

THOMAS VILLA

ΕΚΛΑΪΚΕΥΜΕΝΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΟΙ ΑΧΡΩΜΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

« Κατανοώντας τον σοβαρό αντίκτυπο ενός τραύματος στο άτομο. »



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Άρθρο	
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ;	3
Κεφάλαιο 1	
ΟΙ ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ	8
1. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ	9
2. Η ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ	12
Κεφάλαιο 2	
ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΝΟΗΣΗ	15
1. Η ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΑΜΝΗΣΙΑ	15
2. Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ	17
3. ΑΝΑΔΡΟΜΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ	20
4. ΥΠΕΡΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ	25
5. ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ;	27
Κεφάλαιο 3	
ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ	29
1. Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	30
2. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΙΑ	32
3. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	34
4. ΔΙΑΣΧΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ	36
5. ΨΥΧΩΣΗ	41
Κεφάλαιο 4	
ΑΓΩΓΗ ΜΕΣΩ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	43
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	47

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ;

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι ένα σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας που παλαιότερα αποδιδόταν αποκλειστικά στους βετεράνους. Σήμερα, γνωρίζουμε ότι είναι κάτι παραπάνω από αυτό.

Πολλοί από εμάς γνωρίζουν αυτήν την αίσθηση του "παρ' ολίγον". Είτε πρόκειται για ένα αυτοκίνητο που πλησιάζει πολύ κοντά είτε για έναν ιατρικό συναγερμό στα επείγοντα περιστατικά, αυτό το "παρ' ολίγον" είναι μια αξέχαστη εμπειρία.

Κάθε φορά που βιώνουμε ένα τραυματικό γεγονός, αρκετά από τα συστήματα του σώματος ανεβάζουν ταχύτητα. Ο υποθάλαμος και η υπόφυση στέλνουν ένα κύμα ορμονών του στρες, προετοιμάζοντάς μας να πολεμήσουμε, να φύγουμε ή να παγώσουμε.

Όταν ο κίνδυνος έχει περάσει, πολλοί άνθρωποι είναι σε θέση να περάσουν σε κάτι άλλο και να "τον ξεφορτωθούν", όπως λέμε. Ωστόσο, για κάποιους από εμάς, αυτό το αίσθημα του να βρισκόμαστε σε κατάσταση ύψιστου συναγερμού μπορεί να επιμείνει για εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια, συνοδευόμενο από άλλα συμπτώματα.

Οι άνθρωποι που ζουν με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) βιώνουν μια υψηλή απόκριση "μάχης ή φυγής". Οι αντιλαμβανόμενες απειλές ενεργοποιούν το αυτόνομο νευρικό τους σύστημα, προκαλώντας χημικές εναλλαγές στον εγκέφαλο. Αυτό δημιουργεί μια αίσθηση κινδύνου και άλλα συμπτώματα, ακόμη και όταν δεν υπάρχει πραγματική απειλή ή η απειλή δεν είναι πλέον παρούσα.

Αν τα παραπάνω σας ακούγονται γνώριμα, να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι. Το PTSD δεν είναι μια ασυνήθιστη ασθένεια και με το σωστό σχέδιο αντιμετώπισης μπορείτε να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας.

Με ποια συχνότητα εμφανίζεται το PTSD;

Πολλοί άνθρωποι θα βιώσουν ένα τραυματικό γεγονός χωρίς περαιτέρω επιπλοκές, αλλά ένα μικρό ποσοστό θα αναπτύξει PTSD.

Η εξάπλωση του PTSD εκτιμάται σε 5-12% στον γενικό πληθυσμό. Τα στοιχεία αυτά προέρχονται κυρίως από παλιές μελέτες που διεξήχθησαν από αμερικάνικες οργανώσεις, οι οποίες ανανεώθηκαν το 2017.

Το PTSD είναι πιο διαδεδομένο μεταξύ των ατόμων που εργάζονται σε εργασιακά περιβάλλοντα υψηλού στρες, όπως οι πυροσβέστες, οι ομάδες άμεσης επέμβασης, οι αστυνομικοί και οι βετεράνοι.

Αιτίες του PTSD

Το PTSD ονομαζόταν παλαιότερα «το σύνδρομο της οβίδας» ή «το σύνδρομο κούρασης του πολέμου» και πολλοί άνθρωποι μπορεί να γνωρίζουν αυτήν την πάθηση από τη συσχέτισή της με τους βετεράνους πολέμου.

Σήμερα ονομάζεται διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), επειδή μπορεί να αναπτυχθεί από μια σειρά διαφορετικών καταστάσεων. Αυτό που τα συνδέει μεταξύ τους είναι μια πραγματική ή αντιλαμβανόμενη απειλή κινδύνου, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει πιθανή απώλεια ζωής.

Ορισμένες αιτίες του PTSD είναι:

- φυσική καταστροφή
- εγκληματική βία
- σοβαρό ιατρικό περιστατικό
- επιθανάτια εμπειρία
- απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου
- σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση
- ατυχήματα σε μεταφορικά μέσα (αυτοκίνητο, αεροπλάνο, κλπ.)

Σε γενικές γραμμές, οποιοδήποτε στρεσογόνο γεγονός στο οποίο νιώθετε φόβο, σοκ, τρόμο ή αδυναμία μπορεί να προκαλέσει μετατραυματικό στρες.

Παράγοντες κινδύνου για PTSD

Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν ακόμη γιατί κάποιοι άνθρωποι αναπτύσσουν PTSD και άλλοι όχι. Υπάρχει, όμως, μια σειρά παραγόντων που μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες διάγνωσης. Μερικοί από αυτούς είναι οι εξής:

- έλλειψη δικτύου υποστήριξης
- ιστορικό άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας
- προηγούμενες εμπειρίες κακοποίησης, συχνά στην παιδική ηλικία
- κακή σωματική υγεία
- το να είσαι γυναίκα
- σωματικοί τραυματισμοί

Ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να συμβάλει στο PTSD είναι να βιώσει κανείς ένα στρεσογόνο γεγονός μετά από ένα τραυματικό γεγονός, όπως π.χ. να πάρει διαζύγιο λίγο μετά από ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα.

Η γενετική θα μπορούσε επίσης να παίξει κάποιο ρόλο. Σε μαγνητικές τομογραφίες εγκεφάλου ατόμων με PTSD, η έρευνα δείχνει ότι ο ιππόκαμπος - το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τις αναμνήσεις και τη συναισθηματική ρύθμιση - είναι μικρότερος και έχει διαφορετικό σχήμα από εκείνο των ατόμων χωρίς PTSD.

Συμπτώματα του PTSD

Είναι φυσιολογικό τις πρώτες ημέρες μετά από ένα τραυματικό γεγονός να νιώθετε καταβεβλημένοι, να κλαίτε ή να δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε. Αυτά τα συμπτώματα δεν υποδηλώνουν απαραίτητα μια μακροχρόνια πάθηση.

Τα συμπτώματα του PTSD τείνουν να διαρκούν περισσότερο, να διαταράσσουν τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη συνολική ποιότητα ζωής σας. Αναδύονται συνήθως εντός 3 μηνών από το τραυματικό γεγονός, αν και μπορεί να εμφανιστούν και αργότερα.

1. Συμπτώματα εισβολής

Αυτά τα συμπτώματα - που ονομάζονται συμπτώματα αναβίωσης στις παλαιότερες εκδόσεις του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM) - είναι αυτά που σας οδηγούν πίσω στο τραύμα.

- αναδρομές στο παρελθόν ή διασχιστικές αντιδράσεις
- εφιάλτες ή δυσάρεστα όνειρα
- έντονες και δυσάρεστες αναμνήσεις, εικόνες ή σκέψεις
- συναισθηματική ή σωματική δυσφορία όταν σκέφτεστε το τραυματικό γεγονός

2. Συμπτώματα αποφυγής

Αυτά τα συμπτώματα ή αυτές οι συμπεριφορές είναι ακριβώς όπως ακούγονται. Πιθανότατα θα αποφεύγετε ο,τιδήποτε σας θυμίζει το τραυματικό γεγονός, όπως:

- ανθρώπους
- μέρη
- καταστάσεις

Μπορεί επίσης να αποφεύγετε να σκέφτεστε και να μιλάτε για το τραυματικό γεγονός.

Για παράδειγμα, αν έχετε μετατραυματικό στρες εξαιτίας ενός αυτοκινητιστικού ατυχήματος, μπορεί να αποφεύγετε το μέρος όπου συνέβη το ατύχημα ή να αποφεύγετε εντελώς την οδήγηση.

Άλλες εξωτερικές υπενθυμίσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ήχους και οσμές, οποιαδήποτε αισθητηριακά ερεθίσματα που θα ανέσταν την εν λόγω ανάμνηση.

3. Συμπτώματα εγρήγορης και αντίδρασης

Αυτή η κατηγορία συμπτωμάτων περιλαμβάνει σωματικές αντιδράσεις στο τραύμα ή στις αναμνήσεις του τραύματος. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν :

- ευερεθιστότητα
- αίσθημα εξάντλησης
- δυσκολία συγκέντρωσης
- αυξημένη απόκριση τρόμου
- ξαφνικές εκρήξεις θυμού

4. Συμπτώματα διάθεσης και γνωστικά συμπτώματα

Οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας επηρεάζονται από τη διάθεσή μας. Αντίστροφα, η διάθεσή μας επηρεάζεται από τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις μας. Τα νοσηρά μοτίβα σκέψης μπορεί να είναι προϊόν του PTSD. Μερικά από αυτά περιλαμβάνουν:

- αρνητικό εσωτερικό μονόλογο
- αισθήματα ενοχής ή αυτοκατηγορίας
- προβλήματα μνήμης
- έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα που μας ευχαριστούν

5. Σωματικά συμπτώματα

Αν και δεν περιλαμβάνονται στην τελευταία έκδοση του DSM, τα σωματικά συμπτώματα του PTSD μπορεί να προσομοιάζουν με μια κρίση πανικού. Ορισμένα σωματικά συμπτώματα είναι:

- εφίδρωση
- τρέμουλο
- ζάλη
- πονοκέφαλοι
- θωρακικοί πόνοι
- πόνοι στο στομάχι
- ανεξήγητοι πόνοι και ενοχλήσεις
- κόπωση που προκαλείται από εφιάλτες ή διαταραχές του ύπνου

6. Συμπτώματα του PTSD στα παιδιά

Δεν είναι μόνο οι ενήλικες που πάσχουν από PTSD - μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Στα παιδιά, ορισμένα από τα συμπτώματα του PTSD μπορεί να είναι:

- ενούρηση στο κρεβάτι
- εφιάλτες
- αυξημένη προσκόλληση στους ενήλικες
- έκφραση του τραύματος μέσω της τέχνης ή του παιχνιδιού

Στην περίπτωση τραύματος που οφείλεται σε σεξουαλική κακοποίηση, τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν:

- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- φόβο, θλίψη, απομόνωση
- επιθετικότητα (επιθετική συμπεριφορά)
- μη φυσιολογική σεξουαλική συμπεριφορά
- αυτοακρωτηριασμό
- κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών

Θεραπεία του PTSD

Παρ'όλο που δεν υπάρχει τρόπος να αποτρέψουμε ένα τραυματικό γεγονός από το να συμβεί, υπάρχουν τρόποι διαχείρισης των συμπτωμάτων που προκύπτουν έπειτα από ένα τραύμα.

Οι ερευνητές έχουν επισημάνει ορισμένους παράγοντες αντοχής, οι οποίοι αποτελούν χαρακτηριστικά των ανθρώπων που μπορούν να προσαρμοστούν και να αναπτυχθούν μετά το τραύμα. Σε αυτούς περιλαμβάνονται:

- η ικανότητα να ζητούν ανοιχτά βοήθεια
- η επιτυχία στην ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης
- μια αίσθηση θετικότητας σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αντιμετώπισαν το τραύμα τους

Όσοι ασκούν την "ενεργητική προσαρμογή" με αυτόν τον τρόπο μπορούν να ανακάμψουν πιο γρήγορα από το PTSD. Ορισμένοι αναρρώνουν μέσα σε 6 μήνες. Για άλλους, η θεραπεία μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια.

Η θεραπεία για το PTSD συχνά περιλαμβάνει συνδυασμό ψυχοθεραπείας και φαρμακευτικής αγωγής.

1. Ψυχοθεραπεία

Οι έρευνες δείχνουν ότι η ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπευτική επιλογή για το PTSD.

