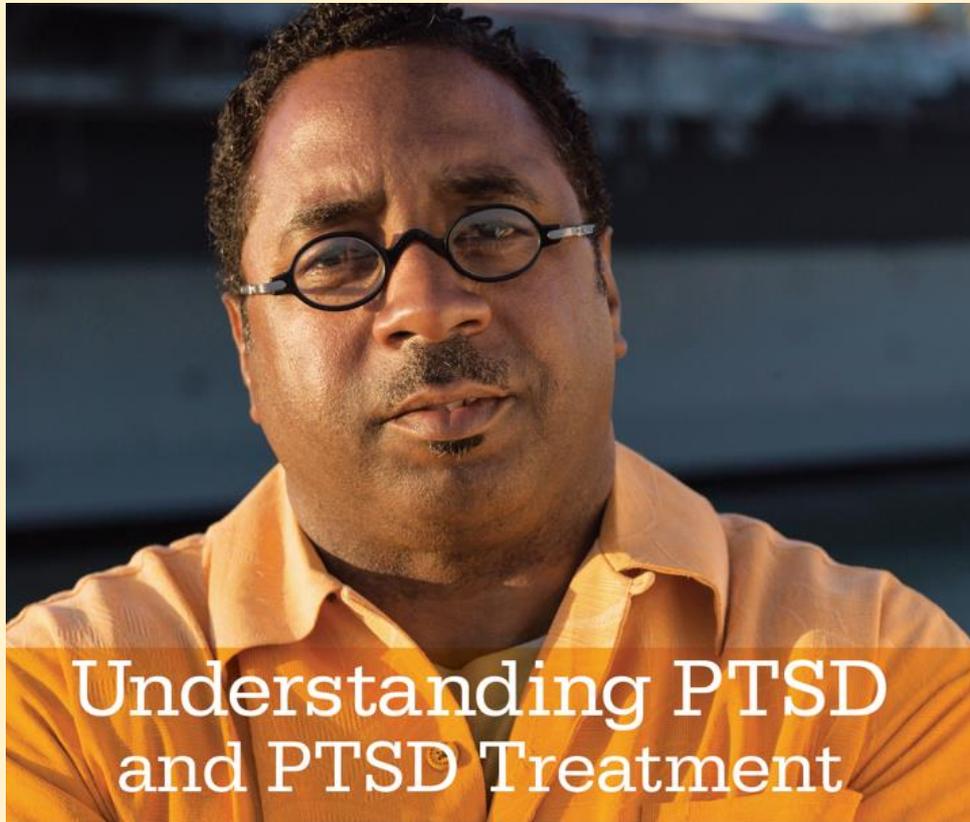


PTSD の理解とその治療



日本語版作成：原田真理、鶴田信子、金田一賢顕、新井雅

この冊子は、U.S. Department of Veterans Affairs（アメリカ合衆国退役軍人省）内にある National Center for PTSD により作成されました。

この冊子の著作権は保護されています。コピーもしくは電子媒体による再頒布は自由ですが、内容の改変はできません。本冊子を使用したり、内容を引用したりする場合は、引用元をかならず明記してください。非営利目的での使用を許可します。

目次

PTSD の基礎

PTSD(posttraumatic stress disorder:心的外傷後ストレス障害)とは何か? …3

PTSD の原因は何か?…4

PTSD の症状は何か?…5

自分が PTSD だということをどのように知ることができるか?…7

もし自分に PTSD 症状があつたらどうしたらよいか?…8

PTSD の治療

PTSD に治療が必要な理由とは?…9

治療へのよくある質問…10

PTSD 治療期間中にどんなことが起きるのか?…11

どこで支援を受けることができるか?…14



困った時に助けを求めましょう

もしあなたが自分や他人を傷つけたいと感じたら：

1-800-273-TALK(1-800-273-8255)に電話してください。

いつでもクライシスカウンセラーと話せます。

通話は守秘義務が守られ、無料です。

オンラインチャットでクライシスカウンセラーと

いつでもチャットできます。

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

または 911 に電話することもできますし、

あなたの地域の ER に行くこともできます。

注：緊急連絡先はアメリカ国内の場合です。

Laurent G Taillefer II – アメリカ陸軍 (2003-2006)

