

اختلال استرسی پس از صدمه (PTSD)

اختلال استرسی پس از صدمه یا PTSD چیست؟

اختلال استرسی پس از حادثه نوعی از اضطراب است که شخص بعد از تجربه یک حادثه ناگوار یا در حالاتی که شخص شاهد چنین حوادث تلخ باشد، از آن رنج میبرد.

PTSD چی وقت تشخیص می شود؟

برای بسیاری از اشخاص، علایم PTSD بعد از چند هفته از بین میرود، اما اگر این علایم برای مدت بیش از یک ماه دوام کند، ممکن است اختلال استرسی پس از صدمه برای آن شخص تشخیص گردد. دکتر شما می تواند شما را قبل از اینکه این علایم شدیدتر شوند، به متخصص معرفی نماید.

احساس شرم ناشی از PTSD

تصورات اشتباه بسیاری در مورد PTSD وجود دارد، اغلب مردم اشتباه فکر میکنند که شما در گذشته و حوادث آن زندگی می کنید. آنان شاید به شما توصیه کنند که باید از آن بگذرید و در زندگی پیش بروید. در حالیکه PTSD نه یک انتخاب است و نه هم نشانهء ضعف. فراموش نکنید که شما تنها نیستید.

مهاجرین و PTSD

PTSD در میان مهاجرین و پناهجویان بیشتر از بقیه اشخاص وجود دارد. به این دلیل که آنان حوادث سخت و ناگوار مانند جنگ، خشونت، آزار و اذیت، فقر، و شرایط سخت دیگر را در کشورشان تجربه کرده اند. تجارب ناگوار ناشی از دوران فشار و خطرات روند پناهندگی نیز شامل آن می باشد. مهاجرین در کشور جدیدشان نیز صدماتی را متحمل می گردند مانند فشارهای ناشی از خشونت خانگی، تبعیض نژادی، بحران هویت، مشکلات زبان، مشکلات مالی و ترس از اخراج شدن از کشور جدید.

بیشتر از ۴۰ درصد مهاجرین از PTSD رنج میبرند.

بیشتر از ۹۰ درصد کودکان مهاجر از PTSD رنج میبرند.

(منبع: PTSD UK)

PTSD در بعضی حالات به گونه متفاوت توصیف میگردد:

PTSD با تاخیر – هرگاه علایم PTSD بعد از شش ماه از گذشت صدمه بر شما ظاهر گردد، به این حالت PTSD با تاخیر گفته می شود.

PTSD مغلق – در حالتیکه صدمه در زمان طفولیت وارد شده باشد و برای مدت طولانی دوام کند، PTSD مغلق تشخیص میگردد.

صدمه ناشی از ولادت – PTSD ایکه بعد از تجربه ناگوار ناشی از ولادت کودک بوجود بیاید، 'صدمه ناشی از ولادت' گفته میشود.

اگر شما نشانه های PTSD را در جریان مراقبت از شخص نزدیک به شما که تجربه PTSD دارد، ملاحظه کنید، به آن ' PTSD ثانویه' گفته می شود.

نشانه های PTSD

دوباره زنده کردن یا زندگی کردن با آنچه در گذشته اتفاق افتاده و شامل موارد ذیل می گردد:

- فلاش بک¹ (احساس اینکه تراما² در حال حاضر اتفاق می افتد)
- افکار و تصاویری که آن حادثه ناگوار را به یاد تان می آورد
- کابوس
- اندوه شدید در دنیای واقعی یا یادآوری های نمادین از تراما یا حادثه
- علایم جسمانی مانند درد، عرق کردن، حالت تهوع یا لرزش

در حالت هشدار به سر بردن. شامل موارد ذیل می باشد:

- احساس اضطراب از یادآوری حادثه
- به آسانی غمگین یا عصبی شدن
- هشدار مفرط یا 'hypervigilance'
- اختلال در خواب یا کم خوابی
- زود رنجی یا رفتار خشن
- مشکل در تمرکز - بشمول تمرکز بر امورات روزانه
- برانگیختگی و وحشت کردن
- رفتار بی باکانه
- نشانه های دیگر اضطراب

دوری از احساسات و خاطرات. شامل موارد ذیل می باشد:

- احساس اینکه باید خود را مشغول نگهدارید
- اجتناب از هر چیزی که شما را به یاد حادثه می اندازد
- ناتوانی در یادآوری جزئیات اتفاق
- کرختی یا ضعف احساسی
- ضعف جسمانی
- ناتوانی در ابراز احساسات
- استفاده از مواد مخدر و الکل جهت اجتناب از یادآوری خاطرات

دشواری در داشتن عقاید و احساسات. شامل موارد ذیل میگردد:

- احساس عدم اعتماد به دیگران
- احساس اینکه هیچ جایی امن نیست
- احساس اینکه کسی درک شما را نمی کند
- مقصر دانستن و ملامت کردن خویش برای آنچه اتفاق افتاده
- احساس نهایت قهر، اندوه و گناه

چرا PTSD دارای آثار جسمانی می باشد؟

¹ معنی لغوی فلاش بک (Flashback) بازگشت به عقب است.

² معنی لغوی تراما (Trauma) صدمه روانی می باشد.

بعضی اوقات اشخاصیکه علایم جسمانی را تجربه میکنند، نمی دانند که عامل آن PTSD است. زمانیکه ما از لحاظ روانی تحت فشار باشیم، بدن ما طور خودکار و به شکل فزینگی به آن واکنش نشان می دهد.

مطالعات نشان داده است که شخص با علایم PTSD این هورمون ها را زمانیکه دیگر مورد تهدید یا در خطر قرار نداشته باشند، تولید میکند و شامل برخی علایم PTSD مانند هشدار مفرط یا برانگیختگی می باشد.

فلاش بک چیست؟

فلاش بک تجربه روشنی است از دوباره زیستن یک حادثه ناگوار یا احساس اینکه این حادثه در حال اتفاق افتادن است. مثلا دیدن یک ویدیو از حادثه، اما فلاش بک محدود به دیدن تصاویر یا زنده کردن خاطرات نمی شود. فلاش بک می تواند شامل موارد ذیل نیز باشد:

- دیدن تصویر کامل و یا بخشی از آنچه اتفاق افتاده است
- صداء، بوی، یا ذایقه مرتبط با حادثه
- علایم جسمانی مانند درد یا فشار
- تجربه احساساتی که در جریان حادثه با آن به سر برده اید

شاید دیده باشید که مکان ها، اشخاص یا حالات خاص ممکن است بدلیل اینکه شما را به یاد ترا ما میاندازد، باعث فلاش بک شوند. بعضی اوقات فلاش بک به ندرت اتفاق می افتد. فلاش بک ممکن است تنها برای چند ثانیه دوام کند و یا برای ساعات یا حتی روزهای طولانی ادامه یابد.

PTSD و مشکلات روحی دیگر

مشکلات روحی دیگری که در کنار PTSD تجربه میگردند، شامل موارد ذیل اند:

- انواع اضطراب های دیگر
- افسردگی
- اختلالات دوری از اجتماع
- صدمه به خود
- افکار خودکشی

چی چیزی باعث PTSD میشود؟

حالاتی که باعث ترا ما می شود از شخص نسبت به شخص دیگری متفاوت می باشد. حوادث ناگوار و خطرناکی در زندگی ممکن باعث ایجاد PTSD گردد. مثلا:

- دخیل بودن در تصادف یا حادثه رانندگی
- مورد حمله خشونت بار قرار گرفتن
- مورد تجاوز و آزار و اذیت جنسی قرار گرفتن
- مورد آدم ربایی یا گروگان گیری قرار گرفتن
- دیدن اشخاص دیگری که مجروح شده اند، ممکن در جریان انجام کار باشد ۲۲
- انجام وظیفه ای که شما طور متواتر تصاویر اذیت کننده را میبینید و یا صداهای حادثه ناگوار را می شنوید.
- ولادت ناگوار کودک، چی شما خود مادر کودک باشید یا یکی از والدین که شاهد تولد هستید
- خشونت و جنگ، به شمول نبرد نظامی
- جان سالم به در بردن از یک حمله انتحاری
- جان سالم به در بردن از یک حادثه طبیعی مانند سیل یا زلزله
- تشخیص گردیدن با یک مریضی یا حالتیکه تهدید به زندگی باشد
- از دست دادن شخصی که به شما نزدیک است
- دانستن اینکه حوادث ناگوار شخص نزدیک به شما را تحت تاثیر قرار داده است (ترا ما یا آسیب ثانویه)

- حادثه ای که شما بخاطر زندگی تان از آن می ترسید

تراما یا آسیب ثانویه

هرگاه شما از قربانی PTSD مراقبت می کنید، امکان دارد که قربانی غیر مستقیم آن آسیب واقع شوید و به آن ' تراما یا آسیب ثانویه' گفته می شود.

