

# اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی

## Post-traumatic Stress Disorder

قرار گرفته است نیز ممکن است دچار این اختلال ها بشود. ریچارد، یکی از کارکنان سرویس اورژانس آمبولانس در بی سی بخاطر استرس فوق العاده کارش دچار PTSD شد. ناراحتی او وقتی بروز می کند که به محل یک حادثه می رود و در آنجا می بیند که یکی از دوستان همکارش در اداره آتش نشانی کشته شده است.

با وجود اینکه وقوع اینگونه اتفاقات نادر می باشند، از



هر ۱۲ نفر ۱ نفر دچار PTSD می شود. همچنین، بدلائل نامعلومی، تعداد زنان مبتلا به این اختلال دو برابر تعداد مردان می باشد. در ضمن این نکته هم قابل ذکر است که PTSD در میان نیروهای مسلح کانادا که به مأموریت های نظامی می روند بیشتر شایع است. این میزان بر طبق آمارهای سالانه تا ۵% بالاتر از بقیه اقشار مردم را نشان می دهند. ترس و وحشت، درماندگی، و عکس العمل نشان دادن به عوارض آسیب دیدگی همیشه ذهن شخص مبتلا به PTSD را به خودش مشغول می کند. این حالتها در شخص به انواع مختلف بروز می نمایند.

برای مثال: ممکن است که شخص اتفاقات ناگواری را که قبلا برایش اتفاق افتاده اند را خواب ببیند و یا مرتباً آنها را بیاد بیاورد. این معمولاً آزار دهنده ترین و بارزترین نمونه PTSD می باشد. سالگرد و یا شرایط دیگری که یادآورنده اتفاقی که باعث بروز اختلال شده است نیز میتواند تشویش و ناراحتی شدیدی برای شخص بوجود بیاورد. ازدیاد هیجان و تشویش و دلهره نیز بطور اعم از نمونه هائی هستند که باعث میشوند شخص دچار ترس و بیخوابی شده، و فکر کند که قرار است اتفاق بدی بیفتد. بعضی از افراد مبتلا به PTSD برایشان مشکل است حواس شان را جمع کنند، کارهایشان را انجام دهند، و حتی ممکن است رفتار خصمانه داشته باشند.

بعضی ها ممکن است سعی کنند برای جلوگیری از فشارهای جسمی و روحی ناشی از عوارض فوق از برخورد کردن به آنها پرهیز کرده و احساسات خود را سرکوب کنند. چنین کاری مشخصه وجود اختلال در شخص می باشد. شخص احساس گناه میکند، و از حرف زدن و یا فکر کردن در باره اتفاق پرهیز میکند، از خانواده و دوستان دوری می کند و علاقه خود را نسبت به فعالیت هائی که در گذشته برایش خوش آیند بوده اند از دست می دهد. او ممکن است برای درک احساس و عواطف خود، بخصوص آنهایی که مربوط به رابطه نزدیک عاطفی و جنسی اش با کسی میشوند،

## کلمات "داری" داخل پرانتز

### About Dari Words

در برگردان این اطلاعات به بزبان فارسی تا حد امکان از کلماتی استفاده شده است که خوانندگان دری زبان نیز بتوانند از این متن استفاده کنند. هنگامی که امکان استفاده از کلمات مفهوم در هر دو زبان میسر نبوده، کلمات "داری" در داخل پرانتز نوشته شده اند.

انسان ها در برابر ناملایمات بسیار مقاوم هستند. اما بعضی از اتفاقات آنقدر مخرب و ترسناک اند که تأثیر شان تا مدتها بر روی جسم و ذهن و افکار افراد باقی می ماند. بنظر (Canadian Mental Health Association [CMHA]) سازمان بهداشت و سلامت (صحت) روان کانادا، اختلال ناشی از آسیب های جسمی یا روانی (که در ادامه این مقاله به آن PTSD گفته میشود) زمانی بروز میکند که اثرات منفی حادثه ناگواری که در گذشته برای شخص اتفاق افتاده است، از بین نمی روند و بعد از مدت های مدید هنوز هم زندگی اش را مختل می کنند.

