



## از اختلال فشار روانی پس آسیبی چه می‌دانید؟

«این اختلال به نشانه‌های اضطراب حاد که در پی فرار از مرگ حتمی در جبهه‌ی جنگ، تصادم یا سانحه‌ی طبیعی شروع می‌شود، اطلاق می‌گردد».

ابوالفضل امیردیوانی  
مترجم و نویسنده (قزوین)

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
مركز جامع علوم انسانی

**حوادث و اختلال فشار روانی پس آسیبی<sup>(۱)</sup>**  
"آن پیشامد را نمی‌توانم از یاد برم تصویرها مدام از ذهنم می‌گذرند. مشکل بی‌خوابی دارم. می‌کوشم به زندگی طبیعی‌ام بازگردم، ولی در این لحظه، همه چیز به نظرم بعید و غیر واقعی می‌رسد. چرا باید چنین بلایی به سرم بیاید؟!"  
"در سال ۱۹۷۵ با پایان یافتن جنگ ویتنام، سربازان آمریکایی که از نبرد جان سالم به در برده و به وطن خویش بازگشته بودند، نشانه‌هایی از ترس، وحشت و اضطراب مدام را از خویش می‌نمایاندند که بعدها در کتاب‌های روان‌پزشکی، آن را به نام «اختلال فشار روانی بعد از سانحه»<sup>(۱)</sup> نامیدند. اما سربازان

معمولاً بیمار در جریان واقعه، خویشتن داری می‌کند. ولی بعضی از افراد در ضمن خطر، دچار واکنش هراس می‌گردند که با وحشت زدگی و تلاش بی‌ثمر سعی به فرار دارند که ممکن است در دیگران هم واکنش هراس بوجود آورد.  
این بیماران وحشت زده بی‌نهایت تلقین پذیرند و به آسانی قابل هیپنوتیزم هستند و می‌توان آن‌ها را به اطاعت دستورات در مورد رفتار مناسب وادار نمود. درمان باید معطوف به تشویق و بازگرداندن شخص به مأموریت یا مسوولیت قبلی باشد. تا سرحد امکان باید از درمان‌های مفصل در بیمارستان خودداری شود، چون موجب پس رفت و از کار افتادگی می‌گردد."





گرفتار در وحشت و خشونت جنگ تنها افرادی نیستند که دستخوش این اختلال روانی هستند، بلکه هر انسانی که دچار یک حادثه‌ی دردناک در زندگی شود، به مدت طولانی یا پیوسته با ترس، نگرانی و، وحشت آن زندگی می‌کند که در واقع بدین اختلال مبتلا شده است. امروز پس از گذشت افزون بر ۳۰ سال از جنگ ویتنام، پژوهشی که به تازگی روی کهنه سربازان این جنگ صورت گرفته، نشان می‌دهد که اختلال طولانی مدت مورد بحث، نه تنها سبب رنج روانی می‌شود بلکه یک عامل بسیار جدی نیز هست که حتی بیش از عوامل خطر شناخته شده قادر است فرد را گرفتار بیماری‌های مزمن جسمی و مرگ زودرس کند.

"آن رخداد را نمی‌توانم از یاد ببرم تصورات دماغم از خاطرم می‌گذرد و خواب از چشمانم ربوده می‌شود. می‌کوشم به زندگی عادی برگردم، ولی در حال حاضر، همه چیز بعید و ناراست به نظر می‌آید."

"از چه رو می‌بایست چنین پیشامدی نصیبم شود؟"

رویدادهای پیوسته رخ می‌نمایند، اما شما در بسیاری موارد فوراً با آن‌ها کنار می‌آید و آنگاه به زندگی خود رو می‌کنید. با این وصف، اگر چیزی اتفاق بیفتد که به حد کافی مهم باشد و یک یا چند باور اساسی تان را تضعیف کند، این تجربه را می‌توان به عنوان اختلال فشار روانی پس از سانحه نام نهاد و گردن نهادن به پیامدها بسی دشوارتر خواهد بود.

