

راه های مقابله با استرس پس از تروما (PTSD)

رقیه صادقی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

شواهد زیادی وجود دارد که برای افراد حادثه دیده و ترومایی، اختلالات جسمی و روانی عدیده ای بوجود می آید که می تواند در دراز مدت بر عملکرد سیستم های مختلف بدن اثر کلی و ماندگار ایجاد نماید، بگونه ای که تعادل حیاتی بدن فرد را مختل نموده و در بُعد روانی، به فعالیت شناختی آسیب رسانده و حالات هیجانی ناخوشایندی را بوجود آورد که از جمله این واکنشها اضطراب و استرس است. واکنشهای ناشی از تروما ممکن است آنی (بلافاصله بعد از تاثیر حادثه) و یا کمی پس از آن باشد و عوارض روانی آن ممکن است حتی تا چند سال بعد هم خود را نشان دهد، لذا، با توجه به اثرات زیانبار جسمی و روانی ناشی از تروما و بوجود آمدن بحران برای افراد در معرض حادثه، درمان اختلالات از ضروریات مسلم و غیر قابل اغماض می باشد. ارائه یک برنامه مراقبتی دقیق در مواجهه با مصدومین ترومایی می تواند ضمن بررسی دقیق آنها سبب سرعت عمل در اقدامات درمانی شده و تسهیلات مراقبتی را افزایش داده و در نتیجه میزان مرگ و میر ناشی از عوارض جسمانی را در این گروه کاهش دهد، از طرف دیگر در خصوص پیامدها و عوارض روانی ناشی از تروما، از مواردی که می تواند در پاسخ به استرس اثر گذار باشد می توان (در معرض حادثه بودن، ویژگی های شخصیتی، برخورداری از حمایت جامعه، الگوی برخورد فردی) را نام برد که همگی این موارد بر پاسخ به استرس تاثیر دارد، لذا ضروری است که افراد در معرض آسیب را در جهت افزایش تحمل و سازگار شدن با بحران بوجود آمده یاری رسانید، بگونه ای که بتوان با مدیریت درست و بجا تغییراتی در رابطه بین حادثه دیدگان و محیط برقرار کرد تا باعث کاهش هیجانات منفی و حل مسائل ناشی از استرس گردد. اگر این تحمل و سازگاری موفقیت آمیز باشد باعث ادامه زندگی اجتماعی و فردی شده و تحول تطابق دهنده در زندگی فرد بوقوع می پیوندد. بدین علت یکی از راهکارهای پیشنهاد شده جهت کاهش این عوارض، مداخلات متنوعی است که افراد متخصص در طی مراحل و بطور مستمر میتوانند انجام دهند از جمله این مداخلات می تواند تکنیک تن آرامی (Relaxation) مراقبه (Meditation)