

بزرگسالان ر PTSD (farsi)

PTSD PTSD

این صفحه اطلاعاتی در مورد PTSD در بزرگسالان در اختیار شما قرار می‌دهد.
خدمات روانپزشکی در منطقه مرکزی دانمارک، PTSD را در این تیم‌ها درمان می‌کنند:

- روانپزشکی AUH در Skejby: کلینیک PTSD و اضطراب
- خدمات منطقه‌ای سلامت روان منطقه مرکزی دانمارک: تیم OCD و اختلالات اضطرابی در Viborg و Skive
- ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان منطقه‌ای: کلینیک روانپزشکی ۱
- تیم خدمات سلامت روان منطقه‌ای Horsens برای اختلالات اضطرابی، کلینیک روانپزشکی ۲
- کلینیک ترومای روانپزشکی غرب، خدمات سلامت روان منطقه‌ای

در مورد تشخیص

PTSD چیست؟

Om diagnosen

Hvad er PTSD?

PTSD مخفف عبارت اختلال استرس پس از سانحه است.

PTSD یک اختلال روانپزشکی است. این اختلال می‌تواند بر هر کسی که در معرض حوادث خشنونت‌آمیز بوده است تأثیر بگذارد. این اختلال ممکن است دو نوع باشد، شخص شاهد آن بوده یا شخصاً در معرض آن قرار گرفته است. حوادث معمول که می‌تواند منجر به PTSD شود، تصادفات رانندگی، اعمال جنگی، شکنجه، تجاوز جنسی، حمله و آتش‌سوزی است.

ویژگی مشترک این حوادث این است که ماهیت آنها به قدری خشنونت‌آمیز بوده است که فرد احساس می‌کند جان‌ش در خطر است برخی واقعاً در وضعیت تهدید کننده زندگی قرار گرفته‌اند، در حالی که برخی دیگر احساس کرده‌اند که در معرض خطر هستند. تجربه آنها واقعاً مهم نیست. آنچه مهم است این است که این خطر چگونه احساس می‌شود و مغز فرد چگونه واکنش نشان داده است.

ویژگی‌های معمول PTSD Typiske kendetegn ved PTSD

یکی از ویژگی‌های مهم یک فرد مبتلا به PTSD ترس دائمی از قرار گرفتن دوباره در یک موقعیت آسیب‌زای روانی است. بنابراین، آنها هر کاری که در توان دارند انجام می‌دهند تا از هر چیزی که آنها را به یاد تروما می‌اندازد اجتناب کنند.

یکی دیگر از ویژگی‌های معمول این است که فرد مبتلا به PTSD دائماً با زنده شدن یا به یاد آوردن تروما «آشفته» می‌شود. این باعث ایجاد افکار و احساسات بی‌شماری می‌شود که نمی‌توان آنها را کنترل کرد. بسیاری از مبتلایان به PTSD زودرنج هستند و مستعد اضطراب یا عصبانیت مفرط هستند. با این حال، این برای همه صدق نمی‌کند. علائم دیگری مانند افسردگی و درد نیز ممکن است خودش را نشان دهد.

این علائم می‌تواند باعث شود مبتلایان به PTSD احساس کنند که دیگر کنترلی بر خود ندارند. بسیاری از مبتلایان به PTSD نیز متوجه می‌شوند که دیگر قادر به تشخیص فردی که قبلاً بوده‌اند نیستند. اعتقاد آنها به توانایی آنها برای داشتن یک زندگی عادی روزمره از بین می‌رود و خودشان را منزوی می‌کنند. به همین دلیل مهم است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید – در ابتدا از پزشک خود. کمک‌های حرفه‌ای می‌تواند علائم PTSD را کاهش دهد.

علت

چرا برخی از افراد از PTSD رنج می‌برند؟

Årsag

Hvorfor får nogle PTSD?

برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به PTSD هستند. اگرچه دو دوست آسیب‌های مشابهی را تجربه می‌کنند، اما این اطمینان وجود ندارد که هر دو دچار PTSD شوند. توضیح ساده‌ای در این مورد وجود ندارد.

ماهیت، میزان و مدت تروما از اهمیت بالایی برخوردار است. اما تفسیر، آسیب‌پذیری و برخورد فرد از تروما نیز بر خطر ابتلا به PTSD تأثیر می‌گذارد.

عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی بر میزان آسیب‌پذیری افراد تأثیر می‌گذارد. هرچه بیشتر مستعد باشید، آسیب کمتری برای ایجاد PTSD لازم است. سوءاستفاده، قلدری و تلفات ویرانگر در دوران کودکی ممکن است حساسیت و قابلیت ابتلا را افزایش دهد. در بزرگسالی، تجربه قبلی بسیاری از رویدادهای آسیب‌زا ممکن است چنین حساسیتی و قابلیت ابتلا را تشدید کند.

