



آشنایی با اختلالات سلامت روان پس از سانحه از جمله اختلال استرس پس از سانحه قابل استفاده برای جمعیت عمومی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشنایی با اختلالات سلامت روان پس از سانحه
از جمله اختلال استرس پس از سانحه

قابل استفاده برای جمعیت عمومی

گردآوری و تهیه:

دکتر محمدرضا شالبافان

دانشیار روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیرکل دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و

آموزش پزشکی

دکتر حمیدرضا فتحي

معاون دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش

پزشکی

اسفند ۱۴۰۴

فهرست مطالب

۵	مقدمه و پیش‌گفتار
۷	سانحه (تروما) چیست؟
۷	اختلال استرس پس از سانحه چیست؟
۸	علائم و نشانه‌ها
۱۰	چه کسانی ممکن است دچار اختلال استرس پس از سانحه شوند؟
۱۱	اختلال استرس پس از سانحه چگونه بر زندگی روزمره اثر می‌گذارد؟
۱۲	اختلال استرس پس از سانحه و خانواده
۱۴	درمان‌های مؤثر و علمی
۱۷	خودمراقبتی و راهکارهای عملی
۲۰	نقش ایمان و اعتقاد به ارزش‌های معنوی-انسانی
۲۱	چه زمانی باید به متخصص مراجعه کرد؟
۲۲	راهنمای خانواده و اطرافیان
۲۳	باورهای رایج نادرست درباره اختلال استرس پس از سانحه
۲۴	پیام پایانی و منابع

مقدمه و پیش‌گفتار

زندگی گاهی ما را با اتفاقات دردناک و سختی روبه‌رو می‌کند؛ از حوادث طبیعی مانند زلزله و سیل گرفته تا تصادفات، فقدان عزیزان، خشونت یا جنگ. بسیاری از مردم در طول تاریخ با چنین سختی‌هایی دست و پنجه نرم کرده‌اند. واکنش‌هایی مانند ترس، ناراحتی، بی‌خوابی و اضطراب پس از یک اتفاق سخت کاملاً طبیعی هستند. اما گاهی این واکنش‌ها بهبود نمی‌یابند و هفته‌ها و ماه‌ها ادامه پیدا می‌کنند. در این صورت، ممکن است فرد دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شده باشد.

نکته مهم: اختلال استرس پس از سانحه یک بیماری قابل درمان است. داشتن این اختلال نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه آن است که ذهن و بدن شما با یک تجربه بسیار سنگین دست و پنجه نرم می‌کند.

سانحه (تروما) چیست؟

تعریف ساده

- سانحه یا تروما به رویدادی گفته می‌شود که در آن فرد:
- جان خود یا دیگران را در خطر ببیند.
 - شاهد آسیب شدید جسمی به خود یا دیگران باشد.
 - با تهدید جدی برای سلامت جسمی یا روانی خود مواجه شود.



نمونه‌هایی از رویدادهای آسیب‌زا در زندگی

- بلایای طبیعی مانند زلزله، سیل و ...
- تصادفات رانندگی و حوادث کار شدید یا منجر به فوت یا نقص عضو
- مشاهده فوت ناگهانی افراد
- صدمه دیدن یا مشاهده صحنه‌های خشونت بار
- تجربه مستقیم یا غیرمستقیم جنگ
- تشخیص بیماری سخت و تهدید کننده حیات در خود یا نزدیکان

نکته مهم: هر فردی که یک رویداد آسیب‌زا را تجربه کند، لزوماً دچار اختلال استرس پس از سانحه نمی‌شود. بسیاری از افراد با گذشت زمان، با استفاده از منابع حمایتی بهبود می‌یابند. اما در برخی افراد، علائم ادامه پیدا می‌کند و نیاز به کمک تخصصی وجود خواهد داشت.

اختلال استرس پس از سانحه چیست؟

اختلال استرس پس از سانحه یک اختلال سلامت روان است که پس از تجربه یا شاهد بودن یک رویداد بسیار آسیب‌زا ایجاد می‌شود. در این اختلال، ذهن انسان نتوانسته خاطره آن رویداد را به‌درستی پردازش و بایگانی کند و به همین دلیل، فرد مدام احساس می‌کند که آن رویداد هنوز در حال وقوع است.

