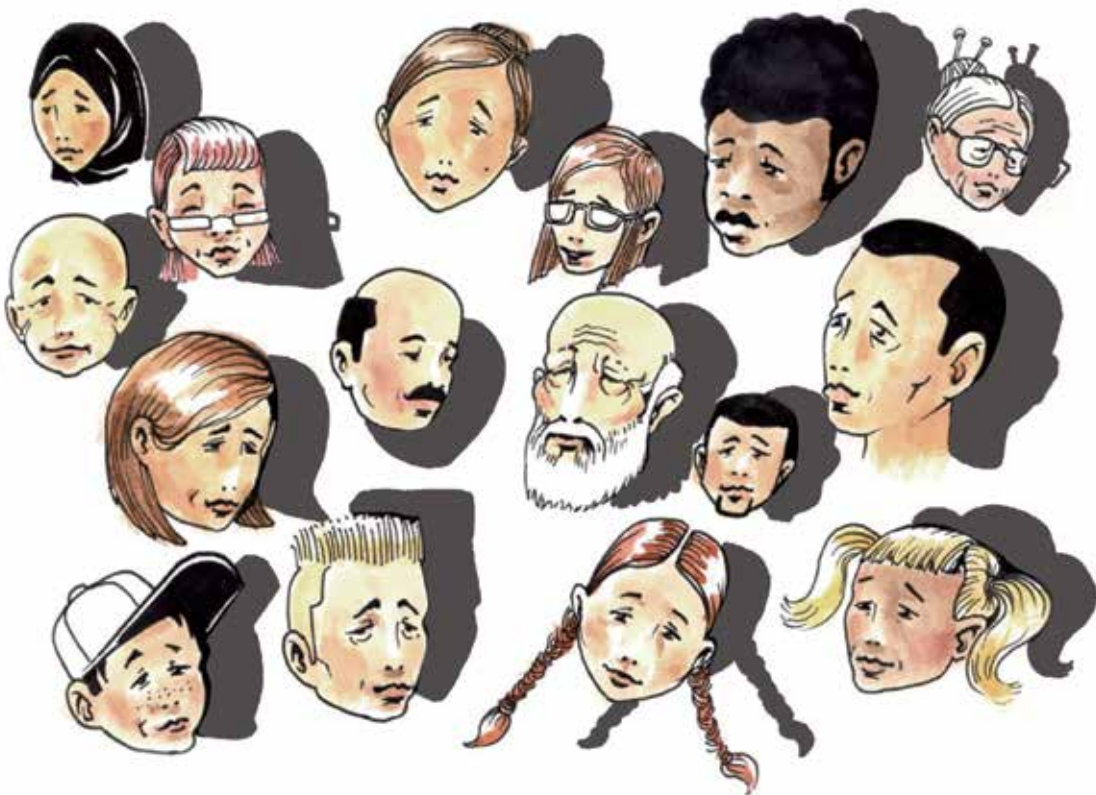


Informativna brošura o posttraumatskom
stresnom poremećaju

Na 5 stranih jezika

Kada se ne uspije zaboraviti

Svaka osoba može doživjeti psihičku traumu



support
for
torture
victims

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Kome je namijenjena ova brošura?



Ova brošura je namijenjena ženama, muškarcima i djeci, koji su doživjeli traumu, kao i članovima njihovih porodica. Kao primjer smo uzeli gospodju i gospodina B. sa njihovom kćerkom. Ova porodica će Vas, sa svojim vlastitim primjerima, pratiti kroz cijelu brošuru i informisaće Vas o nastanku, posljedicama i načinu savladavanja posttraumatskog stresnog poremećaja. Dalje, u ovoj brošuri možete naći i opširan spisak povoljnih ponuda za podršku i savjetovanje.

Sadržaj

Svaka osoba može doživjeti psihičku traumu	4
Šta su traumatski doživljaji?	6
Šta je posttraumatski stresni poremećaj?	8
Da li psihička trauma može uzrokovati tjelesne bolove?	18
Posljedice traume mogu opteretiti cijelu porodicu	20
Posljedice traume mogu ugroziti djecu i omladinu	22
Traumatizacije i njihove posljedice se mogu liječiti	24
Stručnjaci Vam mogu pomoći	26
Ovdje ćete naći podršku	28

Kako da koristim ovu brošuru?



