

Tulburarea de Stres Posttraumatic

În urma unei experiențe traumatizante este normal să te simți speriat, trist, anxios și chiar absent. De obicei, cu timpul aceste simptome se reduc și începi să te bucuri din nou de viață. Însă uneori trauma este atât de copleșitoare încât simți că nu poți merge mai departe. Te simți blocat într-o stare permanentă de pericol și amintirile dureroase continuă să fie vii în memorie.

Dacă ai trecut printr-o experiență traumatizantă și nu reușești să îți reiei activitățile obișnuite din viața de zi cu zi și să te simți din nou în siguranță, ar putea fi vorba despre TSP.

Tulburarea de Stres Posttraumatic apare atunci când persoana care a trecut, sau a fost martora la o situație care a implicat pericolul de moarte sau mutilare (situație care a fost trăită cu frică sau oroare) și re-traiește persistent acest eveniment. Aceasta se manifestă prin amintiri foarte vii, vise care par reale, reactivitate emoțională foarte crescută la lucrurile care aduc aminte de situația traumatică etc. Apare tendința de evitare a stimulilor asociați cu trauma și o stare aproape permanentă de hiperexcitabilitate (insomnie, iritabilitate, furie, dificultăți de concentrare, tresăriri etc.). Durata tulburărilor trebuie să fie mai mare de o lună și acestea trebuie să afecteze în mod semnificativ viața socială și profesională, ca să poată fi considerată Tulburare de Stres Posttraumatic.

Tulburarea a fost descrisă încă din perioada Războiului Civil American. Denumirea de stres posttraumatic a fost introdusă în contextul războiului din Vietnam.

Cauza apariției tulburării este în primul rând stresul extrem de intens în fața situației amenințătoare. Totuși datele recente sugerează că nu doar intensitatea stresului este cea care determină apariția tulburării - un rol foarte important îl are și modul subiectiv în care persoana percepe ceea ce s-a întâmplat și capacitatea persoanei de a integra și a accepta trauma.

Tulburarea de Stres Posttraumatic se manifestă în general la un anumit timp după trauma, perioada fiind cuprinsă între câteva săptămâni și 30 de ani. În absența tratamentului simptomele sunt cronice și fluctuează în timp.

Nu toate persoanele care trec prin experiențe traumatice sunt la fel de afectate, iar asta duce la concluzia că există anumite aspecte ale personalității care protejează față de trauma, iar acestea pot fi întărite.

Pentru cei afectați de TSC este important să apeleze la ajutorul unui specialist. Tratamentul are la bază psihoterapia, scopul acesteia fiind de a ajuta persoana afectată să reintegreze, să dea sens experienței traumatice și să o transforme în istorie. De asemenea psihoterapia ajută prin întărirea structurii personalității. În fazele inițiale este posibilă introducerea unui tratament medicamentos, însă acesta are doar un rol de susținere.