هر چقدر تضاد بین رخداد و اعتقاد فزون تر باشد، امکان اختلال یاد شده بیشتر می‌شود.

اگر به عنوان مثال قویا معتقد باشید که جهان، جای بسامان، پیش بینی پذیر و امنی می‌باشد و اینک زندگی، هدفمند است یا شما فردی قوی و شایسته اید و این باور توسط حادثه‌ای **فاجعه آمیز**<sup>(۲)</sup> به چالش کشیده شده باشد، در این صورت به احتمال زیاد فشار روانی «**زخم خورده**»<sup>(۳)</sup> پیش می‌آید.

آسیب «**زخم خوردگی**»<sup>(۴)</sup> در بدن شما رخنه می‌کند و با دفاع‌های روانی، تن تان را ناکارآمد می‌سازد. شاید بگویید: این آسیب، ناراحتی کرده و به واقع در جسم و جان منزل کرده است.

رخداد‌های عامل ضربه‌ی عاطفی که ممکن است از درگیری یا مشاهده‌ی سرقت مسلحانه، سانحه‌ی آمد و شد جاده‌ای یا یورش به منظور شرکت در اعمال ایضاحی جسمی یا جنسی،

آتش سوزی، سانحه‌ی هواپیما یا قطار، جنگ یا وقایع ناگوار دیگر ناشی شوند. شما نباید مستقیمات درگیر آسیب شده و یا رنجور آن شوید.

در ۱۹۸۶ که قایق انگلیسی موسوم به **Herald of Free Enterprise** دور از ساحل بلژیک غرق شد و عده‌ی زیادی جان سپردند، تخمین زده شد که در این میان مجموعاً ۱۰ هزار تن دچار ضربه‌ی روانی<sup>(۵)</sup> گشته و حداقل از هر پنج تن، چهار نفر آنان، از ماموران نجات یا بستگان و دوستان قربانیان بودند.

#### پیامدهای جسمی ضربه‌های روانی:

در صورتی که به تجربه‌ی آسیب‌زا و نیز شمار زیادی از هیجانات دچار شده‌اید، باید سعی کنید از عهده‌ی حالاتی هم چون بیم، گناه، شرمساری یا عصبانیت بر آید. در چنین وضعی احساس

خستگی و کم توانی کاملاً طبیعی است. چه بسا گریان شده و نتوانید تمرکز حواس داشته باشید و یا حوادث را به خوبی به یاد آورید. احتمال دارد منزوی یا بی علاقه، تحریک پذیر و نسبت به دیگران ناشکیبا بوده و شاید به خاطر تنش فزاینده‌ی عضلانی به دردها و سردردها مبتلا شوید.

بسیاری از اشخاص از احساسی برخاسته از **برانگیختگی** (۶)، خوب نخوابیدن و ناراحتی ناشی از کابوس‌ها و **پس نگاه‌ها** (۷) شکوه می‌کنند.

### هیجان‌ات طبیعی توام با آسیب روانی

- **ترس:** امکان دارد بیم از این باشد که حادثه‌ای دگر بار روی دهد، ناکام گردید، تنها بمانید، به خود یا عزیزان تان لطمه‌ای وارد آید.
- **گنه:** شاید از بیش زیست یا وضع مالی بهتر از دیگران داشتن، احساس گناه کنید.
- **پشیمانی:** ممکن است از کارهای ناشده، متاسف باشید.

■ **شرمساری:** احتمال دارد از اینکه کاری را مطابق میل تان انجام نداده‌اید، یا شخص عاطفی به نظر آمده‌اید، شرمسار باشید.

■ **خشم:** ابراز خشم بابت آن چه رخ داده باشد یا مسبب آن باشید یا غضب آلودگی در مورد کسانی که فاقد درک اند.

■ **دلسردی:** امکان دارد به خاطر تمام نقشه‌هایی که هرگز به انجام نرسانده‌اید و اکنون ناشدنی اند، ناامید باشید.

### بدانید و آگاه باشید که ممکن است آسیب (ضربه)ی

روانی، روابط را به هم زند.

