

ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ¹ Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Το ΤΡΑΥΜΑ

- Φυσικές Καταστροφές
- Τεχνικές Καταστροφές
- Ξαφνικές - Απρόσμενες Καταστροφές
- Λιγότερο Ξαφνικές Καταστροφές

Το κοινό σημείο των καταστροφών είναι το ΜΕΓΕΘΟΣ (συνήθως μεγάλο) και πέρα από τις φυσιολογικές δυνατότητες του ανθρώπου να αντεπεξέλθει. Ο δυναμισμός (ψυχολογική ισορροπία) που απαιτείται για να ενεργήσει ή να δράσει το άτομο είναι περιορισμένος. Ο βαθμός της διαταραχής εξαρτάται από τον βαθμό της έκθεσης. Το στοιχείο που επικρατεί είναι συνήθως η ΑΠΕΙΛΗ για τη ζωή του ατόμου.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

κατά τη διάρκεια του τραύματος

- ◇ Όταν η καταστροφή είναι ξαφνική και απρόσμενη.
- Κυριαρχεί ο ΦΟΒΟΣ, ο φόβος του θανάτου, έντονη επιθυμία για απόδραση, οι μηχανισμοί σε συναγερμό, ψάχνοντας διεξόδους, προστατεύοντας τον εαυτό με οποιοδήποτε μέσο.
- ◇ Ο ΠΑΝΙΚΟΣ...
 - Θα επικρατήσει όταν το άτομο είναι αβέβαιο για το τι συμβαίνει, μπερδεύεται ή απομονώνεται.
 - Συχνά κρατείται από άλλα μέλη της οικογένειας (πχ. γονείς τα παιδιά τους για να τα προστατέψουν).
 - Μπορεί να προσπαθεί ηρωικά να σώσει άλλους που κινδυνεύουν (αλλά αυτό συνήθως συμβαίνει από τα σωστικά συνεργεία και απλούς άλλους που σπεύδουν να βοηθήσουν).
- ◇ Η ΦΥΓΗ είναι πολλές φορές τραυματικό γεγονός.
- ◇ Όταν επικρατεί το ΣΟΚ ή ΣΥΓΧΥΣΗ...
 - Κυριαρχεί το αίσθημα του αβοήθητου.
 - Απάθεια (το άτομο τριγυρνά χωρίς προσανατολισμό, ζαλισμένο, αδύναμο να βοηθήσει τον εαυτό του ή τους

άλλους. Η κατάσταση μπορεί να διαρκέσει για πολλές ώρες ή μέρες εφόσον υπάρχει ασφάλεια).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

ΑΜΕΣΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- ◇ ΔΙΑΣΩΘΕΝΤΕΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ
 - Σκέπτονται για κάποιον καιρό το πόσο κοντά στον θάνατο βρέθηκαν.
 - Επαναλαμβάνουν τις λεπτομέρειες και πως κατάφεραν να σωθούν.
 - Μπορεί να αισθάνονται άσχημα ή ένοχα για το γεγονός πως άλλοι στην θέση τους (συγγενείς, φίλοι, κλπ.) δεν μπόρεσαν να σωθούν.
- ◇ ΑΝΑΛΑΜΠΕΣ (Flashbacks) - ΣΚΕΨΕΙΣ
 - Ανεξέλεγκτες, στον ξύπνιο, ύπνο, όνειρα. Μπορεί να συνοδεύονται από κρίσεις πανικού. Το ερέθισμα μπορεί να είναι κάτι που θυμίζει την καταστροφή (θόρυβος, έκρηξη, μυρωδιά, κλπ). Αποφυγή στην έκθεση τέτοιων ερεθισμάτων. Απομόνωση.
- ◇ Άλλα Συμπτώματα...
 - Αίσθημα ευπάθειας, φόβος για πιθανή επανάληψη, ανησυχία για καινούργιους κινδύνους, ευερεθιστότητα, θυμός για το γεγονός ή για τους άλλους (που δεν καταλαβαίνουν... ή το ελλιπές σύστημα που ευθύνεται για την καταστροφή).
- ◇ ΓΝΩΣΙΑΚΑ ΛΑΘΗ σε σχέση με...
 - "Κατεστραμμένη" ζωή, προσωπική ευπάθεια, δικαιοσύνη της ζωής, αυτό-εκτίμηση, θυματοποίηση, προσωπικές ευθύνες, έλλειψη εμπιστοσύνης προς τρίτους, διαρκής φόβος για την προσωπική ασφάλεια.
- ◇ Εκτός από τα θύματα, μπορεί να έχουν τη διαταραχή...
 - Τα άτομα στα σωστικά συνεργεία.
 - Οι συγγενείς των θυμάτων (που χρειάζεται να αναγνωρίσουν πτώματα,

¹ Θωμάς Καλπάκογλου, PhD.