PTSD とは何か？

PTSD(posttraumatic stress disorder:心的外傷後ストレス障害)はたとえば、戦争や戦闘、自然災害、交通事故、などの生命を脅かすような出来事もしくは性的暴行を経験、または、それらを目撃した後に生じる(精神保健)メンタルヘルスの問題です。

これらの体験の後、記憶が混乱したり、追い詰められたように感じたり、睡眠障害が生じることがよくあります。最初のうちは、たとえば、仕事に行く、学校に行く、大切な人との時間を過ごすなどの日常生活を送ることが大変かもしれません。しかし、多くの人たちは、数週間または数ヶ月のうちに改善の兆しがみられます。

もし数ヶ月以上経ち、それでも症状が残っている場合、あなたは PTSD かもしれません。後になって PTSD 症状が出る人もいれば、症状が出現したり消失したりを繰り返す人もいます。

もし生命を脅かす体験による思考や感情があなたを混乱させていたり、人生に問題を起こしているのなら、あなたは PTSD かもしれません。

良いニュースもあります:あなたは PTSD の治療を受けることができます—そしてそれは効果があります。この冊子で、あなたの助けとなる治療のタイプについて学ぶことができます。

人によっては、治療は PTSD を完全に取り除くことができます。その他の人にとっても、症状を軽くすることができます。治療はあなたが自分の人生を生きることができるよう、症状を管理する(マネージ)方法を与えてくれます。

PTSD 治療はあなたの人生を一変させます—あなたが何年間も苦しんできていたとしても、です。



Lee Norris – アメリカ空軍 (1993-2010)

あなたは一人ではありません。
あなたと同じようなことを体験している人たちもいれば、
あなたが今体験しているようなことと同様な種類のことを
体験してきた人たちもいます。
あなたを理解してくれる人たちはいるのです。

トラウマの原因

あなたや他の人の生命を脅かす体験はPTSDの原因となり得ます。このような種類の出来事は時にトラウマと呼ばれます。PTSDを引き起こし得るトラウマティックな出来事には次のような種類があります。

- ▶ 戦闘や軍事体験
- ▶ 性的または身体的暴行
- ▶ 親しい人の暴力的または偶発的な死や怪我を知る
- ▶ 子どもへの性的または身体的虐待
- ▶ 車の衝突事故などの深刻な事故
- ▶ 火事、竜巻、ハリケーン、洪水や地震などの自然災害
- ▶ テロ攻撃

このような出来事の最中、あなたは起きていることをコントロールすることができず、とても恐怖を感じます。このようなことを体験した人は皆、PTSDになる可能性があるのです。

トラウマはさまざまな形態・様子をしています。

あなたに起きたことや、他者に起きたことを目撃したことが、トラウマティックな出来事になり得ます。たとえば、テロ攻撃の後のファーストレスポンドー(最初に現場に駆けつける災害救援者)など、ひどく恐ろしいことや暴力的な出来事の結果を見ることもトラウマティックになり得るのです。

あなたは一人ではありません

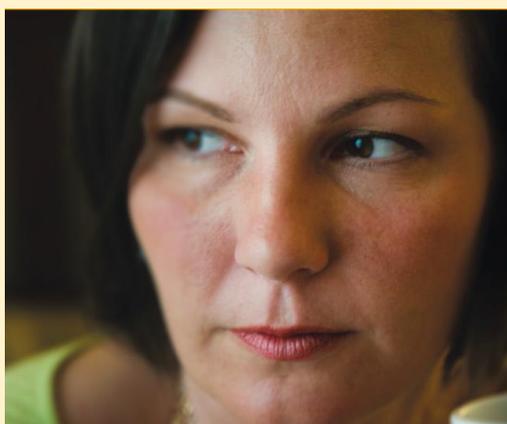
トラウマティックな出来事を体験することは珍しいことではありません。実にアメリカ人の半数が、人生においてトラウマティックな出来事を体験しています。トラウマを体験した人の中で、男性は10人に1人、女性は10人に2人がPTSDになるでしょう。

PTSDに発展しやすいものもあります。たとえば、非常に強烈だったり、長期間継続的なトラウマ、怪我をさせられたり、その出来事への強い反応がある(震え、嘔吐、周囲と距離を感じる)などです。

