

اطلاعات در مورد

PTSD

علائم، درمان و توصیه‌های خوب برای
بیماران و بستگان

محتوا:

- 3 PTSD چیست؟
- 4 علائم PTSD چیست؟
- 4 یادآوری مکرر و غیرارادی حادثه
- 5 کناره‌گیری
- 5 افزایش هوشیاری و حساسیت شدید ذهنی
- 6 آیا PTSD قابل درمان است؟
- 6 ما چگونه PTSD را در مرکز خدمات بهداشت روانی در منطقه پایتخت دانمارک درمان می‌کنیم؟
- 8 توصیه‌های خوب برای بستگان
- 8 گوش کنید و سؤال پرسید
- 9 سؤال دیگری دارید؟
- 10 بیماران ما اولویت اصلی ما هستند

PTSD چیست؟

PTSD مخفف عبارت «اختلال استرس پس از سانحه» است.

این بیماری یک اختلال روانی است که در صورتی ایجاد می‌شود که شما در معرض یک موقعیت بسیار خشن یا تهدیدکننده زندگی قرار بگیرید یا شاهد آن باشید، که در آن ممکن است احساس ترس، وحشت یا درماندگی شدید کنید.

برای مثال می‌توان به بلایای طبیعی، تجاوز جنسی، تعرض جنسی در دوران کودکی، خشونت، تصادفات رانندگی، شکنجه و جنگ اشاره کرد.

برخی واقعاً در معرض خطر مرگ بوده‌اند، در حالی که برخی دیگر احساس می‌کردند در معرض خطر مرگ هستند. مهم این است که مغز چگونه واکنش نشان داده و خطر را درک کرده است.

چگونه می‌توانید متوجه شوید که دچار PTSD هستید؟

پس از یک تجربه خشن، کاملاً طبیعی است که از نظر احساسی و فیزیکی واکنش نشان داده شود و همچنین برای مدتی تحت تأثیر آن تجربه قرار گرفت. این بدان معنا نیست که PTSD ایجاد شده است.

زمانی PTSD تشخیص داده می‌شود که در اوایل، علائم به مدت یک ماه ادامه داشته باشد.

علائم PTSD چیست؟

سه گروه اصلی علائم وجود دارد که تعیین کننده ابتلا به PTSD است:

- یادآوری مکرر و غیرارادی حادثه
- کناره‌گیری
- افزایش هوشیاری.

یادآوری مکرر و غیرارادی حادثه

PTSD یادآوری مکرر و غیرارادی حادثه است، تکرار غیرارادی خاطرات، تروما محسوب می‌شود. این یادآوری مکرر و غیرارادی حادثه به روش‌های مختلفی رخ می‌دهد:

خاطرات مزاحم

بسیاری از افراد مبتلا به PTSD درمی‌یابند که فکر کردن درباره آن تجربه خشن به‌طور غیرارادی رخ می‌دهد. آنها نمی‌توانند در مورد آنچه اتفاق افتاده فکر نکنند، و بسیاری این احساس را دارند که نمی‌توانند افکار خود را کنترل کنند، افکاری که همچنان حول آن تجربه خشن است.

یادآوری‌های مکرر و غیرارادی حادثه

یادآوری‌های مکرر و غیرارادی حادثه معمولاً تصاویر سرگردان یا فیلم‌های کوتاهی از اتفاقاتی هستند که آنها احساس می‌کنند دوباره در همان موقعیت قرار گرفته‌اید. برای مثال، شما همان بویها، صداها، مزه‌ها یا مناظری را حس می‌کنید که در هنگام آن حادثه حس کردید. به‌طور مشابه، برداشت‌های حسی یادآور آن ضربه روحی می‌تواند باعث یادآوری مکرر و غیرارادی حادثه یا ناراحتی شدید شود.

کابوس

بسیاری از افراد مبتلا به PTSD کابوس‌هایی از آن تجربه آسیب‌زا می‌بینند، که در خواب به شکل بیداری اختلال ایجاد می‌کند، بنابراین ممکن است فرد مبتلا از به خواب رفتن بترسد.

