

6 Μαρτίου 2017

Τα κλειδιά για την αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ποια

είναι τα συμπτώματα και μέχρι πότε μπορεί να εκδηλωθούν

Της Μυρσίνης Κωστοπούλου

Την περασμένη εβδομάδα η γνωστή αμερικανίδα τραγουδίστρια Lady Gaga αποκάλυψε ότι πάσχει από σύνδρομο μετατραυματικού στρες εξαιτίας βιασμού που υπέστη στα 19 της χρόνια.

Το σύνδρομο αυτό δεν είναι μια απλή αντίδραση στο στρες (αυτή όλοι την έχουμε βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή μας) αλλά μια αγχώδης διαταραχή, δηλαδή ένα σύνολο συμπτωμάτων με πυρήνα το πολύ έντονο άγχος που εμφανίζεται σε άτομα τα οποία έχουν βιώσει ένα εξαιρετικά φορτισμένο τραυματικό γεγονός (λ.χ. βιασμός, φυσικές καταστροφές, ατυχήματα, πόλεμος, φυλάκιση κ.λπ.).

Το άτομο μπορεί να ήταν θύμα ενός τέτοιου ακραίου γεγονότος, μάρτυρας στο βίωμα κάποιου άλλου προσώπου ή να έμαθε ότι κάποιος υπήρξε θύμα (στην πρώτη περίπτωση, αναμένουμε τα συμπτώματα να είναι εντονότερα).

Τα συμπτώματα του μετατραυματικού στρες μπορεί να εκδηλωθούν αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός (ή «τραύμα»), αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν και ύστερα από μήνες. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται:

- * Εισερχόμενες εικόνες, αναμνήσεις, αιφνίδιες νοερές εικόνες του γεγονότος (flashback), επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες που κάνουν το άτομο να ξαναζεί το τραυματικό γεγονός.

- * Συναισθηματικό μούδιασμα. Το άτομο αδυνατεί να αντιδράσει θετικά και τείνει να έχει ευαισθησία και υπεραντίδραση στα αρνητικά ερεθίσματα. Αυτό το φαινόμενο έχει ερμηνευθεί στην ψυχολογία ως μια μορφή ψυχολογικής άμυνας, κατά την οποία το άτομο-θύμα προστατεύει τον εαυτό του από μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση που θα συνδεόταν στο μυαλό του με την αναβίωση του τραυματικού γεγονότος.

- * Αποφευκτική συμπεριφορά. Οποιοδήποτε αντικείμενο, άνθρωπος, κατάσταση, μυρωδιά, εικόνα ή γεγονός συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με το τραύμα, αποτελεί εστία φόβου και κάνει το άτομο να το αποφεύγει συστηματικά.

- * Εντονο άγχος, φόβος, ευερεθιστότητα, ψυχοκινητική ανησυχία, αντίδραση ξαφνιάσματος.

Συχνές συνέπειες είναι επίσης τα συναισθήματα ενοχής ή/και ντροπής, η κατάθλιψη, οι καταχρήσεις και οι διαταραγμένες σχέσεις με τους άλλους.

Σοβαρότητα και ερμηνεία

Καθοριστικό ρόλο στην εκδήλωση του μετατραυματικού στρες παίζουν η σοβαρότητα του τραυματικού γεγονότος, η εγγύτητα του ατόμου σε αυτό και η υποκειμενική αντίδρασή του, η οποία συνήθως περιλαμβάνει έντονη αίσθηση φόβου, τρόμου και αβοηθησίας.

Σημαντικός είναι επίσης ο τρόπος με τον οποίο το άτομο ερμήνευσε μέσα του το τραυματικό γεγονός. Αν το βίωσε ως ανεξέλεγκτο και απρόβλεπτο, θα αντιδράσει ενδεχομένως πολύ αρνητικά και η προσοχή του θα αρχίσει να εστιάζεται μόνο σε απειλητικά για το ίδιο ερεθίσματα, τα οποία με τη σειρά τους θα ενισχύσουν την αναβίωση του τραύματος διαιωνίζοντας το στρες και την χρόνια αίσθηση αβοηθησίας.

Θεραπεία

Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία θεωρείται σήμερα η μέθοδος επιλογής για την αντιμετώπιση του συνδρόμου μετατραυματικού στρες. Εστιάζεται στην αναβίωση του τραύματος στη φαντασία του ατόμου, στην επαναξιολόγηση των απειλητικών καταστάσεων που αποφεύγει μέσω της σταδιακής έκθεσης σε αυτές ώστε να μειωθεί το άγχος και να αυξηθεί η αίσθηση του ελέγχου, καθώς και στην τροποποίηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων που σχετίζονται με αυξημένη αίσθηση κινδύνου και προσωπικής ευαλωτότητας.

Η ομαδική ψυχοθεραπεία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική για ορισμένους πάσχοντες, καθώς σύμφωνα με σχετικές μελέτες μειώνει την αίσθηση της απομόνωσης και ενισχύει την κοινωνική στήριξη και την αυτοεκτίμηση του ασθενούς.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να ενδυναμώσει το θεραπευτικό σχήμα, ιδιαίτερα όταν ο ασθενής νιώθει απελπισμένος και σε αδιέξοδο λόγω της σημασίας που έχει αποδώσει στο τραυματικό γεγονός.

Τεχνικές αυτοβοήθειας

Σε περίπτωση που έχετε βιώσει εμμέσως ή ως θύμα κάποιο εξαιρετικά αρνητικά φορτισμένο γεγονός και αναγνωρίζετε ορισμένα από τα παραπάνω συμπτώματα, προσπαθήστε να ακολουθήσετε κάποιες από τις ακόλουθες τεχνικές αυτοβοήθειας σαν ένα πρώτο βήμα:

1. Ενημερωθείτε, διαβάστε, μάθετε για το άγχος και την διαταραχή μετατραυματικού στρες.

2. Να θυμάστε ότι το άγχος είναι φυσιολογικό και αποτελεί έναν μηχανισμό προσαρμογής που μας προειδοποιεί πότε βρισκόμαστε σε κίνδυνο. Ωστόσο γίνεται παθολογικό όταν θεωρούμε ότι βρισκόμαστε σε κίνδυνο ενώ αυτός ο κίνδυνος δεν είναι υπαρκτός. Επιπλέον, η θεραπεία του άγχους βασίζεται στην καλύτερη διαχείρισή του και όχι στην απόλυτη εξάλειψή του.

3. Μην ανησυχείτε. Επειδή τα συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής (λ.χ. οι νοερές εικόνες, οι εφιάλτες) μπορεί να σας τρομάξουν, ενδέχεται να φοβηθείτε ότι τρελαίνεστε. Αυτό δεν ισχύει: το μετατραυματικό στρες δεν οδηγεί στην ψύχωση, αλλά στο υπερβολικό άγχος και την υπερβολική φόρτιση εξαιτίας ενός εξαιρετικά στρεσογόνου γεγονότος.

4. Μάθετε τεχνικές σωστής αναπνοής για να μειώσετε την ένταση στο σώμα σας και την διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (μεταξύ άλλων ρυθμίζει τους κτύπους της καρδιάς, τον ρυθμό της αναπνοής κ.λπ.)

5. Εξασκηθείτε σε τεχνικές μουσικής χαλάρωσης.

6. Κρατήστε ημερολόγιο με τα αρνητικά συναισθήματα και τις σκέψεις ή τις μνήμες που σας φοβίζουν ή σας αγχώνουν.

7. Μην απομονώνεστε. Η κοινωνική απομόνωση είναι ο σύμμαχος της κατάθλιψης και του εγκλωβισμού στον φαύλο κύκλο του χρόνιου άγχους.

8. Προσπαθήστε να εκτεθείτε σταδιακά στις καταστάσεις που αρχίσατε να αποφεύγετε λόγω του τραύματος. Π.χ. μπορεί να μην οδηγείτε εάν βιώσατε ένα τροχαίο ή να μην περνάτε από την περιοχή όπου είχε λάβει χώρα το γεγονός. Αντιμετωπίστε σταδιακά την πραγματικότητα. Στην αρχή θα είναι επώδυνο, αλλά αργότερα απελευθερωτικό.

9. Να ζητήσετε βοήθεια από ψυχίατρο ή ψυχολόγο, εάν τα συμπτώματα δεν καλυτερεύσουν μέσα σε 6 μήνες κατά μέσον όρο.

Η Μυρσίνη Κωστοπούλου είναι διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας-ψυχοθεραπεύτρια, e-mail myrsini.kostopoulou@gmail.com, www.myrsinikostopoulou.com

Πηγή : [TA NEA Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr](http://TA.NEA.Ενθετο.Υγεία-.ygeia.tanea.gr)