

# کتابچه سلامت

## PTSD

در این کتابچه مسیر آگاهی و درمان اختلال استرس پس از سانحه ترسیم شده است.

تهیه تنظیم: مجله سلامتی دکتر دکتر

# در این کتابچه می‌خوانید

قبل از شروع بدانید که



- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- چه اتفاقاتی باعث بروز PTSD می‌شوند؟

PTSD چه نشانه‌هایی دارد؟



- علائم روانی اختلال PTSD
  - | خاطراتی که آزاردهنده می‌شوند
  - | افکاری که مخرب می‌شوند
  - | موقعیت‌ها و افرادی که دیگر دلیزیر نیستند
  - | واکنش‌هایی که طبیعی نیستند

• علائم جسمی اختلال PTSD

آیا کودکان هم درگیر PTSD می‌شوند؟



آیا PTSD قابل پیشگیری است؟



PTSD چطور تشخیص داده می‌شود؟



• تست آنلاین PTSD

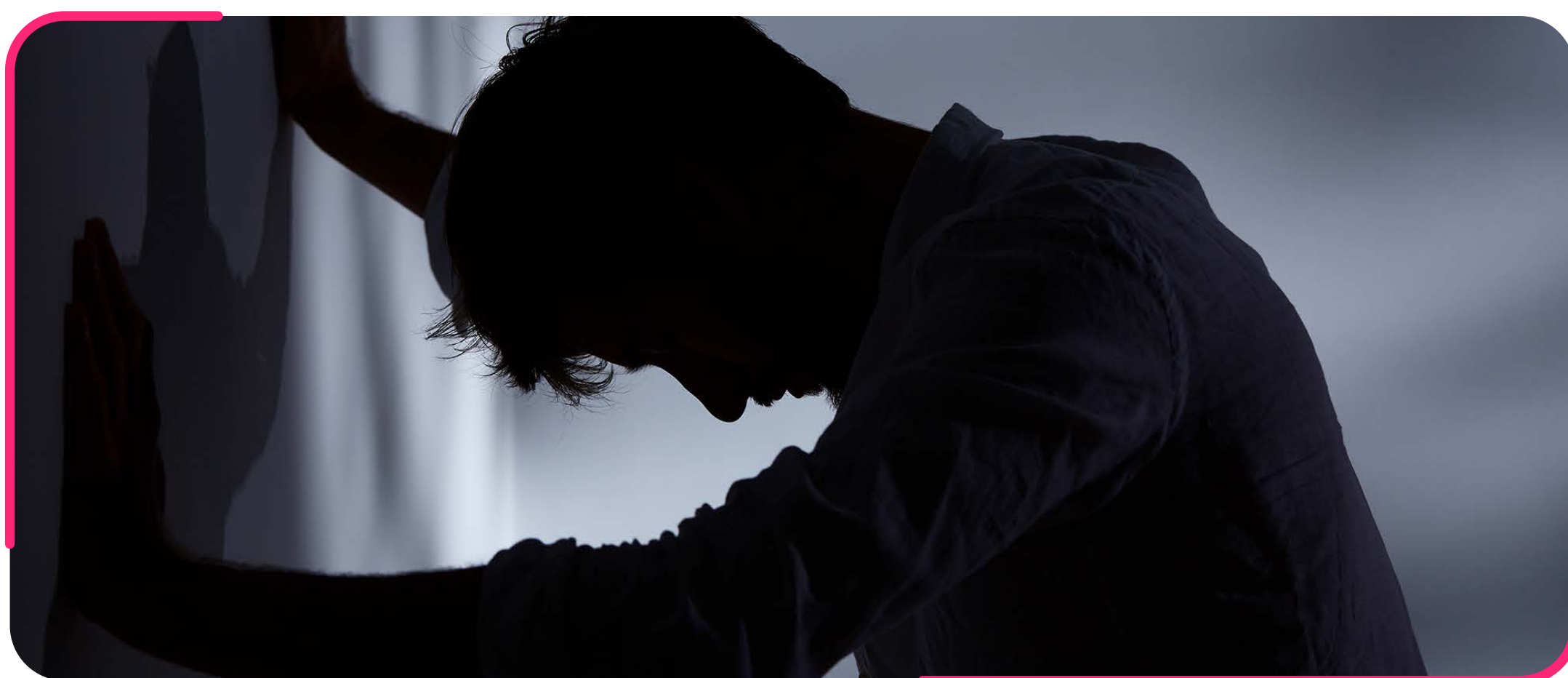
راه‌های درمان اختلال PTSD



