



ماهنامه انجمن علمی روانشناسی

شماره ۳ - آذر ۹۴

{۱} بیماری پی.تی.اس.دی (p.t.s.d) یا اختلال استرس پس از سانحه چیست؟



بیماری پی تی اس دی (p.t.s.d) یکی از انواع اختلالات اضطرابی است. این بیماری روانی در اثر حوادث و رویدادهایی بوجود می آید که این وقایع فراتر از طاقت و ظرفیت روانی فرد باشد. حوادثی مثل سیل، زلزله، جنگ و از دست دادن نزدیکان در تصادفات رانندگی، تجاوز جنسی و هر رفتار خشونت بار و وحشیانه، تولید PTSD میکنند که مهمترین ویژگی آن اضطراب دائمی و گوش به زنگی بیش از حد، فسردهی و تجربه مجدد حادثه (reexperience) در خواب و بیداری است. درمان این بیماری سابق بر این دشوار و حتی غیر ممکن تلقی میشد، ولی در یک دهه اخیر با پیشرفت تکنیکهای درمانی روان شناختی، درمان این بیماری ممکن شده است، به این شرط که تشخیص درست و به موقع داده شود و روش روان درمانی به خواب فرو میروید. اطرافیان شما می

مناسب مورد استفاده قرار گیرد. گاهی این بیماری در درون سایر بیماریها پنهان میشود و روان شناس (حتی بالینی) در مواردی قادر به تشخیص درست این بیماری نیست. متأسفانه این بیماری در ایران شیوع هستتید آنرا PTSD: یادی دارد. اگر مبتلا به از روانشناس خود پنهان نکنید. شما خاطرات تلخ خود را بگوئید و روانشناسان اگر کاربرد باشد میتواند تشخیص داده و در درمان آن به شما کمک کند.

علایم (PTSD)

{۲} علایم پی.تی.اس.دی چه زمانی شروع میگردد؟

علایم PTSD می تواند بعد از یک تاخیر چند هفته ای و یا چند ماهه شروع گردند. آنها معمولاً در طی ۶ ماه پس از حادثه ناگوار ظاهر میگردند. بسیاری از بیماران، احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه و یا عصبانیت می کنند. به غیر از این احساسات قابل درک، سه نوع عمده علایم دیگر هم وجود دارند:

۱- فلش بک و کابوس:

آن حادثه مادام پیش چشمتان تکرار می شود. این علامت ممکن به صورت فلش بک (تکرار حادثه در ذهن و خیال و حتی در خواب) ظاهر شود. این تجربیات ممکن است آن چنان واقعی به نظر برسند که شما علایم استرس به مرور از بین میروند.

اما همه خوش شانس نیستند. حدود یک سوم افراد متوجه می شوند که علائمشان

احساس کنید واقعا آن حادثه در حال اتفاق افتادن است. شما آن را در ذهن خود می بینید اما ممکن است احساسات (ترس، تعریق) و یا حواس فیزیکی (اعم از شنوایی، بویایی، درد) که همراه حادثه بوده است، دوباره احساس و تجربه شود.

چیزهای معمولی ممکن است باعث فلش بک شوند. بعنوان مثال اگر شما یک حادثه رانندگی در یک هوای بارانی داشته اید یک روز بارانی ممکن است باعث فلش بک شود. ۲- دوری گزینی و بی تفاوتی:

دوباره زنده کردن خاطرات ممکن است بسیار افسرده کننده باشد بنا براین ممکن است شما بخواهید به آنها بی توجهی کنید مثلاً شما خودتان را با سرگرمی، زیاد کار کردن، یا حل کردن جدول و یا معما مشغول می کنید. شما از مکانها و افرادی که باعث به یاد آوردن حادثه می گردند اجتناب می ورزید.

شما ممکن است خود را به بی تفاوتی کامل بزنبند. شما کمتر با دیگران ارتباط برقرار می کنید و در نتیجه زندگی کردن و کار کردن با شما سخت تر می گردد.




