

راه کارهای روانشناسی مقابله با استرس پس از سانحه PTSD

یکی از مراحل درمان درک وضع موجود است. طبیعی است که بدون شناخت وضعیت کنونی نمی توانیم چالش ها را حل کنیم. اغلب اوقات ما سعی در نادیده گرفتن تجارب منفی یا سرکوب های خود را داریم، حتی با چشم پوشی دردهایمان، آن ها از بین نمی روند و برای کنترل دردهایمان باید به شناخت برسیم و این شناخت هر چقدر هم دردناک باشد ارزش مواجهه دارد؛ چراکه به ما امکان عبور از شرایط نامطلوب را می دهد. بنابراین ناآگاهی از یک امر واقع به معنای نبود این امر نیست. مثل اینکه در تاریکی در حال راه رفتن هستیم و از دره ها و چاله های مسیرمان اطلاعی نداریم مگر اینکه نوری در مسیرمان باشد تا از سقوط ما جلوگیری شود. آگاهی چراغی است که دره ها و مخاطرات را به ما نشان می دهد تا راهمان را پیدا کنیم. ما باید یاد بگیریم که از خودمان در مقابل دشواری ها و مخاطرات مراقبت کنیم. برای زندگی ایمن باید مصائب و منابع اضطراب را شناسایی کنیم و در صورتی که مشکلی برایمان ایجاد شد که تجربه ای اضطراب آور برایمان به دنبال داشت به دنبال راه چاره ای باشیم و از متخصصان و کارشناسان حوزه ی مربوطه بهره ببریم. در اینجا با چند مورد از روشهایی که می تواند در مواقع استرس پس از سانحه به ما کمک کند آشنا خواهیم شد. باید توجه داشته باشیم که این مطلب به طور کامل روش درمانی محسوب نمی شود بلکه تنها یک دید کلی به خواننده می دهد و در صورت مداخلات مشاوره ای و درمانی پیشنهاد می شود که از کارشناسان متخصص و مشاوران کمک گرفته شود.

رفتار درمانی آسیب دیدگان با علائم استرس پس از سانحه

این روش به دلیل زود بازده بودن و سادگی و همچنین قابل اندازه‌گیری بودن مورد استقبال بسیاری قرار گرفته است. در بیشتر مواقع آسیب دیدگان با رفتاردرمانی بهبود می‌یابند. در این روش از تمرین‌های ریلکسیشن و تن آرامی استفاده می‌شود. در مواقعی که فرد احساس استرس می‌کند باید علائم را بادقت بررسی کرد؛ چراکه گاهی افراد به خود برچسب افسردگی و اضطراب می‌زنند. فرد باید علائمی نظیر: یخ کردن دست، گرگرفتن صورت، تنگی نفس، دشواری در تنفس یا طپش قلب را داشته باشد و این علائم اندازه‌گیری شوند. سپس با کمک علائم عینی می‌توان تشخیص داد که فرد دچار استرس پس از سانحه شده یا خیر. با روش آرام‌سازی می‌توان بخشی از فعالیت‌های بدن که به صورت واکنش‌های اتوماتیک درآمده را به حالت کنترل درآورد مثلاً با کنترل سرعت تنفس یا آرام‌سازی عضلات می‌توانیم از حالت برانگیختگی به حالت آرامی درآییم.

یکی از روش‌های آرام‌سازی تنش عضلانی نام دارد (Tension relaxation)

ما در این حالت سعی می‌کنیم که روی بخش‌هایی از بدن که تحت تنش عصبی بیشتری هستند، تمرکز کنیم تا به‌صورت ارادی کنترل آن‌ها را به دست گیریم.

مثلاً: اگر در فک یا دهان خود احساس گرفتگی می‌کنید با چند شماره باید این انقباض را افزایش داده و پس از مثلاً ۴ شماره آن‌ها را شل کنیم. البته شمارش تنیدگی عضلانی باید دو برابر حالت انقباض عضلانی باشد. در این روش سعی می‌کنیم که به‌جای اینکه حالت منفعل داشته باشیم به‌صورت فعال عمل کنیم.

نوع دیگر آرام‌سازی آگاهی حسی نام دارد.

در این روش به اندام‌های مختلف و احساساتی که ایجاد می‌کنند دقت می‌کنیم. مثلاً احساس گرما در پای راستان بیشتر است یا پای چپتان.

احساس سنگینی در دست راستان بیشتر است یا دست چپتان.

آرام‌سازی استعاری (Metaphoric)

در این روش از قوه‌ی درک کلام انتزاعی و همچنین تجسم فضا‌سازی خود استفاده می‌کنیم. مثلاً فرض می‌کنیم در اتاق صورتی هستیم و موسیقی آرامش بخشی را گوش می‌کنیم یا پاهای خود را در آب گرم فرو کرده‌ایم و بخار آب را می‌بینیم و ...

روش شناختی برای مواجهه با استرس پس از سانحه

در این روش روی بخش توجه و هیجان‌ها و همچنین کدگذاری معنایی کار می‌کنیم. خطاهای شناختی همچون تعمیم مفرط، فاجعه انگاری، برچسب زنی، صفر-صد کردن رویدادها و ... را شناسایی می‌کنیم و سعی می‌کنیم با تغییر توجه آن‌ها را رفع کنیم. در این روش رویدادها را می‌توانیم بنویسیم و سپس تفسیرهای خود را از آن‌ها بگوییم.

خود را از وضعیت قربانی خارج کرده و از حال خوب به حال بد تغییر وضعیت دهیم. روش دیگری هم می‌توان استفاده کرد و آن این است که تغییر در تصویری که در حافظه شکل گرفته است، دهیم. گویی از بالکنی در حال تماشای یک رویداد هستیم یا از پس دوربینی داریم از رویدادی که بر ما گذشته فیلم می‌گیریم و می‌توانیم داستان قهرمان داستان را تغییر دهیم و ماجرا را از حالت استرس و رویداد تنش‌زا خارج کنیم. در این روش نگاهمان را از حالت شکست خارج می‌کنیم و فرض قمار زندگی را به فرض مسابقه بودن زندگی تغییر می‌دهیم و تا بتوانیم به جای برنده_بازنده بودن در زندگی، انواع درجات درک از زندگی را در مسابقه‌ی زندگی حس کنیم، مثل انواع مدال‌های برنز، نقره و طلا تا احساس شکست برای ما استرس آفرین نباشد.

در پناه نور و عشق الهی باشید