

## *Self-Care Strategies and Its Effective Factors in Veterans with Chronic Posttraumatic Stress Disorder: A Qualitative Study*

Robabe Khalili<sup>1</sup>,  
Masoud Sirati nir<sup>2</sup>,  
Masoud Fallahi Khoshknab<sup>3</sup>,  
Hosein Mahmoudi<sup>4</sup>,  
Abbas Ebadi<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Behavioral Sciences Research Center, Life Style Institute, Department of Medical Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Behavioral Sciences Research Center, Department of Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Professor, Department of Nursing, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran

<sup>4</sup> Associate Professor, Trauma Research Center, Department of Medical Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>5</sup> Professor, Department of Management, Behavioral Sciences Research Center, Life Style Institute, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

(Received October 22, 2018 ; Accepted June 2, 2019)

### **Abstract**

**Background and purpose:** Self-care activities can be effective in empowering patients with posttraumatic stress disorder (PTSD) in their recovery and health. There are limited information on self-care practices undertaken by veterans with chronic PTSD, so, this study aimed at exploring these strategies in this population.

**Materials and methods:** The present study is the part of grounded theory that was carried out during 2015-2017. Data were collected via semistructured in-depth interviews and field notes. Twelve veterans with chronic PTSD and 13 caregivers participated. They were selected via purposive sampling from Baqiyatallah-Azam Hospital, Sadr Psychiatric Clinic, and West Tehran Consulting Center. Data were analyzed by Corbin and Strauss approach.

**Results:** The loss of existential integrity was identified as the main concern of veterans with chronic PTSD. Effective and intervening factors in performing self-care activities included spirituality, personal knowledge, family supports, social supports, and institutional facilities, while the dimensions and outcomes of the disease, personality traits, the nature and dimensions of treatments, and inadequate organizational supports were the barriers to self-care. Self-care strategies included incompatible coping (escape or avoidance, isolation, repression and impulsive behavior) and compatible coping (adherence to treatment, seeking social supports, spiritual holding, and attempts to gain and maintain independence).

**Conclusion:** Self-care strategies of combat veterans with chronic PTSD could be different based on contextual-structural factors. Supportive sources (family, society, and organization) could help in facilitating the use of consistent and effective coping strategies to reconstruct existential integrity.

**Keywords:** chronic posttraumatic stress disorder, self-care, care givers, veterans, qualitative study

**J Mazandaran Univ Med Sci 2019; 29(176): 151-166 (Persian).**

\* **Corresponding Author: Masoud Sirati nir** - Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran (E-mail: masoudsirati@gmail.com)

## تبیین راهبردهای مراقبت از خود و عوامل موثر بر آن در جانبازان مبتلا به اختلال استرس مزمن پس از ضربه جنگ: مطالعه کیفی

ربابه خلیلی<sup>۱</sup>  
مسعود سیرتی نیر<sup>۲</sup>  
مسعود فلاحی خشکناپ<sup>۳</sup>  
حسین محمودی<sup>۴</sup>  
عباس عبادی<sup>۵</sup>

### چکیده

**سابقه و هدف:** خود مراقبتی می تواند با توانمند سازی مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه در فرایند بهبودی و سلامت شان موثر واقع شود. از آن جا که تصویر واضحی از نحوه خودمراقبتی مبتلایان به اختلال استرس مزمن پس از ضربه ناشی از جنگ وجود ندارد، بنابراین هدف از انجام این مطالعه، تبیین راهبردهای مراقبت از خود در جانبازان مبتلا به اختلال استرس مزمن پس از ضربه جنگ می باشد.

**مواد و روش ها:** مطالعه حاضر، بخشی از نظریه زمینه ای است که در سال ۱۳۹۴ تا ۱۳۹۶ انجام یافت. داده ها با استفاده از مصاحبه های عمیق نیمه ساختار یافته و یادداشت های در عرصه جمع آوری شد. ۱۲ رزمنده جانباز و ۱۳ فرد دخیل در خود مراقبتی آنان با روش نمونه گیری هدفمند از جانبازستان بقیه ... اعظم، کلینیک روانپزشکی صدر و مرکز مشاوره غرب تهران در آن مشارکت نمودند. تجزیه و تحلیل داده ها طبق روش کوربین و اشتراوس صورت گرفت.

**یافته ها:** فروپاشی انسجام وجودی<sup>۱</sup> به عنوان مهم ترین نگرانی جانبازان مبتلا به اختلال پس از ضربه جنگ شناسایی شد. عوامل تاثیر گذار و مداخله گر شامل معنویت، دانش فرد، حمایت خانواده و حمایت جامعه و تسهیلات سازمان، ابعاد و پیامد مربوط به بیماری، ساختار شخصیتی، ماهیت و ابعاد مربوط به درمان بیماری و حمایت ناکافی از سوی سازمان به عنوان تسهیل کننده ها و بازدارنده های راهبردهای خود مراقبتی بودند. راهبردهای خود مراقبتی شامل مقابله ناسازگار (فرار و اجتناب، انزوای طلبی، سرکوب، رفتار تکانشی) و سازگار (پایبندی به درمان، جستجوی حمایت اجتماعی، تمسک معنوی، تلاش برای حفظ و کسب استقلال) بود.

**استنتاج:** راهبردهای خود مراقبتی جانبازان بر حسب عوامل ساختاری زمینه ای می توانست متفاوت باشد. منابع حمایتی (خانواده، جامعه و سازمان) می توانند در روند خود مراقبتی این گروه از جانبازان با تسهیل کاربرد راهبردهای مقابله سازگار در جهت بازسازی انسجام وجودی شان مداخله نمایند.

**واژه های کلیدی:** اختلال استرس مزمن پس از ضربه، خودمراقبتی، مراقبت دهندگان، رزمندگان، مطالعه کیفی

### مقدمه

عوارض عصبی و روانی از ناتوان کننده ترین عوارض شناخته شده است که سبب بروز مشکلات متعدد برای افرادی که در جنگ حضور داشته اند، خانواده و جامعه شان می باشد. جانبازان اعصاب و روان

**مؤلف مسئول:** مسعود سیرتی نیر - تهران: میدان ونک، خیابان شیخ بهایی جنوبی، کوچه نصرتی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... E-mail: masoudsirati@gmail.com

۱. استادیار، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، گروه داخلی جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... تهران، ایران
  ۲. دانشیار، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، گروه روانپرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... تهران، ایران
  ۳. استاد، گروه پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران
  ۴. دانشیار، مرکز تحقیقات تروما، گروه پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... تهران، ایران
  ۵. استاد، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، موسسه سبک زندگی، گروه مدیریت، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... تهران، ایران
- © تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۷/۳۰ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۷/۸/۲۳ تاریخ تصویب: ۱۳۹۸/۳/۱۲

پشتیبانی ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی است (۱۰). خود مراقبتی جانبازان PTSD شامل استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای ویژه و اصلاح سبک زندگی است (۱۱). طبق گزارش مرکز سلامت روان آمریکا، خود مراقبتی مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه یک فرایند مستمر است (۱۲) و می‌تواند با توانمندسازی بیماران در فرایند بهبودی و سلامت شان موثر واقع شود (۱۱).

