

## استرس بعد از سانحه

اختلال استرس بعد از سانحه عبارتست از مجموعه ای از علائم که پس از مواجهه فرد با حوادث آسیب زای زندگی ایجاد می شود.

این اختلال در اثر حوادث و رویدادهایی بوجود می آید 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 می آید. حوادث و بلایای طبیعی مثل سیل، زلزله، آتش سوزی 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 می آیند و علائم استرس به مرور از بین می رود.

در حدود یک سوم افراد، علائم ادامه پیدا می کند و نمی تواند با آنچه که اتفاق افتاده است کنار بیاید علائم استرس پس از حادثه اگر چه ذاتاً طبیعی می باشند. اما وقتی طولانی گردند زندگی فرد را دچار اختلال می کنند. هر چه شدت حادثه بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری پس از سانحه بیشتر می گردد

## 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 می کنند. 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 می شود، 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.

### دوری گزینی و بی تفاوتی

دوباره زنده کردن خاطرات بسیار افسرده کننده است بنابراین ممکن است فرد بخواهد به آنها بی توجهی کند مثلاً خودش را با سرگرمی، کار زیاد، یا حل کردن جدول و ... مشغول می کند و از مکانها و افرادی که باعث به یاد آوردن حادثه میگردند دوری می کند. فرد ممکن است خود را به بی تفاوتی 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 و نمی تواند احساس آرامش کند. اضطراب دارد، ناآرام و بی قرار است و واکنش از جا پریدن را نشان می

## علائم دیگر

\*مرور مکرر خاطرات ناراحت کننده از رویداد

\*بازگشت به گذشته

\*احساس پریشانی، افسردگی و اضطراب شدید

\*واکنش های فیزیکی شدید در زمان یادآوری رویداد (مانند

تپش قلب، تنفس سریع، حالت تهوع، گرفتگی عضلانی،

تعریق)

\*از دست دادن علاقه به فعالیت های مورد علاقه در گذشته

و عدم میل به ادامه زندگی

\*کاهش تمرکز و توجه

\*خشمگین شدن و عصبانی شدن بی دلیل

\*مشکلات خواب (بی خوابی، 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 می شود که نشانه های آن برای مدتی بیشتر از یک ماه تداوم داشته باشد. اگر نشانه های اختلال استرس پس از سانحه وجود داشته باشند، پزشک با انجام یک معاینه فیزیولوژیکی و تاریخچه پزشکی، به ارزیابی بیمار می پردازد. آزمون های گوناگونی را جهت رد بیماری جسمانی به کار می برد. اگر هیچ گونه بیماری جسمانی پیدا نشد بیمار ممکن است به



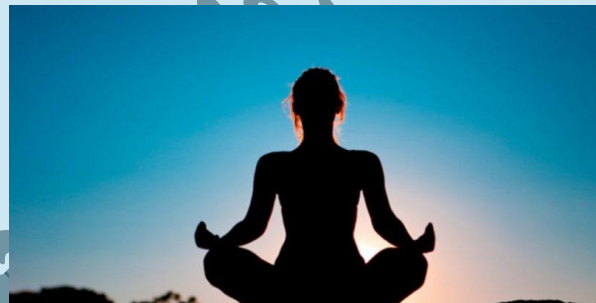
## استرس بعد از سانحه



فرد در مواجهه شدن با ترس هایش کمک می‌کند و بتدریج باعث می‌شود در شرایطی که سابقاً ترس آور و اضطراب‌زا بوده احساس راحتی کند.

### توصیه‌هایی در رابطه با چگونگی مقابله با استرس:

موقعیت‌های پراسترس 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 حرفه‌ای استفاده کنید. تکنیک‌های آرام‌سازی را بیاموزید (تنفس‌های عمیق، تمرکز، آرامش ماهیچه‌ها، برخی از راه‌های خلاصی از استرس می‌باشند).



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: روان‌پرستاری (بهداشت روان‌او ۲) محسن کوشان

بیمارستان امام حسین (ع)

شماره تماس: ۳۲۳۴۲۰۰۰-۱۴

روانپزشکان و روانشناسان از مصاحبه و وسایل سنجش ویژه-ای که برای ارزیابی فرد جهت اختلالات اضطرابی طراحی شده است استفاده می‌کنند.

### 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 روان‌درمانی (رفتار درمانی هیپنوتیزم) و دارو درمانی است

**دارو درمانی:** گرچه داروها می‌توانند نشانه‌ها را مقداری تسکین دهند، اما به تنهایی برای بهبود بخشیدن به مشکلات روانی بیمار کافی نیست.

- روان‌درمانی: شامل یادگیری مهارت‌هایی برای مدیریت علائم و توسعه راه‌های مقابله با استرس می‌باشد. انواع روش‌های روان‌درمانی عبارتند از: گروه درمانی، درمان شناختی رفتاری، درمان مواجهه سازی با اجازه دادن به فرد برای به اشتراک گذاشتن افکار، ترس‌ها و احساسات، چند جلسه آرامش بخشی برای اینکه به گونه دیگری درباره خاطرات نامطلوب فکر کنند و درمان مواجهه سازی که فرد در آن تجارب فاجعه آمیز را مجدداً برای خود یادآوری می‌کند و یا اینکه در معرض موضوعات یا موقعیت‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند قرار می‌گیرد. این امر طی روندی کنترل شده و در محیطی ایمن انجام می‌گیرد و به