حقایق در مورد PTSD

- ۲۰ تا ۵۰ درصد جمعیت (بسته به کشوری که در آن زندگی می‌کنند) حداقل یک ضربه جدی را در مقطعی از زندگی خود تجربه خواهند کرد. اما به دور از همه آنها دچار PTSD خواهند شد.
- سربازان دانمارکی که در جنگ بوده‌اند ممکن است دچار PTSD شوند. تقریباً ۸ درصد از سربازان مرد و ۲۰ درصد از سربازان زن اعزام شده تحت تأثیر PTSD هستند.

- بسیاری از پناهندگانی که به دانمارک می‌آیند، به خاطر جنگ، آزار و اذیت یا شکنجه آسیب دیده‌اند.
- افرادی که در بخش‌های خاصی کار می‌کنند، خصوصاً در معرض خطر ابتلا به PTSD هستند. این افراد شامل مددکاران اجتماعی، پلیس و آتش‌نشانان هستند.
- در زندگی شخصی افراد، تجاوز جنسی و خشونت خانگی شایع‌ترین علت PTSD است.

دوره PTSD چیست؟

Hvordan er forløbet ved PTSD?

اکثر مردم به یک رویداد آسیب‌زای روانی واکنش نشان می‌دهند، به‌عنوان مثال اضطراب، سوگ یا عصبانیت. اینها واکنش‌های کاملاً طبیعی به موقعیت سخت هستند.

اگر علائم در عرض یک ماه از بین نرود، خطر ابتلا به PTSD وجود دارد. بنابراین برای خانواده، دوستان و همکاران مهم است که مراقب هرگونه تغییر رفتار باشند. در صورت لزوم، آنها می‌توانند مداخله کنند و برای کمک‌های حرفه‌ای اقدام کنند.

اولین علائم PTSD معمولاً ۱ تا ۶ ماه پس از حادثه خشونت‌آمیز خود را نشان می‌دهد. اما ممکن است PTSD تا چندین سال بعد شروع نشود. با این حال، معمولاً قبل از آن علائم اضطراب یا موارد مشابه وجود داشته است. تقریباً در یک نفر از هر سه نفری که دچار PTSD می‌شوند، این وضعیت مزمن می‌شود.

در مغز چه اتفاقی می‌افتد؟

مغز چگونه کار می‌کند

Hvad sker der i hjernen?

Hvordan hjernen fungerer

برای درک PTSD، لازم است کمی در مورد نحوه عملکرد مغز بدانید. مغز محل استقرار افکار و احساسات ماست. تفکر و درک چیزها منحصر به انسان است. اما ما بخشی از مغز را که مقر احساسات ماست با حیوانات به اشتراک می‌گذاریم. این قسمت به مغز خزنده‌ای معروف است.

مغز خزنده‌ای بقای ما را تضمین می‌کند. این قسمت به ما می‌گوید چه زمانی چیزی خوب است و چه زمانی چیزی خطرناک است.

چیزی که یک تجربه آسیب‌زای روانی را مشخص می‌کند این است که شما در معرض خطر مرگبار هستید و هیچ کاری نمی‌توانید در مورد آن انجام دهید. در نتیجه، بخش مهم این نیست که آیا واقعاً زندگی شما در معرض خطر است یا خیر، بلکه این است که چگونه حادثه را درک می‌کنید.

مواردی که زندگی شما را تهدید می‌کند، مربوط به بقا است. بنابراین، زنگ خطر مستقیماً در مغز خزنده‌ای ما به صدا در می‌آید. وقتی فقط چند ثانیه فرصت دارید که کاری انجام دهید، زمانی برای ملاحظات منطقی وجود ندارد. زنگ خطر باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شود. آنها بدن ما را آماده می‌کنند تا در صورت نیاز به فرار سریع بتواند بدود یا اگر نیاز به مبارزه با دشمن داشت ضربه محکمی بزند.

ما به عنوان انسان، قبلاً به شدت به این سیستم وابسته بودیم. نیاکان ما به‌عنوان شکارچی زندگی می‌کردند و مجبور بودند برای اطمینان از بقا یا مبارزه با تهدیداتی که می‌توانست آنها را نابود کند، شکار می‌کردند و باعث می‌شد که

بتوانیم انرژی را به سرعت فعال کنیم. حیوانات وحشی دائماً با این غرایز زندگی می‌کنند. حیوانات معمولاً این انرژی را از طریق جنگیدن یا فرار آزاد می‌کنند – یعنی از طریق فعالیت بدنی خشن.

