

CE ÎNSEAMNĂ?

Trauma

este un răspuns psihologic și emoțional normal la un eveniment profund stresant sau deranjant, care ne copleșește capacitățile de gestionare.

Stresul post-traumatic

se dezvoltă atunci când răspunsul psihologic și emoțional la o traumă persistă sau se înrăutățește și ne afectează semnificativ capacitatea de a funcționa zi de zi.

CE ALTCEVA POT SĂ FAC?

Terapiile alternative (acupunctura, masajul de relaxare), mișcarea și activitățile în natură ajută la eliberarea anxietății, tensiunii și promovează starea de relaxare. De asemenea, activitățile de auto-liniștire precum respirația conștientă și activarea simțurilor (ascultă sunete liniștitoare, atinge materiale moi, mângâie un animal, bea ceva cald cu un gust domol, etc.) pot sprijini calmarea sistemului nervos.

Evită consumul de alcool sau droguri. Deseori, persoanele care au suferit o traumă apelează la alcool sau alte substanțe pentru a calma anxietatea și durerea traumei. Acestea, însă, înrăutățesc simptomele traumei, blocând și mai mult procesarea emoțiilor și intensificând, pe termen lung, sentimentele de depresie, anxietate și izolare.

Dacă suferința devine atât de puternică încât te gândești la moarte, apelează urgent la sprijin din exterior, sunând gratuit la **Linia Verde Anti-suicid**: 0800 801 200, sau adresează-te unui specialist (medicul, psihoterapeutul).

Legături utile:

<https://minteforte.ro/sprijin-psihologic>

<https://www.istt.ro/>

TRAUMA ȘI STRESUL POST-TRAUMATIC

CUM ȘTIU CĂ AM SUFERIT O TRAUMĂ?

- Am trăit un eveniment sau o experiență neașteptată, șocantă care a amenințat viața sau integritatea mea ori a unei persoane din jurul meu;
- În timpul evenimentului m-am simțit neputincios sau neajutorat, nu am avut control asupra situației;
- Mă simt confuz și îmi e dificil să mă concentrez;
- Trăiesc frecvent sentimente intense de tristețe, frică, furie sau neajutorare;
- Mă simt amorțit sau deconectat emoțional de experiența cotidiană;
- Nu mai particip la activitățile de zi cu zi și mă izolez de ceilalți;
- Mă simt fără speranță;
- Deseori mă doare capul și mă simt obosit;
- Îmi simt mușchii tensionați, sunt agitat, vigilent și mă sperii ușor;
- Îmi e dificil să adorm, am coșmaruri.

CUM ȘTIU CĂ SUFĂR DE STRES POST-TRAUMATIC?

- Răspunsul psiho-emoțional la traumă persistă chiar și după o lună;
- Retrăiesc evenimentul prin amintiri, coșmaruri sau memorări bruște și scurte, care îmi creează anxietate;

- Evit situațiile, persoanele sau locurile care îmi amintesc de eveniment;
- Nu pot să-mi amintesc elemente importante din evenimentul traumatic;
- Mă simt rușinat și mă învinovățesc pentru ce s-a întâmplat;
- Mă simt deprimat, mi-am pierdut interesul față de activități și viață în general;
- Mă simt singur și alienat;
- Mă percep neajutorat într-o lume periculoasă, îmi e dificil să am încredere;
- Privesc neputincios și fără speranță spre viitor;
- Mă gândesc deseori la moarte.

Traumele psihologice și emoționale pot porni atât de la evenimente singulare (accident, atac violent, intervenții medicale, moartea cuiva apropiat, ruperea unei relații semnificative, o experiență profund umiltoare sau dezamăgitoare), cât și repetate, de la stresori prezenți constant în viața noastră cotidiană (traul într-un mediu expus la violență și infracționalitate, o boală cronică, violență domestică, neglijență în copilărie).

Nu circumstanțele obiective determină cât de traumatizant e un eveniment, ci experiența emoțională subiectivă a persoanei care îl trăiește.

Deși, în mod tipic, simptomele de stres post-traumatic apar la câteva ore sau zile după evenimentul traumatic, uneori ele pot apărea săptămâni, luni sau chiar ani mai

târziu. Uneori par să vină din senin, alteori sunt declanșate de ceva ce reamintește de evenimentul traumatic, cum ar fi un zgomot, o imagine, un miros sau anumite cuvinte.

CE POSIBILITĂȚI DE TRATAMENT EXISTĂ?

- **Psihoterapia** ajută la reducerea simptomelor și îmbunătățirea calității vieții, precum și la procesarea emoțiilor profunde asociate traumei și la construirea unui sens. Procesarea traumei poate fi un proces înfricoșător și dureros, astfel că alegerea unui psihoterapeut potrivit este în mod special importantă.
- **Tratamentul medicamentos** include antidepresive, anxiolitice sau benzodiazepine care au ca scop ameliorarea anxietății severe. Acestea se administrează în urma unui consult psihiatric, după indicațiile medicului și sunt folosite pe o perioadă scurtă de timp, pentru ameliorarea simptomelor severe.
- **Grupurile de sprijin** și crearea de legături cu persoane ce au trăit experiențe similare ne ajută să ne simțim mai puțin izolați, să învățăm împreună modalități diverse de adaptare și să fim inspirați în construirea sensului experienței.