

創傷後壓力症候群(PTSD) 治療方式有哪些？

主要可分為**心理治療**&**藥物治療**

治療的 3 大方向

改善嚴重的
情緒障礙

改善身體的
不適症狀

協助個案回到
正常工作與社交功能

心理治療

① 支持性心理治療

- 傾聽個案傾訴，不批判也不介入，並給予肯定與正向鼓勵。
- 幫助安穩情緒、改善症狀、適應技巧...等。

② 認知行為治療

- 透過與個案晤談擬定治療策略，包含心理教育、暴露、認知重建、焦慮管理等。
- 一般認為有顯著的改善效果。

③ 精神動力取向心理治療

- 解析個案與父母的依附關係、分離焦慮、兒童期創傷、對治療師的移情表現等，達到改善症狀與幫助個案自我覺察。

特殊治療

① 動眼減敏重整療法

- 可視為變化型的認知行為治療。
- 在治療師引導下專心回憶創傷記憶，同時透過治療師特殊指令，眼睛追蹤治療師的手指移動改變視野。
- 有助大腦資訊傳遞與重整，幫助重建記憶。

② 藝術治療

- 與治療師進行互動式繪畫、雕塑、沙遊。

③ 放鬆訓練

- 藉著想像與自我暗示，放鬆身體與情緒。

藥物治療

① 選擇性血清素受體阻斷劑 (SSRIs)

- 目前的第一線用藥
- 副作用較傳統三環抗鬱藥 (TCA) 少
- 對再體驗&逃避症狀有幫助，對麻木症狀則需要一段時間後才有反應
- 常見副作用：腸胃不適、噁心、性功能障礙

藥物治療還會考量個案對藥物的反應、是否發生合併症，醫師也可能更換或增加其他輔助藥物。