اگر جنگ یا فرار امکان‌پذیر نباشد، سیستم عصبی سومین استراتژی بقا دارد: «مرده نمایی». حیوان شکار شده دچار نوعی فلج می‌شود که بدنش یخ می‌زند. شتاب دهنده داخلی – تولید هورمون – ادامه می‌یابد، اما ترمزها و اکنش را متوقف می‌کنند. انرژی فروخورده تنها زمانی آزاد می‌شود که راه خروجی دیده شود و حیوان می‌تواند با نیروی اضافی فرار کند.

چه چیزی تعیین می‌کند که آیا یک فرد در اثر یک تجربه خشونت‌آمیز آسیب دیده است؟

Hvad er afgørende for, om man bliver traumatiseret efter en voldsom oplevelse?

اینکه یک حادثه خشونت‌آمیز به‌عنوان آسیب‌زا تجربه شود به این بستگی دارد که آیا فرد می‌تواند از حالت هشدار که هنوز در مغز فعال است خارج شود. هرچه بیشتر احساس کنید که زندگی شما در معرض خطر است، ممکن است خاموش کردن مجدد حالت هشدار سخت‌تر باشد. این مستلزم خطر بیشتر ابتلا به PTSD است.

بنابراین مغز خزنده‌ای می‌تواند انسان آسیب دیده را در «وضعیت بقا» نگه دارد. در این حالت، سیگنال‌های منطقی مبنی بر گذراندن وضعیت خطرناک را تشخیص نمی‌دهد. دکمه زنگ داخلی سریع‌تر فعال می‌شود و هورمون‌های استرس در بدن پمپاژ می‌شوند. زنگ هشدار ممکن است توسط یک فکر، یک احساس یا خاطره‌ای از آنچه اتفاق افتاده به راه بیفتد.

وضعیت هوشیاری شدید

Overdreven vagtsomhed

وضعیت هوشیاری مداوم ممکن است بسیار خسته کننده باشد. این یادآوری و تمرکز را سخت‌تر می‌کند. بنابراین، داشتن یک زندگی عادی روزمره ممکن است تقریباً غیرممکن به نظر برسد.

چیزهایی مانند نوشتن لیست خرید، بودن با دوستان یا تماشای یک فیلم ممکن است غافلگیرکننده باشد. گویی تعادل به گونه‌ای تغییر کرده است که تجربیات آسیب‌زای روانی گذشته بر تجربه زندگی در زمان حال برتری دارد.

بنابراین، درمان PTSD اساساً در مورد بازگرداندن تعادل است تا بار دیگر بتوان با واقعیت فعلی ارتباط برقرار کرد و در آن احساس امنیت کرد.

علائم

علائم PTSD چیست؟

Symptomer

Hvilke symptomer er der på PTSD?

همه افراد به‌طور یکسان تحت تأثیر PTSD قرار نمی‌گیرند. PTSD بر احساسات، بدن، طرز تفکر، رفتار و انگیزه افراد تأثیر می‌گذارد. برخی به میزان خفیف تحت تأثیر قرار می‌گیرند و ناراحتی جزئی را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند.

دیگران ممکن است واکنش‌های فلج‌کننده و افکار خودکشی داشته باشند. بسته به تعداد، ماهیت و شدت علائم، PTSD به‌صورت خفیف، متوسط یا شدید طبقه‌بندی می‌شود. علائم PTSD ممکن است به شرح زیر باشد:

- **خاطرات مزاحم و گذشته‌نماها**
یکی از بارزترین علائم PTSD این است که فرد مبتلا به PTSD به‌طور غیرارادی به عقب برگردانده می‌شود تا رویداد آسیب‌زا را دوباره زنده کند. این ممکن است به‌طور ناگهانی و به‌صورت مجازی و بدون هشدار رخ دهد. به عنوان مثال، یک بو یا صدای مرتبط با تروما می‌تواند افکار فرد را به رویداد خشونت آمیز بازگرداند و لحظاتی را در ذهن او تداعی کند
- **مشکلات حافظه و تمرکز**
برخی متوجه می‌شوند که حافظه و تمرکز آنها بدتر می‌شود، یکی از دلایل آن این است که تمام انرژی آنها بر "زندگی، مرگ و بقا" متمرکز است. اینکه به‌طور مداوم در حالت هوشیاری نسبت به صداها و چیزهای دیگری باشید که ممکن است باعث بازگشت تروما شوند، بسیار طاقت‌فرسا است، کارهای روزمره مهم را فراموش می‌کنید، قرار ملاقات‌ها را به خاطر نمی‌آورید و در برنامه‌ریزی کارها مشکل دارید.
- **مشکلات خواب و کابوس**
مبتلایان به PTSD ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته باشند، یا ممکن است چندین بار از خواب بپرند یا خیلی زود از خواب بیدار شوند. بسیاری با سری پر از افکار هولناک از خواب بیدار می‌شوند. آنها نیز اغلب چندین بار در شب کابوس می‌بینند. هرچقدر هم که بخوابند، باز هم خسته و بی‌حال هستند.
- **افسردگی**
افسردگی اغلب با احساس گناه و شرم همراه است. عزت نفس پایین است و نسبت به خود افکار منفی دارید. بسیاری از مبتلایان به PTSD دچار افسردگی متوسط می‌شوند. دیگران به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند. افسردگی ممکن است تمایل به انزوا را افزایش دهد و مبارزه با این بیماری را دشوارتر کند. افکار خودکشی نیز اغلب وجود دارد.
- **هوشیاری و اجتناب**
افراد زیادی اضطراب را تجربه می‌کنند. این اضطراب ممکن است اضطرابی باشد که به راحتی ایجاد می‌شود یا اضطرابی شدید و مداوم باشد. مبتلایان به PTSD ممکن است با کوچکترین صدایی از ترس بلرزند. بنابراین آستانه تحمل آنها برای نویز و صدا بسیار پایین است. در نتیجه ممکن است در کوتاه مدت از کوره در بروند.
- **بسیاری پس از شروع این اختلال، تغییرات شخصیتی را تجربه می‌کنند. این ممکن است به صورت طغیان خشم، تحریک یا اضطرابی که فرد مبتلا به PTSD قادر به کنترل آن نیست، ظاهر شود. این طغیان‌ها ممکن است برای دیگران بی‌دلیل و بی‌ربط به نظر برسند و حضور فرد مبتلا به PTSD را در کنار افراد دیگر دشوار کنند. مبتلایان به PTSD ممکن است تمایل خود را برای انجام کارهایی که قبلاً از انجام آنها لذت می‌بردند از دست بدهند. این با کمبود میل جنسی همراه است.**
- **اختلالات تجزیه‌ای و توهم**
اختلالات تجزیه‌ای احساس غیر واقعی بودن است. به عنوان مثال، برخی ممکن است احساس کنند بدن آنها واقعی نیست. برخی افراد در حالت خلسه کاری انجام می‌دهند، بطوریکه ناگهان در مکانی ناشناخته از خواب بیدار می‌شوند، بدون اینکه بدانند چگونه به آنجا رسیده‌اند. آنها همچنین ممکن است دچار توهمات می‌شوند که در آن صدای افرادی را می‌شنوند که در این رویداد آسیب‌زا نقش داشته‌اند. برخی دیگر در رابطه با رویداد آسیب‌زا، ممکن است حافظه را به‌صورت جزئی یا کامل از دست بدهند. آنها تمام تلاش خود را برای سرکوب این رویداد انجام داده‌اند و اکنون توانایی یادآوری آن را از دست داده‌اند. با این حال، اگرچه آنها به‌طور موقت «سرپوش گذاشته‌اند»، اما همچنان دچار اضطراب درونی هستند.
- **علائم جسمی**
اغلب علائم جسمی شدیدی وجود دارد که تشخیص آنها دشوار است و در نتیجه مستلزم معاینات بسیاری توسط پزشک خود فرد مبتلا به PTSD و احتمالاً متخصصان است. بر اثر وضعیت تروما و اضطراب

طولانی مدت فشارهای شدیدی بر بدن تحمیل می‌شود و ممکن است پیامدهای بد گسترده‌ایدر پی داشته باشد. علائم متداول عبارتند از تپش قلب، درد قفسه سینه، مشکل در بلع، مشکل معده و درد و بدن درد. همچنین خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و شرایط ورم و آماس مفصلی افزایش می‌یابد.

• مشکلات سوء مصرف

سوء مصرف مواد - به ویژه به الکل یا داروهای ضد اضطراب - بسیار متداول است. سوء مصرف درمان را پیچیده می‌کند زیرا توانایی حل مشکلات را کاهش می‌دهد. تأثیرات ویرانگر سوء مصرف مواد بر سلامتی به اثبات رسیده است.

چگونه PTSD تشخیص داده می‌شود؟

فشار روانی با ماهیت تهدید کننده زندگی و فاجعه بار

Hvordan stilles diagnosen?

Psykisk belastning af livstruende og katastrofeagtig karakter

تشخیص PTSD ممکن است دشوار باشد. دلیل آن این است که بسیاری از افراد مبتلا به PTSD برای درمان موارد دیگری مانند اضطراب، ناتوانی در کار، تپش قلب، درد معده و سایر علائم جسمی به پزشک مراجعه می‌کنند.

