

Траума: реакции и закрепнување

Информации за заедницата

Резиме

- Нормално е да се имаат силни реакции по настан што ве вознемирил или исплашил, но реакциите би требало да почнат да се намалуваат после неколку недели.
- Луѓето може да доживеат разни физички, ментални и емоционални реакции, како и реакции во поглед на однесувањето.
- Има многу нешта што може да ги направите за да се справите со траума и да закрепнете по неа.
- Побарајте професионална помош ако не почнете да се враќате во нормална состојба после три до четири недели.

Нормално е да се имаат силни емоционални или физички реакции по некој настан што ве вознемирил. Меѓутоа, во повеќето случаи тие реакции ослабнуваат како дел од процесот на природно лекување и закрепнување на телото. Има многу нешта што може да ги сторите за да се справите со такво искуство и да закрепнете.

Трауматично искуство е секоја случка во животот која претставува закана за нашата безбедност и можеби го доведува во опасност нашиот живот или животите на други луѓе. Како резултат на тоа, лицето доживува силна емоционална, психолошка и физичка вознемиреност која привремено ја попречува способноста за нормално функционирање во секојдневниот живот.

Примери на потенцијално трауматични доживувања вклучуваат природни несреќи, како што се шумски пожар или поплава, да се присуствува на вооружен грабеж, да се доживее сериозна сообраќајна несреќа, да се биде во авион што мора присилно да слета или да се биде физички нападат.

Реакции на траума

Начинот на кој некој реагира на траума зависи од многу нешта, како што се видот и сериозноста на трауматичниот настан, количеството на достапна помош на лицето по инцидентот, други стресни фактори во тој период на животот на лицето, постоењето на извесни лични особини, степенот на природна отпорност и дали лицето порано веќе доживеало трауматични случки.

Вообичаени реакции вклучуваат низа емоционални, физички и реакции во поглед на однесувањето. Тие реакции се нормални и, во мнозинството случаи, се намалуваат како дел од процесот на природно лекување и закрепнување на телото.

Примери на вообичаени реакции на траума се:

- чувство дека сте постојано „на штрек“ во очекување дека нешто може да се случи
- чувство дека сте емоционално занемени, како „во шок“
- сте станале пречувствителни и нервозни
- се чувствувате многу уморни
- чувствувате дека сте под силен стрес и/или нервозни
- чувствувате силна потреба да заштитувате други, вклучувајќи го семејството и пријателите
- не сакате да се оддалечите од некое место од страв дека „нешто може да се случи“.

Ментални реакции на траума

Менталните реакции на траума вклучуваат:

- намалена концентрација и памтење
- постојано мислење на инцидентот
- постојано потсетување на делови од настанот
- збунетост или загубеност.

Емоционални реакции на траума

Емоционалните реакции на траума може да вклучуваат:

- страв, вознемиреност и паника
- шок – не можете да поверувате во тоа што се случило, се чувствувате незаинтересирани и збунети
- чувство на занеменост
- одбегнувате контакти со други луѓе или се држите настрана од луѓето околу вас
- постојано сте загрижени – мислите дека опасноста сеуште не поминала или дека настанот може да се повтори
- разочараност – откако кризата ќе заврши, истоштеноста може да стане очевидна. Емоционални реакции на настанот се чувствуваат во текот на фазата на разочараност и вклучуваат депресија, одбегнување, чувство на вина, пречувствителност и повлекување.

Физички реакции на траума

Трауматични искуства може да доведат до физички реакции, вклучувајќи:

- измореност или истоштеност
- лошо спиење
- мачнина, повраќање и вртоглавица
- главоболка
- прекумерно потење
- забрзана работа на срцето.

Реакции на траума во поглед на однесувањето

Вообичаени реакции на траума во поглед на однесувањето вклучуваат:

- одбегнување на сè што потсетува на инцидентот
- неможност да се престане да се мисли на тоа што се случило
- опседнатост со постапки во врска со закрепнување
- губење врска со нормални секојдневни активности
- сменет апетит, т.е. јадење многу повеќе или многу помалку
- свртување кон супстанции како што се алкохолот, цигарите и кафето
- проблеми со спиењето.

Барање логика во трауматскиот настан

Откако настанот што ве вознемирил завршил, вие може да се обидувате да го сфатите настанот. Тоа може да вклучува размислување:

- како и зошто тоа се случило
- како и зошто вие сте биле вмешани во настанот
- зошто се чувствувате така како што се чувствувате

- дали тоа што сега го чувствувате влијае на тоа каква личност сте, дали искуството го сменило вашиот поглед на животот и како.

Помош за справување со трауматските реакции на траумата

Постојат низа стратегии што може да се применат за да му се помогне на некој да се справи со трауматските реакции.

Некои од вообичаените идентификувани примери се:

- Да прифатите дека ви се случило нешто што ве вознемирило или исплашило и дека ќе реагирате на тоа.
- Да прифатите дека едно време нема да се чувствувате нормално, но дека со време тоа чувство ќе исчезне.
- Потсетувајте се себеси секој ден дека излегувате накрај – обидете се да не се лутите на себеси или да бидете фрустрирани ако некои работи не можете да ги правите толку добро или ефикасно како порано.
- Не претерувајте со користењето на алкохол или дрога мислејќи дека тоа ќе ви помогне да излезете на крај.
- Одбегнувајте да донесувате значајни одлуки или да правите големи животни промени додека не се чувствувате подобро.
- Постепено соочувајте се со тоа што се случило – не се обидувајте да го потиснете.
- Не ги затворајте во себеси вашите чувства – разговарајте со некој кој може да ве поддржи и разбере.
- Обидете се да продолжите со нормален живот и да останете ангажирани.
- Не се присилувајте да одбегнувате некои места или активности. Не дозволувајте траумата да ви го ограничи животот и не брзајте да се вратите во нормална состојба.
- Кога ќе се почувствувате истоштени, издвојте време да се одморите.
- Издвојте време за редовно вежбање – тоа помага напнатоста да ја исфрлите од телото и мозокот.
- Помогнете им на вашето семејство и на пријателите да ви помогнат со тоа што ќе им речете што ви треба - на пример, одмор или некој со кого може да разговарате.
- Релаксирајте се – користете техники за релаксација како што се јога, дишење или медитација, или правете работи што ги сакате како што се слушање музика или работа во градина.
- Изразувајте ги своите чувства како што ви доаѓаат – разговарајте со некој за вашите чувства или запишувајте ги.
- Кога траумата ќе ви донесе назад сеќавања или чувства, обидете се да не ги потиснувате. Мислете за нив, а потоа оттурнете ги настрана. Ако тоа ви покрене некои други сеќавања од минатото, обидете се да ги одвоите од сегашниот проблем и справете се со нив одделно.

Процес на залечување и закрепнување

Секој настан во кој е загрозен животот на некое лице или животите на други предизвикува човечкото тело да премине во состојба на зголемено возбудување. Тоа е како „вонредна состојба“ при која се вклучуваат низа внатрешни аларми. Вонредната состојба им дава на луѓето способност да ангажираат многу енергија во кус временски период, за да ги зголемат шансите да преживеат.

Повеќето луѓе остануваат во вонредна состојба кусо време или додека не помине непосредната опасност. Меѓутоа, кога луѓето се во вонредна состојба, тие трошат многу витална енергија и затоа често потоа се чувствуваат многу уморни.

Нормалниот процес на залечување и закрепнување го вклучува враќањето на телото од состојбата на зголемено возбудување. Со други зборови, внатрешните аларми се исклучуваат, високиот степен на енергија се намалува и телото се враќа во нормална состојба на рамнотежа. Обично тоа се случува во периодот од еден месец по настанот.

Барање помош од професионално здравствено лице

Трауматскиот стрес може да предизвика многу силни реакции кај некои луѓе и да стане хроничен (траен). Треба да побарате професионална помош ако:

- не можете да ги контролирате силните чувства или физичките дразби
- немате нормални чувства, туку и натаму се чувствувате занемени и празни
- чувствувате дека ни по три или четири недели не сте почнале да се враќате во нормална состојба
- и натаму имате физички симптоми на стрес
- и натаму лошо спиеете или имате кошмари
- намерно се обидуваат да одбегнете сè што ве потсетува на трауматичниот настан
- немате никој со кој можете да разговарате за тоа како се чувствувате
- мислите дека вашите односи со семејството и пријателите се промениле
- станало поверојатно да имате незгоди и почесто да користите алкохол и дрога
- не можете да се вратите на работа или да се справувате со одговорности
- продолжувате одново да го доживувате трауматичниот настан
- имате чувство дека нервите ви се „при крај“ и дека лесно може да избувнете.

Посттрауматско стресно растројство (Post-traumatic stress disorder - PTSD)

После настан што ги вознемирил некои луѓе откриваат дека нивните реакции станале сериозни и не се загубиле по еден месец по настанот. Силни и долготрајни реакции може да предизвикуваат онеспособеност и да влијаат на односите на лицето со неговото семејство и пријателите, како и со работната способност. Таквите реакции може да укажуваат на посттрауматско стресно растројство. При таа состојба влијанието на настанот продолжува да предизвикува голем стрес.

Ако мислите дека имате PTSD, треба да побарате помош од професионално здравствено лице.

Ако било кога сте загрижени за вашето ментално здравје или за менталното здравје на некој ваш близок, јавете се на Lifeline на 13 11 14.

Кој може да ви помогне

- Вашиот доктор
- Локалниот комунален здравствен центар
- Локалниот Medicare
- Советник
- Психолог
- Australian Psychological Society Referral Service на телефон 1800 333 497
- Lifeline на телефон 13 11 14
- NURSE-ON-CALL на телефон 1300 60 60 24 – за стручни здравствени информации и совети (24 часа дневно, 7 дена во неделата)

Запаметете

- Нормално е да се имаат силни реакции по настан што ве вознемирил или исплашил, но реакциите би требало да почнат да се намалуваат после неколку недели.
- Луѓето може да доживеат разни физички, ментални и емоционални реакции, како и реакции во поглед на однесувањето.
- Има многу нешта што може да ги направите за да се справите со траума и да закрепнете по неа.
- Побарајте професионална помош ако не почнете да се враќате во нормална состојба после три до четири недели.

Овој информативен лист е достапен на Better Health Channel на:

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

Преведени верзии на овој информативен лист се достапни на интернет страницата на Health Translations Directory на:

www.healthtranslations.vic.gov.au

Одобрила и објавила Владата на Викторија, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Држава Викторија, Department of Health and Human Services, март 2016.