

PTSD اختلال استرس پس از ضایعه



عکس: Truthout.org

ترجمه: سام زندی

متشکل از نشانه هایی است که در اشخاصی دیده می شود که از یک فاجعه طبیعی یا ساخته PTSD پس از ضایعه یا اختلال استرس دست بشر، مانند جنگ، سانحه خطرناک، یا مشاهده مرگ خشونت بار دیگران، جان به در برده اند. این نشانه ها در قربانیان شکنجه، انسانی قرار می "طبیعی" تروریسم، تجاوز جنسی، بدرفتاری یا جرایم دیگر نیز مشاهده می شوند. تمامی این اتفاقات، بیرون از دامنه تجربه گیرند و باعث می شوند قربانی، واکنش های تاخیری ویا مزمن اختلال را بروز دهد، واکنش هایی که ممکن است چنان ناتوان کننده باشند که مانع زندگی روزمره طبیعی شوند.

کسانی که مورد آزار قرار گرفته اند اغلب احساس ها و واکنش های درازمدتی را تجربه می کنند که می تواند باعث رنج فراوانی شود. این اشخاص ممکن است تصاویر گذشته را به یاد بیاورند (فلش بک)، دچار احساس اضطراب ناگهانی شوند، توانایی تمرکز حواس را از دست بدهند یا حس کنند که همه چیز تا اندازه ای موهوم است. این واکنش ها و احساس ها، واکنش هایی نسبتا عادی به یک رخداد یا خواننده می شوند. تخمین زده می شود که حدود بیست درصد از PTSD یا "پس از ضایعه اختلال استرس" چند رخداد تکان دهنده اند و PTSD کسانی که رخدادی تکان دهنده، از قبیل تعرض جسمی یا جنسی را تجربه کرده اند، ممکن است دچار

از شخصی به شخص دیگر تفاوت می کند، و ممکن است در حالی که رابطه آزاردهنده هنوز ادامه دارد، یا پس از پایان آن PTSD شدت اتفاق بیافتد. ممکن است کوتاه مدت باشد یا سال ها باقی بماند. در هر صورت، توصیه می شود که برای کمک به سازگاری با شده اند، و برای بررسی راه های کاهش چنین رخدادهایی یا اثر آنها، از یک مشاور یا درمانگر کمک PTSD رخدادهایی که منجر به هستند نشانه های زیر را تجربه می کنند، گرچه این فهرست با استفاده از منابع مختلفی تهیه شده است PTSD گرفته شود. افرادی که دچار و به منزله تجویز پزشکی نیست:

- "فلش بک" تجربه مجدد یک رخداد تکان دهنده، از قبیل کتک خوردن یا تجاوز جنسی. ولی یادآوری تصاویر گذشته (فلش بک). معمولاً محرکی است که به طریقی، زمان حال را به گذشته "فلش بک" ممکن است شامل گفته ها، حرکات یا تعرض هم باشد. عامل مربوط می کند، مثلا دیدن چاقویی مشابه آن چاقویی که قربانی را با آن تهدید کرده بودند، دیدار مجدد از مکانی که شخص در آن، مورد آزار عاطفی یا کلامی قرار گرفته بوده، و نظایر آن. اگر می بینید که از مکان ها، فعالیت ها، یا اشیای خاصی دوری می کنید، شاید به تنها خاطره یک رخداد نیست، تجربه کردن مجدد آن "فلش بک" این دلیل باشد که آنها به شکل محرکی برای آزارتان عمل می کنند. است، یعنی که بدن شخص، به گونه ای واکنش نشان می دهد که انگار خطر، در زمان حال وجود دارد، نه در گذشته.
- این خواب ها ممکن است به شکل بازآفرینی یک رخداد باشند یا تغییر آن. برخی مبتلایان، شب با کابوس و اختلال خواب. خواب. حال اضطراب بیدار می شوند یا دچار بی خوابی هستند.
- این واکنش، ابزار بسیار سودمندی برای بقاست که شخص را قادر به ادامه زندگی عادی می کند، به کرحتی و کند شدگی عاطفی. خصوص زمانی که آزار هنوز ادامه داشته باشد. اما زمانی که ضایعه، تنش و خطر واقعی رفع شده باشد، نمی گذارد که شخص با مسائل برخورد کند و به زندگی عادی ادامه دهد.
- ممکن است شخص، احساس تفاوت کند، انگار که جسم اش در همین دنیا است، ولی عملا در دنیایی موازی جداافتادن از دیگران. به دیگران و تعامل "عادی" زندگی می کند که به آن تعلق ندارد. همچنین، شخص ممکن است حس کند که از نشان دادن واکنش صحیح با آنها عاجز است. شخص ممکن است به طور کلی از معاشرت با دیگران، یا از نگاه کردن به چشم های آنان خودداری کند.
- حس کند و برای توجه به اطراف، "حالت خاموش" شخص ممکن است تقریبا خود را در خلسه یا عدم واکنش به محیط اطراف. ناچار به تلاش عمدی شود. از آن مهم تر این که شخص ممکن است ارتباط با محیط اطراف را از دست بدهد (انواع مختلفی از این

