

POSTTRAUMATSKI stresni poremećaj

Teske situacije su dio života. Svi se mi moramo boriti s neugodnim okolnostima kao što je žalost ili sukob u osobnim ili poslovnim odnosima i naučiti kako dalje. No, ponekad ljudi doživljavaju događaje koji su toliko nepredvidjeni i potresni da ostavljaju na njih ozbiljne posljedice još dugo nakon što prođe fizička opasnost. Osobe s takvim iskustvom mogu patiti od vraćanja scena i noćnih mora u kojima ponovno proživljavaju situaciju koja im je nanijela strah ili očaj. Takve osobe mogu emotivno otupjeti. Kad stanje potraje duže od mjesec dana, dijagnosticira se kao posttraumatski stresni poremećaj.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSD) je jedno od nekoliko stanja poznatih kao tjeskobni poremećaj. Ta vrsta zdravstvenog poremećaja nalazi se kod 1 od 10 ljudi. Nalazi se među najčešćim zdravstvenim mentalnim problemima. PTSD može zadesiti djecu i odrasle. Poremećaj može postati tako ozbiljan da onemogućuje osobi normalan život. Srećom, postoje tretmani koji pomažu ljudima da dovedu svoj život ponovno u ravnotežu.

UZROCI

PTSD uzrokuju psihološki traumatični događaji koji predstavljaju prijetnju smrti ili ozbiljnu povredu same osobe ili drugih. Događaji koji su povod zovu se «stresori», a mogu se doživjeti izolirano ili u većim skupinama.

Nasilni osobni napad, kao npr. silovanje ili prepad, automobilska ili avionska nesreća, prirodne nepogode kao potres ili uragani, stresori su koji uzrokuju obolijevanje od PTSD-a. U nekim slučajevima gledanje stradanja ili ubijanja druge osobe, ili saznanje da je blizak prijatelj ili član obitelji u ozbiljnoj opasnosti, izaziva ovakav poremećaj.

KOJI SU ZNAKOVI?

Simptomi PTSD-a obično počinju unutar 3 mjeseca nakon traumatskog događaja. Međutim, ponekad izlaze na površinu mnogo kasnije. Trajanje PTSD-a i njegovi simptomi variraju. Kod nekih ljudi oporavak se postiže nakon 6 mjeseci, kod drugih treba mnogo duže.

Postoje tri kategorije simptoma. Prva je karakteristična po proživljavanju događaja, što se može desiti na različite načine. Najčešće osoba ima snažne, ponavljane uspomene na događaj ili ućestale noćne more ili vraćanje scena u kojima ponovno doživljava stresno iskustvo. Godišnjica uzročnog događaja ili situacije koje ih podsjećaju na njega također mogu biti krajnje neugodne.

Izbjegavanje i emocionalna otupjelost druga su kategorija simptoma. Prvo se javlja kad osoba s PTSD-om izbjegava susret sa scenarijem koji bi je podsjećao na traumu. Emocionalna otupjelost započinje ubrzo nakon događaja. Osoba s PTSD-om može se povlačiti od prijatelja i obitelji, može izgubiti interes za ranija zanimanja i imati poteškoća u osjećajima, pogotovo onim vezanim za intimnost. Također je ućestao osjećaj velike krivnje.

U rijetkim slučajevima osoba može ući u stanje podvojenosti, koje traje od nekoliko minuta do nekoliko dana, pri čemu čovjek proživljava epizodu i vjeruje da se ona ponovno događa.

Treća se kategorija simptoma javlja u promjeni ritma spavanja i povećanoj budnosti. Nesanica je uobčajena te se nekim ljudima s PTSD-om teško koncentrirati i do kraja obaviti posao. Također može doći do pojačane agresivnosti.

DRUGE BOLESTI KOJE PRATE PTSD

Ljudi koji boluju od PTSD-a mogu postati ovisni o drogi ili alkoholu. Mogu postati depresivni. Nije neobično da se istodobno javi i drugi tjeskobni poremećaj.

Također i vrtoglavica, bol u grudima, probavne smetnje i problemi imunološkog sustava mogu biti povezani s PTSD-om. Oni se često liječe kao neovisne bolesti; veza s PTSD-om može se otkriti jedino ako pacijent hoće iznesti informaciju o traumatskom događaju ili ako liječnik istraži moguću vezu sa psihološkom traumom.

KAKO SE LIJEČI PTSD?

Lijekovi mogu pomoći kod depresije i tjeskobe, koje često osjećaju ljudi s PTSD-om, da bi se uspostavio normalan ritam spavanja.

Kognitivno-bihevioristička terapija i grupna terapija obično se smatraju uspješnijim načinom liječenja PTSD-a. Često ih obavljaju terapeuti iskusni u određenom tipu traume, kao npr. savjetnici za silovane žene. Terapija izlaganja, tokom koje pacijent ponovno proživljava iskustvo pod kontroliranim uvjetima, kako bi prebrodio traumu, također može biti djelotvorna.

Istrazivanje uzroka PTSD-a i njegovog liječenja još je u toku. Određivanje odgovarajućeg tipa tretmana za pojedine tipove trauma za sad se još proučava.

GDJE POTRAŽITI VIŠE INFORMACIJA

Za daljnje informacije o post-traumatskom stresnom poremećaju obratite se društvenoj organizaciji kao što je Kanadsko udruženje za mentalno zdravlje (Canadian Mental Health Association), gdje ćete doznati o pomoći i uslugama koje postoje u vašoj zajednici.

Kanadsko udruženje za mentalno zdravlje (CMHA) je dobrovoljno društvo koja postoji radi poboljšanja mentalnog zdravlja svih ljudi. CMHA vjeruje da bi svatko trebao imati izbor da se u slučaju potrebe može obratiti porodici, prijateljima, službenim mjestima, grupama za samopomoć ili društvenim organizacijama

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca * www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way
of Greater Toronto