《Dealing with Trauma（應對創傷——經歷過創傷的年輕人指南）》、《Helping My Children After Trauma（幫助遭受創傷的孩子——父母指南）》
- 訪問我們的網站獲取其他有用的資源