- درمان PTSD با روان‌درمانی
- درمان PTSD با دارودرمانی
- اهمیت پذیرش و حمایت در درمان PTSD

## قبل از شروع بدانید

اختلال استرس پس از سانحه (Post Traumatic Stress Disorder) به وضعیت روانی گفته می‌شود که در فرد پس از تجربه یک رویداد یا سانحه دلهره‌آور یا استرس‌زا ایجاد می‌شود. علائم این اختلال که به آن PTSD می‌گویند، بروز حالاتی مثل اضطراب شدید، کابوس، پریشانی شدید عاطفی، افکار غیرقابل کنترل و مواردی از این دست است.



اتفاقات پیش‌بینی‌نشده، اخبار منفی، مرگ عزیزان و... ممکن است باعث شوند تا هر کسی دچار اختلال استرس پس از سانحه شود. برای همین آگاهی از PTSD، عوامل ابتلا، علائم و راه‌های تشخیص آن برای درمان این اختلال ضروری است. آنچه در ادامه می‌خوانید نگاهی تفصیلی به این اختلال مطابق با آخرین یافته‌های متخصصین روانشناسی است.

## اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

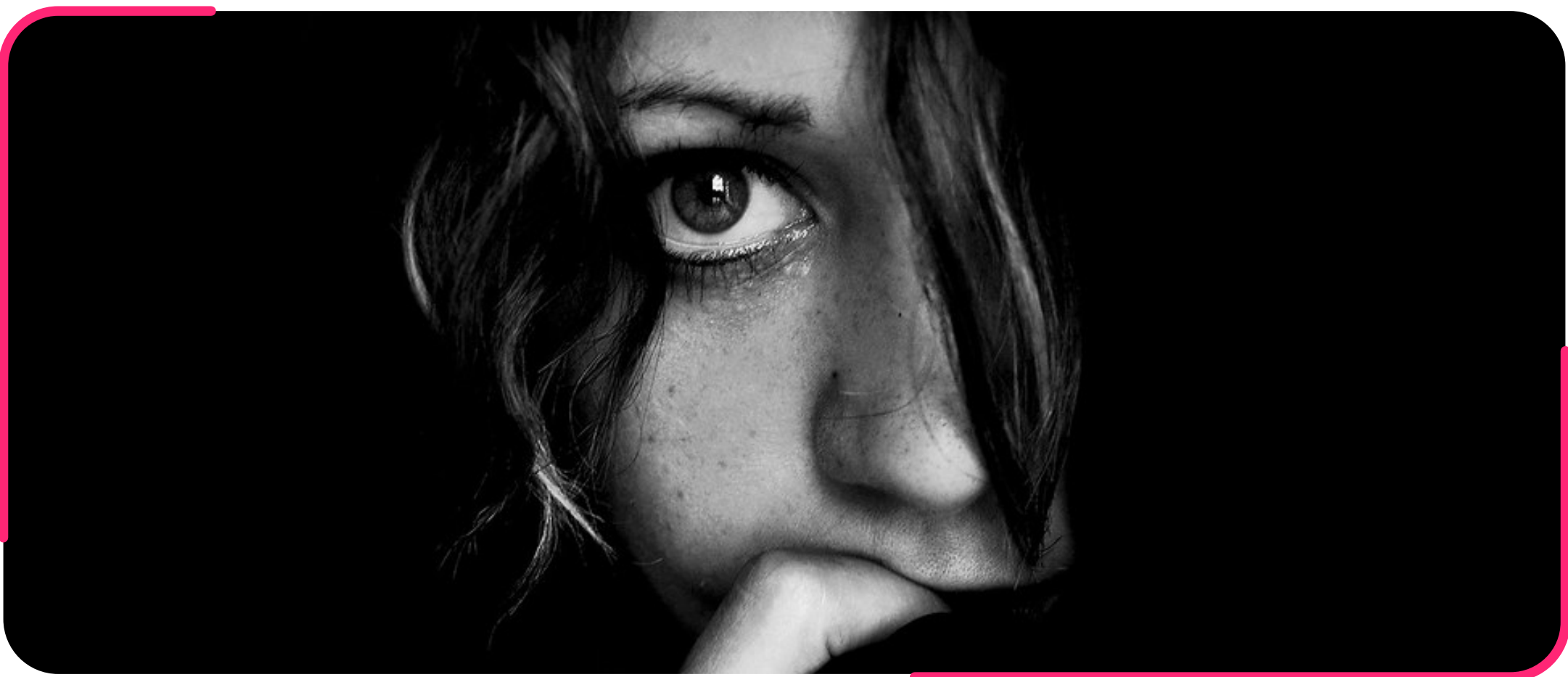
تا به حال یک موقعیت نامطلوب جدی را تجربه کرده‌اید؟ شرایطی که ممکن است علاوه بر آسیب روانی، صدمات فیزیکی هم به شما وارد کند. مثلاً خاطره‌ای را تصور کنید که ممکن است برای شما حس شوک، بی‌پناهی و ترس را حتی پس از گذشت مدتی نسبتاً طولانی تداعی کند. شاید در ابتدا اینطور به نظر برسد که زمان همه چیز را درباره آن حل می‌کند. اما گاهی اوقات تروما در این اتفاقات به حدی زیاد می‌شوند که تمامی نشانه‌ها به شما می‌گویند که دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شده‌اید و باید نگاهی متمرکز به آن داشته باشید.



