

Modul 4: Posttraumatická stresová porucha



Čo je posttraumatická stresová porucha? (pokračovanie)

Traumatické udalosti, ktoré zahŕňajú medzil'udské násilie, ako napríklad trauma spôsobená vojnou a sexuálne násilie, sú najčastejšou príčinou posttraumatických stresových príznakov.

Takmer 80% osôb s PTSD trpí ešte najmenej jednou poruchou duševného zdravia, najčastejšie depresiou a zneužívaním návykových látok.

Vo väčšine prípadov príznaky PTSD spontánne vymiznú alebo sa dostanú do remisie päť až sedem rokov po traume, ale znova sa objavia okolo času výročia udalosti.

Jednou zo základných charakteristík traumatického zážitku a jeho dôsledkov je deštruktívny a nezmazateľný pocit osamelosti a odlúčenia od ostatných.

PTSD môže negatívne ovplyvniť schopnosť jednotlivca nadviazať a udržiavať medzil'udské vzťahy.

Mat' blízkeho postihnutého PTSD môže byť preto pre partnera alebo rodinu veľmi náročné. Podpora rodiny je zároveň kľúčovou úlohou pri zotavení sa z PTSD.

Správanie

Všetky organizmy majú tendenciu byť v stave rovnováhy (homeostáza). Keď niečo ohrozujúce narušuje našu homeostázu, ľudský mozog vyšle všetky druhy poplachov a my sa dostaneme do **stavu nabudenia**, aby sme prežili (reakcia útok alebo útek). Vo väčšine prípadov sa zotavíme krátko po udalosti a vrátíme sa do homeostázy.

Avšak po dlhom a/alebo opakovanom vystavení **traumatickej udalosti** homeostatický stav nemusí byť obnovený a organizmus zostáva v predĺženom stave nabudenia (allostáza), hoci kríza dávno skončila.

V stave allostázy sú príznaky opätovného prežívania, vyhýbanie sa a prílišné nabudenie dynamicky prepojené v snahe o dosiahnutie stability vo fungovaní a nasledované zmenou základnej homeostatickej hladiny.

(Wilson & Keane, 2004)



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

Správanie (pokračovanie)

Čo to znamená pre vás a vašich blízkych?

Napríklad pripomenutie traumatickeho stresora, akým je sledovanie spravodajského záznamu o prípade sexuálneho zneužívania, aktivuje spomienky na traumy (opätovné prežívanie), ktoré následne aktivujú fyziologickú reakciu boja alebo úteku, ako sú zmeny srdcového rytmu a afektu (prílišné nábudenie / zvýšený pocit ohrozenia). Neprijemnosť týchto pocitov vedie k vedomému úsiliu nepremýšľať o traume alebo k používaniu iných stratégií zvládania, ako napríklad nadmerné užívanie alkoholu (vyhýbanie sa).

Osoba s posttraumatickou stresovou poruchou funguje v režime prežitia, je neustále v strehu, znepokojená spomienkami a fyzickými reakciami, ktoré nemôže ovládať. Máva problémy so spánkom, ľahko sa podráždi a často sa cíti lepšie, keď je izolovaná od sveta.

Správanie (pokračovanie)

Intenzívne a dlhodobé vystavenie traumatickým udalostiam v kombinácii s inými **rizikovými faktormi** môže viesť k významným zmenám vo vývoji osobnosti.

Tento dlhodobý účinok traumy sa nazýva **komplexná posttraumatická porucha** a zahŕňa zmeny:

- v regulácii afektov a impulzov
- vo vzťahoch s ostatnými
- v systéme hodnôt (Cloitre et al.,2013)

Trauma môže zmeniť vnímanie vlastnej identity, sebahodnoty a základného presvedčenia o svete. Niektoré typické kognitívne deformácie sú:

