

اختلال استرس پس از سانحه پیچیده



دکتر ربابه نوری

روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی

تروما چیست؟

- تروما عبارت است از:
- هر اتفاقی که می تواند منجر به مرگ یا تهدید مرگ
- صدمه جدی
- خشونت جنسی شود به
- فرد
- عضو خانواده
- یا دوست صمیمی

پیامد روانی تروماها

➤ یکی از مهم ترین پیامد روانی استرس های شدید به ویژه حوادث و بلایای طبیعی،

➤ استرس اختلال پس از سانحه Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

➤ اختلال فشار روانی حاد Acute Stress Disorder است

اختلال استرس پس از سانحه PTSD

نکته: ملاک های زیر برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان بالای ۶ سال قابل استفاده است.

الف- **مواجهه با مرگ** یا تهدید به مرگ، جراحت جدی یا خشونت جنسی که یک یا چند مورد از موارد زیر را شامل شود:

۱- **تجربه مستقیم** یک یا چند حادثه تروماتیک

۲- **شاهد** ترومای شخص دیگری بودن

PTSD

۳- وقوع تروما برای یکی **از اعضای نزدیک خانواده** یا **دوستان**.

اگر مرگ یا تهدید به مرگ برای یکی از اعضای نزدیک رخ داده باشد، باید آن وقایع خشن یا تصادفی باشند

۴- **تجربه مکرر یا شدید** با جزییات آزارنده حوادث تروماتیک (اولین کسی که بقایای انسان را جمع می کند یا پلیسی که مکرر در معرض جزییات آزار کودکان است)

نکته: ملاک الف ۴؛ شامل رسانه های الکترونیک، تلویزیون، یا عکس نمی شود مگر مواجهه مربوط به کار باشد

PTSD

- ▶ ب- وجود حداقل یکی از علائم زیر در زمینه **نشانه های مزاحم** مربوط به حادثه تروماتیک که بعد از وقوع حادثه شروع شدند
- ▶ ۱- **خاطرات به زور وارد شوند**، تکراری، و بی اختیار از اتفاقات تروماتیک
- ▶ نکته: در کودکان بالای ۶ سال بازی های تکراری با تم تروما



PTSD

➤ ۲- رویاهای پریشان کننده مکرر که محتوی یا عاطفه رویا با تروما مربوط است

➤ نکته: کودکان بدون دلیل خاصی از خواب می ترسند



PTSD

- ۳- واکنش های تجزیه ای (فلش بک) که فرد طوری احساس یا عمل می کند که گویی حادثه در حال رخ دادن است
- نکته: در کودکان این مورد در بازی ها خود را نشان می دهد

PTSD

- ۴- پریشرانی شدید یا طولانی مدت در مواجهه با **نشانه های درونی یا بیرونی** که **سمبل یا شبیه** ابعاد تروما هستند
- ۵- **واکنش فیزیولوژیک** شدید به **نشانه های بیرونی و درونی** که **سمبل یا شبیه** تروماست

PTSD

➤ **ج-اجتناب مداوم** از تروما بعد از واقعه تروماتیک شروع شده بر اساس یک یا هر دو مورد زیر:

➤ ۱- اجتناب یا تلاش برای اجتناب **از خاطرات، احساسات یا فکر** در مورد واقعه تروماتیک

➤ ۲- اجتناب یا تلاش برای اجتناب از **یادآورنده های بیرونی** تروما (اشخاص، مکان، مکالمه، فعالیت ها و...) که خاطرات، افکار، یا احساسات مربوط به تروما را فعال می کند

PTSD

➤ د- تغییر منفی در خلق یا شناخت های مرتبط باحادثه تروماتیک که از زمان تروما شروع یا تشدیدشده و حداقل دو مورد زیر باید باشد:

➤ ۱- ناتوانی در یادآوری ابعاد مهم تروما (ناشی از آمیزی تجزیه ای مصرف الکل، موادی آسیب یا مغزی نیست).

➤ ۲- باورهای منفی مداوم و اغراق آمیز در مورد **خود، دیگران و جهان** (من بدم، هیچ کسی قابل اعتماد نیست، دنیا جای خطرناکی است)



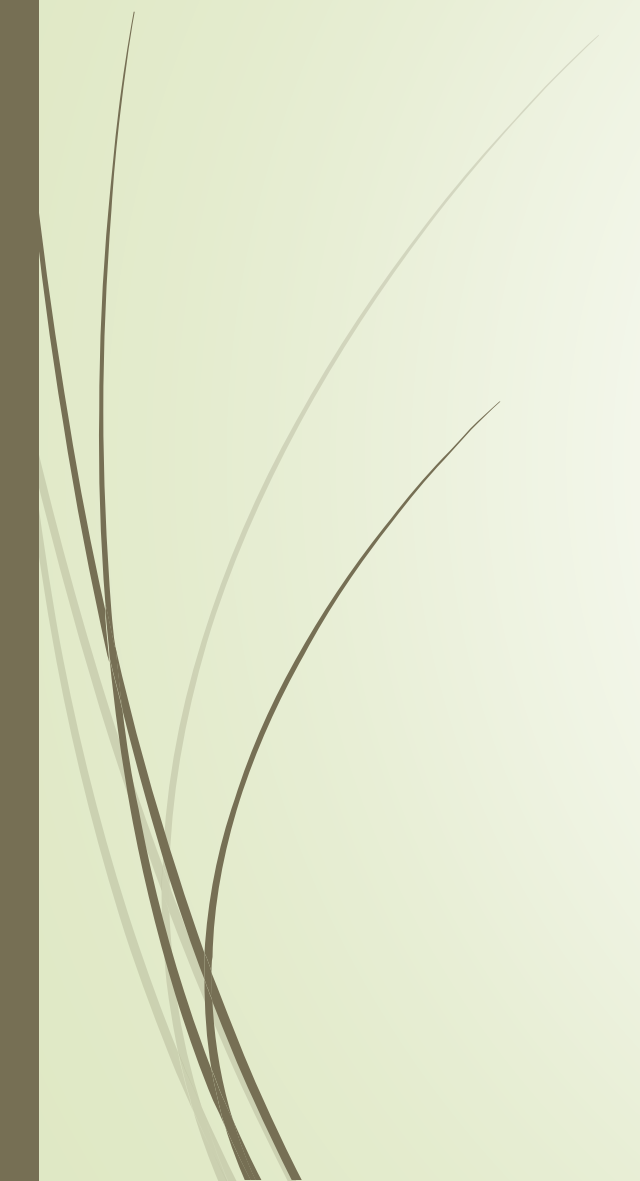
PTSD

۳- شناخت های پایدار و تحریف شده درمورد علل یا پیامد تروما که منجر به سرزنش خود یا دیگران می شود

۴- حالت های هیجانی پایدار (مثل ترس، خشم، گناه، شرم)



PTSD



➤ ۵- کاهش مشخص علایق یا مشارکت در فعالیت های مهم

➤ ۶- احساس جدایی یا غریبگی با دیگران

➤ ۷- ناتوانی پایدار در تجربه احساسات مثبت (رضایت، عشق)

PTSD

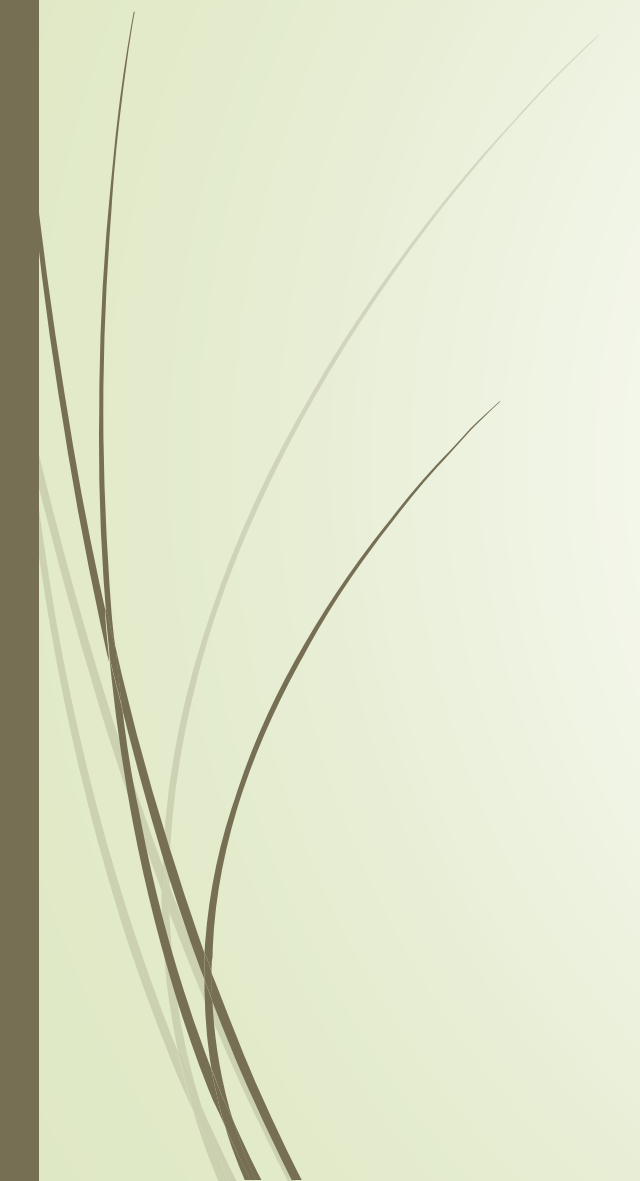
➤ ه- تغییر مشخص دربرانگیزختگی و واکنش درارتباط باتروما که از زمان تروما شروع یا بدتر شده که حداقل با دو مورد یا بیشتر از موارد زیر همراه باشد:

➤ ۱- تحریک پذیری یا حمله های خشم (بدون علت یا عامل کوچک)

➤ ۲- بی قراری یا رفتارهای خودتخریبی



PTSD



۳- گوش به زنگی

۴- واکنش های از جا پریدن شدید

۵- مشکل در تمرکز

۶- آشفتگی های خواب



PTSD

- و- مدت آشفتگی علایم ب، ج، د، و و، بیشتر از یک ماه است
- ط- آشفتگی باعث پریشانی مشخص یا اختلال در کارکردها شده
- ی- آشفتگی به یک ماده یا بیماری پزشکی مربوط نیست

اطلاعات کلی

- شیوع: ۱۲ ماه ۳/۵٪ در امریکا
- در نظامیان، قربانیان تجاوز، سربازان و افراد پلیس بیشتر است
- در سالمندان و میانسالان بیشتر است
- با اختلالات اضطرابی و خلقی همبودی دارد
- در کودکان همبودی متفاوت است: اختلال نافرمانی مقابله ای و اضطراب جدایی
- با اختلالات عصبی شناختی همپوشی دارد

Complex PTSD (C-PTSD)

- اختلالی جدید در ICD-11 (۲۰۱۸)
- اختلالی که بعد مواجهه بایک حادثه یا مجموعه ای از حوادث شدیداً تهدید کننده یا ترسناک رخ میدهد
- حوادثی که **طولانی یا مکرر اند و رهایی از آنها سخت یا غیرممکن است مثل:**
- شکنجه، بردگی، نسل کشی، خشونت های خانگی طولانی، کودک آزاری تکراری جنسی یا جسمی

Complex PTSD (C-PTSD)

➤ ملاک های تشخیصی شبیه PTSD است و ویژگی آن علایم شدید و مداوم در سه حوزه زیر است:

➤ مشکل در تنظیم هیجان

➤ کاهش باور به خود یا احساس شرم، احساس گناه یا قصور

➤ مشکل در تداوم رابطه و احساس نزدیکی و صمیمیت با دیگران

ملاک های تشخیصی C-PTSD

➤ مواجهه با یک حادثه یا تعدادی از حوادثی که ذاتاً، تهدید کننده یا ترسناک اند و اکثراً، این حوادث طولانی و تکراری اند و رهایی از آنها مشکل یا غیر ممکن است.

PTSD

- بعد، حوادث تروماتیک، **سه هفته اصلی اختلال** پس از سانحه ایجاد می شود که حداقل برای چند هفته ادامه دارند:
- **تجربه مجدد** حوادث تروماتیک
- **اجتناب** عامدانه از یادآورهای حوادث تروماتیک
- **افزایش احساس خطر**، هوشیاری بیش از حد و یا ایجاد رفتارهای جدید برای ضمانت از احساس ایمنی

Complex PTSD (C-PTSD)

مشکل شدید و نافذ در تنظیم هیجان مانند

➤ واکنش بیش از حد به استرسورهای کوچک

➤ حمله های خشن

➤ بی قراری

➤ رفتارهای صدمه به خود

➤ علائم تجزیه ای به هنگام استرس

➤ کرختی هیجانی

➤ ناتوانی در احساس لذت یا هیجان های مثبت

Complex PTSD (C-PTSD)

کاهش باور به خود:

➤ احساس شرم

➤ احساس گناه

➤ احساس بی ارزشی

➤ احساس نقص و عیب داشتن

Complex PTSD (C-PTSD)

مشکلات مداوم در تداوم رابطه یا احساس صمیمت با دیگران.

➤ فرد دایم از دیگران اجتناب می کند

➤ علاقه کمی به رابطه و ارتباط اجتماعی با دیگران دارد

➤ ممکن است گاهی روابطشدید داشته باشد ولی در تداوم آن مشکل دارد

Complex PTSD (C-PTSD)

- ▶ بیماری باعث آسیب به کارکردهای شخصی، اجتماعی، آموزشی، اجتماعی، شغلی یا سایر قسمت های مهم زندگی فرد می شود.
- ▶ اگر کارکردهای فرد باقی بمانند، لازمه آن تلاش اساسی و زیاد است.