- **Θεραπεία γνωστικής επεξεργασίας (CPT).** Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην επεξεργασία του τραύματος, καθώς πολλοί άνθρωποι δεν είναι σε θέση να το αντιμετωπίσουν άμεσα μετά το συμβάν. Η CPT μπορεί επίσης να βοηθήσει κάποιον να αναδομήσει τις πεποιθήσεις του γύρω από αυτό που συνέβη με έναν πιο χρήσιμο τρόπο.
- **Θεραπεία παρατεταμένης έκθεσης.** Πρόκειται για ένα είδος γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας που περιλαμβάνει τη σταδιακή ανάδειξη αναμνήσεων ή καταστάσεων που σχετίζονται με ένα τραύμα και τις οποίες αποφεύγετε από τότε που συνέβη το συμβάν. Η τεχνική αυτή εφαρμόζεται αργά, με ασφάλεια και συστηματικότητα. Θα μπορούσατε επίσης να μάθετε τεχνικές καρδιακής συνοχής που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος σας.
- **Απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία μέσω οφθαλμικών κινήσεων (EMDR).** Το EMDR χρησιμοποιεί ήπιους τόνους ή βίντεο για να διακόψει μοτίβα σκέψης ή πεποιθήσεις. Εκτεταμένες έρευνες δείχνουν ότι το EMDR μπορεί να μειώσει το άγχος, την κατάθλιψη, την κόπωση και την παράνοια.

2. Φαρμακευτική αγωγή

Η φαρμακευτική αγωγή (από μόνη της) δεν θεραπεύει το PTSD. Ο κύριος σκοπός της είναι να σας υποστηρίξει στη θεραπεία σας χάρη σε ορισμένες θετικές επιδράσεις στα συμπτώματα του PTSD, όπως το άγχος, την κατάθλιψη και τις διαταραχές του ύπνου.

Για να έχετε ένα καλό ιατρικό θεραπευτικό πλάνο, θα πρέπει να κλείσετε ένα ραντεβού με τον οικογενειακό σας γιατρό ή έναν γενικό γιατρό που έχει προηγούμενη γνώση του ιστορικού σας.

ΟΙ ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι μια βιο-νευρο-φυσιολογική αντίδραση σε μια κατάσταση κατά την οποία η σωματική και/ή ψυχολογική ακεραιότητα ενός ατόμου ή των γύρω του έχει απειληθεί ή επηρεαστεί άμεσα.

Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι το σώμα και ο εγκέφαλος συνεχίζουν να αντιδρούν (ακόμη και μετά από αρκετά χρόνια) σε ένα τραύμα, ακόμη και αν το εν λόγω άτομο δεν έχει πλέον τίποτα να φοβηθεί.

Οι επακόλουθες αντιδράσεις είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους το μετατραυματικό στρες αναγνωρίστηκε ως διαταραχή. Πριν αναγνωριστεί, κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου για παράδειγμα, οι στρατιώτες που έπασχαν από PTSD θεωρούνταν λιποτάκτες που δεν επιθυμούσαν πλέον να πάνε στο μέτωπο. Ακόμη και σήμερα, η διαταραχή αυτή εξακολουθεί να είναι ελάχιστα κατανοητή όσον αφορά τις συμπεριφορές που αναπτύσσει, όπως ένα θύμα παρενόχλησης που δεν μπορεί πλέον να βγει από το σπίτι και θεωρείται ότι συμπεριφέρεται "υπερβολικά" ή "παράλογα".

Αλύξ. « Νομίζω ότι από τη δική τους σκοπιά, αποφάσισα να σταματήσω να πηγαίνω σε πάρτι ή να απαντάω σε μηνύματα χωρίς να μπω στον κόπο να τους εξηγήσω, και ότι αν κόβω δεσμούς χωρίς λόγο, τότε θα με ξεχάσουν χωρίς λόγο... Αυτή είναι η εντύπωση που έχω όπως και να 'χει... Ξέρω πολύ καλά ότι κάτι είχα να κάνω με αυτό, αλλά όπως και να 'χει, έτσι είναι οι άνθρωποι με τους οποίους συνήθιζα να περνάω χρόνο. Ακόμα και σήμερα, νιώθω πραγματικά ότι αν δεν κάνω προσπάθεια, δεν υπάρχω πια. »

Μερσεντές. « Το πιο δύσκολο πράγμα είναι ακόμα με τους πιο κοντινούς μου ανθρώπους. Γιατί βλέπεις στο βλέμμα αυτών που σε αγαπούν να μην σε αναγνωρίζουν πια, και ακόμα κι αν δεν πρόκειται για κριτική, νιώθεις την έλλειψη κατανόησης και την αμηχανία της κατάστασης, και αυτό είναι αρκετό... »

Φανί. « Θυμάμαι ότι είχα μια πολύ έντονη κρίση στο δρόμο για τα μαθήματα οδήγησης, με χτύπησε ξαφνικά, φοβόμουν πραγματικά να είμαι εκεί, παρόλο που τα πράγματα συνήθως πάνε πολύ καλά. Αλλά αυτή τη φορά ήμουν σε πανικό και δεν ήθελα άλλο να πάω. Δεν αισθανόμουν καθόλου καλά, ήθελα μάλιστα να σταματήσω τα πάντα και αυτό εξόργισε τη μητέρα μου, η οποία επέμενε να πάω. Και κατέληξα να τα χάσω μέσα στο αυτοκίνητο, γιατί ήθελα να πάμε σπίτι• με κατσάδιασαν γι' αυτό. Αυτό είναι που με σκοτώνει εσωτερικά. Λέω στον εαυτό μου, είμαι η κόρη της, δεν είμαι καλά σε σημείο να φωνάζω πανικόβλητη για να μην πάω κάπου, και αυτή δεν προσπαθεί να μάθει το γιατί! »

Αρτούρ. « Πολύ γρήγορα η απαξίωση της εικόνας μου έγινε παιχνίδι για όλους. Στην αρχή, οι γονείς μου με υποστήριζαν, αλλά όταν άρχισα να κάνω κακά πάνω μου κάθε πρωί από φόβο μήπως πάω στο σχολείο, ο λόγος τους άλλαξε τελείως. Είπαν: " Παρατράβηξαν τα θεατριλίκια σου... πρέπει να μάθεις να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου...", αλλά το μόνο που κατάφεραν ήταν να νιώθω ακόμα πιο ένοχος και να ντρέπομαι για τον εαυτό μου. Τους κρατάω ακόμα και σήμερα κακία, γιατί ένιωσα ταπεινωμένος από την παρενόχληση, αλλά και εγκαταλελειμμένος από τους γονείς μου. »

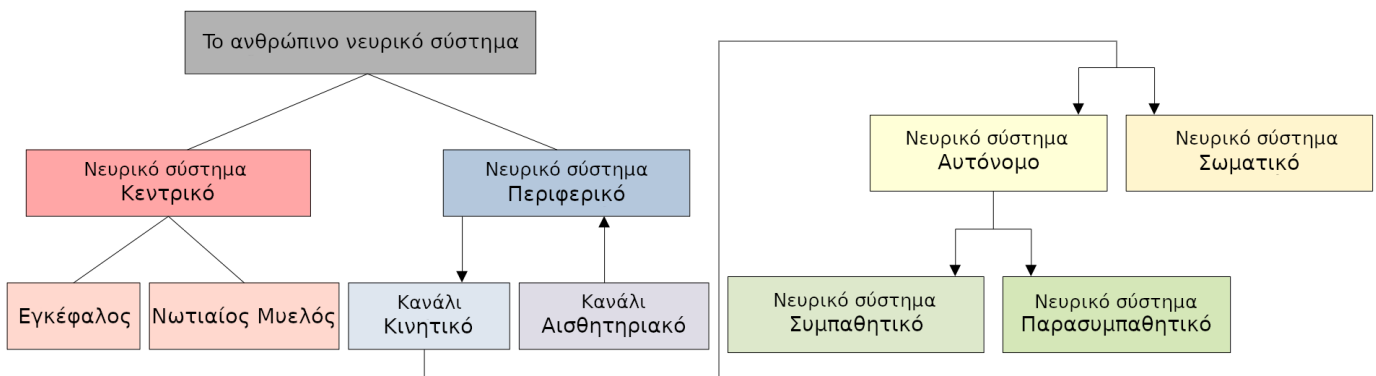
1. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Η θεωρία του τριαδικού εγκεφάλου εισήχθη τη δεκαετία του 1960 από τον νευροεπιστήμονα Paul D. MacLean. Μέχρι σήμερα, παραμένει ένας θεμελιώδης τρόπος κατανόησης της γνωστικής λειτουργίας. Ο εγκέφαλος μπορεί να χωριστεί σε τρία κύρια μέρη, από το απλούστερο στο συνθετότερο:

- **Ερπετοειδής εγκέφαλος.** Αυτός στεγάζει τα ένστικτα επιβίωσης και διαχειρίζεται αυτόνομες σωματικές διεργασίες όπως ο καρδιακός ρυθμός, η αναπνοή, η πείνα και η δίψα.
- **Παλαιοθηλαστικός εγκέφαλος.** Αυτός περιέχει το μεταιχμιακό σύστημα, το οποίο επεξεργάζεται συναισθήματα όπως η χαρά και ο φόβος. Ρυθμίζει επίσης την προσκόλληση και την αναπαραγωγή.
- **Νεοθηλαστικός εγκέφαλος.** Αυτός είναι υπεύθυνος για την αισθητηριακή επεξεργασία, τη μάθηση, τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση σύνθετων προβλημάτων.

Όταν βιώνετε κάτι τραυματικό, ο εγκέφαλος κλείνει όλα τα μη απαραίτητα συστήματα και μεταβαίνει στα "κατώτερα" συστήματα του εγκεφάλου. Αυτό ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και σηματοδοτεί την απελευθέρωση των ορμονών του στρες που σας προετοιμάζουν για τη λειτουργία επιβίωσης: την "αντίδραση μάχης-φυγής ή παγώματος".

Μόλις περάσει η απειλή, το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα επανέρχεται σε λειτουργία. Αυτό επιτρέπει στον εγκέφαλό να επανέλθει σε κανονική λειτουργία και με τα τρία μέρη του, ώστε να μπορέσετε να "ξεκουραστείτε και να χωνέψετε" αυτό που μόλις συνέβη.



Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα προετοιμάζει το σώμα για σωματική ή πνευματική δραστηριότητα. Σε περίπτωση μεγάλου στρες, ενορχηστρώνει τη λειτουργία επιβίωσης: την "αντίδραση μάχης - φυγής ή παγώματος". Διαστέλλει τους βρόγχους, επιταχύνει την καρδιακή και αναπνευστική δραστηριότητα, διαστέλλει τις κόρες των ματιών, αυξάνει την έκκριση ιδρώτα και την αρτηριακή πίεση και μειώνει την πεπτική δραστηριότητα. Συνδέεται με τη δραστηριότητα 2 νευροδιαβιβαστών: της νοραδρεναλίνης και της αδρεναλίνης (στρες).

Η δράση του **παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος** οδηγεί σε μια **γενική επιβράδυνση των λειτουργιών** του οργανισμού για την εξοικονόμηση ενέργειας. Ό,τι ήταν αυξημένο, διεσταλμένο ή είχε επιταχυνθεί εδώ μειώνεται, συστέλλεται και επιβραδύνεται. Μόνο η πεπτική λειτουργία και η σεξουαλική όρεξη ευνοούνται από το παρασυμπαθητικό σύστημα. Νευροδιαβιβαστής: ακετυλοχολίνη (μνήμη και μάθηση).

Ωστόσο, για ορισμένους, αυτή η αντιστροφή δεν συμβαίνει. Ουσιαστικά, στο PTSD ο εγκέφαλος βρίσκεται συνεχώς σε λειτουργία επιβίωσης χωρίς να μπορεί να χαλαρώσει.

Ακολουθούν ορισμένες από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του τραύματικού γεγονότος στον εγκέφαλο και το πώς αυτές οδηγούν σε συμπτώματα PTSD:

Αμυγδαλή

Αυτή η περιοχή του εγκεφάλου θεωρείται ο " συναγερμός πυρκαγιάς". Μόλις ανιχνεύσει έναν κίνδυνο, η αμυγδαλή είναι το τμήμα που σας ωθεί σε λειτουργία " μάχης-φυγής ".

Έρευνα του Vadim Zotev¹ δείχνει ότι η αμυγδαλή δεν αναγνωρίζει τη διαφορά μεταξύ μιας παλαιότερης και μιας τρέχουσας απειλής. Έτσι, όταν θυμάστε μια εμπειρία του παρελθόντος, αντιδρά ακριβώς σαν να βιώνετε το τραυματικό γεγονός για πρώτη φορά, στέλνοντας ένα κύμα ορμονών του στρες, όπως η κορτιζόλη.

Ως αποτέλεσμα, μπορεί να έχετε την εντύπωση ότι νιώθετε νευρικοί, σε εγρήγορση ή να έχετε συνεχώς υψηλά επίπεδα στρες ή άγχους.

Ιππόκαμπος

Ο ιππόκαμπος βρίσκεται στο πίσω μέρος του εγκεφάλου και θεωρείται το κέντρο της μάθησης.