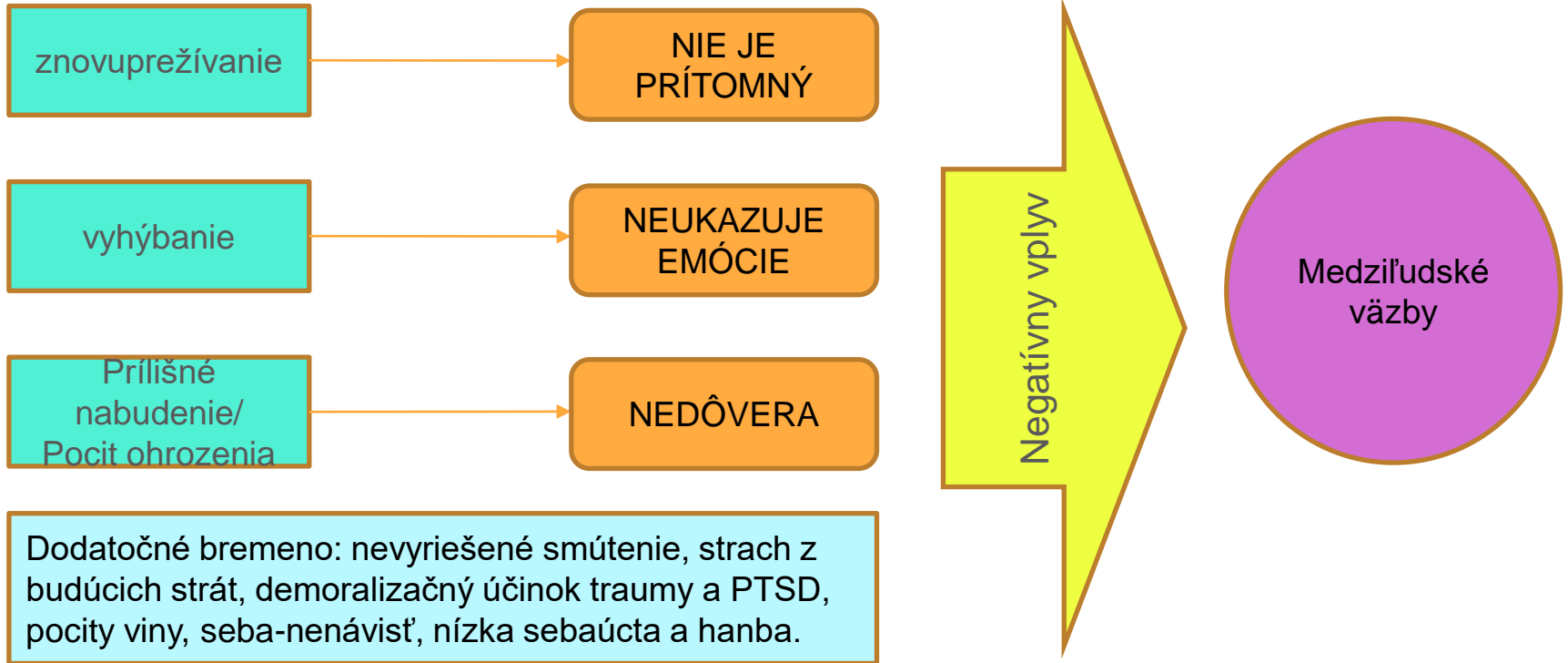
- pretrvávajúce negatívne presvedčenia o sebe / o svete
(„Nie som dobrý“; „Nikomú nemôžem dôverovať“)
- prehnané obviňovanie seba alebo iných za spôsobenie traumy
(„Zaslúžil som si, aby sa to stalo mne“).



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

Čo sa týka blízkych

Vplyv PTSD na medziľudské vzťahy.



Čo sa týka blízkych (pokračovanie)

Rodinní príslušníci s osobnou skúsenosťou hovoria, že za najťažšie považujú:

- pocit emocionálnej prázdnoty
- pocit života s cudzím človekom
- nedostatok citovej odpovede
- nedostatočné zapojenie sa do rodinných aktivít

Dôsledkom emocionálnej neprítomnosti je reálna funkčná strata člena rodiny.

Členovia rodiny niekedy pociťujú potrebu vyplniť túto „emocionálnu prázdnotu“ svojimi vlastnými pocitmi viny a niektorí sa stanú **príliš funkčnými**, zatiaľ čo dotknutý člen preberie pasívnu úlohu. Pociť **viny** je zároveň niečo, čo prenasleduje aj traumatizovaného jednotlivca.

Bohužiaľ, príznaky PTSD môžu viesť k strate zamestnania, zneužívaniu návykových látok a iným problémom, ktoré ovplyvňujú celú rodinu.

Čo sa týka blízkych (pokračovanie)

Ďalšími dôležitými problémami súvisiacimi s PTSD, ktoré do veľkej miery ovplyvňujú rodinu, sú výbuchy **hnevu** a násilné deštruktívne správanie, ktoré sa môže dokonca stať fyzickým násilím.