PTSD مغلق چیست؟

اختلال استرسی مغلق پس از صدمه (یا c-PTSD) به حالتی گفته می شود که شما نشانه های PTSD را همزمان با نشانه های دیگر تجربه می کنید. مانند:

- مشکل در کنترل احساسات
- احساس خصومت و بدبینی نسبت به دنیا
- احساس دوامدار خالی بودن و نومیدی
- احساس صدمه دایمی و پی ارزشی
- احساس متفاوت بودن نسبت به دیگر مردم
- احساس اینکه کسی آنچه برای تان اتفاق افتاده را درک نمی کند
- اجتناب از ایجاد دوستی و روابط، و یا دشواری در ایجاد آن
- تجربه نشانه های تجزیه ای³ مانند علایم شخصیت زدایی⁴ یا مسخ واقعیت
- افکار خودکشی

حالات ذیل به اختلال استرسی مغلق می انجامد:

- تجربه داشتن تراما در کودکی
- دوام تراما برای زمان طولانی
- در حالتی که فرار یا نجات غیر ممکن بوده است
- تجربه چندین تراما یا صدمه
- توسط شخص نزدیک به شما صدمه وارد شده است

اختلال استرسی مغلق پس از صدمه و فلاش بک عاطفی

هرگاه شما از اختلال استرسی مغلق پس از صدمه رنج میبرید، شما به احتمال زیاد از 'فلاش بک عاطفی' نیز متاثر میگردید. در این نوع فلاش بک، شما عین احساسی را خواهید داشت که در حالت وارد شدن صدمه داشتید، مانند ترس، شرم، اندوه یا سرخوردگی. شما به اتفاقات حاضر نیز همانطور واکنش نشان خواهید داد گویا این اتفاقات باعث احساسات متذکره در شما میگردد، در حالیکه این فقط یک فلاش بک است.

PTSD و مشکلات خواب

بسیاری از اشخاصیکه از PTSD رنج میبرند، در خوابیدن مشکلات دارند. شما ممکن به مشکل به خواب بروید، از طرف شب احساس نا امنی بکنید، یا مضطرب باشید و یا از کابوس بترسید.

³ Dissociative symptoms مجموعه ای از اختلالهای روانی که با تجزیه هویت فرد مشخص می شوند.

⁴ فرآیندی که در آن ها حس خود از خود تضعیف می شود.

تداوی/درمان

داروی PTSD

برای تشخیصیکه از PTSD رنج میبرند، نسخه روزانه تجویز نمی گردد. هرچند، در حالات ذیل برای شان دارو تجویز میگردد:

- در حالت داشتن افسردگی
- مشکلات خواب ناشی از PTSD
- در صورت ناتوانی و یا نگرستن مشورت های شفاهی و یا صحبت درمانی

صحبت درمانی برای PTSD

انستیتوت ملی صحت و مراقبت علمی (National Institute for Health and Care Excellence (NICE)) دو نوع صحبت درمانی را برای PTSD پیشنهاد می کند:

- رفتار درمانی شناختی متمرکز بر تراما (TF-CBT). این نوعی از رفتار درمانی شناختی می باشد که برای PTSD روی دست گرفته شده است. انستیتوت متذکره پیشنهاد می کند که این نوع تداوی ذریعه دیدار با متخصص یا درمانگر حد اقل هفته یک بار برای ۶۰ الی ۹۰ دقیقه برای ۸ الی ۱۲ دوره تطبیق گردد.
- حساسیت زدایی منظم چشم و پردازش مجدد (EMDR). یک نوع درمان جدید بوده که باعث کاهش علائم PTSD میگردد. این درمان شامل حرکات منظم چشم همزمان با یادآوری حادثه می باشد. حرکات سریع چشم آثاری همانند عملکرد مغز در پردازش خاطرات و تجارب در حالت خواب دارد. EMDR UK & Ireland که یک نهاد تخصصی محققین و داکتران در این نوع تداوی در انگلستان و ایرلند می باشد، معلومات جامعی را در وبسایت خویش در اختیار همه قرار داده است.