

**BUKLETS**  
**PĒCTRAUMAS STRESA**  
**TRAUCĒJUMI – KĀ TIE**  
**IZPAUŽAS?**

# PĒCTRAUMAS STRESA TRAUCĒJUMI

Dzīves laikā mēs visi sastopamies ar dažādām grūtībām, risinām konfliktus, pārvaram krīzes. Taču daļa no mums savā dzīvē sastopas arī ar tādām smagām situācijām, kuras ir ārpus ierastas, “normālas” cilvēka pieredzes. Tās ir situācijas, kuras ir saistītas ar tiešiem vai arī netiešiem draudiem cilvēka dzīvībai vai veselībai un izraisa šausmas, baiļu un bezpalīdzības sajūtas, vai arī situācijas, kurās cilvēks kļūst par liecinieku tam, ka notiek kaut kas briesmīgs ar citiem. Šādu pieredzi sauc par psihisko traumu.



**Pateicoties mūsu psiholoģiskajam izdzīvošanas spēkam, lielāka daļa cilvēku spēj šādu pieredzi pārvarēt bez paliekošām sekām.** Tas nebūt nav viegli, un tas nekādā gadījumā nenozīmē, ka cilvēki vienkārši aizmirst to, ko viņi ir piedzīvojuši. Tas nozīmē, ka cilvēki ir spējuši izsērot, lēni iziet cauri smagiem pārdzīvojumiem un integrēt šo smagu pieredzi savā dzīves stāstā.

Taču daļai cilvēku, reaģējot uz šādām traumām, var attīstīties pēctraumas stresa traucējumi (PTST). **PTST ir novēlota vai ieilgusi atbildes reakcija uz psihotraumējošu situāciju (kā īslaicīgu, tā ilgstošu), kas ir bijusi sevišķi draudoša vai katastrofāla un var izraisīt smagus emocionālus pārdzīvojumus ikvienam.**

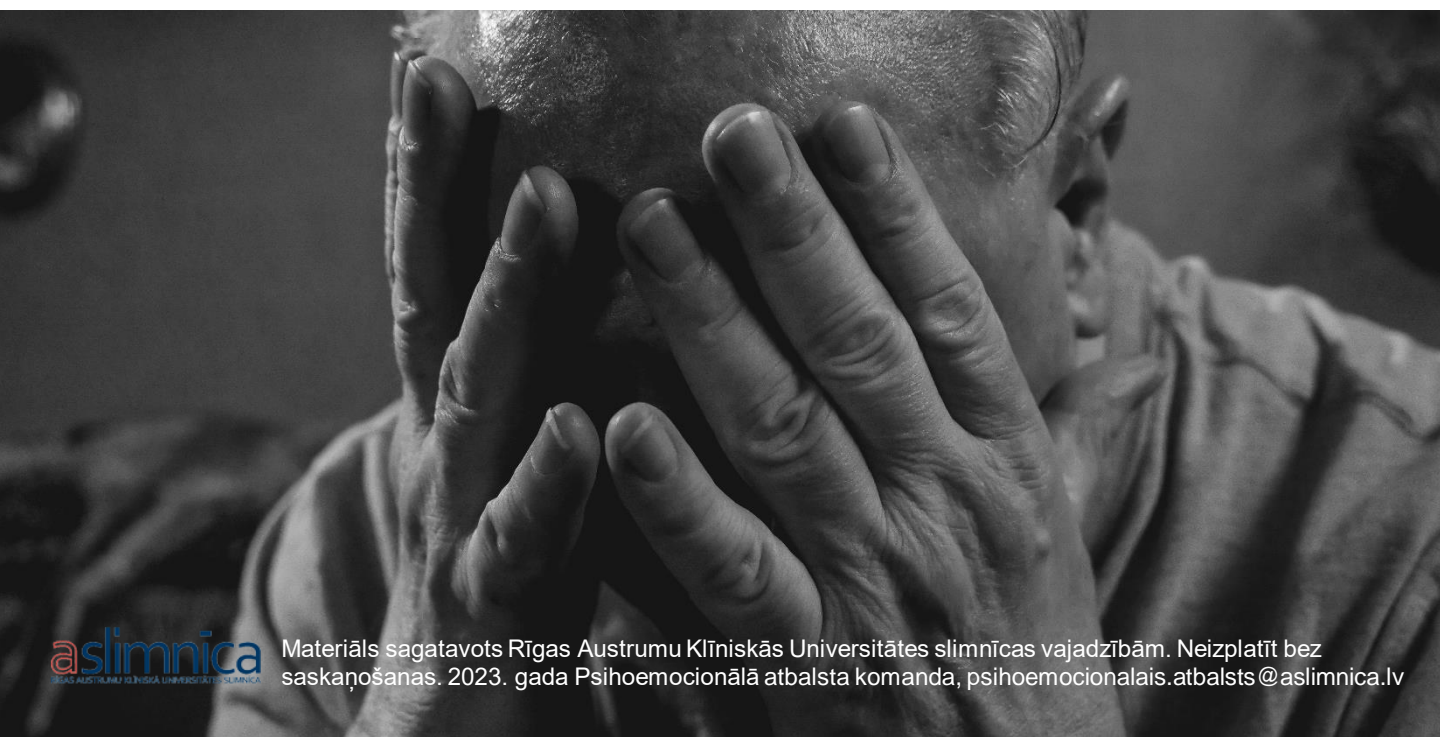
**Nevar izveidot sarakstu ar visām iespējami traumējošajām pieredzēm, bet var atzīmēt vairākas tipiskākās traumatiskās situācijas,** pārmēram, pārciesta seksuālā un fiziskā vardarbība, gūstekņu pieredze, dalība kara darbībās vai atrašanās kara zonā, fiziskās slimības ar nāves draudiem (piemēram, aizsmakšanas simptomiem u.c.), autoavārijas, dabas katastrofas u.c., kā arī sekundārā traumatizācija palīdzības sniedzējiem.