بسیاری نیز علائم اضطرابی را تجربه می‌کنند که با یادآوری آن تجربه ایجاد می‌شود.

علائم معمول اضطراب عبارتند از:

- لرزش دست‌ها یا بدن
- تنش عضلانی
- تعریق
- تپش قلب
- درد قفسه‌سینه
- سرگیجه
- تنگی نفس

کناره‌گیری

هنگامی که دچار PTSD هستید، اغلب سعی می‌کنید از آنچه ممکن است شما را به یاد آن تجربه خشن بیندازد اجتناب کنید. دو نوع اجتناب وجود دارد:

اجتناب ذهنی و عاطفی

شما سعی می‌کنید افکار و احساسات خود را در مورد آن ضربه روحی از بین ببرید و از صحبت کردن در مورد آنچه رخ داده اجتناب کنید. شما می‌توانید آنقدر در دفع احساسات خود مهارت پیدا کنید که از نظر عاطفی احساس فلج شدن کنید، زیرا عواطف منفی یا مثبت را احساس نمی‌کنید.

اجتناب رفتاری و اجتناب در زندگی روزمره

این اجتناب می‌تواند دوری از افراد، مکان‌ها، موقعیت‌ها و چیزهایی باشد که شما را به یاد آن آسیب روحی می‌اندازد. در نتیجه، زندگی شما از نظر اجتماعی و همچنین حرفه‌ای، محدودتر می‌شود. همچنین ممکن است شما تمایل داشته باشید که همیشه مشغول باشید، مثلاً با کار، اما به مرور زمان حفظ آن دشوار خواهد بود.

افزایش هوشیاری و حساسیت شدید ذهنی

با داشتن PTSD، بدن در حالت آماده‌باش است. ممکن است این احساس را داشته باشید که دائماً در حال مراقبت هستید، و ممکن است تمایل داشته باشید که به راحتی از صداهای بلند یا حرکات ناگهانی وحشت‌زده شوید.

در نتیجه، بسیاری محیط اطراف خود را اسکن می‌کنند و به سطح بالایی از کنترل نیاز دارند. بسیاری مشکلات خواب را تجربه می‌کنند و تحریک‌پذیری و طغیان خشم و همچنین مشکلات تمرکز و حافظه نیز از مشکلات رایج هستند.

علاوه بر اضطراب، بسیاری از افراد مبتلا به PTSD علائم افسردگی را تجربه می‌کنند و برخی در تلاش برای اجتناب از افکار و احساسات مرتبط با آن آسیب روانی و توانایی کنار آمدن با موقعیت‌های اجتماعی، به اعتیاد مبتلا می‌شوند. بسیاری نیز احساسات ناراحت‌کننده‌ای مانند شرم و گناه را تجربه می‌کنند. تفکرات خودکشی‌گرایانه غیرمعمول نیست.

آیا PTSD قابل درمان است؟

وقتی در بدترین حال خود هستید، ممکن است متوجه شوید که بهبودی غیرممکن به نظر می‌رسد. اما می‌توان PTSD را به گونه‌ای درمان کرد که خاطرات آسیب‌زای روحی فضای کمتری را در زندگی روزمره شما اشغال کند و شما بتوانید بسیاری از کارهایی را انجام دهید که می‌توانستید قبل از آن رویداد آسیب‌زا انجام دهید.

ما چگونه PTSD را در مرکز خدمات بهداشت روانی در منطقه پایتخت دانمارک درمان می‌کنیم؟

ما چگونه PTSD را در مرکز خدمات بهداشت روانی در منطقه پایتخت دانمارک درمان می‌کنیم؟

هنگامی که در یک دوره درمانی PTSD هستید، اغلب موارد زیر به شما پیشنهاد می‌شود:

- آموزش روانی (درس‌هایی در مورد این اختلال)
- روان‌درمانی متمرکز بر ضربه روحی
- درمان پزشکی

دروس PTSD (آموزش روانشناختی)

اگر درک خوبی از علائم و خود اختلال داشته باشید، زندگی با PTSD و درمان آن آسان‌تر است. به همین دلیل است که درس‌های مربوط به PTSD بخش مهمی از درمان است. کسب دانش در مورد بیماری خود در اصطلاح فنی «آموزش روانشناختی» نامیده می‌شود.

