

تشوش روحی بعد از ترضیض یا ضربه روانی یا Post Traumatic Stress Disorder – PTSD چیست؟

تشوش روحی بعد از ترضیض روانی یا PTSD یک تشوش صحت روانی است که توسط وقایع وحشتناک که یک شخص مستقیماً تجربه می کند و یا شخص شاهد وقوع این وقایع وحشتناک می باشد، بوجود می آید. اعراض آن می تواند شامل:

- به خاطر آوردن مکرر آن حادثه یا حوادث که بنام Flashbacks یاد می شود

- خواب های وحشتناک یا Nightmares

- اضطراب شدید و عمیق فکر کردن در باره واقعه یا وقایعی که باعث PTSD شده است.

اکثر اشخاص که با چنین وقایع مواجه می شوند برای یک مدتی مشکلات در مقابله و تطابق با آن میداشته باشند که این حالت PTSD نبوده و با گذشت زمان حالت شخص بهبود حاصل می کند.

اما اگر شدت و مدت اعراض رو به وخامت گذاشته و برای مدت طولانی یعنی ماه ها و سال ها دوام نموده و باعث اختلال فعالیت های زندگی روزمره شخص شود ممکن شخص مصاب تشوش روانی بعد از ترضیض یا PTSD باشد.

اعراض PTSD ممکن حدود سه ماه بعد از حادثه ترضیضی شروع شده اما بعضاً امکان دارد سالها بعد از ترضیض ظاهر گردد.

این اعراض می تواند باعث بروز مشکلات جدی در روابط اجتماعی، روابط و وظیفوی و روابط فامیلی نزد شخص مصاب شود.

حوادث ترضيضی می تواند شامل موارد ذیل باشد:

- جنگ های نظامی
- حوادث طبیعی از قبیل سیلاب، زلزله آتش سوزی و غیره
- تصادمات و تصادفات شدید
- تجاوز جسمی یا تجاوز جنسی
- خشونت های فامیلی اعم از خشونت مقابل اطفال و زنان

اعراض PTSD معمولاً در چهار گروپ تصیف می شود:

۱- خاطرات مزاحمت کننده و ناخواسته یا Intrusive Memories

اعراض خاطرات مزاحم و ناخواسته عبارتند از:

- مرور پیهم ذهنی این خاطرات مزاحم از واقعه ترضيضی که بنام Flashbacks یاد میشود.
- خواب های وحشتناک و ناخوش آیند که بنام Nightmares یاد می شود.
- احساس ناخوشی شدید و یا عکس العمل فزیکي نامتوازن مقابل آنچه یادآور آن خاطرات ترضيضی باشد.

۲- انزوا و دوری یا Avoidance

- شخص سعی می کند از افکار و صحبت هایی که یادآور آن حادثه ترضيضی باشد اجتناب و دوری نماید.
- دوری از محلات، صحبت ها، فعالیت ها و اشخاصیکه یادآور آن واقعه اند.

۳- تغییرات منفی در افکار و مزاج Negative Changes in thinking and mood

اعراض آن قرار ذیل می باشد:

- داشتن احساس منفی مقابل خود و یا دیگران
- عدم توانایی داشتن احساسات و عواطف مثبت
- بی حسی یا کرختی عاطفی
- بی علاقه‌گی مقابل فعالیت‌های که در گذشته مورد علاقه شخص بوده
- ناامیدی و یا عدم امیدواری به آینده
- مشکلات حافظه بشمول بخاطرنداشتن و یا فراموش کردن بخش‌های مهم حادثه ترضیضی
- عدم توانایی نگهداشتن روابط نزدیک

۴- تغییرات در عکس العمل‌های عاطفی Changes in Emotional Reactions

تغییرات در عکس العمل‌های احساسی که بنام اعراض محرکه یا Arousal نیز یاد می‌شود قرار ذیل اند:

- تخریش پذیری، هجمات خشم و قهر و سلوک و رفتار Agressive یا پرخاشگرانه
- احساس مفرط گناه و شرمساری
- سلوک خودتخریبی مانند پناه بردن به مواد مخدر و الکحول، رانندگی بسیار سریع
- مشکلات در تمرکز فکری
- مشکلات خواب اعم از مشکلات به خواب رفتن و خواب ماندن
- ترسیدن‌ها و وحشت زده شدن به بسیار آسانی
- شدت اعراض یا Intensity of Symptoms

شدت اعراض PTSD میتواند به مرور زمان متفاوت باشد. شدت اعراض می تواند بیشتر باشد زمانیکه شخص تحت فشار روانی قرار داشته و یا حالاتی که یادآور حوادثی باشد که شخص آنرا تجربه و یا مشاهده کرده.