PTSD ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. تصادف، جنگ، آتش سوزی، فقدان جمعی، تعرض جنسی، خفت‌گیری، سوءقصد، حمله و بسیاری از موارد دیگر، همگی باعث بروز این



اختلال می‌شوند. آمارها درباره اختلال PTSD متفاوت است اما همه آن‌ها یک نقطه نظر مشترک دارند که می‌گوید: میزان درگیری مردم در سراسر دنیا با این اختلال رو به افزایش است. همچنین **زنان** حدود **۲ برابر** بیشتر از **مردان** دچار این مشکل می‌شوند.



اختلال PTSD می‌تواند زندگی هر کسی را سال‌ها مختل کند و نه تنها برای او بلکه برای اطرافیانش اذیت‌کننده باشد. روش‌های درمانی این اختلال اصلاً پیچیده نیستند و بر اساس روان‌درمانی و دارودرمانی متناسب با وضعیت بیمار تجویز می‌شوند.

## چه اتفاقاتی باعث بروز PTSD می‌شوند؟

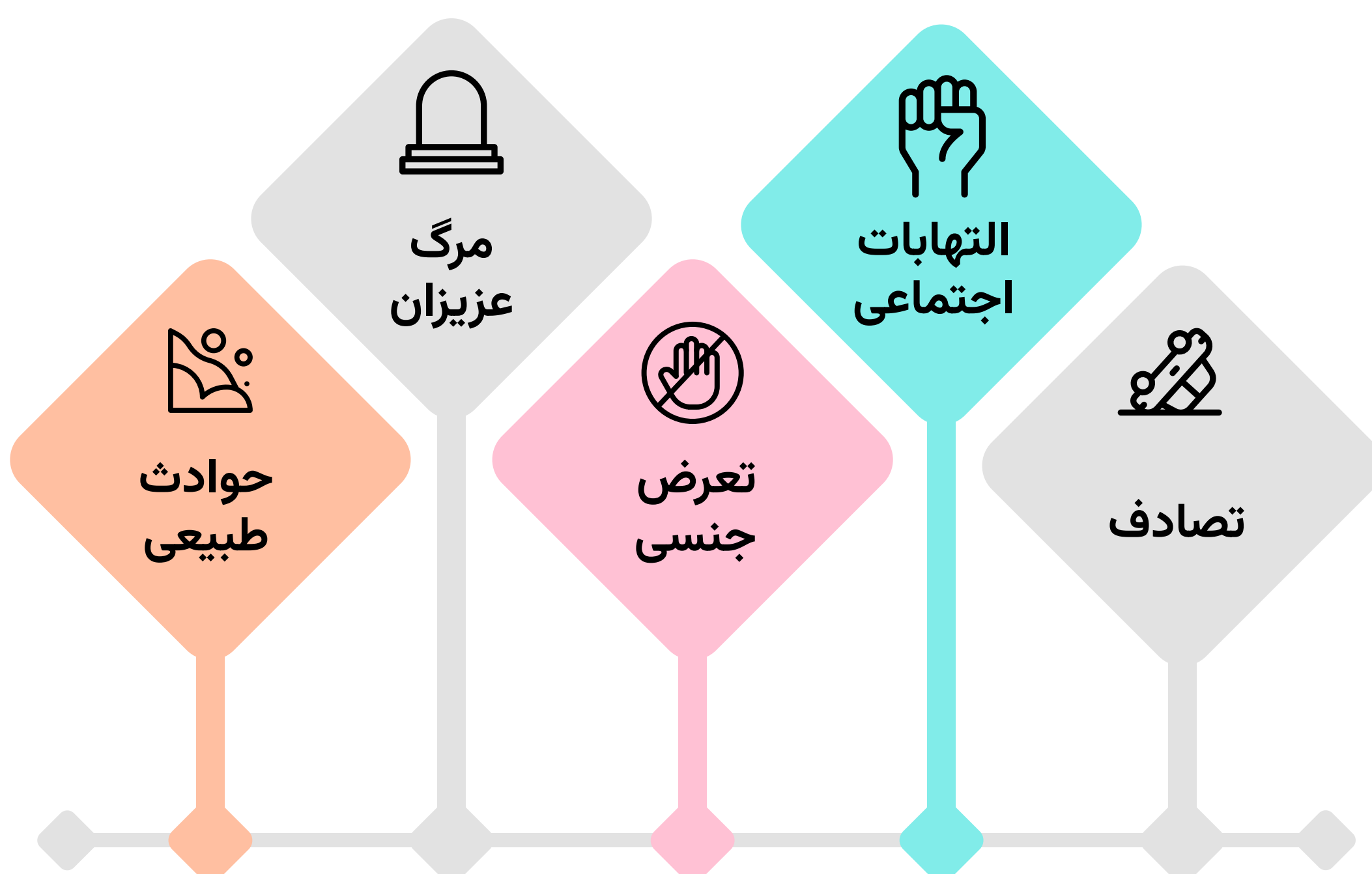
معمولاً بیشتر افراد پس از تجربه سانحه‌ای ناگوار، بار سنگین خاطرات آن را بر دوش می‌کشند؛ حقیقتی که ممکن است تأثیر زیادی روی کیفیت

زندگی آن‌ها بگذارد. تجربه شرایطی مثل **تصادف**، **سقوط هواپیما**، **التهابات اجتماعی**، **ابتلا به بیماری صعب‌العلاج**، **شکنجه**، **تجاوز جنسی و جنگ** باعث ایجاد این اختلال می‌شوند.

علت بروز PTSD همچون بسیاری از مشکلات مختلف، ترکیب پیچیده‌ای از موارد زیر است:

- تجربه موقعیت‌های سخت و اضطراب‌آور
- بهم‌ریختن تنظیمات هورمونی و شیمیایی در بدن
- تهدید و اهانت فیزیکی و کلامی
- خصوصیات انتسابی
- به ارث بردن اختلالات روانی از خانواده

## مهم‌ترین عوامل ابتلا به PTSD



ابتلا به این اختلال باعث مشکلاتی مثل **پرخوری عصبی**، **افسردگی** یا حتی اقدام به **خودکشی** می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم که اگر کوچکترین نشانه‌های وجود این بیماری را در خود یا عزیزانتان مشاهده کردید، به پزشک متخصص مراجعه کنید. اما فرد دچار اختلال PTSD چه علائم یا نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد؟ این سوال را در ادامه پاسخ می‌دهیم.

## PTSD چه نشانه‌هایی دارد؟

بیشتر کسانی که دچار اختلال استرس پس از سانحه می‌شوند، معمولاً یک ماه بعد اولین نشانه‌های ابتلا به این بیماری را از خود بروز می‌دهند. هرچند که گاهی نشانه‌های PTSD تا سال‌ها بعد اصلاً خودشان را نشان نمی‌دهند و این بستگی به موقعیت بیمار دارد. از آنجایی که این مشکل تأثیرات مخربی روی زندگی فرد می‌گذارد، درمان آن با مراجعه به یک دکتر روانشناس، می‌تواند مسیر درمان را برای بیمار کوتاه کند.

علائم PTSD مختلف است و در بین افراد یکسان نیست. همچنین امکان دارد که به مرور زمان



این نشانه‌ها تغییر کنند. علائم اختلال PTSD در یک دسته‌بندی کلی به نشانه‌های روانی و فیزیکی تقسیم می‌شود که در ادامه هر بخش را به تفکیک مورد بررسی قرار خواهیم داد.



## علائم روانی اختلال PTSD

علائم روانی اختلال استرس پس از حادثه به مواردی مثل خاطرات آزار دهنده، تغییرات منفی در تفکر، اجتناب و تغییر در واکنش‌های مختلف فیزیکی و عاطفی تقسیم می‌شود.

### خاطراتی که آزاردهنده می‌شوند

- افکار بی‌وقفه مزاحم و گاهی ترسناک
- کابوس‌های شبانه
- پریشانی عاطفی شدید و واکنش‌های فیزیکی آسیب‌زا
- یادآوری بی‌اختیار خاطرات مرتبط با حادثه



## افکاری که مخرب می‌شوند

- احساس گناه و سرزنش بی‌وقفه
- مشکل در تمرکز
- بروز فوبیا، اضطراب و افسردگی
- کاهش امید به زندگی
- بی‌حسی عاطفی و ذهنی

## موقعیت‌هایی که دیگر دلپذیر نیستند

- امتناع از صحبت درباره حادته
- گریز از قرارگیری در موقعیت‌های مشابه
- گریز از هم‌کلام شدن با افرادی که یادآور آن اتفاق هستند

## واکنش‌هایی که طبیعی نیستند

- احساس اضطراب و تنش مزمن
- مشکل خواب
- حساسیت بیش از حد نسبت به خطرات احتمالی
- تحریک‌پذیری زیاد عصبی

## علائم جسمی اختلال PTSD

اختلال‌های عصبی و اضطرابی که پس از سانحه گریبانگیر بیمار می‌شود، دارای علائم جسمی مختلفی هستند.

- ضعف سیستم ایمنی بدن
- خستگی و بی‌حوصلگی در طول روز
- تعریق، مشکلات معده، درد قفسه سینه و سرگیجه
- بروز عفونت‌های جسمی

## آیا کودکان هم درگیر PTSD می‌شوند؟

استرس پس از سانحه تنها مشکلی مختص به بزرگسالان نیست بلکه کودکان و نوجوانان هم درگیر آن می‌شوند. نشانه‌های این اختلال در سنین مختلف با یکدیگر متفاوت است. به طور مثال در کودکان زیر **۶ سال**، علائم استرس پس از سانحه مواردی همچون وابستگی بیش از حد به بزرگسالان، شب‌ادراری، بازسازی اتفاق در بازی و ناتوانی در تکلم خودش را نشان می‌دهد.