احتمال دارد حس کنید که مجبورید به قدری از پس کارهایی که چون گذشته نمی‌توانید انجام آن را از نزدیکان و یا اعضای خانواده تان انتظار داشته باشید، بر آید. امکان دارد حتی حس کنید که تغییر یافته‌اید و سایرین شما را نشناخته‌اند.

### بازگشت به حالت عادی:

در پی تجربه‌ای آسیب‌زا، مهمترین مورد این است که بلافاصله



نداشته باشید که خاطرات از یاد روند بلکه آن‌ها به تدریج تحمل پذیرتر می‌گردند، اما احساسات تامدت‌های زیادی در ذهن شما جایگزین می‌گردند و شما باید فرا بگیرید که با آن‌ها بسز برید. چنان چه پس از چند ماه معلوم شد که هنوز دچار نشانه اضطراب، پس‌نگاه‌ها، رویاها و اندیشه‌های مخمل هستید و در می‌یابید که از هر امر مرتبط با رخداد مورد نظر اجتناب می‌ورزید، شاید دچار اختلال فشار روانی پس‌آسیبی شده‌اید که در این صورت باید از کارشناسان مربوطه یاری بجوید.

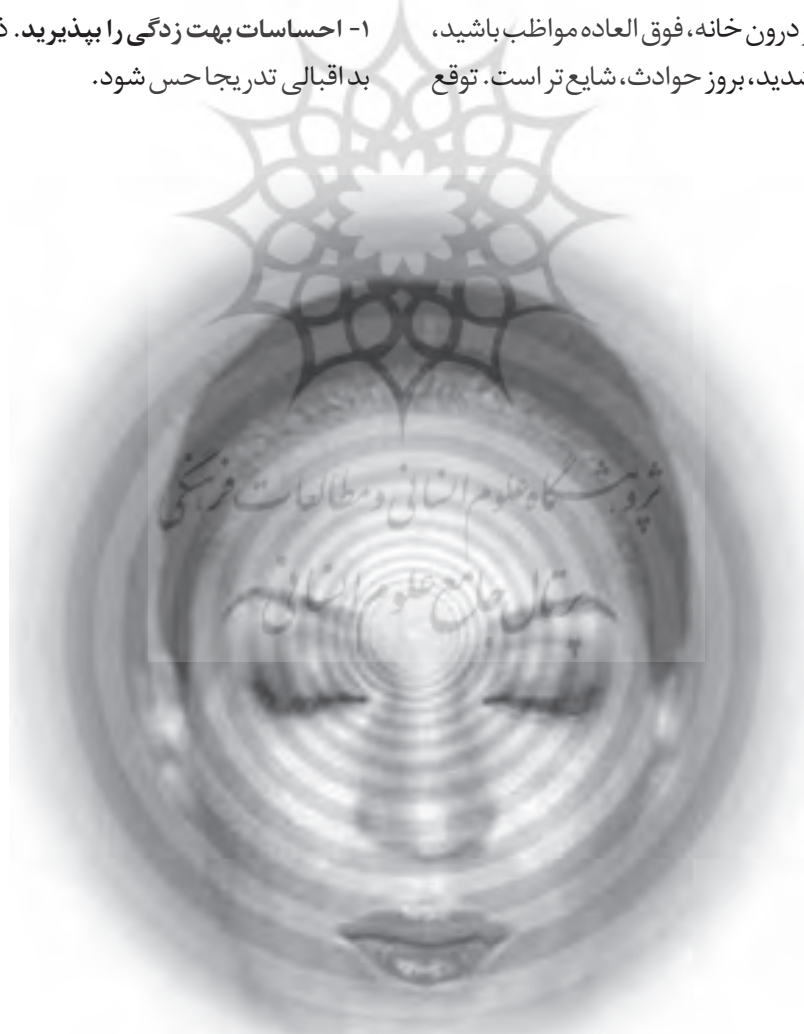
هر چند افراد ممکن است به طرز نامطلوبی تحت تاثیر فاجعه قرار گیرند، لکن گزارش‌های زیادی حکایت از آن دارند، هم‌این که بر احساسات شدید اولیه چیره گردند، احساس قدرت می‌کنند. به دنبال فاجعه‌ی قایق پیش‌گفته، ۳۵ درصد از کسان مورد مصاحبه احساس کردند که در نهایت شدیداً تحت تاثیر بوده‌اند.

