



POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Kot posledica nesreče oziroma travmatskega dogodka lahko nastopi **potravmatska stresna motnja**. O njej govorimo, ko posameznik tudi po enem ali več mesecih ali celo več letih od nesreče doživlja kombinacijo navedenih posledic.



KDAJ POIŠČEMO POMOČ, KDO LAHKO POMAGA

Če se nam **takoj po nesreči** situacija zdi nevzdržna, se obrnimo na svojega splošnega zdravnika.

Pomoč strokovnjaka poiščimo, ko **mesec ali več po nesreči** ali hudem stresnem dogodku še vedno doživljamo kombinacijo navedenih posledic, ki močno vplivajo na naše življenje. Pomagajo lahko strokovnjaki (psiholog, psihiater, psihoterapevt ipd.), ki so zaposleni v ustanovah, kot so zdravstveni domovi, svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše, psihiatrične bolnišnice, centri za socialno delo, psihoterapevtske ordinacije ipd.



KAKO SI LAHKO POMAGAMO SAMI

Misli:

- * ne krivimo sebe za to, kar se nam je zgodilo;
- * ko se pojavijo negativne misli o dogodku, si lahko pomagamo tako, da jih preusmerimo z mislijo na prijetne dogodke ali spomine, ob katerih se počutimo varno, sproščeno in mirno;
- * spomnimo se, kaj nam je v preteklosti pomagalo pri spoprijemanju s stresnimi dogodki;
- * spomnimo se stvari, ki smo se jih veselili ali so nam še vedno v veselje.

Čustva:

- * strah, žalost in jeza so povsem običajna čustva po hudem stresnem dogodku, ki jih lahko izrazimo;
- * strah se sproži kot samozaščitni odziv naše osebnosti in je povezan z zaznavo grožnje za našo varnost;
- * strah ni znak šibkosti in ne kaže na pomanjkanje poguma, dovolimo si ga čutiti in izraziti.

Telo:

- * poskrbimo za dobro telesno počutje – dovolj spimo, počivajmo in se primerno ter redno prehranjujmo;
- * zmanjšajmo količino popite kave in drugih snovi, ki stimulirajo odziv telesa;
- * primerno se gibajmo, ukvarjajmo se s telesno aktivnostjo in pri tem poslušajmo svoje telo;
- * za sprostitev in zmanjšanje napetosti lahko uporabimo različne sprostitvene tehnike (npr. trebušno dihanje), lahko gremo tudi na masažo itn.

Vedenje:

- * z osebami, ki so nam blizu, se pogovarjamo o nesreči oziroma dogodku, o težavah in svojem doživljanju;
- * ne zapirajmo se vase in ne izključujemo svojih bližnjih iz svojega življenja; poiščimo si sogovornika;
- * ne izogibajmo se situacijam, ki jih povezujemo z nesrečo, temveč se postopoma soočamo z njimi;
- * postopoma obnovimo svoj običajni dnevni ritem;
- * počnimo stvari, ob katerih se počutimo dobro;
- * izogibajmo se uživanju alkohola in podobnih substanc za ublažitev čustvene stiske, odvisnost ne bo prispevala k našemu okrevanju.



OKREVANJE PO NESREČI

KAJ SO TRAVMATSKI DOGODKI

V življenju smo izpostavljeni različnim stresnim situacijam. So situacije ali dogodki, s katerimi se lažje spoprimemo in jih bolje obvladujemo, ter drugi, zaradi katerih smo **bolj ranljivi**. Ti lahko porušijo naše duševno in telesno ravnovesje. Še zlasti, če gre za **nenadne dogodke**, na katere nismo pripravljeni, in če njihova intenziteta presega zmogljivosti posameznika za spoprijemanje z njimi.



Travmatski dogodek je izjemno stresen dogodek, v katerem posameznik doživi grožnjo za svoje življenje ali varnost (fizično in čustveno) ali za življenje ali varnost drugih ljudi. Ti dogodki zamajajo naš občutek varnosti in nadzora ter porušijo naše duševno ravnovesje.

Lahko gre za večjo ali manjšo nesrečo, v kateri smo neposredno udeleženi ali smo ji priča. Sem spadajo prometne nesreče, požari, plazovi, potresi, utopitve in tudi različna kazniva ravnanja, ki brez izjeme vsaj za kratek čas zamajajo naše vsakdanje delovanje.



Mogoči odzivi so:

- * šok, ki lahko nastopi v prvih trenutkih ali dneh po dogodku;
- * intenzivno čustvo strahu;
- * telo je lahko zaradi odziva na zaznano grožnjo in z njo povezan strah močno napeto;
- * doživljanje močnih čustev, kot so strah, žalost, nemoč ipd.;
- * sprememba v dojemanju samega sebe, drugih in okolja, v katerem smo se do tedaj počutili varno;
- * težave s spanjem, večinoma se kažejo kot nespečnost in spremljajoče nočne more;
- * soočanje z občutki nemoči, brezupa, negotovosti ali čustvene otopelosti ipd.;

- * različni telesni odzivi: glavoboli, povečan srčni utrip, povišan krvni tlak, težave z dihanjem, bolečine v prsih, močna utrujenost, omedlevica, nemir, močno potenje, glavoboli ipd.;
- * predvsem v prvih tednih po dogodku se lahko vsiljujejo misli na dogodek, ki vplivajo na to, da ga podoživljamo, pozneje je mogoče izogibanje krajem, mislim, osebam in dejavnostim, ki spominjajo nanj;
- * lahko se pojavljajo občutki osamljenosti, občutek, da nas nihče ne razume (izguba stika z drugimi ipd.), zato lahko pride do težav v odnosih z ljudmi (na primer težave v partnerskem odnosu);
- * lahko se pojavijo težave v spolnosti (izguba ali pomanjkanje želje po spolnosti);

ODZIVI NA NESREČE (travmatski dogodek)

Na hude in nevarne situacije se človek lahko odzove na neobičajen način. Odzivi so podobni, če doživimo naravno ali prometno nesrečo, če nam nekdo grozi ali je do nas nasilen, lahko pa sta različna intenzivnost in trajanje odziva. Če ti dogodki **presejajo naše obrambne sposobnosti**, povzročijo večjo ali manjšo psihično dezorganizacijo.

Po takšnih hudih stresnih dogodkih je mogoče, da se spopadamo z različnimi psihičnimi, telesnimi in socialnimi posledicami. Posledice nesreč se pojavljajo v različnih kombinacijah, različno intenzivno, odvisno od narave in trajanja dogodka, od posameznika ter drugih okoliščin.



- * včasih se lahko pojavi občutek, kot da »sem v megli«, kot da »se mi meša«, da je to, kar se dogaja, neresnično;
- * lahko se pojavljajo občutki krivde, ko se posameznik sprašuje, kaj bi moral storiti drugače, da se to ne bi zgodilo;
- * nepotrpežljivost, razdražljivost in izbruhi jeze;
- * težave z zbranostjo, zožen obseg pozornosti, težave s pomnjenjem, zmedenost, težave z orientacijo;
- * negativna samopodoba, negativna slika sveta itn.



Vedno je mogočih več poti
za rešitev težav,
le najti je treba pravo.
Pomembno je,
da se ne prepustimo obupu.

UPRAVA REPUBLIKE SLOVENIJE  ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE



Izdalo in založilo: Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje

Lektoriranje: Služba za strateško komuniciranje

Oblikovanje, slike in tisk: Tiskarna knjigovoznica Radovljica, d.o.o.

Naklada: 15.000 izvodov. Ljubljana, 2017

