

## **STRES TRAUMATYCZNY TO:**

zdarzenie związane z zagrożeniem życia lub fizycznej integralności, podczas którego dana osoba przeżywa intensywny strach, poczucie bezradności lub makabry.

## **FAZY REAKCJI NA STRES:**

**FAZA I - „krzyku”, emocjonalnego wybuchu** stanowi bezpośrednią reakcją na poważne zdarzenie stresowe. Emocje występujące w tej fazie to najczęściej strach, smutek, wściekłość.

### **FAZA II – zaprzeczania**

pojawia się selektywna nieuwaga, niezdolność doceniania roli bodźca, jednostka ignoruje implikacje zagrożeń i strat, zapomina o poważnych problemach, zmniejsza się jej zainteresowanie życiem i aktywność może pojawić się amnezja (częściowa lub pełna), sztywność w formułowaniu celów.

### **FAZA III – wdzieranie się**

pojawiają się niechciane myśli, nagłe przypiły uczuć, a nawet kompulsywne działania, reakcje paniki, zaabsorbowanie tematami związanymi ze stresowym zdarzeniem i niezdolność do koncentrowania się na innych tematach.

### **Faza IV – przepracowanie**

pojawia się poprawa w zakresie myślenia, uczuć, komunikowania się i związków z innymi ludźmi, odróżnianie fantazji, wyobrażeń od rzeczywistości, jak również większa elastyczność, rozważa.

### **FAZA V – zakończenie**

pojawia się uczucie bycia jednością, odbudowy, poczucia wewnętrznej spójności i bycia gotowym do nowych związków i aktywności „ja”.

## **KLASYFIKACJA PTSD**

**post – traumatic stress disorder  
(wg DSM – IV z 1994r.)**

### **A.**

1. intensywny subiektywny dystres podczas tej ekspozycji,

2. ekspozycja na doświadczenie zagrożenia życia.

### **B. Ponowne odtworzenie traumy:**

1. powracające intruzywne wspomnienie,
2. powracające przykre sny,
3. nagłe działanie lub czucie się tak, jak gdyby traumatyczne zdarzenie nastąpiło ponownie,
4. intensywny dystres podczas ponownego kontaktu ze zdarzeniami przypominającymi traumę,
5. fizjologiczna reaktywność podczas ponownej ekspozycji na sygnały symbolizujące lub przypominające zdarzenie.

### **C. Uporczywe unikanie lub zmniejszanie ogólnej reaktywności:**

1. usiłowanie unikania myśli lub uczuć skojarzonych z traumą,
2. usiłowanie unikania aktywności,
3. psychogenna amnezja,
4. zmniejszone zainteresowanie ważnymi zajęciami,
5. uczucia obojętności lub chłodu,
6. poczucie braku perspektywy na przyszłość.

### **D. Utrzymujące się objawy zwiększonego pobudzenia:**

1. trudności z zasypianiem lub snem,
2. drażliwość lub wybuchy gniewu,
3. trudności w koncentrowaniu się,
4. nadmierna czujność,
5. nasilony przestrasz przy nieoczekiwanych bodźcach.

## **BEZPOŚREDNIE SKUTKI PTSD:**

### **1. sfera fizjologiczna:**

- ◆ brak energii, wyczerpanie
- ◆ bóle głowy, mięśni, pleców
- ◆ drżenie i uczucie gorąca
- ◆ problemy ze snem
- ◆ reakcje psychosomatyczne
- ◆ nadwrażliwość na bodźce

### **2. sfera behawioralna:**

- ◆ pobudzenie ruchowe lub stupor
- ◆ wycofanie z kontaktów społecznych
- ◆ problemy rodzinne, zawodowe

- ◆ uzależnienia

### **3. sfera emocjonalna:**

- ◆ poczucie oszołomienia
- ◆ agresja, gniew
- ◆ lęk i apatia
- ◆ poczucie bezradności
- ◆ poczucie winy

### **4. sfera poznawcza:**

- ◆ dezorientacja
- ◆ problemy z koncentracją uwagi
- ◆ zaburzenia procesów myślenia
- ◆ trudności w podejmowaniu decyzji
- ◆ obsesyjne myślenie o zdarzeniu
- ◆ obawa przed utratą kontroli