مقایسه واکنش طبیعی به سانحه با اختلال استرس پس از سانحه

ویژگی	واکنش طبیعی به سانحه	اختلال استرس پس از سانحه
شروع علائم	بلافاصله یا چند روز پس از سانحه	ممکن است بلافاصله یا ماه‌ها بعد شروع شود
مدت زمان علائم	معمولاً طی چند هفته کاهش می‌یابد	بیش از یک ماه ادامه دارد
یادآوری حادثه	ناراحت‌کننده ولی قابل کنترل	یادآوری‌های شدید و ناگهانی
خواب	بی‌خوابی خفیف یا گاه‌به‌گاه	کابوس‌های مکرر و بی‌خوابی شدید
احساسات	ترس یا غم که کم‌کم کمتر می‌شود	ترس یا غم مداوم
تمرکز	کاهش خفیف و موقتی	اختلال جدی و مداوم
اجتناب	دوری موقت از یادآوری‌ها	اجتناب شدید از مکان‌ها و گفتگو
روابط اجتماعی	حفظ ارتباط با دیگران	کناره‌گیری و انزوا
تأثیر بر زندگی	معمولاً اختلال جدی ایجاد نمی‌کند	زندگی روزمره را مختل می‌کند

علائم و نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه

علائم اختلال استرس پس از سانحه در چهار دسته اصلی قرار می‌گیرند:

تجربه مجدد رویداد

فرد احساس می‌کند رویداد آسیب‌زا دوباره اتفاق می‌افتد که مثال‌های آن عبارتند از:

- کابوس‌های شبانه مکرر درباره رویداد
- یادآوری‌های ناخواسته و ناگهانی (تصاویر، صداها، بوها)
- برگشت به عقب: احساس اینکه دقیقاً الان در آن لحظه است

- واکنش شدید جسمی (تپش قلب، عرق سرد) هنگام یادآوری



اجتناب

- فرد سعی می‌کند از هر چیزی که یادآور رویداد باشد دوری کند که مثال‌های آن عبارتند از:
- از مکان‌ها، افراد یا فعالیت‌هایی که یادآور رویداد است، اجتناب می‌کند.
 - از صحبت کردن در رابطه با واقعه مذکور طفره می‌رود.
 - برای فراموش کردن یا سرکوب خاطرات تلاش می‌کند.
 - از جمع‌ها و مراسم خانوادگی کناره‌گیری می‌کند.

تغییرات منفی در افکار و خلق

- فرد دچار تغییرات عمیق در طرز فکر و احساساتش می‌شود که مثال‌های آن عبارتند از:
- احساس بی‌حسی و بی‌تفاوتی نسبت به اطرافیان
 - احساس گناه یا سرزنش خود (مثلاً «تقصیر من بودم»)
 - از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بودند
 - احساس بیگانگی و جدایی از دیگران
 - دید منفی به آینده («دیگر هیچ چیز خوب نمی‌شود»)
 - مشکل در به‌خاطر آوردن بخش‌هایی از رویداد

بیش‌برانگیزگی (حالت آماده‌باش دائمی)

- بدن و ذهن فرد دائماً در حالت هشدار و خطر است که مثال‌های آن عبارتند از:
- زودرنجی و عصبانیت شدید بدون دلیل واضح
 - مشکل در تمرکز و حواس‌پرتی

- بی‌خوابی یا خواب آشفته
- واکنش بیش از حد به صداهای ناگهانی (مثلاً پریدن از جا)
- احساس دائمی خطر حتی در محیط امن
- رفتارهای خودتخریبی (مثل رانندگی بی احتیاط)

چه کسانی ممکن است دچار اختلال استرس پس از سانحه شوند؟

هر کسی ممکن است دچار شود و این اختلال می‌تواند در هر سن، جنسیت و طبقه اجتماعی رخ دهد. این اختلال نشانه ضعف شخصیت نیست.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