کودکان بین **۶ تا ۱۲ سال** هم رویداد آسیب‌زا را در بازی‌ها، داستان‌ها و تصاویری که نقاشی می‌کنند

به نمایش می‌گذارند. کودکان و نوجوانان **۱۲ تا ۱۸ سال** نیز مشکل خود را از طریق رفتارهای تکانشی، بی‌احترامی، پرخاشگری و انزوا نشان می‌دهند.

**زیر ۶ سال**

- شب‌اداری
- ناتوانی در تکلم

**۶ تا ۱۲ سال**

- رویداد آسیب‌زا در بازی‌ها
- تصاویری که نقاشی می‌کنند

**۱۲ تا ۱۸ سال**

- رفتارهای تکانشی
- پرخاشگری و انزوا

کودکانی که تجربه آزار و اذیت جنسی داشته باشند نیز رفتارهایی مثل پرخاش، رفتار جنسی غیرمعمول، صدمه زدن به خود، سوء مصرف مواد مخدر یا نوشیدنی‌های الکلی را از خود نشان می‌دهند. آن‌ها همچنین دچار احساس کم‌ارزشی، انزوا، اضطراب، ترس و غم هستند.



## آیا PTSD قابل پیشگیری است؟

این خیلی طبیعی است که بعد از یک اتفاق تلخ، احساساتی مثل خشم، استرس، احساس گناه و افسردگی به سراغتان بیاید. این موارد واکنش های طبیعی هر انسان به اتفاقات ناگوار است. با این حال راهکارهایی هستند که می‌توان با به کار بستن آن‌ها از بروز PTSD جلوگیری کرد.



برقرار کردن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان نزدیک و برخورداری حمایت آن‌ها در پیشگیری از اختلال استرس پس از حادثه همگی بسیار تاثیرگذار هستند. همچنین بسیار مهم است که در صورت مشاهده هرگونه احساس مخرب مانند مواردی که بالاتر مطرح شد به دکتر روانشناس مراجعه کنید و قبل از وقوع مشکل جدی‌تر، جلوی آن را با درمان حرفه‌ای بگیرید.

## PTSD چطور تشخیص داده می‌شود؟

عوامل مختلفی روی تشخیص اختلال استرس پس از سانحه تاثیر می‌گذارند. کسانی که دچار این اختلال هستند معمولا در معرض خطر مرگ یا آسیب جدی بوده‌اند. این بیماران مستقیم در معرض خطر قرار داشته‌اند یا رابطه‌ای بسیار نزدیک و عاطفی با افرادی که دچار سانحه شده‌اند، دارند. پزشکان برای تشخیص PTSD از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. این راه‌ها عبارتند از:

- دستورالعمل آماری و تشخیصی اختلالات روانی (راهنمای DSM توسط انجمن روانپزشکی آمریکا گردآوری و منتشر شده است).
- انجام معاینه روانشناختی و صحبت با بیمار
- معاینه فیزیکی و بررسی آثار جسمانی حادثه

## تست آنلاین PTSD

این تست روش معتبری است که با چند سوال ساده به شما کمک می‌کند تا ببینید در چه مرحله‌ای از درگیری با اختلال استرس پس از سانحه هستید.

شروع تست ←

برای ورود به صفحه تست آنلاین روی دکمه «شروع تست» کلیک کنید.

