

PTSP kao posljedica pandemije i potresa u Zagrebu

Za razumijevanje psiholoških reakcija na elemente krize u kojoj se svi nalazimo, važno je razumjeti pojedine izraze, koje inače koristimo u svakodnevnom govoru. Oni imaju ponešto drugačije značenje kada se koriste u psihologiji i drugim primijenjenim znanostima.

- **kriza** – iznenadan događaj ili niz događaja koji dovode u opasnost pojedinca, grupu ili cijelu zajednicu ljudi, a rezultira neizvjesnošću, nestabilnošću i poteškoćama u dostizanju važnih ciljeva na razini pojedinca i društva. Kriza dovodi do novih oblika ponašanja, kao odgovor na promijenjene okolnosti. Kod pojedinca kriza dovodi do povišene napetosti i neugodnih emocija.
- **trauma** – događaj ili okolnost izvan uobičajenog ljudskog iskustva, koji predstavlja stvarnu ili prijetuću ugroženost života, tjelesnog ili psihičkog integriteta pojedinca ili bliskih ljudi. Traumatskom događaju pojedinac može biti osobno izložen, svjedočiti mu neposredno ili ga može doživjeti bliska osoba.
- **stres** – neugodna emocionalna reakcija na događaj, okolnost ili situaciju koja se doživljava ugrožavajućom. Stresni događaj, okolnost ili situacija naziva se stresor.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je posljedica traumatskog iskustva u vidu opetovanog proživljavanja traume, preosjetljivosti na podražaje, pogotovo one koji su asocijativno povezani s traumom, teških snova, poremećaja raspoloženja, otežanog svakodnevnog života, a koje traje najmanje mjesec dana te se može pretvoriti u kroničan oblik funkcioniranja.

Često se kaže da je PTSP normalna reakcija na nenormalne okolnosti, a ona je takva da se čini kako iznova proživljavamo traumu. Stoga je potrebno potražiti stručnu pomoć i, kroz terapiju, traumu na zdrav način integrirati u naše prošlo iskustvo.

Kako bi kod sebe ili kod drugih prepoznali PTSP i pravovremeno potražili pomoć, pobliže navodimo najčešće smetnje/simptome:

1. strah i anksioznost

- najčešće se javljaju tijekom i neposredno nakon traume kao reakcija na ugroženost
- potrebno je vrijeme za povratak osjećaja sigurnosti (kod ljudi bez poremećaja)
- osobe s PTSP-om imaju predimenzionirane ove osjećaje i oni se ne vraćaju u „normalu“
- npr. svaki jači zvuk se tumači kao novi potres; svaki potres (nakon 22. ožujka 2020.) se doživljava jednako ugrožavajućim kao prvi

2. ponovno proživljavanje traume

- ova se smetnja može javiti u vidu „filma“, sa svim osjetnim modalitetima, kao da se traumatski događaj ponavlja
- moguće je proživljavanje u snovima pa govorimo o noćnim morama
- moguće je samo djelomično proživljavanje kroz emocije, misli ili slike

3. povišena tjelesna pobuđenost/napetost

- tjelesna napetost, nesvjesni ponavljajući pokreti, drhtanje, nemogućnost usnivanja („umoran, a budan“), eksplozivne reakcije koje intenzitetom ne odgovaraju situaciji („planem za sitnicu“)
- u podlozi ove vrste pobuđenosti je strah, a tijelo kao da se priprema za napad ili bijeg
- tijelo se, bez naše kontrole, ponaša kao da trauma nije prestala

4. izbjegavanje

- tendencija da se izbjegne sve što bi osobu moglo podsjetiti na traumu (mjesto, predmeti, osobe, mirisi...)
- npr. izbjegavanje spavanja u istoj sobi i/ili istom krevetu u kojemu se osoba zatekla za vrijeme potresa
- ova se reakcija kratkotrajno može tolerirati, jer smanjuje razinu stresa, ali se ne smije dugo zadržati u ponašanju

5. neugodne emocije

- potištenost, bezvoljnost, depresivnost
- razočaranje, beznade
- bespomoćnost
- gubitak interesa za druge ljude i uobičajene aktivnosti
- ponekad se može javiti suicidalna ideja

6. poteškoće koncentracije

- nakon traume je ponekada teško staviti u fokus željeni sadržaj
- može se javiti i otežano pamćenje novih sadržaja
- čini se kao da traumatsko iskustvo „krade“ mentalne kapacitete osobe

7. osjećaj gubitka kontrole

- nad emocijama, tjelesnim reakcijama, sigurnošću i životom u najširem smislu
- tijekom traume ovaj je osjećaj često potpuno realan, ali kod PTSP-a on ne prestaje i prenosi se na vrijeme nakon traume

8. krivnja i sram

- mogu se odnositi na nešto što je osoba učinila ili propustila učiniti u situaciji traume, a čini joj se da bi utjecalo na tijek traumatskog događaja

- npr. Da sam barem nosila bolju masku, ne bih se zarazila koronavirusom; da barem nisam išla na taj rođendan... (zaražena osoba)
- može se odnositi na sam PTSP
 - npr. Kako to da mi se noge tresu kada trebam u krevet? Moram to prevladati. Zašto stalno sanjam potres? Svi drugi su ga već zaboravili. Ja sam slaba osoba.

9. Ljutnja/bijes

- ova reakcija najčešće je usmjerena na osobe koje su izvor traume (npr. u prometnoj nesreći ili zlostavljanju)
 - može biti usmjerena na osobe koje podsjećaju na traumatični događaj
 - nerijetko „nastradaju“ najbliži (obitelj)
 - ljudi koji prije traumatskog događaja nisu bili skloni ljutnji mogu se i sami začuditi nad vlastitim emocijama i eventualnim agresivnim ponašanjem

10. negativna slika o sebi i negativno mišljenje o drugima i životu općenito

- osoba koja je razvila PTSP može si pripisati odgovornost za traumatski događaj
 - npr. Da nisam kupila stan u centru grada, ne bih sada ostala bez svega. Da nisam išla na taj put, ne bih se zarazila koronavirusom.

11. podsjećanje na ranija traumatska iskustva

- ako je osoba ranije imala traumatsko iskustvo, nova trauma može reaktivirati staru/raniju
- problem se povećava ako ranije traumatsko iskustvo nije primjereno integrirano.

Važno je znati kako je svatko od nas u zadnjih par mjeseci, više ili manje, bio izložen traumatskom iskustvu. Za kardiovaskularne bolesnike to potencijalno povećava rizik napredovanja bolesti ili pojave novog koronarnog incidenta. Povoljna je okolnost da nije svatko tko doživi traumu istovremeno i traumatiziran. Dakle, nije doživio dugoročne negativne učinke traumatskog iskustva, koji bi mu ometali tjelesno, emocionalno i misaono funkcioniranje te ponašanje.

Ako kod sebe ili bliskih osoba ipak prepoznate neke od opisanih smetnji, potrebno je konzultirati liječnika.

Pripremila:

Dubravka Kruhek Leontić, prof.
klinički psiholog