#### چگونگی رهایی از آسیب (ضربه):

۱- احساسات بهت زدگی را بپذیرید. ذهن شما روا می‌دارد که بد اقبالی تدریجاً حس شود.

به وضع طبیعی برگردید. بکوشید که هیجانات تان را بر زبان آورید و از خوردن احساسات خویش بپرهیزید. تجربه را بارها و بارها تک و تنها و یا از طریق گفت و گو با دوستان بررسی کنید. سعی نمایید برنامه‌ی روزانه‌ی خویشتن را دنبال نمایید. سرکار بروید، خرید کنید و فرزندان تان را هم، ولو این که آسیب دیده باشند، در مدرسه نگهدارید. فراموش نکنید که بچه‌ها، احساسات مشابه را تجربه می‌کنند. پس با ایشان سخن بگوئید و بگذارید آن‌ها نیز منظورشان را بیان دارند. نکته‌ی اصلی این است که سعی کنید از موقعیت‌ها یا عواملی که خاطرات دردناک گذشته را به خاطر می‌آورند، دوری گزینید چرا که این امر موجب **توالی هیجانی** <sup>(۸)</sup> می‌گردد.

این دوره از زمان، بسیار تنش‌زا بوده و مهم این است که شما از خودتان مراقبت نمایید. یقین حاصل کنید که خوب غذا می‌خورید، وقتی را صرف تن‌آرامی کرده و استراحت فراوان می‌کنید. داخل خودرو و درون خانه، فوق‌العاده مواظب باشید، چون بعد از فشار روانی شدید، بروز حوادث، شایع‌تر است. توقع





بپرهیزید. در مراسم تدفین شرکت جویید و به صحنه‌ی حادثه برگردید.

۶- احساسات خویشتن را مرور کنید. این عمل کمک می‌کند که در مورد پیشامد صحبت کنید و فکر رویداد را در سر بپروانید. هر چه بیشتر بدین عمل پردازید، پردازش هیجانی بهتر شده و شما سریع‌تر به زندگی خود ادامه می‌دهید.

### پا نوشت‌ها:

■ پورافکاری، نصرت‌اله، "فرهنگ جامع روان‌شناسی روان پزشکی و زمینه‌های وابسته" تهران، فرهنگ معاصر، ج. ۲، ۱۳۷۳.

■ صالحی، سهیل، "صدای پای مرگ زودرس" روزنامه همشهری، ش ۴۵۲۱.

1- PTSD = Post Traumatic Stress Disorder

2-Catastrophic event

3- Traumatic stress

4-Trauma

5-Traumatized

6- Arousal

7-Flashbacks

8-Emotional Sequencing

9-Relaxation

10-Overactivity

منبع:

Stress Free Living

- ۲- فعال بمانید. شاید پی برید که یاری‌رسانی به دیگران، تاحدی آرامتان سازد. با این حال، مواظب باشید مسوولیت‌های بسیار زیادی را بر عهده نگیرید. اگر فزون‌کاری<sup>(۱۰)</sup> روشی برای بازداشتن خاطرات رخداد باشد، اغلب زیان بخش است.
- ۳- پشتیبانی بجویید. احساسات خویشتن را با دوستان صمیمی و اعضای خانواده مطرح ساخته و آنان را وادارید که از شما حمایت جسمی و عاطفی نمایند.
- ۴- وقتی را برای خلوت و تنهایی خود اختصاص دهید. به منظور بررسی احساسات‌تان، گاه لازم است که تنها باشید یا فقط با خانواده و دوستان صمیمی بسر برید.
- ۵- با حقیقت روبرو شوید. مواظب باشید که از خاطرات رخداد