## راه‌های درمان اختلال PTSD

زندگی فرصت یگانه‌ایست که برای بهتر زیستن آن نباید هیچ فرصتی را از دست داد. درمان PTSD به شما کمک می‌کند تا دوباره زندگی خود را کنترل کنید و از زندگی لذت ببرید. روان‌درمانی و دارودرمانی راه‌های بهبود این اختلال هستند که البته بنابر تشخیص پزشک، گاه از هر دو روش برای بهبود بیمار کمک گرفته می‌شود. مدت‌زمان بهبود این اختلال بسته به شدت اختلال متغیر است. در ادامه هر کدام از این دو روش را به تفکیک مورد بررسی قرار خواهیم داد.

## درمان PTSD با روان‌درمانی

در روان‌درمانی از چند روش که همه بر اساس صحبت‌درمانی (گفتاردرمانی) هستند استفاده می‌شود. در این روش تلاش می‌شود تا با صحبت درباره تمامی احساساتی که بیمار از آن‌ها فرار می‌کند، مسیر بهبودی طی شود. به این صورت او با هر آنچه که اتفاق افتاده روبرو می‌شود و آن را می‌پذیرد. یادتان باشد که پذیرش اولین قدم مهم برای درمان است. جلسات روان‌درمانی معمولاً به صورت هفتگی برگزار می‌شوند.





## درمان PTSD با دارودرمانی

روش دیگری که منجر به درمان اختلال استرس پس از حادثه می‌شود، تجویز داروهای شیمیایی است. داروهای **ضد افسردگی، ضد اضطراب و پرازوسین (Prazosin)**، تا به حال بیشترین تاثیر را روی درمان PTSD داشته‌اند. توجه داشته باشید که این داروها تنها باید با دوز مشخص و با دستور پزشک مصرف شوند. همچنین در صورت به وجود آمدن هرگونه عارضه و مشکل، باید به پزشک خود اطلاع دهید.



## اهمیت پذیرش و حمایت در درمان

درمان اختلال PTSD امری شدنی است اگر با آن کنار بیایید و به دنبال درمان اساسی بروید. همچنین مطمئن باشید که حمایت عزیزانتان، می‌تواند بهترین انگیزه برای



درمان این مشکل باشد. برای موفقیت در درمان اختلال استرس پس از حادثه تنها لازم است تا طبق برنامه و دستور پزشک پیش بروید، از خودتان مراقبت کنید، با دیگران ارتباط داشته باشید و در صورت امکان، به گروه‌های درمانی بپیوندید.

برای مشاوره و درمان تحت نظر بهترین دکترهای متخصص در رشته روانشناسی می‌توانید از سامانه نوبت‌دهی آنلاین دکتردکتر کمک بگیرید.

 <p><b>مریم جان فدا</b> کارشناس ارشد روانشناسی...</p> <p>دریافت نوبت</p>	 <p><b>دکتر جلیل کهدویی</b> دکترای روانشناسی</p> <p>دریافت نوبت</p>	 <p><b>دکتر فاطمه دائمی</b> متخصص روانشناسی بالینی...</p> <p>دریافت نوبت</p>
---	---	---

مشاهده همه پزشکان <

اگر علائم PTSD را دارید یا اینکه قبلاً مسیر درمان آن را طی کردید، از شما دعوت می‌کنیم تجربه راهگشای خود را با ما و سایر کاربران مجله دکتردکتر به اشتراک بگذارید.

اشتراک تجربه ←

برای نوشتن تجربه و ارسال آن روی دکمه «اشتراک تجربه» کلیک کنید.

## منابع

Delahanty DL (January 2011). "Toward the predeployment detection of risk for PTSD". The American Journal of Psychiatry.

---

Olszewski TM, Varrasse JF (June 2005). "The neurobiology of PTSD: implications for nurses". Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services.

---

Weiss,D.S. & Marmar,C.R. The impact of event scale-revised. Assessing psychological trauma and PTSD: a practitioner's handbook (ch 15). N.Y: Guildford, 1995

---

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association. 2013.





drdr.ir



(۰۲۱) ۴۲۱۹ ۸۰۰۰



sales@drdr.doctor



۰۹۳۳ ۲۰۹ ۸۰۰۰



drdr.ir