Ľudia trpiaci PTSD majú kvôli svojej chorobe ťažkosti s reguláciou svojich emócií a impulzov a sú často spánkovo deprivovaní. To všetko u nich vedie k nadmernej reakcii na bežné stresory a spôsobuje extrémnu podráždenosť, náladovosť alebo výbuchy hnevu.

Váš blízky sa môže veľmi snažiť potlačiť svoje pocity hnevu, ale zvyčajne prepuknú, keď sa to najmenej očakáva. Sila výbuchov spôsobuje, že členovia rodiny sa boja, sú zranení a nahnevaní a buduje sa rodinná atmosféra plná napätia, úzkosti a prílišnej opatrnosti. Pocity nie sú vyjadrené a každý sa cíti akoby chodil po škrupinách. Takáto atmosféra môže zase viesť k depresii, somatickým ťažkostiam a deštruktívnemu správaniu v rodine.

Čo sa dá robiť?

1. **Nenúťte** svojho blízkeho, aby **hovoril** o traumatickej udalosti.
2. Namiesto toho, aby ste sa rozprávali, iba **trávte čas so svojim blízkym**.
3. Ak chce milovaná osoba hovoriť o svojej skúsenosti, skúste počúvať bez **očakávaní alebo hodnotenia** - nie je potrebné poskytovať radu, je to akt počúvania, ktorý je užitočný; nehovorte jej, ako by sa mala cítiť
4. Povzbudte ich, aby sa pripojili k **podpornej skupine** s ľuďmi, ktorí majú podobné traumatické skúsenosti.
5. **Robte veci** so svojím blízkym, ktoré nemajú nič spoločné s PTSD alebo traumou.
6. Aby ste podporili dôveru, dajte blízkemu vedieť, že ste tu nastálo, aby sa cítili milovaní a podporovaní.
7. **Vytvorte rutinu a rozvrhy** s úlohami, ktoré vytvárajú pocit stability a predvídateľnosti a zapojte blízkeho do rodinných aktivít a domácich prác.
8. **Minimalizujte stres doma**. Neočakávajte, že váš blízky bude neustále aktívny alebo emocionálne prítomný. Je dôležité, aby mal priestor a čas na odpočinok a relaxáciu.

Čo sa dá robiť? (pokračovanie)

9. Spúšťače traumy môžu blízkeho preniesť späť do minulosti - naučte sa, čo sú spúšťače a pokúste sa ich minimalizovať.
10. Hovorte o spúšťačoch a spoločne vymyslite plán, ako s nimi fungovať.
11. Keď príde **výročie** - nezabudnite, že toto obdobie uplynie a budete tu pre nich.
12. Rozhodnite spoločne o tom, ako reagovať, keď majú **nočnú moru, flashback alebo panickú ataku**.
13. Rozhodnite sa spoločne o tom, ako **riešiť problémy so spánkom** – napríklad, že celá rodina bude nasledovať určitú **spánkovú rutinu**...
14. Vo všeobecnosti **dodržiavajte svoje sľuby** - prejavte dôveryhodnosť a dôsledne dodržiavajte to, čo hovoríte.
15. Ľudia s PTSD majú často pocit skrátenej budúcnosti – pomôžte im tým, že si **vytvoríte spoločné plány** a často o nich rozprávajte, aby blízky človek mohol znovu vnímať nejaký zmysel.
16. Ťažkosti s hnevom a násilné správanie sa **ťažko riešia** - pamätajte, že **vaša bezpečnosť je na prvom mieste** a ak je to potrebné, zavolajte na tiesňové číslo.

Čo sa dá robiť? (pokračovanie)

Starostlivosť o chorého člena rodiny môže spôsobiť emocionálne vyhorenie - starostlivosť o člena rodiny s PTSD môže dokonca viesť k sekundárnej traumatizácii a vlastnej posttraumatickej stresovej poruche.

Mali by ste sa vzdelávať o PTSD - čím viac o nej viete, tým ľahšie budete schopní pomáhať svojim blízkym a udržiavať veci v perspektíve.

Aj keď to býva veľmi ťažké, snažte sa tieto príznaky nebrať osobne. Častejšie ako oni sami je to skôr porucha, ktorá ich núti správať sa tak, ako sa správajú.

Vzľadom na vyššie spomenuté, je veľmi dôležité, aby ste nenechali posttraumatickú stresovú poruchu člena rodiny, aby dominovala vášmu životu a vy ste pritom ignorovali vlastné potreby, takže sa snažte postarať aj o seba.



Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte



Ďalšie materiály:
<https://developfc.csicy.com/sk/english-6/>