

Modul 9: Posttravmatska stresna motnja



Kaj je posttravmatska stresna motnja?

Posttravmatska stresna motnja (PTSP) je skupek čustvenih, kognitivnih in vedenjskih motenj, ki se pojavijo kot posledica izpostavljenosti enemu ali večkratnim travmatičnim dogodkom.

Zanj je značilna triada simptomov (Brewin in sod., 2017):

- ponovno doživljanje simptomov
- simptomi izogibanja
- povečan občutek grožnje

To je kronično stanje, ki povzroča socialne, delovne in zdravstvene težave.



Image source: <http://www.dissociative-identity-disorder.net/w/images/PTSD.png>

Kaj je posttravmatska stresna motnja?

Travmatični dogodki, ki vključujejo medosebno nasilje, kot so travme, povezane z vojno in spolne kršitve, so bolj verjetno, da bodo povzročili simptome posttraumatičnega stresa.

Skoraj 80% posameznikov s PTSP ima vsaj eno motnjo duševnega zdravja, najpogosteje depresijo in zlorabo snovi.

V večini primerov simptomi PTSP-ja spontano izginejo ali zapustijo remisijo pet do sedem let po travmi, vendar se ponovno pojavijo v času obletnice dogodka.

Eden osnovnih značilnosti travmatične izkušnje in njenih posledic je uničujoč in neizbrisen občutek osamljenosti in ločenosti od drugih.

PTSP lahko negativno vpliva na posameznikovo sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja medosebnih odnosov.

Imeti ljubljeno osebo, prizadeto s PTSP, je tako lahko za partnerja ali družino zelo breme. Hkrati je družinska podpora ključna vloga pri okrevanju od PTSP.

Obnašanje

Ves organizem je ponavadi v ravnovesnem stanju (homeostaza). Kadar nekaj grozljivega moti homeostazo, človeški možgani pošiljajo vse vrste alarmov in postali smo hiperaterizirani, da bi se ohranili (boj letalskih akcij). V večini primerov si opomoremo kmalu po dogodku in se vrnemo k homeostazi.

Vendar pa po dolgotrajni in / ali ponavljajoči se izpostavljenosti travmatičnih dogodkov homeostatsko stanje morda ni se ponovno vzpostavi in organizem ostane dolgotrajno stanje "rdečega alarma" (alostaza), čeprav ima krizo dolgo končalo.

V stanju alostaze ponovno doživljajo, se izogibajo in hiperozni simptomi so dinamično medsebojno povezani poskus iskanja stabilnosti v nadaljevanju sprememba homeostatskega izhodišča.



Image source: <https://freesvg.org/fire-alarm-silhouette>

Obnašanje

Torej, kaj to pomeni za vas in vašo ljubljeno osebo?

Na primer, opomnik na travmatičnega stresorja, kot je ogled novic o posnetkih primera spolne zlorabe, bo sprožil spomine na travmo (ponovno doživljanje), kar bo posledično aktivni fiziološki odziv na boj ali beg, kot so spremembe srčnega utripa in vplivale (hiperozni / povečan občutek grožnje). Neprijetnost občutkov vodi v zavestno prizadevanje, da ne bi razmišljali o travmi ali kakšnih drugih strategijah spoprijemanja, kot je zloraba alkohola (izogibanje).

Oseba s PTSD funkcijami v načinu preživetja je stalno na straži, motijo jo spomini in fizične reakcije, ki jih ne morejo nadzorovati. Imajo težave s spanjem, zlahka postanejo razdraženi in se pogosto počutijo bolje, ko so osamljeni od sveta.

Obnašanje

Intenzivna in dolgotrajna izpostavljenost travmatičnim dogodkom v kombinaciji z drugimi dejavniki tveganja lahko privede do pomembnih sprememb v razvoju osebnosti.

Ta dolgoročni učinek travme se imenuje kompleksna PTSP in vključuje spremembe v:

- regulacija afekta in impulzov
- odnosi z drugimi
- pomenski sistemi

Trauma lahko spremeni občutek identitete, samovrednosti in temeljni o svetu. Nekateri tipični kognitivni izkrivljanja so:
vztrajna negativna prepričanja o sebi / svetu

