

Poszttraumás stressz zavar (PTSD)

Megterhelő életesemények (baleset, természeti katasztrófa, háborús élmény, szexuális bántalmazás) jóval a tényleges fizikai veszély elmúlása után is mély nyomokat hagyhatnak az áldozatban. A kifejezetten veszélyeztető helyzet után néhány héttel, hónappal vagy akár évekkel később jelentkező poszttraumás stressz zavar főbb tünetei: a személy a traumát visszatérő gondolatok, képek, hangok vagy álmok formájában újraélheti, és ezekhez nagyfokú feszültség, szorongás is társulhat. A személy szinte állandóan éber, és félelmei felerősödhetnek. A traumával kapcsolatos gondolatokat, helyzeteket a legtöbbször elkerüli. A megszokott tevékenységek iránti érdeklődése gyakran csökken, és elzárkózik a családtagoktól és barátoktól. A jövőre vonatkozóan reménytelenség érzése van, gyakran ingerlékeny, sokszor büntudatot érez, és a koncentrációképesége is csökkenhet. Előfordul, hogy alvásciklusa felborul, az ébrenléti időszakok megnőnek, és gyakran álmatlanság gyötri.

Megfelelő kezelés hiányában a poszttraumás stressz zavarnak további következményei lehetnek: depresszió, szorongás vagy a személy akár alkoholhoz, kábítószerhez folyamodhat a nyomasztó emlék által kiváltott feszültség csökkentése érdekében.

A poszttraumás stressz zavar kezelésében a kognitív viselkedésterápia és a csoportterápia, valamint a traumatikus élmény újraélését elősegítő terápiás módszerek bizonyultak hatékonynak.