



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)



آشنایی با  
اختلالات  
اضطرابی

۱۳۹۲



اختلال  
استرس  
پس از سانحه  
(PTSD)

مترجم: مریم گلی زاده



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



## مطالب این کتابچه در یک نگاه

- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟
- - حقایق درباره اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- علت اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟
- چگونه بفهمیم به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا هستیم؟
- - خود آزمون اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- در صورت ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چکار کنم؟
- آیا ممکن است همزمان با ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) به بیماری دیگر نیز مبتلا باشیم؟
- - سخنی درباره افسردگی
- - سخنی درباره اختلال پانیک (حمله وحشت)
- - سخنی درباره اختلال اضطراب اجتماعی
- - سخنی درباره اختلال اضطراب فراگیر
- - سخنی درباره سوء مصرف مواد و الکل
- در درمان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) از چه روش هایی می توان استفاده کرد؟
- - دارو درمانی
- - درمان های روانشناختی



## اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟

اختلال استرس پس از سانحه، یک اختلال جدی روانپزشکی است که سالانه هزاران نفر را متاثر می‌کند. در واقع، ممکن است سالانه ۵٪ جمعیت از این بیماری رنج ببرند. سابقاً تصور می‌شد که کهنه سربازان جنگ به این اختلال مبتلا می‌شوند، اما اکنون مشخص شده است که تجربه یک رویداد آسیب‌زا یا شاهد آن بودن (مثلاً، سانحه رانندگی) می‌تواند به این اختلال منجر شود. از هر ۲ نفر یک نفر حداقل یک رویداد آسیب‌زا را در طول زندگی تجربه می‌کند.

نحوه رویارویی همه‌ی ما با رویداد آسیب‌زا متفاوت است. بعضی‌ها از هیچیک از آثار زیانبار آن رنج نمی‌برند اما بعضی دیگر بعد از تجربه کردن یا مشاهده یک رویداد آسیب‌زا، آن را با بازگشت به گذشته یا از طریق کابوس‌های تکراری شبانه، بارها و بارها و گاهی ماه‌ها و سال‌ها مجدداً تجربه می‌کنند. این افراد ممکن است از موقعیت‌ها یا مکالماتی خودداری کنند که یادآور آن رویداد است. ممکن است در به خواب رفتن و ادامه آن مشکل داشته باشند. آنها به راحتی از جا می‌پرند و گوش به زنگ‌اند، گویی که رویداد آسیب‌زای دیگری در راه است. برای این افراد، آسیب روحی پایان‌ناپذیر است — آنها به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا هستند.

### حقایق درباره‌ی اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

- اختلال استرس پس از سانحه یک بیماری پزشکی است.
- گناه شما نیست که چنین احساسی دارید.
- چیزی نیست که بتوانید شخصا آن را کنترل کنید.
- اختلال استرس پس از سانحه قابل درمان است.



## علت اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) چیست؟

برخلاف دیگر اختلالات روانپزشکی، اختلال استرس پس از سانحه یک دلیل قابل پیگیری دارد. اختلال استرس پس از سانحه با تجربه یا مشاهده یک رویداد آسیب‌زا بوجود می‌آید و واکنش فرد به این رویداد ترس، درماندگی یا خوف و وحشت است.

رویدادهای شایعی که ممکن است به اختلال استرس پس از سانحه منجر شود عبارت از:

- یک بلای طبیعی (سیل، طوفان و زلزله).
- یک سانحه (سانحه اتومبیل، قطار، هواپیما و کشتی).
- حمله فیزیکی (تجاوز و صدمه دیدن)
- حمله نظامی.

هر کسی که یک رویداد آسیب‌زا را تجربه می‌کند یا شاهد آن است به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا نمی‌شود. مشخص نیست که چرا یکی به این بیماری مبتلا می‌شود و دیگری نه، اما یافته‌ها اذعان می‌دارند که ممکن است عدم تعادل شیمیایی در مغز عامل ایجاد این اختلال باشد. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که بعد از مواجهه با یک رویداد آسیب‌زا، احتمال ابتلا زنان و کسانی که سابقه افسردگی یا اضطراب دارند، به این اختلال بیشتر است.



## چگونه بفهمیم که به این اختلال مبتلا هستیم؟

از آنجا که همه ما با رویداد آسیب‌زا متفاوت برخورد می‌کنیم، به راحتی نمی‌توان گفت که چه کسی به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا است. خود-آزمون زیر به منظور غربال‌گری این اختلال طراحی شده است.