Dobro je znati
Posebna uputstva



Ko? Šta? Zašto?
Odgovori i pitanja

Svaka osoba može doživjeti psihičku traumu



«Kada sam se jednog dana s posla vraćao kući, počeli su da pucaju na mene i slijedećeg dana se to ponovilo. Od tada sam se bojao izaći iz kuće. Ti događaji me prate i danas, ovdje u Švicarskoj – svako malo čujem pucnje i imam osjećaj da me ti muškarci i dalje ugrožavaju.»

(Gospodin B.)

Jedan ovako potresan događaj u životu izaziva strah, bespomoćnost i nemoć. Može negativno uticati na osjećaje, misli i raspoloženje pojedinca, i to tokom dužeg vremenskog perioda.

Ovakvi događaji se još nazivaju «traumatske situacije» ili jednostavno «trauma». Poslije traume, osobe se osjećaju duševno, ponekad čak i tjelesno, povrijeđene. Za traumatizirane osobe se svijet mijenja, ništa više nije onako, kako je nekad bilo. Tjelesne povrede su vrlo često vidljive i uz liječničku pomoć, one zarastu. Duševne povrede su nevidljive i zbog toga se, vrlo često, ne terapijaju pravovremeno. One, kod pojedinca, izazivaju velike poteškoće, kao na primjer napetost, bolove, probleme sa spavanjem, strah i depresije.

Ovakve, duševne povrede, treba uzeti ozbiljno. One sputavaju osobe u njihovom svakodnevnom životu i vrlo teško se podnose. Zbog toga je važno da se, što je moguće prije, obratite nekoj stručnoj osobi. To je prvi korak ka uspješnoj terapiji. Istovremeno, on daje snagu da se započne novi život, život «poslije traume».



Dobro je znati

Svaka osoba može doživjeti traumu. Gotovo svaka osoba doživi, najmanje jednu traumu, u toku svog životnog vijeka. Trauma se može terapijati. Obratite se, što je moguće prije, nekoj stručnoj osobi i zatražite pomoć!



Šta je trauma?

Trauma je životna situacija, koja se može doživjeti jednom ili više puta pri čemu su osobe izložene velikim opasnostima, kao što su smrt, teške tjelesne povrede ili seksualno zlostavljanje, bilo direktno, kao svjedoci ili kroz svjedočenje drugih osoba.

(DSM-5, Proposed Revision)

Šta su traumatski doživljaji?



*«Kada se rat završio, ja više nisam bio isti čovjek.
Ne postoji ništa strašnije od rata.»* (Gospodin B.)

Traumatske situacije, gotovo sve osobe, doživljavaju kao duševni šok. Teško je shvatiti šta se dogodilo, tako da ljudi imaju problema da se suoče sa onim, što su doživjeli. Uopšte ne igra nikakvu ulogu da li je osoba doživjela traumu lično ili je događaj posmatrala kao svjedok.

Slijedeći događaji ispunjavaju kriterije, po kojima se određuje trauma:

- Doživjeti prirodne katastrofe, kao što su zemljotres, poplave ili požari
- Doživjeti rat, da li kao borac ili civilna osoba
- Doživjeti nesreće, podnijeti teške psihičke ili fizičke bolove
- Biti mučen ili u zarobljeništvu, sa dugotrajnim oduzimanjem slobode
- Biti izložen velikim opasnostima, protjerivanju ili biti prisiljen na bijeg
- Doživjeti silovanje ili neki drugi oblik seksualnog zlostavljanja
- Biti svjedok opasnosti, nanošenju povreda i nasilju nad, nama bliskim osobama.

Trauma je vrlo osjetljiva rana u duševnom životu, koja jako boli, kad se dotakne. Ljudi vrlo različito podnose teška iskustva. Većina njih se, poslije traume, osjeća ranjivo, osjeća strah, pati od depresije i nesаницe, osjeća nemoć u tijelu, imaju izlive bijesa ili pomišljaju da oduzmu sebi život, neke

osobe izjavljuju da imaju poteškoća da «kažu ne» i da brane svoj vlastiti stav. Vrlo često, traumatizirane osobe jednostavno čute, povlače se iz kruga prijatelja i osjećaju se bezvrijednima. Poteškoće, koje se javljaju nakon traume, samo su pokazatelj da tijelo i duša pokušavaju da sami sebe izliječe tj. da ozdrave. Takodje, one ukazuju na to da osoba, koja je doživjela traumu, još nije u stanju da preradi stravične događaje.



Postoje li posebno teški traumatski doživljaji?

Da! Posebno teški traumatski događaji su situacije, u kojima neke osobe, svaki put iznova, ciljano i s namjerom, povređuju i nanose bol drugim osobama. Kada nas priroda povrijedi, na primjer u slučaju nekog strašnog potresa, nadjemo se i tada u vrlo teškom duševnom stanju. Pa ipak, duševno, puno lakše prevazidjemo tu situaciju.



Dobro je znati

Sve osobe ne reaguju isto na traumatska iskustva. To je sasvim normalno i nema nikakve veze sa onim «biti jak» ili «biti slabić». Neke osobe prevazidju ove situacije, gotovo bez posljedica, dok druge osobe zadobiju tjelesne i duševne povrede. Ako traumatski doživljaji nisu slučajni, već uzrokovani ljudskim faktorom i to s namjerom i više puta uzastopno, tada se govori o povećanom riziku za narušavanje zdravlja pojedinca.

Šta je posttraumatski stresni poremećaj?



«Svaki put mi se iznova, pred očima, pojavljuju strašne slike bježanja, posebno noću. Meni je to gotovo teže izdržati, nego hronične bolove u leđima i glavi, od kojih bolujem.» (Gospodja B.)

Posebno česte posljedice traume su takozvani **«Posttraumatski stresni poremećaji»**. Osnovne četiri karakteristike ove bolesti su:

- Podsjećanje
- Izbjegavanje
- Disocijativni poremećaji
- Preuzbudjenost i napetost

U nastavku teksta ćemo opisati četiri osnovna svojstva.

Podsjećanje



Izbjegavanje



Disocijativni poremećaji



Preuzbudjenost i napetost



1. Podsjećanje

Osobe, koje su doživjele traumu, nisu u stanju da zaborave ono što im se dogodilo. Sjećanja na traumu se iznova javljaju, iako su nepoželjna.



«Svako malo vidim kuće, kako nestaju u plamenu. Ta bolna sjećanja na događaje iz prošlosti me drže zarobljenom. Često se budim noću i plašim se.»

(kćerka)

Nakon nekog traumatičnog događaja, mogu se javljati sjećanja na traumu. Način na koji se ona ispoljavaju, može predstavljati veliko opterećenje. U tim trenucima, kod traumatizirane osobe se javlja osjećaj, sličan onome, koji je doživjela za vrijeme traume.

Ponovno doživljavanje traume može, kod osoba koje su doživjele traumu, izazvati vrlo jake osjećaje i veliki strah. Tako, na primjer, te osobe počinju da se znoje, drhte ili osjećaju jak pritisak u grudima. Također, one imaju osjećaj da se više ne mogu kontrolisati i da će poludjeti. Vrlo često im ne uspijeva da izbrišu te slike, što vodi ka velikom očaju, stidu i ljutnji.



Zašto se sjećanja na traumu iznova javljaju?

Kada se ova ružna sjećanja iznova bude, bez da ih neka osoba sama priziva, tada je to znak, da traumatska iskustva i dalje opterećuju dušu. Istovremeno je to i poziv osobi, koja je doživjela traumu da se suoči sa sjećanjima. Princip se može usporediti sa funkcijom podsjetnika na mobilnom telefonu. Sve dok se uneseni podaci i zabilješke ne izmijene, redovno će se javljati podsjetnik, povezan sa pozivom, da se izvrše zadane funkcije.

2. Izbjegavanje

Osobe, koje su doživjele traumu se trude da sve zaborave i potisnu, sve što ima veze sa lošim događajem.

Jednostavno bi cijelu svoju prošlost, najradje zaboravile.



«Ja gotovo nikako ne pričam s drugim ljudima, niti o svojim lošim iskustvima niti o svakodnevnim stvarima. Najradje bih, samo izbrisao, ono što se dogodilo – ali mi to jednostavno ne uspijeva.» (Gospodin B.)

Nepoželjna sjećanja na traumu su vrlo opterećujuća. Zbog toga, osobe koje su doživjele traumu pokušavaju da sve, što ih podsjeća na strahovite događaje, izbjegnu i zaborave. To im vrlo često ne polazi za rukom.

Mnogi od njih se, upravo zbog toga, povlače u sebe i ne žele više biti u društvu drugih osoba. Samim tim, nestaju i lijepa iskustva, a i životna radost. Stvari, koje su nekoj osobi ranije prčinjavale zadovoljstvo, odjednom gube na značenju. Zbog toga se može dogoditi da nekim osobama oslabe osjećaji. Na primjer, da svoju porodicu više ne vole kao prije. Ili da nemaju više želja, ideja i planova u vlastitom životu.