Παπαδιαμαντοπούλου 11, 115 28 Αθήνα. Τηλ. 210-7255442 & 6944-666431, kalpakoglou@ath.forthnet.gr

αναμένουν νέα σχετικά με αγνοούμενους, καλούνται να περιποιηθούν κάποιον με παραμόρφωση, κλπ).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Λεπτομέρειες σχετικά με το τραύμα ή τα τραύματα.
- Συναισθηματικές, γνωσιακές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις του ασθενή κατά τη διάρκεια του τραύματος.
- Συναισθηματικά, γνωσιακά και συμπεριφοριστικά συμπτώματα.
- Βιολογικοί, κοινωνικοί και προσωπικοί παράγοντες.
- Οικογενειακοί παράγοντες και ανάλογο ιστορικό. Κοινωνική υποστήριξη.
- Άλλες καταστάσεις που επηρεάζονται.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Θεραπεία

- Για τις πρώτες μέρες, πέρα από την απαραίτητη ιατρική φροντίδα, χρειάζονται ηρεμιστικά και υπνωτικά για το βράδυ.
- Συμβουλευτική, υποστηρικτική ψυχοθεραπεία.

Άμεσα μετά το τραύμα

- Άμεσα μεγάλη φυσική, κοινωνική και ψυχολογική υποστήριξη.
- Ομάδες που μεταβαίνουν άμεσα στον τόπο της καταστροφής.

Σοκ & Απάθεια

- Φυσική φροντίδα, ζεστασιά.
- Ψυχολογική υποστήριξη για να έρθει ο ασθενής σε επαφή με το συναίσθημα του.

Μεγάλη θλίψη, ανησυχία & σύγχυση

- Πρέπει να δοθεί η ευκαιρία ο ασθενής να μιλήσει ελεύθερα γι' αυτό που του συνέβη, τι αισθάνεται για τον εαυτό του και γι' αυτούς που πιθανά να έχουν πεθάνει στην καταστροφή.
- Το ίδιο ισχύει και για όλους τους άλλους (αυτούς που πάνε να σώσουν... για λόγους πρόληψης).

Κατάθλιψη

- Αντικαταθλιπτικά για μια αρχική περίοδο.
- Ψυχοθεραπεία

Για τους συγγενείς & φίλους των θυμάτων

- Υποστήριξη από βοηθούς που τους συνοδεύουν στην αναγνώριση πτωμάτων ή στην πρώτη επαφή τους με πολύ τραυματισμένα/παραμορφωμένα άτομα.

- Οι βοηθοί χρειάζονται βοήθεια... με την πρώτη ευκαιρία.

◇ Βασικά Θέματα της Θεραπείας

- Η αιτιολογία της διαταραχής είναι ξεκάθαρη ... αλλά όχι πάντοτε αυτό που τη διατηρεί.
- Αδυναμία συγκέντρωσης.
- Αδυναμία μνήμης (δεν θυμάται εύκολα).
- Προβλήματα στον κοινωνικό χώρο (αντικοινωνική συμπεριφορά, εχθρικότητα, παρανοϊκή συμπεριφορά).
- Μερική ή υπερβολική χρήση ουσιών (κάπνισμα, αλκοόλ, κλπ).
- Κατάθλιψη.
- Φοβίες.
- Γεγονότα που συμβολίζουν το τραυματικό γεγονός (επέτειος, σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις).
- Αποφυγή.

◇ Σχετικά με το άγχος...

- Δυσκολία στον ύπνο.
- Νευρικότητα ή εκρήξεις θυμού.
- Συμπτώματα διάγνωσης (στο DSM-IV).

◇ Γνωσιακά λάθη & Αισθήματα

- Σκόπιμες προσπάθειες να αποφύγει σκέψεις ή συναισθήματα σχετικά με το τραύμα.
- Σκόπιμες προσπάθειες να αποφύγει δραστηριότητες ή καταστάσεις που θυμίζουν το τραύμα.
- Δυσκολία στην ανάμνηση κάποιων μερών του τραυματικού γεγονότος.
- Μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες που ενδιέφεραν πριν.
- Το αίσθημα της αποκοπής από τους άλλους.
- Το αίσθημα της αδυναμίας να έχει αισθήματα αγάπης προς τους άλλους.
- Το αίσθημα ότι θα πεθάνει νέος και πως κάτι πολύ άσχημο θα του συμβεί στο μέλλον.

◇ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ...

- Γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο αντιμετώπισης άγχους (γνωσιακή αναδόμηση, χαλάρωση, έλεγχος της αναπνοής).
- Το σταμάτημα της σκέψης (thought stopping).
- Αυτοδιάλογος (guided self-dialogue).
- Παιχνίδια ρόλων.
- Τεχνικές Modeling.