

Trauma: reakcija i oporavak

Informacija za zajednice

Sažetak

- Normalno je imati snažne reakcije nakon uznemiravajućeg ili zastrašujućeg događaja, ali ove bi se trebale početi smanjivati nakon nekoliko tjedana.
- Osobe mogu iskusiti niz fizičkih, mentalnih, emocionalnih i ponašajnih reakcija.
- Postoji niz stvari koje možete učiniti kako biste se nosili sa traumom i oporavili se od nje.
- Zatražite profesionalnu pomoć ako se ne počnete vraćati u normalu nakon tri ili četiri tjedna.

Normalno je imati snažne emocionalne ili fizičke reakcije nakon uznemiravajućeg događaja. Međutim, u većini slučajeva, ove se reakcije smanjuju kao dio prirodnog tjelesnog procesa liječenja i oporavka. Postoji niz stvari koje možete učiniti kako biste si pomogli u nošenju sa i oporavkom od takvog događaja.

Traumatsko iskustvo je bilo koji događaj u životu koji dovodi do ugrožavanja naše sigurnosti i koji potencijalno stavlja u rizik naš vlastiti život ili živote drugih. Kao rezultat, osoba doživljava visoke razine emocionalnog, psihološkog i fizičkog uznemiravanja koje za neko vrijeme narušava njihovu mogućnost normalnog funkcioniranja u svakodnevnom životu.

Primjeri potencijalno traumatskih iskustava uključuju prirodne katastrofe, kao požari ili poplave, nazočnost oružanoj pljački, imati ozbiljnu prometnu nezgodu, biti u zrakoplovu koji je prisiljen hitno se spustiti, ili biti fizički napastovan/na.

Reakcije na traumu

Način na koji osoba reagira na traumu ovisi o mnogo stvari, kao na primjer vrsta i ozbiljnost traumatskog događaja, količina dostupne podrške osobi nakon incidenta, drugi faktori koji pridonose stresu u životu osobe, postojanje određenih osobnih karakteristika, prirodna razina otpornosti te ako je osoba imala ranija traumatska iskustva.

Uobičajene reakcije uključuju niz mentalnih, emocionalnih, fizičkih i bihevioralnih (ponašajnih) odgovora. Ove reakcije su normalne i u većini slučajeva one se smanjuju kao rezultat normalnog tjelesnog procesa liječenja i oporavka.

Primjeri normalnih reakcija na traumu su:

- osjećaj kao da ste u stanju 'visoke spremnosti' i da ste 'na straži' za bilo što drugo što se može desiti
- osjećaj emocionalne nijemosti, kao u stanju 'šoka'
- osjećaj emocionalnosti i uznemirenosti
- osjećaj visokog napora i umora
- osjećaj visokog stresa i/ili anksioznosti
- osjećaj za potrebom zaštićivanja drugih uključujući obitelj i prijatelje
- ne željeti napustiti određeno mjesto uslijed straha od onoga 'što bi se moglo desiti'.

Mentalne reakcije na traumu

Mentalne reakcije na traumu uključuju:

- smanjenu koncentraciju i pamćenje
- uznemiravajuće misli o događaju
- neprestano odigravanje dijelova događaja u mislima
- zbunjenost ili dezorijentacija.

Emocionalne reakcije na traumu

Emocionalne reakcije na traumu mogu uključivati:

- strah, anksioznost i paniku
- šok – teško vjerovanje u ono što se desilo, osjećaj odvojenosti i zbunjenosti
- emocionalna nijemost (neosjećajnost)
- ne željeti kontakt sa drugima ili povlačenje od osoba oko sebe
- neprestani alarm – osjećaj da je opasnost još uvijek nazočna ili da se događaj nastavlja
- iznemoglost – nakon što je kriza prošla, iznemoglost može postati očigledna. Emocionalne reakcije na događaj se osjećaju tijekom faze iznemoglosti i uključuju depresiju, izbjegavanje, osjećaj krivnje, velike osjetljivosti i povlačenja.

