

Jak pomóc osobie zmagającej się z zespołem stresu pourazowego

Kiedy ktoś doświadcza lub jest świadkiem przerażającego wydarzenia, takiego jak wojna, w którym uważa, że on lub inni są w poważnym niebezpieczeństwie, może być narażony na ryzyko wystąpienia zespołu stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). PTSD zmienia życie osoby cierpiącej na tę chorobę i jej bliskich.

PTSD to stan zdrowia psychicznego, który może spotkać każdego. Nie jest to oznaką słabości i nie jest rzadkością. Szacuje się, że 354 miliony dorosłych osób, które przeżyły wojnę na całym świecie, zmagają się z PTSD i/lub poważną depresją*.

Objawy PTSD mogą obejmować retrospekcje, koszmary senne i silny niepokój, a także niekontrolowane myśli o wydarzeniu (wydarzeniach). Objawy te mogą z czasem nie ustąpić i mogą bardzo utrudniać codzienne życie, w tym pracę lub relacje. Osoba cierpiąca na zespół stresu pourazowego może zachowywać się inaczej, łatwo wpadać w złość lub nie chceć robić rzeczy, które wcześniej sprawiały jej przyjemność.

Jako bliska osoba, możesz czuć przerażenie i frustrację z powodu obserwowanych zmian. Możesz także czuć złość z powodu tego, co się dzieje, lub zastanawiać się, czy dana osoba kiedykolwiek wyzdrowieje. Te uczucia i zmartwienia są powszechne.

Ważne jest, aby dowiedzieć się więcej o PTSD, aby zrozumieć, dlaczego do niego doszło, jak się je leczy i co można zrobić, aby pomóc.

Objawy

Objawy mogą rozpocząć się wkrótce po wystąpieniu przerażającego zdarzenia lub mogą pojawić się miesiące lub lata później. PTSD może powodować różne rodzaje objawów, które mogą zmieniać się w czasie i zależnie od osoby. Ale objawy są ogólnie pogrupowane w 4 typy: 1) natrętne wspomnienia, 2) unikanie, 3) negatywne zmiany w myśleniu i nastroju oraz 4) zmiany w reakcjach fizycznych i emocjonalnych. Osoba w tym stanie może więc na przykład:

- Mieć wrażenie, że ponownie przeżywa wydarzenie poprzez retrospekcje, koszmary lub wspomnienia, które wydają się bardzo realne
- Trzymać się z dala od pewnych miejsc, przedmiotów lub osób, które przypominają o traumatycznym wydarzeniu
- Obwiniać się za traumę, mieć trudności z jej zapamiętaniem lub czuć, że świat jest niebezpiecznym miejscem
- Czuć się bardzo niepewnie, jakby groziło im niebezpieczeństwo, często odczuwać złość lub zdenerwowanie

W przypadku dzieci w wieku 6 lat i młodszych objawy mogą również obejmować:

- Odtwarzanie traumatycznego wydarzenia lub jego aspektów poprzez zabawę
- Przerażające sny, które mogą, ale nie muszą, obejmować aspekty traumatycznego wydarzenia

Stres wywołany zespołem stresu pourazowego może prowadzić do innych problemów, takich jak depresja lub używanie alkoholu lub narkotyków.

Pamiętaj: Podczas gdy wiele czynników powodujących PTSD nie znajduje się pod kontrolą danej osoby, podjęcie skutecznego leczenia po wystąpieniu objawów PTSD może mieć kluczowe znaczenie dla zmniejszenia objawów i poprawy codziennego funkcjonowania.



Jak możesz pomóc

Możesz czuć bezradność, ale jest wiele rzeczy, które możesz zrobić. Oto kilka sposobów, jak możesz pomóc:

- Dowiedz się jak najwięcej o zespole stresu pourazowego (PTSD). Wiedza o tym, jak PTSD wpływa na ludzi, może pomóc zrozumieć, przez co dana osoba przechodzi i lepiej sobie z tym radzić.
- Powiedz jej, że chcesz słuchać i że rozumiesz, jeśli nie ma ochoty na rozmowę.
- Planujcie wspólnie zajęcia, na przykład zjedzenie kolacji lub grę.
- Wybierz się na spacer, przejażdżkę rowerem lub razem wykonajcie inną aktywność fizyczną, która pobudzi naturalne hormony dobrego samopoczucia i pomoże oczyścić umysł.
- Zachęcaj do kontaktu z bliskimi. System wsparcia pomoże danej osobie przetrwać trudne chwile zmiany i stresujące czasy.
- Zaproponuj pójście na grupy wsparcia lub wizyty u lekarza z daną osobą. Możesz pomóc w śledzeniu terminów i służyć wsparciem.

Osoba ta może nie chcieć Twojej pomocy. Jeśli tak się stanie, należy pamiętać, że wycofanie może być objawem PTSD. Osoba, która się wycofuje, może nie mieć ochoty rozmawiać, brać udziału w zajęciach grupowych lub przebywać w towarzystwie innych ludzi. Daj tej osobie trochę przestrzeni, ale powiedz jej, że jesteś gotowy(-a) pomóc.