Έρευνα του Teddy J. Akiki² δείχνει ότι ο ιππόκαμπος είναι μικρότερος και λιγότερο ενεργός σε άτομα που έχουν υποστεί ένα τραυματικό γεγονός, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα μνήμης και επίλυσης προβλημάτων.

Αυτό μπορεί να δυσχεράνει τη διάκριση μεταξύ του παρελθόντος και του παρόντος, κρατώντας σας σε μια συνεχή κατάσταση υπερεγρήγορσης ή υψηλής συναισθηματικής αντίδρασης.

Προμετωπιαίος λοβός

Ο προμετωπιαίος λοβός, που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του εγκεφάλου σας, είναι η ορθολογική περιοχή λήψης αποφάσεων. Για όσους ζουν με ένα τραυματικό γεγονός, η ίδια έρευνα του Vadim Zotev δείχνει ότι ο προμετωπιαίος λοβός είναι λιγότερο ενεργός.

Αυτή η καταστολή μπορεί να επιβραδύνει την εκμάθηση νέων πληροφοριών που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τον φόβο σας. Σε συνδυασμό με μια υπερδραστική αμυγδαλή, ο προμετωπιαίος λοβός μπορεί να δυσκολεύεται να αγνοήσει την αντίδραση μάχης - φυγής ή παγώματος.

Ως εκ τούτου, μπορεί να έχετε την εντύπωση ότι δυσκολεύεστε να ελέγξετε την αντίδραση του φόβου σας ή να δυσκολεύεστε με τη λογική σκέψη.

Νευρικό σύστημα

Όταν το νευρικό σύστημα βρίσκεται συνεχώς σε υπερφόρτωση λόγω του PTSD, μπορεί να μειωθεί το "παράθυρο ανοχής*" σας, δηλαδή η ποσότητα του στρες που μπορείτε να διαχειριστείτε πριν γίνει μη διαχειρίσιμο.

Σε σύγκριση με κάποιον που δεν έχει ιστορικό τραύματος, μπορεί να διαπιστώσετε ότι πυροδοτείστε από ήσσονος σημασίας γεγονότα ή ότι έχετε μια τραυματική αντίδραση γύρω από ένα γεγονός, ενώ άλλοι μπορεί να μην το κάνουν.

Πώς επηρεάζουν αυτές οι αλλαγές την καθημερινή σας ζωή;

Η ζωή με τραυματικά γεγονότα μπορεί να είναι μια πραγματική πρόκληση. Με τόσες πολλές αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλο, καθώς και με τις ορμόνες του στρες να κυκλοφορούν τακτικά στον οργανισμό σας, μπορεί να παρουσιάσετε διάφορα συμπτώματα PTSD.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (APA), μερικά από αυτά είναι:

- οργή
- άγχος
- ευερεθιστότητα
- αναλαμπές
- εφιάλτες
- κρίσεις πανικού
- προβλήματα μνήμης
- δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- δυσκολία στη σκέψη, στη συγκέντρωση ή στη μάθηση

Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε έλλειψη κινητοποίησης. Όταν ο εγκέφαλός σας χρησιμοποιεί τόση ενέργεια για να σας προστατεύσει από εξωτερικές (αντιληπτές) απειλές, μπορεί να αισθάνεστε εξαντλημένοι. Μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε τη δύναμη για καθημερινές ευθύνες ή δραστηριότητες αυτοφροντίδας.

Επιπλέον, αν ο εγκέφαλός σας βρίσκεται σε υψηλή επιφυλακή για απειλές, μπορεί να είναι δύσκολο να αντιληφθείτε με ακρίβεια τι νιώθουν και τι σκέφτονται οι άλλοι ή να κατανοήσετε τα κίνητρά τους. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να προκύψουν προβλήματα επικοινωνίας και οι κοντινότερες σχέσεις σας να γίνουν τεταμένες.

Στην πραγματικότητα, ένα τραυματικό γεγονός προκαλεί συμπτώματα που μας οδηγούν να αλλάξουμε αντιστοίχως, ενώ το μετατραυματικό στρες είναι μια διαταραχή που μας φέρνει συνεχώς πίσω στο τραυματικό γεγονός. Παρά τις δυσκολίες στη διάκριση μεταξύ των δύο, πρόκειται για έναν σημαντικό και κλινικό πόνο με σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή μας, τις οποίες δεν πρέπει να παίρνουμε ελαφρά τη καρδιά.

Σαλομέ. « Η κρίση, όμως, με την οποία πρέπει να συμβιώσεις, είναι η ίδια με αυτή που μπορεί να υποστεί ένα αυτιστικό άτομο, για παράδειγμα, επειδή επιφανειακά μοιάζει με μια αόρατη διαφορά, δεν την ξέρεις, δεν την καταλαβαίνεις, οπότε είναι παράξενο. Μόνο που σε αυτή την περίπτωση, πρόκειται για βάσανο και μόνο βάσανο. Έχω διπλό πόνο, έχω υποστεί τόσο σωματική όσο και σεξουαλική βία από τον γεννήτορά μου, και από τότε δεν μπορώ να είμαι ο εαυτός μου, και μου λένε ότι μερικές φορές είμαι υπερβολική! Πώς περιμένετε να βγω από τη θλίψη μου ή το μίσος μου, όταν αντιμετωπίζω μια τέτοια έλλειψη ανθρώπινης συμπόνιας; »

Ζουλί. « Ναι, αυτό είναι. Ξεκάθαρα! Νομίζω ότι είναι απλά ηλίθιοι και δεν ξέρουν πραγματικά πώς να αμφισβητούν τον εαυτό τους. Δεν έχουν καμία αίσθηση αυτοανάλυσης και το βρίσκω αυτό... είναι... το βρίσκω λυπηρό, βασικά. Με στεναχωρεί τόσο πολύ που δεν περνάω πια καλά μαζί τους. Θέλω απλώς να τους εξηγήσω την πραγματικότητα τους, αλλά αν τους την εξηγήσω δεν θα την πιστέψουν και τότε θα είμαι εγώ αυτή που χρειάζεται γιατρό. »

2. Η ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Έχετε παρατηρήσει πώς αντιδρά το σώμα σας όταν εκπλήσσετε ή είστε νευρικοί για κάτι; Προσπαθεί να σας προετοιμάσει για να αντιδράσετε κατάλληλα στην εκλαμβανόμενη απειλή.

Αυτή είναι η αντίδραση μάχης-φυγής ή πάγωματος, γνωστή και ως αντίδραση στο στρες. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε κάτι που το σώμα σας έχει αντιληφθεί ως απειλή.

Τι είναι η αντίδραση μάχης-φυγής ή πάγωματος;

Η αντίδραση μάχης, φυγής ή πάγωματος είναι ο προκαθορισμένος τρόπος αντίδρασης του σώματος στον κίνδυνο.

Ενεργοποιείται ως απάντηση σε γεγονότα που εκλαμβάνονται ως στρεσογόνα. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι που απειλεί σοβαρά τη ζωή σας, όπως το να σας κυνηγάει ένα λιοντάρι. Αλλά μπορεί επίσης να ενεργοποιηθεί από το άγχος της καθημερινής ζωής, όπως η ομιλία σε μια σύσκεψη στη δουλειά ή το πρώτο ραντεβού.

Όταν ενεργοποιηθεί, η αντίδραση στο στρες μπορεί να σας κάνει να αντιδράσετε με τρεις τρόπους:

- Μάχη: καταπολεμάτε την απειλή.
- Φυγή: απομακρύνεστε από την κατάσταση.
- Πάγωμα: παγώνετε και μένετε στη θέση σας.

Η αντίδραση που θα προκύψει εξαρτάται από την κατάσταση και από το πώς σας έχουν μάθει να αντιδράτε κατά την ανατροφή και την κουλτούρα σας.

Ο τρόπος σκέψης μπορεί επίσης να διαδραματίσει κάποιο ρόλο. Ορισμένες γνωστικές στρεβλώσεις, για παράδειγμα, μπορούν να αυξήσουν την αντίδρασή σας στο στρες.

Γιατί χρειαζόμαστε την αντίδραση στο στρες;

Η αντίδραση μάχης, φυγής ή πάγωματος είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση. Μας επιτρέπει να αντιδρούμε γρήγορα σε καταστάσεις που απειλούν τη ζωή μας.

Χωρίς αυτήν, οι πρόγονοί μας θα δυσκολεύονταν να επιβιώσουν, είτε αντιμετώπιζαν αρπακτικά ζώα είτε εμπόλεμες ομάδες.

Σήμερα, πολλοί από εμάς βιώνουμε πολύ λιγότερο επικίνδυνες για τη ζωή καταστάσεις απ' ό,τι οι πρόγονοί μας. Ωστόσο, η αντίδραση στο στρες εξακολουθεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην επιβίωσή μας.

Για παράδειγμα, η αντίδραση στο στρες μας βοηθά να αντιδράσουμε γρήγορα σε ένα αυτοκίνητο που τρέχει με ιλιγγιώδη ταχύτητα ή στο παιδί που σκοντάφτει και πέφτει.

Πώς λειτουργεί;

Η αντίδραση μάχης, φυγής ή πάγωματος προκαλεί στο σώμα μας την παραγωγή ενός κύματος ορμονών που μας προετοιμάζουν να αντιδράσουμε στην εκλαμβανόμενη απειλή.

Τι συμβαίνει στο σώμα κατά την αντίδραση αυτή;

Όταν αντιμετωπίζουμε μια απειλή, ένα σήμα αποστέλλεται στην αμυγδαλή. Αυτό είναι ένα τμήμα του εγκεφάλου που παίζει σημαντικό ρόλο στην επεξεργασία του φόβου και άλλων συναισθημάτων. Όταν η αμυγδαλή λαμβάνει την πληροφορία, τη στέλνει αμέσως σε άλλα όργανα του σώματος, ώστε να ενεργοποιήσουν τον συναγερμό: την αντίδραση μάχης, φυγής ή πάγωματος.

Με λίγα λόγια, έτσι αντιδρά το σώμα μας στην εκλαμβανόμενη απειλή:

1. Η αμυγδαλή εισπράττει ένα σήμα από το περιβάλλον που σηματοδοτεί κίνδυνο.
2. Συγκεντρώνει τις πληροφορίες και τις στέλνει στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο ελέγχει τις ακούσιες αντιδράσεις του σώματος. Με άλλα λόγια, δεν χρειάζεται να το σκεφτούμε· το σώμα απλώς αντιδρά.
3. Τα επινεφρίδια λαμβάνουν σήμα για να διοχετεύσουν αδρεναλίνη, την ορμόνη μάχης ή φυγής, στο αίμα.
4. Η αδρεναλίνη απελευθερώνει το σάκχαρο και το λίπος από αποθηκευτικούς χώρους γύρω από το σώμα στο αίμα, δίνοντάς μας μια ώθηση ενέργειας.
5. Η αδρεναλίνη αυξάνει επίσης τον καρδιακό παλμό, τους σφυγμούς και την αρτηριακή πίεση. Το αίμα φτάνει στα ζωτικά όργανα, την καρδιά και τους μυς. Μας προετοιμάζει σε περίπτωση που χρειαστεί να τρέξουμε, να πηδήξουμε ή να αντιδράσουμε με οποιονδήποτε άλλο τρόπο.
6. Οι μικροί αεραγωγοί των πνευμόνων ανοίγουν διάπλατα και αρχίζουμε να αναπνέουμε πιο γρήγορα.
7. Ο εγκέφαλός λαμβάνει επιπλέον οξυγόνο, καθιστώντας τον σε μεγαλύτερη εγρήγορση και κάνοντας τις αισθήσεις μας οξύτερες.

Τι μας συμβαίνει;

Η αντίδραση στο στρες που βιώνουμε θα επηρεάσει το πώς αισθανόμαστε.

Σε γενικές γραμμές, μπορεί να βιώσουμε κάποια από αυτές τις επιπτώσεις κατά τη διάρκεια της αντίδρασης στο στρες:

- απώλεια του εκούσιου ελέγχου της ουροδόχου κύστης
- εφίδρωση, ρίγος ή και τα δύο
- εξάψεις
- νευρικότητα και γρήγορα αντανάκλαστικά
- μυϊκή ένταση
- λιποθυμία ή ζάλη
- σοκ και δυσκολία στην κίνηση
- δύσπνοια
- αυξημένη δύναμη, ευκινησία ή ευλυγισία
- ταχυκαρδία
- τρέμουλο

Μετά την αρχική αντίδραση και μόλις η απειλή υποχωρήσει, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι δεν θυμόμαστε τίποτα από όσα συνέβησαν ή ότι θυμόμαστε με ακρίβεια το συμβάν.

Είναι επίσης σύνηθες να αισθανόμαστε λιγότερο πόνο όταν ενεργοποιείται η αντίδρασή στο στρες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι που εμπλέκονται σε τροχαία ατυχήματα συνήθως αισθάνονται τον πόνο των τραυματισμών τους αργότερα.

