

## **INFORMACIJA O POSTTRAUMATICNOM STRESNOM POREMECAJU**

Posttraumaticni stresni poremećaj može da postane poslije iznenadnog, jako užasnog doživljaja u životu. Takvi doživljaji su, na primjer, ratni doživljaji, izloženost torturi i maltretiranju, teške prometne nesreće i prirodne katastrofe, kao što su potres zemlje, potop ili orkan. U takvim slučajevima se čovjek ili njemu bliska osoba nalazi u životnoj opasnosti bez kontrole nad situacijom. U takvim situacijama se čovjek često osjeća jako bespomoćnost, strah i užas.

Kad čovjek boluje od posttraumaticnog stresnog poremećaja, njemu jako često dolazi u misli taj užasni doživljaj koji još uvijek izazove tjeskobu. Ponovne noćne more su također česte. Ponekad čovjek ponovno vrlo snažno doživljava te događaje, a možda ima također nestvarne osjete.

Čovjek koji boluje od posttraumaticnog stresnog poremećaja, osjeća da sve što njega podsjeća na traumaticni doživljaj jako je mučno, a zato se trudi da takvo izbjegava. To može da znatno otežava svakodnevni život. Ponekad čovjeku je teško da se sjeća događaja vezanih na traumaticni doživljaj, kao da su ti događaji izbrisani iz pamćenja. Ovaj poremećaj često ima simptome kao što su: čovjeku je teško da se druži s drugima, a drugi mu se kadikad čine stranim ili strahovitima. Čovjeku koji boluje od ovog poremećaja, može često biti teško da ima tople osjećaje, a možda smatra da je njegov život očajniji nego normalno. Ponekad sasvim obične stvari kao prelaziti cestu ili jesti osjećaju se jako teškima.

Čovjek koji boluje od posttraumaticnog stresnog poremećaja, često ima poteškoća sa spavanjem. Njemu je teško da zaspane ili lako se probudi. Poteškoća s koncentracijom i razdražljivost su također obična. Čovjek može također da stalno je napet i na oprezu, iako to nije potrebno. On možda misli da netko mu prati. Možda se razljuti lakše nego obično, a lako se plaši primjerice jake zvukove i galamu. Ponekad psihološki stres izazove fizicke tjege, kao što su želucane tjege, srčana bol ili glavobolja. Također periodi depresije su česti kod osoba koje boluju od posttraumaticnog stresnog poremećaja.

Gore navedeni simptomi su česti poslije teških traumaticnih doživljaja. Ovo stanje se pretvara u posttraumaticni stresni poremećaj kad simptomi ne prođu nakon mjesec dana poslije traumaticnog doživljaja. Ponekad simptomi nestaju, a ponovno se vraćaju u nekoj životnoj fazi. Posttraumaticni stresni poremećaj često otežava svakodnevni život, a smeta ljudskim odnosima.

## Kako se liječi posttraumatični stresni poremećaj?

Posttraumatični stresni poremećaj je dugotrajna tjeskoba što znači da često treba dugo vrijeme za liječenje. Svrh liječenja je smanjiti suvišnu tjeskobu i strah. Također, u toku vremena spavanje često bude malo po malo lakše. Obično, jedan svrh je vraćanje čovjekove aktivnosti i bolja kontrola nad vlastitom ponašanjem, te normalizacija ljudskih odnosa.

Na terapiji razgovora se istražuje narav poremećaja i kakve smetnje poremećaj izaziva u svakodnevnom životu. Na dužim i kompaktnijim liječenjima se često također razgovara o traumatičnim doživljajima i detaljnije o mislima i osjećajima vezanima na njih. Svrh razgovora je olakšati psihicki teret koji su traumatični doživljaji izazvali, teret koji otima snage od čovjeka i smeta životu. Razgovori mogu da trenutacno osjećaju tjeskobnima i da samo povećavaju simptome, ali i toku vremena oni često pomagaju.

Često je također dobro postepeno vježbati kako se snalaziti u situacijama koje izazovu tjeskobu. Takve situacije mogu biti, na primjer, iza autobusom ili sreći neke posebne ljudi. Postoje i razna sredstva za opuštenje koja pomažu tako da smanjuju suvišnu napetost; prikladni sport može također da pomogne. Ponekad fizikalna terapija pomaže u kontroliranju simptoma.

## Lijekovi

Pomocu lijekova se pokušava smanjiti simptome stresnog poremećaja, kao što su tjeskoba, poteškoca sa spavanjem i dolaznje traumatičnih doživljaja u misli. Na liječenju posttraumatičnog stresnog poremećaja se obično koristi iste lijekove što se koristi na liječenju depresije. Lijekovi su sigurni, a ne prouzrokuju ovisnost. Na početku lijekovi mogu da izazovu popratna djelovanja, kao što su umornost, mucnina, želucane tjeskobe ili znojenje. Obično, popratna djelovanja nestaju nakon nekoliko dana tako da se može nastavljati s uzimanjem lijekova. Pozitivna djelovanja lijekova obično pojavljuju tek nakon nekoliko sedmica. Ako lijekovi pomažu, treba da ih koristi više mjeseca, ponekad i više godina. Istraživanja konstatiraju da dugotrajno uzimanje ovih lijekova neće izazvati smetnje.

Ponekad uz ove lijekove treba povremeno uzimati lijekove za smanjivanje tjeskobe ili lijekove za spavanje. Uzimanje ovih lijekova se pokušava ograniciti tako da ih se uzima samo kratko vrijeme. Ako simptomi su jako teški, lijekovi protiv psihozu mogu da pomognu. Ako želite zamijeniti lijekove ili imate neka popratna djelovanja, obratite se Vašem liječniku ili medicinskoj sestri. Ako želite znati više o posttraumatičnom stresnom poremećaju i o liječenju istog, pitajte također njih.

Tapio Halla  
Specijalist psihijatrije  
Centar mentalnog zdravlja u Tampere  
Rehabilitacijska grupa za doseljenike