

## **Posttraumatski stresni poremećaj** (Post traumatic stress disorder)

Osoba koja pati od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSD) obično osjeća tešku i dugotrajnu napetost, nastalu nakon nekog traumatskog iskustva ili događaja. Tjeskobe se može ponavljati ili pogoršavati svaki put kad nešto tu osobu podsjeti na taj prvobitni traumatski doživljaj. U ovom informativnom listiću ćete naći informacije o posttraumatskom stresnom poremećaju i službama i uslugama koje Vam stoje na raspolaganju.

### **Što je posttraumatski stresni poremećaj?**

Posttraumatski stresni poremećaj je teško stanje koje se može pojaviti nakon nekog strašnog ili po život opasnog događaja. Svi prolazimo kroz teška razdoblja u životu, ali neki događaji su toliko strašni da ostavljaju teške posljedice na mentalno i emocionalno stanje osobe.

Pri traumatičnom iskustvu, osoba može osjetiti intenzivni strah, užas i osjećaj bespomoćnosti. Do toga može doći, na primjer, ako gleda kako netko umire ili je teško ranjen. Posttraumatski stresni poremećaj je vrsta napetosti i tjeskobe, a simptomi se mogu pojaviti dugo nakon što neposredna opasnost prođe.

### **Kako se može oboliti od posttraumatskog stresnog poremećaja?**

Posttraumatski stresni poremećaj mogu nastati kao posljedica događaja kao što su:

- Rat.
- Socijalna nepravda.
- Mučenje.
- Nesreće – na primjer, nakon zrakoplovne, automobilske ili industrijske nesreće; ljudi može naročito uznemiriti ako u takvoj nesreći poginu djeca.
- Zlostavljanje – uključujući silovanje ili seksualni napad, fizičko zlostavljanje, te verbalno zlostavljanje.
- Nasilje – uključujući nasilje u obitelji, višestruko zastrašivanje, praćenje, maltretiranje i kidnapiranje.
- Prirodne katastrofe kao što su, na primjer, šumski požari, potresi, poplave i cikloni.

### **Tko može oboliti od posttraumatskog stresnog poremećaja?**

Pošto je taj poremećaj izazvan traumatskim doživljajem a ne uzrastom, od toga mogu oboljeti i djeca i odrasli, muškarci i žene, osobe bilo kojeg vjerskog i kulturnog podrijetla, u bilo kojem uzrastu.

### **Koji su simptomi?**

Ljudi ne reagiraju jednako na neki traumatski doživljaj. Pa kako ćete onda znati ako netko pati od posttraumatskog stresnog poremećaja? Simptomi su podijeljeni u tri skupine:

#### 1. Najčešći pokazatelj je ponovno proživljavanje tog događaja:

- Osoba konstantno o tome razmišlja.
- Mogu joj se javljati sjećanja na događaj, noćne more ili iznenadno naviranje sjećanja.



2. Izbjegavanje situacija, mjesta i ljudi koji ih podsjećaju na proživljenu traumu. Osoba može:

- Ostajati kod kuće i prestati se viđati s prijateljima i članovima obitelji, što može dovesti do osjećaja izolacije i depresije.
- Prestane vjerovati drugima ili se više ne osjeća zaštićeno i sigurno.
- Izgubi interes za sport ili razonodu u kojima je uživala prije traumatskog događaja.
- Ne može više uspostaviti emocionalnu vezu, naročito osjetiti ljubav, prema bliskim osobama.
- Počne se osjećati krivom zbog toga što se dogodilo i okrivljavati samu sebe.
- Ne može se sjetiti nekog važnog aspekta proživljene traume.
- Vjeruje da će joj život biti kratak i nesretan.
- Počinje konzumirati alkohol i droge, da potisne neugodne slike iz prošlosti. To može naizgled kratkoročno pomoći, ali prijeti opasnost od ovisnosti.

3. Ne spava dobro, slabo se koncentrira ili je pretjerano napeta. Osoba:

- Često ima problema sa spavanjem, koncentracijom i teško završava zadatke, što može štetno utjecati na rad ili studiranje.
- Ponekad može postati uzbudjena ili nestrpljiva i krajne napeta, pa može postati uznemirena, nervozna i lako se prestraši. Na primjer, može postati preosjetljiva i pretjerano reagirati kad zazvoni telefon ili se netko iznenada pojavi, ili može biti stalno na oprezu, oščekujući neku opasnost.

## Kad se ti simptomi pojavljuju?

Simptomi se mogu pojaviti u roku od tri mjeseca nakon traumatskog doživljaja, ali ponekad i nakon nekoliko godina. Simptomi mogu trajati od nekoliko dana do nekoliko mjeseci, čak i do nekoliko godina. Oporavak za neke može trajati nekoliko mjeseci, ali za neke i nekoliko godina.

## Ako bolujem od posttraumatskog stresnog poremećaja, kakvu pomoć mogu dobiti?

To se može liječiti. Ali, liječenje nije potrebno svakoj osobi koja proživi neki traumatski događaj. Mnogi se oporave zahvaljujući pomoći obitelji i prijatelja, ali to ponekad nije dovoljno. Trauma se može rješavati na niz načina:

- Važno je vježbati, paziti na prehranu i uredan san.
- Ako osjetite da ste pod stresom, pokušajte se opustiti; duboko, usporeno disanje olakšava opuštanje tijela i umu.
- Održavajte kontakt s obitelji i prijateljima, jer to može pojačati osjećaj pripadnosti i sigurnosti.
- Održavajte društveni život - viđajte se sa prijateljima i radnim kolegama.
- Nastavite se baviti sportom i razonodom kojima ste se bavili prije traumatskog doživljaja.
- Razgovarajte o svojim osjećajima - ne pokušavajte sakriti stanje kroz koje prolazite.
- Razgovarajte s nekim kome vjerujete, u zajednici ili duhovnim/vjerskim savjetnikom.
- Nastojte svakog dana naći vremena za nešto u čemu uživate.

Te aktivnosti će Vam pomoći da u svom životu uspostavite određenu rutinu i stabilnost . Ako ste pod stresom, zatražite pomoć stručnog djelatnika za zaštitu mentalnog zdravlja, na primjer:

- Razgovarajte sa svojim liječnikom opće prakse (GP). Recite mu što ste proživjeli i kako se osjećate. On Vam može predložiti da posjetite savjetnika ili terapeuta.
- Može Vam pomoći pojedinačna ili grupna terapija. Terapeuti i savjetnici nastoje omogućiti opuštenu sredinu za razgovor u kojoj se osjećate sigurni i gdje možete ispričati svoje iskustvo. Terapija Vam može pomoći da prihvate i bolje razumijete taj traumatski događaj, te da razradite strategiju da o tome više ne mislite, kako ne biste i dalje izbjegavali ljudi, mjesta ili događaje. Grupna terapija Vam omogućuje da ispričate svoje iskustvo bez straha da će netko to osuditi, pa ćete se osjećati manje usamljeni.
- Lijekovi mogu pomoći oko depresije i napetosti. Lijekovi protiv depresije se prepisuju osobama radi prevladavanja bolnih simptoma povezanih s posttraumatskim stresnim poremećajem. Najvažnije je da sa svojim liječnikom (GP) razgovarate prije nego što počnete, prestanete ili promijenite lijek.
- Ponekad pomaže kombinacija savjetovanja i lijekova.

## Što su lijekovi protiv depresije?

Postoje brojne različite vrste lijekova protiv depresije, koji mogu smanjiti simptome i znakove depresije. Izbor pravog lijeka za Vas ovisi o Vašoj starosnoj dobi, simptomima, te drugim lijekovima koje uzimate.

Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA) ima informativni listić pod naslovom *Kako bolje razumjeti depresiju i lijekove protiv depresije (Understanding depression and antidepressant medication)* s više detaljnih informacija o lijekovama.