戦闘、性的暴行などのタイプのトラウマの後、PTSDが生じるのはごく自然のことでもあります。ただし、誰にPTSDが生じるかを確実に知る方法はありません。

『私は Silver Star for bravery(注：米軍で戦闘体験に対して与えられる勲章)を受賞しました。私のことを弱虫だとは言わないでしょう。もし私のような人がPTSDになるならば、誰でもなるでしょう。』

MAJ Joshua Brandon – アメリカ陸軍 (2002-present)



「寝つくことすら大変なことでした。うとうとし始めると、アドレナリンや不安が非常に高まり、目が覚めるのです。そして、眠りに落ちたときでさえ、夜驚やひどい汗で起きてしまうのです。」

Stacy L. Pearsall – アメリカ空軍 (1998-2008)

PTSD の症状とは？

PTSD 症状には4種類がありますが、それには個人差があります。人々はそれぞれ、その人なりの症状を経験します。

1. 出来事の再体験

思い出したくないようなトラウマの記憶がいつでも出現します。それらは、あたかも今再び起きているかのように非常にリアルで恐ろしく感じます。これをフラッシュバックと呼びます。また悪夢を見ることもあります。

トラウマの記憶はあなたにトラウマを思い出させるような何らかのトリガー(きっかけ)があるときに蘇ります。たとえば、ハリケーンの被災者が災害についてのニュースを見ることは、トラウマの記憶を思い出させるトリガーになり得ます。また、車の排気の爆発音は戦闘兵に銃声の記憶を思い出させることがあります。

2. 出来事を思い出させる事柄の回避

出来事を思い出させるような人や状況を避けようとすることもあります。たとえば、バスで暴行された人は公共交通機関の利用を避けることがあります。戦闘兵はショッピングモールなど、周囲に人がたくさんいる場所は危険だと感じるので、行くのを避けるでしょう。

その出来事について話したり考えたりすることを避けるために、常に忙しくしようとするかもしれません。

3. 以前よりも否定的な考えや感情を抱くようになること

あなたはトラウマを経験する前よりも、ネガティブになるかもしれません。悲しかったり、茫然としたりするかもしれませんー友達と一緒に過ごすなど、以前楽しかったことへの興味を失ったりするかもしれません。世界は危険で、誰も信じることができないと思うかもしれません。幸福感や、他のさまざまなポジティブな感情を感じ、それを表現することが難しいかもしれません。

同時に、トラウマティックな出来事自体に、罪悪感や恥を感じるかもしれません。たとえば、それが起きないようにもっと何かをしておけばよかったと思うかもしれません。

4. イライラしたりピリピリする

イライラしたり、興奮・緊張すること(張り詰めた感じ)ーリラックスすることができないーはよく起こります。これは過覚醒と呼ばれる状態です。睡眠をとったり、物事に集中することができなったり、常に危険がないかどうか警戒していなければいけないと感じるかもしれません。突然怒ったり、イライラしたりもするでしょう。ーもし誰かが驚かせてきたら、あなたはすぐに驚き仰天することでしょう。

さらに、喫煙、薬物(ドラッグ)やアルコールの乱用、運転が荒くなってしまうなど、不健康で危険な行動をするようになってしまうかもしれません。



Sarah C. Humphries –アメリカ陸軍 (1994-2012)

感情麻痺・・・もしあなたが、感情を解放させる方法を学ばなければ、あなたの人生における人との関係をすべてなくしてしまうでしょう。

自分が PTSD であるかどうか、どのようにすればわかるのか？

こころのケアに詳しい人(メンタルヘルスプロバイダー)に話をしてみることが唯一の確実な方法です。専門家はあなたに、トラウマについて、症状について、そしてあなたの持つ他の問題について質問するでしょう。

もしあなたが自分が PTSD だと思うならば、以下に示す PTSD 検査の質問に答えてみましょう。

注：日本にはメンタルヘルスプロバイダーという職業名はありません。

PTSD スクリーン

時に、非日常的で、ひどい恐怖、残酷すぎること、トラウマティックなことは、私たちに起きるものです。たとえば、深刻な事故、火事、身体的・性的暴行や虐待、地震、洪水、戦争、人が殺されたり重傷を負ったりするのを目撃したり、殺人や自死で愛する人が亡くなったりすることです。

