

PTSD یا استرس پس از سانحه چیست؟

اختلال استرس پس از سانحه یک اختلال اضطرابی است که ناشی از یک رویداد آسیب‌زای شدید است. این اصطلاح در مورد بازماندگان هر نوع آسیب شدید روانی یا ضربه روحی از جمله خشونت جنسی صدق کند. در PTSD احساسات شدیدی تجربه میشوند که موجب میشوند که فرد حس کند دائم در خطر است که زندگی روزمره را دشوار می‌کند.

آسیب دیدگان ممکن است احساسات شدیدی از خشم، استرس، ترس، اضطراب، تحریک پذیری، پرخاشگری و عصبی بودن را تجربه کنند که کاملاً طبیعی است. البته در نظر داشته باشید که همه آسیب دیدگان واکنش یکسان ندارند اما اگر علائم زیر را دارید حتماً کمک تخصصی بگیرید چون هر چه زودتر به تروما رسیدگی شود، سریعتر بهبود یافته، مدیریت میشود.

سه علامت اصلی PTSD شامل مواردی که در پی میاید است:

تجربه مجدد:

فرد آسیب دیده افکاری در باره واقعه دارد که نمیتواند آنها را کنترل کند، در کابوسهایش ترس و وحشت مجدد را تجربه میکند و یا با یک محرک حسی مانند یک صدا، صحنه، کلمه، بو فوراً به واقعه فلاش بک میزند و آنها را به خاطر میآورد.

دوری کردن از موقعیتهای خاص یا اجتناب:

فرد آسیب دیده به شکل عمدی یا ناخودآگاه رفتار خود را تغییر میدهد تا با هر چیزی که مرتبط به آن موقعیت است، مواجه نشود. بطور مثال دوستان، جمعها و فعالیتهای اجتماعی که از آنها لذت می‌برده را حذف میکند تا از تکرار سناریوهای مرتبط با رویداد اجتناب کند.

برانگیختگی بیش از حد:

فرد آسیب دیده بیش از اندازه هوشیار و حواس جمع میشود چون همیشه احساس خطر دارد و به همین دلیل واکنشهای شدید یا انفجار احساسی دارد، در خواب و خوراک دچار مشکل میشود و شاید زمان و مکان را از دست بدهد.

آسیب شدید روانی در کودکان

کودکان هم پس از قرار گرفتن در معرض یک رویداد آسیب‌زا احتمال ابتلا به PTSD را دارند اما علائم برای خردسالان، کودکان بزرگتر، نوجوانان و بزرگسالان فرق دارد. از دست دادن والدین یا نزدیکان در اثر مرگ یا جدایی ناگهانی، سوء استفاده فیزیکی و جنسی از دلایل مهم هستند.

این کودکان می‌توانند افکار ناراحت‌کننده، اشکال در به خواب رفتن، کابوس دیدن، تحریک پذیری، طغیان‌های عصبی، شب‌ادراری، بچه‌گانه حرف زدن، سردرد و معده درد و دل درد، خیره شدن به جایی، افت تحصیلی و مشکل ارتباطی با دیگران را تجربه کنند.

در این شرایط، حتماً به متخصص مراجعه کنید و از او حمایت و مراقبت کنید و برای او احساس امنیت ایجاد کنید. بازی و هنر می‌توانند ابزار خیلی خوبی باشند.

لاله مهرداد، دکترای روانشناسی بالینی و استاد دانشگاه

<https://www.joy.education/>

<https://www.instagram.com/dr.lalehmehrad>