

### 何时获取帮助

当诸如抑郁、焦虑等症状，或是包括逃避、过度觉醒或再体验等创伤后反应持续存在，没有好转或恶化，那么心理治疗可能会有所帮助。了解何时需要治疗的另一种方式是当症状妨碍到在家中、工作中、学校里或社区里的机能的时候。最好的做法是向接受过循证创伤治疗培训的心理健康专业人员寻求治疗。儿科医生、初级保健医生、学校顾问、服务提供者以及社区里其他提供帮助的专业人员能够为您提供心理健康专业人员的转介。

### 找到正确的治疗类型



对于经历过虐待或侵犯的人，并没有任何“万能”的治疗。治疗师可能会使用各种各样的策略来帮助受害者，而不同的策略对于不同的人的帮助程度可能更大或更小。重要的是，治疗师应当熟悉经验证能够最好地帮助经历过创伤的人的治疗的研究证据。需要记住的最重要的一点是，治疗能够起到帮助，恢复是可能实现的。通过优质的治疗，许多人完全地从虐待和侵犯之后出现的心理障碍中恢复过来。

在被诊断患有自闭症谱系障碍 (Autism Spectrum Disorders, ASD) 的人群中，心理治疗的益处先前曾受到质疑。但如今，人们普遍认为，被诊断患有 ASD 的人士能够受益于根据其独特需求进行适应的心理治疗，即便他们不进行口头交流。如需找到一位符合资格的人士来为经历过创伤并被诊断患有 ASD 的人士提供治疗，则应找到一位接受过创伤治疗和 ASD/发展障碍方面的培训的治疗提供者。务必提出诸如以下这些问题：

- 您对于与被诊断患有 ASD 的人士合作一事是否会感到不便？
- 您在 ASD 方面接受过哪些培训？
- 您对于治疗经历过性虐待和侵犯的人士一事是否会感到不便？
- 您会为遭受过性虐待/侵犯的人士提供哪些循证治疗选择？

一位好的治疗师不会对诚实回答这些问题感到不便。



## 干预

### 帮助中心

许多社区拥有能够为儿童虐待的受害者提供协调式支持和服务的儿童倡导中心 (Children's Advocacy Centers, CAC)。如需获取按州分类的经认证 CAC 名录，请访问全国儿童联盟的网站：

<http://www.nationalchildrensalliance.org/>，或拨打 202-548-0090。

您可以联系强奸、虐待与乱伦全国网络 (Rape, Abuse, and Incest National Network, RAINN)，电话：1-800-656-HOPE，网站：[www.rainn.org](http://www.rainn.org)，以获取帮助查找您所在区域的支持。RAINN 与全国各地超过 1,000 个当地性侵犯服务提供者合作开展运营，并开展项目以预防性暴力，帮助幸存者，并确保作案者被绳之以法。

### 当地资源

#### 面向成年人：

宾夕法尼亚州成人保护服务 电话 1-800-490-8505，以报告疑似的虐待

#### 如需向宾夕法尼亚州公众服务部获取额外资源：

<http://www.dhs.pa.gov/citizens/reportabuse/dhsadultprotectiveservices/>

#### 面向儿童：

宾夕法尼亚州儿童专线 电话 1-800-932-0313，以报告疑似的虐待

#### 如需获取儿童、青少年与家庭办公室的服务名录：

[http://www.keepkidssafe.pa.gov/cs/groups/webcontent/documents/document/c\\_260653.pdf](http://www.keepkidssafe.pa.gov/cs/groups/webcontent/documents/document/c_260653.pdf)

#### 面向所有人：

宾夕法尼亚州反强奸联盟

<http://www.pcar.org/help-pa/locations>

[www.paautism.org/BeSafe](http://www.paautism.org/BeSafe)