

Post Traumatic Syndrome Disorder

اختلال فشار عصبی بعد از آسیب روحی (PTSD)

چه معنا می دهد و برای شما چه مفهومی دارد

اختلال فشار عصبی بعد از آسیب روحی (PTSD) یک نوع مشکل اضطرابی است ، که بعد از به خطر افتادن جان یا یک حادثه ناگوار برای شما اتفاق می افتد. معمولا ، حادثه باعث میشود شما خیلی بترسید یا خودتان را در مانده ببینید . بعضی مثالهای این حوادث مثل جنگ ، تجاوز جنسی یا یک حادثه و تصادف رانندگی جدی هستند .

چه کسانی به اختلال فشار عصبی بعد از آسیب روحی مبتلا میشوند ؟

خواه آسیب روحی شما رابطه ای با مدت زمان آن یا ، شدت و حدت آن داشته باشد . کسانی که اضطراب ، افسردگی و یا سایر اختلالات روانی دیگر را داشته باشند به PTSD دچار میشوند . کسانی که قربانی حادثه ناگواری در گذشته بوده اند نیز در خطر بالایی برای ابتلا به این بیماری هستند .

علائم و اثرات PTSD چه هستند ؟

علائم و نشانه های بیماری میتواند بلافاصله بعد از رخ دادن اتفاق ناگوار خود را نشان بدهند و یا شاید علائم آن ماهها و سالها بعد بروز کنند . این علائم به ۳ گروه تقسیم میشوند:

تجربه کردن دوباره آسیب روانی ، سعی میکنید دیگر به آن قضیه و چیزهای مربوط به آن فکر نکنید ، یا احساس " بینابینی " داشته باشید. ممکن است برایتان بازگو شود ، کابوس داشته باشید ، خاطرات بد داشته باشید یا حالت وهم و خیال داشته باشید. ممکن است سعی کنید به آن حادثه فکر نکنید ، یا از دیدن کسانی که آنرا به خاطر شما می آورند دوری کنید . ممکن است نتوانید قسمتی از داستان حادثه را به خاطر بیاورید . ممکن است از لحاظ احساسی حالت کرختی و بی تفاوتی به شما دست بدهد ، یا ممکن است از بقیه فاصله بگیرید . ممکن است مشکل خواب پیدا کنید ، زودرنج شوید ، عصبانی شوید یا زود از (جا) کوره در روید .

کسانی که PTSD دارند معمولا افسرده هستند . بعضی وقتها افرادی سعی میکنند حالشان را با استفاده از مشروبات الکلی یا مواد مخدر بهتر کنند ، که این میتواند به سوء مصرف یا اعتیاد منجر گردد .

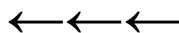
چگونه PTSD تشخیص داده میشود ؟

دکتر شما با صحبت کردن با شما در رابطه با علائم بیماری و تجاربتان میتواند PTSD را تشخیص دهد .

چگونه PTSD معالجه میشود ؟

راههای درمانی زیادی در دسترس می باشند . داروها برای افسردگی و اضطراب معمولا سودمندند . گفتگو با یک کارشناس امور روانی همچنین میتواند مفید واقع شود . PTSD ممکن است باعث افسردگی و سوء مصرف مواد (مخدر) گردد. شما میتوانید با صحبت کردن از واقعه و احساساتتان از PTSD جلوگیری کنید .

برای چه مدت ادامه خواهد داشت ؟



PTSD میتواند با موفقیت درمان شود ، اما بدون درمان ، میتواند از چند ماه تا چندین سال طول بکشد ، بستگی به نوع واقعه و احساس شما درباره آن دارد.

چکار میتوانم بکنم که به خودم کمک کنم بهبود پیدا کنم ؟

- دنبال گروه های پشتیبانی در محل دوروبرتان بگردید.
- با سازمان اتحاد ملی برای بیماران روانی (National Alliance for the Mentally Ill=NAMI) تماس بگیرید ، یا برای ملاقات با کسانی که از PTSD رنج میبرند با گروه های دیگر تماس بگیرید . شماره تلفن رایگان سازمان اتحاد ملی (۶۲۶۴) NAMI -۹۵۰-۸۰۰-۱ . آدرس اینترنتیشان : <http://www.nami.org> هست .
- در باره PTSD هرچه بیشتر بیاموزید و با دکتر یا فرد درمان کننده (تراپیست) کار کنید تا بهتر شوید .

این بروشور يك دیدگاه عمومی را در باره این موضوع تهیه دیده و ممکن است شامل حال شما نشود . برای اینکه دریابید این بروشور شامل حال شما میشود و برای اطلاعات بیشتر روی این موضوع با دکترخانوادگی تان صحبت کنید .

Post Traumatic Syndrome Disorder

Farsi (Persian Version), Translated by Suleiman Sigarchy, September 2009