چه زمانی نزد داکتر مراجعه شود

اگر شخص افکار و احساسات نگران کننده در مورد یک واقعه آسیب زا برای بیش از یک ماه داشته، اگر این اعراض شدید شود، و یا اگر این اعراض مشکلات باعث ایجاد پرابلم ها در امور زندگی روزمره و یا مشکلات در امور وظیفوی شود و یا زمانیکه شخص احساس کند امور زندگی از کنترل شخص خارج می شود، باید نزد داکتر مراجعه شود.

عوامل یا Causes

- وقوع حادثاتی که در آن مرگ و میر واقع شود
- وقایع جدی که شخص تهدید به مرگ شود
- شکنجه های جسمی یا فزیک
- جروحات شدید
- تجاوز جنسی
- در صورتیکه این وقایع بالای شخص واقع شود و یا شخص آنرا مشاهده نموده و یا هم شنیدن در باره این وقایع میتواند زمینه ساز باشد

محققین مطمئن نیستند که چرا برخی از افراد مبتلا به PTSD میشوند. گمان برده میشود که مانند بسیاری مشکلات روحی و روانی دیگر، PTSD نیز احتمالاً توسط یک ترکیب پیچیده ای از عوامل ایجاد می شود.

- عوامل ارثی که زمینه بروز مشکلات روانی دیگر مانند اضطراب یا Anxiety و افسردگی یا Depression را مساعد میسازد

- تجربیات زندگی از جمله ترضیضات روانی زمان طفولیت و شدت آنها
- جنبه های ارثی شخصیت که بنام مزاج یا خوی یاد می شود
- طرز تنظیم مواد کیمیاوی و هورمون ها توسط مغز که وجود مقابل سترس یا فشار روانی آزاد می سازد

عوامل خطر یا Risk Factors

- هر شخص در هر سن میتواند به PTSD مصاب شود اما بعضی عوامل احتمال وقوع PTSD پس از یک واقعه ترضیضی را بیشتر می سازد:
- تجربه واقعه ترضیضی شدید یا برای مدت طولانی
- اشخاصی که در گذشته به حادثات ترضیضی دیگر مواجه بوده اند مانند ترضیضات یا لت وکوب یا Neglect در زمان طفولیت
- داشتن حرفه یا وظایفی که چانس مواجهه با وقایع ترضیضات روانی را بیشتر می سازد. مانند نظامیان و یا First Responders مانند منسویین طبی که در اتاق عاجل وظیفه اجرا می کنند.
- داشتن پرابلم های روانی دیگر از قبیل اضطراب یا Anxiety و Depression یا افسردگی
- نداشتن سیستم پیشتیبانی خوب از فامیل و دوستان یا Lack of good family support system
- داشتن اقارب خونی نزدیک با تشوشات روانی به شمول اضطراب و افسردگی

انواع حوادث ترضیضی یا Kinds of Traumatic Events

معمولترین عوامل:

- قرار گرفتن در معرض جنگهای نظامی و خشونت های مسلح

- غفلت مقابل اطفال در دوران کودکی یا Child Neglect و لت و کوب
- یا شکنجه جسمی
- تجاوزات جنسی
- شکنجه های جسمی یا فزیک
- اشخاصیکه با اسلحه مورد تهدید قرار می گیرند

وقایع دیگری که میتواند باعث PTSD شود از قبیل:

- آتش سوزی
- آفات طبیعی چون زلزله، سیل، آتش سوزی و غیره
- سرقت
- تصادف
- سقوط طیاره
- شکنجه
- آدم ربایی
- لت و کوب
- تشخیص شخص با امراض کشنده از قبیل سرطان
- حملات تروریستی
- و دیگر حوادث تهدید کننده حیاتی

