اختلال استرس پس از سانحه PTSD

پویش بازگشت به آرامش پس از بحران







سانحه یا تروما چیست؟

سانحه (تروما) رویدادی است که در آن فرد:

- جان خود یا دیگران را در خطر ببیند.
- شاهد آسیب شدید جسمی به خود یا دیگران باشد.
- با تهدید جدی برای سلامت جسمی یا روانی خود مواجه شود.

نمونه رویدادهای آسیب‌زا در زندگی

- بلایای طبیعی (زلزله، سیل و ...)
- تجربه مستقیم یا غیرمستقیم جنگ
- مشاهده فوت ناگهانی افراد نزدیک یا ناآشنا
- مشاهده یا صدمه دیدن از صحنه‌های خشونت‌بار
- تشخیص بیماری سخت و تهدید کننده حیات در خود یا نزدیکان
- تصادفات رانندگی یا حوادث کاری شدید که منجر به فوت یا نقص عضو شوند.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

این اختلال روانی، پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد بسیار آسیب‌زا ایجاد می‌شود.

در این اختلال ذهن نتوانسته خاطره رویداد را به درستی بایگانی و پردازش کند، از همین رو فرد مدام احساس می‌کند که آن رویداد هنوز در حال وقوع است.

علائم و نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه

به طورکلی، علائم و نشانه‌های اختلال PTSD در چهار دسته قرار می‌گیرند.

- دسته اول: تجربه مجدد رویداد
- دسته دوم: اجتناب
- دسته سوم: تغییرات منفی در افکار و خلق
- دسته چهارم: بیش برانگیختگی

۱– تجربه مجدد رویداد

احساس بروز مجدد رویداد آسیب‌زا که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- کابوس‌های شبانه مکرر
- یادآوری‌های ناخواسته و ناگهانی
- واکنش شدید جسمی مثل تپش قلب هنگام یادآوری
- برگشت به عقب (احساس اینکه دقیقاً در آن لحظه حضور دارد)

۲- اجتناب

سعی در دوری از هرچیزی که یادآور آن رویداد باشد؛ مثل:

- اجتناب از جمع‌ها و مراسمات خانوادگی
- طفره رفتن از صحبت درباره واقعه مذکور
- تلاش برای فراموش کردن یا سرکوب خاطرات
- اجتناب از مکان‌ها، افراد یا فعالیت‌هایی که یادآور رویداد باشد.

۳- تغییرات منفی در افکار و خلق

فرد دچار تغییرات عمیق و منفی در افکار و احساسات خود می‌شود، مثل:

- دید منفی نسبت به آینده
- احساس گناه یا سرزنش خود
- احساس بی‌حسی نسبت به اطرافیان
- احساس بیگانگی و جدا شدن از دیگران
- مشکل در به خاطرآوردن بخش‌هایی از رویداد
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلا لذت‌بخش بودند

۴- بیش برانگیختگی

بدن و ذهن فرد دائماً در حالت هشدار و خطر است، مثل:

- بیخوابی یا خواب آشفته
- مشکل در تمرکز و حواس‌پرتی
- احساس خطر دائمی، حتی در محیط امن
- زودرنجی و عصبانیت شدید بدون دلیل واضح
- انجام رفتارهای خودتخریبی مثل رانندگی بی‌احتیاط

چند نکته مهم

هرکسی ممکن است دچار اختلال استرس پس از سانحه شود و این اختلال نشانه ضعف شخصیت نیست.

این اختلال می‌تواند در هر سن، جنس، طبقه اجتماعی یا طبقه اقتصادی رخ دهد.

