**模板——心理障碍的循证治疗证据**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **抑郁障碍** | 认知疗法  行为疗法  ▪ 行为激活  ▪ 问题解决  ▪ 自我管理/控制  认知行为疗法第三浪潮  ▪ 正念认知疗法  人际关系疗法 | 理性情绪行为疗法  认知行为疗法第三浪潮  ▪ 辨证行为疗法  ▪ 接纳与承诺疗法  短程心理动力疗法  情绪聚焦疗法  自我系统疗法  回忆疗法 | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **广泛性**  **焦虑障碍** | 认知行为疗法 | 妈妈力：提升母亲/家庭  心理弹性 | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **混合性**  **焦虑障碍** |  | 认知行为疗法第三浪潮  ▪ 接纳与承诺疗法  妈妈力：提升母亲/家庭  心理弹性 | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **惊恐发作** | 认知行为疗法  行为疗法  ▪ 放松训练 |  | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **社交恐惧** | 认知行为治疗 |  | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **特定的恐怖症** | 暴露疗法 |  | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **双相情感**  **障碍** | **躁狂相** | 心理教育  系统护理 | 认知疗法 |  |
| **抑郁相** | 家庭聚焦疗法 | 认知疗法  人际与社会节律疗法  心理教育 |  |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **睡眠障碍**  **（失眠症）** | 失眠的认知行为疗法CBT-I  认知疗法  ▪ 矛盾意向治疗  行为疗法  ▪ 放松训练  ▪ 睡眠限制  ▪ 刺激控制 | 生物反馈治疗 | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **强迫障碍** | 认知行为疗法  暴露与反应阻止疗法 | 认知行为疗法第三浪潮  ▪ 接纳与承诺疗法 | 其他 |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **边缘性**  **人格障碍** | 认知行为疗法第三浪潮  ▪ 辨证行为疗法  移情焦点疗法 | 心智化治疗  图式焦点疗法 |  |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **创伤后**  **应激障碍** | 认知疗法  ▪ 认知加工疗法  延迟暴露疗法 | 加速解决疗法  压力接种训练  妈妈力：提升母亲/家庭  心理弹性 |  |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **神经性**  **贪食症** | 认知行为疗法  人际关系疗法 | 家庭治疗 |  |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **强** ★★★ | **中** ★★ | **尚在研究** |
| **神经性**  **厌食症** | 家庭治疗 | 认知行为疗法  全然开放辩证行为疗法 |  |

注：各证据等级下所列疗法优先顺序不分先后

来源：美国心理协会临床心理学分会