

什么是创伤聚焦的认知行为治疗

TF-CBT是与那些正遭受PTSD的痛苦创伤患者的谈话疗法的一种类型。

什么是创伤？

我们很多人在生活中的某一刻经历创伤。一个威胁的、可怕的失控的经历。常见创伤包括：事故、躯体或性暴力的受害者，生活威胁情境比如战争或自然灾害。创伤的幸存者可能受到惊吓、害怕、负罪感、羞耻感、生气等。随着时间的前移，大多数人并不需要专业的帮助。然而创伤的有意义的影响可能持续更长。如果创伤重复或发生在儿童身上，创伤很难恢复。

什么是创伤后应激障碍

PTSD 在创伤事件后发生，可能主要四个症状群：

- 重新体验创伤的记忆或感觉
- 对威胁的高度警觉
- 回避
- 对自己、他人或世界或未来的信念改变

认知行为治疗师用一个模型展示了这些症状如何相互影响的
TF-CBT 的目的是解决所有的PTSD的症状

TF-CBT会谈看起来怎么样？

认知行为治疗是一个合作的治疗形式，你和你的治疗师需要相互信任的关系，治疗的部分包括一下几个：

接地和稳定化

练习管理PTSD带来的失控感的技术，可能包括放松训练和另一些帮助你在此时此刻的接地的技术。

处理记忆

你可能需要一些合适的方法处理你的创伤记忆。这可能涉及谈论发生了什么以及想象这个活动或者写下来。这是TF-CBT非常小心和细致的记忆处理过程

处理信念

人们总是试图弄清楚到底发生了什么，有时候活动的发生非常的灾难性，导致我们消极的看待我们自己和这个世界。处理信念让他们明白那一刻对创伤的想法。决定对那时候的你自己或处的情境是什么样的思考才是公正的方式

重塑你的生活

PTSD经常影响人们的生活，回避不舒服的事情是创伤后最初的表现，但是这也影响了你对世界的看法。有效的治疗是把来访者带回到快乐的过去或建立一个新的有价值的生活。

TF-CBT的证据？

很好的证据证明TF-CBT治疗PTSD是有效的。研究表明这种治疗方法比不谈及创伤的治疗更有效。研究表明这种方法治疗PTSD与眼动脱敏再加工方法一样有效