# PĒCTRAUMAS STRESA TRAUCĒJUMI

PTST izplatība pasaulē pirms COVID-19 pandēmijas bija 0,5-9% no populācijas. Cilvēkiem, kuri piedzīvojuši smagus traumatiskus notikumus, PTST attīstījās piecos un vairāk procentu gadījumos. **Diemžēl, visā pasaulē pēdējos gados PTST izplatība strauji pieauga līdz ar COVID-19 pandēmiju** - līdz pat 17% vispārējā populācijā un no 15 līdz pat 30% atsevišķās grupās, piemēram, COVID-19 pacientiem (īpaši to pacientu grupā, kuriem bija nepieciešama mākslīga plaušu ventilācija) un arī mediķu populācijā, īpaši to mediķu vidū, kuri strādājuši COVID-19 nodaļās.



Agrāk, vairākās Eiropas valstīs, t.sk. arī Latvijā PTST izplatība bija salīdzinoši zemāka salīdzinot ar ASV vai citām Eiropas valstīm, kur PTST izplatība pieaug dēļ dabas katastrofām (zemestrīces, viesuļvētru postījumi, cunami, plūdi u.c.) vai arī kara bēgļu un karavīru, kuri piedalās militārajās misijās, skaita. Šobrīd Eiropā PTST izplatība (precīzāk – sastopamība) ir ievērojami pieaugusi dēļ kara Ukrainā.



# PĒCTRAUMAS STRESA TRAUCĒJUMI

PTST skar visas cilvēka funkcionēšanas jomas un tiem ir vairākas simptomu grupas:

- atkārtotas un uzmācīgas atmiņas par notikumu, nakts murgi par notikumu, disociatīvās reakcijas (angļu val. *flashbacks*) - sajūtas it kā traumatiskais notikums atkārtotos, intensīvas psiholoģiskas ciešanas, ko izraisa iekšējie vai ārējie signāli, kuri atgādina vai simbolizē traumatisko notikumu;
- centieni izvairīties no domām, jūtām vai sarunām, kas saistītas ar traumu, kā arī vietām, cilvēkiem, kuri atsauc atmiņā traumu;
- nespēja atcerēties svarīgus traumas aspektus;
- manāmi samazināta interese par nozīmīgām aktivitātēm vai piedalīšanās tajās;
- noturīgas negatīvās pārliecības par sevi, citiem cilvēkiem un pasauli (piemēram, „Es esmu sabojāts”, „Nevienam nevar uzticēties”, „Pasaule ir ļoti bīstama”);
- noturīgas, izkropļotas pārliecības par traumatiskā notikuma cēloņiem un sekām, kas liek indivīdam notikušajā vainot sevi vai citus;
- noturīgas negatīvās emocijas (piemēram, bailes, šausmas, dusmas, vainas vai kauna izjūtas), kā arī nespēja izjust pozitīvās emocijas (piemēram, laimi, gandarījumu, mīlestību u.c.); kaunam un negatīvām pārliecībām par sevi (“Esmu sabojāts”) ir cieša saistība ar PTST smagumu; vainas sajūta bieži saistās ar specifiskās uzvedības vērtējumu (“Man vajadzēja pretoties, ... izglābt citus”);
- bieži ir grūtības koncentrēties;
- paaugstināta modrība (angļu val. *hypervigilance*);
- pārspīlēta baiļu reakcija;
- pašdestruktīva uzvedība.

# PĒCTRAUMAS STRESA TRAUCĒJUMI

**PTST diagnozi var uzstādīt ārsts - psihiatrs.** Virkne simptomu saglabājas vismaz mēnesi pēc notikuma. Ja līdzīgi simptomi ir mazāk par mēnesi pēc traumatiskā notikuma, tad to definē kā “akūtie pēctraumas stresa traucējumi”. PTST var attīstīties pēc vairākiem mēnešiem vai pat gadiem pēc traumas.

**PTST attīstību ietekmē vairāki faktori** - gan traumas smagums, ilgums un cilvēka individuālie faktori, gan arī pašas traumas iemesls, piemēram, postošāka ietekme uz mūsu psihi ir tām traumām, kuru iemesls ir cits cilvēks vai cilvēki, nevis dabas vai tehnogēnie faktori.



**leteicama palīdzība PTST gadījumos ir uz traumu fokusēta psihoterapija, ko bieži kombinē ar medikamentozo terapiju.** Psihoterapija sniedz noturīgākus rezultātus. Priekšroka ir uz traumu fokusētai Kognitīvajai terapijai, Pakāpeniskai pieradināšanai (Prolonged Exposure Therapy), Desensibilizācijas un traumu pārstrādes ar acu kustībām (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR). **Ir jāatceras, ka terapija palīdz tikt galā ar PTST, nevis aizmirst traumu!**

# PĒCTRAUMAS STRESA TRAUCĒJUMI

Ir ļoti svarīgs arī sociālais un psiholoģiskais atbalsts gan pašiem cietušajiem, gan arī viņu piederīgajiem, gan arī palīdzības sniedzējiem. Nevieni no mums nav pasargāti no traumatiskiem notikumiem, un nevieni no mums nav pasargāti no PTST, taču rūpes par sevi ir mūsu atbildības zonā. Mēs varam stiprināt savu dzīves spēku domājot par to kā mēs atpūšamies, attīstot un pielietojot palīdzošas stresa pārvarēšanas stratēģijas, praktizējot apzinātību un pateicību, apzinoties palīdzības stratēģijas un resursus.



**Ja noticis kaut kas slikts, ir svarīgi nepalikt vienam! Meklē palīdzību pie speciālistiem!**

#### Informācijas resursi:

Harlamova, J., Brice, M., Cukurs, E., Zande, D., & Sebre, S. (2015). Differences in Negative Cognitions, Depending on the Type of Trauma. 45th Annual EABCT Congress. Jerusalem, Israel

McLean, C. P., & Foa, E. B. (2017). Emotions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Current Opinion in Psychology*, 14:72–77

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5, 2013

Yunitri N, Chu H, Kang XL. Global prevalence and associated risk factors of posttraumatic stress disorder during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 2022; 126.