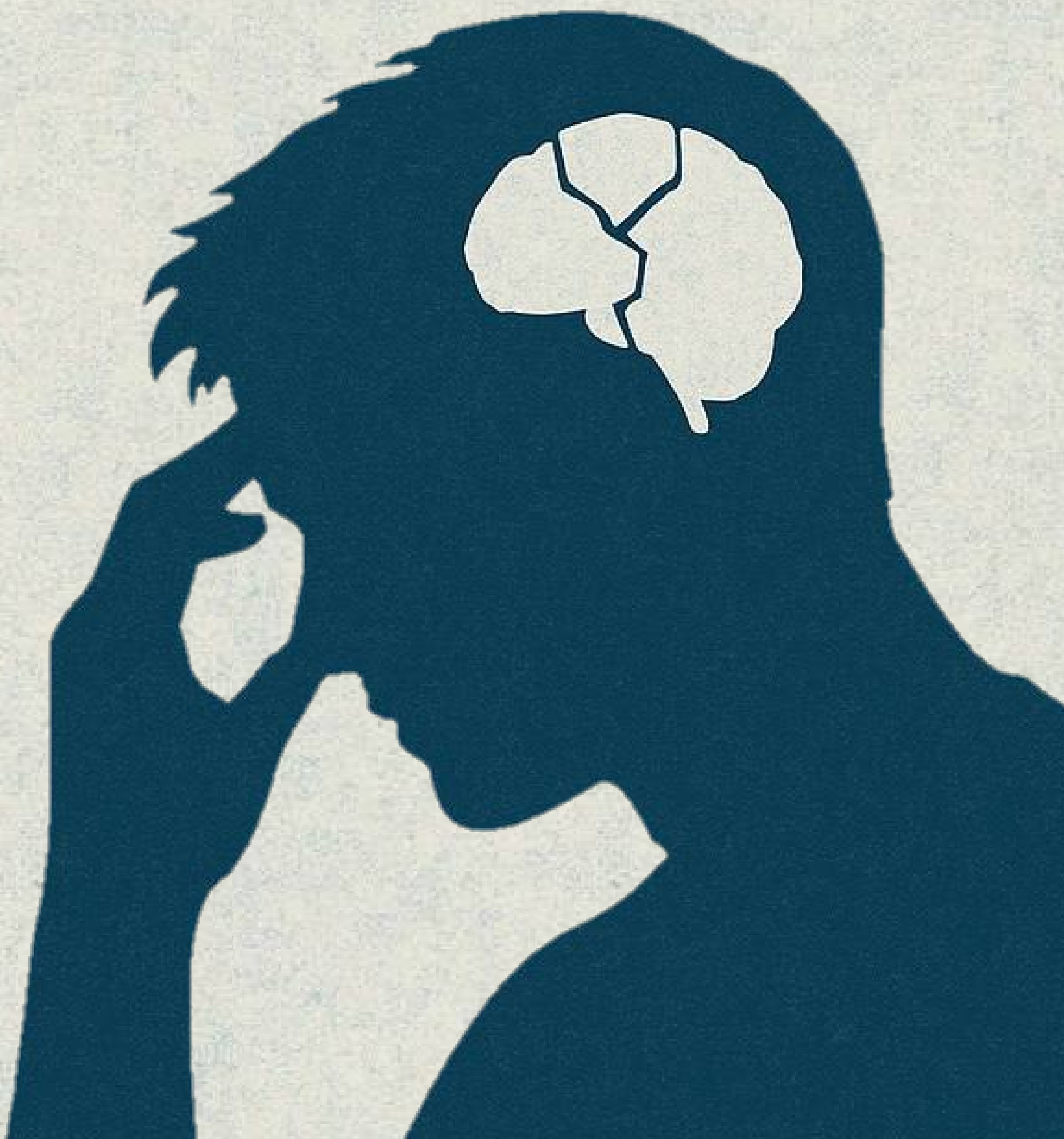
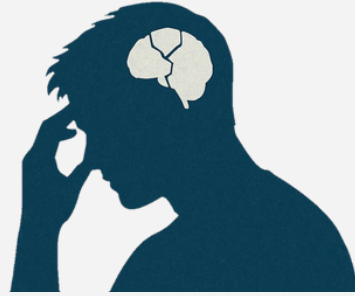


روز جهانی آگاهی از استرس پس از سانحه (PTSD)

۷ تیر - June 27





روز جهانی آگاهی از استرس پس از سانحه (PTSD)
۷ تیر - June 27

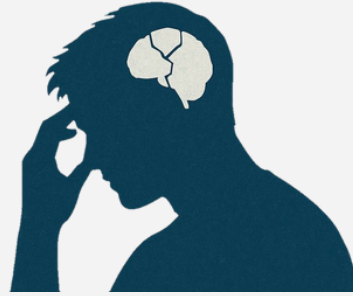


تخمین زده می‌شود که ۳.۹ درصد از جمعیت جهان در طول عمر خود به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا شوند.

