

**Informationen für Patienten – Posttraumatischer Stress****Serbokroatisch**

Dragi Pacijenti,

jedan traumatični doživljaj je duševni sok. Teško je svatiti šta se nekom dogodilo i to tako prihvatiti. Poslje takvog jednog traumatičnog doživljaja skoro cijelo covječanstvo posjeduje neugodan osjećaj, razmišljenje i tjelesnu bol. To može potrajati jedan prilični dugi vremenski period dok se počne samo od sebe polako smirivati.

Nakon jednog traumatičnog doživljaja automatski dolazi jedna nepoželjna slika; stvaraju se sumovi ili drugi osjećaji sa mislima na tu traumu. Svaki pokušaj da se ta trauma stavi na stranu samo daje jedan negativni rezultat: postoje se zbunjen i uplašen. Vi se sada pitate, da li možete izaci iz tog traumatičnog doživljaja, da li ćete ikada uspjeti da ostvarite kontrole od sobom, ili se jednostavno prepustiti stanju ludila.

U ovom informativnom listu je data vještina i zamiseo osjećaja jedne normalne reakcije na stres. Vi pokazujete da Vase tjelo i razum radi na tome da razume svaki traumatski doživljaj i isti da pobjedi.

Svaki covjek drugacije reaguje na traumatični doživljaj. Ali ima i reakcija koje su slične. U ovom informativnom listu su opisane poneke od ovih tipičnih reakcija. Vrlo je vjerovatno da ćete i Vi doći do zaključka da ste neke reakcije već doživljeli ili ćete ih doživjeti.

Molimo Vas da pročitate sa razumljevanjem i do kraja ovaj informativni list, kako bi sami mogli donjeti zaključak Vasem problemu i u situaciji sa tim da Vam se pruži potrebna daljna pomoć.

1. Osjećaj opasnosti

Odmah nakon traumatičnog doživljaja stvara se osjećaj opasnosti, straha ili brige. Taj osjećaj opasnosti se doživljava na dva načina:

1. kroz ozivljavanja djelova traumatičnog doživljaja
2. kroz tjelesnu uznemirenost, plasiljivost i povećanu opreznost

Taj osjećaj opasnosti ima dva puta. Prvi put je direktna posljedica da ste Vi bili učesnik te životne opasnosti ili ste bili svjedok jedne opasne situacije. Ako Vas djelic jedne situacije podsjeti na traumatični doživljaj, onda se automatski stvara osjećaj opasnosti od kojih dobijate već doživljene slike ispred sebe ili neke tjelesne reakcije.

Ponekih nadražaji (t.j. djelic situacije) su jači od prvobitnog traumatičnog doživljaja; na primjer sjećanje kad se vratite na mjesto gdje se trauma dogodilo. Drugi nadražaji se javljaju bez jedne određene prisutnosti i osmjeravaju taj traumatični doživljaj (naprimjer bljesak od neke određene boje, neki specifični miris, jedna promjena svjetlosti, promjena temperature ili boja glasa jedne osobe). Ove nadražaje je teško raspoznati kao razlog uzbuđenja, pa onda osjećaj opasnosti dolazi od jednom. Ako se uzrok problema ve razaznaje onda se sa tim i reakcije bolje razumuju i daljem učenjem će situacija biti drastično promjenjena.

Postoji ljudi koji poslje traumatičnog doživljaja drugacijim očima gledaju na svijet. To bi bio drugi način stvaranja osjećaja opasnosti. Vi pred sobom imate jednu određenu situaciju gdje nemožete da utvrdite šta je za Vas sigurno a šta nije. I često treba dugo vremena dok nenadete u sebi potrebnu sigurnost. I svakako imate osjećaj da je život pun opasnosti i da se nikada ne zna, gdje opasnost vreba. Iz jednog traumatičnog doživljaja rade se povećana opreznost, i Vi dalje samo možete procijeniti kako je život opasan. Na primjer situacija saobraćajnog udesa:

Znali ste i ranije da je udes realna stvar, ali niste vjerovali da se to može i Vama desiti. Nakon što ste doživljeli teški udes Vi imate utisak da na svakoj krivini vreba opasnost. Pa čak i kao suvozač ne srećete ni tren pogleda sa puta. U realnosti udes nije vjerovatniji nego prije, ali u Vama je osjećaj da će se udes sa velikom vjerovatnoćom opet dogoditi. Iz tog promjenjenog vida rizika Vas osjećaj opasnosti je znatno veći.

Jedna od reakcija poslje traumatičnog doživljaja je i tjelesno uzbuđenje praćeno nervozom i problemom nesanice. Vrlo teško uspjete da zaspate a kad i uspjete često se budite, znači imate nemiran san i loše snove. Ako je čovjek cijelo vrijeme napregnut često se osjeća razdražljivim. Naprimjer često se bez razloga obraća povišenim tonom drugoj osobi ili jednostavno gubi kontrolu razuma.

Nakon traumatičnog doživljaja Vase tijelo je uvijek u pripravnosti i ako za tim nema više potrebe. Ta doživljena trauma Vas je natjerala da ozbiljnije svatite opasnosti koje u svijetu vladaju. I Vase tijelo i dalje reaguje kao da opasnost i dalje postoje i nesvesno zauzima odbrambeni stav.

