



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

## آشنایی با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

Post-Traumatic Stress Disorder

واحد آموزش پرستاری

گردآوری و نظارت:

زهرا خیرخواه، کارشناس پرستاری

کد پروشور: KH-A-15

تاریخ: تابستان ۱۳۹۷

### اقدامات

- ✓ قبل از خوابیدن غذا نخورید.
- ✓ قبل از خواب حدود ۲۰ دقیقه حمام گرم بگیرید.
- ✓ بعد از بیدار شدن از تخت پائین بیایید و به فعالیت پردازید.
- ✓ محیط اطرافتان را امن نگه دارید.
- ✓ سعی کنید تنها نمانید.
- ✓ افکار منفیتان را با افکار مثبت جایگزین کنید.

همه زخم ما قابل رویت نیستند

بسیاری از جانبازان دفاع مقدس از این بیماری رنج می‌برند و زندگی آنها و خانواده ایشان تحت تاثیر فراوان این اختلال می‌باشد



لینک کانال سروش بیمارستان:

@amozesh.kargarnejad

### درمان

روان‌درمانی به همراه دارودرمانی

بهترین روان‌درمانی برای درمان PTSD، روش درمان شناختی-رفتاری یا CBT است. درمان ممکن است ماه‌ها به طول بیانجامد مدت زمان درمان به آسیب‌هایی که از آن رنج می‌برید به میزان وخامت آن‌ها، میزان بد بودن علائم در حال حاضر و مشکلات دیگری که در زندگی‌تان دارید بستگی دارد. درمان برای افرادی که تنها یک آسیب را از سر گذرانده‌اند، معمولاً ۱۲ تا ۲۰ جلسه است. بیشتر این جلسات ۴۵ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد.

که تا چه اندازه با روان‌شناس همکاری کند. یکی دیگر از روش‌ها حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش دوباره است.

دارو درمانی می‌تواند به بهبود اختلال کمک کند اما باعث درمان کامل این اختلال روانی نمی‌شود. داروهای ضدافسردگی SSRI در بهبود PTSD اثرگذار هستند

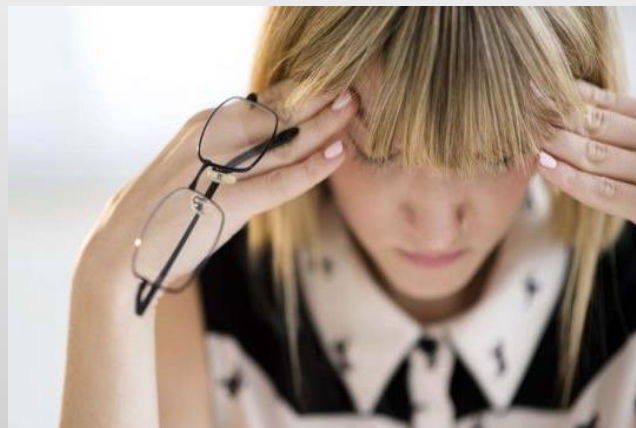
البته همه این‌ها باید سه شرط مهم دیگر را نیز به همراه داشته باشند:

**الف.** فرد باید در معرض یک رویداد پر تنش قرار گرفته باشد.

**ب.** فرد باید مرتب به یاد این رویداد بیفتد و فلاش بک (تداعی صحنه) داشته باشد.

**ج.** علائم باید بیش از یک ماه طول بکشد.

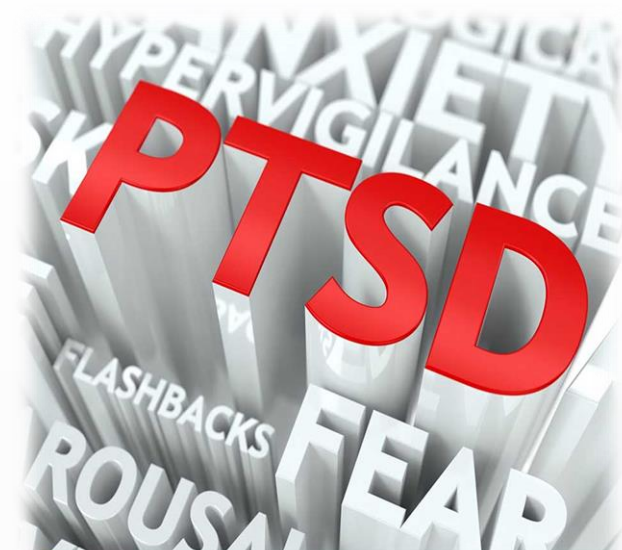
POST-  
TRAUMATIC  
STRESS  
DISORDER



## علائم:

- ناآرامی و بی‌قراری، رفتارهای پرخاشگرانه، احساس بی‌زاری از دیگران.
- گوشه‌گیری و مشکلات در روابط بین فردی و به سختی انس گرفتن با دیگران.
- احساس گناه و شرمزدگی، بی‌احساسی و فقر هیجانی که از طریق جمع کردن خود و انقباض عضلات صورت می‌گیرد.
- واپس‌روی‌های رشدی (بازگشت به رفتارهای اولیه کودکان، شب‌اداری، مکیدن شست)
- رفتارهای تهییجی و برانگیختگی بیش از حد (حالت گوش به زنگ بودن که به محض مواجه شدن با محرک تنش‌زا شوکه می‌شود).
- اختلال خواب، کابوس و خواب‌های ترسناک
- اجتناب از افکار و احساسات و حتی اماکنی که وقایع ناخوشایند را یادآوری می‌کند.
- تکرار خاطره‌های آسیب‌زا از قبیل مزاحمت، تجاوز و... در ذهن.
- تمایل به بازی‌های تکراری پیرامون حادثه‌ای که تجربه کردند (درمورد کودکان)
- اختلال در کار روزانه، مشکلات در تمرکز و آموزش.

## اختلال استرس پس از سانحه PTSD



اختلال روانی است که پس از یک رویداد ناگوار و آسیب‌زا مانند تجاوز جنسی، جنگ، تصادف رانندگی و دیگر عواملی که جان فرد را تهدید می‌کند بروز پیدا می‌کند. رویدادی که فرد را با تهدید شدن به مرگ، احتمال مرگ واقعی، جراحت جسمانی جدی و یا خشونت و تجاوز جنسی روبه‌رو می‌کند. ترس و فشار روانی که پس از برخورد با این رویدادها در فرد پدید می‌آید بیش از اندازه است و فرد توانایی کنترل شرایط را از دست می‌دهد.