برخی مطالعات در خارج و داخل کشور به بررسی جنبه‌هایی از درمان و مراقبت مبتلایان PTSD ناشی از جنگ پرداخته‌اند، به طور مثال در مطالعه کیفی Sayer و همکاران (۱۳)، عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده درمان و مراقبت از نظامیان با اختلال PTSD جنگ را مورد بررسی قرار دادند. در ایران نیز سیرتی و همکاران طی مطالعه کیفی، پیامدهای زندگی با اختلال استرس پس از ضربه جنگ را مورد بررسی قرار دادند (۱۴) ولیکن تا کنون هیچ مطالعه‌ای نحوه و روند خود مراقبتی این گروه از جانبازان را مورد بررسی قرار نداده است. به دلیل این که باورهای مذهبی، طرز تلقی از مرگ و باور به جاودانگی باعث بروز تفاوت‌هایی در واکنش‌های افراد نسبت به حوادث آسیب‌زا و خطرات ناشی از آن شده است (۱۵)، بنابراین در مراقبت از جانبازان PTSD بایستی به بنیادها و باورهای مذهبی شان توجه ویژه‌ای مبذول گردد. از آن‌جا که پدیده خود مراقبتی با انسان و ارزش‌های انسانی که ابعاد وسیع و پیچیده‌ای دارند در ارتباط است، این امر ایجاب می‌کند که بررسی همه جانبه و عمیق تجربیات انسانی از این پدیده صورت گیرد. مطالعه کیفی با رویکرد (نظریه زمینه‌ای) در این مورد می‌تواند کمک‌کننده باشد که ماهیت پدیده، ساختار و عوامل موثر بر فرایند شکل‌گیری آن را در بستر طبیعی بررسی می‌کند (۱۶). با توجه به آثار جنگ و شیوع PTSD در کشور (۱۷، ۱۸) و با توجه به این که خود مراقبتی در این جانبازان مختل بوده و مشکل عمده محسوب می‌گردد و از آن‌جا که تحقیقات ذکر کرده‌اند، بیش از دو سوم این جانبازان توانایی اداره زندگی خود

پس از گذشت ۲۶ سال از پایان جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، از اختلالات گوناگونی چون اختلال استرس پس از ضربه مخصوصاً نوع مزمن شده آن، افسردگی، اضطراب و به تبع آن اعتیاد به مواد مخدر، مشکلات فردی و خانوادگی رنج می‌برند (۱). بر اساس پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روان (DSM-V)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) عبارت است از مجموعه علائم نوعی (سندرم) که در پی مواجهه با مرگ واقعی یا تهدید به مرگ، آسیب شدید یا خشونت جنسی پیدا می‌شود، به طوری که فرد واقعه را دائماً در ذهن خود مجسم می‌کند، در عین حال می‌خواهد از یادآوری محرک‌های مربوط به حادثه اجتناب نماید. همچنین تغییرات منفی در شناخت و خلق فرد همراه با حادثه آسیب‌زا شروع و تشدید می‌گردد و دچار تغییر قابل ملاحظه در انگیزندگی و واکنش‌پذیری مرتبط با حادثه آسیب‌زا می‌شود (۲). شیوع PTSD در افراد در معرض خطر از جمله نیروهای نظامی به دلیل ماهیت و شرایط شغلی، بیش از مردم عادی و از ۳۰ تا ۵۰ درصد در مطالعات انجام شده در داخل و خارج از کشور گزارش شده است (۳، ۴). شیوع آن در سربازان ویتنامی ۳۰ درصد (۵) و فراوانی این اختلال در پرسنل نظامی ایران ۱۴/۹ درصد گزارش شده است (۶). مواجهه با حوادث تروماتیک جنگ در رزمندگان سبب آسیب عملکرد اجرایی از قبیل ناتوانی کارکردن مستقل و نقص انجام فعالیت‌های مراقبت از خود می‌شود (۷). نقص و کمبود مراقبت از خود نیز در جانبازان PTSD منجر به بروز مشکلات سلامت جسمی و به تبع آن پایین آمدن کیفیت زندگی می‌گردد (۸)؛ به طوری که ایمانی و همکاران طی مطالعه‌ای در ایران نشان دادند، جانبازان PTSD دارای کیفیت زندگی پایین‌تری در مقایسه با سایر جانبازان اعصاب و روان می‌باشند (۹). خودمراقبتی بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع جهت ارتقای سلامت، پیشگیری از جانبازی، حفظ سلامت و مقابله با جانبازی و ناتوانی با یا بدون

را ندارند که نشانگر خود مراقبتی مختل است (۱۹،۷)، مطالعه حاضر با هدف تیبن فرایند مراقبت از خود در جانبازان مبتلا به اختلال استرس مزمن پس از ضربه جنگ انجام گردید.

## مواد و روش ها

این مطالعه بخشی از یک تحقیق کیفی به روش نظریه زمینه‌ای است که در بین سال‌های ۱۳۹۴ تا ۱۳۹۶ بر اساس نسخه کوربین و اشتراوس ۲۰۰۸ انجام گرفت. در این روش، تجزیه و تحلیل در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی صورت می‌پذیرد. فرایند کدگذاری بر اساس نسخه ۲۰۰۸ کوربین اشتراوس شامل استخراج مفاهیم از داده‌های خام و توسعه آن‌ها از نظر ویژگی‌ها (خصوصیاتی که مفاهیم را تعریف و توصیف می‌کنند) و ابعادشان (تغییرپذیری داخل ویژگی‌ها که به مفاهیم تغییرپذیری و دامنه می‌دهند) می‌باشد. در واقع حد فاصل میان انواع کدگذاری تصنیعی و غیر واقعی است و هر کدام از آن‌ها الزاماً در مراحل جداگانه ای انجام نمی‌شود (۱۶).

مشارکت کنندگان تحقیق شامل رزمندگان مبتلا به PTSD ناشی از جنگ تحمیلی ایران و عراق و مراقبین غیر حرفه‌ای و حرفه‌ای بودند که از جانبازستان فوق تخصصی بقیه ا...؛ کلینیک وابسته به جانبازستان روانپزشکی صدر و مرکز مشاوره غرب تهران به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند.

معیارهای ورود مشارکت کنندگان به مطالعه شامل جانبازان جنگ ایران و عراق با تشخیص PTSD بر اساس ویرایش متنی چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری (DSM V) که دارای توانایی برقراری ارتباط کلامی باشند و کلیه افرادی که در فرایند مراقبت شان دخیل هستند، بود. جانبازان PTSD جنگ با تشخیص اختلالات سایکوتیک، هذیانی و شخصیت از شرکت در مطالعه خارج شدند. پژوهشگر، جانبازان مشارکت کننده در این مطالعه را با توجه به نظر روانپزشک و پرونده

روانپزشکی شان انتخاب نمود. روش اصلی گردآوری اطلاعات با استفاده از روش مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختارمند بود که افرادی، چهره به چهره انجام گردید. همچنین از یادداشت در عرصه به عنوان روش مکمل در حین انجام مصاحبه‌ها استفاده شد. مصاحبه براساس سوال اصلی پژوهش با سوالی باز «درباره فعالیت‌های روز مره زندگی جانباز» آغاز می‌شد و به تدریج بر اساس اساس تحلیل داده‌ها سوالات ژرف کاو و پیگیر بر اساس تجربه خود مراقبتی مشارکت کنندگان هدایت می‌شد. در ابتدا ۶ مصاحبه انفرادی با جانبازان PTSD جنگ انجام شد و در ادامه نمونه‌گیری نظری انجام شد و با توجه به تحلیل اولیه داده‌ها و مشخص شدن نقش اعضای خانواده و کارکنان سلامت در خود مراقبتی به منظور تکمیل دقیق طبقات، مراقبین غیر حرفه‌ای و حرفه‌ای هم مورد مصاحبه قرار گرفتند.

نمونه‌ای از سوالات مصاحبه از مشارکت کنندگان جانباز و مراقبین شامل: ۱. چه کارهایی در پاسخ به مشکلات و نیازهای ایجاد شده ناشی از جانبازی تان انجام داده‌اید؟، ۲. چه اقداماتی هنگام عود علایم جانبازی همسران برای مراقبت از ایشان انجام داده‌اید؟، ۳. چه اقداماتی برای درمان و مراقبت جانبازان PTSD جنگ انجام داده‌اید؟

در مجموع بر اساس ملاک اشباع داده‌ها در تحقیق کیفی، ۱۸ مصاحبه انفرادی با مشارکت ۱۸ نفر (۱۲ جانباز مرد و ۷ نفر از تیم درمان و مراقبت) و ۲ مصاحبه گروهی ۶ نفره با مشارکت کلاً ۷ همسر انجام شد. مدت مصاحبه‌های انفرادی بین ۹۰-۴۰ دقیقه و مصاحبه‌های گروهی متمرکز ۱۲۰ دقیقه بود. مصاحبه‌های گروهی متمرکز با هدایت نویسنده اول مقاله و حضور یک منشی در مرکز مشاوره غرب تهران انجام شد. نحوه چینش مشارکت کنندگان در جلسه گروهی به صورت میزگرد بود و پژوهشگر در نقش تسهیل کننده فرایند مصاحبه فعالیت نمود و در واکنش به محتوای پاسخ‌ها و اشارات کلامی و غیر کلامی از سوی مشارکت کنندگان انعطاف‌پذیر

گردید با نوآوری و به شکل خلاق یافته‌های پژوهش به گونه‌ای شرح داده شود که موارد بدیع و تازه‌ای در خودمراقبتی جانبازان مبتلا به PTSD جنگ، ارایه شود. پژوهش حاضر در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... اعظم (عج) با کد اخلاق IR.BMSU.REC.۱۳۹۵/۲۲۵ بررسی و تأیید گردید. موارد اخلاقی پژوهش، مانند رضایت آگاهانه، حفظ بی‌نامی و اختیار مشارکت کنندگان برای ترک مطالعه در هر زمان دلخواه‌شان، رعایت شد.

