

■心理关注

# “看不见的伤口”

## ——创伤后应激障碍

近期,咨询门诊来了一位刘阿姨,她正处于严重焦虑状态。3个月前,她目睹了一场惨重的打斗,两名男子互相斗殴,结果两人都受了重伤。刘阿姨的衣服和裤子都被溅上了血,尽管刘阿姨不认识那两个打架的人,但自那以后她总是做关于父母打架的噩梦,每当身边的人说话声音大时,她都会觉得心跳加快,呼吸不畅,她对人与人之间的分歧十分警觉,担心随时会变成身体暴力。渐渐地不敢与人接触,工作时注意力也无法集中,工作、生活变得一团糟。她感到非常痛苦,为求诊治来到株洲市三医院临床心理科门诊。经过医生详细的问诊,诊断刘阿姨患有创伤后应激障碍(PTSD)。



### 创伤后应激障碍的常见症状

创伤后应激障碍,是由于遭受异乎寻常的威胁性、灾难性心理创伤导致的延迟出现和长期持续存在的精神障碍。创伤性事件通常包括严重事故、地震、被性侵犯、被绑架、目睹他人死亡等。患者通常以生动的侵入性记忆(闪回)、病理性回避、警觉性增强或噩梦的形式表达创伤性事件,并伴随强烈的情绪、认知变化和躯体反应,严重影响患者的社会功能。

创伤症状以多种方式影响我们的思维、情感和行为,主要有以下几种:

#### 1. 侵入性症状

- ◆ 想到创伤时感到非常难过
- ◆ 感觉创伤再次发生的闪回
- ◆ 关于创伤的噩梦
- ◆ 想起创伤时,强烈的身体反应(心脏剧烈跳动、呼吸困难)
- ◆ 控制不住地去回想创伤

#### 2. 回避

- ◆ 避免提及创伤(对话、人物、地点)
- ◆ 试图避免与创伤有关的想法或感觉

#### 3. 消极的认知和情绪

- ◆ 将创伤归咎于自己或他人
- ◆ 难以体验积极情绪,如幸福或爱,感觉与所爱的人分离
- ◆ 对自己(“这是我的错”),

其他人(“我不能相信任何人”),和/或世界(“世界是危险的”)的负面看法

◆ 强烈的愤怒、恐惧、内疚或羞耻感总被创伤中的重要事件所困扰

#### 4. 过度警觉

- ◆ 注意力不集中
- ◆ 感到紧张或容易受惊
- ◆ 过度警惕——总是环顾四周
- ◆ 易怒行为或愤怒爆发
- ◆ 入睡或保持充足睡眠有困难

难

#### ◆ 鲁莽或自我毁灭的行为

### 创伤后应激障碍如何治疗

创伤后应激障碍的治疗分为5个阶段:1. 创伤性事件发生后的短期内;2. 急性治疗期;3. 巩固治疗期;4. 维持治疗期;5. 社会功能康复期。

每期均有治疗目标和具体内容,目的在于防止创伤后应激障碍症状的发生,使创伤后应激障碍患者得到规范化治疗,尽可能达到全面的康复。常用的干预措施有心理治疗、药物治疗、物理治疗等,其中心理治疗作为创伤后应激障碍的一线治疗。大量文献表明,以聚焦创伤的认知行为疗法(TF-CBT)、认知疗法和眼动脱敏与再加工疗法对有显著创

伤后应激障碍症状或早期创伤后应激障碍的个体有效。药物治疗推荐使用舍曲林、帕罗西汀、氟西汀、文拉法辛等治疗成人创伤后应激障碍。物理治疗包括重复经颅磁治疗、电休克疗法、基于脑电图的神经生物反馈。

此外,TF-CBT是一种整合性认知行为(CBT)治疗方案,各指南强烈推荐。TF-CBT主要整合了心理教育、焦虑管理、暴露治疗、认知重组和支持参与等CBT技术,能够有效减少创伤后应激障碍的症状及伴发的抑郁焦虑情绪等,可有效解决一般问题或行为问题,广泛应用于自然灾害、儿童虐待、家庭社会暴力、交通事故、战争等创伤,或以创伤性丧失等为主要内容的认知、情绪和行为调节。

TF-CBT包含以下步骤:

1. 评估
2. 教育和认知重建
3. 暴露疗法
4. 认知重构
5. 应对技巧和放松训练
6. 家庭干预
7. 结束治疗

通讯员 范庆伟

## 请远离那个总是给你泼冷水的人

当你满怀激情地计划着创业,向身边的人分享你的想法时,那个总是泼冷水的人可能会说:“别异想天开了,创业哪有那么容易,你肯定会失败的。”这样的话如同当头一棒,让你的热情瞬间冷却。

妻子兴致勃勃地说:“亲爱的,我想报个健身班,锻炼一下身体,顺便减减肥。”丈夫却回应道:“就你?坚持不下来的,别浪费钱了。”妻子原本满满的动力瞬间被打压下去。

孩子兴奋地说:“妈妈,我想参加学校的绘画比赛。”妈妈却回答:“你画得又不好,参加了也拿不到奖,别去丢人了。”孩子的自信心受到极大的打击。

生活中这样的事情比比皆是。这个世界上,总有那么一群人,喜欢以“朋友”为名,肆意给你泼冷水。他们美其名曰“为你好”“真性情”……但是真正在乎你的朋友,他们会给你客观的分析与情感的支持,不管你做什么,都会默默陪伴着你。

物以类聚,人以群分。遇到这种爱泼冷水的人,赶紧绕道,吸多了负能量,你也会忘了自己是谁。心理学研究表明,人的情绪和心态会受到周围环境的影响。长期与总是泼冷水的人相处,会让我们不自觉地陷入消极的思维模式中,对自己产生怀疑,甚至失去前进的动力。

与积极向上的人在一起,我们会变得更加勇敢和自信。而与总是泼冷水的人相处,我们可能会错过很多机会,甚至失去实现梦想的勇气。让我们远离那些泼冷水的人,拥抱阳光,绽放属于自己的精彩人生。

心理学讲师 李奕兰



## 欢迎订阅2025年

# 大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185



扫码立即订阅  
《大众卫生报》

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448