



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

اختلال استرس بعد از سانحه

PTSD



تهیه شده در واحد آموزش سلامت

گروه هدف: بیماران و خانواده ها

۱۴۰۰

SCAN ME



قزوین، انتهای خیابان راه آهن، کوچه پاستور مرکز

آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

تلفن: ۰۲۸-۳۳۵۵۵۹۷۸ و ۳۳۵۵۵۰۵۴

کد پستی: ۳۴۱۶۸۹۹۱۹۸

پورتال بیمارستان:

<http://hos22bahman.qums.ac.ir>



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 در آورید و بنابراین می‌توانید در رابطه با آنها تنها وقتی فکر کنید که شما می‌خواهید ، نه آنکه آنها به صورت خود به خود به ذهن‌تان هجوم آورید.

درمانهای دارویی

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

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

درمان

درمان این بیماری سابق بر این دشوار و حتی غیر ممکن تلقی می شد، ولی در یک دهه اخیر با پیشرفت تکنیکهای درمانی روان شناختی، درمان این بیماری ممکن شده است، به این شرط که تشخیص درست و به موقع داده شود و روش روان درمانی 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 آغاز کننده این اختلال است. درمان ممکن است شامل روان درمانی (نوعی از مشاوره)، دارو درمانی و یا هر دو باشد.

همه انواع روان درمانی های موثر، بر روی آن حادثه ناگوار که علائم را ایجاد کرده اند تمرکز می کنند نه بر روی زندگی گذشته بیمار. شما نمی توانید آنچه را که اتفاق افتاده است تغییر دهید و یا فراموش کنید.

اما شما می توانید یاد بگیرید طور دیگری درباره آن، درباره جهان و درباره زندگیتان فکر کنید .

شما باید قادر باشید آنچه را که اتفاق افتاده است تا آنجایی که ممکن است بدون اینکه دچار وحشت و اضطراب شوید به خاطر آورید . این درمان ها به شما کمک می کند تا حوادث ناگواری که داشته اید را به زبان آورید .

علائم

علائم می تواند بعد از یک تاخیر چند هفته ای و یا چند ماهه شروع شوند. آنها معمولاً در طی ۶ ماه پس از حادثه ناگوار ظاهر میگردند. بسیاری از بیماران، احساس غم عمیق ، افسردگی ، اضطراب، احساس گناه و یا عصبانیت می کنند .

به غیر از این احساسات قابل درک ، سه نوع عمده علائم دیگر هم وجود دارند:

- کابوس های ترسناک شبانه
- دوری گزینی و بی تفاوتی
- در حالت آماده باش به سر بردن
- مرور مکرر خاطرات ناراحت کننده
- بازگشت به گذشته (این احساس که این رویداد دوباره اتفاق می افتد
- احساس پریشانی
- افسردگی و اضطراب شدید
- واکنش های 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 فعالیت های مورد علاقه در گذشته
- و عدم میل به ادامه زندگی
- خشمگین شدن و عصبانی شدن بی دلیل
- سایر مشکلات خواب
- واکنش احساسی به استرس اغلب با دردهای عضلانی، ضربان قلب نامنظم، اسهال، ترس، افسردگی و ... همراه هستند.

(اختلال استرس بعد از سانحه) اختلالی طولانی بعد از اتفاقی دردناک است که به وسیله ترس های شدید، درماندگی و یا وحشت‌هایی همانند تهدید جسمی، مرگ غیر منتظره یکی از افراد مورد علاقه ، یک تصادف، جنگ یا بلایای طبیعی به وجود می آید.

این اختلال در اثر حوادثی به وجود می آید که این حوادث فراتر از طاقت و ظرفیت روانی فرد باشد. حوادثی مثل 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 خشم با گذشت زمان رو به بهبود نرود و همراه با مرور مکرر خاطرات و کابوس های شبانه باشد، به آن اختلال استرس پس از سانحه می گویند.

تشخیص

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