

Radzenie sobie z objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)

U większości ludzi przykre wspomnienia związane z traumatycznym wydarzeniem wielokrotnie powracają przybierając różne formy. Jest to niepokojące i przerażające. Z przyczyn wcześniej wymienionych, powtórne przeżywanie traumy trwa tak długo, jak długo pozostają w pamięci wspomnienia danego traumatycznego wydarzenia. Do czasu, aż wspomnienia te nie staną się zwykłymi wspomnieniami, istnieje kilka sposobów na ich kontrolowanie.

Kontrolowanie intruzji i reminiscencji

Intruzje najczęściej przybierają formę obrazów przedstawiających szczególnie niepokojące aspekty traumatycznego wydarzenia. Mogą one być przelotne lub trwać kilka sekund; większość intruzji przywraca żywe wspomnienia; niektóre są bardziej natręcyjne, niektóre mniej w zależności od nasilenia zespołu stresu pourazowego, kontekstu i okoliczności wydarzenia traumatycznego. Osoby dotknięte przykrym wydarzeniem zwykle doświadczają różnorodnych i stale powtarzających się myśli o charakterze intruzywnym. Myśli te mogą odzwierciedlać zarówno faktyczną przyczynę traumy lub obawy przed tym, co mogło się wydarzyć, ale co właściwie nie miało miejsca.

Reminiscencje (tzw. *'flashbacks'*) są szczególnie natrętnymi wspomnieniami niosącymi ze sobą odczucia fizyczne i sprawiają wrażenie ponownego doświadczania traumatycznego wydarzenia. Zwykle trwają one od kilku sekund do kilku minut. Większość osób twierdzi, iż reminiscencje doświadczane są rzadziej aniżeli intruzje.

Intruzje i reminiscencje pojawiają się wtedy, kiedy pewne czynniki w danym otoczeniu kojarzą się z jakimś aspektem wydarzenia traumatycznego. Mogą one zostać wywołane przez jakiś szczególnie dźwięk (np. trzaskania drzwiami) lub czasem nawet przez zwyczajne nastawienie do dnia.

Większość osób, które doświadczają intruzji, starają się o nich nie myśleć lub próbują je stłumić myśląc o czymś innym albo robiąc coś innego. Przez pewien krótki czas może to pomagać, ale badania wykazały, jak na ironię, że im bardziej staramy się o czymś nie myśleć, tym *bardziej* o tym myślimy.

W celu zapanowania nad wspomnieniami z wydarzeń traumatycznych, pomocnym jest nauczenie się kilku strategii w celu ich kontrolowania. Strategie te mogą wydać się być sprzecznymi z intuicją, ale naprawdę przynoszą pozytywne efekty znacznej większości osób, które doświadczyły traumy.

Nie należy próbować tłumienia intruzji. Pozwólmy sobie ich doświadczyć i nie zwalczać pojawiających się obrazów, myśli lub odczuć. Za przykład tego może służyć wyobrażenie sobie, że stoimy na peronie stacji kolejowej i obserwujemy pociąg, który przejeżdża z hukiem i się nie zatrzymuje. Widzimy, że pociąg przejeżdża, ale do niego nie wsiadamy. W ten sam sposób można myśleć o intruzjach. Pozwólmy im przejść przez myśl, przyjmijmy ich do wiadomości, ale nie próbujmy ich w żaden sposób zmieniać. Należy pamiętać, iż usilnie próbując o czymś *nie* myśleć, sprawiamy, że tym bardziej o tym myślimy. Tłumienie myśli może również prowadzić do stopniowego budowania 'presji' i po pewnym czasie intruzje staną się tak silne, że nie sposób ich będzie odepchnąć. Staną się wtedy one szczególnie natręcyjne i niepokojące. Proces ten może również prowadzić do rozwinięcia reminiscencji o wielkiej skali.

Reminiscencje powinny być traktowane w ten sam sposób, ale że mają one tendencje do przyciągania nas do przeszłości, należy również ‘zakotwiczyć’ siebie w obecną chwilę i miejsce. Istnieją dwa główne sposoby czynienia tego: 1. skupienie się na różnicy pomiędzy teraźniejszością a przeszłością, 2. skupienie się na stosowaniu ‘kotwic’, aby ułatwić sobie stabilne trzymanie się obecnej chwili i miejsca, oraz 3. spróbowanie zachęcenia się do znalezienia czynników, które niosą ze sobą przykre wspomnienia tak, aby zrozumieć sens tego, co się z nami dzieje.

