

علائم متفاوت هستند. اختلال استرس حاد (ASD) در عرض سه روز تا یک ماه پس از تروما ایجاد می‌شود و با علایمی مانند افکار مزاحم، تحریک‌پذیری و اجتناب مشخص می‌شود. اگر علائم بیش از یک ماه ادامه پیدا کند، تشخیص ممکن است به PTSD تغییر کند اما اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) شامل علائم مزمن است و اگر درمان نشود می‌تواند سال‌ها طول بکشد.

■ شدت اختلال استرس پس از حادثه در افراد به چه صورت است؟

این دکترای روانشناسی و روان‌درمانگر، گفت: شدت اختلال استرس پس از حادثه می‌تواند بسیار متفاوت باشد و به عوامل مختلفی بستگی دارد. به‌طور کلی، شدت این اختلال در سه سطح اصلی طبقه‌بندی می‌شود:

۱- خفیف: علائم گاه به گاه ظاهر می‌شوند مثلاً فقط در شرایط یادآوری حادثه این علائم بروز می‌کند. در این صورت فرد معمولاً عملکرد روزمره‌اش را حفظ می‌کند ولی ممکن است دچار اضطراب یا بی‌خوابی خفیف باشد. در این حالت فرد با درمان کوتاه‌مدت یا حمایت اجتماعی بهبود می‌یابد.

۲- متوسط: علائم به‌طور مداوم وجود دارند و بر زندگی فرد اثر می‌گذارند. تمرکز، روابط اجتماعی و کیفیت خواب مختل می‌شود و خاطرات مزاحم و کابوس‌ها، مکرر هستند. در این صورت نیاز به درمان تخصصی روان‌درمانی و گاه دارو وجود دارد.

۳- شدید: در این صورت علائم، پایدار و ناتوان‌کننده هستند. فرد ممکن است از اجتماع کناره‌گیری کند، پرخاشگر یا افسرده شود، احتمال بروز افکار خودکشی، اعتیاد به مواد یا روان‌پریشی موقت وجود دارد. این حالت بدون درمان تخصصی ممکن است مزمن و خطرناک شود و نیاز به رسیدگی سریع و تخصصی دارد.

■ پیشنهادات مراقبت از روان در مواقع بحران و پس از آن

به گفته‌ی این دکترای روان‌شناسی، در مواجهه با این‌گونه چالش‌ها، نیاز است تا راهکارهای موثری برای مراقبت روانی در نظر گرفته شود. در دنیای امروز، دسترسی به اخبار به راحتی امکان‌پذیر است اما مصرف بیش از حد اخبار منفی می‌تواند به افزایش استرس و اضطراب منجر شود. پیشنهاد می‌شود زمان مشخصی را برای پیگیری اخبار تعیین کنید و از منابع معتبر استفاده کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا از غرق شدن در اطلاعات منفی جلوگیری کنید و

ذهن خود را از نگرانی‌های مداوم آزاد کنید.

■ راهکارهای کاهش استرس در شرایط بحرانی

نظری بیان کرد: انجام فعالیت‌های روزمره، توجه به خواب کافی و تغذیه سالم می‌تواند به ایجاد حس ثبات و کنترل کمک کند. سعی کنید به فعالیت‌هایی بپردازید که به شما آرامش می‌دهند و لذت‌بخش هستند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل مطالعه، گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم یا انجام سرگرمی‌های مورد علاقه باشد. ورزش منظم نیز به عنوان یک ابزار موثر برای کاهش استرس و بهبود خلق و خو شناخته شده است. حتی پیاده‌روی کوتاه می‌تواند تاثیر مثبتی بر روحیه شما داشته باشد و به افزایش انرژی کمک کند. حفظ روال عادی زندگی در شرایط بحرانی نیز بسیار مهم است.

وی پیشنهاد کرد: ارتباط با دیگران نیز در این شرایط بسیار اهمیت دارد. صحبت کردن با خانواده و دوستان درباره‌ی احساسات و نگرانی‌ها می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و اضطراب کمک کند. ایجاد یک شبکه حمایتی قوی به شما احساس امنیت بیشتری می‌دهد و همدردی با دیگران می‌تواند به بهبود وضعیت روحی شما کمک کند. همچنین، در صورت امکان و تمایل، کمک به افراد نیازمند یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند حس هدفمندی و ارتباط را در فرد تقویت کند و از احساس درماندگی بکاهد.

■ به کودکان احساس امنیت بدهید

به گفته‌ی این روان‌درمانگر، توجه به کودکان در شرایط بحرانی از اهمیت بالایی برخوردار است. کودکان به ویژه تحت تاثیر اضطراب بزرگسالان قرار می‌گیرند.

وی تاکید کرد: سعی کنید محیطی آرام و امن برای کودکان فراهم کنید و به سوالات‌شان با صداقت و به زبانی ساده پاسخ دهید. این کار می‌تواند به کاهش نگرانی‌های آن‌ها کمک کند و به آن‌ها احساس امنیت بیشتری بدهد.

■ توصیه‌ی آخر

نظری اظهار کرد: سلامت روان یک سرمایه اجتماعی ارزشمند است که نیازمند توجه و مراقبت مستمر از سوی همه است. اگر احساس می‌کنید پس از شرایط بحرانی در صورت بروز برخی اختلالات به‌طور مثال اضطراب، افسردگی یا علائم دیگری برای مدت طولانی ادامه یافت و در زندگی روزمره‌ی شما اختلال ایجاد کرد، حتماً به یک روانشناس یا مشاور مراجعه کنید. کمک گرفتن از متخصصان در این شرایط کاملاً طبیعی و ضروری است. در نهایت با در نظر گرفتن یک‌سری نکات و راهکارها، می‌توانیم به خود و دیگران کمک کنیم تا از این بحران‌ها عبور کنیم و بهبود یابیم.