あなたはこのような出来事を体験したことがありますか？ はい いいえ

もしあなたが上記の問いに「はい」と答えた場合、以下の質問に答えてください。

この1ヶ月にあなたは：

- 望まないのに、その出来事についての悪夢やその出来事についての考えが浮かびましたか？
- その出来事について考えないようにしたり、出来事を思い出させる状況をなんとか避けようとしたか？
- 常に身構えたり、用心深かったり、驚きやすいですか？
- 感情麻痺（無感動）であったり、他の人々や活動、そしてあなたの周囲から孤立していると感じたことがありますか？
- その出来事や、その出来事が原因となって起こした問題について、罪悪感を感じたり、自責的・他責的になるのを止められなかったりしたことがありますか？

もしあなたが“はい”と3つ以上答えた場合、PTSD や PTSD 治療について、より理解を深めるために、こころのケアに詳しい人(メンタルヘルスプロバイダー)に話してみましょう。

“はい”と3つ以上答えたとしても、それはあなたが PTSD だということではありません。こころのケアに詳しい人(メンタルヘルスプロバイダー)に確認しましょう。

スクリーニングツールで、PTSD ではないと判定された場合は？

こころのケアに詳しい人(メンタルヘルスケアプロバイダー)に未だに話したいかもしれません。もしトラウマ体験から生じている思考や感情があなたを悩ませているのならば、PTSD であろうとなかろうと、治療は有効であると考えられます。

もし PTSD 症状があったらどうしたら良いか？

トラウマティックな出来事の後には、通常とは異なる考え、行動そして感情になるのが普通です。しかし、大多数の人は、数週間または数ヶ月後には症状が良くなり始めるようになります。もしあなたの症状が以下のようであれば、医者やこころのケアに詳しい人(メンタルヘルスケアプロバイダー、精神科医、心理職やソーシャルワーカー)に話してみましょう。

- ▶数ヶ月以上継続している
- ▶非常に動揺している
- ▶日常生活の妨げになっている

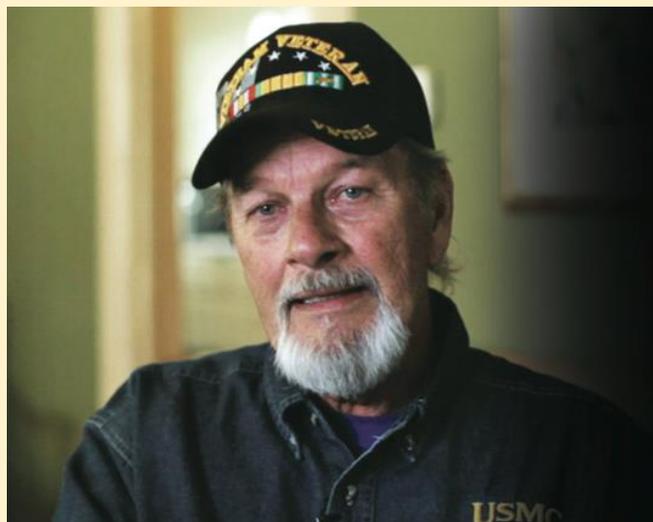
治療は有効です。あなたはいつまでもその症状を抱えながら生きていく必要はないのです

PTSD の人は他にどのような問題を持っているでしょう？

PTSD を持つ人は、その多くが別のメンタルヘルスの問題を抱えています。— 鬱、不安、アルコールや薬物乱用、自傷他傷など。また、仕事や、人間関係、身体的健康にも問題がよく起きます。

時に、あなたの PTSD が原因となり、これらの問題も生じてきます。例えば、感情が麻痺したり、数々の場所を避けることは、あなたの友人や家族との人間関係を難しくするでしょう。

PTSD の治療を受けることで、これらの他の問題も改善できます。



Craig "Stu" Shipley – アメリカ海兵隊 (1964-1968)

アルコールも辞めた。
ドラッグもやめた。
これは PTSD クリニックで
受けた治療のおかげだ。



治療によって、僕の人生は
とても良くなりました。
僕はもっと自分らしくなり、
とても心地よくいられます。

Jeremiah Civil – アメリカ海兵隊 (2001-2005)