## **PAMIĘTAJ !!!**

**to są normalne reakcje  
na nietypową sytuację**

## **DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE PTSD:**

- ◆ poczucie winy
- ◆ chroniczny lęk, czujność
- ◆ zaburzenia snu
- ◆ zmiany fizjologiczne (np. silne chroniczne napięcia grup mięśni)
- ◆ reakcje nerwicowe
- ◆ reakcje depresyjne
- ◆ uzależnienia

## **INDYWIDUALNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE SKUTKAMI PTSD BEZPOŚREDNIO PO ZDARZENIU:**

- ◆ utrzymuj swoją zwykłą rutynową aktywność
- ◆ rozmawiaj z ludźmi - „opowiadaj swoją historię”
- ◆ nie podejmuj wielkich zmian w życiu
- ◆ rób rzeczy, które wydają się dla Ciebie dobre i akceptuj to
- ◆ spędzaj czas z innymi, szczególnie z członkami rodziny i przyjaciółmi
- ◆ zobacz, ludzie wokół Ciebie również są pod wpływem stresu

- ◆ staraj się podejmować jak najwięcej decyzji w ciągu dnia, tak aby czuć kontrolę nad swoim życiem
- ◆ uczestnicz w przyjemnych i rekreacyjnych aktywnościach
- ◆ bądź miły dla siebie i innych wokół Ciebie
- ◆ spożywaj dobrze zbilansowane posiłki, nawet jeśli w tym momencie nie masz apetytu
- ◆ nawracające myśli, sny i flashback`i są normalne; nie próbuj walczyć z nimi
- ◆ szanuj swoją własną wędrówkę przez traumę
- ◆ twórz uzdrawiające środowisko

### **PROFESJONALNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE SKUTKAMI PTSD:**

- ◆ skorzystaj z pomocy zespołu medycyny pracy (*Wytyczne Nr 2/2010 Dyrektora Generalnego Służby Więziennej z dnia 13 sierpnia 2010r. w sprawie ustalenia zasad organizacji i przeprowadzania interwencji przez służbę medycyny pracy Służby Więziennej po wystąpieniu zdarzeń stanowiących źródło silnego stresu*)
- ◆ skorzystaj z pomocy specjalisty np. Lekarza psychiatry
- ◆ weź udział w warsztatach z profilaktyki stresu
- ◆ wyjedź na obóz kondycyjny lub do sanatorium
- ◆ korzystaj z profesjonalnych technik relaksacyjnych.

## **PAMIĘTAJ!!! ZDARZENIE TRAUMATYCZNE MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ROZWOJU OSOBISTEGO**

### **ROZWÓJ POTRAUMATYCZNY TO:**

wystąpienie pozytywnych zmian w następstwie doświadczonej traumy czy nieszczęścia w sferze postrzegania siebie, w relacjach interpersonalnych i w filozofii życiowej.

#### **1. zmiany w postrzeganiu siebie:**

- ◆ poczucie bycia lepszą osobą
- ◆ wzrost osobistej siły wyrażający się w wyższym poczuciu własnej wartości, skuteczności
- ◆ większe zaufanie do siebie i własnych możliwości, a także w odniesieniu do przyszłych wydarzeń

#### **2. zmiany w relacjach z innymi ludźmi:**

- ◆ zwiększenie wrażliwości i współczucia dla innych
- ◆ większa skłonność do otwierania się przed innymi
- ◆ przyglądanie się w sposób zdystansowany dotychczasowemu życiu i zmienianie go na lepsze

#### **3. zmiany w filozofii życia:**

- ◆ docenienie życia i przeżywanie go bardziej świadomie
- ◆ przywiązywanie wagi do drobnych codziennych wydarzeń
- ◆ pomniejszanie znaczenia ważnych spraw życiowych typu kariera zawodowa.

# **STRES TRAUMATYCZNY**



**Zakład Opieki Zdrowotnej Medycyny  
Pracy Pracy Służby Więziennej w  
Białymstoku  
ul. Hetmańska 89 tel.85 662 85 68  
lub 85 662 85 69**

\*ulotkę wykonano w ramach realizacji zadań statutowych służby medycyny pracy związanych z organizowaniem i prowadzeniem promocji zdrowia.

**Białystok 2012 rok**