1. Należy uświadomić sobie różnice pomiędzy czasem traumy a chwilą obecną. Może wydawać się to trochę głupie, ponieważ dobrze już nam wiadomo, że nie tkwimy w środku traumatycznego wydarzenia. Warto jednak pamiętać, iż traumatyczne wspomnienie różni się od zwykłego wspomnienia i nie ma ono świadomości, że przykre wydarzenie już się zakończyło. Aby pomóc sobie w odróżnieniu chwili ‘przeszłej’ od ‘obecnej’, należy szczegółowo powiedzieć sobie gdzie się obecnie znajdujemy i w jaki sposób różni się to od przeszłości. Można powiedzieć sobie na przykład coś takiego: „Wiem, że trauma się skończyła, ponieważ siedzę w swojej kuchni i czytam gazetę”. „Jestem w swoim samochodzie, a nie w karetce pogotowia”, „Mam teraz małe dziecko, którego wtedy nie miałam/em”, itd.
2. Jeśli reminiscencje są szczególnie natarczywe, pomocnym jest znalezienie sobie pewnej kotwicy, która przytwierdzi nas do obecnej chwili i sytuacji. Zapachy i dźwięki mogą w tym pomóc. Za przykład może służyć pewien pacjent, który mocno czuł zapach krwi doświadczając reminiscencji szczególnie traumatycznego wydarzenia. Zapach ten był bardzo intensywny i sprawiał, że przykre wspomnienia stawały się szczególnie żywe. W celu udzielenia pomocy temu pacjentowi, podczas jednej z sesji wypróbowaliśmy kilka różnych zapachów i ostatecznie wybraliśmy krople na kaszel marki *Fisherman's Friends*, które mają szczególnie intensywny smak i zapach. Oczywiście krople te nie wyleczyły pacjenta z doświadczania reminiscencji, aczkolwiek pomogły mu w mocniejszym przywiązaniu się do rzeczywistości. Intensywny smak i zapach kropli *Fisherman's Friends* nie kojarzył się z traumatycznym wspomnieniem, stąd też stanowił pewnego rodzaju lekarstwo na zaprzestanie myślenia o danym traumatycznym wydarzeniu. W rezultacie jego zastosowania, reminiscencje stawały się pobieżne, mniej natarczywe i mniej niepokojące.
3. Należy uświadomić sobie, co prowokuje intruzje i reminiscencje. Może to niekoniecznie powstrzymać ich nawrót w przyszłości, ale może pomóc w zrozumieniu, co się w danej chwili dzieje.

Większość pacjentów twierdzi, że pozwalanie sobie na doświadczanie intruzji bez chęci ich powstrzymania jest początkowo przerażające, ale z biegiem czasu pomaga to w lepszym kontrolowaniu tego, co się dzieje.

Rozróżnianie pomiędzy tym, co się wydarzyło w przeszłości, a tym, co się dzieje w chwili obecnej okazuje się być bardziej pomocnym dla niemal każdego pacjenta. Wymaga to jednak trochę ćwiczeń zanim zaczniesz się odczuwać różnicę w częstotliwości i stopniu kontrolowania doświadczanych intruzji i reminiscencji. Warto wypróbować tę strategię i samemu ocenić, do jakiego stopnia jest ona pomocna.

Rozmyślanie – słowo ostrzegawcze

Praktycznie każda osoba, która doświadczyła traumatycznego wydarzenia początkowo dużo się zastanawia nad tym, co się stało, jak to się stało i co można było zrobić, aby temu zapobiec. O ile na początku poświęcenie tym kwestiom trochę czasu jest pomocne, o tyle ciągle zadawanie sobie tych samych pytań i niemożność wywnioskowania niczego mogą być zgubne. Myślenie tego typu nazywa się rozmyślaniem i pomimo tego, że powinno ono pomóc w procesie leczenia, wcale ono ku temu nie zmierza. Poniżej podane są cztery przyczyny, dla których rozmyślanie w niczym nie pomaga:

- Utrzymuje w pamięci żywe wspomnienia traumatycznego wydarzenia
- Powstrzymuje daną osobę od wykonywania innych czynności, które mogłyby pomóc w odbudowaniu życia
- Może prowokować intruzje i reminiscencje
- Nie prowadzi do znalezienia szukanych odpowiedzi i sprawia, że dana osoba porusza się w błędnym kole.