هرکس رویداد آسیب‌زا را تجربه می‌کند، لزوماً دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نمی‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

- سابقه اختلالات روانپزشکی
- شدت و مـــدت رویداد آسیب‌زا
- تجربه آسیب‌های متعدد در طول عمر
- نداشتن حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی کافی
- سن کم هنگام وقوع رویداد (خطر بیشتر برای کودکان و نوجوانان)

عوامل محافظت‌کننده

- کسب مهارتهای مقابله‌ای سالم
- حمایت اجتماعی قوی (خانواده، دوستان، جامعه)
- داشتن هدف و معنا در زندگی و اعتقاد به ارزشهای فردی و اجتماعی

تاثیر اختلال PTSD بر ابعاد مختلف زندگی

زندگی خانوادگی	تنش و درگیری با اعضای خانواده * کناره‌گیری عاطفی از خانواده * مشکل در ابراز صمیمیت و محبت
کار و تحصیل	کاهش تمرکز و بهره‌وری * غیبت‌های مکرر * مشکل در تصمیم‌گیری و انتخاب
روابط اجتماعی	بی اعتمادی به دیگران * انزوای اجتماعی * عدم شرکت یا ترک کردن مهمانی‌ها و مراسم
سلامت جسمی	سردردهای‌مزمن * مشکلات‌گوارشی * ضعف‌سیستم‌ایمنی * دردهای‌مزمن‌بدون‌علت‌پزشکی‌مشخص
مشکلات همراه	اختلال افسردگی * اعتیاد به مواد آسیب‌زا یا دارو بدون تجویز پزشک * افکار خودکشی

اختلال استرس پس از سانحه و خانواده

در فرهنگ ایرانی، خانواده ستون اصلی حمایت است، اما وقتی یکی از اعضا دچار این اختلال شود، کل خانواده تحت تاثیر قرار می‌گیرد. مثلا:

- ✓ همسر ممکن است احساس سردرگمی، خستگی و تنهایی کند.
- ✓ ممکن است فرزندان رفتار پرخاشگرانه یا گوشه‌گیری والد را نفهمد و احساس ناامنی کند.
- ✓ والدین ممکن است نگران فرزند خودشوند ولی ندانند چگونه کمک کنند.

اختلال استرس پس از سانحه و خانواده

* در این شرایط سایر اعضای خانواده باید به این موارد آگاه باشند:

- ✓ بسیاری افراد و خانواده‌ها با این چالش مواجه هستند و شما تنها نیستید.
- ✓ این بیماری نه تقصیر شماست و نه تقصیر خود اوست.
- ✓ صبور باشید، بهبودی یک فرآیند تدریجی است.
- ✓ از خودتان مراقبت کنید، اگر خسته و فرسوده باشید نمی‌توانید کمک کنید.
- ✓ درباره اختلال استرس پس از سانحه و از منابع معتبر اطلاعات مورد نیاز را کسب کنید.

درمان‌های موثر و علمی برای درمان PTSD

- روان درمانی (اولین خط درمان)
  - درمان پردازش شناختی
  - مواجهه درمانی طولانی مدت
  - حساسیت زدایی با حرکات چشم
  - درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما

- دارو درمانی (فقط با تجویز روانپزشک یا پزشک دوره‌دیده)

پیشنهادات تکمیلی سازمان بهداشت جهانی

- **مدیریت استرس**
  - آموزش تکنیک‌های تنفس و آرام سازی
- **فعال‌سازی رفتاری**
  - بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره و لذت‌بخش
- **حمایت روانی– اجتماعی**
  - ارتباط با دیگران و استفاده از شبکه‌های حمایتی

خودمراقبتی (راهکارهای عملی) – ۱

تکنیک تنفس آرام‌بخش

۱- درجای آرام بنشینید

۲- چشمهای خود را آرام ببندید

۳- از بینی ۴ ثانیه نفس بکشید

۴- نفس خود را ۴ ثانیه نگهدارید

۵- نفس خود را از دهان ۶ ثانیه آرام بیرون دهید.

۶- این مراحل را بین ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.