なぜ PTSD の治療を受けるのでしょうか？

治療の仕組み

PTSD に対してはたくさん治療の選択肢があります。この冊子では、PTSD の人々の助けになることが証明されている、さまざまな心理療法と薬について説明します。

多くの人々は、これらの治療を受けることで、その症状を完全に取り除くことができます。それ以外の人も、症状が少なくなるか症状が和らぐと感ずます。

治療後、ほとんどの人々は**生活の質(Quality of Life)**が良くなったと感ずます。

『自分に本当に治療が必要かわからなかったのに、初めは治療に行くことがとても難しかったです。でもひとたびそこに行ってカウンセラーと話したら、その日を終えた時には気分が良くなっていました。最初のセッションが終わったときには、すでに気分が良くなっていました。』

– Michell Rentas – アメリカ陸軍 (1992-1995)

PTSD は治療を受けないと、通常は症状が良くなりません。むしろ悪くなるかもしれません

時間がたてば PTSD 症状は良くなるだろうと考えるものです。しかし、そのようなことはあまりなく、特に 1 年以上症状が続いているときはありえないことです。たとえ今あなたが症状に対処できていると感じていたとしても、時間とともに悪くなってしまふかもしれません。

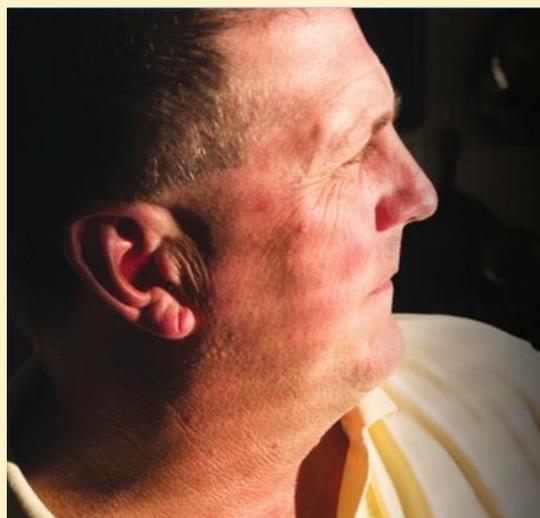
治療を受けることで、あなたの人間関係、キャリア、教育にさまざまな問題が生じないようにすることができます。つまり、あなたの望むように生きることができるようになるのです。

『「あなたは(治療が)自分のキャリアに影響することを恐れていないのね?」と彼女は言いました。私は「そうです、私は自分らしく生きることができないので、(治療が)キャリアに影響があろうが問題ではないのです」と答えました』 Reedy Hopkins – アメリカ空軍 (1983-2011)

治療に関するよくある質問

▶ セラピストは私が何を体験してきたのかを本当に理解できるのでしょうか？

セラピスト自身がトラウマを体験してきたかどうかにかかわらず、セラピストはあなたの PTSD を治療することができます。大切なのは、あなたが自分の経験をどのように捉えているかということ、あなたのセラピストが理解することなのです。そうすれば、あなたが症状に対処するために必要なスキルをセラピストが教えることができるのです。



『熟練した専門家と共に歩んでいくとき
—それはこれまで共に歩んできたあなたの相棒や
仲間たちではありません—彼らは、あなたの
持っている一つの認識だけではなく、あらゆる
角度からあなたを考えさせる方法を知っているのです。』

Reedy Hopkins – アメリカ空軍 (1983-2011)

▶ PTSD の治療を受けるのが遅すぎるというのはありますか？

決して遅すぎるということはありません。トラウマが何年も前に起こったものだったとしても、治療はあなたの役に立ちます。そして PTSD への治療法は、年月を積み重ねるにつれて、より良くなっています。もし以前に治療を試みていて、それでもまだ症状があるようでしたら、再び治療を受けてみるのは良い考えだと思います。

▶ もし治療を受ける準備ができていないと感じていたらどうなりますか？

治療を受ける準備ができていないと感じたり、経済的な余裕がないとか忙しすぎるといった理由から、今が治療を受ける時期ではないと考えてしまうのも、自然なことです。しかし、トラウマにつ

いて話したくないもしくは考えたくないということそのものが、実際には PTSD の症状である可能性があります。

あなたが PTSD の治療を受ける準備が真にできたと感じることはないかもしれませんが。しかし、もし症状があるのならば、待つよりも今すぐ治療を受ける方がよいでしょう。より早い段階で治療を受ければ受けるほど、より早く気分が良くなったと感じるでしょう。