## Zašto neke osobe ne traže pomoć?

U razumijevanju mentalne bolesti, kultura ima veliku ulogu, stoga je važno prevladati stigmu i prepreke zbog kojih ljudi ne žele zatražiti pomoć. Neke osobe ne žele zatražiti pomoć jer:

- Se plaše da će se nakon terapije osjećati još gore.
- Vjeruju da će, ako zaborave na to što su proživjeli, osjećaj straha i ljutnja sami od sebe nestati.
- Ne vjeruju da im išta može pomoći.
- Vjeruju da to sami mogu prevladati.
- Smatraju da će se, ako traže pomoć, osjećati posramljeno i da će ih smatrati slabićima.
- Može im biti neugodno ili se plaše da će ih netko krivo prosuditi.

Neki smatraju da su prezauzeti poslom ili obiteljskim obvezama. Ali, jako je važno naći vremena za brigu o vlastitom zdravlju.

## Kako možete pomoći nekom tko pati od posttraumatskog stresnog poremećaja?

- Slušajte što Vam ta osoba govori, bez osuđivanja.
- Ponudite joj podršku, a ne sažaljenje.
- Pokažite da razumijete kako je traumatski događaj ostavio posljedice na njen život.
- Nemojte optuživati osobu koja je preživjela takvo iskustvo. Pokažite da razumijete da je taj traumatski doživlja izazvao njihovo ponašanje.
- Vjerujte što Vam osoba s posttraumatskim stresnim poremećajem kaže.
- Budite svjesni da toj osobi ne možete sami pružiti svu potrebnu podršku: predložite joj i da zatraži stručnu pomoć.
- Brinite se i za sebe, i nastavite živjeti vlastiti život.
- Ako pomažete ili živite s osobom koja pati od posttraumatskog stresnog poremećaja, pobrinite se da i Vi od drugih primate emocionalnu podršku.

## Trebate više informacija?

### Za usluge tumača

#### Služba prevoditelja i tumača TIS)

Tel: 13 14 50

### Službe za zaštitu mentalnog zdravlja i 24-satne hitne službe

su navedene u lokalnom telefonskom imeniku.

#### Lifeline 24-satna telefonska savjetodavna služba

Usluge savjetovanja i informacija koje pruža nevladina organizacija.

Tel: 13 11 14

Internet stranica: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

#### beyondblue: nacionalna inicijativa za borbu protiv depresije

Informacije o depresiji, napetosti i s tim povezanim poremećajima, raspoloživom liječenju i gdje potražiti pomoć.

Tel: 1300 22 4636

Internet stranica: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### Sane Australia

Nacionalna dobrovorna udruga za zaštitu mentalnog zdravlja koja nudi informacije i upućivanje preko nacionalne, besplatne službe, zajedno s obrazovnim i stručnim materijalima.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Internet stranica: [www.sane.org](http://www.sane.org)

### Upišite lokalne kontakt podatke ovdje

---

---

---

### Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Telefaks: 02 9840 3388

Internet stranica: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

### Australski centar za posttraumatsku zaštitu mentalnog zdravlja (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)

Informacije i materijali na internetu:

[www.acpmh.unimelb.edu.au](http://www.acpmh.unimelb.edu.au)

### Carers Australia

Nevladina organizacija koja njegovateljima pomaže oko informacija, upućivanja na druge službe, te oko obrazovnih materijala.

Tel: 1800 242 636

Internet stranica: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

### Nazovite lokalnog:

- Liječnika (GP)
- Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
- Društveni dom za zaštitu zdravlja
- Tim za zaštitu mentalnog zdravlja u lokalnoj bolnici
- Transkulturni centar/službu za zaštitu mentalnog zdravlja (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA Vam može dati kontakt podatke ako postoje u Vašoj saveznoj državi ili teritoriju.

## O ovom informativnom listiću

Ovaj informativni listić je sastavila **Multikulturalna služba za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji** (MMHA) zahvaljujući subvencijama Australskog ministarstva za zdravstvo i pitanja starijih osoba (Australian Department of Health and Ageing). Drugi informativni listići u ovoj seriji uključuju:

- Njegovatelji mentalno oboljelih osoba
- Prava i dužnosti korisnika usluga u sustavu za zaštitu mentalnog zdravlja
- Kulturni identitet i zaštita mentalnog zdravlja
- Kako preko liječnika dobiti pomoć u pitanjima zaštite mentalnog zdravlja
- Psihoza i problemi povezani s alkoholom i drogama
- Oporavak od mentalne bolesti

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