Dobro je znati

Izbjegavanje situacija, koje podsjećaju na strašna iskustva, je prvenstveno smisljena reakcija: ko uspijeva da se zaštiti od daljnjeg traumatiziranja, uspjeće i da preživi.

Ali: stalnim izbjegavanjem i potiskivanjem, sprečava se sukobljavanje sa strašnim događajima - time se trauma ne može istinski preraditi. Uz to, osobe se sve više povlače iz svakodnevnice, i gube vezu sa ljudima iz svog socijalnog okruženja. Prvi korak je da se obrate nekoj stručnoj osobi.

3. Disocijativni poremećaji

Osobe, koje su doživjele traumu pate od poremećaja percepcije, čime svoje vlastite osjećaje i sebe same doživljavaju strano i usporeno.

Ovo stanje se, u stručnoj literaturi, naziva stanjem disocijativne podjele ličnosti.



«Vrlo često osjećam veliku prazninu u sebi, kao da to više nisam ja. To može ići toliko daleko, da zapravo više ne osjećam dijelove svog vlastitog tijela.» (Gospodin B.)

Neki pacijenti navode, da oni svoje osjećaje, sebe same ili način na koji obavljaju neku radnju, sada sasvim drugačije doživljavaju nego prije traumatičnog događaja. Pri tome, radi se o promjenama u percepciji, kao da se osobe nalaze u magli ili iza nekog stakla. Na primjer, odjednom osoba više ne zna, šta je upravo radila, gdje se tačno nalazi ili kako je tamo uopšte dospjela. Poznata mjesta ili osobe, odjednom, djeluju strano i nestvarno.

Ovo se, također, može osjećati i na vlastitom tijelu, jer se gubi osjećaj za tijelo, ono se doživljava kao strano. Ponekad ove osobe imaju osjećaj da se ne mogu kontrolisati, da se osjećaju kao marionete. Ili iznutra postaju ukočene, tako da više nisu u stanju da se pokrenu.

Svi ovi osjećaji, kao i promjene na tijelu, vrlo su neprijatni i izazivaju strah. Ponekad se dešava da pacijenti, u želji da prekinu ovo stanje, sami sebi nanose bolove.



Zašto dolazi do promjene sposobnosti opažanja?

Promjene u opažanju (disocijacija) imaju važnu funkciju za sposobnost preživljavanja našeg tijela. Ako se neka opasnost – na primjer za vrijeme traume - poveća, tada se tijelo ukoči, osoba prestane misliti, a bolovi i osjećaji se više ne percipiraju. Na taj način, pacijent može birati (odvagati), da li želi da se suoči sa situacijom ili da je izbjegne. Kada su njegove šanse u obje situacije bezizgledne, tijelo se «ukoči». Tijelo memoriše (pamti) ovu zaštitnu funkciju, da prilikom traume jednostavno «zanimi», tako da niz godina kasnije, svaki put kada se jave sjećanja na traumu, tijelo reaguje na isti način, tako što jednostavno «zanimi». Često se to desi vrlo brzo, u otežanim situacijama, u svakodnevnicu. Pacijenti doživljavaju ovo stanje kao veliki gubitak kontrole nad vlastitim postupcima ili se žale na probleme pri koncentraciji ili na praznine u sjećanju. Takođe to može voditi ka promjenama u osjećaju za vrijeme (usporenost).

4. Preuzbudjenost i napetost

Osobe, koje su doživjele traumu, pate od pojačane nervoze, napetosti, strašljivosti i nesanice.



«Iznutra sam neprestano nemirna i nervozna. Iako uzimam tablete, imam problema sa spavanjem. Drhtim u krevetu, glava me boli i sa velikim nestrpljenjem očekujem da svane, da mogu ustati iz kreveta.» (Gospodja B.)

Osobe sa posttraumatskim smetnjama se veoma oprezno ponašaju i pažljivo posmatraju svoju okolinu. One su u stalnoj pripravnosti: stalno su oprezni i nastoje da svaku moguću opasnost odmah prepoznaju, kako bi spriječili nepoželjna sjećanja. Na tu napetost i opterećenje reaguju, na kraju, i tjelesno. Mnogi pacijenti se žale na probleme sa spavanjem. Imaju poteškoća da naveče zaspu i bude se noću, najčešće u znoju i sa ubrzanim radom srca. Ujutro se osjećaju umorno, iscrpljeno i imaju problema sa koncentracijom.