۳- در حالت گارد به سر بردن (On guard):

شما ممکن است همیشه در حالت آماده باش بسر ببرید گویی که منتظر خطر می باشید. شما نمی توانید احساس آرامش کنید. احساس اضطراب دارید و به سختی




بینند که شما بیقرار و نا آرام هستید این حالت را گوش به زنگی هم می گویند(انگار خطری در راه است).

-علائم دیگر:

واکنش احساسی به استرس اغلب با دردهای عضلانی- ضربان قلب نامنظم - اسهال - ترس -افسردگی مصرف مواد مخدر - استفاده از الکل و ... همراه هستند.

{۳} - چرا حوادث ناگوار    تکانه‌دهنده هستند؟

حوادث ناگوار و فراتر از ظرفیت روانی، این احساس را که زندگی زیبا و تا حد معقولی ایمن میباشد و ما ایمن هستیم راتحت تاثیر قرار میدهند. یک حادثه ناگوار بطور واضحی به ما می گوید که ما ممکن است در هر لحظه ای فوت کنیم. علائم PTSD قسمتی از یک واکنش طبیعی به یک حادثه بالقوه مرگ آور میباشد

{۴} آیا هر کسی بعد سانحه پی تی اس دی میگیرد؟؟   

لزوما نه . اما تقریباً هر کسی علائم PTSD را در طی ماه اول تجربه خواهد کرد. این به شما کمک خواهد کرد که به پیش بروید و همچنین باعث فهم آن تجربیات تلخ می گردد. این یک واکنش استرسی حاد میباشد. اغلب افراد پس از چند هفته به آرامی با اتفاقات پیش آمده کنار می آیند و

ادامه پیدامی کند و نمی توانند با آنچه که اتفاق افتاده است کنار بیایند . گویی که راه خلاصی وجود ندارد . علائم استرس پس از حادثه، اگر چه ذاتاً طبیعی می باشند ، اما وقتی علائم طولانی گردند ،خود تبدیل به یک مشکل می گردد که به آن بیماری استرس پس از حادثه (PTSD) می گویند .

{۵} چه چیزی PTSD را تشدید می کند؟ هر چه حادثه اسفناکتر باشد احتمال ابتلا به بیماری استرس پس از سانحه بیشتر می گردد . اسفناک ترین حوادث عبارتند از :

- مرگ ناگهانی و غیر منتظره.
- حادثه مکرر و طولانی.
- وقتی نمی توانیم از حادثه فرار کنیم.
- حادثه ایجاد شده توسط انسان.
- وقتی افراد زیادی فوت می کنند.
- حادثه منجر شونده به نقص عضو یا قطع دست و پا.
- وقتی کودکان قربانی می شوند.



- تداعی (فلاش بک) و یا تجدید خاطرات ما را مجبور به تفکر درباره آنچه اتفاق افتاده است

{۶} -درمان اختلال پی تی اس دی:

۱-رواندرمانی :

همه انواع رواندرمانی های موثر در PTSD ، بر روی آن حادثه نا گوار که علائم را ایجاد کرده اند تمرکز می کنند نه بر روی زندگی گذشته بیمار. شما نمی توانید آنچه را که اتفاق افتاده است تغییردهید و یا فراموش کنید اما شما می توانید یاد بگیرید طور دیگری درباره آن ،درباره جهان و درباره زندگیتان فکر کنید .

شما باید قادر باشید آنچه را که اتفاق افتاده است تا آنجایی که ممکن است بدون اینکه دچار وحشت و اضطراب شوید به خاطر آورید . این درمان ها به شما کمک می کند تا حوادث ناگواری که داشته اید را به زبان آورید . از طریق به یاد آوردن حادثه ، غلبه کردن به آن و برخورد معقول با آن، ذهنتان می تواند کار طبیعی اش را که شامل زدودن خاطرات گذشته و پرداختن به کارهای دیگر است را انجام دهد.