Υπερβολική αντίδραση στο στρες

Το σώμα είναι κατασκευασμένο να χρησιμοποιεί την αντίδραση μάχης, φυγής ή παγώματος ανά διαστήματα και μόνο όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με μια δυνητικά απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Μπορεί να δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει αυτά τα ερεθίσματα μονίμως.

Η ενεργοποίηση της αντίδρασης στο στρες πολύ συχνά ή συνεχώς μπορεί να έχει άμεσο αντίκτυπο στις σωματικές λειτουργίες και την ψυχική υγεία.

Μια διαρκής αντίδραση μάχης, φυγής ή παγώματος μπορεί να απαιτεί από το σώμα να παράγει συνεχώς ορμόνες όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη. Αυτή η υπερπαραγωγή μπορεί να επηρεάσει ορισμένες από τις σωματικές λειτουργίες και τα όργανα.

Μπορεί να βιώσουμε:

- διαταραχές ύπνου
- μεταβολές στο βάρος
- πονοκεφάλους
- καρδιαγγειακές επιπλοκές
- προβλήματα στην πέψη
- εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα
- χαμηλή λίμπιντο
- έλλειψη συγκέντρωσης
- απώλεια μνήμης

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους ένα άτομο μπορεί να βιώνει υπερβολική ή χρόνια αντίδραση στο στρες. Μερικές φορές είναι οι συνθήκες, η γενετική ή συγκεκριμένα περιβάλλοντα.

Ορισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας συνδέονται επίσης με μια υπερβολική αντίδραση στο στρες. Μερικά παραδείγματα είναι:

- αγχώδεις διαταραχές
- χρόνιο στρες
- διαταραχή μετατραυματικού στρες

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΝΟΗΣΗ

Η νόηση είναι το σύνολο των πνευματικών διεργασιών που σχετίζονται με τη λειτουργία της γνώσης και εμπλέκουν τη μνήμη, τη γλώσσα, τη συλλογιστική σκέψη, τη μάθηση, τη νοημοσύνη, την επίλυση προβλημάτων, τη λήψη αποφάσεων, την αντίληψη και την προσοχή.

1. Η ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΑΜΝΗΣΙΑ

Όταν μια εμπειρία είναι ιδιαίτερα σοκαριστική και καταβάλλει τους έμφυτους μηχανισμούς και τους πόρους αντιμετώπισης, το σώμα μπορεί να αναζητήσει τρόπους για να επεξεργαστεί την εμπειρία. Σε σπάνιες περιπτώσεις, η απώλεια μνήμης μπορεί να είναι αποτέλεσμα τραύματος.

Πώς επηρεάζει το τραύμα τη μνήμη;

Η απώλεια μνήμης περιγράφει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που μπορεί να περιλαμβάνουν την αδυναμία να θυμηθεί κανείς ορισμένες ή όλες τις λεπτομέρειες μιας εμπειρίας. Αυτό αναφέρεται συχνά ως "αμνησία".

Πώς επηρεάζει το τραυματικό γεγονός τη μνήμη; Η μερική ή ολική απώλεια μνήμης μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες, όπως:

- εγκεφαλική βλάβη
- χρόνια (μακροχρόνια) ασθένεια ή ιογενής λοίμωξη
- γήρανση
- υψηλός πυρετός
- σπασμοί
- κατάχρηση ουσιών
- αναισθησία
- εγκεφαλικό
- προβλήματα ψυχικής υγείας
- μετατραυματικό στρες

Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως σε περίπτωση τραυματισμού ή ασθένειας, οι αναμνήσεις μπορεί να ξεθωριάσουν ως αποτέλεσμα βλάβης σε συγκεκριμένα τμήματα του εγκεφάλου.

Ωστόσο, όταν πρόκειται για αμνησία μετά από μια τραυματική εμπειρία, οι αναμνήσεις μπορεί να εξακολουθούν να υπάρχουν - απλώς είναι κρυμμένες και μη προσβάσιμες.

«Κρύβοντας» αναμνήσεις στον εγκέφαλο

Ένας πιθανός λόγος για τον οποίο ο εγκέφαλός σας διακόπτει εξαιρετικά επώδυνες αναμνήσεις είναι ότι προσπαθεί να προστατευτεί.

Εάν μια εμπειρία ήταν ιδιαίτερα συνταρακτική και επώδυνη, ακόμη και μόνο η σκέψη της μπορεί να εξακολουθεί να είναι δυσβάσταχτη. Ως αποτέλεσμα, ο εγκέφαλός σας μπορεί να πάρει τον έλεγχο και να αποφασίσει ότι δεν χρειάζεται να ξαναζήσετε αυτή την εμπειρία στο μυαλό σας. Αυτό μπορεί να κλειδώσει την ανάμνηση αυτή μακριά από τη συνειδησή σας. Η αμνησία απομακρύνει αυτή την εμπειρία και σας εμποδίζει να την αναβιώσετε.

Ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος καταστέλλει αυτές τις αναμνήσεις περιβαλλόταν από ένα πέπλο μυστηρίου μέχρι το 2015, όταν μια μελέτη του Vladimir Jovasevic³ υπέδειξε την ύπαρξη

υποδιαδρομών μνήμης στον εγκέφαλο. Αυτές οι διαδρομές φαίνεται να ενεργοποιούνται μόνο κατά τη διάρκεια μιας αντίδρασης φόβου.

Οι υποδιαδρομές της μνήμης αναφέρονται σε μια αλυσίδα επικοινωνιών μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων ή νευρώνων, που είναι υπεύθυνα για την αποστολή πληροφοριών σχετικά με τις αποκτηθείσες εμπειρίες. Είναι σαν ένας δρόμος μνήμης στον εγκέφαλο, για να το πούμε απλά.

Σύμφωνα με έρευνες, τα γεγονότα που προκαλούν φόβο επηρεάζουν συγκεκριμένους κυτταρικούς υποδοχείς. Για το λόγο αυτό, οι υποδοχείς αυτοί παρακάμπτουν τις παραδοσιακές διόδους μνήμης όταν προκύπτει ένα τρομακτικό γεγονός, δημιουργώντας ένα νέο δίκτυο μνήμης. Με άλλα λόγια, παίρνουν μια διαφορετική πορεία από τις τυπικές αναμνήσεις, έτσι ώστε οι αναμνήσεις αυτές να μην φτάνουν στον συνηθισμένο προορισμό.

Σε αντίθεση με τις κοινές αναμνήσεις, αυτές οι αναμνήσεις που ακολουθούν εναλλακτική πορεία είναι κλειδωμένες και μπορούν να προσπελαστούν μόνο αν οι ίδιοι υποδοχείς ενεργοποιηθούν ξανά.

Απαιτείται περαιτέρω έρευνα σε ανθρώπους για να προσδιοριστεί ο ακριβής μηχανισμός που οδηγεί τον εγκέφαλο να κωδικοποιεί διαφορετικά τις τραυματικές αναμνήσεις.

Ζουλί. « Βασικά, δεν μπορώ να καταλάβω πότε ακριβώς μπόρεσα ή όχι να αποσυνδεθώ.

Πραγματικά έκανα νοσηρές σκέψεις, σκεφτόμουν μόνο άσχημα πράγματα για τον εαυτό μου και όλα τα σχετικά... Αρκετές φορές είχα την εικόνα του αδελφού μου να στέκεται κοντά μου κ.ο.κ. Και όλα αυτά τελείωναν κάποια στιγμή και έλεγα στον εαυτό μου: "Μα είσαι παρανοϊκή, είσαι τρελή", αυτό ήταν, υποβίβαζα λίγο τον εαυτό μου. Και μάλιστα είχα πάει να δω κάποιον για να με βοηθήσει να κατευνάσω το άγχος μου και να χαλαρώσω, και εκείνος περνούσε τα χέρια του από πάνω μου και τη στιγμή που έφτασε στην κοιλιά μου, στο κάτω μέρος, μου είπε ξεκάθαρα: "Δεν χρειάζεται πια να πιέζεσαι για τίποτα". Και τότε ένιωσα κάτι, συνειδητοποίησα πραγματικά ότι τελικά όλα αυτά ήταν αληθινά... »

Ζαν. « Τώρα, έχω μια διαρκή αίσθηση ότι δεν είμαι ο εαυτός μου. Αυτό μου έρχεται στο μυαλό.

Ειδικά με το πρώτο μου αγόρι, όταν θέλησε να παίξουμε ένα ελαφρώς πονηρό παιχνίδι, όχι αρρωστημένο, δεν υπήρχε τίποτα το αρρωστημένο, ήταν απλά φιλιά και αγκαλιές δύο εφήβων που ανακαλύπτουν ο ένας τον άλλον. Και θυμάμαι ότι ήθελε να δει το στήθος μου, απλά μου το ζήτησε χωρίς να με πιέσει, αλλά είχα την αίσθηση ότι ταυτόχρονα μου ψιθύριζαν κάτι φρικτό και δεν ήταν η φωνή του που μου το ψιθύρισε. Τότε ξεκίνησα να συνειδητοποιώ ότι ίσως όντως είχε συμβεί κάτι με τον ξάδερφό μου. Γιατί μέσα μου άκουγα τη φωνή του! »

Τι είδους τραύματα προκαλούν απώλεια μνήμης;

Το τραύμα παραπέμπει σε μια συναισθηματική αντίδραση σε οποιοδήποτε πολύ οδυνηρό γεγονός ή περιστατικό.

Αυτό που είναι πολύ επώδυνο για εσάς μπορεί να μην είναι το ίδιο με αυτό που είναι σημαντικό για κάποιον άλλο. Έτσι, η τραυματική εμπειρία που οδηγεί σε απώλεια μνήμης μπορεί να είναι διαφορετική για τον καθένα.

Δεν οδηγούν όλες οι τραυματικές εμπειρίες σε απώλεια μνήμης. Η εν λόγω επίπτωση μπορεί να ποικίλει ανάλογα με παράγοντες, όπως:

- την κατάσταση της ψυχικής σας υγείας τη στιγμή του συμβάντος
- την υποστήριξη που λάβατε αμέσως μετά το συμβάν
- τις συναισθηματικές σας αντοχές τη στιγμή του συμβάντος
- την ένταση και τη διάρκεια του συμβάντος

2. Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ

Η αποσύνδεση είναι μια απόδραση. Είναι μια ακούσια αποστασιοποίηση από την πραγματικότητα, που συχνά βιώνεται ως αποσύνδεση από την αίσθηση του ίδιου μας του εαυτού, τις σκέψεις μας και τη μνήμη μας.

Η αποσύνδεση, η οποία θεωρείται ο αρχαιότερος ψυχολογικός μηχανισμός άμυνας που μπορούμε να αναπτύξουμε, είναι η ικανότητα να αποκοπούμε από τις σκέψεις, τα συναισθήματα, το σώμα, τις πράξεις και το περιβάλλον μας.

Όταν οι άνθρωποι είναι ψυχολογικά καταβεβλημένοι, αναζητούν ασφάλεια. Μερικές φορές αυτό το αίσθημα ασφάλειας δεν μπορεί να παρασχεθεί εκείνη τη στιγμή από τον εξωτερικό μας κόσμο, οπότε στρεφόμεστε στην αναζήτηση ασφάλειας εσωτερικά.

Η σχέση μεταξύ τραύματος και αποσύνδεσης

Όταν συμβαίνει κάτι φρικτό, το νευρικό σύστημα ενεργοποιείται για να μας προστατεύσει από τον ψυχικό και σωματικό πόνο. Η αποσύνδεση είναι μέρος της αντίδρασης μάχης ή φυγής, η οποία είναι ένα ακούσιο σύστημα επιβίωσης που συμβάλλει στην προστασία μας από απειλές ή κινδύνους.

Κατά τη διάρκεια τραυματικών εμπειριών, η αντίδραση μάχης ή φυγής ενεργοποιείται για την προστασία του ατόμου. Εάν η μάχη ή η φυγή δεν αποτελεί βιώσιμη επιλογή ή εάν η μάχη ή η φυγή αδρανοποιηθεί, επειδή το σώμα αισθάνεται καταβεβλημένο, ενεργοποιείται η αντίδραση παγώματος.

Κατά τη διάρκεια της «απόκρισης στο πάγωμα» μπορεί να βιώσετε μια αποσύνδεση. Επειδή δεν υπάρχουν άλλες διαθέσιμες επιλογές, ουσιαστικά διακόπτεται η επαφή μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματός μας προκειμένου να επιβιώσουμε από αυτή την εμπειρία. Είναι μια αντίδραση επιβίωσης παρόμοια με εκείνη ενός ποντικού που «παριστάνει το νεκρό», όταν το πιάνει μια γάτα, έτσι ώστε να αυξήσει τις πιθανότητες του να βγει ζωντανό από αυτό.

