۳) درحالت آماده باش به سر بردن: شما ممکن است همیشه در حالت آماده باش به سر ببرید، گویی که منتظر خطر می‌باشید. شما نمی‌توانید احساس آرامش کنید. احساس اضطراب دارید و به سختی به خواب فرو می‌روید. اطرافیان شما می‌بینند که شما بی قرار و نا آرام هستید.

چه کارهایی می توانید در صورت ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه برای خود انجام دهید:

*از دوستان و ارتباطات خود استفاده کنید. از بین افرادی که با آنها احساس امنیت می‌کنید، به دنبال حمایت باشید.

*وقتی آمادگی پیدا کردید، به آنها بگویید چه اتفاقی افتاده است. جالب نیست که تمام افکار منفی و کابوس‌ها را به تنهایی تحمل کنید.

*اگر احساس ناخوشی دارید، آن را بصورت راز نگه ندارید.

*واکنش‌های خود را بپذیرید. ممکن است حس کنید که کنترل زندگیتان را از دست داده‌اید.

*از مصرف مواد شادی آور غیرقانونی، سیگار، موادمخدر و الکل پرهیز شود.



در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

در اسرع وقت به اورژانس مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

*جهت پیگیری امور درمانی خود می‌توانید با دریافت نوبت به کلینیک ویژه یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می‌توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

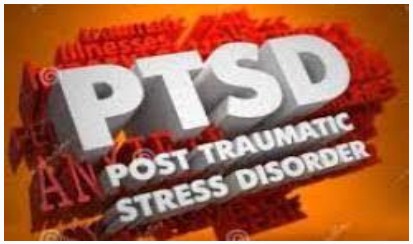
*لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده:.....

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

اختلال استرس پس از سانحه



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶– داخلی ۴۵۰

بهار ۱۴۰۲

9DH PTSDP شماره بازنگری : 0 تاریخ آخرین بازنگری : ۱۴۰۲/۳/۱۷

⇐ اختلال استرس پس‌از سانحه:

اختلال استرس پس‌از سانحه، یک بیماری واقعی است که پس ازگذراندن، دیدن و یا تجربه یک رویداد آسیب‌رسان مانند جنگ، طوفان، تجاوز جنسی، سوء استفاده فیزیکی یا تصادف رخ می‌دهد. این رویداد سبب می‌شود که فرد بعد از پایان خطر نیز احساس خطر و اضطراب کند و بر زندگی خود فرد و اطرافیان تاثیرگذار است.

این افراد ممکن است از مکان‌ها و یا مکالماتی که یادآور سانحه است، خودداری کنند. ممکن است در به خواب رفتن و یا ادامه خواب مشکل داشته باشند. آنها به راحتی از جا می‌پرند و گوش به زنگ می‌شوند، مانند اینکه رویداد آسیب‌زای دیگری در راه است.

علت بروز اختلال استرس پس از سانحه:

توضیح روشنی از اینکه چرا افراد دچار این اختلال می‌شوند در دست نیست. مواردی مانند ذات و ماهیت حادثه، طول مدت آن و ظرفیت فرد در برخورد با شرایط استرس‌زا می‌تواند موثر باشد.

⇐خطر پیشرفت این بیماری در موارد زیر افزایش می یابد:

*هرچقدر فرد بیشتر در معرض تنش و شوک روانی باشد.

*هرچقدر فرد کمتر برای حادثه آمادگی داشته باشد.

*هرچقدر احساس فرد از قادر نبودن به فرار بیشتر باشد.

*هرچقدر حادثه، خطر مرگ بیشتری داشته باشد.

*هرچقدر فرد در برابر حادثه آسیب پذیرتر باشد.

*هرچقدر بیشتر طول بکشد که به فرد کمک شود تا با ضربه روحی کنار بیاید.

علائم اختلال استرس پس از سانحه:

*اولین علائم معمولا ۶-۱ ماه پس از واقعه تکان دهنده آشکار می‌شوند، اما ممکن است تا سال‌ها بعد از اینکه فرد در معرض ضربه روحی قرار گرفته، شروع نشود. در هر حال علائمی از نگرانی یا احساسات مشابه در مقطعی از زمان وجود خواهد داشت.

*بسیاری احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه و یا عصبانیت می‌کنند.



⇐ به غیر از این احساسات قابل درک، سه نوع عمده علائم دیگر هم وجود دارد:

۱) برگشت به خاطرات سانحه و کابوس: آن حادثه مداوم پیش چشم فرد تکرار می‌شود. این ممکن بصورت مرور خطرات گذشته در طی روز و یا کابوس در خواب باشد.

آنها ممکن است تا حدی واقعی به نظر برسند که شما احساس کنید واقعا آن حادثه در حال اتفاق افتادن است. شما آن را در ذهن خود می‌بینید اما ممکن است احساسات (ترس)، تعریق و یا حواسی (اعم از شنوایی، بویایی) که اتفاق افتاده بوده را دوباره احساس کنید. چیزهای معمولی ممکن است باعث تداعی شوند. به عنوان مثال اگر شما یک حادثه رانندگی در یک هوای بارانی داشته‌اید ممکن است یک روز بارانی تداعی شود.

۲) دوری گزینی و بی‌تفاوتی: دوباره زنده کردن خاطرات ممکن است بسیار افسرده کننده باشد بنابرین ممکن است شما بخواهید به آنها بی‌توجهی کنید. مثلا شما خودتان را با سرگرمی یا حل کردن جدول مشغول می‌کنید، از مکان‌ها و افرادی که باعث به خاطر آوردن حادثه می‌گردند اجتناب می‌ورزید، ممکن است خود را به بی‌تفاوتی بزنید و یا کمتر با دیگران ارتباط برقرار کنید.

