

腦磁激治療 PTSD 創傷

創傷後壓力症候群 (PTSD) 是一種因經歷或目睹極端創傷事件 (如親人離世、性侵、長期欺凌等) 而引發的心理問題。患者可能持續感到焦慮、恐懼，並受噩夢和創傷回憶困擾，難以擺脫創傷陰影，長期生活在痛苦記憶和情緒當中。

事實上，PTSD 病理可從兩個層面理解。生理上，當經歷極端壓力時，大腦的自主神經系統 (ANS) 會啟動戰鬥或逃跑模式 (Fight or Flight Mode) 以應對威脅。然而，PTSD 患者的該機制在啟動後無法完全關閉，即使威脅消失，身體仍持續

處於高度警覺狀態，長期高壓反應使皮質醇水平居高不下，導致身體長期處於緊繃狀態。心理上，患者的創傷記憶無法有效整合，常以碎片化或侵入性形式 (例如噩夢、創傷影像重現等) 反覆出現，同時強烈的恐懼和無助感破壞了情緒調節機制，使患者難以擺脫負面情緒。這種心理失調加劇對威脅的過度敏感，形成惡性循環，最終導致 PTSD 的發展。

目前，醫治 PTSD 的常見方法包括藥物和心理治療。藥物治療方面，可通過血清素相關的 SSRIs 或者鎮靜劑幫助穩定情

緒。心理治療方面，認知行為治療 (CBT) 和眼動療法 (EMDR) 是常用方法。這些療法幫助患者重新處理創傷記憶，減輕負面情緒的影響。

除了傳統治療方法外，腦磁激療法 (TMS) 是一種新興的非侵入性、無痛治療選擇，它透過磁場刺激大腦特定區域，調節神經網絡，平復創傷反應，有效緩解 PTSD 症狀。對於藥物治療反應不佳的患者，TMS 是一個理想的替代方案。TMS 與心理治療結合，更能幫助患者更好地面對和處理創傷記憶，從而實現更徹底和全面的治療效果。

作者為美國心理學會會員、
執業臨床心理學及腦神經心理學專家
www.drsmng.com