اگر شما بتوانید دوباره احساس امنیت داشته باشید و احساساتتان را کنترل کنید ، شما احتیاج زیادی به دوری گزیدن از آن خاطرات ناگوار را ندارید . در واقع ، شما می توانید دوباره خاطرات گذشته خود را به کنترل در آورید و بنابراین می توانید در رابطه با آنها تنها وقتی فکر کنید که شما می خواهید ، نه آنکه آنها به صورت خود به خود به ذهنتان هجوم آورید.

جسمانی :

آدرنالین هورمونی است که تحت شرایط استرس تولید میشود. این هورمون باعث آمادگی بدنی برای واکنش می باشد. وقتی که استرس از بین می رود، سطح آدرنالین پایین می افتد. در PTSD، خاطرات حادثه سطح آدرنالین را بالا نگه می دارد. این باعث می شود که یک شخص دچار فشار، بیقراری، ناتوانی از احساس راحتی و بیخوابی گردد.

- هیپوکامپ قسمتی از مغز است که خاطرات را پردازش می کند. مقادیر بالای هورمونهای آزاد شونده در طی استرس مانند آدرنالین ممکن است باعث جلوگیری از کارکرد طبیعی آن گردد (مانند پریدن فیوز). این بدان معناست که فلاش بکها و کابوسها ادامه پیدا می کنند زیرا خاطرات حادثه نمیتوانند پردازش گردند. اگر استرس از بین برود و سطح آدرنالین به حد طبیعی باز گردد مانند سایر ترمیمهای طبیعی بدن مغز قادر به ترمیم آسیب خواهد بود. آنگاه خاطرات ناراحت کننده پردازش خواهند شد و فلاش بکها و کابوسها از بین خواهند رفت.



می کند. ما می توانیم تصمیم بگیریم چکار کنیم اگر دوباره حادثه ای رخ داد. بعد از مدتی، ما یاد میگیریم که درباره آن فکر کنیم بدون آنکه غمگین شویم.

- بخاطر آوری یک تجربه تلخ خسته کننده و استرس زا می باشد. دوری گزینی و کرختی احساسی باعث کاهش تعدد تجدید خاطرات به یک سطح قابل کنترل می شود.

- گارد گرفتن بما کمک میکند که اگر بحران دیگری اتفاق بیفتد سریع واکنش نشان دهیم. ما بعضی وقتها شاهد این پدیده در بازماندگان یک زلزله هستیم که ممکن است زلزله های دوم و یا سوم را تجربه کنند. این همچنین بما انرژی لازم برای مقابله با بحران را میدهد.

اما ما نمی خواهیم باقیمانده عمرمان را اینطور بگذرانیم. ما فقط می خواهیم درباره آن وقتی که مجبوریم فکر کنیم، مثلاً وقتی که دوباره شرایط مشابهی برایمان بوجود می آید.



جلسات باید به صورت حداقل هفتگی برگزار شوند و باید به مدت ۸-۱۲ هفته طول بکشد. اگر چه جلسات حدوداً ۱ ساعت طول می کشند، اما ممکن است تا ۹۰ دقیقه هم طول بکشند.

درمان شناختی رفتاری (CBT) راهی است که به شما کمک می کند تا به گونه دیگری درباره خاطرات نا مطلوبتان فکر کنید. بنابراین آنها کمتر استرس زا میشوند و بیشتر قابل کنترل می گردند. معمولاً، این نوع درمان شامل چند جلسه آرامش بخشی (relaxation) هم میباشد. ضمناً حساسیت زدایی نظامدار و تکنیک بازپردازش حرکت چشم (ای.ام.دی.آر) بسیار موثر اعلام شده است.

چرا PTSD اتفاق می افتد؟

ما جواب قطعی را نمی دانیم. چند توضیح احتمالی برای رخداد PTSD وجود دارد.

روانشناسی:

وقتی که ترسیده ایم، حوادث را بوضوح بخاطر می آوریم. هر چند بخاطر آوردن آنها ممکن است استرس زا باشند، اما بما کمک می کنند تا بهتر آنچه را که اتفاق افتاده است بفهمیم و در طولانی مدت بما کمک می کنند تا به زندگی ادامه دهیم.

تهیه و تنظیم: سوگندصبور

ناظر: استاد شیوا علیپور