("Nisem dober"; "ne morem nikomur zaupati")

pretirana krivda sebe ali drugih za povzročitev travme

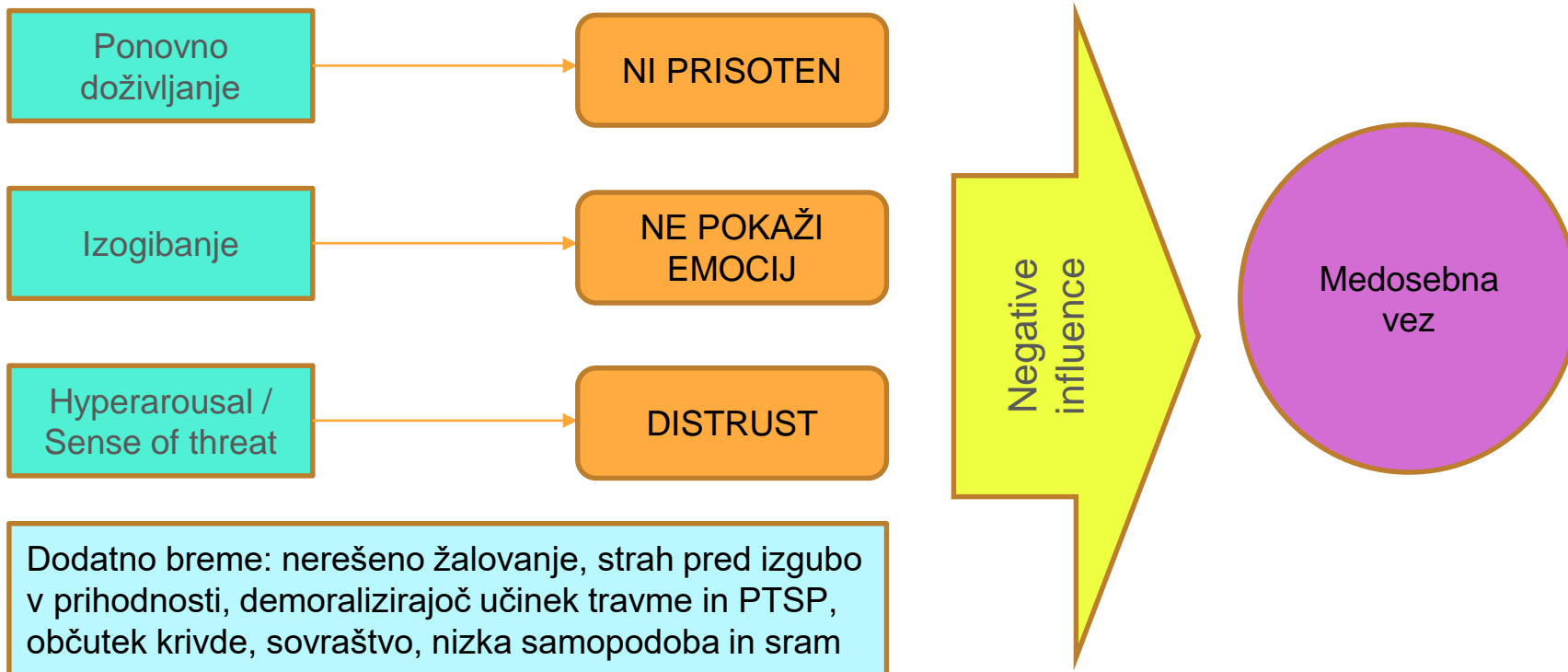
("Zaslužil sem si, da se mi je to zgodilo").



Photo credit: PlusLexia. Source:
<https://www.flickr.com/photos/153278281@N07/25414027407>

Zaskrbljenost negovalca

Vpliv PTSP na medosebne odnose.



Zaskrbljenost negovalca

Osebni računi družinskih članov pravijo, da je najtežje:

- občutek čustvene praznine
- občutek življenja s tujcem
- pomanjkanje čustvene odzivnosti
- pomanjkanje vključenosti v družinske dejavnosti

Posledica čustvene odsotnosti je resna funkcionalna izguba družinskega člana.

Družinski člani včasih čutijo potrebo, da to »čustveno praznino« zapolnijo z lastnimi občutki krivde in nekateri postanejo pretirano funkcionalni, medtem ko prizadeti član prevzame pasivno vlogo. Občutek krivde je hkrati nekaj, kar preganja tudi travmatiziranega posameznika.

Na žalost simptomi PTSP lahko privedejo do izgube službe, zlorabe snovi in drugih težav, ki vplivajo na vso družino.

Zaskrbljenost negovalca

Druga pomembna vprašanja, povezana s PTSP, ki močno vplivajo na družino, so izbruhi jeze in nasilno destruktivno vedenje, ki lahko postane celo fizično nasilje.