2. Izbjegavanje

Osjećaj opasnosti i ponovni doživljaj djelova traume i tjelesno uzbuđenje samo opterećuju, iz toga puno ljudi pokušavaju kontrolisati osjećaje i tjelesno uzbuđenje metodom izbjegavanjem stvari koje podsjećaju na taj doživljaj. Na primjer: mjesta, ljude, razgovore, neku posebnu odjeću ili tv emisije. Ili jednostavno pokušavaju da ne misliju na sve to, ili pomislanje na tu traumu jednostavno suzbijaju, potiskuju, uklanjaju. Izbjegavanje je samo jedan put zaštite opasnosti.

Izbjegavanje je često dobar način da na kratko reduciramo opterećenje. Ako izbjegavanje funkcionise ona u mnogome reducira neprijatne osjećaje. Ali moramo dodati da na dugo vrijeme nije najbolja strategija da se trauma pobjedi. Prvo, teško je svoje misle i osjećaje potpuno izbjegavati. Oni se kao bumerang vraćaju. I što se više

trudimo da ih potiskujemo oni se iz nova vraćaju a Vi dobijate utisak da gubite kontrolu misljenja i osjecaja.

Druge tipicne reakcije na traumaticni doživljaj su tuga, pokunjenost ili depresija. Moguce je i da imate osjecaj beznadeznosti i ocaja, cesto placete i pomisljate cak i na tjelesne povrede koje bi sami sebi nanjeli i na samoubistvo. Gubite interese na druge ljude i aktivnosti koje ste nekada sa zadovoljstvom radili. Nista Vas nemoze oraspoloziti. I vjerujete da zivot nije vise vrijedan.

Poslje traumaticnog doživljaja kod puno ljudi nastaju problemi koncentracije. I to je jedna formalna reakcija na traumaticni doživljaj. Ako primjetite da se tesko koncentrisete na stvari koje se oko Vas desavaju postojete razocarani, nervozni, pomisljavate da nemate sebe pod kontrolom i cak pomisljavate da polako ludite. Vazno je da znate da su takvi problemi koncentracije trenutnog i prolaznog karaktera.

3. Osjecaj krivice i osjecaj stidljivosti

Nedeljama i mjesecima nakon traumaticnog doživljaja ljudi puno zamisljaju o tome sta se dogodilo i optereceni su mislima da je to moglo drugacije da se završi. Oni neprestano sebe krive zasto neke stvari nisu drugacije uradili ili zasto su odredene stvari tako uradili i opterecuju se mislima da su mogli sve drugacije da odrade. To je povezano sa osjecajem krivice i stidljivosti.

4. Ljutnja

Jos jedna tipicna reakcija poslje traumaticnog doživljaja je ljutnja. Ona je usmjerena na osobu koja je direktno odgovorna da Vi budete uvredeni i zlostavljeni. Ali osjecaj ljutnje Vi mozete prebaciti na druge ljude koji sa tom Vasom traumom nisu direktno povezani, a koji su Vas na neki nacin podsjetili na prozivljenu traumu. I na momente mozete biti tako ljuti da bi najradije opsovali ili se sa nekim potukli. Ako to nije Vasa prava priroda ti osjecaji su Vama nepoznati. Vi ste sami sebi strani i tudi i neznate kako da se borite sa ljutnjom u sebi. Vazno je da znate da i ljutnja moze da se reducira dok se taj traumaticni doživljaj obradi.

5. Biografija

Puno ljudi tvrdi da su se nakon prozivljene traume podpuno izmjenili. Naprimjer kazu: Nije bilo nikakvog straha i moglo se sa svim opterecenjem izaci na kraj bez obzira koliko je situacija bila teska. Sada je prisutan strah – bojaznost da se ni najmanji problemi nemozeju rijesiti. Poneki ljudi imaju osjecaj da je traumaticni doživljaj bio kap u prepunoj casi vode. To samo potvrduje i sa tim dolazi do zakljucka ono sto je vec dugo drzano u tajnosti, da Vi sami u sebe ne vjerujete i da male probleme ne uspjete rijesiti.

Ovaj informativni list Vas je informisao o vrstima reakcija na traumaticni doživljaj i mogli ste saznati koje se reakcije posebno na Vas odnose.

Najpotrebnije informacije iz ovog lista: osjecaji, misljenje i tjelesne reakcije koje Vi osjecate u potpunosti su normalne reakcije na veliko opterecenje. Ti problemi koje Vi sada imate zovu se Posttraumaticna smetnja. Te osjecaje, misle i tjelesne bolove daju do znanja, da dosada niste mogli da izadete na kraj sa traumaticnim doživljaju.

Dobijate jedan osjecaj bojaznosti i doživljavate situaciju da se djelovi traumaticnog doživljaja ponovo vrata. Sljedeci nas korak je pokusaj da se precizno utvrdi koliko su teski osjecaji sa kojima se borite i kako iz te situacije da se najbolje izide. Upravo rad tog Mi iz Vogelsberg Klinike Grebenhain Vam nudimo jednu nedelju da se utvrdi diagnosa. Na kraju te nedelje bi Vas informirali kako bi se pristupilo ljecenje i nalazenu puta za ozdravljenje.

Ako imate interesa mozete stupiti u kontakt sa strucnim radnikom kod Vase bolesnicke kase.