اشکال بالینی اضافه

- ممکن است شکایت های بیمار همراه نشانه های زیر باشد:
- افکار یا اقدام به خودکشی
- مصرف مواد
- علایم افسردگی
- علایم پسیکوتیک
- یا شکایت های جسمی

سیر بیماری

- در هر سنی رخ می دهد
- معمولاً بعد از مواجهه با حوادث تروماتیک، مکرر و تکراری یا قربانی شدنی که برای چند ماه تا سال ادامه دارد
- علائم آن از علائم PTSD شدیدتر و طولانی تر است
- مواجهه با تروماهای مکرر به خصوص در اوایل کودکی، خطر این بیماری را بیشتر افزایش می دهد تا PTSD

قدم اول: شناسایی افراد مبتلا

قربانیان:

➤ کودک آزاری

➤ همسرآزاری

➤ خشونت های منطقه ای

➤ افرادی که تجربه طولانی زندگی در مناطق جنگ زده و بحرانی را داشتند

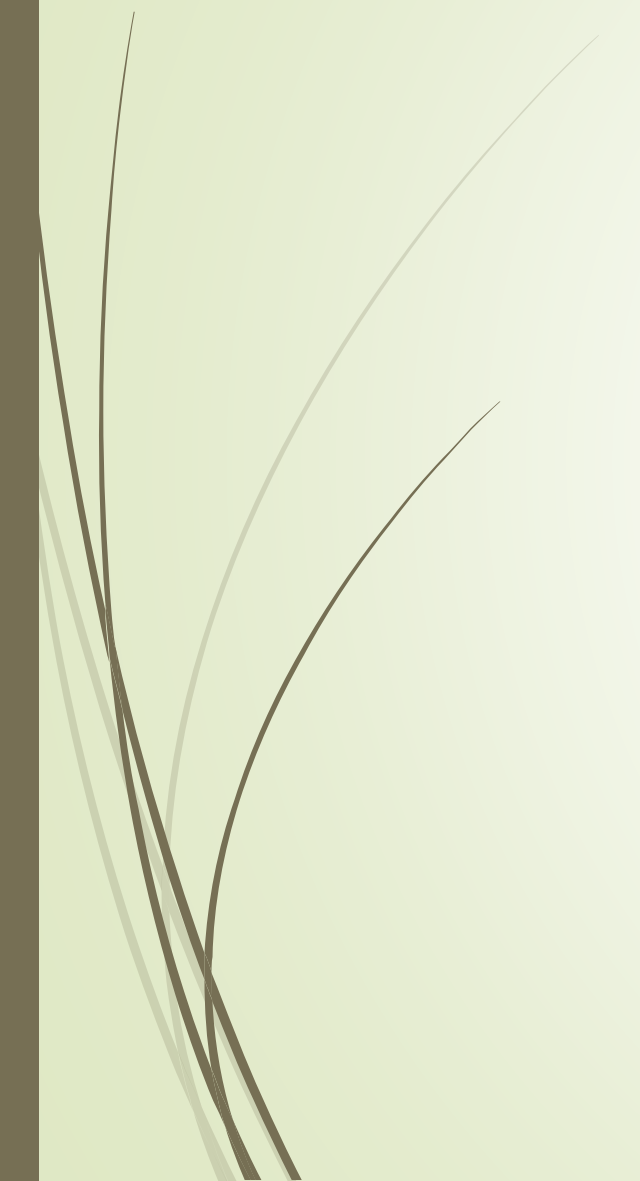


قدم دوم: ارزیابی، مصاحبه و تشخیص

➤ مصاحبه بالینی

➤ تست های مداد کاغذی

➤ پرسشنامه های مرتبط با تروما



درمان: CBT, EMDR

- درمان های اختصاصی تروما در CBT وجود دارد.
- Trauma Focused Cognitive Behavior Therapy (TF-CBT) (Mannarino, Cohen, & Deblinger, 2006)
- برای کودک، نوجوان و بزرگسال مبتلا به تروما قابل استفاده است.



EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing

درمان و پردازش مجدد از طریق حرکات چشم

(فرانسیس شاپیرو، ۱۹۸۰)

کمک های اولیه روانشناسی

➤ اقدامات خاصی که در ابتدایی که کسی مبتلا به تروما شده باید انجام داده شود.

➤ ضروری است به افرادی که دچار تروما شده اند کمک های اولیه ای ارائه شود تا تجربه سنگینی که داشتند به سوی اختلال پیش نرود.

➤ موضوع جلسه آینده

با تشکر از صبر و حوصله شما