اگر علائم و نحوه واکنش معمول خود در موقعیت‌های مختلف را می‌دانید، راحت‌تر می‌توانید با واکنش‌ها به درستی کنار بیایید - چه خودتان به‌تنهایی یا با کمک بستگان و سایر افراد حمایت‌کننده.

روان‌درمانی متمرکز بر ضربه روحی

مؤثرترین شکل درمان PTSD روان‌درمانی متمرکز بر آن ضربه روحی است. درمان شامل گفت‌وگو با یک درمان‌گر آموزش‌دیده - اغلب یک پزشک یا روانشناس - است که در آن شما در مورد آنچه تجربه کرده‌اید صحبت می‌کنید.

برای بسیاری، صحبت کردن دشوار است زیرا یکی از علائم PTSD اجتناب از یادآوری خاطرات و احساسات مربوط به آن تجربه خشن است. اما زمانی که تجربیات خود را به یک‌باره در قالب کلمات بیان می‌کنید، به آرامی شروع به درک این موضوع می‌کنید که دیگر در خطر نیستید و این تجربه مربوط به گذشته است.

به تدریج، با ترک عادت به اجتناب از موقعیت‌هایی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، شما را به یاد آن ضربه روحی می‌اندازد، اما کاملاً بی‌ضرر هستند، دوباره کنترل زندگی را به دست خواهید گرفت. این کار باعث کاهش اضطراب شما می‌شود.

درمان پزشکی

رای مدتی، ممکن است لازم باشد برخی از علائم اضطراب را با دارو درمان کنید. داروهای ضد اضطراب احساس اضطراب یا نگرانی را کاهش می‌دهند. این داروها می‌تواند علائم جسمی و روانی را تعدیل کند و به‌طور کلی اثر آرام‌بخش دارد.

چگونه می‌توانم PTSD را درمان کنم؟

اگر فکر می‌کنید که از PTSD رنج می‌برید، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

سپس پزشک تصمیم خواهد گرفت که آیا شما باید به «مرکز خدمات سلامت روان منطقه پایتخت دانمارک» ارجاع داده شوید یا به درمان‌گری در جای دیگر.

در صورت نیاز به کمک فوری، همیشه می‌توانید به بخش اورژانس روانپزشکی مراجعه کنید. نزدیکترین بخش اورژانس روانپزشکی را می‌توانید در www.psykiatri-regionh.dk/akut پیدا کنید

توصیه‌های خوب برای بستگان

از بستگان فرد مبتلا به PTSD بودن، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. بسیاری می‌گویند که مطمئن نیستند برای کمک باید چه کاری انجام دهند. بهترین کاری که می‌توانید به‌عنوان یکی از بستگان انجام دهید این است که در دریافت کمک حرفه‌ای، از فرد آسیب‌دیده حمایت کنید.

تشخیص اینکه فرد نزدیک به شما «فقط» پس از یک حادثه سخت تکان روحی خورده است یا نشانه‌های واقعی PTSD دیده می‌شود دشوار است. یک متخصص باتجربه می‌تواند در تعیین آن کمک کند.

گوش کنید و سؤال پرسید

شما با گوش دادن و حضور در حد نیاز، بهترین پشتیبانی را می‌کنید. به جای مشاوره دادن سؤال پرسید. در هنگام حملات عصبی، مهمترین چیز این است که فرد را آرام کنید تا شرایط نیز آرام شود.