علت این علائم را نمی‌توان به‌طور مستقیم توضیح داد و فوراً به رویدادهای آسیب‌زای روانی مرتبط نمی‌شود. این امر به‌ویژه در صورتی است که رویدادهای آسیب‌زای روانی سال‌ها پیش اتفاق افتاده باشد. برای تشخیص، فشار روانی که فرد در معرض آن قرار گرفته است نیز باید ماهیت تهدید کننده زندگی داشته باشد.

تشخیص و درمان تخصصی

Specialiseret diagnosticering og behandling

منطقه مرکزی دانمارک یک کلینیک تخصصی برای درمان PTSD دارد: کلینیک PTSD و اضطراب در آرهوس. این کلینیک همچنین دارای یک بخش در هرنینگ است. کلینیک آرهوس افرادی که در نتیجه تجاوز جنسی و خشونت دچار PTSD شده‌اند، را تحت درمان قرار می‌دهد.

PTSD یک تشخیص پیچیده است. زندگی عاطفی، بدن، افکار و رفتار افراد تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین برای دستیابی به بهترین درمان ممکن، لازم است متخصصان از چندین رشته مختلف دانش خود را به اشتراک بگذارند.

برخی از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی که در ارتباط با درمان خود ملاقات خواهید کرد عبارتند از:

- متخصصان
- روانشناسان
- فیزیوتراپیست‌ها
- پرستاران
- مربیان
- فرهنگیان/مترجمان

تشخیص بر اساس روانکاو، مصاحبه‌های ویژه و معاینات جسمی انجام می‌شود. معاینات جسمی شامل آزمایش خون، اسکن و غیره است. در طول مصاحبه، علائم شما، درجه شدت و مدت آنها شناسایی و ارزیابی می‌شود. همچنین وجود آسیب‌های جسمی یا روانی قبلی بررسی می‌شود. همچنین از شما سؤال می‌شود که آیا اختلالات روانی دیگری دارید یا خیر. این ممکن است شامل اضطراب، افسردگی، افکار اجباری یا اعمال اجباری باشد. بستگان درجه یک اغلب می‌توانند اطلاعات مهمی در این رابطه ارائه دهند.

درباره درمان

چه درمانی برای PTSD وجود دارد؟

Om behandlingen

Hvordan behandler man PTSD?

متأسفانه راهحل آسانی وجود ندارد و نوع خاصی از درمان وجود ندارد که همه بتوانند به آن اشاره کنند و بگویند: «این چیزی است که کارگشا است».

بنابراین تشخیص دقیق برای شروع درمان صحیح، حائز اهمیت است. اهداف درمان عبارتند از:

- برای کاهش علائم روانی و جسمی و بهبود کیفیت زندگی شما.
- برای ایجاد یک مبنای مناسب برای حمایت‌های آتی توسط پزشک، متخصص و خدمات اجتماعی خود.

محتوای درمان

یک دوره درمانی در کلینیک‌های منطقه معمولاً با یک مشاوره اولیه برای ارزیابی اینکه آیا شما دچار PTSD هستید یا خیر، شروع می‌شود. ماهیت و شدت علائم شما مشخص می‌شود. سپس یک دوره درمانی متناسب با شما آماده می‌کنیم.

دوره درمان ممکن است ترکیبی از چندین رویکرد باشد که اغلب شامل موارد زیر است:

- مشاوره‌ها
- آموزش
- درمان روان درمانی
- درمان پزشکی
- فیزیوتراپی
- مشاوره اجتماعی
- راهنمایی آموزشی

هنگام برخورد با پناهندگان و سایر افراد با پیشینه قومی متفاوت، بر جنبه‌های فرهنگی نیز تمرکز می‌شود که نیازمند توجه ویژه است. یک دوره درمانی تخصصی معمولاً ۴ تا ۶ ماه با ۱ تا ۲ جلسه در هفته طول می‌کشد.

به شما و بستگانان در مورد جنبه‌های مربوط به PTSD آموزش داده می‌شود. مهم است که تا حد امکان در مورد این بیماری اطلاعات کسب کنید. این امر امکان مقابله با علائم، مدیریت آنها و در صورت امکان کاهش عود آنها را فراهم می‌کند.

روان درمانی Psykoterapi

انواع مختلفی از روان درمانی وجود دارد. درمان شناختی و مواجهه درمانی به‌ویژه در درمان PTSD مؤثر بوده است.

درمان شناختی بر افکار، احساسات و رفتار شما متمرکز است. روانشناس به شما کمک می‌کند تا عوامل ایجاد افکار و الگوهای رفتاری منفی را بشناسید. همچنین، شما به طور سیستماتیک سعی خواهید کرد آنها را به چالش بکشید و تغییر دهید، از جمله از طریق تکالیف کوچک. تکالیف خانه به شما کمک می‌کنند تا راه‌های دیگر فکر کردن و اقدام را امتحان کنید.