- شدت و مدت رویداد آسیب‌زا
- تجربه آسیب‌های متعدد در طول عمر
- نداشتن حمایت اجتماعی و خانوادگی کافی
- سابقه اختلالات روان‌پزشکی قبلی
- سن کم هنگام وقوع رویداد (کودکان و نوجوانان در معرض خطر بیشتری قرار دارند)

عوامل محافظت‌کننده

- حمایت اجتماعی قوی (خانواده، دوستان، جامعه)
- داشتن هدف و معنا در زندگی و اعتقاد به ارزش‌های فردی و اجتماعی
- مهارت‌های مقابله‌ای سالم (مانند: صحبت کردن با فرد

مورد اعتماد، حفظ برنامه‌های ساده روزمره و پذیرفتن احساسات طبیعی)

اختلال استرس پس از سانحه چگونه بر زندگی روزمره اثر می‌گذارد؟

اختلال استرس پس از سانحه می‌تواند بر تمام ابعاد زندگی فرد تأثیر بگذارد:

زندگی خانوادگی

- تنش و درگیری با سایر اعضای خانواده
- کناره‌گیری عاطفی از خانواده
- مشکل در ابراز محبت و صمیمیت



کار و تحصیل

- کاهش تمرکز و بهره‌وری
- غیبت‌های مکرر
- مشکل در تصمیم‌گیری

روابط اجتماعی

- بی‌اعتمادی به دیگران
- انزوای اجتماعی
- ترک مراسم و مهمانی‌ها

سلامت جسمی

- سردردهای مزمن
- مشکلات گوارشی
- دردهای مزمن بدون علت پزشکی مشخص
- ضعف سیستم ایمنی

مشکلات همراه

- افسردگی
- اعتیاد (پناه بردن به مواد آسیب‌زا یا دارو بدون تجویز پزشک)
- افکار خودکشی (که نیاز به کمک فوری دارد)

اختلال استرس پس از سانحه و خانواده

- در فرهنگ ایرانی، خانواده ستون اصلی حمایت است. اما وقتی یکی از اعضای خانواده دچار اختلال استرس پس از سانحه می‌شود، کل خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرد که مثال‌های آن عبارتند از:
- همسر ممکن است احساس سردرگمی، خستگی و

تنهایی کند.

- فرزندان ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه یا گوشه‌گیری والد را نفهمند و احساس ناامنی کنند.
- والدین ممکن است نگران فرزند خود شوند ولی ندانند چگونه کمک کنند.

در چنین شرایطی سایر اعضای خانواده باید بدانند:

- ۱- تنها شما نیستید که دچار چنین مشکلی شده اید و ممکن است بسیاری از خانواده‌ها با این چالش مواجه شوند.
- ۲- این بیماری نه تقصیر شماست و نه تقصیر خود او
- ۳- صبور باشید چرا که بهبودی یک فرآیند تدریجی است.
- ۴- از خودتان هم مراقبت کنید. اگر شما خسته و فرسوده شوید، نمی‌توانید کمک کنید.



۵- درباره اختلال استرس پس از سانحه اطلاعات مورد نیاز را کسب کنید.

درمان‌های مؤثر و علمی

پیام اصلی: اختلال استرس پس از سانحه قابل درمان است.

روان‌درمانی (اولین خط درمان)

روان‌درمانی مؤثرترین روش درمان اختلال استرس پس از سانحه به شمار می‌رود. روش، هدف‌گذاری و طول مدت روان‌درمانی توسط روان‌درمانگر و براساس شرایط هر بیمار به صورت متفاوت تعیین می‌شود و در این موارد اعتماد به درمانگر بسیار مهم است اما جهت آشنایی کلی، شیوه‌های زیر از روش‌های اصلی روان‌درمان اختلال



استرس پس از سانحه هستند:

الف) درمان پردازش شناختی

- به فرد کمک می‌کند افکار ناسالم درباره رویداد آسیب‌زا را شناسایی و اصلاح کند.
- مثلاً اگر فرد فکر می‌کند «تقصیر من بود»، درمانگر به او کمک می‌کند این فکر را بررسی و اصلاح کند.