## یافته‌ها

مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت کنندگان این مطالعه در جداول شماره ۱ و ۲ آمده است.

جدول شماره ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی جانبازان PTSD

جانباز	سن به سال	مدرک تحصیلی	سابقه ابتلا به جانبازی	درصد اختلالات همراه جانبازی
اول	۷۵	لیسانس	۳۵ سال	۲۰
دوم	۵۲	دیپلم	۳۵	۳۵
سوم	۴۹	زیر دیپلم	۳۰	۲۵
چهارم	۵۰	زیر دیپلم	۳۳	۱۰
پنجم	۴۹	زیر دیپلم	۲۹	۱۰
ششم	۵۵	زیر دیپلم	۳۳	۳۰
هفتم	۴۷	زیر دیپلم	۳۲	۱۰
هشتم	۴۴	دکتر	۳۰	۵۰
نهم	۴۱	لیسانس	۲۷	۴۶
دهم	۶۳	زیر دیپلم	۳۴	۱۰
یازدهم	۵۰	دیپلم	۲۹	۲۰
دوازدهم	۵۷	فوق دیپلم	۳۰	۵۰

جدول شماره ۲: مشخصات جمعیت‌شناختی مراقبین جانبازان PTSD

همسر	سن به سال	تحصیلات	شغل	درصد جانبازی جانباز
اول	۴۵	دیپلم	خانه دار	۲۵
دوم	۳۱	دانشجوی لیسانس	خانه دار	۵۰
سوم	۴۸	دیپلم	خانه دار	۲۵
چهارم	۴۳	دیپلم	خانه دار	۲۵
پنجم	۴۹	لیسانس	خانه دار	۳۰
ششم	۵۰	زیر دیپلم	خانه دار	۱۵
هفتم	۵۲	دیپلم	بازنشسته	۲۰

  

مدرک سازمانی	سن به سال	مسئولیت سازمانی	محل کار	سابقه کار با جانباز
پزشکی (متخصص)	۵۳	روانپزشک	درمانگاه	۱۵
پزشکی (متخصص)	۵۱	روانپزشک	جانبازستان	۱۶
ارشد روانشناسی بالینی	۴۷	روانشناس	جانبازستان	۱۷
کارشناسی مددکاری	۴۸	مددکار اجتماعی	جانبازستان	۲۳
پزشکی (عمومی)	۴۸	پزشک پایش سلامت	درمانگاه	۲
پرستاری	۵۷	روانپرستار	بخش بستری	۱۵

بود و بر مبنای آن‌ها مصاحبه را هدایت می‌نمود (۲۰). منشی جلسه نیز به عنوان پشتیبان تسهیل کننده فرایند مصاحبه با نت برداشتن از مشخصات، نظرات مشارکت کنندگان، جنبه‌های احساسی و ارتباطات غیرکلامی و پویایی گروه همکاری داشت. مصاحبه‌های انفرادی نیز بنابر راحتی مشارکت کنندگان کنار تخت جانباز، اتاق مشاوره یا اتاق ویزیت انجام شد. تمام مصاحبه‌ها توسط نویسنده اول مطالعه انجام و همزمان با موافقت مشارکت کنندگان با دستگاه MP3 ضبط می‌شد و طی ۲۴ ساعت کلمه به کلمه در نرم افزار word پیاده‌سازی و تایپ می‌شد. برای غوطه وری در داده‌ها، مصاحبه‌ها در چند نوبت به دقت گوش داده شد و متن تایپ شده آن چندین بار مرور، کدگذاری و تجزیه و تحلیل شد. جهت تحلیل داده‌ها و به منظور شناسایی داده‌هایی که ناظر به زمینه، فرایند و پیامد بودند از ابزارهای تحلیلی مانند پرسیدن سؤال از داده‌ها، مقایسه مداوم و تئوریکال و معانی مختلف یک کلمه، توجه به زبان بدن و احساسات، استفاده گردید. همچنین یکی از روش‌های مهم در تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش استفاده پژوهشگر از Memo یادآور) بود و سعی شد تناسب نتایج از طریق مرور آن‌ها تأمین شود. از برخی مشارکت کنندگان خواسته شد که نتایج را مورد بررسی قرار دهند تا از تطابق نتایج با تجربه آن‌ها اطمینان حاصل شود. با توجه به این که یافته‌ها بدون زمینه نارسا هستند، بنابراین پژوهشگر تلاش کرد زمینه را به گونه‌ای مشخص نماید که مخاطبان قادر به درک کامل وقایع اتفاق افتاده شوند. برای عمق بخشی به نتایج، پژوهشگر کوشش نمود تا با استفاده از نقل قول‌های متعدد در بخش نتایج، زبان مشترک جمعیت مورد پژوهش را استخراج نماید و تصویر واضحی از فرایند خودمراقبتی در جانبازان مبتلا به PTSD جنگ، ارایه دهد. علاوه بر این سعی شد با انتخاب نمونه‌هایی با ابعاد و ویژگی‌های مختلف و توجه و حساسیت به موارد متفاوت در داده‌ها، پیچیدگی پدیده مورد مطالعه مشخص شود. علاوه بر این سعی

## تسهیل کننده ها

عوامل تاثیرگذار و مداخله گر بر راهبردهای خودمراقبتی جانبازان PTSD شامل زیرطبقات «معنویت»، «دانش فردی»، «حمایت خانواده» و «حمایت جامعه» و «تسهيلات سازمان» بود که می توانست تسهیل کننده روند خودمراقبتی شان باشد و در استفاده از راهبردهای مقابله سازگار توسط جانباز اثرگذار باشد (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: طبقات و زیر طبقات عوامل مداخله گر راهبردهای خود مراقبتی در مبتلایان PTSD جنگ

طبقات	زیر طبقات
تسهیل کننده ها	معنویت
	دانش فردی
	حمایت خانواده
	حمایت جامعه
	تسهيلات سازمان
بازدارنده ها	ابعاد و پیامد مربوط به بیماری
	ساختار شخصیتی
	ماهیت و ابعاد مربوط به درمان بیماری
	حمایت ناکافی از سوی سازمان

وجود «معنویت» در زندگی با ویژگی های داشتن ایمان و باور مذهبی و معنوی، متعهد بودن به اخلاق و انسانیت مشخص شد. طوری که این ویژگی ها می توانست سبب به کارگیری راهبردهای مقابله ای موثر مثل تمسک معنوی گردد. مشارکت کنندگان در این مورد بیان کردند:

«یک سری از جانبازایی که به مسایل معنوی و اخلاقی به مقدار بیش تر توجه داشتند و پایبند بودند، تونستند به حدی برسند که مثلاً در مقابل خانواده وقتی عصبانی میشن، گذشت بیش تری داشته باشند و پرخاشگری شون رو بهتر کنترل کنند.» (روانشناس).

«ما رفتیم که شهید بشیم، دوست داشتیم که شهید بشیم ولی اینجوری شدیم؛ حالا هم که اینجوری شدیم، بازم شکر. راضیم به رضای خداوند، حتماً به صلاحمون بوده. مشکلاتش رو هم تحمل می کنیم.» (جانباز ۱۲).

«دانش فردی» شامل دانش حاصل از تحصیلات رسمی و دانش حاصل از مطالعات جانباز بود که می توانست در نحوه کنار آمدن با بیماری و مشکلات

ناشی از آن موثر باشد. مشارکت کننده ای در این مورد بیان کرد:

«مطالعه ام و دانشگاه رفتنم و اینا در کنار آمدن با بیماریم خیلی تاثیر داشت؛ یاد گرفتم که همیشه سروقت دارو هامو بگیرم، مشاوره برم، عصبانیتم رو بهتر فروکش کنم.» (جانباز ۸).

