

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Kutia postare
8401 Winterthur
Nr. tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Partnerët tanë për kontaktet fillestare:

**Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland
Psychiatrische Poliklinik
(Psikiatra e integruar e Winterthur –
Cyrih Unterland
Poliklinika psikiatrike)**

Haldenstrasse 63
Kutia Postare 144
8408 Winterthur

Nr. tel. 052 266 28 84
Faks 052 266 45 13
psychpol@ipw.zh.ch

*Klinik für
Orthopädie und
Traumatologie
Klinika
e Ortopedisë dhe
Traumatologjisë*

ÇRREGULLIMET

E STRESIT

POST-TRAUMATIK

(PTSD)

Lëndimi i padukshëm



Çrregullimet e stresit post-traumatik (PTSD) – Informacion për pacientët

PTSD dhe simptomat e tij

Përjetimi i aksidenteve të rënda, dhunës, fatkeqësive natyrore, fatkeqësive teknike, luftës ose torturave është tejet stresuese. Përvoja të tilla quhen trauma. Ato shpesh shkaktojnë reagime emocionale afatshkurtra dhe të forta si: Frikë, pafuqi apo terror. Lëndimet fizike pas traumës janë qartësisht të dukshme. Megjithatë, përvoja të tilla mund të shkaktojnë edhe një tronditje psikologjike, e cila çon në një dëmtim psikologjik që nuk shihet nga jashtë. Një pasojë e zakonshme e traumës është çrregullimi i stresit post-traumatik.

Simptomat tipike të këtij çrregullimi janë:

- Ripërjetime të kujtimeve të traumës
- Mundohuni të harroni dhe të shmangni gjithçka që lidhet me atë përvojë
- Tension dhe nervozizëm
- Ndjesi e huaj dhe mpirjeje
- Ankth, pagjumësi ose nervozizëm

Simptoma të tilla stresi janë të zakonshme për një periudhë afat shkurtër. Kjo gjë zakonisht ndryshon shpejt dhe simptomat zakonisht largohen pas disa ditësh ose javësh. Megjithatë, nëse këto simptoma vazhdojnë apo edhe përkeqësohen, ky mund të jetë një tregues i zhvillimit të çrregullimit të stresit post-traumatik.

Frekuenca

- Më shumë se gjysma e njerëzve përjetojnë të paktën një ngjarje traumatike gjatë jetës së tyre.
- Nga këta, 10% zhvillojnë PTSD.
- Çrregullimi shfaqet dy herë më shpesh te femrat sesa te meshkujt.
- Shpesh lindin edhe probleme të tjera me PTSD, të tilla si: Depresioni, çrregullimet e ankthit, çrregullimet psikosomatike, abuzimi me medikamentet, alkoolin ose drogën.

Ecuria e çrregullimit

Ecuria e sëmundjes është shumë individuale. Nëse PTSD diagnostikohet herët dhe personat e prekur marrin mbështetje profesionale nga profesionistë të trajnuar, prognoza është e favorshme. Megjithatë, duke qenë se personat e prekur shpesh shmangin gjithçka që ka të bëjë me traumën, shumë prej tyre nuk flasin me mjekun e tyre për këtë problem. Fatkeqësisht, PTSD shpesh mbetet i patrajtuar për shumë vite dhe bëhet kronik.

Trajtimi

PTSD duhet të trajtohet nga specialistë psikiatër, psikologë dhe psikoterapistë. Në varësi të personit dhe ashpërsisë së sëmundjes, përdoren elementë të ndryshëm terapeutikë, të përshtatur sipas nevojave të personit të prekur:

Psikoterapi

Në kuadër të një marrëdhënieje terapeutike besimi, pacienti udhëzohet ta trajtojë përvojën traumatike duke përdorur të ashtuquajturat procedura të ekspozimit dhe të rijetojë emocionet e pakëndshme që lidhen me të. Nëpërmjet një konfrontimi të tillë, simptomat e PTSD zvogëlohen.

Mjekimi

Në varësi të ashpërsisë së simptomave, mjekimet kundër depresionit mund të jenë të rezultojnë të dobishme në zbutjen e simptomave shpesh shumë shqetësuese (ankthi, çrregullimet e gjumit, ripërjetimi i traumës, nervozizmi).

Elementë të tjerë të trajtimit

Në varësi të personit, fizioterapia, terapia profesionale ose mbështetja përmes punës sociale mund të jenë po aq të dobishme. Është e rëndësishme që në trajtim të përfshihen edhe anëtarët e familjes

A keni fëmijë?

Vuajtjet e fëmijëve si pasojë e një aksidenti/sëmundjeje të prindit shpesh nënvlerësohen. Ata përpiqen ta fshehin frikën e tyre nga prindërit e tyre për t'i mbrojtur ata. Është e rëndësishme që edhe ata të kenë mundësinë të flasin për shqetësimet e tyre dhe të marrin mbështetje.

Kontakti

Nëse përjetoni ndonjë simptomë stresi që lind pasi të keni dalë nga spitali dhe dëshironi të merrni këshillim psikiatrik ose psikologjik, mund të kontaktoni poliklinikën psikiatrike të Psikiatrisë së Integruar Winterthur (ipw) (shihni faqen e pasme).

Për fëmijët dhe të rinjtë

Departamenti i Psikotraumatologjisë,
Qendra Sociale Pediatrike SPZ e Spitalit
të Kantonit të Winterthur, Tel. 052 266 37 13.