

علائم اختلال PTSD

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

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 مشکل در تمرکز

بروز فوبیا، [اختلال اضطراب](#) و افسردگی

کاهش امید به زندگی

احساس بیگانگی از دیگران

بی‌حسی عاطفی و ذهنی

سرزنش بی‌وقفه

دلایل ایجاد اختلال استرس پس از سانحه

معمولاً بیشتر افراد پس از 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، خفگی، سقوط هواپیما، ابتلا به بیماری صعب‌العلاج، شکنجه، تجاوز جنسی و جنگ باعث ایجاد این اختلال می‌شوند.

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

تجربه موقعیت‌های سخت و اضطراب‌آور

به هم ریختگی تنظیمات هورمونی و شیمیایی در بدن

تهدید و اهانت فیزیکی و کلامی

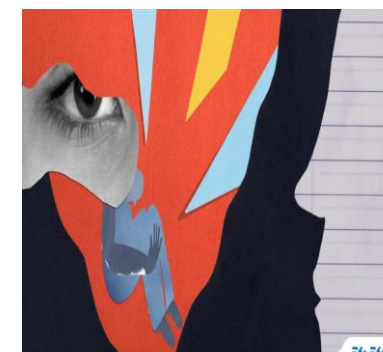
خصوصیات انتسابی

به ارث بردن اختلالات روانی و سابقه ابتلا به بیماری مثل افسردگی در خانواده

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 علائم اختلال PTSD چیست؟ این سوال را در ادامه پاسخ خواهیم داد.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

اختلال استرس پس از سانحه به وضعیت روانی گفته می‌شود که در فرد پس از تجربه یک رویداد وحشتناک ایجاد می‌شود. علائم این اختلال که به آن PTSD هم می‌گویند، بروز حالاتی مثل اضطراب شدید، کابوس، پریشانی شدید عاطفی، افکار غیرقابل کنترل و مواردی از این دست است. اتفاقات پیشبینی نشده، اخبار، مرگ عزیزان و غیره، ممکن است باعث شوند تا هر کسی دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود. برای همین شناخت آن، علائم، راه‌های درمان و آشنایی با [دکتر روانشناس](#) حرفه‌ای برای درمان این اختلال ضروری است.



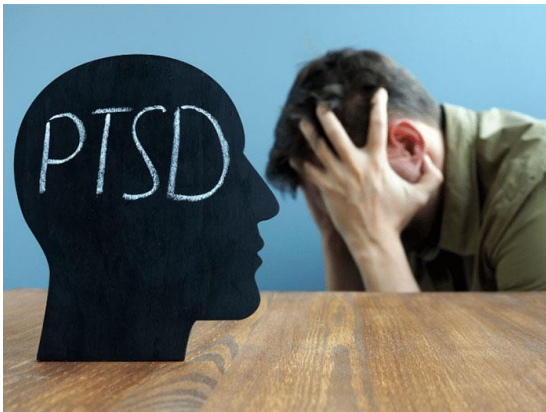


مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)



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. روان درمانی و دارودرمانی راه‌های بهبود این اختلال هستند که البته بنابر تشخیص پزشک، گاه از هر دو روش برای بهبود بیمار کمک گرفته می‌شود. بهبودی این اختلال بسته به شدت اختلال ممکن است هفته‌ها طول بکشد. در ادامه هر کدام از این دو روش را به تفکیک مورد بررسی قرار خواهیم داد.

درمان اختلال استرس پس از حادثه به روش روان درمانی

روش دیگری که منجر به درمان اختلال استرس به وجود آمده پس از حادثه می‌شود، تجویز داروهای شیمیایی است. داروهایی مثل ضد افسردگی، ضد اضطراب، بیشترین تاثیر را روی درمان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) تا به حال داشته‌اند.

حمایت عزیزانتان، می‌تواند بهترین انگیزه برای درمان این مشکل باشد طبق برنامه و دستور پزشک پیش بروید، از خودتان مراقبت کنید، با دیگران ارتباط داشته باشید و در صورت امکان، به گروه‌های درمانی بپیوندید

علائم جسمی PTSD

اختلال‌های عصبی و اضطرابی که پس از سانحه گریبانگیر بیمار می‌شود، دارای علائم جسمی مختلفی هستند. اگر همراه با علائم روانی نشانه‌های زیر را دارید، باید هر چه سریع‌تر برای درمان به پزشک مراجعه کنید. علائم فیزیکی PTSD عبارتند از:

- ضعف شدید سیستم ایمنی بدن
- بدخواهی به صورتی که باعث خستگی و بی‌حوصلگی در طول روز شود.
- لرزش، تعریق، مشکلات معده، سردرد، درد قفسه سینه و سرگیجه
- عفونت‌های مکرر

تشخیص اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

عوامل مختلفی روی تشخیص اختلال استرس پس از سانحه تاثیر می‌گذارند. کسانی که دچار این اختلال هستند معمولاً 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:

انجام معاینه روانشناختی و صحبت با بیمار درباره تجربه او

معاینه فیزیکی و بررسی آثار جسمانی حادثه