Osim toga, mnoge osobe navode da su puno razdražljivije nego u vrijeme prije traume, te da se, zbog sitnica, uznemire i dobiju izlive bijesa. Takođe su plašljiviji nego li je to bio slučaj prije doživljavanja traume.



Dobro je znati

Kako bi prepoznala moguću opasnost od ponavljanja traume, osoba je u stanju stalnog opreza i napetosti. Pa ipak, ova stalna preuzbudjenost, nakon određenog vremena, vodi ka tjelesnoj i duševnoj iscrpljenosti.

Sažetak o posttraumatskim stresnim poremećajima

Objašnjenja, vezana za četiri osnovna svojstva posttraumatskih stresnih poremećaja, ukazuju da se ovi poremećaji sastoje iz puno problema. Često se ne prepoznaje, da su poteškoće, koje neka osoba osjeća, vezane za proživljenu traumu. Upravo iz tog razloga se vrlo često ima osjećaj da je nemoguće zaboraviti strahovite događaje, te da to sve vodi ka ludilu. Mnogi pacijenti navode, da osjećaju krivicu i da se stide za stvari, koje su im se dogodile za vrijeme traume, iako su one bile žrtve u tom zbivanju.



Dobro je znati

Postrumatski stresni poremećaji imaju mnogo lica. Sve te reakcije i osjećaji su potpuno normalni i čak, u osnovi, zdravi odgovori organizma na neku «nenormalnu» situaciju. Oni su pokazatelj za to, da se tijelo i psiha suočavaju sa proživljenom traumom, te nastoje da prerade proživljeno i da izliječe duševne rane, nastale traumom.

Da li psihička trauma može prouzrokovati tjelesne bolove?



«Mrzila sam samu sebe zbog zdravstvenih problema, a onda sam sebi rekla: zašto imam glavobolju i bolove u leđjima, zašto ta nervoza, kada smo sad na sigurnom? Zašto baš sad?» (Gospodja B.)

Osobe, koje su preživjele traumu, vrlo često poslije pate od bolova u tijelu. Često se te vrste bolova nazivaju:

- Bolovi u leđjima, u nogama i stopalima
- Bolovi u zglobovima i glavobolja
- Bolovi u stomaku i želucu, bolovi u donjem dijelu stomaka
- Bolovi pri mokrenju
- Glavobolja

Većina osoba doživljava svoje bolove kao vrlo uporne i oni bi najradije da bolovi što prije i zauvijek prestanu. Ipak, vrlo često, u ljezerskim pregledima se ne mogu naći jasni tjelesni uzročnici tih bolova. To jednostavno ima veze s tim, da su tjelesne i duševne poteškoće međusobno povezane i da utiču jedni na druge. Uz to, trenutni uslovi života, kao što su financijska situacija, osjećaj zadovoljstva, krug prijatelja ili siguran boravak, faktori su, koji također mogu uticati na doživljavanje bola. Zbog toga je teško objasniti tačno značenje bola i njegov uzrok: stres uzrokuje bolove i obratno.

Problem se dodatno povećava time, što su bolovi, koje pacijenti osjećaju, povezani sa sjećanjima na traumatske doživljaje. Tako na primjer, mogu se javljati bolovi na dijelovima tijela, koji su bili izloženi mučenju, i onda kada je rendgenska slika potpuno u redu. Prisutnost bolova, svaki put iznova, priziva bolna sjećanja na traumu, kao kad bi se tijelo moglo sjećati. Ovo, ponovno doživljavanje traume, «ovdje i sad» predstavlja za mnoge veliko opterećenje.

Hronični bolovi izazivaju, kod većine osoba, pasivnost, povlačenje iz porodičnog i kruga prijatelja, kao i beznadežnost. Neke osobe pokušavaju da se umire s alkoholom ili lijekovima, kako bi napetost i bolove učinili nešto podnošljivijima. Ovo opet ima veliki uticaj na porodične i socijalne odnose, kao i na djelatnost u zanimanju.



Dobro je znati

Pored duševnih simptoma, kao posljedica nekog posttraumatskog stresnog poremećaja, mnoge traumatizirane osobe pate i od upornih i stalnih bolova. Kako su tijelo, duša i trenutačni uslovi života međusobno isprepleteni, često je vrlo teško, pronaći pravi uzrok bolova.

Posljedice traume mogu opteretiti cijelu porodicu



«Živim vrlo povučeno i rijetko napuštam stan – izbjegavam kontakte sa spoljašnjim svijetom. Često nikoga ne podnosim, ni moju suprugu, ni moju kćerku, ni sebe samoga ne podnosim.» (Gospodin B.)

