

## Điều trị rối loạn căng thẳng sau sang chấn

Hầu như những ai trải qua một sự kiện đau buồn cũng sẽ bị ảnh hưởng về mặt cảm xúc theo một cách nào đó. Đối với một số người, ảnh hưởng này có thể kéo dài một thời gian lâu.

Nếu sau sự kiện đau buồn hai tuần mà bạn vẫn còn bị ảnh hưởng, có thể bạn đã mắc phải một dạng nào đó của tình trạng sức khỏe tâm thần hậu sang chấn. Để nhờ giúp đỡ, hãy đến gặp bác sĩ. Bác sĩ sẽ quyết định liệu bạn có cần điều trị hay không, và có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần chẳng hạn như một:

- chuyên viên tư vấn
- chuyên viên tâm lý, hoặc
- bác sĩ tâm thần.

Có những phương pháp điều trị hiệu quả khác nhau cho rối loạn căng thẳng sau sang chấn Ví dụ:

- tư vấn,
- thuốc, hoặc
- kết hợp cả hai.

Những phương pháp điều trị này có thể hiệu quả ngay cả khi trải nghiệm thương đau của bạn đã từ lâu rồi.

### Điều trị bằng phương pháp tư vấn và tâm lý cho người lớn

Khi điều trị PTSD (Posttraumatic stress disorder - rối loạn căng thẳng sau sang chấn), chúng tôi đề nghị phương pháp từng bước. Ví dụ, thông thường tốt nhất là bắt đầu với tư vấn, thay vì sử dụng thuốc như giải pháp đầu tiên và duy nhất cho vấn đề.

Dưới đây là những hình thức tư vấn hiệu quả nhất để điều trị PTSD:

- Liệu pháp hành vi nhận thức tập trung vào chấn thương (TF-CBT)
- Liệu pháp xử lý nhận thức (CPT)
- Liệu pháp nhận thức tập trung vào chấn thương
- Tiếp xúc lâu dài
- Tái xử lý và khử nhạy cảm chuyển động của mắt (EMDR).

Bạn có thể đọc thêm về các loại điều trị trên trang này.

## Những loại điều trị PTSD này sẽ giúp bạn hiểu được:

- Những cách để đối mặt và chấp nhận những ký ức, suy nghĩ và hình ảnh đau buồn để bạn không cảm thấy đau khổ vì chúng
- Các chiến lược giúp bạn quay trở lại các hoạt động hoặc đến thăm những nơi mà bạn đã tránh xa kể từ khi bị chấn thương vì chúng quá đau buồn
- Những công cụ giúp bạn thư giãn khi bạn bắt đầu lo lắng hay quá mức.
- Hiểu rõ ràng những suy nghĩ có thể khiến ký ức về sự kiện đó đau buồn hơn

**Việc tư vấn có thể gồm từ 8 đến 12 buổi, mặc dù trong một số trường hợp thì việc này có thể kéo dài lâu hơn. Nếu việc điều trị trực tiếp không có sẵn, telehealth (cuộc gọi qua video) là một cách khác để được tư vấn.**

## Thuốc

Loại thuốc thường dùng để điều trị PTSD là thuốc chống trầm cảm. Kể cả khi bạn không bị trầm cảm, thuốc trầm cảm có thể giúp kiểm soát tốt hơn cảm giác liên quan đến chuyện đau buồn. Kết quả nghiên cứu cho thấy một số loại thuốc chống trầm cảm có thể giúp kiểm soát tốt hơn. Ví dụ:

- một số selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), và
- một serotonin noradrenaline reuptake inhibitor (SNRI).

## Điều trị cho trẻ em và thanh thiếu niên bị PTSD

Nếu bé con của bạn hoặc con ở độ tuổi thanh thiếu niên của bạn không hồi phục sau một sự kiện đau buồn, bác sĩ có thể giới thiệu các cháu đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần để điều trị hành vi nhận thức tập trung vào chấn thương.

Chuyên gia sức khỏe tâm thần sẽ cung cấp phương pháp điều trị riêng cho con bạn / trẻ vị thành niên, hoặc cùng với bạn với tư cách là cha mẹ / người chăm sóc của các cháu. Chuyên gia sức khỏe tâm thần cũng sẽ điều chỉnh phương pháp điều trị cho phù hợp với giai đoạn phát triển của con bạn. Việc điều trị bao gồm những điều sau đây:

- Tìm hiểu về loại sự kiện chấn thương đã trải qua (ví dụ: mức độ phổ biến của nó) và các phản ứng phổ biến đối với chấn thương
- Dạy trẻ cách thư giãn và kiểm soát lo âu
- Giúp trẻ tạo ra một câu chuyện hợp lý về sự kiện đau buồn, và chỉnh cho đúng niềm tin về sự kiện đang làm chúng tổn thương (ví dụ: tự trách mình)
- Từ từ cho trẻ tiếp xúc với các đồ vật liên quan đến chấn thương hoặc các tình huống mà trẻ sợ hãi hoặc né tránh
- Giúp trẻ thực hiện lại những hoạt động hàng ngày
- Hỗ trợ cho các gia đình

Bác sĩ cũng có thể đề nghị EMDR nếu không có sẵn liệu pháp hành vi nhận thức tập trung vào chấn thương.

## Để biết thêm thông tin

- Để được giúp đỡ ngay bây giờ, xin gọi Lifeline qua số 13 11 14
- Hãy nói chuyện với bác sĩ về cách để nhận được giúp đỡ.
- Tải xuống một bản sao của Recovery after Trauma (Hồi phục sau Sang chấn)- Hướng dẫn cho Người bị Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn, Dealing with Trauma (Đối phó với Sang chấn) - Hướng dẫn cho Người trẻ tuổi đã trải qua Sang chấn, Helping my Children after Trauma (Giúp Con tôi sau Sang chấn) - Hướng dẫn cho Cha mẹ
- Truy cập trang mạng của chúng tôi để có nhiều