

دستورالعمل جامع استفاده از ACT برای درمان استرس پس از سانحه

مؤلف

زهرا کاظمی



روان آگاه

محتوا

۹	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳	آیا تجربیات منفی می‌توانند منجر به پیشرفت‌های بزرگ شوند؟
۱۴	فرایند رشد پس از سانحه
۱۶	ظهور رشد پس از سانحه
۱۷	اختلال استرسی پس از حادثه
۱۸	اختلال استرس پس از سانحه PTSD چقدر متداول است؟
۱۹	چه زمانی PTSD تشخیص داده می‌شود؟
۱۹	علائم کی شروع می‌شود؟
۲۰	علائم دیگر
۲۱	مشکلات خواب در افراد مبتلا به PTSD
۲۱	اختلالات خواب در اختلال استرس پس از سانحه
۲۲	علائم PTSD در بزرگسالان
۲۲	دلایل و عوامل بالقوه‌ی اختلال استرس پس از حادثه PTSD
۲۵	آیا هرکسی بعد از یک حادثه دچار PTSD می‌شود؟

۲۶ معیارهای DSM-5 برای اختلال PTSD
۲۶ قرار گرفتن در معرض خطر جدی
۲۶ نشانه‌های مزاحمت
۲۷ نشانه‌های اجتناب
۲۸ نشانه‌های شناختی
۲۹ نشانه‌های برانگیختگی
۳۰ پیامدهای ناراحتی
۳۰ شیوع اختلال PTSD
۳۰ علل اختلال PTSD
۳۱ جنبه‌های بیولوژیک PTSD
۳۲ عوامل آسیب‌پذیری
۳۵ فصل دوم: نظریه‌های اختلال استرس پس از سانحه
۳۵ نظریه‌ی باورهای درهم شکسته
۳۵ نظریه‌ی شرطی‌سازی
۳۶ نظریه‌ی پردازش هیجانی
۳۷ نظریه‌ی شکست روانی
۳۸ نظریه‌ی کدگذاری دوگانه
۴۰ چه چیزی PTSD را تشدید می‌کند؟
۴۰ درمان
۴۱ اهداف درمان
۴۱ دی‌بریفینگ یا گزارش سریع و بی‌فاصله‌ی قربانیان آسیب بعد از تروما

روان‌درمانی	۴۲
مواجهه درمانی	۴۴
بازسازی شناختی	۴۶
روان‌درمانی واکسیناسیون استرس	۴۷
دور نمای افراد PTSD چگونه است؟	۴۸
نظریه رشد پس از سانحه	۴۸
مدل تجدید نظر شده تدسچی و کالهن (۲۰۰۴) از PTG	۴۹
ابعاد رشد پس از سانحه	۵۱
عوامل ایجاد رشد پس از سانحه	۵۳
الف: ویژگی‌های فردی و PTG	۵۳
ب: سبک‌های مقابله و PTG	۵۵
ج: ویژگی‌های شخصیتی	۵۶
د: آشفستگی روانی و PTG	۵۶
رابطه رشد پس از سانحه با معنی زندگی، حمایت اجتماعی، استرس و دینداری	۵۸
رابطه رشد پس از سانحه و دینداری	۶۰
ارتباط رشد پس از سانحه و حمایت اجتماعی	۶۲
رابطه رشد پس از سانحه و استرس	۶۳
فصل سوم: رویکرد روان‌درمانی پذیرش و تعهد	۶۵
مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۶۸
فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۷۱
الف) پذیرش	۷۳

- ب) گسلش شناختی ۷۵
- ج) خود به عنوان زمینه ۷۶
- د) تماس با زمان حال و اکنون ۷۷
- ه) ارزش ها ۷۷
- و) عمل متعهدانه ۷۸
- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۷۹
- مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۸۲
- فصل چهارم: درمان اختلال استرس پس از سانحه با رویکرد پذیرش و تعهد ۸۷
- روان درمانی اکت ۹۴
- منابع ۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

هرساله در سراسر جهان حوادث و رویدادهای آسیب‌زا، به مرگ و نتایج ناگواری برای انسان‌ها منجر می‌شود. تروما یا آسیب روانی، واقعه‌ای است که فرد را درگیر احساساتی مانند ترس، درماندگی و سردرگمی در برابر تغییرات پیش‌آمده می‌کند. برخی از این رویدادها شامل سوگ، بیماری جدی مانند سرطان، تصادف، بلایای طبیعی، حملات تروریستی، تجاوز جنسی، خشونت، ورشکستگی و بیکاری هستند مسائل روان‌شناختی همچون استرس پس از سانحه، افسردگی، اختلالات اضطرابی یا حتی افزایش نرخ خودکشی در سنین بالاتر از جمله پیامدهای مرتبط با تجارب آسیب‌زا هستند. در قلمرو علم روانشناسی تحقیقات زیادی در زمینه تاثیر حوادث و سوانح ناگوار روی انسان انجام شده که عمدتاً اینگونه بررسی‌ها در جهت شناسایی اثرات سوء این رویدادها بوده است. از سال ۱۹۸۰، رشته روانپزشکی بطور رسمی اثرات روانی منفی سانحه را با تجویز تشخیص اختلال استرس پس از سانحه PTSD در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی چاپ سوم DSM III مورد بررسی قرار داد اما این اختلال تنها بخشی از واکنش افراد به مشکلات سخت زندگی را توجیه می‌کند و رشد پس از سانحه نیز ممکن است رخ دهد. یعنی یکی از پیامدهای مثبت اختلال استرس پس از سانحه، بروز فرایند رشد پس از سانحه PTG است که در جریان آن فرد به کمک توانایی‌ها و امکانات خود اقدام به بازسازی ذهنی و روانی خود در راستای بازگشت به شرایط ایده آل می‌نماید. با وجود

آنکه این پدیده قرن هاست که شناسایی شده؛ اما تنها طی دو دهه اخیر مورد تحقیق تجربی قرار گرفته است. تجربه حادثه‌های دشوار میتواند در حوزه‌های متعددی به رشد فرد منتهی گردد که این حوزه‌ها عبارت از افزایش ارزش زندگی، به وجود آمدن اولویت‌ها و امکانات جدید، ایجاد درکی از توانایی شخصی، شناسایی روش‌ها و جهت‌های جدید در زندگی، بهبود و افزایش روابط نزدیک با دیگران و تغییرات معنوی می‌باشد. ذکر این نکته حایز اهمیت است که افراد این تغییرات مثبت را به عنوان نتیجه مستقیم حادثه گزارش می‌کنند (امیری و امیری، ۱۴۰۰).

رشد پس از سانحه (PTG) به تجربه ذهنی تغییرات شخصی و روانشناختی مثبتی گفته می‌شود که پس از وقوع یک حادثه سخت ایجاد شده و نتیجه مبارزه فرد علیه این حادثه استرس زا می‌باشد که دارای اهمیت انطباقی است. نقش حوادث گوناگونی در ایجاد رشد پس از سانحه بررسی شده است. از جمله: سوگ و داغ دیگی، سرطان، حوادث رانندگی، زلزله، جنگ، جراحی و بیماری‌ها، تجاوز جنسی، ویروس‌های مختل کننده سیستم ایمنی بدن نیز عاملی است که بطور مشخص زندگی انسان را تهدید جدی قرار می‌دهد. تاکنون تحقیقات زیادی در مورد انواع تغییرات مثبتی که یک فرد ممکن است بر اثر روبرو شدن با یک ضربه روانی تجربه کند انجام شده، اما با این حال الگوهای نظری که در این حوزه مطرح شده به بعضی از عوامل موثر در رشد توجه کرده اند که به چند طبقه کلی تقسیم می‌شوند:

- عوامل مربوط به حادثه
- عوامل مربوط به شخص
- عوامل محیطی
- ارزیابی و واکنش‌های انطباقی.

البته این پیامدها فقط محدود به موارد منفی نمی‌شود و بر اساس پژوهش‌ها، برخی موقعیت‌های استرس‌زا و رنج‌آور می‌توانند بستر مناسبی برای پیشرفت افراد فراهم کنند

و افراد آسیب‌دیده گاه نه تنها به وضعیت قبلی خود بازمی‌گردند، بلکه به سطح بالاتری از عملکرد روانی نیز می‌رسند. رشد پس از سانحه با تغییرات مثبت روان‌شناختی پنج حیطة دارد:

الف) ارتباط با دیگران که به معنای توسعه شبکه روابط و صمیمیت بیشتر با آن‌هاست؛

ب) احتمالات جدید که نشان‌دهنده ایجاد یک مسیر یا فرصت‌های جدید است؛

ج) توان شخصی که اشاره به افزایش قدرت درونی و توانایی اتکا به خود در سختی‌ها دارد؛

ه) تغییر معنوی که به فهم تجارب و تقویت باورهای معنوی اشاره دارد؛

و) قدردانی از زندگی که به معنای پی‌بردن به ارزش زندگی است.

تغییراتی مانند افزایش ارزش زندگی و اولویت‌ها و افزایش معنویت، هم درون فردی هستند و هم مانند بهبود در روابط بین فردی با اعضای خانواده و دوستان، افزایش بیان‌گری و خودافشایی، بین فردی هستند. این تغییرات مثبت در سه حوزه کلی رخ می‌دهند: تغییر در اولویت‌ها و اهداف زندگی، تغییر در روابط با دیگران و احساس قدرت درونی بیشتر. این مفهوم، یعنی رشد پس از سانحه دارای اهمیت سازشی است و قرن‌ها است که شناسایی شده اما فقط در طی چند سال اخیر است که مورد تحقیق قرار گرفته است. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مختلفی در زمینه رشد پس از سانحه در گروه‌های مختلف تجربه‌کننده شرایط آسیب‌زا انجام شده است. در میان آن‌ها پژوهش‌های کیفی سهم مؤثری در تبیین مفهوم رشد پس از سانحه داشته‌اند. نتایج پژوهش فاضل و همکاران نیز نشان داد خودشکوفایی مقوله مرکزی الگوی رشد پس از سانحه است. عابدی و همکاران نیز در پژوهشی با مطالعه تجربیات افراد توان‌خواه موفق، به اهمیت نقش خانواده و اطرافیان به عنوان عامل تسهیلگر یا مانع رشد رسیدند. آن‌ها دریافتند نگرش‌های اطرافیان، خواسته و ناخواسته می‌تواند تسهیلگر رشد یا مانع آن

باشد. نتایج برخی دیگر از پژوهش‌های حوزه رشد پس از سانحه نیز نشان می‌دهد معنویت، حمایت اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی، تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای از جمله متغیرهای مهم مرتبط با رشد پس از سانحه هستند. با توجه به اینکه در زندگی انسان‌ها همواره احتمال رویارویی با حوادث آسیب‌زا وجود دارد، تبیین فرایند رشد پس از سانحه و دیدگاه افراد نجات‌یافته از اتفاقات آسیب‌زا می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد برنامه‌های درمانی یا توان‌بخشی برای کمک به آسیب‌دیدگان باشد. این مطالعه کیفی با روش ترکیب مضمون به منظور مرور و دستیابی به اطلاعات پیشین پژوهش‌های کیفی صورت‌گرفته در این زمینه انجام شد. به طور کلی تجارب آسیب‌زا می‌توانند اثرات قدرتمندی بر افراد و جوامع برجای بگذارند. اختلال استرس حاد، اختلال استرس پس از آسیب، افسردگی و اضطراب به عنوان اثرات منفی یک تجربه آسیب‌زا به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته‌اند اما این واکنش‌های منفی تنها بخشی از واکنش افراد به مشکلات و سختی‌های زندگی را توجیه می‌کند. این تفکر که سختی‌های زندگی ممکن است به تغییر و تحول مثبتی منجر شود، موضوع جدیدی نیست و از روزگاران قدیم، در میان فلسفه و ادبیات و ادیان مختلف عقیده‌های رایج بوده است. همانطور که گفتیم رشد پس از آسیب دارای اهمیت انطباقی است. به طوری که این تغییرات مثبت در غالب مفاهیمی چون منفعت‌یابی، شکفتن، آگاهی وجودی متعالی، منافع درک شده، تغییر منزلت و حالت، تجدید و تازه‌سازی خود، رشد مرتبط با استرس، پیشرفت کردن و کنار آمدن انتقالی مطرح شده است و هر کدام به نوعی به اثرات مثبت اشاره دارد، اما کالهون و تدسچی اظهار داشتند که اصطلاح رشد پس از آسیب یا تروما (PTG) پرستفاده‌ترین ساختاری است که برای توصیف تغییرات مثبت تجربه شده به کار می‌رود. از سویی با وجود آنکه این پدیده قرن‌هاست که شناسایی شده؛ اما تنها طی چند سال اخیر مورد تحقیق تجربی قرار گرفته است. تجربه حادثه‌های دشوار می‌تواند در حوزه‌های متعددی به رشد فرد منتهی گردد که این حوزه‌ها عبارت از افزایش ارزش زندگی، به وجود آمدن اولویت‌ها و امکانات جدید، ایجاد درکی از توانایی شخصی، شناسایی روش‌ها و جهت‌های جدید در زندگی، بهبود و افزایش روابط نزدیک با دیگران و تغییرات معنوی می‌باشد.

ذکر این نکته حایز اهمیت است که افراد این تغییرات مثبت را به عنوان نتیجه مستقیم حادثه گزارش می‌کنند. ویژگی‌های شخصیتی علاوه بر اثر مستقیم بر رشد پس از سانحه، از طریق تنظیم شناختی-هیجانی نیز به طور غیرمستقیم بر رشد پس از سانحه تأثیر دارد. نتایج نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی وابستگی به پاداش، تعالی‌بخشی خود، خودراهبری، همکاری، پشتکار و تنظیم شناختی-هیجانی اثر مستقیم و معناداری بر رشد پس از سانحه دارند. نتایج نشان داد که نوجویی، آسیب پرهیزی، وابستگی به پاداش و همکاری از طریق تنظیم شناختی-هیجانی بر رشد پس از سانحه اثر دارد (نوذری و همکاران، ۱۴۰۱).

آیا تجربیات منفی می‌توانند منجر به پیشرفت‌های بزرگ شوند؟

به لطف تحقیقات تدچی، می‌توان با قاطعیت گفت که دردها و رنج‌های بزرگ، حتی ضربه‌های روحی و آسیب‌های روانی می‌توانند شما را به سمت تغییرات مثبت بزرگی سوق دهند که می‌توانند زندگی شما را متحول کنند. البته ناگفته نماند که این موضوع برای هرکسی صدق نمی‌کند. اما سوال اینجاست که چه چیزی افرادی که تجربه رشد و پیشرفت‌های بزرگ را از درد و رنج‌های خود دارند از سایرین متمایز می‌سازد؟ در پاسخ به این سوال باید بدانید مکانیزم‌های بشمارای در نتیجه این تجربیات دخیل هستند که طرز فکر هر فرد در راس آن قرار دارد. توانایی هر شخص در پیدا کردن مسیر زندگی و دستیابی به موفقیت و پیشرفت‌های بزرگ از این طریق تا حد بسیار زیادی به درک او از تجربیات گذشته و حوادث تلخ بستگی دارد. استراتژی‌هایی که منجر به ایجاد رشد پسا سانحه می‌شوند در واقع همان تعبیرات مثبت از موقعیت یا حادثه رخ داده، مثبت‌اندیشی و پذیرش شرایط بوجود آمده هستند.

همان‌طور که جمعی از محققان نیز معتقدند، ظاهراً این اتفاق و یا حادثه رخ داده نیست که باعث رشد پسا سانحه می‌شود بلکه درواقع این تجربه ذهنی از رویداد پیش آمده است که باعث پیشرفت شخصی فرد خواهد شد. به زبان ساده‌تر می‌توان گفت: افرادی که با موفقیت هرچه بیشتر خودشان را از بدبختی نجات می‌دهند در واقع همان