

## «استرس پس از سانحه»

### استرس پس از سانحه چیست؟

این نوع استرس مجموعه ای از واکنشها- احساسات، افکار و رفتار- است که در پی وقوع ناگهانی یک رویداد ناراحت کننده که خارج از دامنه تجارب روزمره و معمول بشر است، شکل می گیرد. به نظر می رسد آنچه شکل گیری این نوع استرس را موجب می شود، غیر منتظره بودن رویداد است، زیرا این رویداد اطمینان فرد را نسبت به روند طبیعی زندگی از میان می برد و بدین ترتیب وی دیگر نمی تواند زندگی منظم و باساختار را باور کند. رویدادهایی مانند سرقت، حمله یا تصادف گاهی اوقات می توانند به بروز نشانه هایی از استرس پس از سانحه منتهی شوند.

### استرس پس از سانحه چه زمان و در چه کسانی بروز می کند؟

نشانه های استرس پس از سانحه ممکن است روزها، هفته ها یا سال ها پس از وقوع رویداد ظاهر نشوند یا در افرادی بروز کنند که مستقیم در جریان حادثه قرار نداشته اند، به عنوان مثال، نشانه های این اختلال ممکن است در کسانی که شاهد وقوع یک تصادف بوده اند خویشاوندان فرد آسیب دیده یا نیروهای نجات مشاهده شوند.

### استرس پس از سانحه چرا اتفاق می افتد؟

استرس پس از سانحه روشی است که از طریق آن ذهن و جسم رویداد را پردازش می کنند تا آن را دارای مفهوم سازند و با این کار نهایتاً به روشی که کمتر آزار دهنده است، نسبت به رویداد واکنش نشان دهند. این پردازش اغلب در قالب نشانه های فیزیکی، احساسی و روانشناختی ظاهر می شود.

### نشانه ها و علائم استرس پس از سانحه

- یادآوری مکرر حادثه
- تغییر در وضعیت خواب (ناتوانی در خوابیدن یا گرایش مداوم به خواب)
- رویاهای مکرر درباره حادثه
- احساس اینکه قرار است آن رویداد دوباره تکرار شود
- تغییر در رفتار (بدخلقی)
- واکنش های شوک و بهت زدگی
- تغییر در کارکرد موثر (کاهش تمرکز)
- کاهش علاقه و گرایش نسبت به دنیای خارج (احساس جدایی از دنیای اطراف و بیگانگی)

- احساس نیاز به هوشیاری فوق العاده و همیشگی
- حس آسیب پذیر بودن و در پی آن ترس نسبت به از دست دادن کنترل
- دوری از فعالیت ها و مکان هایی که حادثه را به یاد می آورند
- فراموش کردن بخش مهمی از حادثه
- احساس گناه به دلیل نجات یافتن از حادثه یا انجام ندادن برخی کارها

اختلال استرس پس از سانحه با واکنش های ناشی از فقدان (داغدیدگی) متفاوت است، هر چند که هر دو مورد ممکن است باهم اتفاق بیافتند. استرس پس از سانحه با افسردگی نیز در ارتباط است. ۳۰ درصد از کسانی که این اختلال در آنها تشخیص داده نمی شود، به تدریج افسرده می شوند.

### چگونه بدن، به رویارویی با اختلال کمک می کند؟

این کار به دو روش صورت می گیرد:

۱. بهت زدگی: در ابتدا ممکن است فرد اندکی بهت زده باشد، زیرا ذهن به تدریج امکان درک رویداد را فراهم می سازد. بنابراین شاید رویداد غیر واقعی احساس شود، گویی که اتفاقی رخ نداده است. اما وقتی آنچه تجربه شده است در ذهن به واقعیت نزدیک تر می شود، فرد درباره آن با دیگران صحبت می کند؛ به آن فکر می کند و شب ها خواب آن را می بینید.

۲. فعالیت: فعال بودن می تواند اندکی تسکین دهنده باشد. از سوی دیگر انجام مرتب کارها می تواند این احساس را در فرد ایجاد کند که زندگی در حال بازگشت به حالت عادی است.

به رغم آنچه گفته شد، دو روش یاد شده خطراتی نیز به همراه دارند. برخی افراد با پناه آوردن به حالت بهت زدگی از یادآوری رویداد اجتناب می کنند و بنابر این هرگز با آن رویداد رویارو نمی شوند. از سوی دیگر فعالیت بیش از حد نیز ممکن است توجه فرد را از این واقعیت که به کمک نیاز دارد، منحرف سازد.

### چگونه می توانید به خود کمک کنید؟

۱. همواره با اطلاعات مربوط به رویداد و تحولات مربوط به آن در تماس باشید. این کار آسیب وارده را در ذهن واقعی نگاه می دارد و کمک می کند تا با آنچه روی داده و چگونگی تاثیر آن بر خود کنار بیایید.
۲. دریافت حمایت های فیزیکی و عاطفی دیگران می تواند تسکین دهنده باشد، هرچند ممکن است برخی بخواهند برای انکار آنچه روی داده است، این حمایت ها را رد کنند. مشارکت با کسانی که تجربیاتی مشابه داشته اند، می تواند احساس خوبی ایجاد کند و با شکستن موانع روابط را نزدیکتر نماید.

۳. از سوی دیگر، شاید گاهی اوقات برای مقابله با احساسات خود، بخواهید تنها باشید؛ در این حالت تنهایی (که مفهوم آن با انزوا متفاوت است) مهم است.

### برخی بایدها و نبایدها:

۱. احساسات خود را پنهان نکنید؛ آنها را بیان نمایید.
۲. از صحبت کردن درباره آنچه روی داده است، امتناع نکنید.
۳. به همراه دیگران به بازنگری رویداد بپردازید.
۴. اجازه ندهید که ناراحتی شما فرصت صحبت کردن را از دیگران یا حتی از خودتان بگیرد.
۵. زمانی را به خواب، استراحت، تفکر کردن و معاشرت با خانواده و دوستان نزدیک اختصاص دهید.
۶. انتظار نداشته باشید که خاطرات از ذهن شما بروند، احساسات برای مدتی قابل ملاحظه ماندگار خواهند بود.
۷. نیازهای خود را صادقانه و واضح برای دوستان، خانواده و همکارانی هایتان مطرح کنید.
۸. تلاش کنید پس از وقوع رویداد تا حد امکان زندگی عادی خود را حفظ کنید.
۹. دقت کنید پس از تجربه استرس های شدید، وقوع تصادفات امری رایج است.

### چه زمانی به کمک بیشتر نیازمند هستید؟

- اگر احساسات شدید، مشکل ساز شده اند، طوری که تاب تحمل آنها را ندارید؛
- اگر احساس می کنید هیجان ها همچنان وجود دارند و احساس سردرگمی، خلاء یا خستگی می کنید؛
- اگر پس از گذشت یک ماه همچنان بهت زده هستید؛ احساس خوبی ندارید یا نیاز دارید که برای دوری از احساس درماندگی همچنان فعال باشید؛
- اگر همچنان از کابوس های شبانه و کم خوابی رنج می برید؛
- اگر کسی را ندارید که احساسات خود را با او در میان بگذارید و از سوی دیگر به شدت نسبت به این امر احساس نیاز می کنید؛
- اگر در روابط خود با دیگران مشکل دارید؛
- اگر عملکرد شغلی تان مختل شده است؛

شما به کمک نیاز دارید و باید با مشاوران و متخصصان در این خصوص مشورت کنید و از آنها برای رفع این مشکل یاری بجوید.

