

## استرس بعد از سانحه

اختلال استرس بعد از سانحه عبارتست از مجموعه‌ای از علائم که پس از مواجهه فرد با حوادث آسیب‌زای زندگی ایجاد می‌شود.

این اختلال در اثر حوادث و رویدادهایی بوجود می‌آید که فراتر از طاقت و ظرفیت روانی فرد باشد و معمولاً بعد از حوادثی مانند یک تصادف شدید، مرگ غیر منتظره یکی از افراد مورد علاقه، تهدید جسمی یا جنسی، تجاوز جنسی، هر گونه رفتار وحشیانه و خشونت بار و جنگ به وجود می‌آید.

حوادث و بلایای طبیعی مثل سیل، زلزله، آتش‌سوزی و ... نیز در ایجاد آن دخیل است.

تقریباً هر کسی علائم اختلال استرس پس از سانحه را در طی ماه اول پس از حادثه تجربه خواهد کرد. اغلب افراد پس از چند هفته به آرامی با اتفاقات پیش آمده کنار می‌آیند و علائم استرس به مرور از بین می‌رود.

در حدود یک سوم افراد، علائم ادامه پیدا می‌کند و نمی‌تواند با آنچه که اتفاق افتاده است کنار بیاید علائم استرس پس از حادثه اگر چه ذاتاً طبیعی می‌باشند. اما وقتی طولانی‌گردند زندگی فرد را دچار اختلال می‌کنند. هر چه شدت حادثه بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری پس از سانحه بیشتر می‌گردد.

## علائم اختلال استرس پس از سانحه

مهمترین ویژگی اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب دائمی، گوش به زنگ بودن بیش از حد، افسردگی و تجربه مجدد حادثه در خواب و بیداری است. بسیاری از بیماران احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه یا عصبانیت می‌کنند. به غیر از این احساسات قابل درک، سه نوع عمده علائم دیگر هم وجود دارند

### مرور خاطرات ناگوار و کابوس

آن حادثه و صحنه دلخراش دائماً پیش چشم فرد تکرار می‌شود، ممکن است تکرار حادثه در ذهن و خیال و یا حتی در خواب باشد. این تجربیات ممکن است آن چنان واقعی و طبیعی به نظر برسند که فرد احساس کند واقعا آن حادثه در حال اتفاق است.

**دوری‌گزینی و بی‌تفاوتی:** دوباره زنده کردن خاطرات بسیار افسرده‌کننده است بنابراین ممکن است فرد بخواهد به آنها بی‌توجهی کند مثلاً خودش را با سرگرمی، کار زیاد، یا حل کردن جدول و ... مشغول می‌کند و از مکانها و افرادی که باعث به یاد آوردن حادثه می‌گردند دوری می‌کند. فرد ممکن است خود را به بی‌تفاوتی کامل بزند و کمتر با دیگران ارتباط برقرار کند.

**حالت گوش به زنگ بودن و آماده باش:** فرد ممکن است همیشه در حالت آماده باش به سر ببرد، گویی که منتظر خطر است. اضطراب دارد، ناآرام و بی‌قرار است و واکنش از جا بریدن را

## علائم دیگر

\*مرور مکرر خاطرات ناراحت‌کننده از رویداد

\*بازگشت به گذشته

\*احساس پریشانی، افسردگی و اضطراب شدید

\*واکنش‌های فیزیکی شدید در زمان یادآوری رویداد

(مانند تپش قلب، تنفس سریع، حالت تهوع، گرفتگی

عضلانی، تعریق)

\*از دست دادن علاقه به فعالیت‌های مورد علاقه در

گذشته و عدم میل به ادامه زندگی

\*کاهش تمرکز و توجه

\*خشمگین شدن و عصبانی شدن بی دلیل

\*مشکلات خواب (بی‌خوابی، کابوس، خواب شبانه

سبک)

واکنش احساسی به استرس اغلب با دردهای عضلانی،

ضربان قلب نامنظم، اسهال، ترس، افسردگی، مصرف

مواد مخدر، استفاده از الکل و ... همراه هستند.

## تشخیص اختلال استرس پس از سانحه

اختلال استرس پس از سانحه زمانی تشخیص داده می‌شود

شود که نشانه‌های آن برای مدتی بیشتر از یک ماه

تداوم داشته باشد. اگر نشانه‌های اختلال استرس پس

از سانحه وجود داشته باشند، پزشک با انجام معاینه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شیراز  
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



## استرس بعد از

## سانحه

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: منیره خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1397

بازنگری: زمستان 1399

گونه دیگری درباره خاطرات نامطلوب فکر کنند و درمان مواجهه سازی که فرد در آن تجارب فاجعه آمیز را مجدداً برای خود یادآوری می کند و یا اینکه در معرض موضوعات یا موقعیت هایی که باعث اضطراب می شوند قرار می گیرد. این امر طی روندی کنترل شده و در محیطی ایمن انجام می گیرد و فرد را در مواجهه شدن با ترس هایش کمک می کند و بتدریج باعث می شود در شرایطی که سابقاً ترس آور و اضطراب زا بوده احساس راحتی کند.

### توصیه هایی در رابطه با چگونگی مقابله با استرس:

موقعیت های پر استرس را کم کنید. با دیگران صحبت کنید. وقت خود را تنظیم کنید. سیگار را ترک یا کم کنید. از الکل و مواد مخدر استفاده نکنید به طور منظم ورزش کنید به اندازه کافی استراحت کنید. وزن خود را کنترل کنید. موسیقی ملایم گوش کنید. از مشاوره افراد حرفه ای استفاده کنید.

تکنیک های آرام سازی را بیاموزید (تنفس های عمیق، تمرکز، آرام

ش  
ماهیه  
چه  
ها،  
برخ



ی از راه های خلاصی از استرس می باشند).

آزمون های گوناگونی را جهت رد بیماری جسمانی به کار می برد. اگر هیچ گونه بیماری جسمانی پیدا نشد بیمار ممکن است به یک روان پزشک، روان شناس و یا متخصص بهداشت روان ارجاع داده شود. روانپزشکان و روانشناسان از مصاحبه و وسایل سنجش ویژه ای که برای ارزیابی فرد جهت اختلالات اضطرابی طراحی شده است استفاده می کنند.

### درمان

هدف از درمان، کاهش علائم روحی و 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 (رفتار درمانی هیپنوتیزم) و دارو درمانی است

### دارو درمانی: گرچه داروها می توانند نشانه ها را

مقداری تسکین دهند، اما به تنهایی برای بهبود بخشیدن به مشکلات روانی بیمار کافی نیست.

### روان درمانی: شامل یادگیری مهارتهایی برای مدیریت

علائم و توسعه راههای مقابله با استرس می باشد. انواع روش های روان درمانی عبارتند از: گروه درمانی، درمان شناختی رفتاری، درمان مواجهه سازی

با اجازه دادن به فرد برای به اشتراک گذاشتن افکار، ترس