«حمایت خانواده» به دو صورت جو حمایتگر خانواده در مراقبت و مشارکت همسر در مراقبت می توانست در ابعاد جسمانی، روانی و هیجانی مراقبت این جانبازان را تسهیل نماید. شرکت کنندگان نیز در این مورد ابراز کردند:

«در کل ما سعی کردیم فضای خونه رو دور هم خوش باشیم، آگه هم ناراحتی پیش اومده سریع با بچه ها جمعش کردیم، نداشتیم تنشه بیش تر بشه.» (همسر ۳).

«خونواده ام بیماری منو می شناسند. کاملاً با بیماریم کنار اومدن، یعنی در کم می کنند؛ یعنی وقتی این شرایط بهم دست میده، بیش تر از روزای دیگه ازم مراقبت می کنند که اون جو درست نشه، مثلاً برنامه ای نگاه می کنم مثلاً مال جبهه و جنگ هست با یه حالتی چیزی کانال رو عوض می کنن که دوباره حالم بد نشه عصبی نشم.» (جانباز ۸).

«حمایت جامعه» به صورت دیدار و همدلی اقوام و نزدیکان و مساعدت و همکاری دوستان و همکاران می توانست تسهیل کننده خود مراقبتی جانبازان PTSD جنگ باشد. یکی از شرکت کنندگان اظهار کرد:

«ما چند تا دوستیم که خیلی باهم خوبیم اونا هم جانبازند ولی موجی نیستید اگر پولی قرض بخواهیم از همدیگه می گیریم مثلاً من زنگ می زدم وقتی که حالم خوش نیست، مثلاً کاری رو برام انجام میدادن.» (جانباز ۷).

«تسهيلات سازمان» به صورت دسترسی به خدمات و امکانات درمانی، تامین مادی مراقبین غیر حرفه ای، برگزاری دوره های آموزش خانواده می توانست تسهیل کننده فرایند خود مراقبتی جانبازان PTSD جنگ باشد. مشارکت کنندگان در این مورد بیان نمودند:

«ما قبلاً خیلی اذیت می شدیم، همسر همکاری نمی کرد، دوش نمی گرفت، لج میکرد، برعکسش عمل

«یه فاکتورهایی هست که تو پرخاشگری بیش تر جانباز خیلی اثر داره. یه قسمتش هم برمی گرده به صفات شخصیت ایش». (روانپزشک ۲).

در مورد «ماهیت و ابعاد درمان» که شامل عوارض جانبی داروها، تداخلات دارویی، دسترسی ناکافی به برخی داروها و خستگی از مصرف دارو و غیره بود، مشارکت کنندگان بیان کردند:

«یه مقدار از داروهای روانگردانی که به ما میدن، ناخودآگاه می گم ما رو دچار خلسه و خواب آلودگی میکنه. اینه که دیگه تصمیم گرفتیم این داروها رو مصرف نکنم». (جانباز ۵).

«یه سری از داروها بیمه‌ای اند، تو دفترچه می نویسی، دارو خونه میده. بعضی‌ها هم نه، آزاده؛ مثلاً تا جانباز بخواد چم و خم اداری رو طی کنه، به جای دریافت هزینه‌اش، خب انقدر ممکنه طولانی بشه که کلاً منصرف بشه از گرفتنش و حوصله‌اش نشه که پیگیری کنه». (روانپزشک ۱).  
در مورد «حمایت سازمانی ناکافی» که به صورت توقعات برآمده نشده و رسیدگی ناکافی از سوی سازمان بود نیز شرکت کنندگان ابراز کردند:

«الان ما بحث مددکاری رو برای این جانباز نداریم و خیلی کمرنگه. در حالی که مددکاری خیلی مهمه خیلی از مشکلات این جانباز نیاز به مددکار داره» (روانپزشک ۲).  
«بیایند برای بیماری‌های اعصاب و روان یه برنامه ای بزارن مثلاً ماهی یکبار ما رو ببرند کمپ‌های شرکت نفت یا شرکت گاز یا خود بنیاد که الان هستش مثلاً بگند یه هفته برند اونجا استراحت کنند، همین کار می‌دونید چقدر تاثیر رو حال ما داره». (جانباز ۹).

#### مقابله ناسازگار

استفاده از راهبرد «مقابله ناسازگار» شامل طبقات اولیه: «فرار و اجتناب»، «انزوای طلبی»، «سرکوب» و «رفتار تکانشی» بود. در واقع برخی از مبتلایان به PTSD جنگ برای کنترل مشکلات و به نوعی بازسازی انسجام وجودی شان از انواع تکنیک‌های مقابله‌ای ناسازگار و

می‌کرد. ولی می‌گم بعد کلاس‌های آموزشی خانواده که از طرف بنیاد گذاشتن و رفتم، خدا خیر بده دکتر رو، خیلی بهتر شده». (همسر ۴).

«قبلاً حقوقمون پایین بود. خیلی اذیت می‌شدیم. ولی چند وقته یه قانونی اومد برای جانبازای نیروی مسلح که حالت اشتغال دارند و نمی‌تونن کار کنند، به زنهاشون حق پرستاری دادند». (جانباز ۱۱).

#### بازدارنده‌ها

همچنین عوامل مداخله‌گری چون «ابعاد و پیامد مربوط به بیماری»، «ساختار شخصیتی جانباز»، «ماهیت و ابعاد مربوط به درمان بیماری» و «حمایت ناکافی از سوی سازمان» به عنوان عوامل بازدارنده خود مراقبتی جانباز شناسایی شدند که می‌توانست در به کارگیری راهبرد مقابله‌ای ناسازگار توسط جانباز تاثیر گذار باشد. (جدول شماره ۳). در مورد «ابعاد و پیامد مربوط به بیماری» که به صورت بالا بودن شدت بیماری، معلولیت و ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن بود؛ مشارکت کنندگان بیان کردند:

«من درصد مجروحیتم بالاست، ۴۶ درصد، چندین باره که بستری میشم. الان هم خشونت زیاد دارم، سردرد زیاد دارم، پشت شونه ام زیاد درد می‌کنه، پرخاشگری دارم. تو خونه بهم می‌گن خودتو یه خورده کنترل کن، ولی نمی‌تونم خودمو کنترل کنم» (جانباز ۹).

«تعداد بیماری‌های مزمنی که جانباز PTSD داره، خیلی عامل مهمیه. چون دفعات مراجعه، تعداد داروها، دوزهای متعدد و تداخلات دارویی باعث میشه که تبعیت از درمانش کم بشه». (روانپزشک ۵).

«ساختار شخصیتی جانباز» به صورت تیپ شخصیتی پرخاشگر و گرایش به رفتار پرخطر نمودار گردید. شرکت کنندگان در این مورد اظهار کردند:

«همسرم و اینا خونوادگی عصبی مزاجند ایشون هم بعد جبهه و موج گرفتگی بدتر هم شده، فقط منتظر کوچترین چیزیه که دعوا راه بندازه». (همسر ۲).

غیر موثر استفاده می کردند که منجر به درد و رنج بیش تر برای جانباز و خانواده و اطرافیانش می گردید و فرسودگی و درماندگی را به دنبال داشت (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴: طبقات و زیر طبقات راهبردهای خود مراقبتی در مبتلایان PTSD جنگ

طبقات	زیرطبقات
مقابله ناسازگار	فرار و اجتناب انزواطلبی سرکوب رفتار تکانشی
مقابله سازگار	پابندی به درمان جستجوی حمایت اجتماعی تسک معنوی تلاش برای کسب و حفظ استقلال

یکی از تکنیک های مقابله ای ناسازگار مورد استفاده جانبازان، «فرار و اجتناب» بود که با زیر طبقات تبعیت نامناسب یا رها کردن درمان، سیگار کشیدن، مصرف مواد و الکل، خود زنی و خودکشی و مشغولیت کاری زیاد استخراج شد. در این مورد مشارکت کنندگان بیان کردند:

«دارو خوبه، ولی همسر من اصلاً دارو استفاده نمیکنه، یعنی اصلاً قبول نداره.» (همسر ۲).

«یه وقتی می زرم بیرون با دوستانم. دو تا سه بار بهم گفتند یکم مصرف کن خوب می شی. منم چند بار کشیدم که واقعا هم اثر هم داشت.» (جانباز ۹).

