

# Psihičke traume: Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

(njemački: Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS)

## **PTSP je normalna reakcija na nenormalne događaje!**

### Šta je trauma?

Riječ trauma dolazi iz grčkog jezika i znači povreda.

Izrazom traumatski doživljaj označavaju se neki teški događaji kao što su ratna iskustva, progonstvo, silovanje, mučenje, teške saobraćajne nesreće i slično.

Psihotrauma znači duševna povreda ili rana.

Nakon preživljenih traumatskih doživljaja se većina ljudi osjeća tjelesno ili duševno povrijeđenim.

Svako drugačije reaguje na traumatske događaje, međutim postoje reakcije koje su kod većine ljudi koji su preživjeli neku traumu prilično slične.

Posttraumatski stresni poremećaj je jedan od poremećaja koji mogu nastati kao posljedica doživljenih teških iskustava.

### Tipični simptomi su:

- Nametljiva sjećanja na ono što je doživljeno
- Izbjegavanje da se o tome govori ili da se podsjeti na ono što se dogodilo
- Pretjerana uzbudjenost ili napetost ( takozvani hyperarousal)

Sjećanja na traumatske događaje često dolaze nekontrolisano u obliku raznih slika ili “filmova” pred očima (takozvani “flashback”), zvukova koji se čuju ( npr. glasovi, plač, zvuk pucnjave ili granatiranja, sirene i sl.), ružnih snova i košmara.

Ova sjećanja na traumu izazivaju iste ili slične reakcije kao one koje su doživljene u trenutku traume: najčešće intenzivan strah, osjećaj bespomoćnosti i panike.

Mnogima se dešava da sebe ili okolinu u kojoj se nalaze ne doživljavaju kao stvarnost nego da sve vide “kao kroz maglu”. Nekima se često desi da se “izgube”, da odjednom ne znaju gdje se nalaze ili šta rade.

Ovi simptomi nisu znak “ludila” nego normalne reakcije na nenormalne doživljaje!!!!

Simptomi izbjegavanja: osobe koje boluju od PTSP najčešće izbjegavaju da govore s drugima o onome što im se desilo, bilo zbog toga što žele da zaborave ono što je bilo, bilo zbog osjećaja stida ili krivice za ono što su doživjeli.

Osobe koje su bile traumatizirane često doživljavaju vlastito tijelo ili neke dijelove tijela kao tuđe ili strane.

PTSP je praćen izraženim tjelesnim reakcijama: lupanje srca, znojenje, bolovi u stomaku, mučnina, povraćanje, osjećaj gušenja u grudima, poremećajima spavanja i slično.

Osobe koje boluju od PTSP vrlo često boluju i od nekih drugih psihičkih poremećaja, najčešće od depresije ili anksioznih poremećaja.

Zbog nemogućnosti da se podnose simptomi PTSP-a i potrebe za smirenjem, vrlo često dolazi do pretjeranog trošenja alkohola, nikotina, lijekova za smirenje ili raznih droga, što može dovesti do raznih oblika ovisnosti.

Neke traumatizirane osobe imaju osjećaj otudjenosti od drugih ljudi, sklone su vjerovanju da im niko ne vjeruje i da ih ne razumije, neki se boje da su "poludili".

S druge strane, okolina često i nije u stanju da razumije šta se s pojedinim osobama dešava – zbog toga je neophodno obratiti se za stručnu pomoć.

Simptomi PTSP-a mogu se pojaviti čak i nekoliko godina nakon traumatskih događaja, kad mislimo da smo nešto već savladali i zaboravili.

Ako navedeni simptomi traju duže vremena i izazivaju smetnje u svakodnevnom životu, stvaraju probleme u porodici ili na radnom mjestu, potrebno se obratiti za pomoć ljekarima, psiholozima ili nekom od savjetovališta.