Αν και η αποσύνδεση είναι μια χρήσιμη στρατηγική εκείνη τη στιγμή, μπορεί επίσης να εμφανιστεί πολύ καιρό μετά το πέρας του τραυματικού γεγονότος, προκαλώντας προβλήματα στην καθημερινή ζωή. Η αποσύνδεση μπορεί να προκύψει, όταν συναντήσουμε μια κατάσταση ή ένα αντικείμενο που υπενθυμίζει στο νευρικό σύστημα (συνειδητά ή ασυνείδητα) το τραυματικό γεγονός.

Σαλομέ. « Ορισμένες φορές έχω μια ολοκληρωμένη εικόνα, σαν να βλέπω τη σκηνή ως θεάτρια. Δεν είναι σαν μια αναλαμπή, είναι πραγματικά μια αναπαράσταση της σκηνής στο κεφάλι μου όπου προσπαθώ να την οπτικοποιήσω και να την εξερευνήσω για να την κατανοήσω, και τότε έρχονται οι αισθήσεις που επιβεβαιώνουν κατά κάποιον τρόπο τα πράγματα, αλλά ταυτόχρονα παραμένουν αρκετά θολές ώστε να παραμένει η αμφιβολία. Μου έρχονται ακόμα αναμνήσεις των αυτοματισμών, όσο βρισκόμουν σε αποσύνδεση. Με βλέπω να κλείνω την πόρτα του δωματίου για να πάω στο μπάνιο μετά τη σεξουαλική επαφή και δεν μπορώ να δω τη ντουζιέρα, αλλά βλέπω τον εαυτό μου να βγαίνει και να αισθάνεται κρύο. Και αυτό είναι κάτι που επανέρχεται ακόμα και σήμερα, αν δεν υψώσω έναν νοητικό τοίχο όταν βγαίνω από τη ντουζιέρα. »

Ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου, οπότε δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι βιώνουμε έντονες ψυχικές και σωματικές συγκινήσεις που σχετίζονται με αυτό.

Πώς μπορώ να καταλάβω αν βιώνω μια αποσύνδεση;

Όταν αποσυνδέεστε, μπορεί να αισθάνεστε αποσυνδεδεμένοι από τον εαυτό σας και τον κόσμο γύρω σας. Μπορεί να έχετε την εντύπωση ότι είστε αποκομμένοι από το σώμα σας ή μπορεί να νιώθετε ότι ο κόσμος γύρω σας δεν είναι πραγματικός.

Κάποια από τα σημάδια και τα συμπτώματα που δείχνουν ότι αποσυνδέεστε είναι τα εξής:

- να νιώθετε αποσυνδεδεμένοι από το σώμα σας σαν να βιώνετε μια « εξωσωματική εμπειρία»
- να νιώθετε αποκομμένοι από τον κόσμο που σας περιτριγυρίζει
- να νιώθετε μούδιασμένοι ή συναισθηματικά αποστασιοποιημένοι
- να μην έχετε πλέον αίσθηση της ίδιας σας της ταυτότητας ή του ποιοι είστε
- να ξεχνάτε κάποια γεγονότα ή προσωπικές πληροφορίες
- να αισθάνεστε ελάχιστο σωματικό πόνο
- να έχετε σαφείς και διαφορετικές ταυτότητες, όπως στη διασχιστική διαταραχή ταυτότητας

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι η εμπειρία της αποσύνδεσης είναι διαφορετική για τον καθένα. Το κλειδί είναι να γνωρίζετε τι αισθάνεστε εσείς ώστε να μπορείτε να την παρατηρήσετε, όταν συμβαίνει.

Συχνά είναι χρήσιμο να το κάνετε αυτό με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Ορισμένα τμήματα του εγκεφάλου σας "κλείνουν" κατά τη διάρκεια της αποσύνδεσης, οπότε μπορεί να είναι δύσκολο να παρατηρήσετε πότε συμβαίνει. Ένας θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα σημάδια που δείχνουν ότι αποσυνδέεστε ή ότι επέρχεται ένα τέτοιο επεισόδιο, ώστε να μπορείτε να λάβετε μέτρα για να διατηρήσετε την ασφάλειά σας.

Υπάρχουν δύο μορφές αποσύνδεσης:

- **Αποπροσωποποίηση.** Αυτό είναι σαν να βλέπετε τον εαυτό σας ως ηθοποιό σε μια ταινία. Μπορεί να έχετε την εντύπωση ότι βιώνετε μια εξωσωματική εμπειρία αιωρούμενοι γύρω από το πραγματικό σας σώμα.
- **Αποπραγματοποίηση.** Αυτό δίνει την εντύπωση ότι οι άνθρωποι και τα πράγματα γύρω σας είναι εξωπραγματικά, σχεδόν σαν να βρίσκεστε σε όνειρο. Οι ήχοι μπορεί να είναι παραμορφωμένοι ή ο κόσμος μπορεί να φαίνεται «αφύσικος» με κάποιο τρόπο.

Φανί. « Θα το περιέγραφα ως ένα είδος αποδέσμευσης, αλλά συνειδητής, δεν είναι όπως όταν βυθίζεσαι στις σκέψεις σου και κάποιος σου μιλάει ταυτόχρονα. Είναι πραγματικά μια αποδέσμευση που βιώνεις, αλλά ως παρατηρητής. Και είναι εικόνες που σου μένουν στο μυαλό επειδή η ταινία είναι πολύ βίαιη... και επειδή φοβάσαι πολύ να ξαναζήσεις αυτή την απώλεια ελέγχου. »

Πώς να αντιμετωπίσετε την αποσύνδεση;

Μόλις εσείς και ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας σας καταλήξετε σε ένα πρόγραμμα θεραπείας προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας, υπάρχουν πρόσθετες στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συμπτώματα της αποσύνδεσης.

Τεχνικές γείωσης

Η γείωση προϋποθέτει τη σύνδεση με το περιβάλλον σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό βάζοντας τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό και παρατηρώντας τις αισθήσεις που προκύπτουν, ή αγγίζοντας ένα οικείο αντικείμενο και περιγράφοντας τις ιδιότητές του. Είναι κρύο ή ζεστό; Είναι λείο ή τραχύ;

Τα μαθηματικά είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για την αντιμετώπιση της αποσύνδεσης. Εξασκηθείτε στους πίνακες πολλαπλασιασμού· ξεκινήστε από το 100 και μετρήστε αντίστροφα τον πίνακα του 7 ή του 4 ή του 5.

Προσπαθήστε να δείτε πόσες χώρες μπορείτε να ονομάσετε ή να βρείτε τέσσερα μπλε και δύο στρογγυλά αντικείμενα στον χώρο σας.

Βάλτε στον εαυτό σας έναν απλό στόχο προς επίτευξη που απαιτεί μικρή νοητική προσπάθεια.

Τεχνικές ενσυνειδητότητας

Η ενσυνειδητότητα αναδεικνύεται σε πολύτιμο εφόδιο για την ψυχική ευημερία.

Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική του να είμαστε παρόντες στη δεδομένη στιγμή. Ενώ υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εξασκήσετε αυτή την ικανότητα, μια απλή μέθοδος είναι να εστιάζετε στην εισπνοή και την εκπνοή της αναπνοής σας.

Η ενσυνειδητότητα είναι ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της αποσύνδεσης. Στους επιζώντες τραυματικών εμπειριών το σώμα δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει ότι το τραύμα δεν υπάρχει πλέον. Ως εκ τούτου, το σώμα βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση στρες. Επειδή το σώμα δεν είναι σε θέση να κατανοήσει το χρόνο κατά τη διάρκεια της αποσύνδεσης (για παράδειγμα, να διαφοροποιήσει το παρελθόν από το παρόν), η ενσυνειδητότητα μπορεί να διδάξει στο σώμα σας να είναι παρόν στη δεδομένη στιγμή. Διδάσκοντας το σώμα να είναι παρόν στη δεδομένη στιγμή, εκείνο αναγνωρίζει ότι η τραυματική εμπειρία δεν λαμβάνει χώρα τώρα και ότι δεν χρειάζεται να βρίσκεται σε συνεχή κατάσταση επιβίωσης.

3. ΑΝΑΔΡΟΜΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ

Οι επίμονες και επώδυνες αναμνήσεις από τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος μπορεί να σας τρομοκρατήσουν. Ευρύτερα γνωστές με την αγγλική ορολογία «flashbacks» πρόκειται για αναδρομές σε νοητικές καταστάσεις, οι οποίες προκύπτουν όταν οι ζωντανές αναμνήσεις μιας τραυματικής εμπειρίας εισβάλλουν στο παρόν.

Μπορούν να δημιουργήσουν ένα αίσθημα αποδέσμευσης από το υφιστάμενο περιβάλλον σας. Μπορεί να αισθάνεστε σαν να βρίσκεστε πίσω στην τραυματική στιγμή, να την ξαναζείτε από την αρχή, ακόμη και αν συνέβη πριν από αρκετό καιρό.

Οι αναδρομές σεξουαλικών επιθέσεων, κακοποίησης και άλλων τύπων τραυματικών εμπειριών μπορεί να εμφανιστούν κάποιο χρονικό διάστημα μετά την εκδήλωση του γεγονότος. Μπορεί να είναι μήνες ή χρόνια αργότερα, ακόμη και αν νομίζετε ότι έχετε καταφέρει να αντιμετωπίσετε τη ζημία που σας προκάλεσε.

Αφού βιώσετε την πρώτη σας αναδρομή, η διαρκής ανησυχία ότι θα ξαναζήσετε την τραυματική εμπειρία μπορεί σιγά-σιγά να εισχωρήσει στην καθημερινή σας ζωή.

Σαλομέ. « *Να χρησιμοποιήσω το παράδειγμα της πόρτας του δωματίου του που έκλεισα μετά την πράξη. Δεν είναι σαν μια εικόνα, μια αίσθηση ή ακόμη και μια ανάμνηση που απλά μου έρχεται στο μυαλό και αμέσως μετά περνάω σε κάτι άλλο. Μπορεί να το επαναφέρω στο μυαλό μου, αλλά δεν ξαναζώ τη σκηνή κάθε φορά που κλείνω μια πόρτα ή που νιώθω κρύο όταν βγαίνω από το ντους, για παράδειγμα. Προκύπτει κυρίως σε μια κατάσταση όπου, βασικά, δεν αισθάνομαι καλά ψυχικά, έχω μια πολύ κακή μέρα, χάνομαι στις σκέψεις μου, πολύ απαξιωτικές φυσικά. Ξαφνικά, πηγαίνω στην τουαλέτα χωρίς πραγματικά να ξέρω τι κάνω, είμαι στον αυτόματο, κάθομαι, σηκώνομαι, βγαίνω έξω και κλείνω την πόρτα και τότε, γίνομαι το μικρό κορίτσι που έχει υποστεί το αδιανόητο. Σε κλάσματα δευτερολέπτου επανέρχεται: η πόρτα μπροστά μου δεν είναι πλέον της τουαλέτας μου, είναι του δωματίου του! Καταφέρνω να το συνειδητοποιήσω αμέσως μετά, αλλά ορισμένες αισθήσεις παραμένουν, και ακόμη κι αν είμαι αρκετά γενναία για να ελέγξω ότι όντως είναι η τουαλέτα μου, φοβάμαι και αυτό μένει το ίδιο. Έτσι, καταλήγω να φοβάμαι στην ιδέα να κατουρήσω στο ίδιο μου το σπίτι ή να κάνω ο,τιδήποτε άλλο που θα μπορούσε να έχει την ατυχία να με κάνει να ξαναζήσω μια σκηνή. »*

Το να αισθάνεστε αυτόν τον φόβο είναι φυσικό και βάσιμο. Αλλά δεν χρειάζεται να ζείτε μέσα στο φόβο. Υπάρχουν αποτελεσματικές τεχνικές αντιμετώπισης που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις αναδρομές, τόσο τη στιγμή που συμβαίνουν, όσο και μετά.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι αναδρομών;

Οι περισσότερες αναδρομές έρχονται με τη μορφή εικόνων του τραυματικού γεγονότος. Αυτές οι εικόνες μπορεί να σας προκαλέσουν έντονα συναισθήματα, καθώς και σωματικά συμπτώματα όπως ζάλη, τρέμουλο και ταχυκαρδία.

Άλλες αναδρομές, ωστόσο, μπορεί να εμφανιστούν χωρίς έντονες εικόνες αλλά με κάποια από τα συναισθήματα που νιώσατε κατά τη διάρκεια του συμβάντος.

Ο θεραπευτής σε θέματα τραυματικών εμπειριών Pete Walker εισήγαγε την ιδέα των συναισθηματικών αναδρομών για να περιγράψει αυτά τα επεισόδια συντριπτικών συναισθημάτων.