Jeśli uznamy, że zbyt często rozmyślamy nad traumą lub jej konsekwencjami, warto wypróbować poniższe strategie:

- Uświadomienie sobie faktu rozmyślania, w momencie, gdy ma ono miejsce. Rozmyślanie może stać się niemalże automatyczne, więc zanim zaczniemy coś z nim robić, musimy nauczyć się rozpoznawania chwil, kiedy faktycznie rozmyślamy i co mogło to rozmyślanie sprowokować (może intruzja, może odrobina wolnego czasu, a może fakt, że nie było o niczym innym myśleć).
- Na jakie pytania szukamy odpowiedzi?
- Czy pytania te są abstrakcyjne („Dlaczego się tak dzieje?”) lub czy można na nie udzielić konkretnych odpowiedzi („Jak długo byłem/am nieprzytomny/a?”, lub „Dlaczego chirurg powiedział ‘Nie’ kiedy zobaczył, do jakiego stopnia uszkodzony był mój mózg?”)
- W jaki sposób będziemy starać się odpowiedzieć na pytanie, na które może brakować jakiegokolwiek odpowiedzi? Jakich źródeł lub pomocy możemy potrzebować? W jaki sposób możemy dotrzeć do informacji? Na przykład, czy możliwym jest ustalenie wizyty w szpitalu, w którym nas leczono, i zapytanie jak długo byliśmy nieprzytomni? A może poproszenie policji o zezwolenie na wgląd do raportu?
- Jeśli nie istnieje żaden sposób na znalezienie odpowiedzi, bez względu na to, czy odpowiedzi te są niedostępne, lub czy też po prostu jest ich brak, rozsądnym jest zaprzestanie myślenia o nich. Rozproszenie uwagi jest wtedy bardzo pomocne. Warto postarać się zrobić coś, co odciągnie nasz umysł od rozmyślania. Obowiązuje wtedy jedna zasada: *koniecznym jest zrobienie czegoś, co będzie wymagało wysiłku umysłowego i nie pozostawi żadnego miejsca na rozmyślanie*. Obojętnie, czy oznaczać to będzie zadzwonienie do znajomego w celu pogawędki, czy liczenie co 14 liczbę od tyłu począwszy od 678, czy może planowanie, w jaki sposób wydałoby się milion wygrany na loterii – wszystko od nas zależy, co wtedy zrobimy. Każda osoba na inny sposób umysłowo się wysila, dlatego warto spróbować kilku rzeczy i ocenić, która z nich jest najbardziej pomocna.
- Niektóre osoby wyznaczają sobie określoną godzinę na rozmyślania, na przykład kwadrans przed daną godziną w każde popołudnie. Kiedy okazuje się, że rozmyślają o innej porze, szybko mówią „Pomyślę o tym o godzinie 5: 00, nie teraz”. Pomaga to w pewnym ograniczeniu rozmyślania i pozwala danym osobom zająć się ważniejszymi rzeczami.

Radzenie sobie z koszmarami sennymi i snem

Niektóre osoby od czasu do czasu miewają koszmary senne, podczas gdy inne osoby mają koszmary senne co noc. Koszmary senne zazwyczaj śnią się we wczesnych godzinach porannych. Mogą one być związane z tym, co się nam faktycznie przytrafiło, lub mogą ogólnie dotyczyć jakiegoś zagrożenia. Koszmary senne są bardzo nieprzyjemne i choć o szczegółach snów można szybko zapomnieć po przebudzeniu się, emocje związane z tymi snami mogą towarzyszyć nam przez cały dzień.

Ponieważ koszmary senne mogą być bardzo niepokojące, niektóre osoby unikają pójścia spać wieczorem, nadrabiając stracony sen krótkimi drzemkami w ciągu dnia. Z jednej strony może się to wydawać rozsądnym rozwiązaniem, niemniej jednak może to prowadzić do jeszcze większej utraty snu (ponieważ nie będziemy czuli się zbyt zmęczeni wieczorem) oraz zakłócenia trybu życia dziennego.

Czasami niektóre osoby miewają koszmary senne podczas drzemki w ciągu dnia.