Ljudje, ki trpijo za PTSP zaradi svoje bolezni, imajo težave pri uravnavanju svojih čustev in impulzov in so pogosto prikrajšani za spanje. Zaradi vsega tega pretirano reagirajo na vsakodnevne stresorje in povzročajo izjemno razdražljivost, razpoloženje ali besne eksplozije.

Vaša ljubljena oseba se lahko zelo potruzi, da bi potlačila svoje jezne občutke, vendar ponavadi izbruhnejo, ko je to najmanj pričakovano. Hlapnost izbruhov pusti družinske člane v strahu, bolečini in jezi, v družinskem vzdušju napetosti, tesnobe in hipervigilance. Občutki niso izraženi in vsi se počutijo kot, da bi hodili po jajčnih lupinah. Takšno ozračje lahko vodi v depresijo, somatske pritožbe in destruktivno vedenje v družini.

Kaj je mogoče storiti?

1. Ne silite svoje ljubljene osebe, da spregovori o travmatičnem dogodku.
2. Namesto da bi se pogovarjali, le preživite čas z ljubljeno osebo.
3. Če ljubljena oseba želi govoriti o svojih izkušnjah, jo poskušajte poslušati brez pričakovanj ali sodb - ni treba dajati nasvetov, je koristno dejanje poslušanja; ne povejte jim, kako naj se počutijo
4. Spodbujajte jih, da se pridružijo podporni skupini z drugimi s podobnimi travmatičnimi izkušnjami.
5. Z ljubljeno osebo naredite stvari, ki nimajo nobene zveze s PTSP ali travmo.
6. Če želite pomagati pri težavah s zaupanjem, jim sporočite, da ste dolgoročno tu, da se bodo počutili ljubljene in podprte.
7. Ustvarite rutine in urnike z nalogami, ki ustvarjajo občutek stabilnosti in predvidljivosti in ljubljene osebe vključite v družinske dejavnosti in opravila
8. Čim manj stresa doma. Ne pričakujte, da bo ves čas aktiven ali čustveno prisoten. Pomembno je, da imajo prostor in čas za počitek in sprostitev.

Kaj je mogoče storiti?

9. Sprožilci travme lahko vašo ljubljeno osebo potegnejo nazaj v preteklost - naučite se sprožilcev in jih poskusite čim bolj zmanjšati.
10. Pogovorite se o sprožilcih in skupaj oblikujte načrt igre.
11. Ko pridejo obletnice - ne pozabite, da bo obdobje minilo in bodite zanje.
12. Skupaj se odločite, kako se bosta odzvala, ko imata nočno moro, flashback ali panično napad.
13. Skupaj se odločite, kako se bosta spopadla s težavami s spanjem - na primer, če bo celotna družina upoštevala higieno spanja.
14. Na splošno izpolnite svoje obljube - pokažite, da ste vredni zaupanja, in sicer tako, da boste dosledni in upoštevali, kaj govorite, da boste počeli.
15. Ljudje s PTSD imajo občutek skrajšane prihodnosti - pomagajte si tako, da oblikujete načrte za oba in se prepričajte o njih, da bo vaš ljubljeni lahko dobil nekaj občutka za to.
16. Izbruhi jeze in nasilno vedenje je težko obvladati - Upoštevajte, da je vaša varnost na prvem mestu in po potrebi pokličite številko za klic v sili

Kaj je mogoče storiti?

Skrb za bolnega družinskega člana lahko povzroči čustveno izgorelost - skrb za družinskega člana s PTSD lahko celo privede do sekundarne travmatizacije in PTSP-ja sami.

Morate se izobraževati o PTSP - bolj ko boste o njem vedeli, lažje boste pomagali svojim ljubljnim in ohranjali stvari v perspektivi.

Tako težko kot včasih se trudite, da simptomov ne jemljete osebno. Pogosteje je to, da jih motnja povzroči, da se obnašajo in medsebojno delujejo kot oni.

Kot rečeno, to je zelo pomembno
ne pustiš PTSP družinskega člana
prevladujte nad svojim življenjem, medtem ko ignorirate svoje
potrebe, zato poskusite in poskrbite tudi zase.



Bi radi izvedeli več?

Our interactive Resource Pack will give you information about

- concerns that you as caregiver might have
- what can be done
- useful tips how to handle the burden of care
- how to avoid stress and burnout
- how to deal with your emotions
- acceptance of the disorder
- and more!

You will also find exercises and activities for YOU and for the care receiver!



**Paket virov bo na voljo poleti
2020!**