

Kaip atpažinti potrauminio streso sutrikimą – PTSS ?

Sveikatos priežiūros darbuotojams

Psichologinė trauma – reakcija į itin sukrečiančius, grėsmingus gyvenimo įvykius.

Trauminės patirtys

Potrauminis stresas gali pasireikšti po ypač grėsmingų įvykių, pavyzdžiui, nelaimingų atsitikimų, gamtinių nelaimių, avarijų, sunkių sužalojimų, fizinio smurto ar seksualinės prievartos [1].

Sudėtingos medicininės procedūros taip pat priskiriamos prie patirčių, galinčių sukelti PTSS [2].

PTSS gali sukelti ir matymas, kaip traumą patyrė kitas žmogus, ar sužinojimas apie staigią smurtinę artimojo netektį.



PTSS paplitimas

8 iš 10 žmonių nurodo per gyvenimą patyrę bent vieną trauminį įvykį [5].

Net 1 iš 10 asmenų, kurie kreipiasi į sveikatos priežiūros įstaigas, gali turėti PTSS simptomų [3].



Medikų PTSS

Sveikatos priežiūros specialistai darbe dažnai susiduria su stresinėmis ar trauminėmis patirtimis.

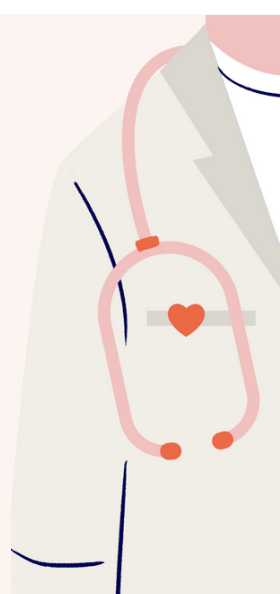
Net 2 iš 10 sveikatos priežiūros darbuotojų gali būti PTSS rizikoje [6].

Svarbu rūpintis savo savijauta ir pastebėjus PTSS simptomus – kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos.



Kreipiasi į medikus

Trauminių įvykių patyrę žmonės gali kreiptis į medikus dėl traumos sukeltų sužalojimų, kitų susijusių sveikatos nusiskundimų, arba prastos psichologinės būsenos sukeltų sveikatos problemų [3].



Susiję nusiskundimai

PTSS turintys žmonės neretai gydytojams išsako nusiskundimus dėl nemigos, nuovargio, įtampos, virškinimo problemų, galvos ar kūno skausmų [4].



PTSS simptomai

- ✓ Itin ryškūs ir nemalonūs trauminės patirties prisiminimai
- ✓ Miego sutrikimai, su trauma susiję košmarai
- ✓ Nuolatinis nerimas, baimė, nesaugumo jausmas
- ✓ Negalėjimas atsipalaiduoti
- ✓ Traumą primenančių dalykų vengimas



Pagalba

Specializuoti mokslu grįsti psichologinės pagalbos būdai yra veiksmingi mažinant potrauminio streso simptomus [7].

Pastebėjus PTSS riziką svarbu pasiūlyti žmogui kreiptis psichologinės pagalbos, nes negydomas PTSS gali tęstis daugelį metų ir sukelti reikšmingų problemų tiek sveikatai, tiek kitoms svarbioms sritims žmogaus gyvenime.



**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Informacija apie psichologinės pagalbos galimybes Lietuvoje: www.pagalbasau.lt



Specialistų kontaktai Lietuvos traumų psichologijos asociacijos tinklalapyje www.traumapsichologija.lt