



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
مرکز آموزش درمانی کودکان بندرعباس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت بیماری‌ها
اداره سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان هرمزگان
بیمارستان کودکان

✦ اختلال استرس پس از سانحه ✦

کد پمفلت اختلال استرس پس از سانحه ۱۴۰۲(۶۵)	
تهیه کننده	طیبه کرمی مسئول واحد روانشناسی
تایید کننده	واحد آموزش سلامت
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۲

منبع: خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک (2022)



اختلال استرس پس از سانحه، یک بیماری واقعی است. پس از گذراندن و یا دیدن و یا تجربه ی یک رویداد آسیب رسان مانند جنگ، طوفان، سواستفاده فیزیکی یا تصادف، رخ می دهد.

این رویداد سبب می شود که فرد بعد از پایان خطر نیز احساس خطر و اضطراب کند. این رویداد بر زندگی خود فرد و اطرافیان اثر گذار است.

تقریباً همه افراد علایم اختلال استرس پس از سانحه را در طی ماه اول پس از حادثه تجربه خواهند کرد. اغلب افراد پس از چند هفته به آرامی با اتفاق های پیش آمده کنار می آیند و علایم استرس به مرور از بین می روند. اما در حدود یک سوم افراد، علایم ادامه پیدا می کند و افراد نمی توانند با آنچه که اتفاق افتاده است کنار بیایند.

علایم استرس پس از حادثه اگر چه که ذاتاً طبیعی می باشند اما وقتی طولانی گردد، زندگی فرد را دچار اختلال می کنند. هر چه شدت حادثه بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری استرس پس از سانحه بیشتر می گردد. این افراد ممکن است از مکان ها و یا مکالماتی که یادآور سانحه است، خودداری کنند. ممکن است در به خواب رفتن و یا ادامه خواب مشکل داشته باشند. آنها به راحتی از جا میپرند و گوش به زنگ می شوند، گویی که رویداد آسیب زای دیگری در راه است.

مواردی مانند ذات و ماهیت حادثه، طول مدت آن را و ظرفیت فرد در برخورد با شرایط استرس زا، می تواند موثر باشد.

خطر پیشرفت این بیماری در موارد زیر افزایش می یابد:

- * هر چقدر حادثه، خطر مرگ بیشتری داشته باشد.
- * هر چقدر فرد بیشتر در معرض تنش و شوک روانی باشد.
- * هر چقدر فرد کمتر برای حادثه آمادگی داشته باشد.
- * هر چقدر احساس فرد از قادر نبودن به فرار بیشتر باشد.
- * هر چقدر فرد در برابر حادثه آسیب پذیر تر باشد.
- * هر چقدر بیشتر طول بکشد که به فرد کمک شود تا با ضربه روحی کنار بیاید.

علائم اختلال استرس پس از حادثه:

اولین علائم معمولاً ۱-۶ ماه پس از واقعه تکان دهنده آشکار می شوند، اما ممکن است تا سال ها بعد از این که فرد در معرض ضربه روحی قرار گرفته، شروع نشود. در هر حال علائمی از نگرانی با احساسات مشابه در مقطعی از زمان وجود خواهد داشت. بسیاری 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 دارد:

حقایقی در مورد اختلال استرس پس از سانحه:

- * اختلال استرس پس از سانحه یک بیماری پزشکی است.
- * گناه شما نیست که این احساس را دارید.
- * چیزی نیست که بتوانید شخصاً و تنها آن را کنترل کنید.
- * اختلال استرس پس از سانحه قابل درمان است.

علت بروز اختلال پس از سانحه:

توضیح روشنی از این که چرا افراد دچار این اختلال می شوند در دست نیست.

برگشت به خاطرات سانحه و کابوس: آن حادثه

مداماً پیش چشمتان تکرار می شود. این ممکن به صورت فلاش بک در طی روز یا کابوس در خواب باشد. آنها ممکن است آنچنان واقعی به نظر برسند که شما احساس کنید واقعا آن حادثه در حال اتفاق افتادن است.

“

“

شما آن را در ذهن خود میبینید اما ممکن است احساسات ترس، تعریق، و یا حواس فیزیکی اعم از شنوایی، بویایی که اتفاق افتاده بوده را دوباره احساس کنید. چیزهای معمولی ممکن است باعث فلاش بک شوند. به عنوان مثال اگر شما یک حادثه رانندگی در هوای بارانی داشته اید یک روز بارانی ممکن است باعث فلاش بک شود.

