

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟

استرس پس از سانحه یا PTSD یک اختلال روحی است و در افرادی دیده می‌شود که یک رویداد آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند و یا شاهد آن بوده و یا حتی در موردش شنیده‌هایی داشته‌اند.

رویداد آسیب‌زا می‌تواند جسمی یا روحی باشد. مواردی مثل: بلایای طبیعی، جنگ، خشونت شدید، تهاجم، تجاوز جنسی، تصادف شدید، شکنجه، آدم ربایی و ...

استرس پس از سانحه (PTSD) یک وضعیه پیچیده روحی-جسمی است که می‌تواند افراد را در هر سن و جنس و فرهنگی تحت تاثیر قرار دهد.

برای تشخیص PTSD فرد باید علائم هر یک از دسته های ذیل راه (حداقل به مدت یک ماه) تجربه کرده باشد. علاوه بر این، علائم باید آنقدر شدید باشند که در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد کرده باشند:

- فلش بک زدن مکرر/مرور خاطره و وقایع: فرد سعی می‌کند از یادآوری آنها اجتناب کند ولی عموماً ناتوان است.
- اختلال در خواب، کابوس های شبانه
- کناره‌گیری و انزوا جویی اجتماعی
- بی تفاوتی، بی حسی یا کم علائگی به افراد یا فعالیت هایی که قبلاً برایش خوشایند بود.
- تجربه هیجانات منفی مثل اضطراب، بی‌قراری، خشم، گناه، برآشفته‌گی، گوش بزنگی مفرط، واکنش از جا پریدن

علائم PTSD در کودکان و نوجوانان:

- دل‌بستگی و چسبندگی به خانواده یا دوستان
- پرخاشگری یا سایر تغییرات رفتاری (شب ادراری، لکنت زبان، کابوس شبانه، سکونت انتخابی)
- پرهیز از فعالیت یا رفتن به مکان‌هایی که کودک را به یاد رویداد آسیب‌زا می‌اندازد.
- شکایات جسمی (سردرد، تهوع، مشکلات گوارشی و ...)
- مشکل در انجام تکالیف مدرسه یا سایر فعالیت ها

پیشگیری و درمان:

گام اول بلافاصله پس از وقوع سانحه (اقدامات پیشگیرانه)

- کمک های اولیه تریاژ و حمایت های روانشناختی: در این مرحله نیاز های فرد یا افراد سانحه دیده شناسایی و اولویت‌بندی می‌شود. کمک های اولیه باید همراه با مهربانی، دلسوزی، ایمن و حیاتبخش باشند. کمو به فرد جهت داشتن احساس کنترل روی شرایط ایجاد شده.

• آموزش مهارت‌های کنترل و مدیریت استرس:

• تمرینات تنفسی و آرامسازی عضلانی

• آموزش در خصوص علائم و نشانه‌های PTSD و روش‌های درمان آن

- به فرد سانه دیده کمک می‌کنیم که در صورت تمایل در مورد سانه صحبت کرده و اینکه بتواند برونریزی احساسات و هیجانات داشته باشد.

- ایجاد شبکه حمایتی قوی از دوستان و خانواده

گاهی افراد میتوانند بعد از چند روز مرحله بحران را پشت سر بگذارند ولی اگر علائم ذکر شده قبلی بیش از یک ماه به طول انجامد، نیازمند مداخلات درمانی می‌باشد که معمولاً ترکیبی از دارو درمانی و روان درمانی است. داروهای ضد اضطراب می‌توانند به کاهش علائمی مثل افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب کمک کنند.

روش‌های رایج برای درمان شامل موارد زیر است:

- درمان شناختی رفتاری (CBT):

این روش موثرترین درمان است که روی تغییر الگوهای فکری-رفتاری منفی تمرکز دارد. این درمان کمک می‌کند تا افراد بتوانند هیجانات منفی خود را شناسایی کرده و به جای انکار و اجتناب، آنها را پذیرش کرده و مکانیسم‌های دفاعی مناسب برای مقابله با محرک‌ها و علائم ایجاد کنند.

- رفتار درمانی:

در این روش از تکنیک‌های مواجهه سازی و حساسیت‌زدایی استفاده می‌شود. مواجهه درمانی به افراد کمک می‌کند تا با محرک‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند، مقابله مناسب داشته و به تدریج از حساسیت آنها کاسته شود.

- حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم (EMDR):

در این روش از حرکات دو طرفه چشم برای کمک به پردازش مجدد و مقابله سازگاران با خاطرات آسیب‌زا استفاده می‌شود.

- گروه درمانی:

در گروه درمانی، فرد آسیب دیده با افراد دیگری که ترومای مشابه را تجربه کرده‌اند، در یک گروه تحت نظر روانشناسی قرار گرفته و گروه به فرد کمک می‌کند که درک‌شدگی و همدلی دیگران را داشته باشد و اینکه فرد بداند در تجربه دردناک خود، تنها نیست.

تهیه و تنظیم: ندا علفچین

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی