

به نام خدا

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) متعاقب تجربه یا مشاهده یک رویداد وحشتناک (قرار گرفتن در معرض جنگ، تصادف شدید، خشونت شدید، درگیری فیزیکی و مورد تجاوز قرار گرفتن و....) به وجود می آید. PTSD ناشی از جنگ یکی از شایع ترین مشکلات روانشناختی در بازماندگان، سربازان و افراد جنگ زده است. از علائم این اختلال، احساس خشم، اضطراب شدید، فلش بک (یا بازگشت به گذشته، یکی از علائم اصلی اختلال PTSD است که در آن فرد به طور ناخودآگاه و ناگهانی رویداد تروماتیک (سانحه) را به گونه ای که گویا درحال تجربه مجدد آن است احساس کرده و طوری رفتار کند که انگار حادثه در آن لحظه در حال وقوع است)، کابوس و افکار مزاحم و ناخواسته است. در واقع، یادآوری مکرر حوادث ناگوار باعث می شود فرد مبتلا به PTSD احساس کند که آن حادثه الان و در همین زمان اتفاق می افتد.

برای کاهش نشانه ها و علائم این اختلال راهکارهایی وجود دارد که اهم آن شامل موارد زیر است:

۱- آموزش و آگاهی بخشی نسبت به نشانه ها

کمک به فرد مبتلا برای شناخت و درک علائم خود از طریق افزایش آگاهی و شناخت علائم به افراد کمک می کند درک بهتری از احساسات و هیجان های خود داشته باشند. به عبارت دیگر گام اول تغییر این است که قبول کنیم که آسیب دیده ایم و نشانه هایی داریم.

۲- آموزش مهارت های کنترل خشم، مدیریت اضطراب و مقابله با هیجان های منفی

با توجه به این که در واکنش به استرس تجربه شده، ممکن است برخی از افراد کنترل خشم خود را از دست بدهند و نشانه های اضطرابی یا افکار منفی، حتی در حد پایان دادن به زندگی خود را تجربه کنند، بنابراین آموزش و تمرین مهارت های مرتبط با این هیجان ها و تجربه ها بسیار مفید و کمک کننده خواهد بود.

۳- آموزش به خانواده ها و اطرافیان درباره PTSD

به منظور درک رفتار و مدیریت نشانه ها در روابط بین فردی، لازم است به خانواده ها و افرادی که در زندگی فرد آسیب دیده، مهم هستند، آگاهی داده شود که رفتارهای وی ناشی از ابتلا به PTSD بوده و حمل بر اختلافات بین فردی نیست تا در حمایت و ارجاع فرد برای دریافت کمک های حرفه ای اقدام شود.

۴- ارائه خدمات حمایت اجتماعی

احساس اضطراب، ترس، خشم و افسردگی از واکنش های طبیعی به سانحه هستند. دریافت کمک و حمایت می تواند از بروز PTSD جلوگیری کند. به بیان دیگر، حمایت، پیوسته کلید اصلی درمان است. بنابراین می توانیم با درمیان گذاشتن مسائل و

نشانه هایی که در حال تجربه آن هستیم و اموری که به دلیل تجربه اضطراب نمی توانیم انجام دهیم، از دیگران درخواست کمک کنیم. به همین منظور شعار "تو تنها نیستی از دیگران کمک بگیر" یکی از پرکاربردترین شعارهای درمانی در این خصوص است.

۵- آموزش استفاده از راهکارهای خودیاری

برخی از روش ها و راهکارهای خودیاری عبارتند از:

- یادداشت کردن افکار منفی

افکار منفی خودتان را یادداشت نموده و شواهد تایید کننده و ردکننده آن را بررسی کنید.

- ثبت کردن هیجان ها

هیجان ها و احساساتی را که تجربه می کنید، یادداشت نمایید.

- استفاده از روش مراقبه و مدیتیشن مبتنی بر ذهن آگاهی (Mindfulness)

نشستن در سکوت، تمرکز بر نفس کشیدن، مشاهده کردن افکار بدون قضاوت ، سعی در پذیرش احساسات

- به طور منظم ورزش کردن

- اجتناب از گوشه گیری و دوری گزینی

سعی کنید که ارتباط با افراد خانواده و دوستان تان را حفظ و تداوم بخشید.

۶ -/استفاده از خدمات تخصصی حرفه ای روانپزشکی و رواندرمانی

با هر جلسه روان درمانی یک قدم به آرامش نزدیک تر می شوید. به عبارت دیگر، خاطره جنگ پاک نمی شود اما می توان آن را آرام کرد.

۷- کمک طلبی از معنویت و معنا

توکل به خداوند و به قدرت بی انتهای خدای قادر، استغاثه یا دعا، توجه به معنای زندگی و پذیرش مسوولیت در زندگی می تواند تحمل رنج را آسان کند.