### خودآزمون اختلال استرس پس از سانحه

آسیب روحی در گذشته را مشخص کنید که در حال حاضر بیش از همه مزاحم شماست. آیا در هفته‌ی گذشته هیچ‌یک از علائم زیر را تجربه کرده‌اید:

۱. آیا هیچوقت احساس کرده‌اید که آن رویداد آسیب‌زا را با بازگشت به گذشته یا کابوس‌های شبانه مجدداً تجربه می‌کنید؟

بله  خیر

۲. آیا به راحتی از جا می‌پرید یا گوش به زنگ هستید؟

بله  خیر

۳. آیا از انجام دادن کارها یا رفتن به موقعیت‌هایی که یادآور آن رویداد آسیب‌زاست، خودداری می‌کنید؟

بله  خیر

اگر به هر یک از سوالات بالا پاسخ مثبت داده‌اید، به همراه آزمون به یک پزشک مراجعه کنید، چرا که ممکن است به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا باشید. با دریافت درمان‌های مناسب می‌توانید این اختلال را مدیریت کنید.



## در صورت ابتلا به این اختلال چکار کنیم؟

مردم اغلب تمایلی به صحبت درباره تجارب آسیب‌زای خود ندارند، چرا که یادآور خاطرات بسیار بدی برای آنهاست. بنابراین، مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه، گاهی سالها، در سکوت رنج می‌برند. ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه به معنای ضعف نیست، بلکه نشان دهنده بیماریست. نکته مهم اینکه، بدانید این بیماری قابل درمان است و پزشک می‌تواند به شما کمک کند. پزشک با معاینات لازم، احتمال بیماری‌های دیگر را نیز مورد بررسی قرار می‌دهد. او همچنین درباره داروهایی که احتمالاً در حال حاضر مصرف می‌کنید، سوال می‌کند.



## آیا ممکن است همزمان با این اختلال به بیماری دیگر نیز مبتلا باشیم؟

مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه معمولاً از بیماری‌های دیگر نیز رنج می‌برند. بیماری‌های شایع مرتبط با این اختلال، عبارت از: افسردگی، اختلال حمله وحشت (پانیک)، اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)، اختلال اضطراب فراگیر و سوءمصرف مواد. هرچه فرد از اختلالات بیشتری در رنج باشد، درمان دشوارتر است اما دلسرد نشوید، با گزینه‌های درمانی موجود می‌توان اختلال‌های مرتبط با اختلال استرس پس از سانحه را همزمان درمان کرد.



## سخنی درباره افسردگی

افسردگی شایع ترین اختلال روانپزشکی مرتبط با اختلال استرس پس از سانحه است. همه ما هر از چند گاهی افسرده می شویم اما این احساسات کم دوام می باشند و با تغییر شرایط، روحیه ما بهتر می شود. با این حال، در بسیاری از افراد، علائم افسردگی شدیدتر و طولانی تر است. مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه به این دلیل افسرده می شوند که رویداد آسیب زا برای آنها مکررا بازسازی می شود؛ یادآوری آن رویداد به احساسات منفی منجر می شود که خود می تواند در درازمدت کنش عادی آنها را عمیقا تحت تاثیر قرار دهد.

اگر افسردگی به موقع درمان نشود، می تواند الگوی خواب، اشتها، سطح انرژی و تندرستی را جدا تحت تاثیر قرار دهد. افکار منفی، احساس ناامیدی و درماندگی و احساس غمگینی دایم از علائم افسردگی است.

برای اطمینان از احتمال افسردگی خود، به دنبال علائم زیر باشید:

- **تغییرات خلقی:** از هر چیز کوچکی ناراحت می شوید، تمام وقت غمگین هستید و به چیزهایی که برایتان قبلا لذت بخش بوده است، علاقه چندانی ندارید.
- **تغییرات در سلامت و تندرستی جسمی:** کاهش یا افزایش اشتها و وزن، اشکال در به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن، کم انرژی بودن، فقدان انگیزه، سردرد، یبوست و دردهای عمومی.
- **تغییرات در الگوی فکری:** افکار منفی، اشکال در تمرکز یا توجه، احساس ناامیدی و درماندگی، احساس گناه و پوچی خوشبختانه، هم برای اختلال استرس پس از سانحه و هم افسردگی درمان هایی وجود دارد. با پزشک درباره روش های درمانی که می تواند در غلبه بر علائم این بیماری ها کمک کننده باشد، صحبت کنید.

