

ИНФОРМАЦИЈА О СТРЕСНОМ ПОРЕМЕЋАЈУ КОЈИ НАСТАЈЕ ПОСЛИЈЕ ТРАУМЕ

Стресни поремећај који настаје последице доживите трауме може се развити изненада, последице врло потресног животног искуства. Такви догађаји могу бити на примјер: ратна искуства, тортура и злостављање, тешке прометне незгоде и природне катастрофе као земљотрес, поплаве или ураган, оркан, торнадо. У тим ситуацијама кад је особа или њој близак човјек налази се у животној опасности и кад ситуација није под контролом. У такве ситуације спадају често снажни осјечаји беспомочности, страха и страхоте.

Особа која пати од стресног поремећаја који је настао последице доживите трауме, потресни и ужасани догађаји долазе на мисао често и проузрокују тјескобу и нервозу. Ноћне море које се понављају су уобичајност. Понекад доживите ствари, могу се проживљавати поново врло снажно и у њих могу спадати такође и нестварни догађаји и привиђања.

Особа која има стресне сметње изазване траумом, те догађаји из трауме којих особа се подсећа проживљавају се тјескобно, и у нервози и она покушава несјечати их се. Ово може примјетно ограничити свакидашњи живот. Понекад особи је такође тешко присјетити се догађаја везаних за трауму и ти догађаји могу бити као да их је неко избрисао из памћења. У сметње спада често, тешкоће у друштву других људи и људи могу изгледати као странци и могу изазвати страх. Особи која пати од стресне сметње тешко је осјећати топла осјечања и види свој живот обично без наде. Понекад обичне ствари као прелазак преко улице или јело изгледају тешко.

У стресне сметње које настају након доживите трауме, често спада и тешкоћа са спавањем. Особи која пати од тога може бити тешко заспати или она буди се лако. Тешкоча са концентрацијом и раздражљивост су обичајни. Особа је такође стално напета и опрезна што се тиче односа са околином, иако за то нема више потребе. Ту може спадати и осјећај да је неко прати. Она може такође расрдити се лакше него обично и лако се плаши на примјер: повишених гласова. Психички стрес изазива физичке сметње као: стомачне сметње, болове у прсима или главобољу. Такође фаза депресије, потиштености је уобичајна за особе које пате од стресних сметњи које су настале последице трауме.

Горе наведени симптоми су уобичајни последице тешких траума. У питању је стресни поремећај изазван траумом, ако симптоми трају дуже од мјесец дана последице доживите трауме. Понекад симптоми су једно вријеме одсутни и поново почињу се понављати негдје у животној фази. Стресни поремећај изазван траумом смета често у сналажењу у свакидашњим активностима и смета у људским односима.

Како лечи се стресни поремећај изазван траумом ?

Стресни поремећај који настаје последице доживите трауме је дуготрајна сметња и такође за лечење треба често дуго времена. Циљ лечења је смањити претјерану узнемиреност и страх. Након неког времена спавање такође постепено побољшава се. Циљ је такође да особе које пате од овог поремећаја: да им се поврати радна способност, владање властитим понашањем и нормализовање људских односа.

У разговорним терапијама разјашњава се природа сметњи и њихово сметање у свакидашњој радној активности. У дугом и тимном лечењу често такође разговара се о проживљеним траумама и о мишљењу и мислима које спадају у њих, и о осјечањима из појединости. Циљ разговора је избацити из себе проживљену трауму која је створила психички терет, који односи снагу и смета у животу. Разговори могу на тренутак изгледати као мућење и могу повећати симптоме, али приликом дужих временских периода често помогну.

Често је такође добро вјежбати како смањити нервозу и снаћи се у ситуацијама које изазивају тјескобу. Такве ситуације могу бити на примјер: путовање аутобусом или случајни састанак са неким људима. Такође различитим начинима за опуштање могу се смањити изненадна напетост и одговарајуће бављење спортом може бити на помоћ. С друге стране такође од физиотерапије је помоћ за одржавање симптома под контролом.

Љекови

Помоћу љекова настоји се, смањити симптоме који спадају у стресни поремећај као што су: потиштеност, тешкоће са спавањем и присјећање трауматски догађаја. У лечењу стресног поремећаја који је настао последице доживите трауме употребљавају се обично сами љекови као код лечења потиштености.

Љекови су безбједни, нити изазивају овисност о љековима. У почетку трошења понекад се могу појавити споредни ефекти као што су: умор, осјечај слабости, стомачне сметње или знојење. Иначе споредни ефекти прођу у току пар дана и након чега се може наставити даље са узимањем љекова. Дјеловање љекова уочи се обично након пар седмица. Ако љекови помажу, онда их треба трошити по неколико мјесеци, понекад годинама. Код дуготрајног трошења љекова, није установита никаква сметња.

Понекад у љечењу љековима, у појединим случајевима, потребни су љекови за смањење потиштености и потешкоћа са спавањем. Њихова употреба гледа се ограничити на кратко вријеме. Ако симптоми су тешки може и од љекова за психу бити помоћи. О промјени трошења љекова или о споредном ефекту љекова, треба увјек о томе разговарати са љекаром који вас љечи или са здравственом сестром. У потреби, њих можете питати такође и о додатним информацијама које се тичу стресног поремечаја који настаје последице доживите трауме и о љечењу.

Тапио Халла
Психијатар специјалиста
Центар за душевно здравље Тампере
Група за рехабилитацију пресељеника