

## **NJOHURI MBI ÇRREGULLIME STRESORE ME ORIGJINË TRAUMATIKE**

Çrregullime stresore me origjinë traumatike mund të shfaqen pas një ngjarje të papritur dhe shumë tronditëse. Të tilla mund të jenë, për shembull, luftat, torturat, keqtrajtimet, aksidente automobilistike të rënda dhe fatkeqësitë natyrore si tërmetet, përmytjet ose stuhi të mëdha. Në të tilla situata personi ose një i afërt i tij ndodhet në rrezik vdekje dhe situata është jashtë kontrollit. Me këto situata lidhet zakonisht një ndjenjë e fortë pafuqishmërie, frike, tmerri.

Personit i cili vuan prej çrregullimit stresor me origjinë traumatike, i rikujtohet shpeshherë ngjarja tronditëse, e kjo si rezultat i shkakton angështi. Ëndrra të frikshme që përsëriten janë shumë të zakonshme. Ndonjëherë ngjarjet mund të rijetohen sërish në mënyrë aq të vërtetë, sa mund të shfaqen edhe halucinacione.

Ai që vuan prej çrregullimit stresor me origjinë traumatike i përjeton ngjarjet traumatike me shumë angështi dhe mundohet t'i shmanget atyre. Kjo mund të sjellë kufizime të ndjeshme në jetën e përditshme. Ndonjëherë ndodh që personi ta ketë të vështirë kujtimin e ngjarjeve traumatike të cilat thuhet janë fshirë nga mendja. Me çrregullimin ka të bëjë edhe vështirësia për të qenë në shoqërinë e njerëzve të tjerë. Këta njerëz të tjerë mund të duken herë pas here të huaj dhe të frikshëm. Ai që vuan nga çrregullimi e ka shpeshherë të vështirë të provojë ndjenja të ngrohta dhe jeta i duket më pa shpresë se zakonisht. Ndonjëherë edhe gjëra të zakonshme si kalimi i rrugës ose të ushqyerit duken të vështira.

Me çrregullimet stresore me origjinë traumatike lidhen dhe vështirësitë në fjetje. Ai që vuan nga çrregullimet mund ta ketë të vështirë të flejë ose mund të zgjohet lehtë. Vështirësia për tu përqendruar dhe nervozizmi janë të zakonshme. Personi është shpeshherë i eksituar dhe tejet vigjilent ndaj ambientit që e rrethon, ndonëse kjo nuk është më e nevojshme. Me këtë lidhet dhe shfaqja e ndjenjës se dikush po e ndjek. Personi mund të nxehet më shpejt se zakonisht dhe të frikësohet lehtë nga zhurma të forta. Nga ana tjetër stresi psikik shkakton dhe çrregullime fizike, si dhimbje të stomakut, të gjoksit ose dhimbje koke. Personi që vuan nga çrregullimet stresore me origjinë traumatike kalon në fazat e zakonshme të depresionit.

Simptomat e përshkruara më lart janë të zakonshme pas përvojave të vështira traumatike. Zakonisht bëhet fjalë për çrregullime stresore me

origjinë traumatike në rast se simptomat zgjatin më shumë se 1 muaj pas traumës. Ndodh që ndonjëherë simptomat të zhduken përkohësisht dhe të rishfaqen më vonë gjatë jetës. Çrregullimi stresor me origjinë traumatike pengon jo vetëm në aktivitetet e jetës së përditshme, por dhe në marrëdhëniet shoqërore.

Si kurohet çrregullimi stresor me origjinë traumatike?

Çrregullimi stresor me origjinë traumatike është një sëmundje që zgjat, prandaj dhe kurimi i tij kërkon shumë kohë. Qëllimi i mjekimit është zvogëlimi i angjështisë dhe frikave të tepërta. Me kalimin e kohës fjetja dalngadalë përmirësohet. Në përgjithësi qëllimi është që atyre që vuajnë nga çrregullimet të rifitojnë aftësinë për të qenë aktiv dhe që ata të mund të kontrolljnë sjelljet e tyre, si dhe normalizimi i marrëdhënieve shoqërore.

Në terapinë e bashkëbisedimit sqarohet natyra e çrregullimit si dhe dëmet e tij ndaj jetës së përditshme. Në mjekimet më të gjata e më intensive diskutohet shpesh rreth traumave dhe më hollësisht mbi mendimet e ndjenjat që i shoqërojnë ato. Qëllimi i bashkëbisedimeve është të lirojë ngarkesën psikike të shkaktuar nga trauma, e cila harxhon energjitë dhe shqetëson jetesën normale. Bashkëbisedimet mund të duken në fillim të vështira dhe sikur i shtojnë simptomat, por me kalimin e kohës ato të ndihmojnë.

Shpeshherë është mirë të ushtroheni në tejkalimin e situatave që sjellin angjështi. Të tilla ushtrime mund të jenë për shembull, udhëtimi me autobus, ose takime me njerëz të ndryshëm. Gjithashtu, me anë të ushtrimeve çlodhëse mund të ulni tensionin e tepërt, ndërkaq edhe gjimnastika mund të jetë e dobishme. Natyrisht, edhe fizioterapia ndihmon në kontrollimin e simptomave.

Mjekimi me ilaçe

Me anë të mjekimit me ilaçe përpiqen të zvogëlohen simptomat që kanë të bëjnë me çrregullimet stresore si psh, angjështia, vështirësia në fjetje dhe rikthimi në kujtesë i traumës. Gjatë mjekimit të çrregullimit stresor me origjinë traumatike përdoren zakonisht të njëjtat ilaçe si në mjekimin e depresionit. Këto ilaçe janë pa rrezik dhe nuk shkaktojnë varësi. Në fillim të mjekimit mund të shfaqen edhe efekte anësore si lodhje, të vjelltë, dhimbje stomaku, ose djersitje. Përgjithësisht efektet anësore kalojnë brenda disa ditëve kështu që mjekimi mund të vazhdohet. Efektet pozitive të mjekimit duken vetëm pas disa javëve.

Në rast se ndjeni përmirësime nga mjekimi atëhere duhet ta vazhdoni atë për disa muaj, ndonjëherë edhe disa vite. Në përdorimin e një kohe të gjatë të këtyre ilaçeve nuk është vënë re ndonjë problem.

Ndonjëherë gjatë mjekimit ka nevojë për ilaçe që ulin angëstinë, ose ilaçe gjumi. Përdorimi i tyre mundohet të kufizohet për një kohë të shkurtër. Në rast se simptomat janë shumë të vështira mund të jetë me dobi përdorimi i ilaçeve psikike. Për ndryshimet në mjekim, ose për efektet anësore të mundshme vlen të këshilloheni me motrën medicinale, ose mjekun tuaj personal. Prej tyre mund të pyesësh edhe informata të mëtejshme mbi çrregullimin stresor me origjinë traumatike dhe mjekimin e tij.

Tapio Halla

Mjek specialist psikiatër

Qendra e sëmundjeve psikike të Tampere

Grupi i rehabilitimit për emigrantë