خودمراقبتی (راهکارهای عملی) – ۲

تمرین ۵ – ۴ – ۳ – ۲ – ۱

۵ چیز که می‌بینید را نام ببرید

۴ چیز که لمس می‌کنید را نام ببرید

۳ صدا که می‌شنوید را نام ببرید

۲ بو که حس می‌کنید را نام ببرید

۱ طعم که مزه می‌کنید را نام ببرید

خودمراقبتی (راهکارهای عملی) – ۳

رعایت بهداشت خواب

- هر شب در ساعت ثابتی بخوابید.
- اتاق خواب خود را تاریک، خنک و آرام نگهدارید.
- از مصرف چای و قهوه در اوقات عصر و شب خودداری کنید.
- حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب از گوشی و تلویزیون استفاده نکنید.
- اگر کابوس می‌بینید آن را بازنویسی کنید و پایانش را به شکل دلخواه خود تغییر دهید.

خودمراقبتی (راهکارهای عملی) – ۴

فعالیت بدنی

حداقل روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته‌باشید

به ورزش‌های سبک مثل یوگا، شنا یا دوچرخه‌سواری بپردازید

ورزش کردن باعث ترشح مواد شیمیایی طبیعی بهبود دهنده خلق در بدن می‌شود

خودمراقبتی (راهکارهای عملی) – ۵

تغذیه سالم

آب کـافـی بنوشید

وعده‌های غذایی منظم بخورید

مصرف سبزیجات، میوه و غلات کامل را افزایش دهید

از مصرف بیش از اندازه قن و مواد غذایی آسیب‌زا پرهیز نمایید

خودمراقبتی (راهکارهای عملی) – ۶

نقش ایمان و اعتقاد به ارزش‌های معنوی

به دعا و مناجات بپردازید. درد دل کردن با خداوند، نوعی تخلیه هیجانی است

با کمک به دیگران و انجام کارهای انسان‌دوستانه، حس ارزشمندی و هدفمندی پیدا کنید

چه زمانی باید فوراً به متخصص مراجعه کرد؟

وقتی قادر به انجام کارهای روزمره خود مثل خوردن، خوابیدن یا کارکردن نیستید.

احساس کنید دیگر نمی‌توانید با شدت این مشکلات به زندگی خود ادامه دهید.

وقتی به مصرف الکل، مواد مخدر یا داروهای غیرتجویزی پناه برده‌اید.

وقتی افکار خودکشی یا آسیب به خود به سراغتان می‌آید.

وقتی رفتارهای خطرناک و تکانشی دارید.

چه زمانی بهتر است به متخصص مراجعه کرد؟

اگر علائم بیش از ۴ هفته ادامه دارد.

اگر علائم با گذشت زمان بدتر می‌شود، نه بهتر.

اگر روابط خانوادگی و شغلی شما آسیب جدی دیده است.

اگر احساس می‌کنید راهکارهای خودمراقبتی برای بهبودی شما کافی نیست.

باورهای رایج نادرست درباره اختلال استرس پس از سانحه

باور نادرست	باور درست
این مشکل فقط برای افرا ضعیف است	هرکسی ممکن است بعد از یک حادثه شدید دچار آن شود
باگذشت‌زمان خودبه‌خود خوب می‌شود	گاهی بدون کمک علائم باقی می‌مانند
فقط جنگ یابلایای‌بزرگ باعث آن می‌شوند	هر تجربه بسیار ترسناک می‌تواند عامل بروز آن باشد
فرد باید خودش را جمع و جور کند	این مشکل تقصیر فرد نیست و نیاز به حمایت دارد
حرف زدن حال فرد را بدتر می‌کند	حرف زدن درست و به موقع می‌تواند کمک‌کننده باشد
کمک گرفتن نشانه ضعف است	کمک گرفتن نشانه آگاهی است
این مشکل تا آخر عمر باقی می‌ماند	با درمان مناسب، بسیاری از افراد بهبود می‌یابند

پیام پایانی

اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان با

اختلال استرس پس از سانحه دست و پنجه نرم می کند، بدانید که:

این اختلال با درمان‌های موثروعلمی قابل درمان است و افراد به زندگی‌عادی بازمی‌گردند!

حمایت خانواده و جامعه یکی از قوی‌ترین عوامل بهبودی است!

کمک خواستن نشانه شجاعت است نه ضعف!

با تشکر از توجه شما





