

# Objawy zespołu stresu pourazowego

Osoby, które były świadkami lub doświadczyły szokujących i głęboko przygnębiających zdarzeń związanych z wojną i obawiały się, że ich życie lub życie innych osób może być zagrożone, mogą być narażone na wystąpienie zespołu stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD).

PTSD to zaburzenie psychiczne, które dotyka setki milionów ocalałych z wojny na całym świecie.\* Objawy mogą obejmować prześliski wspomnień, koszmary senne i silny niepokój, a także niekontrolowane myśli na temat wydarzeń, które dana osoba widziała lub przeżyła. 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 między innymi zachowywać się nietypowo i łatwo wpadać w złość lub może nie chcieć zajmować się tym, co kiedyś sprawiało jej przyjemność.

Objawy PTSD mogą różnić się intensywnością, zmieniać się w czasie i różnić się u poszczególnych osób. Osoba z PTSD może odczuwać więcej objawów, gdy jest ogólnie zestresowana lub gdy coś przypomni jej o tym, przez co przeszła. Na przykład odgłos samochodu strzelającego z gaźnika lub doniesienia prasowe mogą przypomnieć im o doświadczeniach z wojny, ucieczce z domu lub pożegnaniu ukochanej osoby.



## Objawy PTSD ogólnie dzieli się na 4 typy:

### Natrętne wspomnienia mogą obejmować:

- Nawracające, niechciane i niepokojące wspomnienia traumatycznego wydarzenia
- Ponowne przeżywanie traumatycznego wydarzenia tak, jakby wydarzyło się jeszcze raz (prześliski wspomnień)
- Niepokojące sny lub koszmary związane z traumatycznym wydarzeniem
- Poważny niepokój emocjonalny lub reakcja fizyczna na coś, co przypomina traumatyczne wydarzenie

### Zachowanie unikowe może obejmować:

- Usilne staranie się, aby nie myśleć lub nie mówić o traumatycznym wydarzeniu
- Unikanie miejsc, czynności lub osób, które przypominają o traumatycznym wydarzeniu

### **Negatywne zmiany w sposobie myślenia i nastroju mogą obejmować:**

- Negatywne myśli o sobie, innych osobach i świecie
- Brak nadziei co do przyszłości
- Problemy z pamięcią, w tym zapominanie ważnych aspektów traumatycznego wydarzenia
- Trudność w utrzymaniu bliskich relacji
- Poczucie oddzielenia od rodziny i przyjaciół
- Brak zainteresowania czymś, co kiedyś sprawiało przyjemność
- Trudność w przeżywaniu pozytywnych emocji
- Uczucie odrętwienia emocjonalnego

### **Zmiany w reakcjach fizycznych i emocjonalnych (zwane również objawami pobudzenia) mogą obejmować:**

- Osobę z PTSD łatwo jest zaskoczyć lub przestraszyć
- Zawsze ma się na baczności przed ewentualnym niebezpieczeństwem
- Zachowania autodestrukcyjne, takie jak nadmierne picie lub zbyt szybka jazda samochodem
- Problemy ze snem
- Problemy z koncentracją
- Drażliwość, wybuchy złości lub agresywne zachowanie
- Przytłaczające poczucie winy lub wstydu



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

- Odtwarzanie traumatycznego wydarzenia lub jego aspektów poprzez zabawę
- Przeróżające sny, które mogą, ale nie muszą, zawierać elementów traumatycznego wydarzenia

Stres w zespole stresu pourazowego może również prowadzić do innych problemów, takich jak depresja lub nadużywanie alkoholu lub narkotyków. U wielu osób objawy PTSD zaczną z czasem ustępować i coraz rzadziej będą one myśleć o traumatycznym wydarzeniu. Jednak przepracowanie traumy i uzdrowienie może zająć trochę czasu. Jeśli to możliwe, ważne jest, aby zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby zadbać o siebie w szczególnie trudnych okolicznościach. Oto kilka pomysłów, jak to zrobić:

- Utrzymywanie kontaktu i więzi z bliskimi
- Prośenie i przyjmowanie pomocy i wsparcia od innych, w tym w zakresie niezbędnych zasobów, zdrowia i dobrego samopoczucia
- Unikanie dalszego narażenia na traumatyczne wydarzenia, na przykład poprzez ograniczenie dostępu do doniesień prasowych i mediów społecznościowych. (Ciągłe słuchanie lub oglądanie obrazów traumatycznych wydarzeń może być przygnębiające i wywołać objawy)
- Szukanie pomocy w stacjonarnych lub internetowych grupach wsparcia, u specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego lub doradców/psychologów

Chociaż wielu czynników wywołujących PTSD nie da się kontrolować, zadbanie o skuteczne leczenie po wystąpieniu objawów PTSD może mieć kluczowe znaczenie dla złagodzenia objawów i poprawy codziennego funkcjonowania. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż miesiąc i/lub nasilają się, oznacza to konieczność skonsultowania się z lekarzem lub psychiatrą albo zwrócenia się o pomoc do grupy wsparcia lub organizacji, która może zapewnić dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu, wtedy gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

#### Materiały źródłowe

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://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://nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Dostęp 20 kwietnia 2022 r.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. [helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm](https://helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm). Dostęp 20 kwietnia 2022 r.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. [emergency.cdc.gov/coping/index.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp). Dostęp 20 kwietnia 2022 r.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. [apa.org/topics/traumatic-stress](https://apa.org/topics/traumatic-stress). Dostęp 20 kwietnia 2022 r.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. [emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp). Dostęp 20 kwietnia 2022 r.



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub 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.