در مواجهه درمانی، یاد می‌گیرید که در شرایط کنترل شده با خاطرات آسیب‌زای روانی خود روبرو شوید. با رویارویی مکرر با موقعیت ترسناک، چه خیالی و چه واقعی، اضطراب شما کاهش می‌یابد و به تدریج احساس کنترل بیشتری به دست می‌آورید. این به شما دید واقعی‌تری از تروما می‌دهد و شما را قادر می‌سازد واکنش‌های خود را مطابق با آن تنظیم کنید.

فیزیوتراپی Fysioterapi

فیزیوتراپیست یک رویکرد فیزیکی برای درمان PTSD اتخاذ می‌کند. یک روش درمانی کاملاً مستند برای تسکین تنش و درد، درمان پایه آگاهی بدن (B-BAT) است.

هدف B-BAT ایجاد هماهنگی و آرامش در جسم و روح است. این می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.

این کار شامل:

- تکنیک‌های تنفس
- آموزش تعادل
- آرامش
- ماساژ دادن

تمرینات B-BAT به صورت دراز کشیده، نشسته و ایستاده انجام می‌شود و با نیازهای شما سازگار است. با یادگیری نحوه تشخیص سیگنال‌های بدن خود، در شناخت محدودیت‌ها و نیازهای خود بهتر می‌شوید. شما در توقف، حضور در لحظه و ذهن بهتر می‌شوید. این باعث کاهش استرس، اضطراب و بی‌قراری می‌شود.

برای درمان PTSD اغلب به دارو نیاز است. داروهای ضد افسردگی و آرام بخش بر برخی از عدم تعادل‌های شیمیایی در مغز اثر می‌گذارند.

یکی از اثرات دارو، عادی‌سازی سطح هورمون استرس کورتیزول است. این دارو همچنین می‌تواند تعادلی در سطح سروتونین و نوراپی نفرین ایجاد کند که انتقال دهنده‌های عصبی مغز هستند. آنها برای تمرکز، حافظه، اضطراب و افسردگی مهم هستند. سطح نرمال این مواد نیز در عادی‌سازی ریتم روزانه شما مهم است.

ممکن است ۴ تا ۶ هفته طول بکشد تا مشخص شود که آیا دارو مؤثر است یا خیر. در صورت عدم دستیابی به اثر مطلوب یا بروز عوارض جانبی ناخوشایند، گاهی لازم است دوز دارو را افزایش دهید یا نوع جدیدی از دارو را امتحان کنید.

توصیه Gode råd

برای جلوگیری از عود بیماری چه باید کرد؟

Hvilke muligheder er der for at forebygge tilbagefald?

این خطر وجود دارد که علائم PTSD بعداً در زندگی بازگردد. بنابراین جلوگیری از عود بیماری بسیار مهم است. پیشگیری بخشی از درمان حرفه‌ای است، اما مواردی نیز وجود دارد که می‌توانید خودتان برای به حداقل رساندن علائم انجام دهید:

مراقب فشارها و علائم هشدار دهنده اولیه باشید

Bliv klog på belastninger og tidlige tegn

مهم است که در مورد تجربیات آسیب‌زای روانی خود به‌طور عمیق صحبت کنید. این باعث می‌شود که آنها را فراموش کنید. همچنین ممکن است این امکان را برای شما ایجاد کند که سعی کنید از موقعیت‌های دشوار مشابه اجتناب کنید، یا می‌توانید یاد بگیرید که با آنها به روشی جدید کنار بیایید.

اگر بتوانید نشانه‌های اولیه علائمی را که خود را نشان می‌دهند شناسایی کنید، این کار به شما کمک می‌کند آسان‌تر راهکارهای به‌موقع را پیدا کنید. علائم اولیه PTSD ممکن است این باشد که شما شروع به حملات اضطرابی می‌کنید، به خاطر سپردن چیزها برایتان مشکل است یا متوجه تغییراتی در شخصیت خود می‌شوید. از طریق مشاوره با پزشک، پرستار یا روانشناس می‌توانید برای تشخیص علائم هشدار دهنده اولیه، موقعیت‌های تحریک‌کننده و استراتژی‌های مفید کمک بگیرید.

درباره این موضوع، خانواده خود را در جریان بگذارید

Inddrag dine pårørende

خانواده شما نقش کلیدی در اقدام پیشگیرانه ایفا می‌کند. اعضای خانواده می‌توانند در هنگام درمان در مشاوره شرکت کنند. آنها می‌توانند در مورد بیماری، روند و درمان آن اطلاعات کسب کنند. همچنین ایده خوبی است که آنها راهنمایی‌هایی در مورد بهترین عملکرد در مراحل مختلف دوره درمان دریافت کنند.

