

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W ZESPOLE PORAZOWEGO STRESU.

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Trauma powstaje w konsekwencji zdarzeń silnie zagrażających i wywołujących uczucie przerażenia lub bezradności, jak np. działania wojenne, katastrofy, klęski żywiołowe, wypadki komunikacyjne, bycie ofiarą przemocy, otrzymanie diagnozy zagrażającej życiu choroby, tragiczna śmierć bliskiej osoby itp.

Doświadczenia traumatyczne, poprzez wywoływanie ekstremalnej reakcji stresowej, silnie wpływają na działanie naszego mózgu. Dlatego część osób trwale doświadcza psychofizjologicznych konsekwencji zdarzenia, nawet po długim czasie.

Ryzyko powstania zaburzeń posttraumatycznych zależy od charakteru i konsekwencji zdarzenia oraz indywidualnej wrażliwości osoby i jej wcześniejszych doświadczeń.

Negatywne, utrzymujące się skutki doświadczeń traumatycznych są związane z objawami Zespołu stresu pourazowego – **PTSD**, którego charakterystyczne cechy to:

- **ponowne przeżywanie traumy poprzez powracające mimo woli żywe wspomnienia i koszmary senne,**
- **unikanie miejsc, osób i innych rzeczy przypominających o traumatycznym wydarzeniu,**
- **zwiększona psychologiczna wrażliwość i stan wzbudzenia przejawiające się nadpobudliwością, problemami ze snem i koncentracją, trudnościami z zapamiętywaniem, drażliwością i nadmierną czujnością.**

Zaburzenia po stresie traumatycznym mogą przejawiać się poprzez rozmaite objawy i trudności. Do najbardziej powszechnych należą stany depresyjne i lękowe oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych. Uporczywość objawów nierzadko powoduje także trudności w relacjach z innymi oraz zakłóca codzienne funkcjonowanie.

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

- 1 **Jeśli cierpisz w wyniku zdarzenia o charakterze traumatycznym lub rozpoznajesz w powyższym opisie swoje objawy, skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychotraumatologiem – specjalistą w zakresie terapii osób po doświadczeniach traumatycznych.**
Jeśli nie masz możliwości spotkania ze specjalistą lub przeżywasz wątpliwości, możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer 116 123, który połączy Cię z konsultantem Kryzysowego Telefonu Zaufania, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia (codziennie od 14:00 do 22:00).

2

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Objawy PTSD leczy się za pomocą psychoterapii, czasami przy wsparciu farmakologicznym, o którym decyduje lekarz psychiatra. **Pamiętaj, że nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatry!**

Pośród rekomendowanych technik terapeutycznych w przypadku zaburzeń posttraumatycznych są:



Terapia poznawczo-behawioralna, w tym: procedura przedłużonej.

EMDR - terapia odwracania za pomocą ruchu gałek ocznych.

Miejsca w których możesz uzyskać pomoc psychologiczną to: Poradnie Zdrowia Psychicznego, Ośrodki Interwencji Kryzysowej lub prywatne poradnie i gabinety. Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.

3

KIEDY BEZWZGLĘDNIE ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

Jeśli wymienionym wyżej stanom towarzyszą uporczywe myśli na temat własnej śmierci i samobójstwa – **bezwzględnie wybierz się do lekarza psychiatry** lub zgłoś na Psychiatryczną Izbę Przyjęć, gdzie lekarz dyżurny oceni, czy wymagasz w tym momencie hospitalizacji.