## سخنی درباره اختلال حمله وحشت (پانیک)

مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه بندرت شکل کامل حمله وحشت را تجربه می‌کنند اما در بسیاری از این بیماران حمله وحشت شایع است. در طی دوره حمله وحشت، بیمار ممکن است علائمی مثل، احساس ضعف و سرگیجه، طپش قلب شدید، حالت تهوع، تنگی نفس و احساس خفگی، احساس لرزش و رعشه و درد در ناحیه قفسه سینه را تجربه کند. افراد، مکان‌ها، مکالمات یا اشیائی که یادآور رویداد آسیب‌زا است ممکن است فرد را به حمله وحشت دچار کند.

علائم حمله وحشت از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند؛ توصیف همه علائم برای پزشک به منظور تشخیص درست، مهم است.

## سخنی درباره اختلال اضطراب اجتماعی

تقریباً غیر ممکن است که روز را پشت سر بگذاریم و کسی را نبینیم یا با فردی صحبت نکنیم اما برای مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی فکر کردن به تعامل با دیگران ترس آور است. این افراد می‌ترسند که در حضور دیگران حرفی احمقانه بزنند یا کاری نادرست انجام دهند. آنها در مکان‌های عمومی از خوردن، نوشیدن و کار کردن خودداری می‌کنند. این افراد قبل از شرکت در یک رویداد اجتماعی و عمومی اضطراب بسیار زیادی را تجربه می‌کنند که اغلب به افکار منفی درباره از دست دادن کنترل خود منجر می‌شود که همین به ترس بیشتر از موقعیت دامن می‌زند.

بهر حال مانند حمله وحشت، تجربه اضطراب اجتماعی بطور کامل، در مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه نادر است. اغلب مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه از رفتن به مکان‌هایی که یادآور رویداد آسیب‌زا است، خودداری می‌کنند.

دل‌سرد نشوید، داروها و کسان‌ی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند. همیشه درباره علائم و احساساتی که دارید با پزشک‌تان صحبت کنید.

## سخنی درباره اختلال اضطراب فراگیر

همه مردم هر از چند گاهی نسبت به چیزهایی احساس نگرانی می‌کنند، اما این نگرانی زندگی روزمره آنها را مختل نمی‌کند یا برای آنها زحمت‌ساز نیست. اما برای مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر هر مشکلی در طول روز منبعی برای اضطراب و نگرانی دائم است که بر زندگی آنها مسلط می‌شود. بعضی‌ها دائما از این می‌ترسند که هر لحظه اتفاق بدی رخ دهد. این افراد بدون وجود هیچ نشانه‌ای همیشه منتظر بدترین‌ها هستند و نگرانی بیش از حد نسبت به پول، سلامتی، خانواده و کار خود دارند.

بسیاری از مبتلایان به اضطراب فراگیر، از تنش عضلانی در ناحیه گردن، پشت و شانه‌ها رنج می‌برند. دیگر علائمی که با این اختلال همراهند، عبارتند از، لرزش، تیک عصبی، سردرد، تحریک پذیری، تعریق، اشکال در تمرکز، احساس خستگی دائم و به آسانی از جا پریدن. بیشتر مبتلایان به اضطراب فراگیر نمی‌توانند آرام باشند و از بی‌خوابی رنج می‌برند. این افراد ممکن است در حفظ شغل، ماندن در یک رابطه و نگه داشتن دوستی‌ها مشکل داشته باشند.

برخلاف کسانی که از یک اضطراب فراگیر خالص رنج می‌برند، مبتلایان به استرس پس از سانحه و اضطراب فراگیر اغلب نسبت به چیزهایی نگرانند که با رویداد آسیب‌زا مرتبط است. آنها اغلب نگرانند که آن رویداد مجدداً برای آنها یا اقوام و دوستانشان اتفاق بیفتد.

## سخنی درباره سوءمصرف مواد و الکل

بسیاری از کسانی که از اختلال استرس پس از سانحه رنج می‌برند، برای مقابله با خاطرات رنج آور رویداد آسیب‌زا به الکل و مواد پناه می‌برند. مهم است که بدانید الکل و مواد، علائم اضطراب و افسردگی را تشدید می‌کنند. آثار زیانبار سوءمصرف الکل و مواد می‌تواند سلامت جسمی و بهداشت روان را جدا تهدید کند.