«برای این که از دست این مریضی نجات پیدا کنم، خیلی دست به خودکشی زدم، چند دفعه رفتم تو حمام رگ بزنم.» (جانباز ۱۱).

«انزواطلبی» و دوری گزینی از اجتماع یکی از تکنیک های بود که برخی مبتلایان به PTSD برای مقابله با مشکلات جانبازی شان استفاده می کردند که می توانست سبب انزوا و ایزوله شدن اجتماعی شان گردد. دوری گزینی از جمع به نوعی زمینه ساز فاصله عاطفی جانباز با خانواده و محرومیت از فضای حمایتگر روانی عاطفی خانواده و اطرافیانش بود که می توانست به نوعی منجر به به غرنج شدن مشکلات شده و پیامد فرسودگی را به دنبال داشت. شرکت کنندگان در این مورد اظهار کردند:

«ما معمولاً به جانباز می گیم که ساعت های فراغتتون رو در جمع خانواده بنشین به هیچ وجه اتاق اختصاصی برای خودتون نداشته باشن چون خیلی گوشه گیر می شن.» (روانپزشک ۵).

«از همه فراری ام، چه کسایی که دعوت می کنن برای عروسی، چه موقعی که مثلاً عزایی میشه. یکی از اقواممون می میره، اصلاً دوست ندارم برم.» (جانباز ۹).

«سرکوب» از دیگر تکنیک های مقابله ای ناسازگار بود که برخی مبتلایان به PTSD جنگ برای مقابله با مشکلات جانبازی شان از آن استفاده می کردند. در واقع سرکوب کردن و در خودریزی به عنوان یک مکانیسم منفی مقابله ای می توانست تاثیر سوئی بر حال و روند بهبودی وی داشته باشد. مشارکت کنندگان نیز در این مورد ابرار کردند:

«معمولاً تو محل کار عصبانی هم بشم، پرخاش نمی کنم؛ می ریزم تو خودمو و هی فکر می کنم. ولی وقتی که خالی نمی شم، بیش تر احساس ناامنی می کنم و همش خودمو سرزنش می کنم. به خودم می گم چقد من آدم بدبخت و بیچاره ایم یا چرا انقد شرایط زندگی من بده.» (جانباز ۳).

«رفتار تکانشی» نیز تکنیک دیگر از مقابله ناسازگار بود که برخی مبتلایان به PTSD جنگ از آن استفاده می کردند، به طوری که سبب بدتر شدن حال جانباز به صورت سردرد و ضعف و بی حالی می گردید و در واقع سیکل معیوب جانبازی را به دنبال داشت. مشارکت کنندگان نیز بیان کردند:

«وقت عصبانیت توهین کردم، خانومم رو کتک زدم، دستگاه آتاری بچه ام رو زدم شکوندم، بعدش خیلی پشیمون میشم که چرا بچه ام رو کتک زدم.» (جانباز ۲).

«یکبار شوهرم بهش وام نداده بودن، چک هاش پاس نشده بود، منم اوادم دور برش پرس و جو، اونم عصبی بود، سرم داد زد، آجر برداشت پرت کرد سمتم.» (همسر ۲).

مقابله سازگار:

راهبرد «مقابله سازگار» شامل طبقات اولیه: «پابندی به درمان»، «جستجوی حمایت اجتماعی»، «تمسک معنوی» و «تلاش برای حفظ استقلال» بود. برخی از مبتلایان PTSD ناشی از جنگ برای کنترل مشکلات و به نوعی بازسازی انسجام وجودی شان از تکنیک‌های مقابله سازگار استفاده می‌کردند که منجر به خودکنترلی و شادایی جسمی و روحی و روانی شان می‌گردید (جدول شماره ۴).

«پابندی به درمان» یکی از تکنیک‌های مقابله سازگار بود که توسط برخی جانبازان استفاده می‌شد و با زیرطبقات تبعیت مناسب از درمان، جستجو و پیگیری درمان، تلاش برای داشتن سبک زندگی سالم، تلاش برای محافظت و کنترل آسیب‌های ثانوی و تلاش برای تقویت و بهبود بهداشت روانی بود. شرکت کنندگان نیز بیان نمودند:

«اگر صبح که دارو هام رو بخورم، مشکلی ندارم؛ ولی اگر نخورم، سردرد شدیدی می‌شم، اینه که حتی بیرون هم که برم تو جیم می‌زارم». (جانباز ۱).

«هر دفعه که خیلی حالم بد میشه و می‌خوام از مشکلات زندگی ام دور بشم، میام اینجا و چند روزی تحت مراقبت هستم». (جانباز ۱۲).

«جستجوی حمایت اجتماعی» یکی از تکنیک‌های مقابله سازگار و کارآمد مورد استفاده جانبازان بود. برخورداری از حمایت اجتماعی به‌عنوان منبعی بود که می‌توانست به جانبازان PTSD جنگ در به‌کارگیری راهبرد مقابله‌ای سازگار کمک نماید. در واقع برخی جانبازان با جستجوی حمایت اجتماعی سعی می‌کردند مشکلات منتج از جانبازی شان را به‌طور مناسبی حل و فصل نموده و تنش ناشی از آن را کاهش دهند. در مورد نحوه حمایت اجتماعی اش شرکت کنندگان اظهار کردند:

«تقریباً همیشه غروب‌ها مسجلم. اونجا با بچه مسجدا یا یه اکیپ دوستایی هستیم، همه مذهبی. یه وقت کاری داشته باشم هم از شون کمک می‌گیرم». (جانباز ۵).

«خونه که بودم، من زنگ می‌زدم به دوستانم، وقتایی که حالم خوش نبود، مثلاً کاری رو برام انجام می‌دادن.» (جانباز ۷).

«تمسک معنوی» از دیگر تکنیک‌های مقابله سازگار برخی مبتلایان بود که با توجه به داشتن زمینه معناگرایی در زندگی شان از آن استفاده می‌کردند و می‌توانست سبب بهبود مقابله با مشکلات جانبازی شان گردد. تمسک معنوی شامل مواردی چون توسل به مذهب و انجام اعمال مذهبی، شکرگذاری و رضایت درونی بود. در این مورد شرکت کنندگان ابراز نمودند:

«اما قرآن رو من شیفته اش هستم هرکجا باشه من باید این قرآن رو تو مسجد یا تو خونه بخونم. این خیلی برای روحیه من خوبه.» (جانباز ۲).

«من خدا رو شکر می‌کنم به خاطر همه نعمتهاش و از این که هنوز سرپام. می‌تونست شرایط خیلی بدتر از این هم باشه و از این که خانواده خوبی دارم، همه رو از خدا می‌دونم و به خاطرش هم شاکرم.» (جانباز ۱۰).

«تلاش برای کسب و حفظ استقلال» به‌عنوان یکی از تکنیک‌های مقابله سازگار و کارآمد مورد استفاده بود. برخی از جانبازان با انجام فعالیت‌هایی برای تامین معاش و کفایت مادی شان و هم‌ین‌طور انجام مستقل امورات شخصی خود تا حد امکان سعی به رسیدن به استقلال و حفظ آن را داشتند. در این مورد مشارکت کنندگان اظهار کردند:

«الان چند وقتی خودم رو وادار کردم که یه خورده زودتر بلند شم و ماشینم رو وردارم برم آژانس و خودم رو مشغول امور معاش کنم.» (جانباز ۲).

«تو خونه تا جایی که می‌تونستم خودم کارهای شخصی ام رو انجام می‌دم، ولی حالا اگر بدحال بشم، خانومم یا پسرکم کمک می‌کردن.» (جانباز ۷).

نمونه‌ای از فیلد نوت به‌طور مثال:

«در هنگام بیان چگونگی حمله عصبی‌اش دستهایش را گره کرد و دندانهایش را بهم فشرد و

بدنش را جمع کرد و چهره اش را در هم کشید که حاکی از شدت رنجش بود. در طول مصاحبه، دو سه بار از روی صندلی اش بلند شد. علتش را جویا شدم که گفتند در اثر نشستن طولانی خسته می شوم و لازم است که چند لحظه سر پا بایستم. در پایان جلسه هم در حالیکه کلاهش را روی سرش می گذاشتند، گفتند که مصرف داروی اعصاب (آسترا) به خصوص صبح ها بسیار به وی کمک می کند تا سر حال باشد و وگرنه در وقتی بغیر از صبح که اوج اثر دارویش هست نمی توانست همکاری خوبی داشته باشد.» (جانباز ۴).

