

سلامت روان

اختلال استرس پس از حادثه چیست؟

اختلال استرس پس از حادثه یک مشکل سلامت روان است که بعد از تجربه کردن یک حادثه بسیار تلخ و ناگوار به وجود می‌آید. این حادثه‌ها می‌توانند شامل مواردی مثل جنگ، تجاوز جنسی، جرم و جنایت، بلاهای طبیعی، مرگ ناگهانی عزیزان، یا روبه‌رو شدن با خطرات جانی (برای خود فرد یا دیگران) باشند. افرادی که با این اختلال دست‌وپنجه نرم می‌کنند، همیشه احساس خطر می‌کنند. این احساس، آن‌ها را به طور مداوم دچار استرس و اضطراب می‌کند. آن‌ها همیشه نگران هستند که مبادا آن اتفاق بد دوباره تکرار شود و احساس می‌کنند دیگر هیچ کنترولی بر زندگی خود ندارند. حتی ممکن است با شنیدن یک صدای خاص، حس کردن یک بو، یا دیدن کسانی که آن‌ها را به یاد آن خاطره تلخ می‌اندازند، به شدت دچار ترس و وحشت شوند. این تجربه سخت می‌تواند تمام بخش‌های زندگی شما را به هم بریزد؛ از کار و وظیفه گرفته تا روابط با دیگران، سلامت جسم و روان و حتی لذت بردن از کارهای ساده روزمره. اگر شما هم با این وضعیت روبه‌رو هستید، همیشه به یاد داشته باشید: این حالت فقط یک واکنش طبیعی ذهن شما در برابر یک حادثه بسیار سخت است؛ هیچ عیب، نقص یا مشکلی در وجود، ذات یا شخصیت شما وجود ندارد.



علائم

علائم اختلال استرس پس از حادثه شامل این موارد است: (۱) اجتناب، خودداری از صحبت کردن درباره‌ی رویداد آسیب‌زا؛ (۲) خاطرات مزاحم، از جمله کابوس‌های شبانه و فلش‌بک‌ها (مرور ناگهانی و زنده شدن خاطرات حادثه)؛ (۳)، تغییرات منفی در تفکر و خلق‌وخو، مانند احساس گناه، سرزنش و ناامیدی؛ (۴)، تغییر در واکنش‌های جسمی و عاطفی، مانند اختلالات خواب و تحریک‌پذیری (زودرنجی).



مهارت‌های مقابله (سازگاری)

مهارت‌های مقابله‌ای، راهکارها و روش‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کنند با چالش‌های سلامت روان کنار بیایند و به سلامت روان مثبت و بهزیستی دست یابند. این مهارت‌ها شامل موارد زیر است: (۱) شناسایی افکار منفی و جایگزین کردن آن‌ها با افکار مثبت؛ (۲) تعیین و حفظ مرزهای سالم میان خود و دیگران؛ (۳) انجام فعالیت‌های آرام‌بخش و کاهش‌دهنده‌ی استرس: مانند دعا و عبادت، خوردن غذاهای سالم، خواب کافی، ایجاد لحظه‌های شادی در هر روز، مدیتیشن ذهن‌آگاهی (حضور در لحظه)، یا نوشتن خاطرات و سپاسگزاری؛ (۴) تکنیک‌های حضور در لحظه (یا آرامش ذهن): این تمرین‌ها حواس شما را به زمان حال و محیط اطرافتان منسجم می‌سازند تا به یاد داشته باشید که خطر برطرف شده و اکنون در مکان امنی هستید. یک نمونه‌ی عالی آن، روش ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ است؛ به این صورت که در محیط اطراف خود روی این موارد تمرکز کنید: ۵ چیزی که می‌توانید با چشم ببینید، ۴ چیزی که می‌توانید با دست لمس کنید، ۳ صدایی که می‌توانید بشنوید، ۲ بویی که می‌توانید استشمام کنید، ۱ چیزی که می‌توانید مزه‌اش را بچشید؛ (۵) عطر درمانی؛ استفاده از روغن‌ها و عصاره‌های خوشبوی گیاهی برای آرامش اعصاب؛ (۶) نفس‌های عمیق بکشید و تصور کنید که با هر بازدم، تمام افکار و تنش‌های خود را رها می‌کنید و ذهن‌تان آرام و شفاف می‌شود؛ (۷) فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی، یوگا و ورزش؛ و (۸) خندیدن.



روش‌های درمان

شما می‌توانید برای بهبود سلامت روان خود از روش‌های درمانی معمولی که توسط یک مشاور رسمی ارائه می‌شوند، استفاده کنید؛ این روش‌ها ممکن است حرکات چشم: روشی برای کم کردن شدت و درد خاطرات تلخ گذشته. روش فکری و رفتاری: روشی برای شناختن و تغییر دادن افکار و رفتارهای منفی. درمان مخصوص حوادث سخت: نوعی درمان ویژه برای بهبود آسیب‌های روحی ناشی از حادثه‌های ترسناک.



رشد بعد از حادثه

رشد پس از حادثه به تغییرات مثبت روانی گفته می‌شود که پس از پشت سر گذاشتن یک حادثه یا تجربه‌ی بسیار دشوار در زندگی، در وجود انسان شکل می‌گیرند. گاهی اوقات، وقتی چیزهای ارزشمندی را در زندگی از دست می‌دهیم، همین تجربه به ما کمک می‌کند تا ارزش زندگی و نعمت‌های اطراف خود را بهتر درک کنیم. ممکن است متوجه شویم که نسبت به گذشته قوی‌تر شده‌ایم و توانایی بیشتری برای روبه‌رو شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی داریم. انسان پس از تحمل سختی‌ها، ممکن است با تمام وجود به خداوند متعال پناه ببرد و ایمان، امید و آرامش قلبی عمیق‌تری را تجربه کند.



این فقط برای مقاصد معلوماتی است؛ برای معلومات بیشتر در مورد صحت روانی، ما شما را تشویق می‌کنیم تا از یک داکتر توصیه، تشخیص، و درمان بخواهید