

- Uvod • Liječenje

Uvod

PTSP je poremećaj sa tjeskobom uzrokovan izloženošću silnom, traumatskom događaju pri kojem osoba kasnije opetovano (ponovno) proživljava događaj.

Iskustva koja prijete smrću ili ozbiljnom povredom mogu zahvatiti ljude i dugo vremena nakon što je iskustvo prošlo. Osobu progoni silan strah, bespomoćnost ili strava. Traumatska se situacija ponavljano proživljava, obično u noćnim morama ili munjevitim sjećanjima na događaj. Osoba stalno izbjegava stvari koji je podsjećaju na traumu. Katkada simptomi ne počinju sve do mnogo mjeseci ili čak godina nakon što se zbio traumatski događaj. Osoba nema osjećaj za opću odgovornost, a ima simptome povećane uzbuđenosti, npr. poteškoće sa uspavlivanjem ili lako zaprepašćivanje (prepadanje). Česti su simptomi depresije.

PTSP zahvaća najmanje 1% ljudi u određenom razdoblju njihova života. Ljudi sa visokim riziku, kao što su ratni veterani i žrtve silovanja ili drugih nasilničkih djela, imaju višu incidenciju. Hronični posttraumatski stresni poremećaj ne nestaje, ali često tokom vremena slabi, čak i bez liječenja. Ipak, neki ljudi ostaju tim poremećajem zauvijek teško oštećenim.

Liječenje

Liječenje PTSP-a uključuje bihevioralnu terapiju, lijekove i psihoterapiju. Pri bihevioralnoj terapiji osoba se izlaže situacijama koje mogu otkočiti sjećanja na bolno iskustvo. Nakon nekog početnog povećanja nelagode, bihevioralna terapija obično smanjuje tjeskobu osobe. Od pomoći je i obuzdavanje od rituala kao što je prekomjerno pranje da bi se osjećalo čistim nakon spolnog nasrtaja.

Neko poboljšanje mogu dati lijekovi protiv depresije i protiv tjeskobe. Zbog često jake tjeskobe povezane sa sjećanjima na traumu, potporna psihoterapija ima posebno važnu ulogu. Terapeut

se otvoreno uživljava u stanje osobe i ima simpatije prema prepoznavanju njene psihičke boli. Terapeut tješi osobu da je njena reakcija opravdana, ali je za vrijeme bihevioralne terapije smanjivanja osjetljivosti ohrabruje da se sa sjećanjima suoči. Bolesniku se također podučava načinima suzbijanja tjeskobe što pomaže da bolna sjećanja prilagodi i uključi u svoju ličnost.

Ljudi sa PTSP-om često se osjećaju krivim, npr. oni se mogu ponašati na načine za koje vjeruju da su bili neprihvatljivo agresivni i razorni za vrijeme rata ili mogu preživjeti traumatično iskustvo pri kojem su umrli obiteljski članovi ili prijatelji pa imaju osjećaj griže savjesti (krivnje preživjeloga). Ako je tako, psihoterapija usmjerena na prepoznavanje može ljudima pomoći da shvate zašto se kažnjavaju i pomoći im da se oslobode od osjećaja krivnje. Ta psihoterapijska tehnika može biti potrebna za pomoć osobi da pronađe ključ traumatskih sjećanja koja su bila potisnuta pa sa sjećanjima izići na kraj na konstruktivan način.