خانواده شما نیز می‌توانند دانش مهمی را در اختیار شما قرار دهند. آنها اغلب اولین کسانی هستند که متوجه تغییرات اولیه در رفتار می‌شوند. اگر علائم جدیدی از PTSD شروع به آشکار شدن کرد، می‌توانند با واکنش مناسب و کمک به شما در جستجوی کمک از شما حمایت کنند.

دارو

Medicin

دارو می‌تواند به کاهش خطر عود بیماری کمک کند. معمولاً در نظر گرفتن اینکه آیا پس از احساس بهبودی مجدد، مصرف دارو را قطع کنید یا خیر، متداول است. با این حال، مهم است که دستورالعمل‌های پزشک خود را در مورد دوز و طول درمان دنبال کنید. در صورت مشاهده هر گونه عوارض جانبی ناخوشایند، باید با مشورت پزشک خود به دنبال راه حل باشید.

به طور کلی توصیه می‌شود که درمان پزشکی خود را حداقل برای شش ماه تا یک سال پس از کاهش علائم ادامه دهید. توصیه‌های مربوط به مدت درمان به‌ویژه به شدت بیماری بستگی دارد. برخی از مبتلایان به PTSD برای چندین سال به درمان پزشکی نیاز دارند. دیگران برای زندگی به دارو نیاز دارند.

اگر از PTSD رنج می‌برید خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

از شبکه خود استفاده کنید

Hvad kan du selv gøre, hvis du lider af PTSD?

Brug dit netværk

- در بین افرادی که به دنبال حمایت باشید که با آنها احساس امنیت می‌کنید. برای بهتر شدن، داشتن احساس امنیت ضروری است.
- از گفتن آنچه نیاز دارید نترسید، خواه کمک عملی باشد یا یک شنونده خوب.
- وقتی آمادگی دارید، به آنها بگویید چه اتفاقی افتاده است. مقابله با افکار منفی و کابوس‌ها به تنهایی ناخوشایند است.
- نگران سرریز بودن نباشید و از گفتن چیزی که باعث ناراحتی دیگران می‌ود اجتناب نکنید.
- اگر همچنان احساس خوبی ندارید آن را برای خود نگه ندارید. در بدترین سناریو ممکن است در معرض خطر عوارض بعدی باشید. وضعیت خود را پس از یک ماه بررسی کنید: اگر هنوز احساس خوبی ندارید، باید کمک بخواهید.

به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

Søg professionel hjælp

- از کمک‌های حرفه‌ای در دسترس خود استفاده کنید. برای مثال، مشاوره با یک روانشناس می‌تواند به شما کمک کند تا افکار پراکنده خود را درک کنید، و افراد زیادی تجربه کرده‌اند که پس از آن، حالشان بهتر شده است.
- درمان پزشکی خود را رعایت کنید. بدون مشورت با پزشک خود، مصرف دارو را قطع نکنید.
- یاد بگیرید که اختلال خود را تشخیص دهید. پزشک و روانشناس شما می‌توانند علائم شما را توضیح دهند و ابزارهایی برای مقابله با آنها در اختیار شما قرار دهند.

بپذیرید که روزهای سختی را سپری می‌کنید

Accepter, at du har det svært

- به خودت اجازه شکست بده. هرکسی اشتباه می‌کند.
- واکنش‌های خود را بپذیرید. ممکن است احساس کنید "کنترل" زندگی خود را از دست داده‌اید. احساسات شما ممکن است بیش از هر چیزی که قبلاً تجربه کرده‌اید، طاقت‌فرسا باشد. بدن شما ممکن است به درد، ناراحتی و اضطراب واکنش نشان دهد.
- کمتر از خودت توقع داشته باش و سخت نگیر. برای مدتی انرژی کمتری خواهید داشت. مکان‌ها و تجربیاتی را بیابید که می‌توانند به شما «آرامش ذهنی» بدهند. تفریح و استراحت را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- شما باید به مشکلات مربوط به توجه و حافظه رسیدگی کنید. یادداشت بنویسید، از دفتر خاطرات، تبلت/آی‌پد یا تلفن همراه خود استفاده کنید و مشکلات خود را به دیگران بگویید.
- به آرامی به برنامه‌های روزمره خود بازگردید. مدیریت کارهای کوچک و عملی می‌تواند به شما این احساس را بدهد که امکان بازگشت به حالت عادی وجود دارد.

