

Посттравматично Стресово Разстройство

◉ КАКВО Е ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО (ПТСР)?

Всеки от един от нас, неочаквано, може да се озове в травматична ситуация – непреодолима, плашеща, животозастрашаваща (нас и околните) и неподлежаща на контрол. Такава ситуация може да бъде :

- да бъдем диагностицирани със сериозно заболяване
- да бъдем свидетели или участници в пътно-транспортно произшествие
- внезапното нараняване или насилствена смърт на близък
- да бъдем заложници, физически насилвани или сексуално принуждавани
- да бъдем военнопленници

Известно време след такова събитие повечето хора се чувстват отчаяни и се проявяват определени симптоми. Всеки реагира различно, но най-често се случва пострадалият да чувства тревожност, гняв, да бъде особено емоционален, нестабилен или да изпитва трудност да се отърси от преживяното в ума си. Това се нарича Остра Стресова Реакция, която обикновено, за щастие, отшумява след известен период от време, дни или седмици.

Друг път обаче острата реакция не отминава и може да развие тежко състояние, познато като ПТСР. Състоянието може да бъде отключено и от не толкова интензивни преживявания, но също толкова травмиращи, повтарящи се събития, като системно малтретиране, физически и сексуален тормоз у дома.

◉ ВСЕКИ ЛИ РАЗВИВА ПТСР СЛЕД ТРАВМИРАЩО ПРЕЖИВЯВАНЕ ?

Не. Повече хора получават остра стресова реакция, като често се случва симптомите ѝ да се припокриват с тези на ПТСР. Тези симптоми обикновено отшумяват, но не всеки има този късмет. Около един на трима души откриват, че симптомите продължават, че не могат да се справят с преживяното и сякаш не могат да продължат напред.

◉ КОГА ОТКРИВАМЕ, ЧЕ ПТСР Е НАЛИЦЕ ?

Симптомите обикновено са налице до няколко седмици след травмиращото преживяване, но могат да се проявят и 6 месеца по-късно.

○ КАКВИ СА УСЕЩАНИЯТА ПРИ ПТСР?

След травмиращото събитие човек може да изпита множество различни емоции - печал, депресия, тревожност, вина и гняв. Възможно е да:

- имате кошмари и повтарящи се сцени от преживяното отново и отново;
- избягвате да мислите за случилото се и чувствайки се зле от това, да се опитвате да бъдете постоянно ангажирани, като по този начин избягвате всичко и всеки, което ви напомня за случилото се;
- бъдете постоянно нащрек, да изпитвате постоянно бдителност, без да можете да се отпуснете, да изпитвате тревожност, да не можете да заспите;
- имате чисто физически проявления на вътрешната травма - болки, диария, неравномерно сърцебиене, главоболия, панически и страхови пристъпи, депресия;
- прибегнете до употребата на наркотици (включително и болкоуспокояващи) или големи количества алкохол.

○ ТЕРАПИИТЕ, КОИТО МОГАТ ДА ПОМОГНАТ.

Психотерапии. Разговор с психотерапевт. Тези терапии обикновено се провеждат индивидуално, а онези, които дават най-добри резултати са:

Когнитивно-поведенческа терапия. Помага да промените възприятията си по отношение на спомените за случилото се, така че да бъдат по-малко болезнени и по-лесно управляеми. Обикновено включва серия от упражнения за релаксация, които да смекчат дискомфорта от внезапно появяващите се спомени и усещания от травмиращото преживяване.

Медикаменти. Антидепресантите могат също да помогнат. В случай, че се окажат ефективни, трябва да се вземе под внимание, че употребата им следва да продължи около 12 месеца, след което дозата им постепенно трябва да бъде намалена.

Ако напрежението е толкова голямо, че не позволява на засегнатия да спи или да има ясна перцепция (да разсъждава трезво), може да му бъде назначено лечение със седативи, които обаче, за разлика от антидепресантите не трябва да се приемат дълъг период от време; 2 седмици или според случая.

○ ПО КАКВО СЕ РАЗЛИЧАВАТ МЕТОДИТЕ НА РАЗЛИЧНИТЕ ТЕРАПИИ ?

Когнитивно-поведенческата терапия, методът EMDR (Десенситизация и Повторна Преработка на Информация посредством Движение на Очите) и антидепресантите са най-използваните и ефективни методи за справяне с травмата.

Съществуват и други форми на психотерапия и консултации, които обаче имат много по-слаб ефект. Психотерапиите, при които се работи конкретно с преживяната



травма, са за предпочитане и е хубаво да се приложат преди да се пристъпи към медикаментозно лечение.

• КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ, ЧЕ ВЕЧЕ СМЕ ПРЕОДОЛЕЛИ ТРАВМАТА ?

- Когато можете да мислите за случилото се без това силно да ви разстрои
- Когато не се чувствате постоянно под заплаха
- Когато не се сещате за случилото се по всяко време от денонощието, независимо къде се намирате и какво правите

• КАК ДА СИ ПОМОГНЕМ :

- Потърсете помощ и подкрепа – от професионалисти, приятели и семейство
- Ако е възможно, да се опитайте да се върнете към предишното си ежедневие и рутина
- Говорете за случилото се с някого, на когото имаме доверие
- Опитайте различни упражнения за релаксация
- Хранете се редовно и добре
- Прекарвайте колкото може повече време с приятели и семейство
- Преживяното може да ви накара да избягваме определени дейности, хора или места например шофирането или излизането навън. Трябва да обърнете внимание на това и ако се чувствате способни и ако мислим, че е възможно, да се опитате да преодолеете страха. Това може да бъде доста трудно и да отнеме повече време, затова е добре да се случва постепенно.
- Внимавайте зад волана – по-вероятно е да причините инцидент, когато се чувствате по този начин. Добре е да разговаряте със специалист и да не губите надежда.
- Опитвайте се да не избягвате хората и общуването.
- Опитайте се да не прибегвате към алкохол или наркотици, за да се справите със случилото се. Това може да влоши състоянието ви и да забави оздравителния процес.
- Физически терапии, като физиотерапия и остеопатия, масаж, акупунктура, рефлексология, йога, медитация, тай чи, могат да ви помогнат да контролирате напрежението, да снемете усещането, което ви държи постоянно нащрек и да си позволите да се фокусирате върху усещането „тук и сега“, вместо върху онова, което се е случило в миналото.
- Най-важното обаче е да не бъдем жестоки и да нямаме неоправдано високи очаквания към себе си. ПТСР не е признак на слабост.

• КАК ДРУГИТЕ МОГАТ ДА НИ ПОМОГНАТ?

Счита се, че от полза би било да позволите на онези, които са около вас да бъдат запознати с проблема и състоянието ви, особено ако са част от семейството, приятелското ви обкръжение или колеги. Когато те са наясно със случващото се, ще е по-лесно за тях да



намерят път към вас и начини, с които да ви помогнат и облекчат, особено в момент на криза.

Не е лесно да бъдем открити с хората, що се отнася до подобни състояния. Лекуващият ни лекар или група за взаимопомощ могат да ни помогнат да открием правилния подход за справяне с проблема.

• КАК ДА ПОМОГНЕМ НА НЯКОГО С ПТСД?

Важно е да не забравяме, че човекът, диагностициран с ПТСД, е силно чувствителен, раним, понякога раздразнителен и нервен, защото все още преживява травма. Трябва да бъдем достатъчно търпеливи, да му дадем време и да изчакаме той сам да пожелае да говори за проблема.