

مقدمه :

هرکسی در زندگی روزمره ممکن است با حوادث طاقت فرسا ، ترسناک و خارج از کنترل روبرو شود. اغلب مردم ، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با آن کنار می آیند ، اما چنین تجربیات تلخی در برخی از افراد ، واکنشی را ایجاد می کند که ممکن است ماهها یا سالها طول بکشد . این واکنش را اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD می گویند .

کدام حوادث باعث ایجاد اختلال استرس پس از سانحه می شوند؟

هر حادثه ای که در آن احساس خطر کنیم ، زندگی مان در معرض تهدید باشد یا شاهد حوادث مرگبار برای دیگران باشیم می تواند باعث ایجاد اختلال استرس پس از سانحه شود . برای مثال می توان حوادث شدیدجاده ای ، درگیریهای نظامی ، دزدی ، زورگیری ، به گروگان گرفته شدن ، حملات تروریستی و اسیر جنگی شدن می تواند آغاز گر اختلال استرس پس از سانحه باشد .

اختلال استرس پس از سانحه کی شروع می شود؟

اختلال استرس پس از سانحه می تواند پس از یک تاخیر چند هفته ای ویاچند ماهه شروع شود .

علائم اختلال استرس پس از سانحه کدامند؟

احساس غم عمیق ، افسردگی ، اضطراب ، احساس گناه ، عصبانیت ، بیقراری ، ناآرامی ، دوری گزینی و بی تفاوتی ، کابوس در خواب ، همچنین حادثه ممکن است در طی روز یادخواب بطور مداوم پیش چشم تان تکرار شود .

بیمار واکنش احساسی به استرس رایج صورت دردهای عضلانی ، اسهال ، ضریان قلب نامنظم ، ترس ، نوشیدن بیش از حد الکل و مصرف موارد مخدر و داروها از جمله مسکن ها بروزمی دهد .

چگونه بدانم که بریک حادثه تلخ غلبه کرده ام ؟

وقتی که شما :

- ۱- بی آن حادثه فکر می کنید ، بدون آنکه مضطرب گردید
- ۲- احساس تهدید شدن نداشته باشید
- ۳- در اوقات نامناسب به آن فکر نمی کنید .

چگونه می توانم بفهمم که به اختلال استرس پس از سانحه دچار شده ام ؟

اگر شما یک حادثه تلخ از نوعی که قبلا " توضیح داده شد رداشته اید :

- آیا شما یادآوری خاطرات واضح و زنده و کابوس شبانه دارید؟

- آیا شما سعی می کنید از چیزهایی که باعث به خاطر آوردن آنها می شوند ، اجتناب کنید؟

- آیاگاهی اوقات دچار کمرختی می گردید؟

- آیا دچار اضطراب و بیقراری بدون دلیل می گردید؟

- آیا بیشتر از حد معمول می خورید؟ می نوشید و یا مواد

مخدر مصرف می کنید؟

- آیا احساس می کنید که خلق شما قابل کنترل نیست ؟

آیا احساس می کنید که کنار آمدن با دیگران سخت می باشد؟

- آیا احساس افسردگی یا خستگی می کنید؟

اگر این علائم کمتر از ۶ هفته بعد از حادثه است و در حال بهبود می باشند این ممکن است یک واکنش طبیعی تلقی گردد . اما اگر این علائم بیشتر از ۶ هفته بعد از حادثه طول کشیده باشد و در حال بهبود نباشد بهتر است با پزشکان مشورت کنید .

چگونه می توانم به خودم کمک کنم ؟

۱- به زندگی روزمره تان بازگردید .

۲- درباره اتفاقی که افتاده است با کسی که اعتماد دارید ، صحبت کنید .

۳- تمرینات آرام بخش را انجام دهید .

۴- به سرکار برگردید .

۵- بصورت منظم بخورید و ورزش کنید

۶- به محلی که حادثه اتفاق افتاده است ، برگردید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

اختلال استرس پس از سانحه

یا PTSD چیست ؟

تهیه و تنظیم:

دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

زیر نظر دکتر صفر حامدینیا

(روانپزشک و معاون آموزشی بیمارستان)

فروردین ماه ۱۳۹۴

چگونه خاروده ، دوستان و اطرافیان می توانند به بیماری که دچار اختلال واسترس پس از سانحه شده است کمک کنند؟

۱-مراقب هر گونه تغییر رفتارمانندکارایی ضعیف در سرکار ، تاخیر ، مرخصی های ناشی از بیماری و تصادفات باشید.

۲-مراقب عصبانیت ، تحریک پذیری ، افسردگی ، عدم علاقه وعدم تمرکز باشید.

۳-منتظر باشیدفردی که حادثه ناگواری راپشت سرگذاشته است ، داستانش رابرای شما بازگو کند.

۴-اجازه دهید بیمار صحبت کند و جریان صحبت وی راقطع نکنید.

۵-سع ی در کوچک جلو ه دادن تجربیات تلخ شان نداشته باشید . مانند:

" این خیلی هم بد نیست ، مطمئنا "

۶- به آنها پیشنهاد نکنید که فقط احتیاج به کنترل احساساتشان دارند.

۷-لحظاتی راباخانواده و دوستان صرف کنید.

۸-با احتیاط رانندگی کنید . زیرممکن است تمرکز تان ضعیف باشد.

۹-باپزشکتان مشورت کنید.

۱۰-خودتان رابه خاطر علائم این بیماری سرزنش نکنید.

۱۱-احساسات خودرابازگوکنید.

۱۲-انتظارنداشته باشید که خاطرات سریعاً از بین بروند. زیراآنها ممکن است مدتی باشما باشند.

۱۳-خودتان رابیش از اندازه خسته نکنید.

آیا این بیماری قابل درمان است ؟

برای درمان این بیماری از درمانهای دارویی و روانشناسی استفاده می شود .