سعی کنید زندگی سالمی داشته باشید

Forsøg at leve sundt

- ورزش کنید و سایر فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید این می‌تواند به کاهش افکار منفی و کاهش استرس و ناراحتی کمک کند.
- از مصرف مواد سرخوش‌کننده و مقادیر زیاد الکل خودداری کنید. این می‌تواند از اثربخشی درمان شما جلوگیری کند و خطر علائم بیشتر را افزایش دهد.
- مطمئن شوید که خوب بخوابید و یک رژیم غذایی سالم داشته باشید

خانواده شما چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

Hvad kan pårørende gøre?

نزدیکی به فردی که از PTSD رنج می‌برد، می‌تواند چالش برانگیز باشد. اغلب اوقات بسیار سخت است که شاهد سختی کشیدن کسی باشیم که دوستش داریم. غم، ناامیدی و اضطراب پاسخ‌های رایج در میان اعضای خانواده است. آنها می‌خواهند از فردی که بیمار است حمایت کنند، اما در عین حال باید از زندگی روزمره خود مراقبت کنند. نتیجه ممکن است این باشد که آنها در نهایت احساس خستگی و فرسودگی کنند.

شما به عنوان یک خویشاوند چه کاری می‌توانید برای خود انجام دهید؟

Hvad kan du som pårørende gøre for dig selv?

اگر می‌خواهید از فردی که از PTSD رنج می‌برد حمایت کنید، باید به نیازهای خود نیز رسیدگی کنید. بنابراین باید سعی کنید تا حد امکان زندگی عادی داشته باشید. باید بپذیرید که همیشه انرژی لازم برای کمک کردن را نخواهید داشت. هیچ کس نمی‌تواند همیشه حاضر، مثبت و در دسترس باشد.

ممکن است گاهی اوقات نیاز به استراحت کوتاه یا طولانی‌تری داشته باشید. اگر بتوانید مسئولیت را با سایر بستگان تقسیم کنید تا مجبور نباشید به تنهایی مسئولیت را به دوش بکشید، کمک می‌کند. علاوه بر تماس با درمانگران، ممکن است از شرکت در انجمن‌های بیماران و مراقبان نیز بهره‌مند شوید.

اگر از نظر عاطفی بسیار تحت فشار هستید یا علائم افسردگی در شما بروز کرده است، باید برای کمک با پزشک خود مشورت کنید. در برخی موارد، می‌توانید با بازپرداخت بیمه درمانی به یک روانشناس مراجعه کنید. بستگان سربازان می‌توانند از مرکز کهنه سربازان دانمارک کمک بگیرند.

چگونه می‌توانید کمک کنید:

Sådan hjælper du:

- به وضوح اعلام کنید که در دسترس هستید، و فرد مبتلا به PTSD سرباز نیست.
- صبور باشید. در مواقعی، فرد ممکن است کنار کشیده و طرد شود. این بدان معنا نیست که به کمک شما نیازی نیست.
- اگر فرد مبتلا به PTSD مایل به صحبت کردن نیست، او را مجبور به صحبت در مورد رویدادهای آسیب زای روانی نکنید.
- اگر علائمی وجود دارد که نشان می‌دهد او آماده صحبت در مورد آنچه اتفاق افتاده است، زمانی را به گوش دادن اختصاص دهید. مطمئن شوید که می‌توانید بدون مزاحمت صحبت کنید. به گوش دادن ادامه دهید. ممکن است فرد مبتلا به PTSD نیاز داشته باشد که داستان خود را بارها بگوید. این بخشی از روند درمان است.
- چون می‌ترسید که فرد مبتلا به PTSD شروع به گریه و زاری کند، از این کار خودداری نکنید. گریه کردن کاملاً طبیعی است و به عنوان مکانیزم رهایی از مشکلات عمل می‌کند.

- احساسات خود را پنهان نکنید زیرا قرار است شما قوی باشید. اشکالی ندارد که نشان دهید تحت تأثیر شرایط قرار گرفته‌اید.
- از گفتن جملاتی مانند «همه چیز درست خواهد شد» و «خب، زندگی ادامه دارد» خودداری کنید.
- به فرد مبتلا به PTSD کمک کنید اطلاعات مهم را به خاطر بسپارد و زندگی روزمره خود را بسازد. مراقب کارهای روزانه باشید. این موارد ممکن است برای فرد مبتلا به PTSD غافلگیرکننده و بی‌ربط به نظر برسند.
- اگر فرزندی در خانواده باشند، اگر بتوانید از آنها مراقبت کنید کمک بزرگی خواهد بود.
- پیشنهاد کمک برای تماس با پزشک، روانشناس و خدمات اجتماعی. اطلاعات مربوط به PTSD را جستجو کنید، در مورد این اختلال، علائم کلیدی و گزینه‌های درمانی را بیاموزید.