

Akut stresszreakció

Olyan átmeneti megbetegedés, amely súlyos fizikai vagy pszichés stressz (természeti katasztrófa, bántalmazás, baleset, hirtelen haláleset) után közvetlenül alakul ki. A személy olyan eseményt élt át vagy olyannak volt tanúja, amelyben valóságos vagy fenyegető haláleset, súlyos sérülés vagy a saját vagy mások testi épségének veszélyeztetettsége valósult meg. Rendkívül intenzív tünetek jelentkeznek: félelem, szorongás, bénultság érzése, a tudat és a figyelem beszűkülése, a környezetben való tájékozódás csökkenése, részleges vagy teljes emlékezetkiesés. A traumát a személy kínzó, kényszerű visszaemlékezésekkel és álmokkal újraéli. A személy a traumára emlékeztető gondolatokat, érzéseket, tevékenységeket, helyeket és embereket kerüli. A szorongás testi tünetekben is megnyilvánulhat: heves szívdobogás, verejtékezés, arcpír, "gombócérzés" a torokban ill. alvászavar és ingerlékenység jelenhet meg. Ilyenkor a személy a mindennapi tevékenységektől gyakran elzárkózik, vagy épp ellenkezőleg, rendkívül izgatottá válik, és nem tud nyugodt maradni. A panaszok a traumát követően általában azonnal, vagy pár napon, héten át maradnak fenn, de legfeljebb 2-3 napig tartanak.