

Az átélt traumák utáni pszichés zavarok, tünetek

A traumatikus események átélése általában meghaladja az ember mindennapi alkalmazkodó képességét. A kivételes „nem normális események”, krízishelyzetek, vagy a gyakran ismétlődő stressz-helyzetek során – minél súlyosabb traumatikus élményt él át valaki, minél többet szembesül a halállal, illetve a testi fenyegetettséggel, kiszolgáltatottsággal -, annál nagyobb az esélye, hogy „megtörjön”. Bár még a legerősebb személyiségűek is könnyen összeroppanhatnak, akár hónapokkal a szörnyű esemény után is.

Fontos, hogy a tragédia közvetlen résztvevői, szemtanúi, illetve családtagjaik is kellő ismeretekkel rendelkezzenek a tragédia rövid, és esetleges hosszú távú pszichés hatásairól.

A poszttraumás stressz-zavar (PTSD)

Előzmény

A poszttraumás stressz-zavar elnevezést a XX. század második felétől kezdték alkalmazni a lélektan tudományában. A jelenség tanulmányozása a vietnami háború következményeitől szenvedő katonák vizsgálata során gyorsult fel. A háborúban részt vett veteránok közül sokan – az átélt borzalmak hatásai miatt – hosszú időn keresztül küzdöttek pszichés zavarokkal. Az események bejósolhatatlansága, befolyásolhatatlansága, hirtelensége, a változó időjárási viszonyok, valamint a halál fenyegetettsége miatt felgyülemlett szenvedés – egyszerre és összeadódva – nyomásként nehezedett a katonák lelkére. Mindezen élmények a háborút követő időkből be- bevillanó emlékként tértek vissza a veteránok mindennapjaiban, így nem meglepő, hogy a poszttraumás stressz-zavarban szenvedők 75 %-a küzdött alkoholproblémákkal vagy vált drogfüggővé. Gyógykezelésükre a mai elnevezéssel ún. krízisintervenciós csoportokat hoztak létre. Terápiájára ma már konkrét, sikeres módszertant alkalmaznak.

A PTSD:

- > nőknél kétszer gyakrabban jelenik meg
- > erőszakos eseményt követően az esetek 50 %-ban
- > háborús eseményeknél 35 %-ban
- > gyerekkorban átélt erőszak esetén 35 %-ban
- > balesetek megfigyelői körében 5 - 6 %-ban
- > nagy traumák esetén 15 - 50 %-ban a trauma súlyosságától függően

(A természeti katasztrófákat érdekes módon könnyebb feldolgozni, és a sok embert érintő helyzeteket is.)

A fogalom

A traumatikus események sok esetben magukban hordozzák a pszichésen elszenvedett veszteségeket, amelyek hosszú távon is képesek fennállni. Gondoljunk csak például egy baleset sérültjére, aki hetekkel, akár hónapokkal az esemény bekövetkezése után is képes felidézni és átélni a tragédiát, bárhol, bármilyen helyzetben.

A poszttraumás stressz-zavar (Post Traumatic Stress Disorder PTSD) olyan pszichikai sérülések megjelenésére szolgál, amelyek az átélt trauma után, egy bizonyos idő elteltével jelennek meg. A PTSD akut formája a traumatikus esemény után egy-három

hónapon belül, krónikus formája három hónap eltelte után és késleltetett formája hat hónap után jelentkeznek.

Traumatizáló események

A krízishelyzetet vékony mezsgye választja el a súlyos konfliktushelyzettől. Mindkettőt érzelmileg jelentősen éli meg a személy, de az utóbbinak előbb-utóbb, jól vagy rosszul, ideiglenesen vagy tartósan akad megoldása.

A stresszt kiváltó eseményekre adott válaszok szubjektívek. Az érzelmi reakciók mellett az esemény fajtája és intenzitása is (természete) is döntő tényező.

A traumát kiváltó események:

- általában meghaladják a mindennapi élet élményeit
- nem illeszthetők össze az életről addig kialakított tapasztalatokkal (pl. az erőszakos halál látványa, rendkívüli erőszak elszenvedése, rendkívüli kiszolgáltatottság, megaláztatottság)
- a trauma létrejöttéhez nem okvetlenül szükséges a esemény személyes elszenvedése (pl. szemtanú, intézkedő hatósági személyek) másodlagos traumatizáció

A traumatizáló események tehát gyakran krízisállapotot teremtenek az egyén számára, amely váratlanul, hirtelen következik be, amelyre a személy nem tud felkészülni, és a helyzetet nem tudja megfelelően kezelni.

