

اغتشاش و فشار روحی ناشی از ضربات ناگهانی

شرایط دشوار بخشی از جریان‌های زندگی هستند. در مقابل مشکلاتی مانند داغدیدگی یا درگیری‌های شخصی و کاری باید دست و پنجه نرم کرد و زندگی باید بهر شکلش ادامه پیدا کند. ولی گاهی اوقات مردم با حوادث ناگوار و غیرمنتظره‌ای مواجه می‌شوند که تأثیر جدی و عمیقی در زندگی‌شان بجا می‌گذارد حتی اگر خطرات جدی فیزیکی آن از بین رفته باشد. افرادی با این نوع تجربیات ممکن است دچار انعکاسات ناخوشایند و کابوس‌های وحشتناک شوند که سرانجام ترس و واکنش پیچیده‌ای را بر زندگی آنها غالب می‌کند و آنها را برای مدتی از نظر روانی فلج می‌کند. اگر این حالات بیش از یک‌ماه ادامه پیدا کند، احتمال آنکه آنها به اغتشاش و فشار روحی ناشی از ضربات آبی مبتلا شده باشند قریب به یقین است.

اغتشاشات و فشارهای روحی ناشی از ضربات ناگهانی یکی از شرایط متعددی است که بعنوان بیماری اضطراب شناخته شده است. تقریباً یک از ده نفر مبتلا به این بیماری است. این نوع بیماری یکی از متداول‌ترین بیماری‌های روانی محسوب می‌شود. کودکان و بزرگسالان هر دو می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند. این بیماری می‌تواند آنچنان شدید باشد که گاهی فرد را از ادامه به زندگی طبیعی باز دارد. خوشبختانه با وجود امکانات درمانی پیشرفته برای این نوع بیماری، افراد مبتلا به آن می‌توانند به زندگی عادی و متعادل خود برگردند.

چه عواملی موجب این بیماری می‌شوند؟

اغتشاش و فشار روحی ناشی از ضربات ناگهانی زمانی در افراد پدیدار می‌شود که آنها با حوادث وحشتناک، مانند قرار گرفتن در یک صحنه واقعی مرگ یا تهدید به مرگ روبرو شوند که موجب زخمی شدن شدید آنها یا اطرافیان‌شان شده باشد. حوادث اینچنانی عوامل تحریک‌کننده فیزیکی و روانی نامیده می‌شود که ممکن است که در مورد یک شخص بتنهایی، یا در یک گروه بزرگ بوجود آید.

حملات وحشیانه‌ای مانند تجاوز جنسی و یا جیب‌بری، سقوط هواپیما و یا تصادف با اتوموبیل، درگیری‌های نظامی، فاجعه‌های صنعتی و طبیعی مانند زلزله و طوفان، مسائلی هستند که افراد را دچار اغتشاشات و بیماری‌های روانی می‌کنند. در بعضی موارد حتی مشاهده کشته شدن و یا آگاه شدن از در معرض خطر بودن یکی از اعضای خانواده یا یک دوست نزدیک می‌تواند عامل این بیماری شود.

علائم این بیماری چیستند؟

نشانه‌های این بیماری معمولاً در طی سه ماه از آغاز ضربه شروع می‌شوند. اگرچه گاهی این علائم خودشان را سالها بعد نشان می‌دهند. زمان و قدرت این علائم متفاوت هستند. برای برخی از افراد دوران بهبودی در شش ماه و برای برخی دیگر خیلی طولانی‌تر انجام می‌شود.

