

تصاویر دلخراش می‌تواند منجر به اختلال استرس پس از حادثه شود

7 بهمن 1404

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت گفت: حتی مشاهده تصاویر دلخراش نیز می‌تواند منجر به اختلال استرس پس از سانحه شود.

دکتر محمدرضا شالبافان، مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، در گفت‌وگو با خبرنگار ویدئو، با اشاره به تاثیرات روانی وقایع بحرانی و اخبار ناخوشایند، اظهار داشت: قرارگیری در معرض تصاویر و صحنه‌های دلخراش می‌تواند باعث بروز اختلالات روانی جدی از جمله «اختلال استرس پس از سانحه» شود.

وی توضیح داد: در شرایط پراسترس، به‌ویژه زمانی که اتفاقات خارج از تجربیات روزمره رخ می‌دهند، فرد ممکن است دچار علائم روانی ناخوشایندی شود که اگر تداوم یابد، به مشکلات شدید روانی منجر می‌شود.

شالبافان «تروما» یا ضربه روانی را رویدادی توصیف کرد که فراتر از تجربیات معمول زندگی است و می‌تواند افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار دهد، اما تأکید کرد: کودکان، نوجوانان و جوانان بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از تروما هستند و ممکن است علائم متفاوتی نشان دهند.

وی از جمله این علائم را «احساس گوش‌به‌زنگی مداوم»، «اختلال در خواب و کابوس‌های مرتبط با حادثه»، «اجتناب از مکان‌ها یا نشانه‌های یادآور واقعه آسیب‌زا» و در صورت تداوم، «بروز کرختی هیجانی، کاهش احساسات و افت عملکرد» ذکر کرد.

مدیرکل دفتر سلامت روان وزارت بهداشت افزود: اگر این علائم بیش از یک ماه ادامه یابد، ممکن است به «اختلال استرس پس از سانحه» تبدیل شود که نیازمند مداخله تخصصی روانشناختی و روانپزشکی است.

شالبافان با اشاره به اهمیت مراجعه به موقع برای درمان، به ویژه در گروه‌های پرخطر مانند نوجوانان و جوانان، تصریح کرد: گاهی فرد خود انگیزه کافی برای درمان ندارد و در این شرایط، حمایت اطرافیان، دوستان و خانواده می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد.

وی در پایان بر این نکته تأکید کرد: خانواده‌ها باید آگاه باشند که حتی مشاهده تصاویر و فیلم‌های صحنه‌های دلخراش می‌تواند برای روان انسان آسیب‌زا بوده و باعث ایجاد یا تشدید اختلالات مرتبط با تروما شود.