دوری گزینی و بی تفاوتی :

دوباره زنده کردن خاطرات ممکن است بسیار افسرده کننده باشد بنابراین ممکن است شما بخواهید به آنها بی توجهی کنید. مثلاً شما خودتان را با سرگرمی، زیاد کار کردن، یا حل کردن جدول مشغول کنید. شما از مکان ها، افرادی که باعث به خاطر آوردن حادثه می گردند، اجتناب می ورزید؛ شما کمتر با دیگران ارتباط برقرار می کنید و در نتیجه زندگی کردن با شما سخت تر میگردد.

در حالت آماده باش به سر بردن :

شما ممکن است همیشه در حالت آماده باش به سر ببرید، گویی که منتظر خطر می باشید. شما نمیتوانید احساس آرامش کنید، احساس اضطراب دارید و به سختی به خواب فرو می روید. اطرافیان شما می بینند که شما بی قرار و ناآرام هستید.

درمان

هدف از درمان کاهش علائم روحی جسمی، بهبود عملکرد روزانه و کمک به فرد جهت بهتر کنار آمدن با رویدادی است که سبب این اختلال شده است.

درمان شامل روان درمانی و دارو درمانی است.

۱- درمان های روان شناختی :اغلب روان درمانی های موثر در این اختلال، بر روی ان حادثه ناگوار که علایم را ایجاد کرده اند، تمرکز می کنند شما نی توانید آنچه را 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 تا آنجایی که ممکن است بدون این که 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. به وسیله به یاد آوردن حادثه، غلبه کردن به آن و برخورد معقول با آن، ذهنتان می تواند کار طبیعی اش را که شامل زدودن خاطرات گذشته و پرداختن به کارهای دیگر است را انجام دهد.

۲- درمان شناختی رفتاری راهی است که به شما کمک میکند تا به گونه ای دیگری درباره خاطرات نامطلوبتان فکر کنید. بنابراین آنها کمتر استرس زا می شوند و بیشتر قابل کنترل می گردند. معمولاً این نوع درمان شامل چند جلسه آرام بخشی هم می باشد تا به شما کمک کند ناخوشایندی فکر کردن در رابطه با حوادث ناخوشایند را تحمل کنید.

۳- حساسیت زدایی و بازپردازش حرکات چشم :

تکنیکی است که از حرکات چشم برای کمک به مغز برای پردازش تداعی ها و منطقی سازی حادثه ناخوشایند استفاده می کند.

۴- گروه درمانی : روشی است که شما افراد مختلفی را که مشکلات یکسان یا یک حادثه ناگوار یکسان را تجربه کرده اند ملاقات می کنید. این حقیقت که افراد دیگر گروه، نظارتی در رابطه با مشکل شما دارند، باعث می شود که صحبت کردن در رابطه با آنچه اتفاق افتاده است را آسان تر کند.

۵- درمان دارویی : درمان دارویی اغلب برای اختلال استرس لازم است. داروهای ضدافسردگی و آرام بخش ها با فرآیند شیمیایی عمل می کنند که به هنگام دچار بودن به اختلال استرس در مغز نامنظم اند. یکی از عملکردهای دارو نرمال نمودن سطح کورتیزول (هورمون استرس) و سرتونین و نروآدرنالین عصب رسانه های مغز است که برای تمرکز، حافظه، اضطراب و افسردگی مهم هستند. میزان نرمالی از این مواد در نرمال سازی ریتم روزانه و ریتم خواب نیز اهمیت دارد. ۴-۶ هفته طول می کشد تا مشخص شود آیا دارو مفید است. گاهی اوقات در صورتی که تاثیر مطلوب به دست نیاید یا فرد عوارض جانبی ناخوشایندی را تجربه کند، نیاز است مقدار دارو زیاد شود، یا دارویی جدید امتحان شود.

چه کارهایی می توانید در صورت ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه برای خود انجام دهید ؟

- از دوستان و ارتباطات خود استفاده کنید. از بین افرادی که با آنها احساس امنیت می کنید، به دنبال حمایت باشید.

- وقتی آمادگی پیدا کردید به آنها بگویید چه اتفاقی افتاده است. جالب نیست که تمام افکار منفی و کابوس ها را به تنهایی تحمل کنید.

اگر احساس ناخوشی دارید، آن را به صورت راز نگه ندارید.

- واکنش های خود را بپذیرید ممکن است که حس کنید کنترل زندگیتان را از دست داده اید.

بیماری خود را

بشناسید. پزشک عمومی و روان شناس شما می توانند در توضیح علایم به شما کمک کنند.

از مصرف مواد شادی آور غیر قانونی، سیگار، مواد مخدر و الکل پرهیز کنید.