شما، به‌عنوان یکی از بستگان، ممکن است تمایل داشته باشید که بسیاری از کارهای روزانه فرد، مانند خرید و رانندگی را به عهده بگیرید. گاهی اوقات ممکن است لازم باشد، اما به‌عنوان نقطه شروع، بهتر است از فرد حمایت کنید تا خودش این کار را انجام دهد یا با کمک شما انجام دهد.

بستگان نیز ممکن است نیاز داشته باشند با یک متخصص، یک دوست خوب یا شخص دیگری در موقعیت مشابه صحبت کنند. بهتر است که انجام فعالیت‌هایی را ادامه دهید که معنی‌دار هستند و به شما انرژی می‌دهند.

حمایت از بستگان

«مرکز خدمات بهداشت روانی منطقه پایتخت دانمارک» پیشنهادهای حمایتی مختلفی برای بستگان دارد.

شما می‌توانید اطلاعات بیشتر در این باره را در «مدرسه بهبودی» بخوانید:

www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید:

www.psykiatri-regionh.dk

سؤال دیگری دارید؟

در PsykInfo، به سؤالات مربوط به بیماری‌های روانی، علائم و درمان آنها پاسخ می‌دهیم. پرستاران ما مشاوره تلفنی یا مشاوره شخصی ناشناس را به افرادی که در شرایط سخت و ناشناخته هستند - همچنین به بستگان - ارائه می‌دهند.

ما به دستیابی به یک نمای کلی از یک سیستم درمانی اغلب پیچیده کمک می‌کنیم و پیشنهادهای مربوطه را می‌دانیم. PsykInfo درمان یا دوره‌های درمانی ارائه نمی‌دهد، اما همه کسانی که با ما تماس می‌گیرند اطلاعات لازم برای انجام مراحل بعدی را دریافت می‌کنند.



PsykInfo یک مرکز اطلاعاتی است که زیر نظر «مرکز خدمات بهداشت روانی در منطقه پایتخت دانمارک» است.

در Rosengården 14, 1174 Copenhagen K به ما مراجعه کنید. ما درست در کنار ایستگاه Nørreport هستیم.

در غیر این صورت، می‌توانید از طریق شماره 00 13 64 38 +45 با ما تماس بگیرید. برو به www.psykinfo-regionh.dk

PsykInfo
Viden
der får
dig
videre

بیماران ما اولویت اصلی ما هستند

درمان در «مرکز خدمات بهداشت روانی منطقه پایتخت دانمارک» اغلب شامل ترکیبی از چندین نوع درمان است و همیشه بر اساس نیازهای فردی و فوری هر بیمار است. در نتیجه، هیچ دو دوره درمانی دقیقاً یکسان نیستند. کارکنان «مرکز خدمات بهداشت روانی» اطلاعات آماری حرفه‌ای در مورد چگونگی گسترش و درمان بیماری‌های روانی دارند. ما مایلیم بدانیم چگونه بیماری خود را مدیریت می‌کنید و هدف شما از درمان چیست. زمانی که برای درمان با هم برنامه‌ریزی می‌کنیم، هر دو جنبه به‌عنوان نقطه شروع ما عمل می‌کنند. هدف از درمان این است که یا شما را درمان کند یا به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید. زمان و میزان بهبودی افراد مبتلا به بیماری روانی متفاوت است. اما با درمان مناسب، همه می‌توانند بهتر شوند و یک زندگی روزمره را بسازند یا از سر بگیرند

پایتخت دانمارک مرکز خدمات بهداشت روانی در منطقه

بسیاری از افراد در طول زندگی خود با بیماری‌های روانی درگیر هستند. در «مرکز خدمات سلامت روان منطقه پایتخت دانمارک، سالانه حدود 50,000 کودک و بزرگسال را برای بیماری‌های روانی مختلف درمان می‌کنیم. درمان هم به‌صورت سرپایی، از طریق تیم‌های کمکی و، در صورت لزوم، پس از پذیرش انجام می‌شود.



Psykiatri

