

آشنایی با اختلال‌های اضطرابی

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)



در زندگی روزمره ، هرکسی ممکن است با حوادث طاقت فرسا ، ترسناک ،
و خارج از کنترل روبه‌رو شود.

حوادثی همچون دزدی، سانحه رانندگی، مورد ضرب و شتم قرار گرفتن،
شاهد یک حادثه دردناک بودن و ...



نحوه رویارویی همه ما با رویداد آسیب‌زا متفاوت است. بعضی‌ها از هیچ یک از آثار زیان‌بار آن رنج نمی‌برند اما بعضی دیگر بعد از تجربه کردن یا مشاهده یک رویداد آسیب‌زا، آن را با بازگشت به گذشته یا از طریق کابوس‌های تکراری شبانه، بارها و بارها و گاهی ماه‌ها و سال‌ها مجدداً تجربه می‌کنند.



اغلب مردم ، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با چنین حوادثی کنار می آیند.
اما در بعضی افراد تجربیات تلخ واکنشی را ایجاد می کند که ممکن است
برای ماه ها یا سال ها طول بکشد. این واکنش را اختلال استرس پس از
سانحه یا به اختصار (PTSD) می نامند.





این افراد ممکن است از موقعیت‌ها یا مکالماتی که یادآور آن رویداد است، خودداری کنند.

ممکن است در به خواب رفتن و ادامه آن مشکل داشته باشند. آن‌ها به راحتی از جا می‌پرند و گوش به زنگ‌اند، گویی که رویداد آسیبزای دیگری در راه است.

برای این افراد، آسیب روحی پایان‌ناپذیر است چرا که آن‌ها به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا هستند.





علائم دیگر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

- دردهای عضلانی
- ضربان قلب نامنظم
- مشکل در تنفس
- سردرد
- ترس و حملات پانیک
- افسردگی



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



moshaver_fum



moshaverfum



moshaver.um.ac.ir



051-38806921



moshaver_fum



moshaverfum