Modul 4: Posttraumatski stresni poremećaj

Što je posttraumatski stresni poremećaj?

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je skup emocionalnih, kognitivnih i bihevioralnih poremećaja koji nastaju kao rezultat izloženosti jednom ili više traumatičnih događaja.
Karakterizira ga trijada simptoma (Brewin i sur., 2017.):

- ponovno doživljavanje simptoma
- simptomi izbjegavanja
- pojačan osjećaj straha

(više o simptomima možete pronaći u smjernicama)

To je kronično stanje koje uzrokuje probleme u društvenom životu, poslu i zdravlju.

Izvor: http://www.dissociative-identity-disorder.net/w/images/PTSD.png

Što je posttraumatski stresni poremećaj? (nastavak)

Traumatični događaji koji uključuju interpersonalno nasilje poput ratne traume i spolnog zlostavljanja imaju veću vjerojatnost izazivanja simptoma posttraumatskog stresa.

Gotovo 80% osoba s PTSP-om pati barem od još jednog poremećaja u mentalnom zdravlju, najčešće od depresije i zloupotrebe opojnih tvari.

U većini slučajeva simptomi PTSP-a spontano nestaju ili odlaze u remisiju pet do sedam godina nakon traume, ali se ponovo pojavljuju u vrijeme godišnjice traumatičnog događaja.

Jedno od osnovnih obilježja traumatičnog iskustva i njegovih posljedica je destruktivan i neizbrisiv osjećaj usamljenosti i odvojenosti od drugih.

PTSP može negativno utjecati na sposobnost pojedinca da uspostavi i održava međuljudske odnose.

Život s osobom oboljelom od PTSP-a može biti velik teret za partnera ili obitelj. Međutim, podrška obitelji je ključna u oporavku od PTSP-a.

Ponašanje

Svi organizmi teže tome da budu u stanju ravnoteže (homeostaza). Kad nekakva prijetnja uznemiri tu homeostazu, naš mozak šalje razne vrste alarma i postajemo hiperpobuđeni kako bismo se očuvali (reakcija bori se ili bježi). U većini slučajeva oporavljamo se brzo nakon događaja i vraćamo se u homeostazu.

Međutim, nakon dužeg i / ili ponavljanog izlaganja traumatičnim događajima homeostatsko stanje možda neće biti ponovno uspostavljeno i organizam ostaje u dugotrajnom stanju "crvenog alarma" (alostaza), iako je kriza odavno završila.

U stanju alostaze, ponovno proživljavanje događaja i simptomi izbjegavanja i hiperpobuđenosti međusobno su povezani, a osoba pokušava ponovo postići stabilnost.
(Wilson i Keane, 2004.)

Izvor: https://freesvg.org/fire-alarm-silhouette

Ponašanje (nastavak)

Što to znači za vas i vašu voljenu osobu?

Na primjer, podsjetnik na traumatični događaj, kao što je gledanje vijesti o slučaju seksualnog zlostavljanja, aktivirat će sjećanja na traumu (ponovno proživljavanje), što će pak aktivirati fiziološki odgovor koji potiče osobu na borbu ili bijeg, poput promjena u brzini otkucaja srca. Neugodnost ovih osjećaja dovodi do svjesnog napora da se ne razmišlja o traumi ili do pribjegavanja nekim drugim strategijama suočavanja, poput zloupotrebe alkohola (simptomi izbjegavanja).

Osobe s PTSP-om stalno su na oprezu, uznemirene sjećanjima i fizičkim reakcijama koje ne mogu kontrolirati. Imaju problema sa spavanjem, lako postaju razdražene i često se osjećaju bolje kad su izolirane od ostatka svijeta.

Ponašanje (nastavak)

Intenzivna i produljena izloženost traumatičnim događajima u kombinaciji s drugim faktorima rizika može dovesti do značajnih promjena u razvoju osobnosti.

Ovaj dugoročni učinak traume naziva se kompleksnim PTSP-om i obuhvaća promjene u:

- regulaciji osjećaja i poriva
- odnosima s drugim ljudima
- sustavima značenja (Cloitre i sur., 2013.)

