

患者治疗指南

治疗创伤后应激障碍 (PTSD)

心理治疗指南

这份资料所述的治疗方法是针对创伤后应激障碍（英文简称 PTSD）推荐的循证（或“一线”）治疗方法。所有这些治疗方法对治疗 PTSD 患者都是有效的。这些治疗方法有很多共同点，但也有一些重要的区别。这些差异可助您决定更倾向于选择哪一种疗法。

什么是认知行为疗法（CBT）？

这份资料中的大多数疗法都涉及到 CBT 技巧。认知行为疗法是一种谈话疗法，通过改变您的感觉、思考以及行动方式来帮助您应对自己的问题。CBT 可助您以更现实、更有益的方式思考问题。治疗师可能会要求您写下您的想法和行为模式。当您确定了哪些有助于改变时，治疗师可能会要求您在日常生活中实践其中的一些改变。

1. 聚焦创伤的认知行为疗法（TF-CBT）

聚焦创伤的 CBT 是针对 PTSD 患者的一种 CBT。在进行 TF-CBT 时，您将了解人们对创伤的常见反应以及应对创伤的技巧。您还将学习如何以更有益的方式思考。对于经历过创伤的人士来说，避免让其恐惧的情况是一种常见的反应。然而，逃避的行为会影响您的生活质量，让创伤后应激障碍持续或恶化。您所接受的治疗可能包括暴露疗法，即通过想象自己在那种情况下，或在日常生活中接近它，慢慢地面对您害怕的情况。治疗师会向您展示如何管理焦虑感，以及如何应对令人恐惧的情况。

“聚焦创伤的 CBT 有时很难，但治疗师和我一起努力，重新找回我的生活”

2. 延长暴露（PE）

在延长暴露疗法中，您将主要集中关注您的创伤。这种疗法可能需要您在治疗间隙期接触您在日常生活中避免的安全环境。延长暴露疗法通过在多个疗程中重复您的创伤记忆，直到这些记忆所带来的痛苦感越来越弱。治疗师可能会要求您详细描述创伤的各个部分。他们也可能建议您聆听治疗过程中录制的录音材料。治疗师会通过讨论您与暴露练习相关的想法和感受，帮助您“处理”创伤经历。

“我明白了，我的记忆并不危险，也不需要回避”

3. 认知处理疗法（CPT）

认知处理疗法是 CBT 的一种，它帮助那些“受困于”创伤的人士，这种创伤在某种程度上阻碍了他们的康复。创伤过后，您可能会发现自己对世界及自我的信念发生了改变。您可能会认为世界是危险的，不能信任他人，或者您可能产生了无益的想法，如“我是坏人”或“我活该要遭此报应”。治疗师会帮助您识别并解决困扰您的难题和无益的想法。您还将学习技巧，以收集支持或反对这些想法或症状的证据。在思及创伤时，这些技巧将帮助您判断是否有更有助益的方式。您需要在治疗间隙期完成一些写作任务。

“通过 CPT，我能够找到更有助益的新视角来看待我的创伤”

4. 聚焦创伤的认知疗法

聚焦创伤的认知疗法是一种认知行为谈话疗法。支撑这种疗法的理念是，您对创伤的想法和记忆会让您感到不安全或受到威胁，而您用来试图消除不安全感的方法会令您的症状持续。

治疗师会帮助您确定您对创伤的想法及记忆，连同无益的想法及应对策略。他们会帮助您识别“触发点”——那些提醒您在创伤之前或期间发生了什么的事物。您可能会被要求谈论或写下您的创伤经历，并逐渐面对任何您正在避免或害怕的情况。您也可能会与治疗师一起重建生活中自创伤以来发生改变的部分，比如您的人际关系、工作、锻炼以及休闲活动。

“这帮助我认识到自己在逃避什么，并重新投入自己喜欢的事情”

5. 眼动身心重建法（EMDR）

EMDR 旨在减少与创伤记忆相关的痛苦情绪。在接受 EMDR 治疗过程中，治疗师会要求您在脑海中选择与您希望处理的记忆相关的图像。您还必须关注任何关于自己的负面信念，或与创伤事件相关的负面情绪。治疗师会在您的眼前来回移动手指，并要求您跟随他们的手部动作（有些治疗师会使用手指活动以外的替代动作，比如用手或脚趾敲击或音乐音调）。与此同时，他们会问您一些关于创伤记忆的具体问题。例如，回忆伴随事件而来的情绪和身体感觉。治疗师会逐渐引导您将事件的想法或情绪转移到更积极的想法或情绪上。

“无需花大量时间去谈论，EMDR 就能帮助我理解了自己的创伤”

医生可能会建议其他治疗方案，比如药物治疗，尤其是如果您：

- 不想尝试或无法获得心理治疗
- 之前尝试过心理治疗，但无效