

اختلال استرس بعد از سانحه، اختلالی طولانی بعد از اتفاقی دردناک است که به وسیله ترس‌های شدید، درماندگی و یا وحشت‌هایی همانند تهدید جسمی، مرگ غیرمنتظره یکی از افراد مورد علاقه، تصادف، جنگ یا بلایای طبیعی به وجود می‌آید.

این اختلال در اثر حوادثی به وجود می‌آید که این حوادث فراتر از طاقت و ظرفیت روانی فرد باشد. حوادثی مانند سیل، زلزله، جنگ و از دست دادن نزدیکان در تصادفات، که **مهمترین ویژگی آن اضطراب دائمی و گوش به زنگی بیش از حد و افسردگی** است.

احساس غم و ناراحتی پس از اینگونه وقایع امری طبیعی است ولی اگر این غم و اندوه و یا خشم با گذشت زمان رو به بهبود نرود و همراه با مرور مکرر خاطرات و کابوس‌های شبانه باشد، به آن اختلال استرس پس از سانحه می‌گویند.

تشخیص

روانپزشکان و روانشناسان از مصاحبه و وسایل سنجش ویژه‌ای که برای ارزیابی فرد جهت اختلالات اضطرابی طراحی شده است استفاده می‌کنند.

علائم

علائم می‌تواند بعد از یک تأخیر چند هفته‌ای و یا چند ماهه شروع شوند. آنها معمولاً در طی 6 ماه پس از حادثه ناگوار ظاهر می‌گردند. بسیاری از بیماران، احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه و یا عصبانیت می‌کنند.

- کابوس‌های ترسناک شبانه
- دوری‌گزینی و بی‌تفاوتی
- در حالت آماده باش بودن
- مرور مکرر خاطرات ناراحت‌کننده
- بازگشت به گذشته (این احساس که این رویداد دوباره اتفاق می‌افتد)
- احساس پریشانی
- افسردگی و اضطراب شدید
- واکنش‌های فیزیکی شدید در زمان یادآوری رویداد (مانند: تپش قلب، تنفس سریع، حالت تهوع، گرفتگی عضلانی، تعریق)
- کاهش تمرکز و توجه
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های مورد علاقه در گذشته و عدم میل به ادامه زندگی
- خشمگین شدن و عصبانی شدن بی‌دلیل
- اختلال در خواب
- واکنش احساسی به استرس اغلب با دردهای عضلانی، ضربان قلب نامنظم، اسهال، ترس، افسردگی و ... همراه هستند.

درمان

در گذشته درمان این بیماری دشوار و حتی غیر ممکن تلقی می‌شد ولی در یک دهه اخیر با پیشرفت تکنیک‌های درمانی روانشناختی، درمان این بیماری ممکن شده است، به این شرط که تشخیص درست و به موقع داده شود و روش روان‌درمانی مناسب مورد استفاده قرار گیرد.

هدف از درمان کاهش نشانه‌های جسمانی و احساسی برای بهبود عملکرد روزانه و کمک به فرد برای مقابله با وقایع آغازکننده این اختلال است. درمان ممکن است شامل روان‌درمانی (نوعی از مشاوره)، دارودرمانی یا هر دو باشد.

همه انواع روان‌درمانی‌های مؤثر بر روی آن حادثه ناگوار که علائم را ایجاد کرده است تمرکز می‌کنند بر روی زندگی گذشته بیمار.

شما نمی‌توانید آنچه را که اتفاق افتاده است تغییر دهید و یا فراموش کنید؛ اما شما می‌توانید یاد بگیرید طور دیگری درباره آن، درباره جهان و درباره زندگیتان فکر کنید.

شما باید قادر باشید آنچه را که اتفاق افتاده است تا آن جایی که ممکن است بدون اینکه دچار وحشت و اضطراب شوید به خاطر آورید.

این درمان‌ها به شما کمک می‌کند تا حوادث ناگواری که داشته‌اید را به زبان آورید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

اختلال استرس بعد از سانحه

PTSD



بازنگری بهار 1405

تحت نظارت:

(متخصص اعصاب و روان)

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت



در صورت داشتن سوال در منزل، صبح‌ها ساعت 8 تا 10 با

شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد

آموزش سلامت تماس بگیرید

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

از طریق یادآوری حادثه، غلبه کردن بر آن و برخورد معقول با آن، ذهن‌تان می‌تواند کار طبیعی‌اش را که شامل زدودن خاطرات گذشته و پرداختن به کارهای دیگر است را انجام دهد.

اگر شما بتوانید دوباره احساس امنیت داشته باشید و احساسات‌تان را کنترل کنید شما احتیاج زیادی به دوری گزیدن از آن خاطرات ناگوار را ندارید. در واقع شما می‌توانید دوباره خاطرات گذشته خود را به کنترل درآوردید و بنابراین می‌توانید در رابطه با آن‌ها تنها وقتی فکر کنید که شما می‌خواهید، نه آنکه آنها به صورت خودبه خود به ذهن‌تان هجوم آورند.

درمان‌های دارویی

قرص‌های ضدافسردگی باعث کاهش شدت علائم می‌شوند و در رفع علائم افسردگی که به طور همزمان با اضطراب حضور دارند مؤثر واقع می‌شوند. از سوی دیگر داروهای ضد اضطراب هم همزمان باید استفاده شوند.

این داروها باید توسط روانپزشک (متخصص اعصاب و روان) تجویز شوند.

