

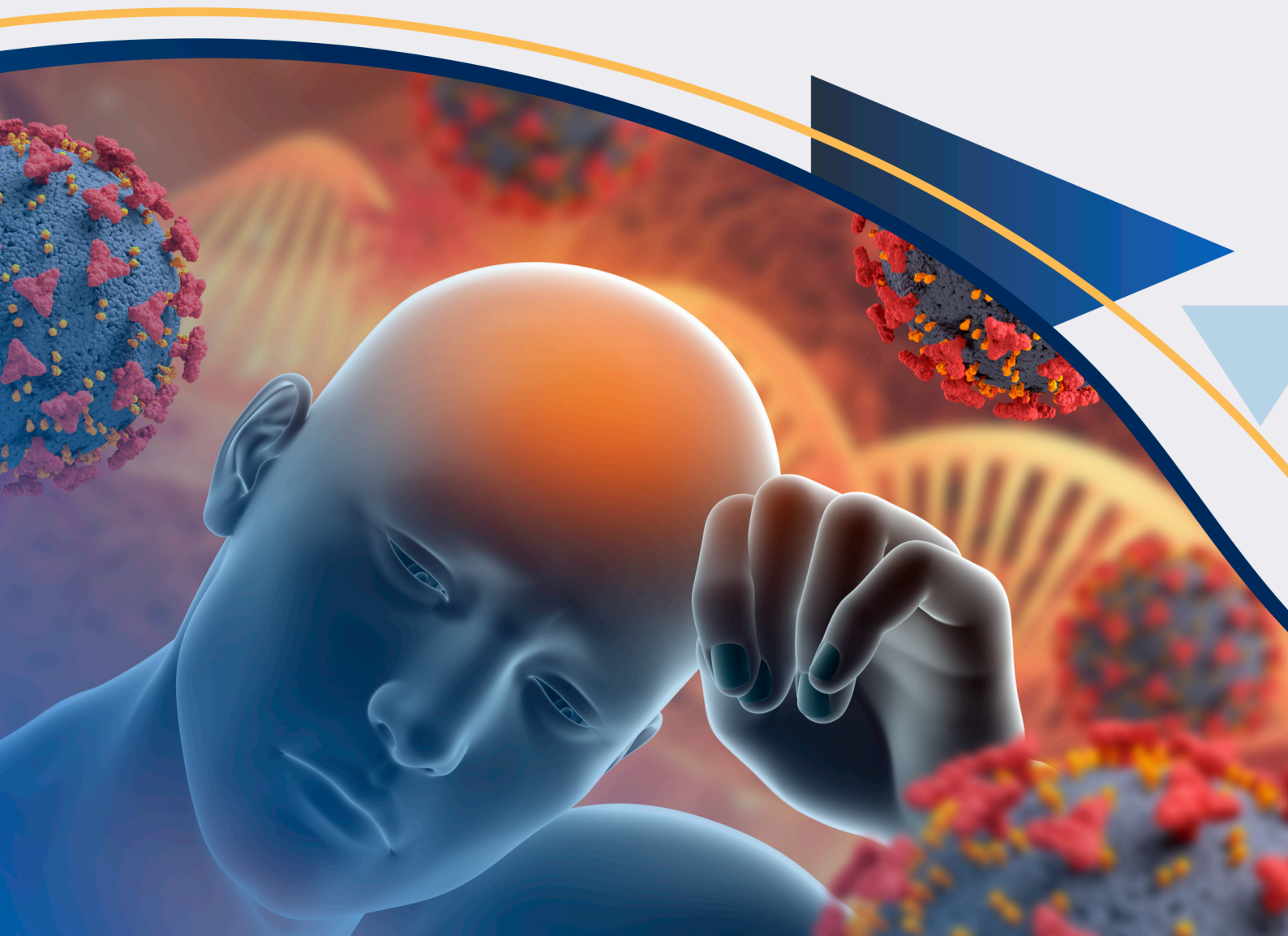
ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

اختلال استرس پس از سانحه و سرطان



اختلال استرس پس از سانحه و سرطان

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، نوعی اختلال اضطرابی است. برخی از افراد پس از تجربه یک موقعیت ترسناک یا تهدیدکننده زندگی، دچار PTSD می‌شوند. استرس پس از سانحه، اغلب در موقعیت‌هایی مانند تجربه جنگ، حمله جنسی یا فیزیکی، سوءاستفاده، یا یک تصادف خطرناک، ممکن است ایجاد شود. سرطان و درمان سرطان نیز می‌تواند باعث اختلال استرس پس از سانحه، شود. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان می‌دهد که تقریباً از هر چهار زن که اخیراً مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده شده‌اند، یک نفر دچار PTSD شده است.