Osjećaji su na neki način most, koji nas povezuje s drugim ljudima. Često se ti osjećaji promijene kod osoba, koje su doživjele traumu. Neki pacijenti imaju osjećaj da su sasvim nestali. Od posljedica ovih promjena ne pate samo traumatizirane osobe, već takodje i članovi porodice i prijatelji. Oni su nesigurni, jer ne mogu razumjeti ponašanje traumatizirane osobe i ne znaju, kako da se sami ponašaju. Ovo ponovo vodi ka nerazumijevanju ili sukobima u porodici i bračnom životu.

Pored posljedica po partnerske i bračne odnose, ovo stalno vraćanje u traumu, prije svega, utiče na preuzimanje roditeljske uloge, a time i na odgoj djece. Često traumatiziranim osobama ne polazi za rukom da osjećajno komuniciraju sa svojom djecom. Kako se djecu ne želi dodatno opterećavati i kako ih se želi zaštititi od strašnih događaja iz prošlosti, tako se s njima i ne razgovara o prošlosti i traumi. Ovo nije dobro ni za roditelje ni za djecu. Zbog toga, nebi trebalo dugo oklijevati, već što je moguće prije potražiti pomoć neke stručne osobe.



Dobro je znati

Takodje i članovima porodice traumatizirane osobe je potrebna pomoć i savjetovanje stručnih osoba.

Često pate, uočavajući da su se promijenili osjećaji i način ponašanja njihovih najbližih, koji su doživjeli traumu. Traumatizirane osobe i članovi njihove porodice, osjećaju se strani jedni drugima.

Posljedice traume mogu ugroziti djecu i omladinu



«Moj kćerka, odjednom, više nije mogla spavati noću. Plašila se tame i često je zbog toga plakala. Također, žalila se na bolove u stomaku i nije više imala apetit. Njeni rezultati u školi su bili sve slabiji. Šta se s njom dešava, pitala sam se?» (Gospodja B.)

Često su, pored roditelja, traumatičnim događajima pogođena djeca i omladina. Ova činjenica je strašna, jer se djeca još nalaze u procesu razvoja i zbog toga su posebno ranjiva i bespomoćna.

Zbog toga je važno prepoznati ugroženost i patnju traumatizirane djece, kako bi im se mogla pružiti odgovarajuća podrška. Često to ne uspijeva dovoljno, jer roditelji ne žele da pominju probleme svoje djece. Preveliki je strah. suočavanje sa posljedicama strahota, koje su njihova djeca proživjela, znači ujedno i za roditelje suočavanje sa vlastitom traumom.

Uz to, djeca često pokazuju reakcije i simptome, različite od odraslih:

- Izlivi straha, problemi sa spavanjem praćeni noćnim morama
- Povlačenje, bojaznost i tuga
- Gubitak spontanosti i životne radosti
- Simptomi, poput bolova u stomaku i glavobolja, mokrenje u krevetu
- Otežana koncentracija i poteškoće pri učenju (na primjer u školi)
- Agresivno ponašanje i povećana razdražljivost
- Nepoželjno ponašanje i kazneni delikti



Da li samo odrasli pate od posttraumatskih smetnji?

Ne! Također djeca i omladina mogu biti ugroženi ovim smetnjama. Oni su posebno ranjivi i jako pate od tih strahovitih sjećanja, bez da s nekim o tome mogu razgovarati. Često ni sa roditeljima to nije moguće, jer roditelji očekuju da dijete, sve što mu se strašno izdešavalo, jednostavno zaboravi.



Dobro je znati

Traumatiziranoj djeci i omladini treba, što prije, pružiti terapijsku podršku, savjetovanje i pratnju!

Ne oklijevajte i obratite se, što je moguće prije, nekom specijaliziranom savjetovalištu.

Traumatizacije i njihove posljedice se mogu liječiti



«Jako sam patila od posljedica tih stravičnih događaja. Na kraju sam potražila jednog stručnjaka i porazgovarala s njim o mojim problemima, poteškoćama i strahovima. U porodici sam, također, našla podršku. Od tada se puno bolje osjećam i ponovo se mogu smijati.» (Gospodja B.)

Za liječenje rana, neovisno o tome, da li su one duševne ili tjelesne, potrebno je vrijeme. Savjetovanje stručne osobe bi trebalo potražiti onda, kada neka osoba, duže od četiri sedmice, pati od osnovnih simptoma posttraumatskih smetnji. Najčešće se simptomi jave neposredno poslije doživljene traume. Ali, može se također desiti, da se neposredno poslije traume ne pojave nikakve poteškoće. Isto tako, one se mogu pojaviti nekoliko godina poslije traume, kao posljedica neke druge, teže, životne situacije. Profesionalna terapija se odvija na nekoliko nivoa. Tu ubrajamo psihoterapiju, socijalnu podršku i lijekove. Troškove liječenja preuzima obavezno zdravstveno osiguranje.

Psihoterapija potpomaže da se aktivira energija i snaga, koje su potrebne za samoizliječenje. U psihoterapiji se može razgovarati o strašnim događajima i s njima povezanim poteškoćama i problemima. Zajedno sa stručnjakom traže se mogućnosti za rješavanje problema.

Terapija lijekovima djeluje na pojedine simptome posttraumatskih smetnji. Ona obuhvata, na primjer, liječenje medikamentima, koji svojim redovnim uzimanjem utiču na ublažavanje depresivnih simptoma, stalnih bolova, problema sa spavanjem i strahova. Pa ipak, loša sjećanja, noćne more ili želja, jednostavno «sve zaboraviti» se, na žalost, samo djelimično daju terapijati lijekovima. Ovi lijekovi ne čine ovisnim i ne utiču na promjene u strukturi ličnosti.

Socijalna i ekonomska podrška su također važne. Pacijenti dobijaju, na primjer, praktičnu podršku, kako bi riješili poteškoće u svojoj životnoj situaciji. Po želji pacijenata, to mogu biti lječarski razgovori sa članovima porodice, sa vlastima, ali i sa poslodavcem.



Dobro je znati

U pravilu se neka posttraumatska smetnja može uspješno liječiti, najbolje pomoću psihoterapije. Lijekovi su također djelotvorni, pa ipak, oni samo mogu ublažiti simptome neke posttraumatske smetnje.

Ne oklijevajte i informišite se o stručnjacima, koji imaju iskustva u terapijanju traume!

Ovi stručnjaci će Vam pomoći



Kućni lekari i lekarke mogu dijagnosticirati posttraumatsku smetnju i uputiti pacijente lekarima specijalistima, psiholozima ili specijaliziranim institucijama.

Psihijatrice i psihijatri (lekari sa specijalizacijom u oblasti psihijatrije) mogu pacijete uputiti na daljnja medicinska ispitivanja i propisati lijekove. Osim toga, oni obavljaju i psihoterapiju. Psihijatri rade u ljebarskim ordinacijama, ali takodje i u ambulantskim psihijatrijskim službama ili psihijatrijskim klinikama.

Psihoterapeutkinje i psihoterapeuti obavljaju praksu u ordinacijama, ali takodje i u psihijatrijskim klinikama ili u ambulantnim psihijatrijskim službama. Oni obavljaju psihoterapiju pojedinačno ili u grupama.

Psihoterapiju obavljaju psihijatrice/psihijatri i psihologinje/psiholozi. Psihoterapija se može obavljati ili u nekoj specijaliziranoj praksi, djelimično stacionarno ili stacionarno.

Psihijatrijske Spitex-organizacije postoje prvenstveno u većim gradovima. Psihijatrijsko medicinsko osoblje posjećuju pacijente kući i pomažu im pri planiranju i obavljanju zadataka, vezanih za svakodnevnicu.

Psihijatrijske dnevne klinike su zadužene za polustacionarnu terapiju. To znači da, tokom dana, pacijenti koriste terapijsku ponudu neke dnevne klinike. Noć provode u vlastitom domu. U dnevnim klinikama su zaposleni stručnjaci iz raznih oblasti.

Psihijatrijske klinike su zadužene, prvenstveno, za akutne slučajeve i bolničko liječenje. Za boravak u nekoj psihijatrijskoj klinici je, najčešće, potrebna ljebarska uputnica. Takodje i ovdje rade stručnjaci raznih zanimanja.

Terapija i njega, koju pružaju lekari, terapeuti i socijalni radnici polazi od toga, da između pacijenata i stručnjaka postoji povjerljiv odnos. Ponekad je pacijentima jednostavnije, kad su stručne osobe istog spola. Takodje i terapija na maternjem jeziku ili uz pomoć profesionalnih prevodioca, može pacijentima biti od velikog značaja. Ne oklijevajte da razgovarate i o ovim temama.



Dobro je znati

Simptomi posttraumatskih smetnji nemaju nikakve veze sa umišljanjem. Oni su reakcije organizma na neuobičajeno veliki stres. Ove reakcije bi, u svakom slučaju, trebale biti terapistane od strane stručnjaka.