## بحث

نتایج تجزیه و تحلیل نهایی داده های این مطالعه که با هدف تیبیین راهبردهای مراقبت از خود و عوامل موثر بر آن در جانبازان مبتلا به PTSD ناشی از جنگ بود، نشان داد که راهبردهای خود مراقبتی مبتلایان به PTSD جنگ کاملاً وابسته به زمینه بوده و با توجه به عوامل ساختاری زمینه ای می توانست متفاوت باشد. عواملی مثل معنویت، دانش فردی و برخورداری از منابع حمایتی خانواده، جامعه و تسهیلات سازمانی می توانست مداخله گر به صورت تسهیل کننده خودمراقبتی مبتلایان باشد، به طوری که جانبازانی که از این عوامل تسهیل کننده برخوردار بودند، از راهبرد مقابله سازگار در خود مراقبتی شان استفاده می کردند (۲۱). در واقع استفاده از راهبرد مقابله ای سازگار، پیامد مثبت خود کنترلی و شادابی جسمی و روحی و روانی به صورت بهبود حال جانباز و کاهش عود علائم جانبازیش را به دنبال داشت. در مورد تاثیر وجود معنویت و معناگرایی در تسهیل خود مراقبتی، Hasanovi و Pajevic هم طی مطالعه شان (۲۰۱۰) در بوسنی و هرزگوین دریافتند که وجود ارزش ها و باورهای معنوی و اعتقادی در رزمندگان، آنان را به کنترل بهتر دیسترس قادر نموده و مکانیسم موثری برای کنترل سوء مصرف الکل و مواد می باشد (۲۲).

Currier و همکارانش (۲۰۱۶) هم نشان دادند که باورهای معنوی و معنویت در زندگی می تواند کیفیت زندگی نظامیان مبتلا به PTSD را بهبود بخشد (۲۳).

در مطالعه حاضر، دانش فردی که به عنوان عامل تسهیل کننده خود مراقبتی جانبازان بود؛ که در واقع می توان گفت کسب دانش و جستجوی اطلاعات سلامت، نقش مهمی در فرایند مدیریت بیماری های مزمن دارد (۲۴) Leclerc (۲۰۱۳) هم طی مطالعه اش گزارش کرد که سطح بالاتر آموزش رسمی سبب پیوستگی بیش تر بیماران به درمان شان می شود (۲۵). یکی از راهبردهای مهم در بالا بردن سواد سلامت بیماران، ارائه منابع آموزشی به آنان می باشد که در روند مراقبت شان سهولت ایجاد می نماید (۲۶).

در مطالعه ما، برخورداری از منابع حمایت خانواده و اجتماع می توانست سبب تسهیل خود مراقبتی و استفاده از راهبردهای مقابله سازگار به صورت پایبندی به درمان و جستجوی حمایت اجتماعی گردد. با وجود این که بیماری PTSD، اثرات منفی روی عملکرد و کیفیت زندگی بیمار و اعضای خانواده اش دارد (۲۷)، شواهد بیانگر پدید آمدن منافع مثبت و واضح در زمانی است که خانواده در درمان و مراقبت از بیماران مشارکت می کنند (۲۸، ۲۹).

Batten و همکارانش (۲۰۰۹) طی مطالعه ای نشان دادند که ۷۹ درصد رزمندگان خواستار درگیری خانواده در فرایند درمان شان بودند (۳۰).

در مورد تاثیر حمایت جامعه، Koenen و همکاران (۲۰۰۳) در مطالعه ای آینده نگر، تاثیر حمایت اجتماعی را به صورت دوگانه هم خطر ساز و هم محافظ در برابر PTSD نشان دادند؛ به طوری که رزمندگانی که درگیری اجتماعی گسترده تری داشتند، احتمال بیش تری در بهبود از بیماری داشتند و از سوی دیگر رزمندگانی که برخورد های منفی بیش تری در مراجعت به خانه از سوی اطرافیان و اجتماع دریافت می کردند، احتمال مزمن شدن بیماری شان بیش تر می شد (۳۱). حمایت

در مطالعه ما دارا بودن زمینه پرخاشگری و تحریک پذیری سبب تشدید عصبانیت بعد از ابتلا به بیماری شده و استفاده از راهبرد مقابله ناسازگار به صورت رفتار تکانشی را تشدید می‌کرد.

Mommersteeg و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه‌شان نشان دادند که تیپ شخصیت مضطرب با فرار و اجتناب مضر و خود مدیریتی ضعیف و تشدید علائم PTSD در مبتلایان همراه است (۳۶) که موید نتایج مطالعه ماست.

ماهیت و ابعاد درمان نیز به صورت خستگی از درمان، عوارض جانبی داروها و تداخلات دارویی و فراموشی دوز مصرفی می‌توانست سبب تبعیت ناکافی از درمان حتی رها کردن درمان شان گردد. البته بیماران PTSD به خصوص نوع مزمن، سابقه عدم پیوستگی به درمان بیش تری دارند که می‌توان تا حدودی به طولانی شدن سیر بیماری و خستگی از درمان مرتبط دانست (۳۷). بر اساس برخی مطالعات همسو، در میان مبتلایان به PTSD تبعیت نامناسب از درمان به صورت استفاده کم‌تر از حد دوزهای دارویی تجویزی، سوء مصرف داروهای روانپزشکی و تمایل به خود درمانی به خصوص در مورد بنزودیازپین‌ها گزارش شد (۳۸، ۳۹).

حمایت سازمانی ناکافی هم در ایجاد تنش و تشدید علائم بیماری جانبازان PTSD جنگ نقش داشته و سبب سیکل معیوب بهبودی می‌گردید. در مطالعه‌ای در ایران، شعبانی (۱۳۹۱) بیان می‌کند که اختلال استرس پس از جنگ چه از نظر فراوانی مراجعه برای دریافت خدمات درمانی، چه از نظر حجم زیاد دشواری‌هایی که پیش روی مبتلایان قرار می‌دهد، بی‌گمان از مسائل مهم کنونی روانپزشکی کشور است که باید به آن بیش‌تر پرداخته شود (۴۰).

در این مطالعه پابندی به درمان، جستجوی حمایت اجتماعی، تمسک معنوی و تلاش برای کسب و حفظ استقلال از راهبردهای مقابله سازگار و کارآمدی بود که جانبازان برای خودمراقبتی شان از آن کمک می‌گرفتند و فرار و اجتناب، انزواطلبی، سرکوب و رفتار

اجتماعی پایین، استفاده از راهبردهای مقابله ناسازگار مثل اجتناب و فرار و رفتارهای واپس زنی و دوری‌گزینی توسط مبتلایان را بالا می‌برد که موید نتایج مطالعه ماست (۳۲).

برخورداری از تسهیلات و امکانات سازمان مثل دسترسی جانبازان به امکانات درمانی یا برگزاری کلاس‌های آموزشی خانواده جانبازان و حقوق مراقبین غیررسمی از دیگر عوامل تسهیل‌کننده خودمراقبتی جانبازان PTSD بود. Sayer و همکاران (۲۰۰۹) نیز طی مطالعه شان نشان دادند که یکی از موانع دسترسی به خدمات درمانی در سازمان نظامی فرایند ثبت نام زمان بر و پیچیده آن می‌باشد و محدودیت‌های زمانی و هزینه‌های درمانی و مشکلات مربوط به دوری مکانی و نقل و انتقال جهت دریافت خدمات همگی موانع دسترسی مبتلایان PTSD بود که به عنوان بازدارنده روند درمان شان محسوب می‌گردید (۱۳).

