



Ma már kevesen vannak azok, akik átéltek egy vagy két világháborút, de az ő viselkedésükre is magyarázat lehet az, ami az árvizek, családon belüli és kívüli erőszak, balesetek, földrengés túlélőinek megnyilvánulásaira.

A szorongásos zavaroknak létezik egy olyan formája is, amely hónapokkal, vagy évekkel a traumatikus helyzet megszűnése után is megmarad. Poszttraumás stressz szindrómának nevezik.

A víz az úr

A hömpölygő víz látványától, robajától némelyek évekkel a trauma után is rosszul érzik magukat. Újra meg újra lepergetik magukban a szomorú eseményt, és rémálmodtól szenvednek.

Megtörténhet, hogy az emlékek olyan elevenen élnek bennük, hogy **bizonyos élmények hatására ismét traumatikus helyzetben érzik magukat**, vagy megszokott tevékenységeik végzése közben flash-képek jönnek vissza, amelyek helyzeteket, érzéseket, emlékképeket hoznak fel a tudatukban.

A poszttraumás stressztől szenvedők általában kerülnek a katasztrófára emlékeztető helyzeteket, távol tartják maguktól a negatív eseményhez kapcsolódó érzéseket, gondolatokat, és nem beszélnek róluk.

A traumasérülést úgy lehet elképzelni, mint egy sebet.

Ha elvágjuk magunkat, egy ideig érzékeny, ezért vigyázunk, hogy ne üssük meg, ne érjen senki hozzá. Ugyanez történik a lelki sebbel is: félünk, hogy újra átéljük ugyanazt a fájdalmat, szorongást, félelmet, ezért **kerülünk minden olyan helyzetet és embert, akik valamilyen szinten a traumára emlékeztetnek**. A trauma, a szerencsétlenség után az ember élete más mederben halad tovább.

Hasonló tüneteket élnek át a 2011-es amerikai terrortámadások túlélői is. Az idő múlásával **elid egednek az emberektől, elveszítik érdeklődésüket, és érzelmi sivárság lesz jellemző rájuk**

. A régen szívesen végzett tevékenységeknek már nincs meg az a motiváló és energizáló hatásuk, mely újra cselekvésre készítetné őket.

Gyakran panaszkodnak emlékezetvesztésre, nehézségeik vannak a koncentrálás terén és gyakran érznek bűntudatot amiatt, hogy ők túléltek az eseményeket, és mások nem.

A negatív események újraélését, az érzések és tevékenységek elkerülését, vagy a bűntudat megjelenését olyan egyszerű események aktivizálhatják, mint egy **hirtelen lezúduló nyári zápor**, egy dokumentumfilm, egy regény olvasása

vagy egy mély férfihang.

De nemcsak katasztrófát vagy háborús eseményeket átélő személyeknél jelentkezhetnek hosszú távú szorongásos tünetek, hanem **nemi erőszakot elszenvedő felnőtteknél és gyerekeknél** is. Az utóbbi évtizedben egyre inkább a figyelem középpontjába kerültek a házastársi és kiskorúakkal történő bántalmazások.

Ezek áldozatai hosszú ideig nem tudnak szabadulni a félelemtől, a szorongástól, az önvádtól, a negatív emlékképektől, és folyamatos alvászavarban szenvednek.

Nehezükre esik az egyszerű napi teendők elvégzése, nem tudnak eleget tenni a munkahelyi kötelezettségeknek, félnek elmenni otthonról, félnek felvenni a telefont és elzárkóznak az emberek elől.

Egy felmérés szerint a szexuális és egyéb támadások áldozatai **a támadás után öt évvel** is a várhatónál jóval gyengébb általános testi és lelki egészségi állapotban vannak, az átlagosnál kétszer gyakrabban mennek orvoshoz, és két és félszer többet költenek gyógyyszerre.

Veszélyeztetett csoportok

Azok a gyerekek, akik kicsi korukban átéltek bántalmazást, támadást sokkal nagyobb mértékben sérülnek a trauma kapcsán vagy újabb traumák után. Ezért nagyon fontos a bántalmazott gyerekek védelme.

A poszttraumás stressz előfordulása nőknél kétszer gyakoribb, mint férfiaknál. Bántalmazás esetén, koncentrációs táborok túlélőinél figyelték meg, hogy 97%-uk 20 év után is mutat stresszzavaros tünetet, 80%-nál pedig büntudat jelentkezik amiatt, hogy túlélte.

Hogyan lehet így élni?

Hosszú távon sehogy. Nagyon fontos, hogy segítséget kérjenek mindazok, akik ilyen jellegű szorongásos tünetekkel szembesültek. Beszélni kell az érzésekről és a negatív gondolatokról még akkor is, ha ezek fájdalmasak, hiszen hosszú távon csökkentik a szorongást, a feszültséget és a félelem érzésének megjelenését.

Sikeresnek bizonyulnak minden esetben az **egyéni konzultációk vagy az önsegítő- és terápiás csoportok**. Az embereknek szükségük van arra az érzésre, hogy nem ők az egyedüliek, akik ilyen helyzetbe kerültek, és vannak, akik pontosan át tudják élni azt, amit ők éreznek.

A súlyos depresszió és az öngyilkossági kísérletek megelőzése érdekében gyakran alkalmaznak gyógyszeres kezelést is a szorongásos tünetek enyhítésére, de csak rövidtávon.

A trauma átélőinél megjelenik annak a veszélye, hogy elszigetelődnek, visszavonulnak, elhúzódnak emberektől, új helyzetektől, ezért szeretnénk kihangsúlyozni a család, a rokonok, barátok támogató szerepét a trauma után.

Igazán lelki egészséget védő szerepe van annak, ha a bántalmazott, a traumát átélő megkapja a megfelelő lelki és fizikai támogatást, gondoskodást a hozzátartozói részéről.

Erdélyi Életvédők Egyesülete

Székeljudvarhely

Tel. 0744-214584 (hétköznapokon 10-17 óra között)

email: eletvedok@yahoo.com

Állandó szakmai támogatónk az Erdélyi Magyar Mentálhigiénés Társaság.