علائم و نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه چیست؟

علائم اختلال استرس پس از سانحه، شامل احساس اضطرابی است که از بین نمی‌رود، بیشتر می‌شود و ممکن است بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارد.

سایر علائم PTSD عبارت‌اند از:

- داشتن کابوس و فلش‌بک (تجربه هیجانی‌هایی که انگار به طور مجدد در حال تجربه سانحه هستید و یا دیدن تصاویری از سانحه)
 - اجتناب از مکان‌ها، رویدادها، افراد یا نشانه‌هایی که خاطرات سانحه را زنده می‌کنند
 - احساس گناه، ناامیدی یا شرم
 - مشکل در خواب یا تمرکز
 - احساس مداوم ترس یا خشم
 - از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها و روابطی که قبلاً برای شما، لذت‌بخش بودند
 - رفتارهای خود ویرانگر، مانند سوءاستفاده از مواد مخدر یا الکل
- همچنین ممکن است افکاری ترسناک و ناخواسته داشته باشید. یا ممکن است در درک هر گونه احساسی، مشکل داشته باشید.

چگونه سرطان می‌تواند باعث اختلال استرس پس از سانحه شود؟

اختلال استرس پس از سانحه، می‌تواند پس از تجربه‌ی شخصی رویداد آسیب‌زا یا مشاهده‌ی یک رویداد خطرناک، رخ دهد. اغلب، سانحه، تجربه‌ای است که زندگی شخص را تهدید می‌کند، اما نه همیشه. ممکن است به دلایل مختلفی در اثر سرطان، دچار استرس پس از سانحه شوید. این موارد شامل:

• آگاه شدن از سرطان

• داشتن درد یا سایر مشکلات جسمی ناشی از سرطان

• انجام آزمایش و شروع درمان

• دریافت نتایج ناراحت‌کننده از آزمایش

• اقامت طولانی‌مدت در بیمارستان برای درمان

• بازگشت سرطان یا ترس از بازگشت آن

عوامل خطر اختلال استرس پس از سانحه چیست؟

مشخص نیست که چرا برخی از افراد، دچار اختلال استرس پس از سانحه می‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر از ابتلا به این اختلال، مصون می‌مانند. برخی از عوامل ممکن است شما را مستعد این اختلال کند. ابتلا به سرطان در سنین پایین یکی از عوامل خطر برای ابتلا به اختلال پس از سانحه است. در پژوهشی نشان داده شده که بازماندگان سرطان دوران کودکی، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) هستند. به‌ویژه، افرادی که تحت درمان‌های طولانی‌تر و شدیدتر بوده‌اند، در معرض خطر بیشتری هستند. مطالعه دیگری نشان داد که تقریباً از هر ۵ کودک نوزاد یا در سنین پیش‌دبستانی، مبتلا به سرطان، یک نفر به اختلال استرس پس از سانحه، مبتلا است.

به نظر می‌رسد اختلال استرس پس از سانحه ناشی از سرطان نیز، در موارد زیر شایع‌تر است:

- افرادی که قبل از سرطان، دچار PTSD یا بیماری روانی دیگری بودند
- زنان از گروه‌های اقلیت
- افرادی که سطح استرس بالایی دارند
- افرادی که برای جلوگیری از استرس، از مواد مخدر یا الکل استفاده می‌کنند
- افرادی که تحصیلات رسمی کمتری دارند
- افراد کم‌درآمد یا بدون درآمد
- افراد مجرد

احتمال بروز اختلال استرس پس از سانحه کاهش می‌یابد، اگر:

- از خانواده و دوستان، حمایت قوی دریافت کنید

- در مورد مرحله سرطان، اطلاعات درستی داشته باشید
- با اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود روابط خوبی داشته باشید

آیا احتمال دارد مراقبان بیمار، به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا شوند؟

بله. اختلال می‌تواند مراقبین را تحت‌تأثیر قرار دهد. دانستن اینکه یکی از عزیزان مبتلا به سرطان است، دیدن او در حال درد و گذراندن شرایط اورژانسی پزشکی، می‌تواند باعث آسیب شود. مراقب بیمار، ممکن است، در طول دوره درمان نیز، دچار اختلال استرس پس از سانحه، شود. یا ممکن است پس از آن، حتی سال‌ها بعد، درگیر این اختلال شود.

یک مطالعه نشان داد که تقریباً از هر پنج خانواده با نوجوانی که از سرطان بهبودیافته، یک والد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه داشتند. تحقیقات، همچنین، نشان می‌دهد والدین کودکانی که تحت درمان سرطان قرار می‌گیرند اغلب علائم مرتبط با استرس را بروز می‌دهند.

