

post-traumatic stress disorder

post-traumatic stress disorder (PTSD) is a disorder that develops in some people who have experienced a shocking, scary, or dangerous event.

It is natural to feel afraid during and after a traumatic situation. Fear is a part of the body's "fight-or-flight" response, which helps us avoid or respond to potential danger. People may experience a range of reactions after trauma, and most people recover from initial symptoms over time. Those who continue to experience problems may be diagnosed with PTSD.

Symptoms of PTSD usually begin within 3 months of the traumatic event, but they sometimes emerge later. To meet the criteria for PTSD, a person must have symptoms for longer than 1 month, and the symptoms must be severe enough to interfere with aspects of daily life, such as relationships or work. The symptoms also must be unrelated to medication, substance use, or other illness.

The course of the disorder varies. Some people recover within 6 months, while others have symptoms that last for 1 year or longer. People with PTSD often have co-occurring conditions, such as depression, substance use, or one or more anxiety disorders.

After a dangerous event, it is natural to have some symptoms. For example, some people may feel detached from the experience, as though they are observing things rather than experiencing them. A mental health professional who has experience helping people with PTSD, such as a psychiatrist, psychologist, or clinical social worker, can determine whether symptoms meet the criteria for PTSD.

To be diagnosed with PTSD, an adult must have all of the following for at least 1 month:

- At least one re-experiencing symptom
- At least one avoidance symptom
- At least two arousal and reactivity symptoms
- At least two cognition and mood symptoms

Re-experiencing symptoms include:

- Experiencing flashbacks—reliving the traumatic event, including physical symptoms such as a racing heart or sweating

- Having recurring memories or dreams related to the event
- Having distressing thoughts
- Experiencing physical signs of stress

Thoughts and feelings can trigger these symptoms, as can words, objects, or situations that are reminders of the event.

Avoidance symptoms include:

- Staying away from places, events, or objects that are reminders of the traumatic experience
- Avoiding thoughts or feelings related to the traumatic event

Avoidance symptoms may cause people to change their routines. For example, some people may avoid driving or riding in a car after a serious car accident.

Arousal and reactivity symptoms include:

- Being easily startled
- Feeling tense, on guard, or on edge
- Having difficulty concentrating
- Having difficulty falling asleep or staying asleep
- Feeling irritable and having angry or aggressive outbursts
- Engaging in risky, reckless, or destructive behavior

Arousal symptoms are often constant. They can lead to feelings of stress and anger and may interfere with parts of daily life, such as sleeping, eating, or concentrating.

Cognition and mood symptoms include:

- Having trouble remembering key features of the traumatic event
- Having negative thoughts about oneself or the world
- Having exaggerated feelings of blame directed toward oneself or others
- Having ongoing negative emotions, such as fear, anger, guilt, or shame
- Losing interest in enjoyable activities
- Having feelings of social isolation
- Having difficulty feeling positive emotions, such as happiness or satisfaction

Cognition and mood symptoms can begin or worsen after the traumatic event. They can lead a person to feel detached from friends or family members.

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو اضطراب يتطور لدى بعض الأشخاص الذين عانوا من حدث صادم أو مخيف أو خطير.

من الطبيعي أن تشعر بالخوف أثناء وبعد الموقف المؤلم. الخوف هو جزء من استجابة الجسم «للقتال أو الهروب»، مما يساعدنا على تجنب الخطر المحتمل أو الاستجابة له. قد يعاني الناس من مجموعة من ردود الفعل بعد الصدمة، ويتعافى معظم الناس من الأعراض الأولية بمرور الوقت. أولئك الذين ما زالوا يعانون من مشاكل قد يتم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة.

عادة ما تبدأ أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في غضون 3 أشهر من الحدث الصادم، لكنها تظهر أحيانًا لاحقًا. للوفاء بمعايير اضطراب ما بعد الصدمة، يجب أن يكون لدى الشخص أعراض لمدة تزيد عن شهر 1، ويجب أن تكون الأعراض شديدة بما يكفي للتداخل مع جوانب الحياة اليومية، مثل العلاقات أو العمل. يجب أن تكون الأعراض أيضًا غير مرتبطة بالأدوية أو تعاطي المخدرات أو أي مرض آخر.

يختلف مسار الاضطراب. يتعافى بعض الأشخاص في غضون 6 أشهر، بينما تظهر على البعض الآخر أعراض تستمر لمدة عام 1 أو أكثر. غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة من حالات متزامنة، مثل الاكتئاب أو تعاطي المخدرات أو اضطراب أو أكثر من اضطرابات القلق.

بعد حدث خطير، من الطبيعي أن تظهر بعض الأعراض. على سبيل المثال، قد يشعر بعض الناس بالانفصال عن التجربة، كما لو كانوا يراقبون الأشياء بدلاً من تجربتها. يمكن لأخصائي الصحة العقلية الذي لديه خبرة في مساعدة الأشخاص المصابين باضطراب ما بعد الصدمة، مثل الطبيب النفسي أو الطبيب النفسي أو الأخصائي الاجتماعي السريري، تحديد ما إذا كانت الأعراض تفي بمعايير اضطراب ما بعد الصدمة.

لكي يتم تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة، يجب أن يكون لدى الشخص البالغ كل ما يلي لمدة شهر 1 على الأقل:

- واحد على الأقل يعاني من أعراض

- عرض تجنب واحد على الأقل
- اثنان على الأقل من أعراض الإثارة والتفاعل
- اثنان على الأقل من أعراض الإدراك والمزاج

تشمل الأعراض المعاد تجربتها ما يلي:

- تجربة ذكريات الماضي - استعادة الحدث المؤلم، بما في ذلك الأعراض الجسدية مثل تسارع القلب أو التعرق
- وجود ذكريات أو أحلام متكررة تتعلق بالحدث
- وجود أفكار مؤلمة
- يعاني من علامات التوتر الجسدية

يمكن للأفكار والمشاعر أن تثير هذه الأعراض، وكذلك الكلمات أو الأشياء أو المواقف التي تذكرنا بالحدث.

تشمل أعراض التجنب ما يلي:

- الابتعاد عن الأماكن أو الأحداث أو الأشياء التي تذكرنا بالتجربة المؤلمة
- تجنب الأفكار أو المشاعر المتعلقة بالحدث المؤلم
- قد تتسبب أعراض التجنب في تغيير الأشخاص لروتينهم. على سبيل المثال، قد يتجنب بعض الأشخاص القيادة أو ركوب السيارة بعد تعرضهم لحادث سيارة خطير.

تشمل أعراض الإثارة والتفاعل ما يلي:

- أن تذهل بسهولة
- الشعور بالتوتر، على أهبة الاستعداد، أو على حافة الهاوية
- صعوبة في التركيز
- صعوبة النوم أو النوم

- الشعور بالغضب والانفجارات الغاضبة أو العدوانية
 - الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر أو متهور أو مدمر
- غالبًا ما تكون الأعراض الإثارة مستمرة. يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالتوتر والغضب وقد تتداخل مع أجزاء من الحياة اليومية، مثل النوم أو الأكل أو التركيز.

تشمل أعراض الإدراك والمزاج ما يلي:

- مواجهة مشكلة في تذكر السمات الرئيسية للحدث المؤلم
 - وجود أفكار سلبية عن الذات أو العالم
 - بعد المبالغة في مشاعر اللوم الموجهة إلى الذات أو الآخرين
 - وجود مشاعر سلبية مستمرة، مثل الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب أو العار
 - فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة
 - الشعور بالعزلة الاجتماعية
 - صعوبة الشعور بالمشاعر الإيجابية، مثل السعادة أو الرضا
- يمكن أن تبدأ أعراض الإدراك والمزاج أو تتفاقم بعد الحدث المؤلم. يمكن أن يقودوا الشخص إلى الشعور بالانفصال عن الأصدقاء أو أفراد الأسرة.