『治療を受けるための準備ができていることを知るということはとても難しいのです。どうすればよりよいスタイルになる準備ができているとわかるのでしょうか？どうすればより良い父親になる準備ができているとわかるのでしょうか？どうすればより良い人間になる準備ができているとわかるのでしょうか？もしあなたが痛みを感じているならば、治療の準備ができているのです。』

Dr. Ron Acierno – 臨床心理士』

PTSD の治療中に何が起きるのでしょうか？

あなたのセラピストや主治医は、あなたの PTSD 症状や治療の選択肢について話すことから始めるでしょう。ひとたびあなたが治療の種類を選択すれば、何が起きるか、どのようにしてあなたの気分を良くしていくのか、そしてなぜそれが効くのか、について彼らは説明するでしょう。あなたはいつでも治療に関する質問ができるということを覚えておいてください。

トラウマに焦点化した心理療法も薬物療法も、共に PTSD を治すことができることが証明されています。

トラウマに焦点化した心理療法

トラウマに焦点化した心理療法は PTSD 治療のうち最も強く推奨される方法です。“トラウマに焦点化”というのは、トラウマ体験の記憶やその意味について焦点化する治療ということです。この冊子では、PTSD の人々に役立つことが証明されている三つの方法、トラウマに焦点化した心理療法についてお話します。それぞれの心理療法では、週に一回もしくは週に二回、各セッションは 50 分から 90 分、セラピストに会うことになるでしょう。あなたとセラピストはそれぞれのセッションの間、明確な目標と話題を取り扱うこととなります。治療は通常 3,4 ヶ月かかります。それでもまだ症状が残っているようでしたら、あなたとセラピストでそれらに対処する別の方法について話し合うことができます。

『PTSD のセラピーは、あなたとトラウマの関係を变えるために役立ちます。セラピーはあなたの記憶を消し去るためのものではありません。』Dr. Rebecca Liu, 臨床心理士

▶ 持続エクスポージャー療法/PE 療法 (Prolonged Exposure)

PTSD の人々は、しばしばトラウマを想起させるものを回避しようとします。これはその時だけは気分を良くしますが、長期的には PTSD からの回復を妨げることになってしまうのです。

PE では、これまであなたが避けてきた考え、感情、状態を曝露します。恐ろしいことのように聞こえるかもしれませんが、あなたのあなたが怖れている事柄に安全な方法で向き合うという体験は、トラウマを思い出させるきっかけを避ける必要はないのだということを学ぶのに役立ちます。

PE の最中に起きることは？ あなたのセラピストは繰り返しトラウマについて語るように求めましょう。このことにより、あなたはトラウマに関する考えや感情をコントロールできるようになり、あなたはトラウマに関わる記憶を恐れる必要がなくなるのです。

セラピストはあなたが避けてきた事柄に取り組むことにも手助けしてくれることでしょう。例えば、あなたは事故の経験を思い出してしまうために、車の運転を避けているとします。最初は、ただ車内に座って、穏やかに呼吸法の練習をします。そうすると、徐々にトラウマの記憶によって悩まされることなく、あなたは車の運転に向けていくでしょう。

『私は持続エクスポージャー療法 (PE) で、私の人生の中で最も恐怖を感じたイラクでの体験を追体験することにより学んだことには、恐ろしい体験の記憶は残っていますが、その強烈さはなくなっていることを学ぶでしょう。』 Andrew Reeves, アメリカ陸軍 (1999-2009)

▶ 認知処理療法 (Cognitive Processing Therapy, CPT)

トラウマ体験後に、否定的な考え一起こったのは自分のせいだ、もしくは世界はとても危険であるなどと考えてしまうのは自然なことです。CPT は、これらの考えを同定し、変化させることを学ぶのに役立ちます。トラウマに対する考え方を変えることは、あなたの感じ方を変化させることに役立ちます。

CPT の最中に何が起きるのでしょうか？ あなたはセラピストと話し、あなたを悩ませる否定的な考えや信念をワークシートに記入します。セラピストはあなたをこれらの考えに挑ませ、あなたのトラウマについて苦痛が減るように考えるのを助けてくれるでしょう。

▶ 眼球運動による脱感作と再処理法 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR)

PTSD の人々はトラウマの記憶に対して否定的に反応します。EMDR は苦痛な記憶、考え、感情を処理するのに役立ちます。あなたがトラウマについて話している間、特定の音や動きにフォーカ

