



بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

اختلال استرس پس از سانحه



گروه هدف: بیمار و خانواده

(بخش روانپزشکی)

تهیه و تأیید:

خانم ملایی: پرستار بخش روان

رئیس علمی بخش: دکتر رهنمون

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۷۵

اختلال استرس پس از سانحه:

هرکسی در زندگی روزمره ممکن است با حوادث طاق

فرسا ، ترسناک و خارج از کنترل روبرو شود.

اغلب مردم ، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با آن کنار می

آیند. اما چنین خاطرات تلخی در برخی افراد ، واکنشی را ایجاد

میکنند که ممکن است ماهها یا سالها طول بکشد. این واکنش را

استرس پس از حادثه می گویند.

کدام حوادث باعث ایجاد اختلال استرس پس از سانحه می شود؟

هر حادثه ای که در آن احساس خطر کنیم ، زندگی مان در

معرض تهدید باشد یا شاهد حوادث مرگبار برای دیگران باشیم

می تواند باعث ایجاد این بیماری شود. برای مثال:

- حوادث شدید جاده ای

- درگیری های نظامی

- دزدی

- زور گیری

- به گروگان گرفته شدن

- حملات تروریستی

- اسیر جنگی شدن

علائم بیماری:

احساس غم عمیق ، افسردگی ، اضطراب ، احساس گناه ، عصبانیت

، بیقراری ، نا آرامی ، دوری گزینی و بی تفاوتی ، کابوس در خواب

همچنین حادثه ممکن است در طی روز یا در خواب بطور مداوم پیش

چشمانش تکرار شود.

بیمار واکنش احساسی به استرس را بصورت دردهای عضلانی ،

اسهال ، ضربان قلب نا منظم ، ترس ، نوشیدن بیش از حد الکل و

مصرف مواد مخدر و داروها از جمله مسکن ها بروز می دهد.

تشخیص :

• معاینه روانشناختی که شامل صحبت در مورد علائم

و رخدادهایی که منجر به بروز آن شده است.

• استفاده از معیارهای راهنمای آماری و تشخیص

اختلالات (DSM-5) که توسط انجمن روانپزشکی امریکا

منتشر شده است.

درمان :

-دارو درمانی

-درمان از راه مواجهه(رویارویی)

-حساسیت زدایی از نظر حرکت چشم و پردازش مجدد

-گفتار درمانی و گروه درمانی

از کجا مطمئن باشیم به این اختلال مبتلا شده ایم؟

-ایا یک حادثه تکان دهنده را تجربه کرده اید یا شاهد چنین

حادثه ای بوده اید؟

-ایا این تجربه در شما احساس ترس شدید یا درماندگی

ایجاد کرده است؟

-ایا برای رها کردن ذهن خود از این حادثه دچار مشکل

هستید؟

-ایا در مقایسه با قبل از این تجربه ،سریع تر عصبانی می

شوید و کنترل خود را از دست میدهید.

-در خوابیدن یا تمرکز دچار مشکل شده اید؟

- ای ا این پریشانی ها عملکرد عادی شما را در زندگی

تحت تاثیر قرار داده است؟

خود مراقبتی :

-به زندگی روزمره تان برگردید.

-در باره اتفاقی که افتاده است با کسی که اعتماد دارید

صحبت کنید.

-تمرینات آرامبخش را انجام دهید.

-به سر کار برگردید.

-بصورت منظم بخورید و ورزش کنید.

-به محلی که حادثه اتفاق افتاده است برگردید.

-لحظاتی را با دوستان و خانواده صرف کنید.

-با احتیاط رانندگی کنید زیرا ممکن است تمرکزتان ضعیف

باشد.

-با پزشک مشورت کنید.

-خودتان را بخاطر علایم بیماری سرزنش نکنید.

-احساسات خود را باز گو کنید.

-خودتان را بیش از اندازه خسته نکنید.

-انتظار نداشته باشید خاطرات سریعاً از بین بروند زیرا

چگونه خانواده ،دوستان ، اطرافیان میتوانند به این بیماری

کمک کنند:

-مراقب هر گونه تغییر رفتار مانند کارایی ضعیف در سر کار ،

تاخیر، مرخصی های ناشی از بیماری و تصادفات ، عصبانیت

تحریک پذیری ، افسردگی ، عدم علاقه و عدم تمرکز باشید.

-منتظر باشید که فردی که حادثه ناگواری را پشت سر گذاشته

است ، داستانش را برای شما بازگو کند.

-اجازه دهید بیمار صحبت کند و جریان صحبت وی را قطع

نکنید.

-سعی در کوچک جلوه دادن تجربیات تلخشان نداشته باشید .

-به آنها پیشنهاد نکنید که فقط احتیاج به کنترل احساساتشان دارید.

منبع

کاپلان و سادوک ،چکیده روان پزشکی بالینی ،نصرت الله

پورافکاری.تهران:آزاده

شماره تلفن بخش روان:۰۲۱ ۳۷۷۶۳۰۹۰ داخلی ۲۰۵