

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

## فشار روانی پس از سانحه (پی-تی-اس-دی)

تهیه و تنظیم: فرزانه بهرامی  
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول - بهار ۱۴۰۲

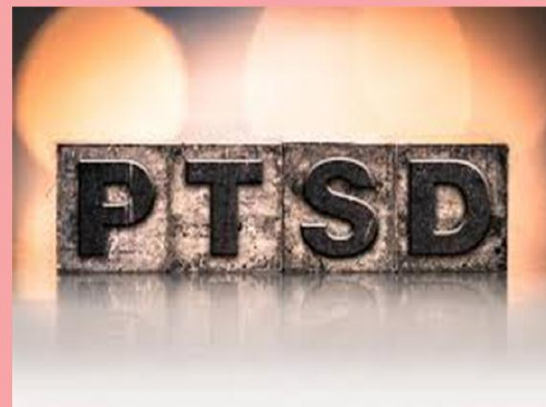
کد پمفلت : RH.PM۱.S۱

## تعریف

نوعی فشار روانی می باشد. که فرد پس از روبه رو شدن با اتفاق دردناکی مثل جنایت، آدم ربایی، اتفاقات مربوط به سلاحهای جنگ و بلایای طبیعی و... به آن مبتلا می شود.

این مشکل روانی ممکن است در هر سنی ایجاد شود اما بیشترین سن ابتلا به آن ابتدای بزرگسالی است.

این مشکل در مردان بیشتر به اتفاقات دوران جنگ مربوط می شود.



## عوامل موثر در این مشکل

۱- در معرض انفجار و شلیک گلوله و موشک و بمب بودن

۲- فرد مستقیماً در حادثه بوده یا به طور غیر مستقیم از طریق اخبار و دوستان در جریان قرار گرفته است.

۳- مدت زمان حضور در حادثه چقدر بوده است؟؟ زمان حادثه شب بوده یا روز؟؟

۴- ویژگیهای موقعیتی و شخصیتی: مثلاً به عنوان سرباز در جبهه حضور داشته یا داوطلبانه در جبهه بوده است؟؟



## نقش خانواده و دوستان

خانواده بیمار ان مبتلا به فشار روانی بعد از سانحه ، باید اجازه دهند بیمار تمام افکار ذهنی خود را در آرامش کامل بیان کند .در این زمان بیمار احساس تنهایی پیدا نمی کند.

خانواده این بیماران، بیمار را تشویق کنند تا درمانهای خود را رها نکند.



pixtastock.com - 15270657

## درمان

درمان به دو دسته درمان دارویی و غیر دارویی تقسیم می شود:  
درمانهای غیر دارویی:

۱- دور کردن بیمار از موقعیت هایی که باعث استرس فرد میشوند.

۲- نفس عمیق کشیدن در زمان هایی که فرد اضطراب دارد.

۳- به بیمار یاد دهیم در موقعیت هایی که فشار روانی وجود دارد ، به خود بگویند من می توانم خودم را کنترل کنم.

۴- به فرد آموزش دهیم که به راحتی بتواند افکار و احساسات خود را بیان کند.

۵- به بیمار یاد دهیم که هنگام وجود افکار اضطراب آور ، جمله (بس کن) را با خودش تکرار کند تا از ورود فکرهاى منفى به ذهن خود جلوگیری کند.

## علائم

- به یاد آوردن زیاد و ناخواسته حادثه
- دیدن خوابهای فراوان درباره حادثه
- احساس اینکه حادثه در حال حاضر در حال اتفاق افتادن است.
- دوری از فعالیتهای و مکانها و افرادی که یاد آور اتفاقات گذشته است.
- احساس بد بینی نسبت به دیگران
- کاهش علاقه برای انجام فعالیتهای مهم زندگی.
- تحریک پذیری یا خشمگین شدن.
- واکنش از جا پریدن یعنی ، اگر صدای ناگهانی در محیط ایجاد شود فرد می ترسد و واکنش زیادی از خود نشان می دهد.