



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پانچ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و راهکارهای مقابله با آنها



نتیجه‌گیری:

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یک اختلال روانی است که پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد بسیار آسیب‌زا (مثل جنگ، تجاوز، تصادف شدید، بلایای طبیعی) ایجاد می‌شود. این اختلال زمانی مطرح می‌شود که علائم بیش از یک ماه ادامه پیدا کنند و زندگی روزمره فرد را مختل کنند. روان‌درمانی (اصلی‌ترین درمان)، دارودرمانی، تکنیک‌های خودیاری، حمایت اجتماعی و سبک زندگی سالم در کاهش علائم این اختلال بسیار موثر است.

متن بررسی:

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا Post-Traumatic Stress Disorder یک اختلال روانی است که پس از تجربه یا مشاهده یک رویداد بسیار آسیب‌زا (مثل جنگ، تجاوز، تصادف شدید، بلایای طبیعی) ایجاد می‌شود. این اختلال زمانی مطرح می‌شود که علائم بیش از یک ماه ادامه پیدا کنند و زندگی روزمره فرد را مختل کنند (۱).

❧ علائم اختلال استرس پس از سانحه معمولاً در چهار دسته قرار می گیرند:

۱) بازتجربه

- فلش بک (احساس می کنید حادثه دوباره در حال رخ دادن است)
- کابوس های مکرر
- افکار مزاحم و ناخواسته

۲) اجتناب

- دوری از مکان ها، افراد یا موقعیت های یادآور حادثه
- سرکوب افکار و احساسات مرتبط

۳) تغییرات منفی در خلق و شناخت

- احساس گناه یا بی ارزشی
- بی علاقه گی به فعالیت ها
- احساس بی حسی عاطفی

۴) برانگیختگی بالا

- تحریک پذیری و عصبانیت
- بی خوابی
- گوش به زنگی بیش از حد



۱) روان‌درمانی (اصلی‌ترین درمان)

● کمک به تغییر الگوهای فکری منفی: درمان شناختی-رفتاری به فرد کمک می‌کند تا افکار منفی و تحریف‌شده ناشی از جنگ را شناسایی کرده و آن‌ها را با الگوهای سالم‌تری جایگزین کند. مثال: سربازی که دائم کابوس‌هایی درباره جنگ می‌بیند، یاد می‌گیرد چگونه با تکنیک‌های خاص ذهنش را آرام کرده و با واقعیت‌های فعلی زندگی کند.

● درمان مواجهه‌ای: در این روش، فرد به‌صورت تدریجی با خاطرات دردناک خود مواجه می‌شود. این درمان برای کاهش شدت واکنش‌های احساسی نسبت به خاطرات جنگ بسیار مؤثر است.

● درمان گروهی: شرکت در جلسات گروهی با افرادی که تجربه‌ای مشابه داشته‌اند، می‌تواند حس همدلی، درک و پذیرش را افزایش دهد. این احساس که تنها نیستند، نقش مهمی در روند بهبودی دارد.

● حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد از طریق حرکات چشم: این روش نوین در روان‌درمانی با کمک تحریک دوطرفه مغز، به فرد کمک می‌کند خاطرات آسیب‌زا را به‌صورت سالم پردازش کند؛ به‌گونه‌ای که بار هیجانی آن‌ها کاهش یافته و دیگر کنترل زندگی فرد را در دست نداشته باشند.

۲) دارو درمانی:

در صورت نیاز، پزشک ممکن است دارو تجویز کند.

۳) تکنیک‌های خودیاری

● تمرین تنفس عمیق و آرام‌سازی: تمرین پیشنهادی تنفس ۴-۷-۸ است که به شکل زیر انجام می‌شود و تکرار به مدت پنج بار، دو بار در روز توصیه می‌شود:

● ۴ ثانیه دم از بینی

● ۷ ثانیه نگه‌داشتن نفس

● ۸ ثانیه بازدم از دهان

● تمرین‌های ذهن آگاهی

● نوشتن احساسات

● فعالیت بدنی منظم





۱۴) حمایت اجتماعی و خانوادگی

- صحبت با افراد قابل اعتماد
- شرکت در گروه‌های حمایتی
- گوش دادن بدون قضاوت به فرد آسیب‌دیده
- فراهم کردن محیطی امن و با ثبات برای فرد آسیب‌دیده

۵) سبک زندگی سالم

- خواب کافی
- تغذیه مناسب
- پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر

۶) فعالیت‌های هنری و خلاقانه

هنر درمانی، نوشتن خاطرات، نقاشی، موسیقی یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر، می‌تواند راهی برای بیان احساسات سرکوب‌شده و کاهش بار روانی باشد.

۷) ورزش و فعالیت‌های بدنی

ورزش منظم، به‌ویژه ورزش‌هایی مانند یوگا، پیاده‌روی، شنا یا هنرهای رزمی، با کاهش سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، باعث بهبود روحیه و آرامش ذهنی و در نهایت کاهش اضطراب ناشی از جنگ می‌شود.

۸) آموزش و آگاهی‌بخشی

آموزش خانواده‌ها، نیروهای امدادی، معلمان و کارمندان بهداشت روان درباره علائم و نحوه برخورد با اضطراب جنگ می‌تواند به کاهش انگ اجتماعی و ارتقاء درمان کمک کند (۱۴).

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کرد؟

- علائم بیش از یک ماه ادامه داشته باشد.
- عملکرد روزانه (کار، تحصیل، روابط) مختل شود.
- افکار خودکشی یا نشانه‌های آسیب به خود در فرد وجود داشته باشد (۳ و ۲).

تفاوت استرس جنگ با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

گرچه اضطراب جنگ شباهت‌های زیادی با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) دارد، اما میان این دو تمایزاتی وجود دارد.

اختلال استرس پس از سانحه، معمولاً پس از پایان یافتن حادثه‌ی تروماتیک شکل می‌گیرد، در حالی‌که استرس ناشی از جنگ می‌تواند در حین جنگ و حتی پیش از وقوع درگیری‌ها نیز بروز کند. در واقع، استرس جنگ می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلال استرس پس از سانحه شود.

ویژگی‌ها	PTSD	استرس جنگ
زمان بروز	پس از پایان یافتن حادثه	هم‌زمان با درگیری
نوع تجربه	تروما، تصادف، تجاوز، جنگ	جنگ، خشونت، ترس و بی‌ثباتی
پیامد روانی	فلش‌بک، کابوس، بی‌حسی عاطفی	اضطراب، بی‌خوابی، تنش

منابع:

1. American Psychiatric Association. DSM-5 Diagnostic Criteria
2. National Institute of Mental Health. Post-Traumatic Stress Disorder
3. World Health Organization. Mental health and trauma guidelines
4. <https://drmyco.ir/blog/medical-and-health/psychology/war-stress/>

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت مؤسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** nihr-info@sina.tums.ac.ir مؤسسه تماس بگیرید.