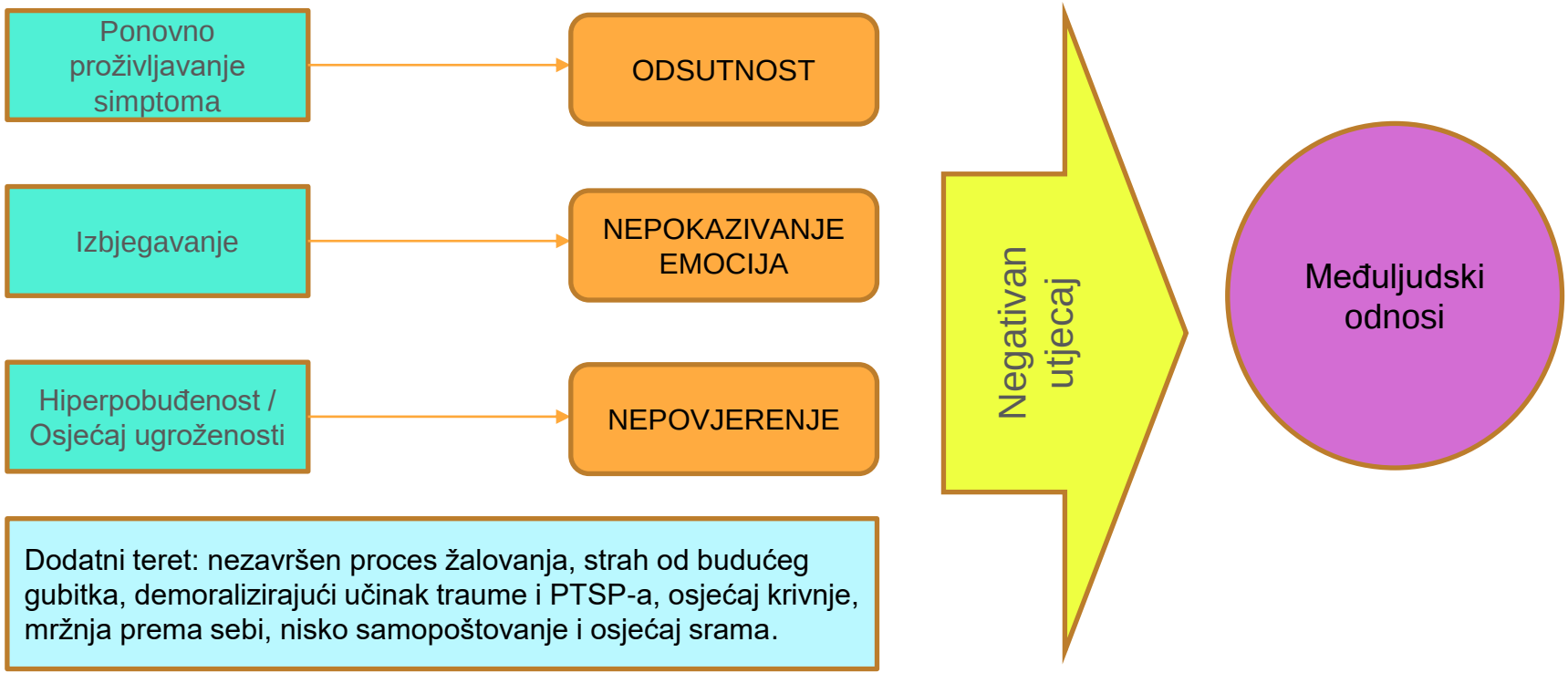
Fotografija: PlusLexia
https://www.flickr.com/pphotos/153278281@N07/25414027407

Trauma može promijeniti osjećaj za vlastiti identitet i vrijednost, kao i temeljna uvjerenja o svijetu. Neke od tipičnih kognitivnih distorzija su:

- uporno negativno mišljenje o sebi / svijetu (“nisam dobar”; “ne mogu vjerovati nikome”)
- pretjerano okrivljavanje sebe ili drugih za nanošenje traume (“zaslužio sam da mi se to dogodi”).

Problemi kod PTSP-a

Utjecaj PTSP-a na međuljudske odnose



Dodatni teret: nezavršen proces žalovanja, strah od budućeg gubitka, demoralizirajući učinak traume i PTSP-a, osjećaj krivnje, mržnja prema sebi, nisko samopoštovanje i osjećaj srama.

Problemi kod PTSP-a

Osobe koje žive s oboljelim od PTSP-a kažu da im najteže pada sljedeće:

- osjećaj emocionalne praznine
- osjećaj življenja sa strancem
- nedostatak emocionalnih reakcija
- nedostatak uključenosti u obiteljske aktivnosti

Posljedica pojedinčeve emocionalne odsutnosti je ozbiljan funkcionalni gubitak za obitelj.

Članovi obitelji ponekad osjećaju potrebu da tu "emocionalnu prazninu" ispune vlastitim osjećajem krivnje, ili pak postaju pretjerano funkcionalni, dok oboljeli član ima pasivnu ulogu. Osjećaj krivnje, međutim, progoni i oboljelog člana.

Nažalost, simptomi PTSP-a mogu dovesti do gubitka posla, zloupotrebe opojnih tvari i drugih problema koji utječu na cijelu obitelj.

Problemi kod PTSP-a

Ostali problemi vezani uz PTSP koji uvelike utječu na obitelj su izljevi bijesa i destruktivna ponašanja oboljeloga, koja se mogu pretvoriti i u fizičko nasilje.

Ljudi koji pate od PTSP-a imaju poteškoća u reguliranju emocija i poriva i često im manjka sna. Zbog svega navedenog, pretjerano reagiraju na svakodnevne stresore, izrazito su razdražljivi i lako mijenjanju raspoloženja.

Vaša voljena osoba možda se trudi potisnuti emocije ljutnje, ali one obično izbiju kad se to najmanje očekuje. Upravo zbog ovakve nepredvidljivosti, članovi obitelji osjećaju se uplašeno i povrijeđeno, a atmosfera u obitelji postaje sve napetija. Članovi obitelji tada se osjećaju kao da „hodaju po jajima“. Takva atmosfera može dovesti do depresije, somatskih tegoba i destruktivnog ponašanja u obitelji.

Što se može poduzeti?

1. **Ne prisiljavajte** voljenu osobu da razgovara o traumatičnom događaju.
2. Umjesto razgovora, samo **provodite vrijeme** s voljenom osobom.
3. Ako vaša voljena osoba želi razgovarati o svom iskustvu, pokušajte je **slušati bez očekivanja ili osuđivanja** - nema potrebe da dajete savjete, sam čin slušanja je koristan.
4. Potaknite voljenu osobu da se **pridruži grupi za podršku**, s ljudima koji su imali slična traumatična iskustva.
5. Radite stvari sa svojom voljenom osobom **koje nemaju nikakve veze s PTSP-om** ili traumom.
6. Dajte voljenoj osobi do znanja da ste **uz nju cijelo vrijeme**, tako da zna da je volite i podržavate.
7. Stvarajte **rutine i rasporede** zadataka koji uključuju voljenu osobu i stvaraju joj osjećaj stabilnosti i predvidljivosti.
8. Svedite **stres kod kuće na minimum**. Ne očekujte da će vaša voljena osoba biti aktivna ili emocionalno prisutna cijelo vrijeme. Važno je da ima prostor i vrijeme za odmor i opuštanje.

Što se može poduzeti? (nastavak)

9. Okidači traume mogu vašu voljenu osobu odvesti ravno u prošlost - saznajte koji su to okidači i pokušajte ih svesti na najmanju moguću mjeru.
10. Razgovarajte o ovim okidačima i zajedno smislite plan djelovanja.
11. Kad se približe **godišnjice** traumatičnog događaja, imajte na umu da će to razdoblje proći i budite uz voljenu osobu.
12. Zajedno odlučite kako ćete reagirati kada ima **noćnu moru, flashback ili napad panike**.
13. Zajedno odlučite kako se **boriti s problemima spavanja** - na primjer, možete uspostaviti rutinu spavanja za cijelu obitelj.
14. Općenito, **održavajte svoja obećanja** - pokažite voljenoj osobi da može imati povjerenja u vas tako da budete dosljedni u onome što činite i radite.
15. Osobe s PTSP-om imaju osjećaj tzv. skraćene budućnosti - pomozite im tako da pravite **planove za oboje** i govorite o tim planovima, kako bi oboljela osoba ponovo dobila osjećaj da ima budućnost.
16. Izljevi bijesa i nasilno ponašanje velik su problem - imajte na umu da je **vaša sigurnost na prvom mjestu** i ako je potrebno, nazovite broj za hitne slučajeve.

Što se može poduzeti? (nastavak)

Briga o bolesnom članu obitelji može dovesti do emocionalnog pregorijevanja - briga o članu obitelji s PTSP-om može čak dovesti i do sekundarne traumatizacije i vlastitog PTSP-a.

Trebate se educirati o PTSP-u - što više o njemu znate, bit će vam lakše pomagati voljenoj osobi da održava situaciju u ravnoteži.

Koliko god je to ponekad teško, pokušajte ne uzimati simptome oboljeloga osobno. U najvećem broju slučajeva, poremećaj je kriv za takva ponašanja.

I na kraju, nemojte dopustiti

da PTSP vašeg člana obitelji

dominira vašim životom.

Trudite se da se brinete i sami o sebi.

Želite li saznati više?

Naš interaktivni paket resursa otkrit će vam

- sve što bi vas kao njegovatelja moglo zanimati
- kako si možete pomoći
- kako da se nosite s teretom brige za oboljelog
- kako da izbjegnete stres i pregorijevanje
- kako da se nosite sa svojim emocijama
- kako da prihvatite to stanje
- i mnogo više!

Također, ovdje ćete pronaći ćete vježbe i aktivnosti, i za VAS i za osobu o kojoj brinete!

Paket resursa bit će dostupan u ljeto 2020. godine!
https://developfc.csicy.com/hr/english-4/