Poprawianie snu

W celu poprawienia ogólnej jakości snu:

- Należy spróbować aktywnie spędzić dzień i unikać drzemek w ciągu dnia tak, aby idąc spać czuć się śpiącym. Warto robić to tak często, jak często tego wymagamy. Niektórym osobom pomaga wypicie gorącego napoju mlecznego lub wzięcie ciepłej kąpieli.
- Należy próbować unikania spożywania kofeiny. Nasz organizm już i tak ma zapalone czerwone światło, więc nie ma potrzeby jeszcze bardziej zwiększać stanu gotowości. Jeśli lubimy herbatę, kawę czy colę, warto wypróbować ich odpowiedniki niezawierające kofeiny i sprawdzić, czy możemy się do nich przyzwyczaić.
- Jeśli nie potrafimy zasnąć w ciągu 30 minut od pójścia do łóżka, warto pójść do innego pokoju i robić coś odprężającego do chwili, aż poczujemy się senni.
- Jeśli przebudzimy się w środku nocy, na przykład z powodu kosmaru sennego, *nie* należy próbować ponownie zasnąć do chwili aż ponownie poczujemy się senni - w przeciwnym razie będziemy się tylko przewracać z boku na bok.

Radzenie sobie z koszmarami

- Przemieblujmy pokój w taki sposób, aby z łatwością móc widzieć rzeczy nas otaczające, które utwierdzą nas w świadomości, że wydarzenie traumatyczne dawno się skończyło. Przykładem mogą być zdjęcia rodziny lub przyjaciół, notatka przypięta w widocznym z łóżka miejscu mówiąca „Już to minęło, jesteś teraz bezpieczny/a”, lub jakikolwiek inny przedmiot potwierdzający bezpieczne otoczenie.
- Jeśli przebudzimy się z kosmaru, zróbmy coś, co uzmysłowi nam, że to był tylko sen, a nie rzeczywistość. Niektóre osoby mają zapalone lampki nocne lub w ogóle nie gaszą światła tak, aby po przebudzeniu widzieć swój pokój, który pełni funkcję kotwicy z rzeczywistością. Inne osoby wstają z łóżka, chodzą po domu, piją jakiś gorący napój, oglądają stary film, lub czyszczą lodówkę. Warto robić cokolwiek, co tylko pomaga w nabraniu dystansu do kosmaru sennego, a przy tym nie obudzi całej rodziny i oczywiście pomoże w ponownym zaśnięciu.
- Sprawdźmy, czy w sypialni nie znajduje się nic, co mogłoby przypominać (nawet w najprostszy sposób) traumatycznego wydarzenia. Czy kolory ścian w pokoju przypominają nam dane przykre wydarzenie? W jaki sposób pada światło do pokoju? Czy często oglądamy w łóżku telewizję, która w momencie, kiedy staramy się zrelaksować może przedstawiać aspekty przypominające traumatyczne wydarzenie?

Radzenie sobie z irytacją i złością

Złość jest normalną reakcją w momencie, gdy czujemy się przerażeni, gdy dzieje się coś niesprawiedliwego, lub gdy czujemy się prześladowani. Niemniej jednak, reakcja ta może nas obciążać i powodować problemy w codziennym życiu. W celu radzenia sobie z takimi odczuciami, koniecznym jest opanowanie kilku strategii, które pomogą nam w momentach napięcia poczuć się odprężonymi. Zalicza się do nich: ćwiczenia fizyczne, czynności relaksujące oraz utrzymywanie codziennego stresu na poziomie możliwym do skontrolowania. Poniżej wymienione czynności pomagają w rozładowaniu napięcia:

- Postaramy się zidentyfikować to, co nas irytuje i pomyślimy o sposobach, które pomogą nam w zredukowaniu przyczyn irytacji. Na przykład, jeśli denerwuje nas hałas, być może warto poprosić dzieci, aby bawiły się w innym pokoju, lub może warto kupić swojemu nastolatkowi słuchawki na uszy.
- Starajmy się rozpoznawać wczesne oznaki narastającej irytacji i lepiej opuśćmy dane miejsce zanim sytuacja wymknie się nam spod kontroli. Wyłumaczmy danym osobom, że tak zwykle postępujemy zanim zaczną za nami biec. Dajmy sobie wystarczająco dużo czasu na to, aby się uspokoić zanim wrócimy do danego miejsca.
- Może warto, abyśmy rozważyli przyłączenie się do grupy osób walczących ze złością, dzięki czemu nauczymy się różnych sposobów kontrolowania swoich myśli i swojego zachowania będąc w obliczu zagrożenia.
- Książki do samonauki też mogą się przydać niektórym osobom.
- Wiele osób się złości, gdy odczuwa przygnębienie, gdy są niedostatecznie wyspani, lub gdy zbyt dużo piją. Upewnijmy się, że śpimy wystarczającą ilość godzin, że ograniczamy ilość spożywanego alkoholu, oraz że korzystamy z porady lekarza rodzinnego, w momencie, gdy zaczynamy odczuwać oznaki depresji.