در این مطالعه عواملی چون ابعاد و پیامد مربوط به بیماری، ساختار شخصیتی فرد بیمار، ماهیت و ابعاد مربوط به درمان بیماری و حمایت ناکافی از سوی سازمان، به عنوان عوامل بازدارنده خودمراقبتی جانباز بود و در واقع وجود این عوامل می‌توانست در به کارگیری راهبرد مقابله ای ناساگاز توسط جانباز تاثیر گذار باشد و به نوعی بازدارنده خودمراقبتی اش به شمار آید (۳۳)، چرا که استفاده از راهبرد مقابله‌ای ناسازگار، پیامد منفی فرسودگی و درماندگی بیش‌تر جانباز و خانواده اش به صورت خستگی و تحلیل قوای جسمی و روحی روانی بیش‌تر جانباز را به دنبال داشت. یکی از فاکتورهایی که سبب بی‌تفاوتی بیمار به جستجوی درمان یا شکست در پیوستگی کامل به درمان می‌گردد، شدت بالای بیماری است (۳۴). همسو با نتایج مطالعه ما، Bruffaerts و همکارانش (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای نشان دادند شدت بالای بیماری با کاهش بیش‌تر توان اعمال اجرایی، سوء مصرف الکل و داروهای مخدر در سربازان مبتلا به PTSD جنگ مرتبط بوده است (۳۵).

تکانشی نیز به عنوان راهبردهای مقابله ناسازگاری شناسایی شد که جانبازان برای کنترل مشکلات مربوط به بیماری و در واقع خود مراقبتی شان از آن استفاده می کردند. البته مفهوم مقابله در ابتدا توسط Lazarus سال ۱۹۸۴ مطرح شد (۴۱). در واقع مقابله شامل تمام تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست های درونی یا بیرونی به کار گرفته می شود (۴۲). موضوع مهم در مقابله با PTSD، راهبردهای مقابله ای می باشد که افراد در وقایع استرس زا به کار می گیرند که این راهبردهای می تواند مثبت یا منفی باشد. راهبردهای مقابله مثبت اثبات می کند که به طور رضایتمندانه ای در مقابله با استرس تاثیر گذار است و بر اساس انجام راه حل مسالمت آمیز استوار است و برعکس راهبردهای مقابله ای منفی هیچ راه حل روشن و واضحی را ثابت نمی کند، به طوری که ادراک استرس و پاسخ های غیر موثر آینده را تداوم می بخشد (۴۳).

از نظر فولکمن و لازاروس دو مقابله اصلی (مساله مدار و هیجان مدار) در برابر فشار روانی وجود دارد. در مقابله مساله مدار، فرد بر عامل استرس زا متمرکز می شود و سعی می کند اقدامات سازنده ای در راستای تغییر شرایط استرس زا یا حذف آن انجام دهد و در مقابله هیجان مدار، فرد سعی می کند پیامدهای هیجان واقعه استرس زا را مهار نماید (۴۲). در زمینه استرس تروماتیک، راهبردهای مقابله ابزاری مثل تفکر مثبت یا سر و کار داشتن فعالانه با مشکلات سازگاری بهتر با استرس و مشکلات تروما همراه بوده و برعکس راهبردهای مقابله غیرفعال مثل ایزوله شدن اجتماعی، اجتناب و گریز مثل مصرف الکل و رفتارهای خود زنی و انکار اغلب به عنوان راهبرد مقابله ناسازگار با استرس و مشکلات مربوط به تروما مطرح می باشد (۴۴).

Tiet و همکاران (۲۰۰۶) هم طی مطالعه ای در مورد ارتباط رویکرد مقابله با برآیندهای اجرایی و توسعه علائم PTSD در میان رزمندگان مبتلا به PTSD مزمن جنگ نشان دادند که استفاده از رویکرد مقابله

اجتنابی و فرار پیشگویی کننده عود علائم بیش تر جانبازی بود و در مجموع علی رغم مزمن بودن و تداوم جانبازی، رویکرد مقابله سازگار با عملکرد خانوادگی و اجتماعی بهتری همراه بود (۴۵) که با نتایج مطالعه ما همراستا می باشد. با توجه به این که در مطالعه ما جستجوی حمایت اجتماعی به صورت صحبت کردن و کمک گرفتن از دوستان و آشنایان و همکاران یکی از انواع راهبرد مقابله ای بود که به طور برجسته ای محافظت کننده در مقابل عود علائم PTSD و احساس نشاط و بهبودی مبتلایان بود، در یک مطالعه متاآنالیز نتایج نشان داد که صحبت کردن و گفتگو با دیگران در مورد واقعه اثرات سودمندی در کاهش تنش افراد دارای تجربه حوادث تروماتیک وسیع دارد (۴۶) که با نتایج مطالعه ما مشابه است. تجربه ترومای جنگ می تواند باورمندی مذهبی فرد را به یک اندازه قوی یا ضعیف نماید، به طوری که سبب ایجاد مقابله مذهبی مثبت یا منفی گردد (۴۷)، ولیکن در مطالعه ما نتایج نشان داد که جانبازان PTSD با داشتن زمینه معناگرایی و تکیه بر ارزش های مذهبی و معنویشان در هنگام عود مشکلات مربوط به جانبازی با تمسک معنوی می توانستند مداخله موثر نمایند که منجر به بهبود حال جسمی و روحی روانی شان می گردید. در تایید یافته های مطالعه ما، در یک مطالعه متاآنالیز در مورد روش های مقابله مذهبی در انطباق با حوادث تروماتیک دریافتند که مقابله مذهبی مثبت سبب ایجاد برایندهای روانشناختی بهتری از قبیل پذیرش، امیدواری، رشد مذهبی و رشد مثبت پس از تروما می گردد و برعکس مقابله مذهبی منفی با برایندهای روانشناختی سوئی همراه می باشد (۴۸).

یکی از محدودیت های مطالعه حاضر، عدم شرکت زنان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ به علت در دسترس نبودن آنان بود. محدودیت دیگر این مطالعه، شرایط روحی روانی جانبازان مشارکت کننده بود که ممکن بود بر روند مصاحبه و پاسخگویی شان اثر گذار باشد که سعی گردید با

## تعارض منافع

این مطالعه با حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... (عج) انجام شده است و هیچگونه تضاد منافی در آن وجود ندارد.

## سیاسگزاری

مطالعه حاضر حاصل بخشی از رساله دکتری پرستاری است. بدین وسیله از هماهنگی دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... (عج) و مسوولین و دست اندرکاران بنیاد شهید و امور ایثارگران تهران بزرگ و همه مشارکت کنندگان این پژوهش اعم از جانبازان و همسران محترم آنان و کادر درمان و مراقبت کمال تشکر و قدردانی به عمل می آید.

جو دوستانه و جلب اعتماد این محدودیت تا حدودی کنترل شود.

در مجموع در این پژوهش راهبردهای مراقبت از خود جانبازان مبتلا به PTSD ناشی از جنگ به تصویر کشیده شد. نتایج حاکی از آن است که راهبرد مراقبت از خود این گروه از جانبازان می تواند با توجه به عوامل و شرایط ساختاری و زمینه‌ای می توانست متفاوت باشد. جانبازان با استفاده از انواع راهبردهای مقابله ای کارآمد و ناکارآمد سعی داشتند تا یکپارچگی و انسجام وجودی شان را بازسازی نمایند. منابع حمایتی (خانواده، اجتماع و سازمان) می توانند با مداخله مناسب تسهیل کننده روند خود مراقبتی این گروه از جانبازان در جهت کاربرد راهبردهای مقابله سازگارشان ایفای نقش نمایند.

## References

- ZoghiPaydar M, Sohrabiasmerood F, Yaghoobi A. The effectiveness of cognitive behavioral therapy on post-traumatic stress disorder and depression in veterans. *Journal of motaleate zan va khanevadeh* 2014; 1(1): 99-118 (Persian).
- Association AP. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. Tehran: Arjmand; 2013. (Persian).
- Grinage BD. What You Should Know About Post-traumatic Stress Disorder. *Am Fam Physician* 2003; 68(12): 2409.
- Moradi A, Salimi M, Fathi-Ashtiani A. Memory performance among Iranian veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavioral Sciences* 2011; 4(4): 269-276 (Persian).
- Koenen KC, Stellman SD, Sommer JF, Stellman JM. Persisting posttraumatic stress disorder symptoms and their relationship to functioning in Vietnam veterans: A 14 year follow up. *J Trauma Stress* 2008; 21(1): 49-57.
- Donyavi V SF, Rouhani SM, Hosseini SR, Kazemi J, Arghanoun S, et al. The prevalence of ptsd in conscript and official staff of earth force in tehran during 2005-6. *J Army Univ Med Sci I R Iran*. 2007; 5(1): 1121-1125 (Persian).
- Walter KH, Palmieri PA, Gunstad J. More than symptom reduction: Changes in executive function over the course of PTSD treatment. *J Trauma Stress* 2010; 23(2): 292-295.
- Ouimette P, Cronkite R, Henson BR, Prins A, Gima K, Moos RH. Posttraumatic stress disorder and health status among female and male medical patients. *J Trauma Stress* 2004; 17(1): 1-9.
- Imani S, Atefvahid MK, Asgharnejad FA. Quality of life in war veterans suffering from chronic Ptsd in comparison with other veterans. *Journal of clinical psychology Andishe & Raftar* 2012; 7(25): 47-56 (Persian).

10. Webber D, Guo Z, Mann S. Self-care in health: we can define it, but should we also measure it? *SelfCare Journal* 2013; 4(5): 101-106.
11. The National Center for PTSD. Self-care following trauma-hidden hurt. 2015. Available from: [Http://www.hiddenhurt.co.uk/self-care\\_following\\_trauma.html](http://www.hiddenhurt.co.uk/self-care_following_trauma.html). Accessed May 2, 2018.
12. Post-Traumatic Stress Disorder [Internet]. 2014. Available from: <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/post-traumatic-stress-disorder>. Accessed May 2, 2018.
13. Sayer NA, Friedemann-Sanchez G, Spont M, Murdoch M, Parker LE, Chiros C, et al. A qualitative study of determinants of PTSD treatment initiation in veterans. *Psychiatry* 2009; 72(3): 238-255.
14. Sirati-Nir M, Ebadi A, Fallahi-Khoshknab M, Tavallae A. Spiritual experiences of war veterans who suffer from combat-related post-traumatic stress disorder: a qualitative study. *J Relig Health* 2013; 52(3): 719-729.
15. Ebadi M, Azami S, Shafighi S. Post Traumatic Stress Disorder. *Journal of Army Nursing Faculty of the IR*. 2013; 12(2): 68-77.
16. Corbin J, Strauss A. Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory. 3<sup>th</sup>ed. Los Angeles, Sage; 2008.
17. Ahmadizadeh MJ, Ahmadi Kh, Anisi J. Effectiveness of Problem Solving and Prolonged Exposure Therapy and Combined Method on Adjustment in War-Related Post Traumatic Stress Disorder. *Iranian Journal of Military Medicine* 2012; 14(3): 181-190.
18. Nemati S, Saeedi-moghaddam M, Pirzadi H. Psychological consequences of the Iraq war against Iran. *Journal of Defae Moghaddas* 2013; 1(2): 81-95.
19. Courtois CA. Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychol Trauma* 2008; S(1): 86-100.
20. Kitzinger J. The methodology of focus groups: the importance of interaction between research participants. *Sociol Health Illn* 1994; 16(1): 103-121.
21. Khalili R, Nir MS, Khoshknab MF, Mahmoudi H, Ebadi A. Explanation of the Factors Facilitating Self-Care Among Iranians' Veterans with Chronic Post-Traumatic Stress Disorder: A Qualitative Study. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2018; 12(4):e13868.
22. Hasanović M, Pajević I. Religious moral beliefs as mental health protective factor of war veterans suffering from PTSD, depressiveness, anxiety, tobacco and alcohol abuse in comorbidity *Psychiatr Danub* 2010; 22(2): 203-210.
23. Currier JM, Drescher KD, Holland JM, Lisman R, Foy DW. Spirituality, forgiveness, and quality of life: Testing a mediational model with military veterans with PTSD. *Int J Psychol Relig* 2016; 26(2): 167-179.
24. Speros C. Health literacy: concept analysis. *J Adv Nurs* 2005; 50(6): 633-640.
25. Leclerc E, Mansur RB, Brietzke E. Determinants of adherence to treatment in bipolar disorder: a comprehensive review. *J Affect Disord* 2013; 149(1): 247-252.
26. Williams MV, Davis T, Parker RM, Weiss BD. The role of health literacy in patient-physician communication. *Fam Med* 2002; 34(5): 383-389.
27. Monson CM, Taft CT, Fredman SJ. Military-related PTSD and intimate relationships: From description to theory-driven research and intervention development. *Clin Psychol Rev* 2009; 29(8): 707-714.

28. Dixon L, McFarlane WR, Lefley H, Lucksted A, Cohen M, Falloon I, et al. Evidence-based practices for services to families of people with psychiatric disabilities. *Psychiatr Serv* 2001; 52(7): 903-910.
29. Falloon IR, Roncone R, Held T, Coverdale JH, Laidlaw TM. An international overview of family interventions: Developing effective treatment strategies and measuring their benefits for patients, carers, and communities. In: Lefley HP, Johnson DL (ed). *Family interventions in mental illness: International perspectives*. Westport, CT, US: Praeger Pub/Greenwood Publishing Group. 2002. p. 3-23
30. Batten SV, Drapalski AL, Decker ML, DeViva JC, Morris LJ, Mann MA, et al. Veteran interest in family involvement in PTSD treatment. *Psychol Serv* 2009; 6(3): 184-189.
31. Koenen KC, Stellman JM, Stellman SD, Sommer Jr JF. Risk factors for course of posttraumatic stress disorder among Vietnam veterans: a 14-year follow-up of American Legionnaires. *J Consult Clin Psychol* 2003; 71(6): 980-986.
32. Dalglish T, Joseph S, Thrasher S, Tranah T, Yule W. Crisis support following the Herald of freenterprise disaster: A longitudinal perspective. *J Trauma Stress* 1996; 9(4): 833-845.
33. Khalili R, Sirati Nir M, Fallahi khoshknab M, Mahmoudi Ho, Ebadi A. Explanation of the Self-Care Barrier Factors in Veterans with Chronic Post-Traumatic Stress Disorder Caused by War: A Qualitative Study. *Journal of Military Medicine* 2018; 20(5): 527-537.
34. Meltzer H, Bebbington P, Brugha T, Farrell M, Jenkins R, Lewis G. The reluctance to seek treatment for neurotic disorders. *Int Rev Psychiatry* 2003; 15(1-2): 123-128.
35. Bruffaerts R, Demyttenaere K, Vilagut G, Martinez M, Bonnewyn A, De Graaf R, et al. The relation between body mass index, mental health, and functional disability: a European population perspective. *Can J Psychiatry* 2008; 53(10): 679-688.
36. Mommersteeg PM, Denollet J, Kavelaars A, Geuze E, Vermetten E, Heijnen CJ. Type D personality, temperament, and mental health in military personnel awaiting deployment. *Int J Behav Med* 2011; 18(2): 131-138.
37. Burstein A. Treatment noncompliance in patients with post-traumatic stress disorder. *Psychosomatics* 1986; 27(1): 37-40.
38. Spont M, Sayer N, Nelson DB. PTSD and treatment adherence: the role of health beliefs. *J Nerv Ment Dis* 2005; 193(8): 515-522.
39. Dunlop BW, Davis PG. Combination treatment with benzodiazepines and SSRIs for comorbid anxiety and depression: a review. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry* 2008; 10(3): 222-228.
40. Shabani A. Post-traumatic stress disorder in Iran research literature. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2010; 15(4): 323-326.
41. Zenoian S, Gharai B, Yazdandoost R. Efficacy of Problem Solving Training in Changing Coping Strategies of University Students. *Journal Management System* 2010; 5(20): 83-101 (Persian).
42. Lazarus R, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.
43. Seaward BL. *Managing stress: Principles and strategies for health and Well -Being*. 9<sup>th</sup>ed. Massachusetts. Jones & Bartlett Pub; 1999.
44. Olf M, Langeland W, Gersons BP. The psychobiology of PTSD: coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology* 2005; 30(10): 974-982.
45. Tiet QQ, Rosen C, Cavella S, Moos RH,

- Finney JW, Yesavage J. Coping, symptoms, and functioning outcomes of patients with posttraumatic stress disorder. *J Trauma Stress* 2006; 19(6): 799-811.
46. Ozer EJ, Best SR, Lipsey TL, Weiss DS. Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychol Bull* 2003; 129(1): 52-73.
47. Mihaljević S, Aukst-Margetić B, Vuksan-Ćusa B, Koić E, Milošević M. Hopelessness, suicidality and religious coping in Croatian war veterans with PTSD. *Psychiatr Danub* 2012; 24(3): 292-297.
48. Ano GG, Vasconcelles EB. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta analysis. *J Clin Psychol* 2005; 61(4): 461-480.