PTSD بطور کلی یکی از انواع اختلالات اضطرابی (Anxiety Disorders) می باشد:

این اختلالات از رایج ترین انواع ناراحتی های روانی هستند و هر ساله ۱۲% از کل جمعیت به آن مبتلا می شوند. همه ما ممکن است در شرایطی دچار اضطراب بشویم؛ این اضطراب میتواند در واقع به ما کمک کند تا انگیزه و توانائی های خود را بکار بگیریم و با شرایط بحرانی پیش رویمان برخورد کنیم. اما تأثیرات همین اضطراب میتواند بر روی بعضی ها آنچنان عمیق باشد که نگذارد کارهای روزمره شان انجام بدهند.

همانطور که از اسم آن بر می آید، کسانی مبتلا به PTSD میشوند که در زندگی دچار ضایعه هائی چون زمین لرزه، جنگ، تجاوز، تصادف اتوموبیل یا هواپیما، یا خشونت جسمی شده باشند. کسی که شاهد مجروح یا کشته شدن کسی باشد، یا بشنود که یکی از دوستان یا بستگانش در خطر جدی

## انواع آسیب دیدگی های جسمی و روحی

### Types of Trauma

بلايای طبیعی مانند:

- طوفان شدید
- زمین لرزه
- جنایت
- تجاوز یا ضرب و شتم
- دزد در خانه، و یا مواجهه با دزد خارج از منزل

### جنگ

- حمله نظامی
- جنایات جنگی
- شکنجه
- مدام در حالت هشدار بسر بردن

### تصادف شدید

- در محل کار
- با اتوموبیل
- در هواپیما
- شاهد بودن هر کدام از موارد فوق

- اختلالات روانی چه هستند؟ (فارسی)
- اعتیاد چیست؟ (فارسی)
- افسردگی (فارسی)
- اختلال بای پولار
- افسردگی بعد از زایمان (فارسی)
- اختلالات ناشی از تغییر فصل
- اختلالات ناشی از اضطراب (فارسی)
- اختلالات ناشی از وسواس زیاد (وسواس افراطی)
- اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی (فارسی)
- اختلالات ناشی از دلهره (دلشوره زیاد)
- شیزوفرنی
- اختلالات تغذیه و شکل اندام
- بیماری آلزایمر و اشکال دیگر اختلال حواس
- اختلالات مقارن: اختلالات روانی و استفاده از مواد مخدر
- اختلالات متعدد مادر زادی ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری
- توتون
- خودکشی: علامت خطر را دریابید
- انواع درمانها برای اختلالات روانی (فارسی)
- درمانهای آنلاین برای اختلالات روانی
- درمانهای مختلف برای ترک اعتیاد
- دوران بهبود یابی اختلالات روانی
- اعتیاد و جلوگیری از اعتیاد دوباره
- تقلیل آسیب
- جلوگیری از اعتیاد
- دستیابی مثبت به سلامت روانی
- استرئوس (فشار روحی) (تنش)
- اختلالات روانی و اعتیاد در محیط کار
- سلامتی روانی سالمندان و معضل اعتیاد
- کودکان، جوانان و اختلالات روانی
- جوانان و استفاده از مواد (فارسی)
- سوء استفاده جنسی کودک: معضلی در سلامت روان
- شرم (برداشت منفی) و تبعیض در مورد اعتیاد و اختلالات روانی
- سلامت روان در تقابل فرهنگی و معضل اعتیاد
- بیکاری، سلامت روان، و اعتیاد مسکن
- هزینه اقتصادی اختلالات روانی و اعتیاد
- بهاء شخصی اختلالات روانی و اعتیاد
- مسئله خشونت
- از عهده موارد اورژانس و بحران عود کردن اختلالات روانی برآمدن
- خانواده ها و دوستان چگونه میتوانند کمک کنند (فارسی)
- کمک گرفتن برای بهبود اختلالات روانی (فارسی)
- کمک برای حل مشکل اعتیاد

## علامت بروز اختلال ناشی از آسیب های جسمی یا روانی

### Warning Signs of PTSD

در حالیکه بروز استرس به هنگام برخورد با جراحات جسمی و روانی امری طبیعی می باشد، فقط تعداد کمی، که در مجموع تعداد قابل ملاحظه ای را تشکیل می دهند، دچار PTSD میشوند. افرادی که احساس میکنند نمیتوانند اعمال و رفتار خود را تحت کنترل داشته باشند، و یا برای مدت بیش از یک ماه با عوارض ذیل دست به گریبان هستند، باید از یک متخصص کمک بگیرند.

### عوارضی را که باید مراقب آنها باشید عبارتند از:

#### Symptoms to watch out for include:

- افکار و خواب های ترسناک مکرر در مورد حادثه
- تغییر در اوقات و عادت خوابیدن یا اشتها
- اضطراب و ترس، بخصوص به هنگام مواجه شدن با وضعیت شبیه به حادثه ای که باعث آسیب دیدن شخص شده
- "عصبی و نگران" بودن دائمی، مثلاً به آسانی از جای خود پریدن و مدام در انتظار اتفاق بد بودن
- گریه کردن توأم با احساس ناتوانی، درماندگی، و سایر عوارض افسردگی
- مشکل حافظه، از جمله مشکل در بخاطر آوردن بعضی از اتفاقات مربوط به حادثه ای که منجر به آسیب دیدگی شده است
- افکار مغشوش در سر داشته و نتوانیم برای انجام کارهای روزانه حواس مان را جمع کنیم
- مشکل برای تصمیم گرفتن
- کج خلقی یا مضطرب بودن
- عصبانیت یا احساس انزجار (بیزاری)
- احساس گناه
- بی تفاوت شدن و یا اهمیت ندادن به چیزی
- ناگهان توجه و نگرانی بیش از حد نسبت به سلامتی عزیزان تان نشان بدهید
- از فعالیتهای محل ها، و یا حتی افرادی که شما را بیدار اتفاقی بد می اندازند دوری می کنید

دچار مشکل شود. در موارد معدودی، شخص ممکن است از دیگران گوشه گیری کند، و یا نتواند از آنچه در اطرافش اتفاق می افتد سر در بیاورد؛ بخصوص وقتیکه احساس کند اتفاقات گذشته دارند دوباره برایش زنده می شوند.

هم خردسالان و هم بزرگسالان می توانند دچار PTSD بشوند. در حالیکه معمولاً عوارض اختلال حدود سه ماه بعد از اینکه اتفاق می افتد بروز میکنند، مواردی هم بوده است که این عوارض بعد از چندین سال بروز کرده اند. بعلاوه بروز عوارض مربوط به افسردگی، اعتیاد به مشروب یا مواد مخدر، یا سایر اختلالات مربوط به دلهره و تشویش، همزمان با PTSD امری رایج می باشد.

با اطلاعات بیشتری که در چند سال اخیر در مورد PTSD بدست آمده، از روش های درمانی جدیدی برای پیشگیری از بروز اختلال استفاده می شود. مثلاً وقتی حادثه ای اتفاق می افتد که میتواند عواقب جسمی و روحی داشته باشد (مانند تیراندازی در مدرسه)، با مشاوره روانی به بازماندگان حادثه کمک می کنند تا خودشان را برای درک و پذیرش قضیه آماده کنند.

برای کسانی که بروز عوارض شان فراتر از عکس العمل های اولیه استرس مزمن می باشد، برنامه های درمانی مخصوصی وجود دارند که به آنها برای بهبود یافتن از تاثیرات عوارض استرس کمک می کنند.

درمانهای درازمدت گروهی و یا تک به تک در زمینه رفتار شناختی (Cognitive Behavioural) به شخص کمک میکنند تا با ترس و احساسات ناشی از اختلالاتش برخورد کند، و بهمین جهت بسیار مؤثر می باشند. این قبیل درمانها در دراز مدت میتوانند به شخص کمک کنند تا توان رودر رونی با عوامل آسیب دیدگی را در خود بیابند و پرونده (دوسیه) آنها را برای همیشه ببندند. بیشتر افراد میتوانند سرانجام به حدی از آرامش برسند که بدون احساس درد و ناراحتی، خاطرات آسیب های گذشته را بدون آنکه موجب تشویش خاطرشان شود، بیاد بیاورند.

## همکاران: Partners

سازمان اختلالات ناشی از اضطراب بریتیش کلمبیا  
Anxiety Disorders Association  
of British Columbia

انجمن شیزوفرنی  
بریتیش کلمبیا

British Columbia  
Schizophrenia Society

سازمان سلامت روان کانادا،  
شاخه بریتیش کلمبیا  
Canadian Mental Health  
Association, BC Division

مرکز تحقیق در باره اعتیاد  
بریتیش کلمبیا  
Centre for Addictions  
Research of BC

انجمن کمک به سلامت روان  
کودکان FORCE  
FORCE Society for Kids'  
Mental Health Care

انجمن امید جسی  
Jessie's Hope Society

سازمان اختلالات رفتاری  
در بی سی  
Mood Disorders  
Association of BC

برای اطلاعات بیشتر با  
خط تلفنی اطلاعات برای  
سلامت روان با شماره  
تلفن راه دور رایگان در  
بریتیش کلمبیا تماس بگیرید  
1-800-661-2121

یا به آدرس زیر ایمیل کنید  
bcpartners@  
heretohelp.bc.ca

وب سایت:  
heretohelp.bc.ca

## مأخذها SOURCES

Breslau, N. (2002). "Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders." *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.

Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html)

Health Canada. (2003, September 5). "Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health." *The Daily*. Retrieved January 10, 2006, at [www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm](http://www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm)

Health Canada. (1996). *Anxiety Disorders and their Treatment: A Critical Review of the Evidence-based Literature*. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html)

آخرین تصحیحات مأخذ در سال 2006

### اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی

#### Post-traumatic Stress Disorder

اختلالی روانی است که ممکن است در صورت وقوع یک ضایعه روحی - عاطفی و یا آسیب جسمی برای کسی پیش بیاید. از جمله این اتفاقات می توان از فجایای جنگی، مورد آزار قرار گرفتن در کودکی، آزار جنسی، یا تصادف شدید نام برد. عوارض این اختلالات ممکن است بلافاصله برای شخص پیش نیایند، و در صورت بروز ممکن است هفته ها، ماه ها و یا سالها شخص مبتلا را آزار بدهند. شخص مبتلا ممکن است خواب های بد تکراری ببیند، خاطرات بد بطور لحظه ای برایش زنده می شوند، و یا بعد از یک واقعه ناگوار مرتب دچار حمله اضطرابی بشود.

#### اضطراب Anxiety

اضطراب حالتی مستمر و توأم با ترس و وحشت است که در شخص بوجود می آید، بدون اینکه دلیل و منبع این ترس برایش روشن باشد. تفاوت اضطراب با ترس این است که به هنگام ترس می دانیم با چه خطری روبرو هستیم، اما اضطراب معمولاً احساسی است که در ناخودآگاه شخص وجود دارد. عوارض اضطراب شامل موارد ذیل می شوند: زیاد شدن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، تند شدن تنفس، عرق کردن، گرفتگی ماهیچه (ها)، خشک شدن دهان، و اسهال. شدت حمله اضطرابی گاهی آنقدر زیاد است که شخص ممکن است فکر کند دارد می میرد.

#### مواد Substance

"مواد" در این ترجمه به هرگونه مواد مخدر، الکلی، و نشئه آور دیگر از قبیل بنزین، تینر و غیره (بعضی ها این مواد را تنفس می کنند) گفته می شود. در ضمن "مواد" ممکن است توسط پزشک تجویز شده و یا از طرق قانونی و غیر قانونی دیگری بدست آمده باشند.