スすることになるでしょう。これによりあなたの脳がトラウマの記憶を処理することにつながるのです。時間が経つにつれて、あなたはトラウマの記憶への反応を変えることができるようになります。

EMDR の最中に何が起きるのでしょうか？ セラピストはあなたにトラウマの中から1つの記憶を選び、それに付随する、あなたの身体の中にある、否定的な考えや感情や気持ちを同定するように求めます。

あなたが特定の音(ビープ音)もしくは動き(セラピストの指の行き来)に注意を向けている間に、あなたはこの記憶について考えることになります。記憶に伴う苦痛が減るようになると、肯定的な考えを試みましょう。

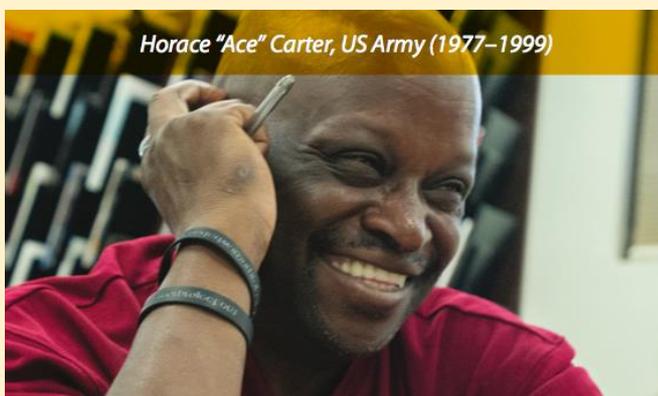
どの治療法が自分に合っているかどうかをどのように決めたら良いのでしょうか？

The online PTSD Treatment Decision Aid(<https://www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid/>)*は、あなたがどの治療法が良いかを選択したり考えたりする上で、とても有用です。治療がどのように行われるかという説明をビデオで見ることができ、その後あなたにとって良さそうな治療法を個人の比較チャートを作ります。このチャートを印刷し、どの治療が一番合っているかを共に探してくれるプロバイダーと話し合うことができます**。

注:*英語のみです。**日本では主治医や心理の専門家に相談できます。

サポートグループとは何か？

サポートグループでは、あなたは、あなたと同様の体験をしてきた他の人々と、日々の問題について話すことになります。PTSD 治療に加えて、サポートグループに参加するのも良いでしょうし、治療を受けた後に参加することもできます—しかし、サポートグループは PTSD を治療することはできません。





『助けを求めることは弱いことの証だと
多くの兵士は言うでしょう—しかし、ある意味、
それは逆に助けを求めないことそのものが、
あなたの弱さを示しているのだと気づくことでしょう。』

Josh Hansen – アメリカ陸軍 (2005-2007)

薬物療法

あなたが PTSD であれば、脳内のストレスを管理する特定の化学物質が十分ではないかもしれません。SSRIs (選択的セロトニン再取り込み阻害薬) と SNRIs (セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬) は、これらの脳内の化学物質を増加させ、あなたの気分を良くするのに役立つ薬です。これらの薬の種類の中の4つは、PTSD の人々の助けになることが証明されています。具体的には、セルトラリン、パロキセチン、ベンラファキシン (日本未承認)、フルオキセチン (日本未承認) です。

PTSD の治療のための薬を飲む前に、精神科医 (メンタルヘルスを専門とする医師等*) と話をすることになるでしょう。初めてこれらの薬を飲むときは、薬がどのように作用するか、処方する人 (医師等) としばしば検討し、話すことになるでしょう。あなたにとって効果のある薬を探すために、何種類かの薬を試すことが必要です。

*アメリカでは薬を処方できるのは医師に限られません。

薬物療法は、薬のみ、またはセラピーと併用することで、PTSD 症状を治すことができます—しかし、あなたの症状の根底にある原因を治すことができるのは、セラピーだけなのです。もし薬だけで PTSD 症状を治そうとするならば、薬を継続的に服用し続ける必要があるでしょう。

ベンゾジアゼピンについてはどうでしょう？

一部の医師は、ベンゾジアゼピン (もしくはベンゾ) と呼ばれる抗不安薬を処方するかもしれません。しかし、ベンゾジアゼピンを処方することは、PTSD の良い治療法とはいえません。それらは依存性をもたらしたり、他のメンタルヘルスの問題を生じさせたり、PTSD の治療効果を減ずる場合があります。

もし長期的にベンゾジアゼピンを服用しているのであれば、薬の服用を止めていくための計画を主治医と相談しましょう。あなたの不安に対処するための他の方法や、効果が証明されている PTSD の治療について尋ねましょう。

どこで治療を受けることができますか？

もしあなたが兵役経験者なら、あなたが治療を受けられるかどうか VA (Veterans Affairs) 病院をチェックしましょう。<http://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp> にアクセスして、あなたの近くにある VA PTSD プログラムを探しましょう。

*これはアメリカ国内です。

VA 以外のケアを探しているのなら、主治医に PTSD 治療に特化したメンタルヘルスケアの治療者を紹介してもらえるように頼みましょう。もしくは、<https://findtreatment.samhsa.gov/> にアクセスし、あなたの地域の治療者を探しましょう。これらはメンタルヘルスケアの治療者を選ぶ際に、考慮すべき重要なことなのです。

▶効果が証明された PTSD 治療を用いる治療者を探しましょう

この冊子で示してきた治療法は強力なエビデンスを持っているので、あなたがこれらの治療法のうち一つでも提供できる治療者を見つけることができるのが一番良いです。病院にある多くのメンタルヘルスセンターもしくは大学組織ではこれらの治療を提供しています。

これらの治療法を提供できる人を見つけられない時はどうしたら良いですか？

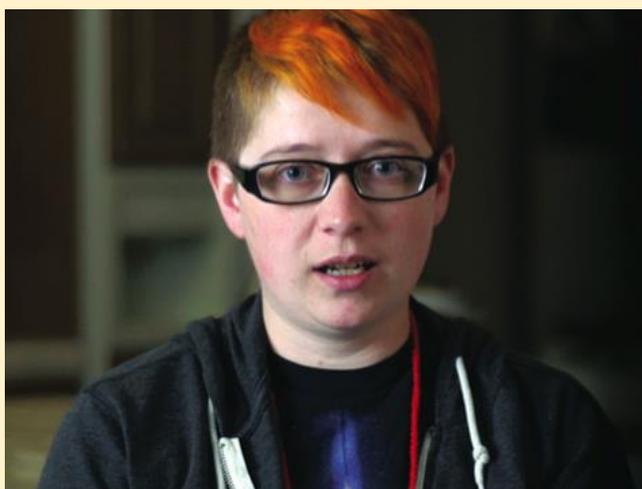
多くの医師は薬で PTSD を治療することができますが、この冊子でお話してきた他の治療法を用いるセラピストを見つけることは難しいかもしれません。CPT や PE もしくは EMDR を提供できるセラピストを見つけることができなければ、トラウマに焦点をあてた認知行動療法について尋ねてみましょう。一般的な認知行動療法を受けることも、選択肢の一つとして良いでしょう。

▶あなたの保険で適用されるものを調べましょう

もしあなたが健康保険に入っているのなら、どのようなメンタルヘルスサービスが対象となるか調べてみましょう。

▶あなたに適した人を探しましょう

あなたとセラピスト、または医師と密接に協力し合うことになるでしょう、そのため、あなたが質問をしたり、あなたの人生の問題について心地よく話すことができることが重要です。もしあなたが会っている専門家に満足できない場合は、違うセラピストや医師を探して良いでしょう。



『他の兵役経験者から、治療がいかに役立ったかを聞いてこなかったので、私は治療を受けることさえ考えもしませんでした。今は、その治療に価値があると伝える人になりたいと思います。』

Michelle Fisher – アメリカ空軍 (2000-2011)



『私の治療は、私と家族にとって幸福をもたらすものでした。怒りや感情をコントロールできるとわかってから、あなたがどのように感じるかを言葉に表すことは難しいことなのです。』

Bradley Seitz – アメリカ海兵隊 (2002-2005)

“Besides my daughter and my wife, it’s the best thing that’s ever happened to me.”



『娘や妻の存在のほかに、治療は私に起きた最も素晴らしいことなのです』

『私は罪悪感や怒り、恨みを強く感じることなく、人生を生き続けることができます。娘や妻の存在のほかに、治療は私に起きた最も素晴らしいことなのです』

Joe Duarte – アメリカ陸軍 (2002-2008)



PTSD の治療はあなたの人生を変えることができます。

Arthur Jefferson – アメリカ陸軍 (1978-1998)