



درمان

کاهش علائم و توان بخشی شغلی اجتماعی که به اشکال زیر صورت می‌گیرد:

روان درمانی

شامل صحبت کردن با یک شخص روان درمانگر می‌باشد. روان درمانی می‌تواند انفرادی یا بصورت گروهی انجام شود و ۶ تا ۱۲ هفته طول می‌کشد اما می‌تواند طبق نظر پزشک طولانی‌تر نیز بشود، حمایت خانواده و دوستان بیمار بخش مهمی از درمان است.



خانواده درمانی:

درمانگر با دادن اطلاعات بیشتر در مورد بیماری کمک می‌کند تا خانواده‌ی بیمار برای برقراری ارتباط، حفظ روابط خوب و مقابله با احساسات دشوار توانمند گردند. در چنین درمانی هر فرد می‌تواند احساسات خود اعم از ترس و نگرانی‌اش را آزادانه بیان کند. با انجام این کار، افراد خانواده با آمادگی بیشتر به فرد مبتلا کمک خواهند کرد.

دارو درمانی:

دارو درمانی برای درمان افراد مبتلا شامل داروهای افسردگی است که طبق نظر پزشک تجویز می‌شود. داروها ممکن است علائم PTSD مانند غم و اندوه، نگرانی، خشم و احساس کرختی را کنترل کنند. داروهای ضدافسردگی تجویز شده باید برای چند هفته و به طور منظم مصرف گردد، در صورت عدم نتیجه و یا نتیجه نامطلوب قطع دارو باید با پزشک مشورت انجام شود

بروز و شیوع

این اختلال در افراد جوان، مجرد، بیوه و مطلقه، دارای وضعیت اقتصادی ضعیف و افرادی که از نظر اجتماعی کناره‌گیر هستند شایع‌تر است.

علت

وجود عوامل استرس‌زا، مصرف الکل، اختلال شخصیت وابسته و ضد اجتماعی و بدبین، ضربه‌های دوران کودکی و آسیب‌پذیری دوران کودکی



سیر و پیش‌آگهی

پیش‌آگهی خوب با عواملی نظیر شروع سریع علائم، مدت زمان کوتاه علائم (کمتر از ۶ ماه)، عملکرد خوب قبل از بیماری، حمایت‌های اجتماعی قوی و فقدان سایر اختلالات روانی و جسمی یا وابسته به مواد مرتبط است.

نشانه‌های یادآوری رویداد آسیب‌زا:

* خواب‌های بد در مورد این رویداد و یا چیزی مشابه به این رویداد

* تکرار مکرر رویداد در ذهن به طور یادآوری رویداد

* داشتن احساسات فیزیکی در زمان یادآوری رویداد (افزایش ضربان قلب، تعریق، اشکال در تنفس، احساس ضعف، احساس از دست دادن کنترل)

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست

اختلال استرس پس از سانحه واکنشی است که انسان در رویداد‌های استرس‌زا نشان می‌دهد. اختلال پس از سانحه اختلال اضطرابی است که فرد پس از مواجهه با حادثه‌ای هولناک دچار آسیب جسمی و روحی شدیدی گردد. وقایع آسیب‌زا مانند حملات خشونت شخصی، بلایای طبیعی و یا غیرطبیعی، سوءاستفاده جسمی و جنسی، تصادفات و...



نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه

۱. تکرار حادثه در ذهن و خیال و حتی در خواب
۲. دوری‌گزینی و بی‌تفاوتی
۳. کابوس (از این رویداد یا چیزهای ترسناک دیگر)
۴. احساس پریشانی و گناه شدید
۵. افسردگی و اضطراب شدید
۶. کاهش تمرکز و توجه
۷. اختلالات خواب
۸. تحریک‌پذیری و طغیان خشم





اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

مجتمع آموزشی درمانی پژوهشی خورشید واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۲۶۵۱-۳۲۲۲۲۱۲۷ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کنندگان:

شراره رحیمی، لیلاغفرانی زاده

تأیید کننده:

دکتر شهلا آکوچکیان (متخصص روانپزشکی)

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی/ سوپروایزر

کد پمفلت: BR/PR/021

سال ۱۳۹۹

۴- سعی کنید فرد را به توانمندی های مثبت اش بیشتر سوق دهید. تجربه های موفق آمیزی که فرد در سایر موارد داشته را باید به او یادآوری کنید .

۵- به فرد مبتلا کمک کنید که احساسات و افکار منفی خود را بیان کند، آنها را بنویسد یا اینکه آنها را ضبط کند. فرد باید بتواند افکار مزاحم را اصلاح و بازسازی کند تا به این باور برسد که در مقابل یک عمل انجام شده قرار گرفته و قرار نیست همیشه این اتفاق بیافتد.

۶-دوری گزیدن و یا فرار کردن از محلی که استرس در آن ایجاد شده، اختلال را پایدار می کند. بیمار را تشویق کنید تا به کار و شغل خود ادامه دهد ، بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید .



منبع:

کتاب جامع روان پزشکی کاپلان



مداخلات جهت کاهش اضطراب

۱. تشویق بیمار به بیان احساسات
۲. شناسایی موقعیت های اضطراب برانگیز برای بیمار و تلاش در جهت رفع آن
۳. کم کردن عوامل محرک مانند نور و سرو صدا
۴. تکنیک آرام سازی



مداخلات در اختلال خواب

۱. ایجاد محیط آرام
۲. دوش آب گرم قبل از خواب
۳. فعالیت بدنی مانند ورزش یک تا دو ساعت قبل از خواب
۴. اجتناب از مصرف چای و قهوه



خود مراقبتی خانواده

- به یاد داشته باشید شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید:
- ۱- سعی کنید با کلام و رفتار، احساس امنیت را در خانه برای بیمار ایجاد کنید.
 - ۲- سعی کنید که هیچ حادثه دردناکی برای این فرد اتفاق نیفتد تا مجبور نباشد مجدداً استرسی را تحمل کند. به تدریج ذهن فرد باید از استرس دور شود تا اختلال به ضعیف ترین مرحله خود برسد.
 - ۳- راهکارها و مهارت های مقابله ای را به بیمار آموزش دهید که در مواقع ضروری و بروز حوادث بتواند از خودش دفاع کند و شانس غلبه بر استرس پس از حادثه بیشتر شود. درواقع بیمار باید دانش و مهارت غلبه بر حادثه را فرا بگیرد.