Codziennie pomocne zajęcia

Istnieje wiele sposobów na obniżanie ogólnego poziomu stresu i obawy oraz pomaganiu sobie w radzeniu z codziennością, co przynosi długotrwałe efekty i nas chroni przed zranieniem. Wszystkie sposoby podane poniżej wymagają praktyki. Pomimo tego, że nie wszystkie te strategie są odpowiednie dla każdej osoby, ważnym jest, aby regularnie stosować tą metodę, która najbardziej nam odpowiada. Nie należy się zniechęcać, jeśli zabiera nam to trochę czasu zanim zacniemy obserwować widoczne efekty. Do pomocnych metod należą:

- Czytanie poniższej ulotki lub innych informacji na temat zespołu stresu pourazowego w celu zdobycia szerszej wiedzy na temat objawów i trudności z tym związanych. Może to pomóc w zrozumieniu, że zespół strachu pourazowego jest powszechnym zjawiskiem i że inne osoby mają podobne problemy. Może sobie uświadomimy, że nie jesteśmy sami, słabi lub szaleni.
- Rozmawianie z zaufaną osobą może być pomocne, jako że sprawi to, że nie będziemy czuli się samotni lub odizolowani, lecz poczujemy się zrozumiani. Być może zostanie nam zaoferowana pomoc i spowrotem odbudujemy zaufanie wobec innych osób. Może pomocnym będzie poszukanie porady wśród osób z grupy wsparcia.
- Zróbmy coś odprężającego. Może to być cokolwiek, co nas relaksuje, na przykład ćwiczenia relaksacyjne, uczęszczanie na siłownię, chodzenie na długie spacery, lub słuchanie muzyki. Początkowo możemy odnieść wrażenie, że relaks właściwie zwiększa naszą świadomość istniejących problemów lub sprawia cierpienie, ale na dłuższą metę może pomóc w zwalczaniu objawów.
- Zwiększmy ilość wykonywanych pozytywnych i interesujących nas czynności. Poprzez robienie rzeczy, które nas cieszą lub przynoszą satysfakcję, polepszymy swój nastrój, mniej czasu poświęcimy na rozpamiętywanie i pomożemy sobie w

odbudowywaniu swojego życia. Nasz dzień nie musi być wypełniony tylko czynnościami odciągającymi naszą uwagę od przykrej przeszłości, ale róbmy coś, jakkolwiek małego, co da nam poczucie satysfakcji i osiągnięcia celu.

- Wyznamy sobie realne cele. Jeśli będziemy starali się zachowywać w taki sposób, w jaki zachowywaliśmy się przed doświadczeniem zespołu stresu pourazowego, prawdopodobnie będzie nas to przerastać. Lepiej zacząć od tego, co jesteśmy w stanie teraz zrobić, a nie tego, co byliśmy kiedyś w stanie robić.
- Ustalmy termin wizyty u lekarza w celu przedyskutowania możliwych sposobów na uzyskanie specjalistycznej pomocy. Specjaliści ds. zdrowia psychicznego przeszkoleni do pracy z osobami cierpiącymi na zespół stresu pourazowego często są w stanie lepiej zrozumieć, co się z nami dzieje i mogą wesprzeć zarówno w sposób praktyczny, jak i emocjonalny. Nie musimy samodzielnie stawiać na nogi, chyba że sami tego chcemy.

GLÓWNE PUNKTY

- Możliwym jest radzenie sobie z objawami poprzez stosowanie określonych strategii pomagających w zredukowaniu wpływu, jaki wywiera na nas zespół stresu pourazowego
- Należy wypróbować różnych strategii tak, aby ocenić, która z nich najbardziej nam odpowiada
- Praktyka odgrywa ważną rolę

Martina Mueller
Lipiec 2005r.