ب) مواجهه درمانی طولانی‌مدت

- فرد در محیطی امن و تحت نظر درمانگر، به تدریج با خاطرات و موقعیت‌هایی که از آنها اجتناب می‌کند مواجه می‌شود.

این کار به ذهن فرد کمک می‌کند بفهمد خاطره با واقعیت فعلی فرق دارد.

ج) حساسیت‌زدایی با حرکات چشم

- درمانگر از فرد می‌خواهد هم‌زمان با یادآوری خاطره، حرکات چشمی خاصی انجام دهد.
- این روش به پردازش خاطرات آسیب‌زا کمک می‌کند.

د) درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما

- ترکیبی از آموزش، تکنیک‌های آرام‌سازی و اصلاح افکار

۲. دارودرمانی

در بسیاری از موارد، روان‌درمانی به‌تنهایی کافی نیست و نیاز است حتماً درمان دارویی نیز به درمان افزوده شود یا شدت علائم به حدی است که حتماً نیاز است بیمار پیش از شروع روند روان‌درمانی درمان دارویی دریافت کند.



● توجه داشته باشید دارو باید حتماً با تجویز روان‌پزشک (و تنها در شرایطی که دسترسی به روانپزشک ندارید با تجویز پزشک دوره دیده) مصرف شود، هرگز خودسرانه یا به پیشنهاد و توصیه سایرین دارو را مصرف یا قطع نکنید

● عموماً داروهایی که برای این اختلال تجویز می‌شوند در دسته داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب یا سایر دسته‌ها تقسیم‌بندی می‌شوند و توصیه می‌شود حتماً با اطمینان به روانپزشک خود به درمان دارویی با میزان تجویز شده و زمان پیشنهادی ادامه دهید و از قطع ناگهانی دارو اکیداً خودداری کنید

پیشنهادات تکمیلی سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی روش‌های زیر را نیز توصیه کرده است:

● مدیریت استرس: آموزش تکنیک‌های تنفس و

آرام‌سازی

● **فعال‌سازی رفتاری:** بازگشت تدریجی به فعالیت‌های

روزمره و لذت‌بخش

● **حمایت روانی-اجتماعی:** ارتباط با دیگران و استفاده از

شبکه‌های حمایتی

نکته مهم

به هر روشی که ادعای درمان فوری و قطعی اختلال استرس پس از سانحه را دارد، باید با دیده تردید نگریست. درمان مؤثر نیاز به زمان، تعهد و صبر دارد. حتماً از درمانگران دارای مجوز رسمی (روان‌پزشک یا روان‌شناس) کمک بگیرید.

خودمراقبتی و راهکارهای عملی

حتی اگر در حال حاضر به درمانگر دسترسی ندارید، می‌توانید قدم‌هایی برای بهبود حال خود بردارید:

تکنیک تنفس آرام‌بخش (قابل انجام در هر زمان و مکان)

۱. در جای آرامی بنشینید.

۲. چشم‌های خود را آرام ببندید.

۳. از بینی ۴ ثانیه نفس بکشید.

۴. نفس خود را ۴ ثانیه نگه دارید.

۵. نفس خود را از دهان ۶ ثانیه آرام بیرون دهید.

۶. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

این تمرین ساده سیستم عصبی شما را آرام می‌کند و می‌توانید آن را هنگام اضطراب، قبل از خواب یا در هر

زمانی انجام دهید.
نکته مهم: تکنیک‌های تنفس آرام‌بخش برای بسیاری از افراد مفید هستند، اما اگر باعث سرگیجه، تشدید اضطراب یا احساس بدتر شدن حال می‌شوند، بهتر است متوقف شده و از روش‌های دیگر کمک گرفته شود. اگر سابقه تشنج یا مشکلات قلبی و تنفسی دارید پیش از استفاده از این تکنیک با پزشکتان مشورت کنید.

