

# اختلال استرس پس از حادثه

## ❖ اقدامات مراقبتی خانواده

- ✓ بیاد داشته باشید شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید.
- ✓ سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید.
- ✓ سعی کنید که هیچ حادثه دردناکی برای این فرد اتفاق نیفتد تا مجبور نباشد مجدداً استرسی را تحمل کند. به تدریج ذهن فرد باید از استرس دور شود تا اختلال به ضعیف‌ترین مرحله خود برسد.
- ✓ راهکارها و مهارت‌های مقابله‌ای را به بیمار آموزش دهید که در مواقع ضروری و بروز حوادث بتواند از خودش دفاع کند و شانس غلبه بر استرس پس از حادثه بیشتر شود. در واقع بیمار باید دانش و مهارت غلبه بر حادثه را فراگیرد.
- ✓ سعی کنید فرد را به توانمندی‌های مثبتش بیشتر سوق دهید. تجربه‌های موفق آمیزی که فرد در سایر موارد داشته را باید به او یادآوری کنید.
- ✓ به فرد مبتلا کمک کنید که احساسات و افکار منفی خود را بیان کند آن‌ها را بنویسد یا اینکه آن‌ها را ضبط کند. فرد باید بتواند افکار مزاحم را اصلاح و بازسازی کند تا به این باور برسد که در مقابل یک عمل انجام‌شده قرار گرفته و قرار نیست همیشه این اتفاق بیفتد.
- ✓ دوری گزیدن و یا فرار کردن از محلی که استرس در آن ایجاد شده، اختلال را پایدار می‌کند. بیمار را تشویق کنید تا به کار و شغل خود ادامه دهد.
- ✓ بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید.

## ❖ اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

- ✓ اختلال خواب در این بیماران شایع است. بیمارانی که مشکل به خواب می‌روند و یا در طول شب از خواب بر می‌خیزند و مجدداً به سختی به خواب می‌روند، ممکن است با ماساژ پشت، دوش ولرم، صحبت کوتاه و نوشیدن یک لیوان شیر ولرم، بهتر بخوابند.
- ✓ نباید اجازه دهید که بیمار در طول روز بخوابد خوابهای مختصر در طول روز، مانع خواب شب می‌گردد.
- ✓ دریافت نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب برای بیمار محدود کنید زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت وی شود.
- ✓ سعی کنید بیمار را در طول روز سرگرم و خسته کنید.
- ✓ برای کاهش اضطراب بیمار محرک‌های محیطی مثل نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ را کاهش دهید.

# اختلال استرس پس از حادثه

## ❖ اقدامات مراقبتی در زمان مصرف داروها

- ✓ آگاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن هست نگران کننده باشد، خصوصاً اینکه بروشور همراه دارو، حتی عوارض جانبی بیشتری را ذکر می کند که ممکن است به نگرانی شما بیا فزاید. اما بیشتر افراد، دچار هیچ عوارض جانبی نمی شوند و یا شکل خفیفی از عوارض جانبی را تجربه می کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهد شد. اما داشتن لیست آنها مهم است چون در صورتی که دچار عوارض جانبی بشوید متوجه آن خواهید شد و می توانید با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ برخی ضدافسردگی ها باعث خواب آلودگی می شود، قبل از اقدام به رانندگی وضعیت خود را با دکتدر در میان بگذارید و نظرش را جویا شوید.
- ✓ همواره بهتر است حتی المقدور از مصرف دارو در دوران بارداری، به ویژه در سه ماهه نخست آن، اجتناب کنید. برخی مادران مجبور به مصرف داروهای ضدافسردگی در طی دوران بارداری هستند، در این موارد باید مضرات و منافع مصرف دارو برای مادر و نوزاد به دقت توسط پزشک بررسی شود و سپس در مورد ادامه مصرف یا قطع مصرف تصمیم گیری شود.
- ✓ با مشورت پزشک در مواردی خاص که مادر دارو ضدافسردگی مصرف می کند می تواند، به شیردهی نیز ادامه دهد.
- ✓ مصرف دارو رابه علت عوارض جانبی قطع نکنید، بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین خواهند رفت. در صورت ایجاد عوارض شدید به پزشک مراجعه نمایید و دارو را قطع نکنید.
- ✓ داروها را هر روز مرتب مصرف کنید، در غیر این صورت، موثر نخواهند بود.
- ✓ داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی کنند، کمی تحمل داشته باشید. در بیشتر افراد ۱-۲ هفته طول می کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا ۶ هفته زمان نیاز باشد.
- ✓ الکل مصرف نکنید. مصرف آن با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و باعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی می شود.
- ✓ داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید.

## ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری را حداقل تا یک ماه پس از حادثه تجربه کند.
- ✓ در صورت تشدید علائم بیماری
- ✓ در صورت مشاهده عوارض داروها