Radzenie sobie z gniewnym lub agresywnym zachowaniem

Człowiek może odczuwać złość z powodu wielu rzeczy. Złość jest normalną reakcją na traumę, ale może zaszkodzić relacjom i utrudnić jasne myślenie. Złość również może być przerażająca. Jeśli złość prowadzi do agresywnego zachowania lub znęcania się, jest to niebezpieczne. Udaj się w bezpieczne miejsce i natychmiast wezwij pomoc. Upewnij się, że dzieci również są w bezpiecznym miejscu.

Trudno rozmawiać z kimś, kto działa w złości. Jedną rzeczą, którą możesz zrobić, jest ustanowienie systemu ustalania granic zachowania. Pomaga to znaleźć sposób na rozmowę nawet w złości. Oto jeden ze sposobów:

- Uzgodnijcie, że każdy z was może w dowolnym momencie zarządzić, że zostały przekroczone granice.
- Zgadza się, że kiedy ktoś oświadcza, że granice zostały przekroczone, dyskusja musi się natychmiast zakończyć.
- Zdecyduj, jakiego sygnału użyjesz do ogłoszenia tego, że granice zostały przekroczone. Sygnałem może być słowo, które wypowiedzisz lub np sygnał ręczny.
- Umówcie się, że powiecie sobie nawzajem, gdzie będziecie i co będziecie robić po zdecydowaniu, że granice zostały przekroczone. Ustalcie czas na przerwę od siebie.

W czasie takiej przerwy nie skupiaj się na swojej złości. Zamiast tego pomyśl spokojnie o tym, jak omówić sprawę i rozwiązać problem.

Po uspokojeniu się:

- Na zmianę rozmawiajcie o rozwiązaniach problemu. Słuchaj bez przerywania.
- Używaj stwierdzeń zaczynających się od „ja”, takich jak „myślę” lub „czuję”. Używanie formy „ty” może brzmieć oskarżycielsko.
- Bądźcie otwarci na wzajemne pomysły. Nie krytykujcie się nawzajem.
- Skoncentruj się na rzeczach, które według Ciebie przyniosą skutek. Prawdopodobnie oboje będziecie mieli dobre pomysły.
- Wspólnie ustalcie, z jakich rozwiązań skorzystacie.



Popraw komunikację

Jeśli Ty i osoba cierpiąca na zespół stresu pourazowego macie problemy z rozmawianiem o uczuciach, zmartwieniach i codziennych problemach, oto kilka sposobów na lepszą komunikację:

- Mów jasno i na temat.
- Bądź pozytywnie nastawiony(-a). Obwinianie i negatywne rozmowy nie pomogą w tej sytuacji.
- Bądź dobrym słuchaczem. Nie kłóć się i nie przerywaj. Powtarzaj to, co słyszysz, aby upewnić się, że rozumiesz, i zadawaj pytania, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej.
- Ubierz swoje uczucia w słowa. Osoba ta może nie wiedzieć, że czujesz smutek lub frustrację, chyba że jasno wyrazisz swoje uczucia.
- Pomóż znaleźć słowa. Zapytaj: „Czy czujesz złość? Smutek? Martwisz się?”
- Zapytaj, jak możesz pomóc.
- Nie udzielaj rad, jeśli nie zostałeś(-aś) o to poproszony(-a).



Dbaj o siebie

Zmiany są stresujące. Dbanie o siebie może ułatwić radzenie sobie i utrzymanie własnego zdrowia i dobrego samopoczucia:

- Przypomnij sobie, że nikt nie zna odpowiedzi na wszystkie pytania. To normalne, że czasami czujesz bezradność.
- Nie czuj się źle, jeśli wszystko zmienia się powoli. Nie możesz nikogo zmienić. Ludzie muszą się zmienić sami.
- Nie rezygnuj ze swojego stylu życia. Znajdź czas na zajęcia i hobby, które sprawiają Ci przyjemność. Kontynuuj spotykanie się ze znajomymi.
- Znajdź czas na bycie samemu/samej. Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz zebrać myśli i „naładować baterie”.
- Pamiętaj o dobrych rzeczach. Łatwo jest dać się ponieść zmartwieniom i stresowi. Nie zapominaj jednak dostrzegać i cenić pozytywnych rzeczy, które wydarzyły się i dzieją w twoim życiu.



Uzyskaj wsparcie

W trudnych chwilach ważne jest, aby mieć w swoim życiu ludzi, na których można polegać. Ci ludzie stanowią Twoją sieć wsparcia. Mogą pomóc Ci w codziennych pracach, takich jak odprowadzanie dziecka do szkoły, lub zapewnić Ci opiekę i zrozumienie. Zwróć się o pomoc do bliskich, grup i organizacji wsparcia, a także do pracowników służby zdrowia.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedzać optumwellbeing.com/criticalsupportcenter aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.

Autor: Przegląd medyczny dla personelu. dr Adam Husney, medycyna rodzinna, dr Kathleen Romito, medycyna rodzinna, dr Jessica Hamblen, zespół stresu pourazowego.

Materiały źródłowe

1. PTSD: National Center for PTSD. How common Is PTSD in adults? How common Is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. Dostęp 20 kwietnia 2022 r.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Dostęp 20 kwietnia 2022 r.

Optum

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.