



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

PTSD



PTSD یا اختلال استرس پس از حادثه

واکنش شایعی است که انسان‌ها در مقابل رویدادهای بسیار استرس‌زا یا آسیب‌زا از خود نشان می‌دهند.

مانند: تصادفات، جنگ، شاهد مرگ دیگری بودن، سیل و زلزله اغلب افراد علائم PTSD را مدت کوتاهی بعد از حادثه نشان می‌دهند. در نیمی از آن‌ها در مدت ۳ ماه بهتر می‌شوند و بقیه ممکن است سال‌ها طول بکشد.

علائم:

یادآوری مکرر و غیر قابل اجتناب آزاردهنده حادثه، دیدن خواب‌های مکرر مرتبط با حادثه، مجسم شدن تصاویر، اضطراب مزمن، بی‌خوابی، اختلال تمرکز و حافظه، احساس منزوی شدن از دیگران، تحریک پذیری

درمان

مدت زمان درمان به آسیب‌هایی که از آن رنج می‌برید، 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 طول می‌کشد. این جلسات ۴۵-۵۰ دقیقه طول می‌کشد.

داروها به تنهایی برای درمان PTSD موثر نیستند، با این حال اگر با روان درمانی ترکیب شوند، برای برخی از افراد موثر هستند تجویز این داروها بر عهده روانپزشک می‌باشد.

داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی تجویز می‌شود. داروی اختصاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد.

درمان شناختی و رفتاری

این اختلال را درمان می کند که سه مرحله دارد.

۱- درمانگر به شما می آموزد که چگونه با احساسات و تنش همراه با خاطرات کنار آید از جمله شیوه هایی برای آرامش بخشیدن به جسمتان و ساکت کردن دردی که احساس می کنید به شما آموزش می دهد.

۲- درمانگر به شما کمک می کند با این خطرات رو در رو شوید، داستان اتفاقی که روی داده است را دوباره تعریف کنید هرچه بیشتر این کار را بکنید از خاطراتی که جان می گیرند کمتر ناراحت می شوید و بیشتر به آرامش می رسید.

۳- درمانگر به شما شیوه هایی می آموزد تا به کمک آنها افک ار منفی تان را تغییر دهید و مسائل زندگیتان را سر و سامان ببخشید
درمان شناختی - رفتاری به افراد مبتلا کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشند.

عوارض اجتماعی

اختلال تنش زای پس از حادثه از نوع مزمن که می تواند به از دست دادن شغل، اختلاف خانوادگی و ناتوانی منجر شود. آسیب زدن به خود در طی تجسم دوباره حادثه - وابستگی به مواد و الکل و خود کشی -