

## 中瑞心理创伤网络自助研究邀请

近年来，越来越多的人开始关注心理创伤问题。如果您直接或间接受到过灾难事件的影响（如2008年汶川大地震），或在日常生活中经历过创伤事件（如车祸等），并且出现了下列某些症状反应，那么您可能需要关注一些心理创伤的信息了。

- 无法控制地想起创伤经历中的某些片段，或出现具有创伤内容的恶梦，并因此感到非常痛苦；
- 出现睡眠问题，容易发火，难以集中注意力，过分担惊受怕；
- 逃避所有会让你想起创伤经历的人、事情和场合，感觉和人疏远，兴趣爱好范围变窄；
- 感觉内疚、羞愧、恐惧或悲痛、抑郁，对未来失去希望和信心。

很多人在经历创伤事件后都会出现一些这样的反应。但如果您的症状持续存在超过一个月，或者已经给您带来了非常大的痛苦，那么您可能就要考虑向专业人士求助了。

在我国，寻求心理帮助存在一定的困难，如可提供创伤治疗的专业人士不足、治疗费用高、时间安排困难、地域限制等。考虑到这些问题，北京师范大学心理学院和瑞士苏黎世大学心理学系开展合作，通过一个专业的心理创伤干预网站对心理创伤进行自助治疗。该网站由美国心理创伤专家开发，网站内容权威、专业、针对性强，信息呈现方式多样，提供练习与反馈，并且已在美国投入使用。通过我们的网站，您可以：

- 进行自我测试，及时了解自己目前的创伤症状，并追踪自己的恢复情况；
- 通过生动的示例，学习有关创伤反应的知识（包含社会支持等六大主题）；
- 通过音频、视频和互动练习，学习三种放松技术以及其他有效的情绪处理方法，更好地帮助自己走出创伤；
- 了解当前主要的心理创伤治疗方法，必要时通过网站所提供信息寻求专业人士的帮助。

鉴于网络的方便快捷，网络心理治疗已经成为新的国际趋势。本研究是国内首批使用专业网站提供心理创伤自助服务项目。所有参与研究者都可以免费注册自己的匿名账户，根据自己的需要随时登录浏览网站。为了让您从网站中获得最好的帮助，同时出于研究需要，参与研究者需要在1个月内至少每周3次、每次30分钟登录并阅读网站内容，并且在进行网络治疗前、治疗结束后以及治疗结束3个月后进行在线创伤症状测试，以检验治疗效果。

如果您正在经受心理创伤带来的痛苦，愿意通过网络进行自助治疗，请联系我们：

课题组	Email: zrxlcs@163.com
王志云	手机: 15810120837
唐苏勤	手机: 15201155542
李毅飞	手机: 13401148514

中瑞心理创伤网络治疗研究课题组

北京师范大学心理学院

2012年3月