

## تعریف:

نوعی اختلال اضطرابی است که به دنبال یک اتفاق یا حادثه بد و وحشتناک مانند مرگ ناگهانی یک عزیز، سوءاستفاده جنسی، جنگ، تصادف، بلاهای طبیعی، دیدن صحنه قتل و غیره به وجود می آید. چه آن را تجربه کند و چه شاهدش باشد.

این اختلال ممکن است در هر سنی ایجاد شود.

این اختلال میتواند مشکلاتی در جوانب مختلف زندگی از قبیل روابط بین فردی، شغل، تحصیل، اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، مشکلات تغذیه، افکار و اعمال خودکشی سوءاستفاده دارویی و الکلی ایجاد کند.



## علائم:

✚ مرور شدن ناخواسته مداوم حادثه در ذهن

✚ خوابها و کابوس های مداوم درباره حادثه

✚ اجتناب از فعالیت ها و مکانها و افرادی که

یادآور رویداد گذشته است

✚ اضطراب و استرس شدید در موقعیت های

تنش زا

✚ تغییرات قابل ملاحظه در واکنش پذیری

مرتبط با حادثه ( حملات خشم، گوش بزننگی

از جا پریدن، اشکال در تمرکز، اختلال

خواب)

✚ حس انزوا و کناره گیری از اجتماع

✚ حس نا امنی و بی پناهی و بدبینی

✚ حس گناه

✚ حس ترس و وحشت شدید

✚ کاهش یا عدم علاقه به انجام فعالیت های

مهم زندگی

✚ محدود شدن عواطف

## درمان:

هدف از درمان، کاهش علائم احساسی و فیزیکی و بهبود عملکرد روزانه فرد است

✚ دارودرمانی ( داروهای ضد افسردگی و

داروهای ضد اضطراب) با تجویز پزشک

✚ روان درمانی ( مشاورات روان شناسی)

معمولا از هر دو روش برای درمان استفاده میشود.

## آموزش به بیمار و خانواده:

✓ خوب گوش دادن: به حرف های بیمار خوب

گوش کنید و با او همدلی کنید

✓ بخشیدن: وقتی در مقابل رفتار نامناسب

بیمار، او را میبخشید، احساسات بد، کینه

و عصبانیت از وی دور میشود و او در کنار

شما احساس امنیت و آرامش میکند

✓ درک احساسات بیمار: چندین روز او را در

حالات متفاوت مورد توجه قرار دهید.

دریابید چه چیزهایی او را عصبانی یا غمگین

کرده و یا میترساند، جلوی احساسات او را

نگیرید بلکه سعی کنید هر طور راحت است

احساساتش را بروز دهد.

✓ در به خاطر آوردن صحنه های اضطراب زا

اصرار نوزید



## اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

تهیه کننده: الهه صابر

با نظارت: دکتر مهدیه ارشاد

(متخصص بیماری های اعصاب و روان)

اردیبهشت ۱۴۰۲



✓ در صورت عوارض دارویی نبایستی خودسرانه اقدام به قطع یا تغییر برنامه دارویی کرد و می بایست موضوع را با پزشک در میان گذاشت .

✓ عوامل موثر در عود بیمار را به حداقل برسانید . عواملی نظیر : برهم خوردن زمان خواب و بیداری ، مصرف مواد ، ناسازگاری های درون خانواده ، فشارهای روانی شدید

✓ از هر گونه تصمیم جدید در مرحله عود بیماری راجع به تغییر محل زندگی ، ترک تحصیل ، ازدواج و طلاق خودداری کنید .

✓ در زمان پرخاشگری بیمار ، آرامش خود را حفظ کنید از بیمار فاصله بگیرید. وسایل تیز و برنده و خطرناک را از دسترس او دور کنید . با آرامش و قاطعیت به او بگویید پرخاشگر شده و بعد از حفظ آرامش با او گفتگو خواهید کرد اگر آرام نشد وی را به بیمارستان منتقل کنید .

شماره تماس : ۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱-۸

داخلی ۲۱۷

پایگاه اینترنتی : [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

- ✓ به علت احتمال خودکشی در این افراد ، اجسام تیز و آسیب رسان را از وی دور کنید و سعی کنید او را تنها نگذارید
- ✓ با صحبت کردن و همدلی سعی کنید او را به زندگی و آینده خوش بین کنید و حس امیدواری و بهبود را افزایش دهید .
- ✓ از کلمات محبت آمیز و صمیمی استفاده کنید ( زمانی که دارو میخوری خیلی مهربان تر میشوی )
- ✓ او را به فعالیت های بدنی و ورزشی ساده تشویق کنید
- ✓ شرایطی فراهم کنید که زمانی را به گپ زدن با دوستان قابل اعتماد که در کنارشان احساس راحتی میکند ، بگذراند
- ✓ در صورت بستری ، پس از ترخیص لازم است مدت ها طبق برنامه منظم تحت نظر روانپزشک باشد و در این مدت دارو مصرف کند . این امر نقش اساسی در درمان و کنترل علائم بیماری دارد .
- ✓ بر مصرف منظم داروها نظارت داشته باشید
- ✓ ایجاد محیطی آرام و بدون درگیری