Svo medicinsko i terapeutsko stručno osoblje je zakonski obavezno čuvati profesionalnu tajnu!

Ovdje ćete pronaći podršku



- Ljekar, ljekarka od poverjenja: to može biti Vaš kućni ljekar, ljekarka, ali također i neko od specijalista za psihijatriju i psihoterapiju.
- Socijalna služba: socijalni radnici/ce vaše opštine stanovanja su dobra adresa za različite probleme s kojima se možete susresti.
- Zajednica duhovnih radnika: duhovni radnici i radnice su važni savjetodavci u teškim životnim situacijama i dobra adresa za prvu pomoć.
- Die Dargebotene Hand: anonimna telefonska pomoć i savjetovanje u kriznim situacijama. «DieDargebotene Hand» je savjetodavna služba, kojoj se možete obratiti u svako doba dana i noći, neovisno o Vašoj kulturnoj ili religioznoj pripadnosti. Tel. 143, www.143.ch
- Beratung 147: anonimna telefonska pomoć i anonimno savjetovanje putem interneta (chat) za djecu i omladinu, u kriznim situacijama i teškim životnim situacijama. Savjetovanje je moguće u svako doba dana i noći. Tel. 147, www.147.ch
- Pro Mente Sana: anonimno telefonsko savjetovanje. Tel. 0848 800 858. Ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom 9–12 sati, četvrtkom 14–17 sati. Pravna pitanja na telefon 0840 0000 61. Psihosocijalno savjetovanje putem telefona 0840 0000 62. Ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom: 10h–13h, www.promentesana.ch

Ponude za migrante

- Savjetovanje za migrantice i migrante: u većim gradovima, kao što su Basel, Bern, Genève, Lausanne, Winterthur ili Zürich, postoje pri psihijatrijskim klinikama, tj. poluklinikama i drugim institucijama, savjetovanja za migrante. Ako je to potrebno, razgovori se vode uz pomoć stručnih prevodilaca. imaju obavezu čuvanja profesionalne tajne.
- Švicarski crveni križ: Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern. Tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium
- Psihijatrijska poliklinika: Ambulatorij za žrtve mučenja i rata: Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- Savjetovanje za žrtve rata i mučenja Ženeva: Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14. Tél. 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- Savjetovanje za žrtve rata i mučenja Lausanne: Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. Tél. 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- Spisak psihoterapeuta/kinja, koji terapiju vrše na više stranih jezika. Izdavač: Švicarski savez psihoterapeutkinja i psihoterapeuta, Tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- Internetplatforma «migesplus.ch». Nudi pregled o važnim višjezičnim brošurama, dokumentarnim filmovima i drugom materijalu, koji sadrže informacije o zdravlju, www.migesplus.ch
- Multikulturalno savjetovalište za pitanja ovisnosti, basel: Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel, Tel. 061 273 83 05, www.musub.ch

U hitnom slučaju

- Ljekarske službe hitne pomoći: ukoliko niste u stanju da stupite u kontakt s Vašim kućnim ljekarom ili ljekarkom, obratiti se hitnoj službi ili nekoj ambulantnoj psihijatrijskoj službi.
- U svakoj situaciji opasnoj po život, i neovisno o tome, da li se radi o nesreći ili bolesti, nazovite broj hitne službe 144.



Impresum

Izdano: 2012

Izdavač:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Švicarski crveni križ)

Departement Gesundheit und Integration

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (afk)

Werkstrasse 16, 3084 Wabern

Tel. 031 960 77 77

www.redcross.ch

Tekst: Thomas Hofer

Prevod: Adelita Bešić

Ilustracije: Matthias Schneeberger

Grafička obrada: SIMONHOFER Werbeagentur

Layout strani jezici: Alscher Text & Design

izvor citata: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde», 2008, Kontrast, Zürich

Verbund «Support for Torture Victims»

(sastoji se od ambulatorija za žrtve mučenja i rata, (Bern, Genf, Lausanne und Zürich)

www.torturevictims.ch

Albanisch, albanais, albanese

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Türkisch, turc, turco

Bosnisch, bosniaque, bosniaco/Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo

Informacije i narudžba:

www.migesplus.ch – Internetplatforma, koja sadrži informacije o zdravlju naviše stranih jezika

Uz stručnu i novčanu podršku migesplus-a, u okviru Nacionalnog programa

«Migracija i zdravlje 2008 – 2013», ministarstva za zdravlje



**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**