تکنیک بازگشت به لحظه حال (Grounding technique)

وقتی احساس می‌کنید فلش‌بک دارید یا از واقعیت فاصله گرفته‌اید:
تمرین ۱-۲-۳-۴-۵:

- ۵ چیز که می‌بینید نام ببرید.
 - ۴ چیز که می‌توانید لمس کنید.
 - ۳ صدا که می‌شنوید.
 - ۲ بو که حس می‌کنید.
 - ۱ طعم که مزه می‌کنید.
- این تمرین به ذهن شما یادآوری می‌کند که الان در امنیت هستید و آن رویداد در گذشته بوده است.

بهداشت خواب

- هر شب در ساعت ثابتی بخوابید
- از مصرف چای و قهوه در ساعات‌های عصر و شب خودداری کنید



- اتاق خواب را تاریک، خنک و آرام نگه دارید
- از استفاده از گوشی و تلویزیون حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب پرهیز کنید
- اگر کابوس می‌بینید، آن را برای خود بنویسید و پایان آن را به شکل دلخواه خود تغییر دهید (تکنیک بازنویسی کابوس)

فعالیت بدنی

- پیاده‌روی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه
- ورزش‌های سبک مانند یوگا، شنا یا دوچرخه‌سواری.
- ورزش باعث ترشح مواد شیمیایی طبیعی بهبود دهنده خلق در بدن می‌شود.

تغذیه سالم

- وعده‌های غذایی منظم بخورید.
- از مصرف بیش از حد قند و مواد غذایی آسیب‌زا پرهیزید.

- آب کافی بنوشید.
- مصرف سبزیجات، میوه و غلات کامل را افزایش دهید.

نوشتن احساسات

- هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه احساسات و افکار خود را بنویسید. نیازی نیست کسی آن را بخواند؛ نوشتن به پردازش ذهنی تجربه‌ها کمک می‌کند.

نقش ایمان و اعتقاد به ارزش‌های معنوی-انسانی

در فرهنگ ما، ایمان و اعتقاد به ارزش‌های معنوی-انسانی یکی از مهم‌ترین منابع تاب‌آوری در برابر سختی‌هاست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که دارای ایمان و اعتقاد به ارزش‌های معنوی-انسانی قوی هستند، توانایی بیشتری در مقابله با آسیب‌های روانی دارند.



راهکارهای عملی

- **دعا و مناجات:** گفتگوی صمیمانه با خداوند و بیان درد دل، خود نوعی تخلیه هیجانی سالم است
- **کمک به دیگران و رفتارهای نوع دوستانه:** کمک به دیگران حس ارزشمندی و هدفمندی ایجاد می‌کند

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کرد؟

فوراً مراجعه کنید اگر:

- افکار خودکشی یا آسیب رساندن به خود دارید.
- احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید با شدت این مشکلات به زندگی خود ادامه دهید.
- به مصرف مواد مخدر، الکل یا داروهای غیرتجویزی پناه برده‌اید.
- قادر به انجام کارهای روزمره (خوردن، خوابیدن، کار کردن) نیستید.
- رفتارهای خطرناک و تکانشی دارید.

توصیه به مراجعه اگر:

- علائم بیش از ۴ هفته ادامه دارد
- علائم با گذشت زمان بدتر می‌شود نه بهتر
- روابط خانوادگی و شغلی شما آسیب جدی دیده
- احساس می‌کنید راهکارهای خودمراقبتی کافی نیست

به چه کسی مراجعه کنم؟

- روان‌پزشک (متخصص اعصاب و روان)
- روان‌شناس بویژه روانشناس بالینی دارای مجوز رسمی

نکته مهم: درمان های این اختلال در مراکز جامع سلامت شهری و روستایی و مراکز سلامت روانی اجتماعی جامعه نگر (سراج) به صورت رایگان در دسترس هستند.