Μερικά από τα έντονα συναισθήματα που μπορεί να νιώσετε κατά τη διάρκεια αυτών των τύπων αναδρομών είναι τα εξής:

- φόβο
- αδυναμία
- πόνο
- μοναξιά
- απελπισία

Όταν έχετε αυτού του είδους τις αναδρομές, μπορεί να αισθάνεστε βαθιά ταραγμένοι και επίσης μπερδεμένοι σχετικά με την πηγή των συναισθημάτων. Αυτό μπορεί να επιτείνει ένα γενικό αίσθημα απομόνωσης και αδυναμίας.

Είναι οι αναδρομές το ίδιο με τους έντονους εφιάλτες;

Σε αντίθεση με τους εφιάλτες, οι περισσότερες αναδρομές συμβαίνουν, ενώ είστε ξύπνιοι.

Οι αναδρομές και οι εφιάλτες δεν είναι το ίδιο πράγμα, αλλά και οι δύο εμφανίζονται συνήθως ως συμπτώματα του μετατραυματικού στρες.

Τούτου λεχθέντος, δεν χρειάζεται να διαγνωστείτε με διαταραχή μετατραυματικού στρες για να έχετε αναδρομές (ή γλαφυρούς εφιάλτες) μετά την εμπειρία ενός τραυματικού περιστατικού.

Παράδειγμα εφιάλτη:

Ζουλί. « Πολλές φορές, βλέπω δύο εφιάλτες. Είναι πάντα στο σκοτάδι και ο πρώτος συνέβη στην πραγματικότητα· ήμουν κλειδωμένη σε ένα σπίτι επειδή με είχαν κυνηγήσει τρεις άνδρες που ήταν όλοι ντυμένοι στα μαύρα, δηλαδή με μαύρες φόρμες, δεν έβλεπε τα πρόσωπά τους, δεν έβλεπε τίποτα απολύτως, και έτσι ήμουν κλειδωμένη σε αυτό το σπίτι και θυμάμαι ότι, στα παράθυρα, υπήρχε ξύλο, στην πραγματικότητα σανίδες από ξύλο, για καμουφλάζ, και μπορούσα να δω τους άνδρες να προσπαθούν να μπουν μέσα. Κάποια στιγμή, ένας από αυτούς εισέβαλε στο σπίτι και προσπάθησα να ξεφύγω, αλλά δεν θυμάμαι τι συνέβη στη συνέχεια, απλά σταματάει εκεί. Και το άλλο, από την άλλη πλευρά, είναι σε ένα χωριό κοντά μου και επίσης είναι νύχτα και με κυνηγούν άνδρες ντυμένοι πάλι στα μαύρα και ψάχνω να βρω καταφύγιο, οπότε πάω και χτυπάω το κουδούνι σε κάθε σπίτι, προσπαθώ να μπω σε όποιο σπίτι μπορώ και στο τέλος με αρπάζουν από το χέρι και εκεί τελειώνει. »

Αλίν. « Τον βλέπω στα όνειρά μου να με στραγγαλίζει ξανά στον τοίχο του σχολείου που είναι τα παιδιά μου. »

Παράδειγμα αναδρομής:

Αλίν. « Ο πρώτος μου σύντροφος είχε την τάση να χρησιμοποιεί απροκάλυπτη βία. Με τον πρώην σύζυγό μου, όταν θύμωσε για μια κονσέρβα, είδα τον εαυτό μου στο διαμέρισμα με τον πρώτο μου σύντροφο και ξαφνικά κατέρρευσα μπροστά του και δεν κατάλαβε, είχα την εντύπωση ότι δεν έφταιγε μόνο η βία, αλλά και το δωμάτιο, γιατί και οι δύο σκηνές συνέβησαν στην κουζίνα. »

Αρτούρ. « Κάθε βράδυ όταν πήγαινα για ύπνο γνωρίζοντας ότι την επόμενη μέρα θα έπρεπε να αντέξω το σχολείο, πάθαινα πολύ σοβαρές κρίσεις πανικού στο κρεβάτι μου βλέποντας κάθε δευτερόλεπτο να περνάει στο ξυπνητήρι μου, και όσο πλησίαζε η ώρα που έπρεπε να σηκωθώ για να πάω στο σχολείο, τόσο περισσότερο πανικοβαλλόμουν. Και στη συνέχεια, καθώς δεν μπορούσα να κοιμηθώ, πανικοβαλλόμουν ακόμη περισσότερο, και κάθε νύχτα ήταν σκέτη κόλαση. Έτσι, για να

αποφύγω να ξενυχτήσω, έμενα στον υπολογιστή μέχρι τελικής πτώσης. Και υπήρχαν φορές που απλά έστρεφα το κεφάλι μου προς το κρεβάτι μου και ένιωθα φόβο, γιατί αμέσως σκεφτόμουν το πέρασμα του χρόνου, ακόμα και όταν έπαιζα, και ξαφνικά συνειδητοποιούσα ότι ο χρόνος περνούσε και είχα μια τέτοια αναλαμπή, έβλεπα τα δευτερόλεπτα να περνούν και το σχολείο να πλησιάζει. »

Πώς να αντιμετωπίσετε μια αναδρομή

Μια αναδρομή προκύπτει όταν βιώνετε αναμνήσεις και συναισθήματα που σας πηγαίνουν πίσω σε ένα τραυματικό γεγονός.

Μπορεί να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα ή λεπτά και να περιλαμβάνει ένα βαθμό αποσύνδεσης ή νοητικής αποδέσμευσης από το παρόν.

Κατά τη διάρκεια μιας αναδρομής, οι τεχνικές αγκίστρωσης και άλλες στρατηγικές προσαρμογής μπορούν να σας βοηθήσουν να απαλύνετε τη δυσφορία και να παραμείνετε πιο εύκολα στην παρούσα στιγμή.

Η τακτική εκτέλεση αυτών των ασκήσεων μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τις αναδρομές όταν συμβαίνουν.

Αναπνεύστε αργά και βαθιά

Τα συναισθήματα άγχους και φόβου που προκαλούνται από μια αναδρομή στο παρελθόν μπορεί να σφίξουν τους μύες σας και να επιταχύνουν τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή σας. Πρόκειται για την αντίδραση «μάχης ή φυγής» εν δράσει.

Εν ολίγοις, η πολύ γρήγορη αναπνοή συχνά επιτείνει μόνο τη δυσφορία σας.

Η προσπάθεια να ελέγξετε την αναπνοή σας δεν σας δίνει απλώς κάτι στο οποίο μπορείτε να επικεντρωθείτε. Η διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού αναπνοής μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ήρεμοι και χαλαροί.

Δοκίμαστε:

1. Εισπνεύστε βαθιά και μετρήστε μέχρι το τέσσερα.
2. Εκπνεύστε βαθιά και μετρήστε μέχρι το τέσσερα.
3. Αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας ανάμεσα στις εισπνοές και τις εκπνοές. Η σωστή αναπνοή είναι απαραίτητη όταν προσπαθείτε να γειωθείτε.
4. Αν θέλετε να αναπνεύσετε από την κοιλιά σας, μπορεί να είναι χρήσιμο να μετράτε την αναπνοή σας με το ένα χέρι στην κοιλιά σας. Θα παρατηρήσετε ότι το χέρι σας κινείται ελαφρώς καθώς η κοιλιά σας διαστέλλεται και ξεφουσκώνει με κάθε εισπνοή και εκπνοή.

Πιάστε ένα αντικείμενο αγκίστρωσης

Αν βιώνετε τακτικά αναδρομές, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε πάντα μαζί σας ένα μικρό, αλλά σημαντικό αντικείμενο.

Αυτό το αντικείμενο αγκίστρωσης, που συχνά αποκαλείται αντικείμενο γείωσης, μπορεί να είναι ο,τιδήποτε, μικρό και σε μέγεθος τσέπης:

- ένα ενθύμιο ενός αγαπημένου προσώπου
- ένα πετραδάκι, μια πέτρα ή ένα κοχύλι με λεία ή ευχάριστη υφή
- ένα παιχνίδι ή λούτρινο ζώο στο μέγεθος ενός μπρελόκ
- ένα σημαντικό χαρτί

- ένα δαχτυλίδι ή ένα κολιέ
- ένα πιόνι σκακιού, όπως η βασίλισσα

Αν αγγίξετε ή κρατήσετε αυτό το αντικείμενο, μπορεί να σας βοηθήσει να θυμηθείτε ότι βιώνετε μια αναδρομή.

Μπορείτε ακόμη να σκεφτείτε αυτό το αντικείμενο ως κάτι που σας βοηθά να αγκιστρωθείτε σταθερά, ώστε να μην παρασυρθείτε από τη συντριπτική παλίρροια της μνήμης.

Περπατήστε, κινηθείτε ή τεντωθείτε

Η συνειδητή κίνηση του σώματός σας μπορεί συχνά να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε μια αναδρομή, καθώς σας βοηθά να εστιάσετε εκ νέου την προσοχή σας σε ενέργειες που λαμβάνουν χώρα στο παρόν. Επιπλέον, καθώς οι αναδρομές στο παρελθόν συχνά συνεπάγονται αποσύνδεση, η κίνηση μπορεί να σας βοηθήσει να επανασυνδεθείτε με τον φυσικό σας εαυτό.

Ακολουθούν μερικές απλές κινήσεις που μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Σηκωθείτε και τεντώστε τα χέρια σας· στη συνέχεια, φτάστε μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας.
- Περπατήστε στο χώρο.
- Τεντώστε τα μέλη του σώματός σας από καθιστή θέση ή από την αγαπημένη σας στάση γιόγκα.
- Κουνήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Προκαλέστε τον εαυτό σας να κουνάει ένα δάχτυλο του ποδιού κάθε φορά. Δεν πειράζει αν δεν μπορείτε! Και μόνο η προσπάθεια μπορεί να βοηθήσει.
- Δοκιμάστε την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση για να συσπάσετε και να χαλαρώσετε τις μυϊκές σας ομάδες, τη μία μετά την άλλη.

Χρησιμοποιήστε την άσκηση 5-4-3-2-1

Οι πέντε αισθήσεις σας μπορούν να σας βοηθήσουν σημαντικά να επιστρέψετε στην παρούσα στιγμή κατά τη διάρκεια μιας αναδρομής.

Προσπαθήστε να ενεργοποιήσετε τις αισθήσεις σας:

- μυρίστε κάτι ευχάριστο, όπως μπαχαρικά ή ένα κερι
- ρίξτε δροσερό νερό στο πρόσωπό σας ή περάστε τα χέρια σας από κρύο νερό
- χαϊδέψτε ένα μαλακό πανί
- σταθείτε ξυπόλητοι στο γρασίδι
- φάτε κάτι με έντονη γεύση, όπως αγγουράκι τουρσί ή λεμόνι

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε την τεχνική της ενσυνειδητότητας 5-4-3-2-1, η οποία σας καθοδηγεί βήμα προς βήμα σε κάθε μία από τις αισθήσεις σας.

Δοκιμάστε:

- 5 : Αναφέρετε πέντε πράγματα που βλέπετε γύρω σας, όπως έναν καναπέ, ένα παράθυρο, ένα βιβλίο, έναν σκύλο, μια πόρτα.
- 4 : Αναφέρετε τέσσερα πράγματα που ακούτε, όπως τα πουλιά, το τρεχούμενο νερό, τους ανθρώπους που μιλάνε, την κίνηση στους δρόμους.
- 3 : Αναφέρετε τρία πράγματα που αισθάνεστε στο δέρμα ή στο σώμα σας, όπως η ζεστασιά του ήλιου, το πάνω μέρος των καλτσών σας, η απαλότητα του πουκαμίσου σας.
- 2 : Αναφέρετε δύο πράγματα που μυρίζετε, όπως τα ψητά του γείτονα στην ψησταριά, το

θυμίαμα στο δωμάτιό σας ή τον βασιλικό σας.

- 1 : Αναφέρετε κάτι που μπορείτε να γευτείτε, όπως ο καφές που μόλις ήπιατε ή η τσίχλα στο στόμα σας.

Θυμηθείτε ότι έχετε μια αναδρομή

Οι αναδρομές μπορεί να φαίνονται συνταρακτικές, επειδή μοιάζουν τόσο αληθινές.

Η υπενθύμιση ότι η εμπειρία αυτή δεν αντικατοπτρίζει την ισχύουσα πραγματικότητά σας, μπορεί να κάνει τη δυσφορία σας πιο υποφερτή.

Αν βλέπετε εφιάλτες κατά καιρούς, ίσως έχετε μάθει να ξυπνάτε επαναλαμβάνοντας: "Είναι μόνο ένα όνειρο". Αυτή η άσκηση προβλέπει μια παρόμοια προσέγγιση.

Προσπαθήστε να πείτε στον εαυτό σας, όσες φορές χρειάζεται: "Αυτό είναι μια αναδρομή. Θυμάμαι τι συνέβη πριν. Δεν συμβαίνει τώρα".

Μην ξεχνάτε ότι είστε ασφαλείς τώρα

Το να ξέρετε ότι βλέπετε μια αναδρομή μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε λίγο πιο ασφαλείς, αλλά μια υπενθύμιση δεν βλάπτει ποτέ.

Μπορείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι είστε ασφαλείς επαναλαμβάνοντας πράγματα, όπως:

- «Φοβάμαι, αλλά είμαι ασφαλής.»
- «Έχει τελειώσει. Τα κατάφερα.»
- «Είμαι ασφαλής στο σπίτι μου. Δεν βρίσκομαι σε κίνδυνο.»
- «Οι αναμνήσεις αυτές είναι επώδυνες, αλλά δεν μπορούν να μου κάνουν κακό.»

Αν δυσκολεύεστε να θυμηθείτε αυτές τις καταπραϋντικές φράσεις ενώ βρίσκεστε στη δίνη μιας αναδρομής, σκεφτείτε να σημειώσετε μερικές, αφού περάσει η αναδρομή.

Η εκ των προτέρων εξάσκησή τους μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε να τις επαναφέρετε αυτόματα κατά τη διάρκεια μιας αναδρομής.

Αν οι «υπενθυμίσεις ασφαλείας» δεν σας βοηθούν να αισθάνεστε πιο ασφαλείς, προσπαθήστε να ενισχύσετε την αίσθηση της ασφάλειάς σας με τους εξής τρόπους:

- κρατώντας ή χαϊδεύοντας το κατοικίδιό σας
- πιάνοντας την αγαπημένη σας κουβέρτα και χουχουλιάζοντας κάτω από αυτήν
- κλειδώνοντας την πόρτα του δωματίου σας

Αντιμετωπίζοντας την κατάσταση μετά από μια αναδρομή

Αν και δεν μπορείτε πάντα να αποτρέψετε τις αναδρομές, το να μάθετε να αναγνωρίζετε ορισμένες από τις καταστάσεις που τις προκαλούν μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

Οι προτροπές για αναδρομές μπορεί να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες λέξεις, ήχους, μυρωδιές ή οπτικές παραστάσεις που συνδέετε με το τραυματικό γεγονός που έχετε βιώσει. Αυτό θα είναι πολύ ξεχωριστό για εσάς και την εμπειρία σας.

Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι:

- Εάν υπήρξατε θύμα βίας από έναν πρώην σύντροφο, η μυρωδιά της αγαπημένης του μάρκας σαπουνιού θα μπορούσε να πυροδοτήσει μια αναδρομή.
- Αν οι γονείς σας σας φώναζαν ή σας έκαναν κακό μετά από κατανάλωση αλκοόλ, ακούγοντας τους ανθρώπους να υψώνουν τη φωνή τους, ενώ πίνουν, μπορεί να σας ξυπνήσει συναισθήματα που νιώθατε όταν ήσασταν παιδί.

Το να τηρείτε ένα ημερολόγιο αναδρομών μπορεί επίσης να σας βοηθήσει, καθώς το να γράφετε γι' αυτές εκ των υστέρων μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα ερεθίσματα που σας οδήγησαν σε αυτές.

Επίσης, το ημερολόγιο μπορεί να σας βοηθήσει να δώσετε προσοχή σε τυχόν αλλαγές στις επαναλαμβανόμενες αναδρομές, όπως νέα συναισθήματα ή οπτικές λεπτομέρειες.

4. ΥΠΕΡΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ

Με απλά λόγια, η υπερεπαγρύπνηση είναι μια βιολογική προσαρμογή στο στρες. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλός σας προσπαθεί να σας κρατήσει μακριά από κινδύνους, όντας σε μεγάλη εγρήγορση και έχοντας επίγνωση του περιβάλλοντός σας.

Η υπερεπαγρύπνηση εμφανίζεται γενικά σε δύο περιστάσεις. Η πρώτη είναι μια επικείμενη απειλή, κοινή στις αγχώδεις διαταραχές. Η δεύτερη είναι η υπενθύμιση μιας προηγούμενης απειλής, κοινή στη διαταραχή μετατραυματικού στρες και σε άλλα τραυματικά γεγονότα.

***Αλίν.** « Η υπερεπαγρύπνηση εκδηλώθηκε από τη στιγμή που ήμουν μαζί του· έπρεπε να προσέχω τι φορούσα και πώς συμπεριφερόμουν, γιατί το παραμικρό θα μπορούσε να προκαλέσει μια βίαιη και σωματική αντίδραση εκ μέρους του... Ακόμα και σήμερα, όταν πρέπει να πάω σπίτι μόνη μου, για παράδειγμα, τείνω συχνά να πηγαίνω σε ένα μπαρ ή σε δημόσιο χώρο για να μην αισθάνομαι ότι με παρακολουθούν. »*

Η υπερεπαγρύπνηση δεν αποτελεί από μόνη της διάγνωση. Είναι ένα σύμπτωμα. Αυτό σημαίνει ότι αποτελεί μέρος ενός συνόλου άλλων συμπτωμάτων.

Ορισμένες κοινές διαγνώσεις που σχετίζονται με την υπερεπαγρύπνηση περιλαμβάνουν: αγχώδεις διαταραχές, διαταραχή μετατραυματικού στρες, ορισμένες διαταραχές προσωπικότητας και η σχιζοφρένεια.

Η υπερεπαγρύπνηση είναι διαφορετική για τον καθένα, αλλά υπάρχουν σημάδια που πολλοί άνθρωποι συμμερίζονται. Αυτά περιλαμβάνουν:

Συναισθηματικά συμπτώματα

- συναισθηματικές εκρήξεις
- φόβος για το χειρότερο χωρίς προφανή αιτία
- αίσθημα 'υπερφόρτωσης' σε πολυσύχναστους ή θορυβώδεις χώρους
- υπερβολική αντίδραση σε ερεθίσματα ή στους γύρω σας σε σχέση με το συνηθισμένο για εσάς
- διαρκής ανησυχία

Συμπεριφορικά συμπτώματα

- αυξημένη επίγνωση του περιβάλλοντος
- υπερεκπληξία (έντονη αντίδραση ξαφνιάσματος)
- αδυναμία συγκέντρωσης σε αυτό που βρίσκεται μπροστά σας
- σάρωση του χώρου για ύποπτη συμπεριφορά, όπλα ή κινδύνους

Σωματικά συμπτώματα

- δυσκολία στον ύπνο
- διευρυμένες κόρες
- αυξημένος καρδιακός ρυθμός
- ταχεία αναπνοή
- αναστάτωση
- ιδρώτας

Διαπροσωπικά συμπτώματα

- να αποφεύγετε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις
- να παίρνετε τα πράγματα πολύ προσωπικά
- να συγκεντρώνεστε έντονα στις εκφράσεις ή στον τόνο της φωνής των ανθρώπων
- να υπάρχουν προστριβές στις σχέσεις στο σπίτι, στη δουλειά ή στο σχολείο

Η υπερεπαγρύπνηση στο PTSD

Ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να "επανασυνδέσει τον εγκέφαλο" και να σας θέσει σε μέγιστη επιφυλακή. Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλός σας θα ειδοποιήσει άλλα συστήματα του σώματός σας να προετοιμαστούν για μια επερχόμενη απειλή, ακόμη και αν δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος.

Ορισμένες ενδείξεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- προσμονή του πόνου
- χαστικά περιβάλλοντα
- κλειστοφοβία
- δυνατοί θόρυβοι
- σενάρια που σας θυμίζουν ένα παλαιότερο τραυματικό γεγονός

Πώς να αντιμετωπίσετε την υπερεπαγρύπνηση;

Η υπερεπαγρύπνηση είναι ένα σύμπτωμα που εξαρτάται από την υποκείμενη πάθηση. Με άλλα λόγια, αν θέλετε να θεραπεύσετε την υπερεπαγρύπνησή σας, πρέπει να θεραπεύσετε την άμεση αιτία του συμπτώματός σας και όχι το ίδιο το σύμπτωμα.

Συνιστάται ανεπιφύλακτα να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για να σας βοηθήσει με ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν γενικές συμβουλές σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσετε την υπερεπαγρύπνηση και να ανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας.

Αλύξ. « Η πραγματικότητα είναι ότι, πέρα από το να σου εξηγήσω ότι σε αυτή την περίπτωση σκέφτομαι αυτό, αυτό και αυτό... κ.λπ. κ.λπ. κ.λπ. κ.λπ., είναι δύσκολο να το περιγράψω συνοπτικά. Γιατί έτσι όπως ένιωθα, είχα ήδη την εντύπωση ότι ζούσα συνεχώς σε κίνδυνο με τη συνεχή αίσθηση ότι μπορεί να ζούσα την τελευταία μου μέρα , αλλά και με πραγματικό φόβο ότι θα πέθαινα. Είναι σαν τα μοτίβα σκέψης μου να τροφοδοτούνταν από τον φόβο και τη φοβία της εισβολής του παρελθόντος, αν και βασικά είμαι πολύ αγχώδης, αλλά ο φόβος δημιουργεί ένα μοτίβο σκέψης που τροφοδοτεί τον εαυτό του μέσω άλλων μοτίβων σκέψης και δεν σταματάς ποτέ να σκέφτεσαι και επομένως να φοβάσαι, είναι σαν το φίδι που δαγκώνει την ίδια του την ουρά. »

Μερσεντές. « Θα μπορούσες να το συνοψίσεις στο ότι δεν είσαι ποτέ ήρεμος. Είναι λίγο σαν έναν υποχόνδριο* που σκέφτεται το κάθε μικρόβιο που υπάρχει και προστατεύει τον εαυτό του με κάθε δυνατό τρόπο, για να καταλήξει τελικά να κλείνεται στο σπίτι του λόγω ψυχικής εξάντλησης. »

5. ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ:

Ναι, μπορείτε να έχετε ψευδαισθήσεις με το PTSD.

Παρόλο που το σύμπτωμα αυτό δεν αποτελεί μέρος των κριτηρίων του DSM-5* για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι ολοένα και περισσότερες έρευνες υποδεικνύουν ότι οι ψευδαισθήσεις μπορεί να είναι πιο συχνές από ό,τι αρχικά πιστεύαμε μεταξύ των διαταραχών του «φάσματος των τραυμάτων*».

Σε μια έρευνα του Joel Yager⁴ το 2020 σε γυναίκες που ζουν με διαταραχή μετατραυματικού στρες, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι το 46% ανέφεραν ξεκάθαρους ακουστικές ψευδαισθήσεις με τη μορφή φωνών.

Παρόμοια ευρήματα καταγράφηκαν σε προηγούμενη μελέτη του Lindley SE⁵ το 2000, η οποία αποκάλυψε ότι το 30% έως 40% των βετεράνων που ζουν με διαταραχή μετατραυματικού στρες ανέφεραν ακουστικές ή οπτικές ψευδαισθήσεις και παραληρήματα.

Παραδοσιακά, οι ψευδαισθήσεις και τα παραληρήματα κατατάσσονται στα συμπτώματα της ψύχωσης. Η ψύχωση χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του εγκεφάλου σας να διακρίνει τι είναι πραγματικό και τι όχι.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διαταραχή μετατραυματικού στρες μπορεί να εμφανιστεί μαζί με συμπτώματα ψύχωσης, συμπεριλαμβανομένων των ψευδαισθήσεων.

Ωστόσο, οι εμπειρίες ψυχωτικού τύπου δεν είναι συγκρίσιμες με εκείνες του μετατραυματικού στρες. Επομένως, είναι σημαντικό να μην πιστέψουμε την ιδέα ότι μια ψευδαίσθηση που προκαλείται από μεγάλη θλίψη συνδέεται με την ανάπτυξη ψυχωτικής διαταραχής.

Με τον ίδιο τρόπο, ένα άτομο που πενθεί και βλέπει ένα αποθανόν αγαπημένο πρόσωπο ακούει τη φωνή του ή αισθάνεται το άγγιγμά του, όλα αυτά είναι εμπειρίες που μπορούν να οριστούν κλινικά ως ψευδαισθήσεις.

Τι ακριβώς είναι μια ψευδαίσθηση;

Οι ψευδαισθήσεις είναι αισθητηριακές εμπειρίες που μπορεί να προκύψουν από μια διακοπή της πραγματικότητας. Μπορεί να εμπλέξουν οποιαδήποτε από τις αισθήσεις σας, πράγμα που σημαίνει ότι μπορείτε να δείτε, να μυρίσετε, να ακούσετε, να γευτείτε ή να αισθανθείτε πράγματα που δεν είναι στην πραγματικότητα εκεί.

