

هر کسی در زندگی روزمره ممکن است با حوادث طاقوت فرسا، ترسناک و خارج از کنترل روبرو شود. اغلب مردم، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با آن کنار می‌آیند اما چنین تجربیات تلخی در برخی از افراد، واکنشی را ایجاد میکند که ممکن است ماهها یا سالها طول بکشد، این واکنش را اختلال استرس پس از سانحه می‌گویند.

کدام حوادث باعث ایجاد اختلال استرس پس از سانحه میشوند؟

هر حادثه‌ای که در آن احساس خطر کنیم، زندگی مان در معرض تهدید باشد یا شاهد حوادث مرگبار برای دیگران باشیم میتواند باعث ایجاد اختلال استرس پس از سانحه شود.

برای مثال میتوان حوادث شدید جاده‌ای، درگیریهای نظامی، دزدی، زورگیری، به گروگان گرفته شدن، حملات تروریستی و اسیر جنگی شدن میتواند آغازگر اختلال استرس پس از سانحه باشد.

۱

علائم بیماری:

احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه، عصبانیت، بیقراری، ناآرامی، دوری‌گزینی و بیتفاوتی، کابوس در خواب، همچنین حادثه ممکن است در طی روز یا در خواب بطور مداوم پیش چشم‌تان تکرار شود

بیمار واکنش احساسی به استرس را به صورت دردهای عضلانی فاسهال، ضربان قلب نامنظم، ترس، نوشیدن بیش از حد الکل و مصرف مواد مخدر و داروها از جمله مسکن‌ها بروز میدهد. چگونه بدانم که بر یک حادثه تلخ غلبه کرده‌ام؟

به آن حادثه فکر میکنید بدون آنکه مضطرب گردید احساس تهدید شدن نداشته باشید در اوقات مناسب به آن فکر نمیکنید.

چگونه میتوانم بفهمم که به اختلال استرس پس از سانحه دچار شده‌ام؟

اگر شما یک حادثه تلخ از نوعی که قبلاً توضیح داده شد را داشته‌اید:

۲

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

آیا شماسعی میکنید از چیزهایی که باعث به خاطر آوردن آنها میشوند، اجتناب کنید؟

آیا گاهی اوقات دچار کرختی میگردید؟

آیا دچار اضطراب و بیقراری بدون دلیل میگردید؟

آیا بیشتر از حد معمول می‌خورید؟ می‌نوشید و یا مواد مخدر مصرف میکنید؟ آیا احساس میکنید که خلق شما قابل کنترل نیست؟

آیا احساس میکنید کنار آمدن با دیگران سخت است؟

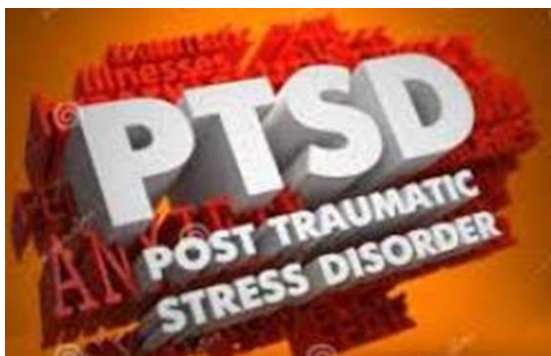
آیا احساس افسردگی یا خستگی میکنید؟

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

چگونه میتوانم به خودم کمک کنم؟

۱- به زندگی روزمره تان بازگردید.

۳



اختلال استرس پس از سانحه

بیمارستان روانپزشکی دل آرام

سوپروایزر آموزش سلامت

تلفن بیمارستان : ۰۲۱-۵۵۱۸۰۸۹۰

چگونه خانواده، دوستان و اطرافیان میتوانند به بیماری که دچار اختلال و استرس پس از سانحه شده کمک کنند؟

۱- مراقب هرگونه تغییر رفتار مانند کارایی ضعیف در سرکار، تاخیر، مرخصی های ناشی از بیماری و تصادفات، عصبانیت، تحریک پذیری، افسردگی، عدم علاقه و عدم تمرکز باشید.

۲- منتظر باشید فردی که حادثه ناگواری را پشت سر گذاشته است، داستانش را برای شما بازگو کند

۳- اجازه دهید بیمار صحبت کند و جریان صحبت وی را قطع نکنید.

۴- سعی در کوچک جلوه دادن تجربیات تلخشان نداشته باشید. مانند: این خیلی هم بد نیست

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

منبع: وزارت بهداشت، معاونت غذایی و دارویی (۱۳۸۹) دارونامه رسمی ایران- تهران: نشر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

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

۳- تمرینات آرامبخش را انجام دهید

۴- به سر کار برگردید.

۵- بصورت منظم بخورید و ورزش کنید

۶- به محلی که حادثه اتفاق افتاده است برگردید.

۷- لحظاتی را با خانواده و دوستان صرف کنید.

۸- با احتیاط رانندگی کنید زیرا ممکن است تمرکزتان ضعیف باشد

۹- با پزشک مشورت کنید

۱۰- خودتان را به خاطر علائم بیماری سرزنش نکنید

۱۱- احساسات خود را بازگو کنید.

۱۲- انتظار نداشته باشید که خاطرات سریعاً از بین بروند زیرا آنها ممکن است مدتی با شما باشند.

۱۳- خودتان را بیش از اندازه خسته نکنید.

آیا این بیماری قابل درمان است؟

بله با استفاده از درمانهای دارویی و روانشناسی.