به هنگام صحبت با پزشک، درباره استفاده از الکل و مواد صادق باشید. استفاده از الکل و مواد، می‌تواند بر نوع درمان تجویز شده توسط پزشک تاثیر و آثار جانبی خطرناکی داشته باشد.



### در درمان این اختلال چه روش‌هایی می‌توان استفاده کرد؟

برای درمان اختلال استرس پس از سانحه دو روش وجود دارد: دارو درمانی و درمان روانشناختی. هر وقت پزشک اطلاعات دقیقی درباره علائم، سابقه دارویی و سلامت عمومی شما بدست بیاورد، درباره گزینه‌های درمان با شما صحبت خواهد کرد. مهم است که پزشک درباره همه علائم و احساسات شما در بازه‌های زمانی اطلاعات داشته باشد.

اطلاعات ارائه شده در این کتابچه می‌تواند به شما در شناسایی علائم مرتبط با اختلال استرس پس از سانحه و دیگر اختلال‌های همراه با آن کمک کننده باشد. اما مهم است که اطلاعات کاملی به پزشک بدهید تا بتواند درمان مناسبی را تجویز کند.

## دارو درمانی

افزودن دارو درمانی به روان درمانی برای بسیاری از بیماران مفید است، چرا که تعدادی از داروها به کنترل علائم اختلال کمک می‌کنند. با کنترل علائم توسط داروها، بیمار می‌تواند بطور موثری در جریان روان درمانی حضور یابد.

اما مهم است که خطرات و عوارض جانبی مرتبط با داروهای مختلف را بدانید. اگر سابقه‌ای از عارضه دارویی دارید با پزشک صحبت کنید. اغلب پزشک می‌تواند عوارض جانبی داروها را به حداقل برساند یا از بین ببرد.

همچنین اگر از علائم دیگری از جمله افسردگی یا اضطراب رنج می‌برید با پزشک در میان بگذارید. بعضی داروها طوری طراحی شده‌اند که علاوه بر درمان اختلال استرس پس از سانحه، علائم اختلال‌های دیگر را نیز درمان می‌کنند. همچنین مهم است که در صورت استفاده از الکل یا مواد پزشک را در جریان قرار دهید، چرا که مواد ممکن است با داروهای مختلف تداخل کرده و شما را بیمارتر نمایند.

## درمان‌های روانشناختی

درمان‌های روانشناختی به این منظور طراحی شده‌اند که به بیمار کمک کنند تا با بکارگیری مهارت‌های مقابله‌ای، علائم مرتبط با احساس اضطراب و افسردگی را مدیریت کنند. رایج‌ترین روش درمانی برای درمان بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه عبارت از:

- رفتاردرمانی: در این روش با آموختن تکنیک‌های آرام‌سازی و با واریسی و به چالش گرفتن فرایندهای ذهنی، بر اصلاح الگوهای فکری و رفتاری دردناک و مزاحم تمرکز می‌شود.

- روان درمانی تحلیلی: در این روش به فرد کمک می‌شود تا ارزش‌ها و تجارب گذشته خود را واریسی کند و ببیند چگونه رفتارهای وی در طی رویداد آسیب‌زا او را متاثر کرده است.
- خانواده درمانی: در این روش به خانواده و فردی که از اختلال استرس پس از سانحه رنج می‌برد، در غلبه بر مشکل و درک آثار رویداد آسیب‌زا بر خانواده و فرد کمک می‌شود.
- گروه‌های مباحثه‌ای یا مشاوره هم‌تا: در این روش بازمانده‌های یک رویداد آسیب‌زای مشابه تشویق می‌شوند تا در تجارب و واکنشهایی که نسبت به حادثه داشته‌اند با هم سهیم شوند. اعضای گروه به درک اینکه واکنش و احساس بسیاری از افراد نسبت به یک رویداد ممکن است مشابه باشد، به هم کمک می‌کنند.



طراح گرافیک | امیر حسینی



خدمات مشاوره تلفنی دانشگاه تهران

۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط)

از ساعت ۱۶ الی ۲۱ - تمامی روزهای هفته

<http://counseling.ut.ac.ir>