سه گروه از این علائم وجود دارند. اولین گروه درباره تجربه کردن این حوادث است و از اصلی‌ترین خصوصیات ویژه این بیماری است که به شکلهای مختلف اتفاق می‌افتد. عام‌ترین آن به این صورت است که شخص با خاطرات قوی و متناوب یا کابوس‌ها و بازتاب‌های ناگهانی از حادثه، اثرات غم‌انگیز آن را تداعی می‌کند. همچنین با فرارسیدن سالگرد آن حادثه یا حضور در شرایط خاص که افراد را به یاد آن حادثه می‌اندازد هم، ناآرامی مفرطی در فرد ایجاد می‌شود. اجتناب و بی‌تفاوتی عاطفی دومین گروه این علائم هستند و نتیجه اولش آن است

که افراد از مواجه شدن با صحنه هایی که آنها را بیاد آن حادثه غم انگیز می اندازد، پرهیز می کنند. بی حسی و فلج روحی معمولاً بعد از آن اتفاق شروع می شود. شخص مبتلا به این بیماری ممکن است از دوستان و خانواده دست بکشد و بمرورعلاقه قبلی اش را به انجام فعالیت های لذتبخش روزانه از دست بدهد و در ابراز احساساتش دچار ناتوانی و اشکال شود، بخصوص با آنانی که زمانی روابط صمیمانه ای داشته است. احساس گناه شدید از عام ترین علائم این بیماری است. در مواردنادر اشخاص به درجه ای از کناره گیری از دیگران می رسند که ممکن است از چند دقیقه تا چند روز به طول انجامد. در آن دوران شخص به راستی تصور می کند که آن شرایط دوباره برایش تکرار شده است و به گونه ای رفتار می کند که گویا همه آن حوادث غم انگیز دوباره در حال اتفاق افتادن هستند. سومین گروه علائم برای این نوع بیماری این است که تغییراتی در روند خواب فرد ایجاد می شود و بیداریش افزایش پیدامی کند. بی خوابی برای افراد مبتلا به این بیماری که در تمرکز و انجام دادن وظایفشان دچار اشکال می شوند، یک مسأله عادی تلقی می شود که همچنین می تواند پرخاشگری را هم دنبال داشته باشد.

بیماریهای دیگری که ممکن است با این بیماری همزمان شوند

افراد مبتلا به این بیماری ممکن است به مواد مخدر و مشروبات الکلی نیز معتاد شوند. افسردگی و بیماریهای دیگر مانند نگرانی و اضطراب مفرط، سرگیجه، دردهای قفسه سینه، اختلالات در کار شکم و روده و اختلالات در سیستم ایمنی بدن می توانند به نوعی با این مشکل ارتباط داشته باشند. این علائم معمولاً بعنوان بیماریهای کنترل شده از طرف خود افراد درمان می شوند و ارتباطشان با اغتشاشات روانی تنها زمانی آشکار می شود که داوطلبانه توسط خود بیمار، یا با تحقیقات پزشکان برای ارتباط احتمالی این نوع علائم با حوادث ناگوار و وحشتناکی که برای شخص اتفاق افتاده است، اطلاعات مربوط به آن فاش می شود.

چگونه می توان اغتشاش و فشار روحی ناشی از ضربات ناگهانی را درمان کرد؟

استفاده از دارو می تواند به افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب ناشی از این بیماری کمک کند و آنها را در دوباره سازی سیستم عادی خوابشان یاری دهد. رفتاردرمانی شناختی و گروه درمانی غالباً راههای امیدوار کننده ای هستند که برای این بیماری شناخته شده اند که اکثراً تحت نظر متخصصین مجرب در یک نوع خاص آن مانند مشاوران تجاوزات جنسی، انجام می شوند. همچنین مواجهه درمانی که بیمار تحت شرایط کنترل شده و بخاطر کمک به بر طرف کردن آن، تجربیات گذشته را بخاطر آورد نیز می تواند سودمند باشد. تحقیقات در مورد علتها و طرق درمانی این بیماری هنوز ادامه دارد و مشخص کردن بهترین راه درمان برای تک تک انواع این بیماری هم اکنون تحت بررسی و تحقیق است.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

مطالب نوشته شده در این دفترچه از مدارک تهیه شده توسط سازمان بهداشت روانی کانادایی اقتباس شده است و در صورت نیاز می تواند مجدداً تهیه و توزیع شود.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973