راهنمای خانواده و اطرافیان

کارهایی که باید انجام دهید:

۱. گوش دهید بدون قضاوت-گاهی فقط شنیدن، مهم ترین کاری است که می توانید انجام دهید.
۲. یاد بگیرید-درباره اختلال استرس پس از سانحه مطالعه کنید تا رفتارهای عزیزانتان را بهتر درک کنید.
۳. صبور باشید-بهبودی زمان بر است و ممکن است پستی و بلندی داشته باشد.
۴. حمایت عملی ارائه دهید-مثلاً همراهی در مراجعه به درمانگر
۵. محیط امن ایجاد کنید-خانه را محل آرامش و امنیت کنید.
۶. به عزیزتان یادآوری کنید که درمان مؤثر وجود دارد و مشکلش قابل درمان است.
۷. از خودتان هم مراقبت کنید-برای خودتان هم وقت بگذارید، استراحت کنید و در صورت نیاز با مشاور و روانشناس صحبت کنید.

کارهایی که نباید انجام دهید

۱. نگویند «فراموشش کن» یا «دیگه گذشته» این حرفها کمک کننده نیست.

۲. مجبورش نکنید درباره رویداد صحبت کند اگر آمادگی ندارد.
۳. فرد را سرزنش نکنید «اگه قوی بودی اینجوری نمی‌شدی»، این حرف آسیب زاست.
۴. فرد را با دیگران مقایسه نکنید «فلانی بدتر از تو بود ولی خوب شد»
۵. نقش درمانگر را بازی نکنید «فکر کن من روانشناست هستم. با من حرف بزن تا حالت بهتر شود.»
۶. خشونت و بی‌حوصلگی عزیزتان را شخصی نگیرید این رفتارها نشانه بیماری است نه بی‌احترامی

باورهای رایج نادرست درباره اختلال استرس پس از سانحه

باور نادرست	باور درست
این مشکل فقط برای افراد ضعیف است	هر کسی ممکن است بعد از یک حادثه شدید دچار آن شود
با گذشت زمان همیشه خودبه‌خود خوب می‌شود	گاهی بدون کمک علائم باقی می‌مانند
فقط جنگ یا بلایای بزرگ باعث آن می‌شود	هر تجربه بسیار ترسناک می‌تواند عامل آن باشد
فرد باید خودش را جمع‌وجور کند	این مشکل تقصیر فرد نیست و نیاز به حمایت دارد
حرف زدن حال فرد را بدتر می‌کند	حرف زدن درست و به‌موقع می‌تواند کمک‌کننده باشد
این افراد خطرناک هستند	بیشتر این افراد فقط رنج می‌کشند
کمک گرفتن نشانه ضعف است	کمک گرفتن نشانه آگاهی است
این مشکل تا آخر عمر می‌ماند	با درمان مناسب، بسیاری بهبود می‌یابند

پیام پایانی

شما تنها نیستید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان با اختلال استرس پس از سانحه دست و پنجه نرم می‌کند، بدانید که:

● قابل درمان است-درمان‌های مؤثر و علمی وجود دارد بسیاری از افراد با درمان مناسب به زندگی عادی بازمی‌گردند

● کمک خواستن نشانه شجاعت است نه ضعف

● حمایت خانواده و جامعه یکی از قوی‌ترین عوامل بهبودی است

بهبودی با یک قدم کوچک شروع می‌شود:

۱. ارین راهنما را تا آخر خواندید-این خودش یک قدم بزرگ بود

۲. از حداقل یکی از تکنیک‌های معرفی شده امروز استفاده کنید

۳. با یک نفر مورد اعتماد صحبت کنید

۴. اگر علائم این اختلال را در خود یا نزدیکان می‌بینید، به متخصص مربوطه مراجعه کنید

تذکر مهم: این راهنما جایگزین مراجعه به متخصص مربوطه نیست. در صورت داشتن علائم شدید، حتماً به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.



منابع مورد استفاده برای تهیه این راهنما

1. The Management of Posttraumatic Stress Disorder Work Group, Department of Veterans Affairs & Department of Defense. (2017). *VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder.* Version 3.0.
2. Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
3. National Center for PTSD, U.S. Department of Veterans Affairs. (2019). *Understanding PTSD: A Guide for Family and Friends.*
4. World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide.* Geneva: WHO. (9789240003910)
5. Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2008). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 223-238.
6. Herman J.L. Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books; 2015.



معاونت بهداشت
دفتر آموزش
وارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir



معاونت بهداشت
دفتر سلامت روانی
اجتماعی و اعتیاد