multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Macedonian

ИНФОРМАТИВЕН ЛИСТ

# Посттрауматско стресно растројство
(Post traumatic stress disorder)

Лице со посттрауматско стресно растројство (PTSD) обично има сериозна и долготрајна анксиозност (вознемиреност) откако доживеало или било сведок на некој трауматски настан. Вознемиреноста може повторно да се јавува или да се влошува секогаш кога некоја работа ќе го потсети лицето на трауматскиот настан. Овој информативен лист содржи информации за посттрауматското стресно растројство и за услугите што може да се добијат.

## Што е посттрауматско стресно растројство?

Посттрауматското стресно растројство е сериозна болест која може да се појави откако некој ќе доживее страшна ситуација или ситуација која е опасна по живот. Сите ние поминуваме низ тешки периоди во животот, но понекогаш искуствата се толку вознемирувачки што имаат многу големо влијание на менталната состојба и емоциите на лицето.

Кога се случила некоја несреќа, лицето можеби чувствувало голем страв, ужас и беспомошност. Тоа можеби било сведок на смрт или претрпело сериозни повреди. Посттраумското стресно растројство е вид на анксиозно растројство и симптомите може да започнат долго време откако поминала опасноста.

## Како се заболува од посттрауматско стресно растројство?

Посттрауматското стресно растројство може да се појави после настани како што се:

- Војна.
- Социјална неправда.
- Измачување.
- Несреќни случаи – на пример, авионски, автомобилски и индустриски несреќи; луѓето може посебно да се вознемират кога во несреќите умираат деца.
- Малтретирање – вклучувајќи силување или сексуално малтретирање, физичко малтретирање и навредување.
- Насилство – вклучувајќи домашно насилство, постојано заплашување, скришно следење, малтретирање и киднапирање.
- Природни катастрофи, на пример, шумски пожари, земјотреси, поплави и циклони.

## Кој може да заболи од посттрауматско стресно растројство?

Од растројството може да заболат деца и возрасни, мажи и жени, луѓе од секакво верско и културно потекло, и може да се појави на било која возраст затоа што е резултат на некој трауматски настан, и не зависи од возраста.

## Кои се симптомите?

Сите луѓе не реагираат на ист начин на некој трауматски настан. Па тогаш, како можете да знаете дали вие или некој друг страда од посттрауматско стресно растројство? Симптомите обично се делат на три групи:

1. Најчестиот знак е повторно преживување на настанот:
   - Лицата може постојано да мислат за него.
   - Тие може да имаат повторни сеќавања, ноќни мори или навраќање на настанот.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit 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



2. Избегнување на ситуации, места или луѓе кои ги потсетуваат на траумата. Тие може да:
   - Остануваат дома и престануваат да се среќаваат со пријателите и семејството, што може да доведе до чувство на изолираност и депресија.
   - Утврдат дека им е тешко да им веруваат на другите или да се чувствуваат безбедни.
   - Престанат да се интересираат за спортовите или активностите со кои се занимавале во слободното време пред трауматскиот настан.
   - Не се вклучуваат емоционално, посебно кога станува збор за чувства на љубов кон лицата што им се блиски.
   - Започнат да чувствуваат вина за тоа што се случило и да се обвинуваат самите себе.
   - Не се во состојба да се сеќаваат на некој важен аспект од траумата.
   - Веруваат дека кратко ќе живеат и дека ќе бидат несреќни.
   - Започнат да пијат алкохол и да земаат дрога за да ги избегнат непријатните сеќавања. Ова може да изгледа дека им помага краткорочно, но ги изложува на опасност да станат зависни од нив.
3. Пречки при спиење, слаба концентрација и претерана претпазливост. Тие:
   - Често имаат проблеми со спиењето, концентрацијата и завршување на работите, што може да влијае на нивната работа или учење.
   - Понекогаш може да станат повеќе вознемирени или избувливи и претерано претпазливи, што ги прави да бидат вознемирени, нервозни и лесно преплашливи. На пример, тие може да бидат претерано чувствителни на ѕвонењето на телефонот или ненадејна појава на некое лице, или може постојано да внимаваат на потенцијална опасност.