Ilyen események lehetnek:

- ⇒ a természeti katasztrófák (árvíz, hurrikán, földrengés stb.)
- ⇒ a civilizációs katasztrófák (tömegbaleset, tűzvész, háború, terrortámadás, ipari baleset, stb.)
- ⇒ az érzelmi katasztrófák (szeretett személy elvesztése, szexuális bűncselekmény, válás, stb.)
- ⇒ egyéb események, mint rablás, a munkahely elvesztése, fenyegető betegség, az anyagi veszteség, stb.

A tünetek

A tragikus események könnyen váltanak ki szélsőséges viselkedést, amelyek ilyenkor normális, természetes, ösztönös emberi reakciók a túlélés érdekében (ilyenek pl. a sírás, ingerlékenység, düh, üresség-érzés, „bénultság”, stb.). Az esemény bekövetkezése után a személy gyakran a tagadás, a felejtés, a meg nem történté tevés védőhálója mögé menekül. Szinte a tudatából is kirekeszti az átélteteket, ezzel is csökkentve fájdalmát, fellépő büntudatát, a tehetetlenség érzését. **A hallgatással, az eltitkolással az események története nem szóbeli elbeszélésként, hanem tünetként kerül a felszínre.** Gátat vet az élmények beépülésének, feldolgozásának, ami a gyógyulás alapfeltétele.

A traumák megélése során, a fenyegetettség, kiszolgáltatottság, félelem következtében keletkező lelkiállapot tünetei 3 csoportba sorolhatók:

1. Egyfajta „készenléti állapotban”, várakozási feszültségben érzi magát a személy, mintha körülötte mindenhol veszély leselkedne, nyugtalan, nem találja a helyét (mindez az idegrendszer hatására megnövekvő adrenalinral magyarázható):

- érzelmi, gondolkodási nehézségek jelenhetnek meg: pl.: feszültség, szorongás, félelmek, düh, figyelem- és koncentrációs zavar, ingerültség, idegesség, az emlékezet zavara, bizonytalanság, teljesítmény zavar, elégedetlenség
- az ember a váratlan ingerekre szélsőséges megriadási reakciókkal, ingerlékenységgel válaszol
- alvászavar léphet fel (nehezebb lesz az alvás, közben különböző zajokra érzékenyebbé válhat, gyakrabban riad fel)
- testi tünetek tapasztalhatók: szapora szívdobogás, gyomorgörcs, izom-remegés, izzadás, gyengeség

2. Emléketörések jelentkeznek:

- a veszély elmúltával a kárszenvedett újra éli az eseményt, mintha ismételtet megtörténne, és időről időre spontán módon betör a tudatba (éber állapotban emlék bevillanásként, alváskor rémálom formájában jelentkezhet)
- apró, jelentéktelen emlékeztető jelek is előhívhatják az eseményeket teljes részletességgel, érzelmi töltetével együtt

3. Beszűkülés (tompultság) tapasztalható:

- a személy érzéseit távolítva „elérzékeltelenedéssel” védekezik, hogy meggátolja a feltörekvő élmények fájdalmát és a félelem újra élését
- szabadidős tevékenysége, érdeklődése csökkenhet
- időérzékelése is megváltozhat
- csökkenhet az emberekkel szembeni tűrőképessége, ezáltal szociális kapcsolatai beszűkülhetnek, így fokozatosan eltávolodik a világtól, környezetétől, visszavonul

Az átélt események bajtársakkal vagy szakemberekkel történő „kibeszélése” azért feltétlenül szükséges, hogy az átélő feltárja és újraélje a traumatikus emlékeket, valamint a hozzájuk tartozó érzéseket, félelmet, fájdalmat, dühöt, büntudatot, stb. Az átbeszélés feszültséget, szorongást csökkent, segítve az élmények feldolgozását. Amennyiben erre nem kerül sor, a tünetek állandósulhatnak és számos szövődményt okozhatnak: pl.: depressziót, szenvedélybetegségeket, szervi (pszichoszomatikus) megbetegedéseket. Ha felismerjük őket, mielőbb szakszerű pszichológiai segítséget kell keresni, hogy megakadályozzuk a zavarok elmélyülését, vagy krónikussá válását!

*Nagy Ákos t.ö. szds.
Munka- és szervezet szakpszichológus*

*L. Margittai Andrea t.ö. szds.
Klinikai szakpszichológus*