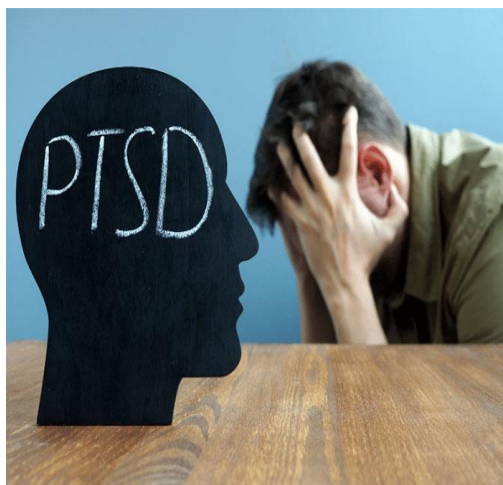




آنچه باید یک آتش نشان بداند

❖ درمان اختلال استرس پس از سانحه



درمان اختلال استرس پس از سانحه با روان درمانی، دارو درمانی و کسب مهارت های کنترل بیماری امکان پذیر میشود. درمان اختلال استرس پس از سانحه با خود مراقبتی و اقدام به موقع میتواند پیشرفت خوبی داشته باشد. تا بیمار خود نخواهد درمان شود هیچکس به تنهایی قادر به مداوای وی نخواهد بود.

شرکت در جلسات مشاوره، استفاده به موقع از داروها و مراقبت از جسم و روان در بهبود بیماری تاثیر دارد. مواجهه سازی با کمک مشاور نیز در درمان موثر است.

آموزش به آتش نشان ها در زمینه شیوه های موثر مقابله با استرس مانند به زبان آوردن تجربیات تکان دهنده، سعی بر کنار گذاشتن آنها و افزایش آگاهی پرسنل و خانواده آنها درباره علائم اولیه PTSD مانند حملات اضطرابی، رفتارهای اجتنابی و تغییرات شخصیتی می تواند در پیشگیری، تشخیص و درمان زودرس این اختلال کمک کننده باشد.

۱- روان درمانی: همه روان درمانی های موثر در PTSD، بر روی آن حادثه نا گوار که علائم را ایجاد کرده اند تمرکز می کنند نه بر روی زندگی گذشته تان. نمی توانید آنچه را اتفاق افتاده است تغییر دهید و یا فراموش کنید اما می توانید یاد بگیرید طور دیگری درباره آن، درباره جهان و درباره زندگی تان فکر کنید.

باید قادر باشید آنچه را که اتفاق افتاده است تا آنجایی که ممکن است بدون اینکه دچار وحشت و اضطراب شوید به خاطر آورید. بوسیله به یاد آوردن حادثه، غلبه کردن به آن و برخورد معقول با آن ذهنتان می تواند کار طبیعی اش را که شامل زدودن خاطرات گذشته و پرداختن به کارهای دیگر است را انجام دهد.

۲- درمان شناختی رفتاری (CBT) راهی است که کمک می کند تا به گونه دیگری درباره خاطرات نا مطلوبتان فکر کنید. بنابراین آنها کمتر استرس زا میشوند و بیشتر قابل کنترل می گردند. معمولاً، این نوع درمان شامل



آنچه باید یک آتش نشان بداند

چند جلسه آرامش بخشی (relaxation) هم می باشد تا کمک کند نا خوشایندی فکر کردن در رابطه با حوادث نا خوشایند را تحمل کنید.

۳- حساسیت زدایی و بازپردازش حرکت چشم (EDMR) تکنیکی است که از حرکات چشم برای کمک به مغز و پردازش تداعی ها و منطقی سازی حادثه نا خوشایند استفاده میکند. ممکن است عجیب بنظر برسد ولی این روش درمانی موثر واقع شده است. EMDR روش تقریباً تازه ای است که به جهت درمان اختلال استرس پس از سانحه PTSD کارایی خود را اثبات نموده است. هدف آن است که زمانی که به یاد واقعه تروماتیک می افتید، به یک چیز مثبت فکر کنید. این کار از طریق حرکات سریع چشم صورت می گیرد. فرد حرکت انگشت درمانگر را در حالیکه خاطره تروماتیک را به یاد می آورد، دنبال می کند.

۴- گروه درمان روشی است که افراد مختلفی را که مشکلات یکسان یا یک حادثه نا گوار یکسان را تجربه کرده اند با هم ملاقات می کنند. این حقیقت که افراد دیگر گروه، نظراتی در رابطه با مشکل شما دارند، باعث می شود که صحبت کردن در رابطه با آنچه که اتفاق افتاده است را آسان تر کند.

۵- درمانهای متمرکز بر جسم که باعث کنترل اضطراب ناشی از PTSD می گردد. همچنین باعث کاهش حالت درگارد بودن (On guard) میگردند. این درمانها شامل فیزیوتراپی و استئوپاتی است اما درمانهای مکملی نظیر ماساژ، طب سوزنی، رفلکسولوژی، یوگا، مدیتیشن و تای چی (Tai chi) را نیز شامل میشود. همه آنها کمک می کند تا راههای آرامش بخشی (Relaxing) و کنترل استرس آموخته شود.

۶- درمان PTSD با نوروفیدبک یکی از روش هایی است که توسط متخصصان برای درمان اختلال استرس پس از سانحه استفاده می شود که به دلیل غیر تهاجمی بودن و نداشتن عوارض مورد توجه است. نوروفیدبک با کنترل حملات استرسی مغز منجر به تولید آرامش و کاهش پاسخ استرس زا می شود. هر نوع اختلال روانی قسمتهای خاصی از مغز را تحت تاثیر قرار می دهد و نوروفیدبک با تاثیر بر روی این قسمت ها تلاش می کند تا الگوهای سالم تری را آموزش دهد. درمان PTSD با نوروفیدبک به دلیل تاثیر پذیری بالا، غیر تهاجمی بودن درمان، مستقل از دارو، بدون درد و نداشتن عوارض جانبی روش مناسبی برای درمان است.



آنچه باید یک آتش نشان بداند

راههای مقابله با PTSD:

