

Psichikos sutrikimų aprašymai, susiję su sunkiais išgyvenimais, buvo minimi jau XIX amžiuje. Aprašant Antrojo Pasaulinio karo padarinius kariams vartoti terminai „mūšio neurozė“, „koncentracijos stovyklų sindromas“. Karo poveikio žmonių psichikos sveikatai tyrimai įrodė sunkių psichologinių traumų svarbą psichikos sutrikimų išsivystymui. Tik 1980 m. potrauminio streso sutrikimo diagnozė pirmą kartą įtraukta į psichikos sutrikimų klasifikaciją.

Potrauminio streso sutrikimas išsivysto tuo atveju, kai žmogus patiria įvykį, kuris yra už įprastinio patyrimo ribų ir kuris stipriai paveiktų beveik kiekvieną asmenį, t. y. potrauminio streso sutrikimas išryškėja tik po labai sunkių ar katastrofiškų psichologinių traumų (pvz., gamtos ar žmonių sukeltos katastrofos, karas, buvimas kitų žmonių mirties liudininku, rimtas nelaimingas atsitikimas ar avarija, buvimas kankinimų, terorizmo, išprievartavimo ar kitokio nusikaltimo auka). Lietuvoje kol kas nėra atlikta išsamių potrauminio streso sutrikimo paplitimo tyrimų, tačiau klinikinė praktika rodo, kad šis

sutrikimas gana dažnai pasitaiko tarp Černobylio avarijos padarinius likvidavusių žmonių.

Potrauminio streso sutrikimas gali vystytis ūmia eiga, kai trunka tris mėnesius ar trumpiau, ir lėtine eiga, jeigu sutrikimas tęsiasi ilgiau nei tris mėnesius, o kartais net keletą metų. Pirmieji sutrikimo simptomai išryškėja po psichiką traumavusio įvykio praėjus ne daugiau kaip šešiams mėnesiams.

Gana dažnai žmonės po sunkių psichologinių traumų apie išgyvenimus kalba nenoriai, stengiasi juos nusišlapinti. Kartais tai skatina daryti kaltės ar gėdos jausmas, kartais – baimė vėl prisiminti patirtą siaubą.

Potrauminio streso sutrikimas gali išsivystyti tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Mažiems vaikams šis sutrikimas gali pasireikšti šlapinimusi į lovą (jei vaikas buvo įpratęs šlapintis tualete), kalbos įgūdžių praradimu, neįprastu prierašumu prie tėvų ar kitų suaugusiųjų ir kt. Vyresniems vaikams ir

paaugliams potrauminio streso sutrikimas pasireiškia panašiai kaip ir suaugusiesiems, be to, gali išryškėti pavojingas ir destruktivus elgesys.

Potrauminio streso sutrikimo požymiai

Potrauminio streso sutrikimui būdingi įvairūs simptomai. Paprastai jie skirstomi į kelias grupes:

1. psichiką traumavęs įvykis nuolat išgyvenamas:

- pasikartojantys, įkyrūs, jaudinantys įvykio prisiminimai arba košmariški sapnai apie tą įvykį;
- elgesys ar pojūtis, tarytum psichiką traumavęs įvykis vėl kartojasi;
- fiziologinės reakcijos (pvz., prakaitavimas, širdies plakimas ir pan.) prisiminus traumavusį įvykį;

2. nuolatinis psichiką traumavusį įvykį primenančių stimulų vengimas ir reakcijų išblėsimas:

- stengiamasi išvengti minčių ar jausmų, susijusių su trauma;

- stengiamasi išvengti veiklos ar situacijų, primenančių traumą;

- ryškiai sumažėjęs domėjimasis svarbia veikla ar dalyvavimas joje;
- atitrūkimo ar susvetimėjimo jausmas;
- nublankusios emocijos;
- netikėjimas ateitimi.

3. nuolatinis padidėjęs dirglumas:

- sunku užmigti ar išsimiegoti;
- irzlumas ar pykčio proveržiai;
- sunku susikaupti;
- akivaizdžios išgąščio reakcijos.

4. sutrikimas tęsiasi ne mažiau kaip mėnesį.

Neretai kartu su šiais požymiais pasireiškia nerimas bei depresija, taip pat galimos savižudiškos mintys. Piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais dar labiau komplikuoja sutrikimo eigą. Negydomas potrauminio streso sutrikimas trikdo kasdieninę asmens veiklą, dėl ko kyla įvairių socialinių problemų, kurios savo ruožtu dar labiau pablogina sutrikimo eigą. Visa tai neigiamai veikia asmenybę ir gali paskatinti ilgalaikius asmenybės pokyčius.

Gydymas

Potrauminio streso sutrikimas, kaip ir kiti psichikos ir elgesio sutrikimai, gydomi psichikos sveikatos centruose, esant reikalui – psichiatrijos stacionare. Dažniausiai taikomas kompleksinis gydymas – psichoterapija, medikamentinis gydymas, somatinis gydymas, jeigu reikia. Gydymo procese labai svarbi šeimos narių, draugų emocinė parama, supratimas, kantrybė. Atkreipiame dėmesį, kad kuo anksčiau bus suteikta kvalifikuota pagalba, tuo geresnė prognozė ir mažesnė tikimybė, kad liga taps lėtine.

Naudota literatūra:

TLK-10 psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika. Kaunas, 1997.
Psichiatrija / A. Dembinskas – Vilnius: UAB „Vaistų žinios“.
Informacija apie potrauminio streso sutrikimo požymius ir diagnostiką JAV (žiūrėta 2011-12-22). Prieiga internete <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

Valstybinis psichikos sveikatos centras
www.vpsc.lt., Parko g. 15, Vilnius,
tel. (8-5) 267 17 97



2011 m.