در مورد علائم اختلال استرس پس از سانحه، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اختلال استرس پس از سانحه، در هر فرد، متفاوت است و علائم می‌توانند پس از بروز، بدون مداخله خاصی، از بین بروند. معمولاً در طی سه ماه پس از یک رویداد آسیب‌زا، علائم ایجاد می‌شود. اما ممکن است، چندین ماه بعد، یا حتی سال‌ها بعد نیز، رخ دهند. اگر هر یک از علائم بالا را برای بیش از یک ماه دارید با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود، صحبت کنید.

اگر دچار اختلال استرس پس از سانحه هستید و سرطان دارید یا از سرطان نجات‌یافته‌اید، باید به دنبال درمان علائم اختلال استرس خود باشید. درمان این اختلال از این جهت اهمیت دارد که ممکن است به دلیل اضطراب بالا، از آزمایش‌ها، درمان‌ها و مراقبت‌های بهبودی‌موردنیاز، اجتناب کنید. همچنین می‌تواند خطر بروز مشکلات دیگر را، افزایش دهد. بیماری‌های همراه می‌تواند شامل افسردگی، سوءمصرف الکل، مواد مخدر و اختلالات خوردن باشد. همچنین، اختلال استرس پس از سانحه، می‌تواند بر روابط و کار شما تأثیر بگذارد.

اختلال استرس پس از سانحه، چگونه درمان می‌شود؟

درمان‌ها به علائم و وضعیت خاص شما بستگی دارد. درمان‌های رایج در ادامه معرفی شده‌اند و اغلب با هم ترکیب می‌شوند.



روان‌درمانی. این درمان شامل صحبت با متخصص بهداشت روان، مانند یک مشاور است که تجربه درمان اختلال استرس پس از سانحه را دارد. برخی از مشاوران در کمک به افراد مبتلا به سرطان یا بازماندگان سرطان تخصص دارند. می‌توانید به صورت درمان انفرادی یا مشاوره گروهی، با یک روان‌درمانگر، در ارتباط باشید. در مورد مزایای مشاوره بیشتر بخوانید.

دارو. داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب می‌توانند به مدیریت علائم اختلال استرس پس از سانحه مانند اندوه، اضطراب و خشم کمک کنند. ممکن است علاوه بر مشاوره، دارو نیز برای شما تجویز شود.

گروه‌های پشتیبانی گروه‌های حمایتی می‌توانند به شما کمک کنند تا با استرس ناشی از سرطان، کنار بیایید. گروه می‌تواند مکانی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات، و یادگیری از دیگران باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که گروه‌های حمایتی، می‌توانند به شما در کاهش احساس افسردگی و اضطراب یاری رسانند و همچنین برای آینده، امیدوارتر شوید. درباره گروه‌های پشتیبانی بیشتر بیاموزید.

در مورد PTSD کمک بگیرید

- با تیم مراقبت‌های سلامتی، در مورد راه‌های مقابله با اختلال استرس پس از سانحه، صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما در زمینه یافتن خدمات پشتیبانی، روان‌درمانی و یا آشنایی با گروه‌های حمایتی، مشاوره دهند. در اینجا چند نکته دیگر، برای درخواست کمک وجود دارد:
- با مراکز بهداشت محلی مانند خانه‌های بهداشت، یا آژانس خدمات خانواده تماس بگیرید.
 - از محل کارتان جویا شوید که آیا خدماتی مانند ارجاع دادن شما به مشاور سلامت روان را ارائه می‌دهند یا خیر.
 - از خدمات بخش مشاوره سایت نیز می‌توانید برای دریافت خدمات روان‌درمانی، استفاده کنید.
- سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود پرسید
- در مورد علائمی که بیشتر شما را آزار می‌دهد به تیم درمانی خود اطلاع دهید. پرسید، «آیا فکر می‌کنید من ممکن است PTSD داشته باشم؟ اگر نه چه اختلال دیگری می‌تواند باعث این علائم شود؟»
 - چه راهکاری را برای کمک به کاهش علائم من توصیه می‌کنید؟
 - چه مدت علائم من طول خواهد کشید؟ آیا می‌توان آنها را درمان کرد؟
 - آیا باید دارو مصرف کنم؟ آیا کارهای دیگری هم هست که بتوانم انجام دهم؟



- آیا می‌توانم در مورد علائم خود با یک مشاور صحبت کنم؟
- آیا گروه حمایتی برای افراد مبتلا به سرطان مشابه یا درمان من می‌شناسید؟ یا می‌توانید به من کمک کنید تا یک گروه حمایتی پیدا کنم؟