## Кога започнуваат да се јавуваат симптомите?

Симптомите може да започнат да се јавуваат во период од три месеци од трауматскиот настан, меѓутоа понекогаш тие можеби нема да се појават неколку години. Симптомите може да траат од неколку дена до неколку месеци или години. Кај некои луѓе, заздравувањето може да трае неколку месеци, додека кај други тоа може да трае неколку години.

## Каква помош можам да добијам ако имам посттрауматско стресно растројство?

Растројството може да се лекува. Лекување нема да им треба на сите лица кои преживеале некој трауматски настан. Многу луѓе се лекуваат со помош на семејството и пријателите, меѓутоа понекогаш тоа не е доволно. Постојат многу начини на кои може да се справите со траумата:

- Важно е да вежбате и добро да се храните и спиете.
- Ако започнете да се чувствувате напнати, обидете се да се релаксирате – дишете длабоко за да им помогнете на телото и мозокот да се опуштат.
- Одржувајте контакти со семејството и пријателите – ова може да го поттикнува чувството на припадност и безбедност.
- Одржувајте го вашиот општествен живот – продолжете да се среќавате со пријателите и колегите од работа.
- Продолжете да се занимавате со спортските активности или активностите што сте ги правеле во слободното време пред да се случи трауматскиот настан.
- Зборувајте за тоа како се чувствувате – не се обидувајте да криете низ што поминувате.
- Разговарајте со советник од заедницата или духовен/верски советник во кој имате доверба.
- Обидете се секој ден да најдете време да се занимавате со нешто што ви прави задоволство.

Овие работи ќе ви помогнат да стекенете некакви навики и стабилност во вашиот живот. Ако и понатаму се чувствувате напнати, побарајте помош од специјалист за ментално здравје, на пример:

- Зборувајте со вашиот локален доктор од општа пракса (GP). Кажете му што се случило и како се чувствувате. Тој/таа може да ви предложи да посетите некој советник или терапевт.
- Може да ви помогне подеинечно советување или групна терапија. Терапевтите или советниците имаат за цел да ви обезбедат средина во која ќе се чувствувате безбедни да зборувате за вашето искуство. Терапијата може да ви помогне да ја прифатите и разберете вашата траума и да разработите стратегии како да продолжите да живеете без да имате потреба да избегнувате луѓе, места и настани. Сеансите на групна терапија може да ви овозможат да разменувате искуства и мисли со други лица без предрасуди и може да помогнат да се намали било какво чувство на изолираност.
- Депресијата и вознемиреноста може да се лекуваат со лекарства. Може да се препишат антидепресивни лекарства за да им се помогне на лицата да се справат со болните симптоми кои се поврзани со посттрауматското стресно растројство. Пред да започнете или да престанете да го примате вашето лекарство, како и пред да го промените, неопходно е да зборувате со вашиот доктор (GP).
- Понекогаш може да помогнат советување и лекарства во комбинација.

## Што е антидепресивно лекарство?

Постојат многу различни видови на антидепресивни лекарства што можат да помогнат при намалувањето на симптомите и знаците на депресија.

Кое лекарство е соодветно за вас зависи од вашата возраст, вашите симптоми и било кои други лекарства што можеби ги примате. Во информативниот лист на Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје (MMHA), *Како да ја разберете депресијата и антидепресивните лекарства (Understanding depression and antidepressant medication)*, има подетални информации за лекарствата.