اختلالات یا Complications

PTSD میتواند باعث اختلال در تمام شئون زندگی شود، از قبیل اختلال در وظیفه، اختلال در روابط فردی و اجتماعی، اختلال صحت و اختلال در لذت بردن از خوشی های زندگی

PTSD میتواند چانس امراض و تشوشات روانی دیگر از قبیل:

- اضطراب و افسردگی
- پرابلم های ناشی از استعمال مواد مخدر و الکل
- تشوشات تغذی
- افکارناسالم و دست زدن به خودکشی

تشخیص و معاینات

تشخیص از روی اعراض و علایم کلینیکی از طریق ارزیابی رونیشناسی صورت گرفته و ممکن معاینه فزیکلی غرض رد امراض دیگر صورت گیرد.

تشخیص PTSD باید با شاخص های تعیین شده DSM-5 یا
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
صورت گیرد.

شاخص های تشخیص DSM criteria for PTSD
Diagnosis of PTSD requires exposure to an event that
involved or held the threat of death, violence or
serious injury
Your exposure can happen in one or more of these
ways:

- You experienced the traumatic event
- You witnessed, in person, the traumatic event
- You learned someone close to you experienced or was threatened by the traumatic event
- You are repeatedly exposed to graphic details of traumatic events for example, if you are a first responder to the scene of traumatic events

You experience one or more of the following signs or symptoms after the traumatic event

- You relive experiences of the traumatic event, such as having distressing images and memories
- You have upsetting dreams about the traumatic event
- You experience flashbacks as if you were experiencing the traumatic event again
- You experience ongoing or severe emotional distress or physical symptoms if something reminds you of the traumatic event

In addition, for more than one month after the traumatic event you may

- Try to avoid situations or things that remind you of the traumatic event
- Not remember important parts of the traumatic event
- View yourself, others and the world in a negative way
- Lose interest in activities you used to enjoy and feel detached from family and friends
- Feel a sense of emotional numbness, feel irritable or have angry or violent outbursts
- Engage in dangerous or self-destructive behavior
- Feel as if you're constantly on guard or alert for signs of danger and startle easily
- Have trouble sleeping or concentrating

For children younger than 6 years old, signs and symptoms may include

- Reenacting the traumatic event or aspects of the traumatic event through play

Frightening dreams that may or may not include aspects of the traumatic event

تداوی و ادویه Treatments and drugs

تداوی PTSD می تواند به شخص کمک کند تا کنترول زندگی ترا دوباره بدست گیرد.

تداوی اصلی روان درمانی یا Psychotherapy بوده مگر اکثراً تداوی یک ترکیبی از روان درمانی و استفاده از ادویه میباشد.

روان درمانی یا Psychotherapy

انواع مختلف روان درمانی که بنام گفتار درمانی نیز یاد می شود وجود دارد:

Cognitive therapy

Exposure therapy

Eye movement desensitization and reprocessing – EMDR

ادویه Medications

انواع مختلف ادویه می تواند در بهبود مرض مؤثر باشد:

ادویه ضد افسردگی یا Antidepressants

این ادویه می تواند در بهبود اعراض اضطراب و افسردگی مؤثر بوده و پرابلم های خواب و تمرکز فکری را نیز کمک نماید.

The selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) medications Sertraline (Zoloft) and Paroxetine (Paxil) are approved by the Food and Drug Administration (FDA) for PTSD treatment

ادويه ضد اضطراب يا Anti-anxiety medications

استعمال کوتاه مدت این ادویه اعراض اضطراب و فشار روانی را کاهش میدهد. چون چانس اعتیاد به این ادویه زیاد است استفاده از این ادویه برای مدت های طولانی توصیه نمی شود.

پرازوسن يا Prazosin

اگر اعراض PTSD شامل بی خوابی و خوابهای وحشتناک یا Nightmares باشد دوايي بنام پرازوسن يا Prazosin يا Minipres میتواند مؤثر باشد. اگرچه استفاده این دوا به این منظور از طرف FDA تصویب نشده اما میتواند خوابهای وحشتناک را نزد اشخاص مصاب PTSD تقلیل دهد.

در مشوره با داکتر معالج میتوانید مؤثرترین دوا با کمترین اعراض جانبی را انتخاب و استفاده نموده و از تداوی خودسرانه باید جداً خودداری شود. با عرض حرمت. ناصر اوریا