عارضه وجود دارد)، یا کاملاً از دنیای بیرون جدا بیافتد یا از واکنش نشان دادن به آن عاجز باشد.

- این عارضه اساساً به معنای ناتوانی از احساس لذت است. شخص، ممکن است بتواند عواملی **Anhedonia** ناتوانی از لذت بردن را که معمولاً لذت بخش هستند (بازی یا خنده کودکان، نور آفتاب، آسمان آبی، آواز پرندۀ ها) ببیند و بشنود، ولی چیزی حس نکند. شخص، خود را خالی از هر احساسی می یابد.
- باشد. "فلش بک" از هر چیزی که ممکن است شخص را به یاد آزار بیندازد یا محرک **کناره جویی**
- ترس یا وحشت ناگهانی، اغلب بدون هیچ دلیل ظاهری، حساسیت فوق العاده ویا واکنش حاد از **فوران ناگهانی ترس یا وحشت**.
- بسیار شدید او پریدن. معنای این حالت تنها این نیست که شخص فقط به آسانی از جا بپرد، بلکه این است که وقتی از جا پرید، واکنش باشد. برخی از قربانیان، متوجه "جنگ یا گریز" خواهد بود. اگر شخص دچار حساسیت فوق العاده باشد، ممکن است دائماً در وضعیت می شوند که با محو شدن کمرختی و کندی احساسی، این نوع واکنش افزایش می یابد.
- هم دچار افسردگی ویا اضطراب شود، زمانی که این نشانه ها PTSD. هرچند ممکن است شخص بدون ابتلا به **افسردگی و اضطراب** همراه یکدیگر بروز کنند، بخشی از اختلال را تشکیل می دهند.
- **افکار معطوف به خودکشی**. تمایل به آسیب رساندن به خود، یا حتا تمایل به خودکشی. اگر حس می کنید که ممکن است به خودتان صدمه بزنید، لطفاً هر چه زودتر کمک بخواهید.

گرچه همه اشخاصی که آزار را تجربه کرده اند، تمامی نشانه های اختلال تنش زای پس از ضایعه را بروز نمی دهند، بیشتر آنها برخی از این واکنش ها را تجربه می کنند. اگر چند تا از نشانه های بالا را در خودتان تشخیص می دهید، توصیه می شود که به پزشک خودتان مراجعه کنید تا کمک تان کند و حمایت بیشتری از شما کند.

شود، بلکه کودکانی که مادرشان مورد آزار است PTSD باید توجه داشت که نه تنها شخصی که مستقیماً مورد آزار بوده ممکن است دچار یا خودشان آزار می بینند هم ممکن است دچار این اختلال شوند.

در بزرگسالان و کودکان می تواند با PTSD نیست. "حبس ابد" الزاماً مادام العمر نیست، و در حکم PTSD خبر خوب این است که موفقیت درمان شود، و با حل کردن مسائلی که آزار خانگی به جا گذاشته، به طور طبیعی علائم آن در طول زمان کمتر و کمتر پدیدار خواهد شد.