اگرچه حدود 70 درصد از مردم جهان با رویدادهای بالقوه آسیب‌زا مواجه می‌شوند، تنها تعداد اندکی (حدود ۵.۶ درصد) به PTSD مبتلا می‌شوند.

وجود یک شبکه حمایتی می‌تواند خطر ابتلا را به طور قابل‌توجهی کاهش دهد.

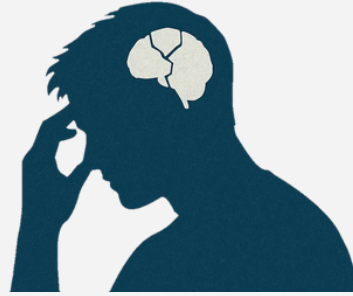
در سطح جهانی، زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به این اختلال هستند.



روز جهانی آگاهی از استرس پس از سانحه (PTSD)
۷ تیر - June 27



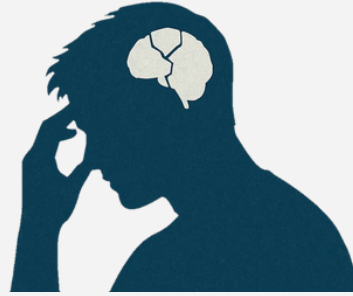
اختلال استرس پس از سانحه ممکن است پس از تجربه یا مشاهده رویدادهای به شدت تهدیدآمیز یا وحشتناک مانند جنگ، حوادث، بلایای طبیعی یا خشونت رخ دهد. اگرچه اکثر افراد با گذشت زمان به طور طبیعی بهبود می‌یابند، برخی همچنان علائم پایداری مانند فلش‌بک‌ها، رفتارهای اجتنابی، خلق منفی و برانگیختگی بیش از حد را تجربه می‌کنند که ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها ادامه یابد. افراد مبتلا همچنین ممکن است به افسردگی، اضطراب یا اختلالات مصرف مواد دچار شوند.



روز جهانی آگاهی از استرس پس از سانحه (PTSD)
۷ تیر - June 27



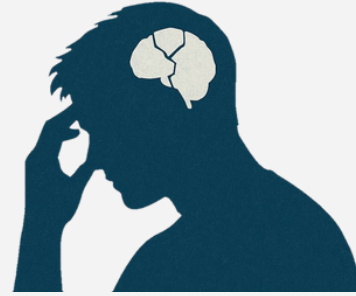
علائم شایع شامل خاطرات ناخواسته، کابوس‌های شبانه، بی‌حسی عاطفی، اجتناب از محرک‌های یادآور و گوش بزنگی بیش از حد است. این علائم معمولاً ظرف سه ماه پس از سانحه آغاز می‌شوند، اما ممکن است با تأخیر ظاهر شوند. PTSD می‌تواند عملکرد روزانه و کیفیت کلی زندگی را مختل کند.



روز جهانی آگاهی از استرس پس از سانحه (PTSD)
۷ تیر - June 27



- درمان‌های مؤثری برای این اختلال وجود دارد.
سازمان جهانی بهداشت مداخلات روان‌شناختی
مبتنی بر شواهد را توصیه می‌کند، از جمله:
- درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما
 - درمان شناختی-رفتاری گروهی
 - حساسیت‌زدایی و بازپردازش با حرکات چشم (EMDR)
 - استراتژی‌های مدیریت استرس



روز جهانی آگاهی از استرس پس از سانحه (PTSD)
۷ تیر - June 27



۲۷ ژوئن در آمریکا به عنوان روز ملی آگاهی از PTSD برای افزایش شناخت، کاهش انگ و تشویق به دریافت کمک تخصصی نامگذاری شده است. در ایران هم با توجه به تجربه‌های اخیر جنگ، توجه به سلامت روان نظامیان، امدادگران و خانواده‌های آسیب‌دیده اهمیت زیادی دارد. آگاهی‌بخشی و حمایت تخصصی می‌تواند از پیامدهای روانی این حوادث و ابتلا به PTSD جلوگیری کند.

منبع : WHO

گردآوری: نازنین میرزاخانی - روانشناسی بالینی ۱۴۰۱- همتیار
ترجمه: یاسمین متین - روانشناسی بالینی ۱۴۰۲- همتیار
طراحی: علی فرهنگند - پزشکی ۹۹ - همتیار