Fizičke reakcije na traumu

Traumatska iskustva mogu rezultirati u fizičkim reakcijama uključujući:

- iznemoglost ili umor
- uznemireni san
- mučninu, povraćanje i vrtoglavicu
- glavobolje
- prekomjerno znojenje
- ubrzani rad srca.

Ponašajne reakcije na traumu

Česte ponašajne (bihevioralne) reakcije na traumu uključuju:

- izbjegavanje podsjećanja na događaj
- nemogućnost prestajanja usredotočenja na ono što se desilo
- uključivanje osobe u radnje koje se odnose na povratak u prvobitno stanje (sanaciju nakon događaja)
- gubitak normalne dnevne rutine
- promjena apetita, kao na primjer veliki porast ili veliko smanjenje apetita
- početak korištenja substanci kao što su alkohol, cigarete i kava
- problemi sa spavanjem.

Osmišljavanje traumatskog događaja

Nakon što je uznemiravajući događaj prošao, možete sami sebe zateći u činu osmišljavanja uznemiravajućeg događaja. Ovo može uključivati razmišljanje tome:

- kako i zašto se događaj desio
- kako i zašto ste baš vi bili uključeni
- zašto se osjećate na način na koji se osjećate

- da li osjećaji koje trenutno imate imaju odraz na to kakva ste osoba te da li je iskustvo promijenilo vaš pogled na život i kako.

Pomoć u rješavanju traumatskih reakcija na traumu

Postoji niz strategija koje se mogu upotrijebiti kako bi se pomoglo osobi u rješavanju traumatskih reakcija.

Neki česti dobro identificirani primjeri uključuju:

- Priznajte da ste prošli kroz uznemiravajuće ili zastrašujuće iskustvo i da ćete na njega imati reakciju.
- Prihvatite da se nećete osjećati normalno za određeni period vremena, ali da će to prije ili kasnije proći.
- Dnevno se podsjetite da izlazite na kraj sa time – pokušajte ne biti gnjevni ili frustrirani sami sa sobom ako niste u mogućnosti činiti stvari dobro ili efikasno kao što to uobičajeno činite.
- Ne koristite prekomjerno alkohol ili droge kako biste si pomogli u izlaženju na kraj sa situacijom.
- Izbjegavajte donošenje značajnih odluka ili velikih promjena u životu dok se ne osjećate bolje.
- Povremeno se suočavajte sa onim što se desilo – ne pokušavajte to blokirati.
- Ne držite osjećaje u sebi – razgovarajte sa nekim tko vas može podržati i razumjeti vas.
- Pokušajte održati vaše normalnu rutine i ostanite zauzeti.
- Ne pokušavajte izbjegavati određena mjesta ili aktivnosti. Ne dozvolite da trauma kontrolira vaš život, nego si uzmete vremena da se vratite natrag u normalu.
- Kada se osjećate iscrpljenima, morate si uzeti vremena za odmor.
- Uzmite si vremena za redovitu vježbu – to pomaže u oslobađanju vašeg tijela i misli od prenapetosti.
- Pomozite vašoj obitelji i prijateljima da vam pomognu tako što ćete im reći što vam je potrebno, kao na primjer odmor ili potreba za osobom sa kojom možete razgovarati.
- Relaksirajte se – koristite tehnike relaksacije kao što su yoga, disanje ili meditacija, ili činite ono u čemu uživite, kao na primjer slušanje glazbe ili vrtlarjenje.
- Izrazite vaše osjećaje kada do njih dođe – razgovarajte sa nekim o vašim osjećajima ili ih zapišite.
- Kada trauma donese sjećanja ili osjećaje, pokušajte se suočiti sa njima. Razmišljajte o njima, onda ih stavite na stranu. Ukoliko to sa sobom donese druga prošla sjećanja, držite ih odvojenima od trenutnih problema i suočite se sa njima odvojeno.

Liječenje i proces oporavka

Bilo koji događaj koji stavlja život osobe ili živote drugih u rizik dovodi da ljudskog tijelo dođe u stanje povišenog uzbuđenja. To je kao 'hitni način upravljanja' koji uključuje cijeli niz unutarnjih alarma koji se aktiviraju. Ovaj hitni način proizvodi kapacitet da osoba dođe do velike količine energije u kratkom periodu vremena kako bi povećala mogućnost preživljavanja.

Većina osoba ostanu u hitnom načinu upravljanja samo u kratkom periodu vremena ili dok neposredna opasnost ne prođe. Međutim, ovaj hitan način upravljanja iskorištava količine vitalne energije i to je razlog zašto se osobe često osjećaju jako umornima poslije događaja.

Normalan proces liječenja i oporavka uključuje to da se tijelo smiri i izađe iz stanja povišenog uzbuđenja. Drugim riječima, unutarnji alarmi se gase, visoke razine energije se smanjuju i tijelo se opet prebacuje u normalnu ravnotežu i ekvilibrij. Tipično govoreći, do ovoga bi trebali doći i periodu do mjesec dana nakon događaja.

Traženje pomoći od zdravstvenog stručnjaka

Traumatski stres može prouzročiti vrlo snažne reakcije koje kod nekih osoba mogu postati kronične (reakcije koje se nastavljaju). Trebali biste tražiti profesionalnu pomoć ukoliko:

- niste u mogućnosti imati snažne emocionalne ili tjelesne osjećaje
- nemate normalne osjećaje, ali nastavljate imati emocionalnu nijemost (neosjećajnost) i prazninu
- ne osjećate da se vraćate u normalu nakon tri do četiri tjedna

- nastavljate imati simptome fizičkog stresa
- nastavljate imati poremećaje sna ili noćne more
- namjerno pokušavate zaobići sve ono što vas podsjeća na traumatsko iskustvo
- nemate osobu sa kojom biste mogli razgovarati o vašim osjećajima
- smatrate da vaše veze sa obitelji i prijateljima trpe
- postajete skloni nesrećama i koristite više alkohola ili droga
- ne možete se vratiti na posao kako biste se suočili sa odgovornostima
- nastavljate se prisjećati traumatskog iskustva
- osjećate se da ste na rubu i da vas se lako može uplašiti.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

Nakon uznemiravajućeg događaja, neke osobe imaju ozbiljne reakcije koje se postepeno ne smiruju nakon mjesec dana. Snažne, produljene reakcije mogu dovesti do invaliditeta i mogu imati utjecaja na veze osobe sa obitelji i prijateljima i mogu utjecati na radnu sposobnost. Takve reakcije mogu indicirati posttraumatski stresni poremećaj. U ovome stanju, utjecaj događaja nastavlja biti uzročnikom visokih razina stresa.

Ukoliko vi smatrate da možda imate PTSP, trebali biste tražiti pomoć zdravstvenog stručnjaka.

Ukoliko ste u bilo koje vrijeme zabrinuti o vašem mentalnom zdravlju ili mentalnom zdravlju voljene osobe, nazovite Lifeline na broj 13 11 14.

Gdje dobiti pomoć

- Kod vašeg liječnika
- U mjesnom zdravstvenom centru
- U mjesnom Medicareu
- Kod savjetnika
- Kod psihologa
- Kod uputnih usluga Australskog psihološkog društva (Australian Psychological Society Referral Service) na broju 1800 333 497
- Lifeline na broju 13 11 14
- NURSE-ON-CALL, nazovite 1300 60 60 24 – za stručne zdravstvene informacije i savjet (24 sata, 7 dana)

Što treba zapamtiti

- Normalno je imati snažne reakcije nakon uznemiravajućeg i zastrašujućeg događaja, ali ove bi se trebale početi smanjivati kroz nekoliko tjedana.
- Osobe mogu iskusiti niz fizičkih mentalnih, emocionalnih i ponašajnih reakcija.
- Postoji mnogo toga što možete učiniti kako biste se nosili sa i oporavili od traume.
- Zatražite profesionalnu pomoć ukoliko se ne počnete vraćati u normalu nakon tri do četiri tjedna.

Ovaj listić sa činjenicama je dostupan od Better Health Channel na Internet adresi:

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

Prevedene verzije listića sa činjenicama su dostupne na Internet stranici za zdravstvene prijevode na adresi:

www.healthtranslations.vic.gov.au

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Viktorija, Department of Health and Human Services, ožujak 2016.