## Зошто некои луѓе не бараат помош?

Културата игра важна улога како луѓето ја сфаќаат менталната болест и важно е да се надминат срамот и препреките што ги спречуваат луѓето да побараат помош. Некои луѓе можеби не сакаат да побараат помош затоа што:

- Се плашат дека терапијата само ќе ја влоши нивната состојба.
- Веруваат дека ако забораваат што се случило, чувствата на страв или лутина ќе исчезнат.
- Веруваат дека ништо не може да им помогне.
- Веруваат дека самите треба да бидат во состојба да се справат со ситуацијата.
- Може да се чувствуваат засрамени или слаби за да побараат помош.
- Може да се чувствуваат посрамени или да се плашат дека ќе бидат погрешно проценети.

Некои луѓе може да мислат дека се премногу зафатени со работата или семејните обврски. Сепак, неопходно е да најдете време за вашето здравје.

## Како можете да му помогнете на лице со посттрауматско стресно растројство?

- Слушајте ги што кажуваат без да ги осудувате.
- Понудете им поддршка, не ги сожалувајте.
- Покажете дека разбирате дека траумаските настани влијаеле на неговиот/нејзиниот живот.
- Не го обвинувајте лицето што преживеало. Покажете му дека разбирате дека трауматскиот настан предизвикал тој/таа да се однесуваат на одреден начин.
- Верувајте му на лицето со посттрауматско стресно растројство.
- Сфатете дека не можете да му ја понудите целата помош што им треба – поттикнете го/ја да побара професионална помош.
- Водете сметка за себе и осигурете се да продолжите да имате свој сопствен живот.
- Ако му помагате на лице со посттрауматско стресно растројство или ако живеете со него/неа, осигурете се да имате емоционална поддршка за себе од други лица.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit 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

## Потребни ли ви се повеќе информации?

**За преведувач**

**Служба за писмено и усмено преведување (TIS)**

Телефон: 13 14 50

**Служби за ментално здравје и телефонски броеви на кои можете да се јавите 24 часа за итни случаи** кои се наведени во локалниот телефонски именик.

**Lifeline 24-часовна телефонска служба за советување**
Советување и информации кои ги нуди невладина организација.

Телефон: 13 11 14

Интернет страници: www.lifeline.org.au

**beyondblue: национална иницијатива за депресија**
Информации за депресија, вознемиреност и слични растројства, можни лекувања и каде се добива помош.

Телефон: 1300 22 4636

Интернет страници: www.beyondblue.org.au

**Sane Australia**
Национална добротворна организација за ментално здравје која нуди информации и упатување преку бесплатна национална телефонска линија за помош, заедно со материјали за подучување и истражување.

Телефон: 1800 18 SANE (7263)

Интернет страници: www.sane.org

**Овде напишете ги локалните контактни податоци**

.....

.....

.....

**Австралиско мултикултурно здружение за ментално здравје (MMHA)**

Телефон: 02 9840 3333

Факсимил: 02 9840 3388

Интернет страници: www.mmha.org.au

Електронска пошта: admin@mmha.org.au

**Австралиски центар за посттраумаско ментално здравје (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)**
Информации и помагала од Интернет страниците:

www.acpmh.unimelb.edu.au

**Carers Australia**
Невладина организација што им нуди на негувателите информации, упати и материјали за подучување.

Телефон: 1800 242 636

Интернет страници: www.carersaustralia.com.au

**Контактирајте го локалниот:**

- Доктор (GP)
- Центар за ментално здравје
- Здравствен центар во заедницата
- Екипа за ментално здравје во локалната болница
- Транскултурен центар/служба за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centre/Service)

  MMHA може да ви даде податоци за контакт ако тие се достапни во вашата држава или територија.

## За овој информативен лист

Овој информативен лист го подготви **Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје** (MMHA) со финансиски средства од Австралискиот оддел за здравство и постари лица (Australian Department of Health and Ageing). Другите информативни листови во оваа серија се:

- Негователи на лица со ментална болест
- Права и обврски на корисниците во системот за ментално здравје
- Културниот идентитет и менталното здравје
- Добивање на помош за ментална болест преку доктор
- Психоза и проблеми во врска со дрога и алкохол
- Заздравување од ментална болест

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit 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

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA