

## SPT: Informacion për pacientët: Stresi posttraumatik – një reagim krejt normal pas ngjarjeve jonormale

Përjetimi i luftës, dëbimit, ikjes, torturave apo dhunës fizike është ngarkesë tepër e madhe. Këto ngjarja quhen „trauma“. Pas këtyre ndodhive njeriu është shpesh i lënduar fizikisht dhe psikikisht. Lëndimet trupore mund të shihen mirë dhe në shumicën e rasteve mund të trajtohen nga mjekët. Por përjetime tilla mund të sjellin edhe një shok shpirtëror. Është e vështirë të kuptohet se çfarë ka ndodhur dhe njëkohësisht të mund të pajtohesh me të. Këto lëndime psikike në shumicën e rasteve ndrydhën (mbyllen në vete) nga personat e traumatizuar. Edhe ndihmësit profesional, si për shembull mjekët apo punëtorët social nganjëherë nuk mund ti vërejnë këto probleme psikike.

Natyrisht çdo njeri reagon ndryshe për çdo ngjarje traumatizuese. Por ka edhe reagime, të cilat të shumë njerëz janë të njëjta. Në vijim do të përshkruhen disa nga reagimet tipike. Shumë nga këto probleme janë të njohura për ju. Ndoshta disa nuk ju përkasin juve. Ju lutem lexoni me vëmendje informacionin dhe nënvizoni gjërat, të cilat ju vetë i keni përjetuar. Nëse keni pyetje, atëherë shënoni edhe ato. Kështu ju dhe terapeuti juaj do të mund t'i bisedoni problemet dhe pyetjet tuaja herën tjetër.

Një problem veçanërisht i shpeshtë pas një traume është “çrregullimi i stresit (ngarkesës) posttraumatike”. Kjo sëmundje përbëhet nga katër komponentë:

1. përkujtimet e traumës ripërsëritën herë pas here,
2. përpjekje, për të harruar dhe mënjanuar çdo gjë, që ka lidhje me ngjarjet,
3. ndjenjat janë të shtypura dhe të panjohura,
4. tendosje, nervozitet

Pas një traume njeriut i vijnë herë pas here në mendje kujtimet për traumën, shpesh pa ndërprerje. Njeriu e mban mendjen aty, i shikon skenat si në një fotografi ose film. Këto kujtime vinë pa dashjen tonë, pa qenë në gjendje t'i ndalim ato. Ato vijnë vetvetiu apo nëse diçka të kujton ngjarjen e përjetuar. Si për shembull duke biseduar për tema të njëjta, për njerëz që kanë pamje të njëjtë ose për zhurma dhe erëra të cilat janë të ngjashme si në traumë. Kujtimet vijnë gjatë ditës, duke fjetur dhe natën si ëndrra të këqija. Mundet të ngjajë që, njeriu të mendojë sikur trauma po ndodhë prapë në atë moment dhe të sillet në atë formë, sikur të ishte në të vërtetë ashtu. Këto përkujtime traumatike sjellin emocione (ndjenja) të mëdha. Si për shembull njeriu e përjeton prapë të njëjtën frikë, pikëllim, zemërim, neveri ose turp. Shumë njerëz tregojnë, se ata djersiten papritmas, dridhen, ju merren mendtë apo kanë një lloj shtypje në gjoks. Harresa (“Shlyerja”) e këtyre kujtimeve nuk është e mundshme ose me shumë vështirësi. Këto reagime të ngarkojnë shumë. Edhe për faktin, sepse ato duken ashtu, sikur njeriu nuk mund ta ketë më vetën nën kontroll ose po çmendet në atë moment.

Meqë rikujtesa e traumës së përjetuar është një ngarkesë e madhe, njeriu natyrisht provon çdo gjë për ta mënjanuar atë. Si për shembull njeriu mundohet – shpeshherë pa sukses! – të mos mendojë më në ngjarjen e përjetuar. Njeriu gjithashtu mundohet të mos flasë më me të tjerët për atë që i ka ndodhur, ose njeriu nuk shkon më në vendin ku ka ndodhur ngjarja. Njeriu mbyllet në vetvete, nuk ka dëshirë të jetë bashkë me njerëz të tjerë. Gjëra që më parë për atë kanë qenë të rëndësishme apo i kanë dhuruar atij gëzim, papritmas nuk kanë më kuptim. Përveç kësaj mundet që pas një ngjarje të tillë të mos kesh më emocione të mëdha. Si për shembull të mos e duash më familjen si përpara. Njeriu nuk ka më ide dhe plane për jetën e tij.

Shpesh ndodh që njerëzit pas një traume ti perceptojnë ndjenjat e tyre, vetveten, dhe atë që bëjnë jo si zakonisht, por në një mënyrë tjetër. Në të shumtën e rasteve bëhet fjalë për momente të shkurtra, ku njeriu e “humb mendjen”, dhe i duket sikur ndodhet në mjegull ose prapa një dritare. Si për shembull njeriu nuk e di më se çfarë ka bërë, ose ku ndodhet. Papritmas njeriu mendon se familja e vet ose vendi, ku ndodhet në atë moment, të jenë krejt të panjohura, joreale, pa ngjyra. Ose njeriu e ndjen veten apo trupin e vet si të huaj. Njeriu dëgjon sikur po flet me veten e tij, mendon që nuk e ka më vetën nën kontroll, dhe i duket vetja si një marionetë. Për shembull njeriu ngrihet përbrenda (shtangohet), “bëhet akull” dhe nuk mund të lëvizë më. Të gjitha këto ndjenja dhe perceptime të trupit janë të pakëndshme dhe të fusin frikën. Ka njerëz që mundohen të përfundojnë këtë gjendje duke e lënduar vetveten. Kjo “humbje mendje” është një funksion mbrojtës i trupit tonë: nëse trauma është shumë e rëndë, kjo mpirje dhe ftohje e ndjenjave e lehtëson atë që është përjetuar, shpesh edhe mbijetesën. Trupi e mban në mend këtë funksion mbrojtës, që e ndihmon atë të jetë i qetë. Kur njeriu ngarkohet/stresohet përsëri emocionalisht ose i kujtohet edhe një herë ngjarja (trauma) e përjetuar, mund të ndodhë që edhe pas shumë vitesh, kjo “humbje mendje” ti rishfaqet automatikisht.

Nëse njeriu në brendi të vet mundohet gjithmonë nga trauma e përjetuar, edhe trupi reagon fizikisht prej kësaj ngarkese emocionale. Shumica e njerëzve tregojnë për probleme me gjumin. Ata kanë probleme të zërë gjumi. Shpesh atyre iu del gjumi natën, dhe vetëm në orët e mëngjesit mund të bëjnë një sy gjumë. Përveç kësaj shumë njerëz tregojnë, se janë shumë të ndjeshëm (ngacmohen lehtë) dhe bëhen shpejt nervoz – sidomos, nëse nuk kanë fjetur mirë. Edhe për gjëra shumë të vogla ata kanë një shpërthim zemërimi të madh. Ata tremben edhe nga zhurmat më të vogla. Ata janë shumë të kujdesshëm dhe e vëzhgojnë me vëmendje ambientin rrethues. Një problem tjetër i shpeshtë është, që njeriu e ka të vështirë të koncentrohet

Siç po e vëreni, çrregullimi posttraumatik përbëhet nga shumë probleme të ndryshme. Njeriu nuk e vëren, që këto të gjitha janë te një sëmundjeje. Prandaj njeriu shpesh mendon, që nuk është kurrë në gjendje ta harroj ngjarjen e përjetuar, që të mos e ketë kurrë më vetën nën kontroll ose ndoshta të çmendet fare. Shumë njerëz përshkruajnë gjithashtu, që e ndjejnë vetën fajtor apo iu vjen turp për gjëra, që kanë ndodhur gjatë traumës edhe pse në të vërtetë ata ishin viktimat e saj. Këto lloj shqetësimesh janë shumë normale. Reagimet e tyre janë megjithatë një reagim krejt normal për një stres jonormal. Ato tregojnë, që trupi dhe shpirti i tyre janë duke punuar për të përpunuar traumën. Me të qenit i çmendur s’ka të bëjë fare kjo gjë.

Në shumicë e rastëve problemet e përshkruara nuk ndikojnë vetëm te ata që i kanë përjetuar ato, por edhe te familjet e tyre apo te puna. Pasi shpesh çdo gjë që ka të bëjë me traumën evitohet, shumë njerëz nuk bisedojnë me mjekun për problemet e tyre. Prandaj ata edhe nuk marrin ndihmën e duhur nga mjeku. Por pa u trajtuar, çrregullimi posttraumatik shpesh nuk mund të shërohet me vite të tëra. Psikoterapia në shumicën e rastëve është e suksesshme. Gjatë psikoterapisë pacientet janë të lutër që t’i tregojnë mjekut në detaje për ngjarjen e përjetuar. Duke u konfrontuar kështu me kujtimet traumatike dhe ndikimet e tyre në jetën e përditshme, çrregullimi posttraumatik mund të shërohet.

© Julia Müller & Thomas Maier, AFK  
Übersetzung: Naser Morina