Ζαν. « Δεν ήταν σε τέτοιο βαθμό που να τον βλέπω να εμφανίζεται μπροστά μου, αλλά πέρασα μια περίοδο ίσως 2 εβδομάδων ή και περισσότερων, δεν ξέρω ακριβώς, με τη βαθιά εντύπωση ότι ήμουν ακόμα στο σπίτι του και ότι δεν βρισκόμουν πια στο παρόν. Ένιωθα φρικτά συναισθήματα σαν να είχα μπει σε ένα δωμάτιο μετά από αυτόν και ένιωθα την παρουσία του, ακόμα και τη μυρωδιά του. Πίεζα τον εαυτό μου να θυμώσει πολύ και γύριζα κάθε δωμάτιο άνω-κάτω για να βεβαιωθώ ότι δεν υπήρχε τίποτα εκεί. Ο θυμός ήταν κυρίως ο τρόπος μου για να διατηρήσω ή να ανακτήσω τον έλεγχο. »

Αρτούρ. « Ποτέ δεν έχω πέσει θύμα βιασμού ή κάτι τέτοιο, αλλά κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών άρχισα να φοβάμαι να επιστρέψω στο σχολείο. Και θυμάμαι ότι μια φορά κατάφερα να ξεκουραστώ στον καναπέ, αλλά υπήρχε μια λεπτομέρεια που μου έκατσε στο μυαλό, και αυτή ήταν ότι δεν υπήρχε κανένας θόρυβος στο δωμάτιο, παρόλο που υπήρχε ένα ρολόι στον τοίχο, αλλά κανένας θόρυβος. Και μόλις το συνειδητοποίησα αυτό, είδα το εν λόγω αγόρι να βγαίνει από το διάδρομο γυμνό και να τρέχει προς το μέρος μου, δεν ξέρω καν γιατί ήταν γυμνό. Τρόμαξα πάρα πολύ! Θυμάμαι ότι δεν ούρλιαξα, αλλά μου βγήκαν αντανάκλαστικά να προστατεύσω τον εαυτό μου με τα χέρια μου. »

Σαλομέ. « Μερικές φορές τον άκουγα σαν να ήταν εκεί και να μου μιλούσε, αλλά με τον ίδιο τρόπο που φώναζε στη μητέρα μου. Προσβολές και παρατηρήσεις για την εμφάνισή μου... Αλλά νομίζω ότι το πλαίσιο είναι ότι καθώς μεγάλωσα, στο μυαλό μου είναι σαν να παίρνω σήμερα τη θέση της μητέρας μου. Υποθέτω ότι αυτό γινόταν για να προστατεύσω τον εαυτό μου εσωτερικά, αλλά διατήρησα αυτή την εικόνα του εαυτού μου ως μικρό κορίτσι που καθησυχάζει τον εαυτό του και του λέει ότι, παρόλο που με τρόμαζε πολύ όταν είναι μαζί μου, άφηνε τη μαμά ήσυχη. »

Κεφάλαιο 3

ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Η συντριπτική πλειονότητα των ατόμων με PTSD έχουν μία ή περισσότερες πρόσθετες διαγνώσεις ψυχικής υγείας. Κινδυνεύουν, επίσης, από λειτουργικές δυσλειτουργίες, μειωμένη ποιότητα ζωής και προβλήματα στις σχέσεις τους.

Συνακόλουθες καταστάσεις όπως ο αυτοκτονικός ιδεασμός, το ψυχικό τραύμα, ο θυμός, η ενοχή, η βίαιη συμπεριφορά προς τους άλλους ή τον εαυτό τους, οι διατροφικές διαταραχές και ακόμη και κάποιοι σωματικοί πόνοι είναι κοινά προβλήματα που εμφανίζονται παράλληλα με το PTSD.

Ζουλί. « Βλέπεις τους ανθρώπους να μιλάνε και σκέφτεσαι: τι κάνω εδώ, αυτό και μόνο, να σκέφτεσαι ότι είσαι κάπως κατώτερος από τους άλλους, τουλάχιστον αυτό ισχύει για μένα... Όπως και να βλέπεις παλιές φωτογραφίες σου και να σκέφτεσαι: ποιος είναι αυτός ο άνθρωπος, δεν είμαι καθόλου ο ίδιος. Το κρατούσα μυστικό για χρόνια και την ημέρα που μίλησα γι' αυτό, η οικογένειά μου διαλύθηκε λίγο, αλλά όχι και τόσο πολύ. Με την έννοια ότι υπήρχαν προβλήματα, πολλά προβλήματα με τη μητέρα μου, πολύς θυμός από την πλευρά της και από τη δική μου και στο τέλος ο αδελφός μου είχε μεγαλύτερη υπεράσπιση από εμένα, τουλάχιστον έτσι όπως το έβλεπα εγώ. Οπότε στην οικογένειά μου είναι σαν να μην έχω δικαιώματα. Και αισθάνομαι τρομερά ένοχη που, μεταξύ άλλων, δημιούργησα προβλήματα στην οικογένεια γιατί για μένα, στο μυαλό μου, ήταν σαν όταν λείπουν οι γονείς, χορεύουν τα ποντίκια κατά κάποιον τρόπο· είχα την αίσθηση ότι συμφωνούσα... »

Αλύξ. « Αλλά και μόνο το άγχος του να βγεις έξω για ένα ποτό... σε σημείο που να αρρωσταίνεις πραγματικά για να μην πας, γιατί σε περίπτωση που έρθει κάποιος να ελέγξει τη δικαιολογία σου, τότε πρέπει να είναι αληθινή. Και τέλος πάντων, ποιος ο λόγος να βλεπόμαστε για να μην κάνουμε τίποτα στο κάτω κάτω. »

Αλίν. « Μέχρι και σήμερα, δυσκολεύομαι να πω όχι από φόβο μήπως απογοητεύσω κάποιον, γιατί μέσα μου δεν μπορώ να παραδεχτώ ότι ήταν βιασμός. Η υπερσεξουαλικότητα είναι η μόνη σχέση με τους άνδρες που μπορούσα να χειριστώ· σε μια περίοδο της ζωής μου, οι σχέσεις μου περιορίζονταν μόνο σε αυτό. Πάντα φοβάμαι μήπως κάνω κάτι λάθος και ζητάω συνεχώς συγγνώμη, φοβάμαι μήπως γίνω υπερβολική, φοβάμαι μήπως γίνω ενοχλητική, φοβάμαι τις συγκρούσεις, έχω την τάση να πέφτω κάτω εύκολα, να υποβιβάζω τον εαυτό μου και να δέχομαι τα πάντα. Σήμερα, μου είναι δύσκολο να μην σκέφτομαι ότι είμαι ένα σκουπίδι... Μου είπαν τόσες φορές ότι είμαι μια χοντρή αγελάδα, ότι είμαι ένα σκουπίδι... Είχα σοβαρές κρίσεις ψυχαναγκαστικής υπερφαγίας* -ήταν εξαιρετικά βίαιο, τρως για να νιώσεις καλά- και μόλις έφτασα στο στάδιο που το σώμα μου δεν αντέχε άλλο, άκουγα κυριολεκτικά τη φωνή του να μου λέει: "Είσαι ένα σκουπίδι, δεν αξίζει τίποτα..." και αυτό με έκανε να νιώθω ακόμα χειρότερα γιατί σκεφτόμουν, ναι, είμαι ένα σκουπίδι, δεν μπορώ να συγκρατηθώ, δεν αξίζω τίποτα, έχω πάρει 70 κιλά σε 1,5 χρόνο... Ήθελα να είμαι σαν όλους τους άλλους εκείνη την εποχή, ήμουν 14, εκείνος 21 και ήμουν παχουλή. Όλες οι φίλες μου ήθελαν να έχουν σχέση, αλλά εγώ ήθελα να είμαι φυσιολογική, οπότε τα έφτιαξα μαζί του. »

Αρτούρ. « Σκέφτηκα ότι θα ήμουν καλύτερα στο νοσοκομείο παρά στο σχολείο, οπότε έσπασα επίτηδες το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού μου και προσποιήθηκα ότι έπεσα από τις σκάλες στο σπίτι. Αλλά δεν ήταν αρκετό για να πάω στο νοσοκομείο ή ακόμα και για να μείνω στο σπίτι. Ήμουν τουλάχιστον χαρούμενος, γιατί έπαιρνα απαλλαγές, φυσικά, και δεν με ενοχλούσαν τόσο πολύ εκείνη την περίοδο. »

Φανί. « Αυτό που θυμάμαι περισσότερο είναι οι κρίσεις πανικού τη νύχτα με τον φόβο ότι δεν θα μπορέσω να κοιμηθώ μέχρι που τελικά αποδεχόμουν ότι δεν θα κοιμηθώ και μετά μερικές φορές τα πράγματα καλυτέρευαν λίγο και κοιμόμουν 10 φορές περισσότερο από το συνηθισμένο, μερικές φορές απλά κοιμάμαι και δεν κάνω τίποτα άλλο... »

Ζαν. « Είναι ακόμα και λογικό να το σκέφτεσαι, είναι η διέξοδος από το να θέλεις να αυτοκτονήσεις, είναι η μεγάλη πινακίδα "ΕΞΟΔΟΣ" που βλέπεις στη γωνία και που θα την έχεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου λέγοντας στον εαυτό σου: "Λοιπόν, ορίστε, βρήκα την πρώτη έξοδο κινδύνου, τώρα πού είναι οι άλλες, γιατί αν ποτέ το κτίριο πιάσει ξανά φωτιά με κάποιο τρόπο, ε... είναι πάντοτε καλύτερο να ξέρεις πού είναι η έξοδος...". Αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν έκανα καμία απόπειρα, αλλά ναι, ήταν πολύ συχνό να..., να το σκέφτομαι και..., μάλιστα, συχνά φανταζόμουν σενάρια συνέχισης της ζωής χωρίς εμένα. Το "μετά από εμένα" με έκανε να σκέφτομαι και το "πριν από εμένα", οπότε φανταζόμουν το "χωρίς εμένα". Αν δεν είχα γεννηθεί ποτέ, είναι λυπηρό, το ξέρω, αλλά με έκανε να ονειρεύομαι έναν καλύτερο κόσμο, κατά κάποιο τρόπο... »

Ορισμένες συννοσηρότητες είναι πιο συχνές από άλλες και μπορεί να είναι σοβαρές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι απαραίτητο να υπάρξει πλήρης παρακολούθηση για την αποφυγή σοβαρών συνεπειών.

Στην συνέχεια, θα ασχοληθούμε κυρίως με θέματα που έχουν πολύ σοβαρές επιπτώσεις στη γνωστική, παρά στη συμπεριφορική διάσταση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο δεν περιλαμβάνονται στην παρούσα τεκμηρίωση όλες οι υπάρχουσες συννοσηρότητες που μπορεί να αναπτυχθούν παράλληλα με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες. Κυρίως επειδή οι συνακόλουθες διαταραχές, όπως για παράδειγμα οι διατροφικές διαταραχές, μπορούν να αναπτυχθούν ευκολότερα μετά από ένα τραυματικό γεγονός, αλλά πρόκειται για διαταραχές με πολύ συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Αναπτύσσονται ευκολότερα λόγω μιας δυσφορίας που συνδέεται με το τραύμα και οι συμπεριφορές αυτών των διαταραχών αποσκοπούν στο να ανταποκριθούν ακριβώς σε αυτή τη δυσφορία, αλλά δεν είναι διαταραχές που έχουν αναπτυχθεί λόγω των ίδιων των συμπτωμάτων της διαταραχής μετατραυματικού στρες.

1. Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη μπορεί να είναι τόσο άμεση όσο και έμμεση συνέπεια του τραύματος. Ωστόσο, δεν οφείλονται όλες οι μορφές κατάθλιψης σε τραύματα.

Η κατάθλιψη είναι η πιο συνηθισμένη αντίδραση σε ένα τραύμα. Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από το να αισθάνεσαι απλώς μελαγχολία.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- έλλειψη ενέργειας•
- έλλειψη ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για τις δραστηριότητες που σας αρέσουν•
- σημαντική μείωση ή αύξηση του βάρους•
- υπερβολικός ύπνος ή αϋπνία•
- υπερβολικές ενοχές•
- αδυναμία συγκέντρωσης•
- υποτιμητικά συναισθήματα ή αίσθημα ότι είστε άχρηστοι•
- επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας.

Η παράλληλη διαχείριση ενός τραύματος και της κατάθλιψης μπορεί να είναι δυσβάσταχτη στην καθημερινότητα.

Ωστόσο, δεν εμφανίζουν απαραίτητα όλοι όσοι βιώνουν ένα τραύμα κατάθλιψη ή ακόμη και διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Κατάθλιψη και νευρικό σύστημα

Αυτή η συναισθηματική αντίδραση σε ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στις νευρολογικές και φυσιολογικές σας λειτουργίες. Μπορεί να επιδράσει στις χημικές ουσίες του εγκεφάλου και του νευρικού σας συστήματος.

Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με έντονο συναισθηματικό στρες ή μια επικίνδυνη κατάσταση, το σώμα ενεργοποιεί φυσιολογικά το σύστημα "μάχης ή φυγής" για να σας βοηθήσει να γλιτώσετε από την απειλή.

Ωστόσο, αν δεν μπορείτε να ξεφύγετε από την κατάσταση, το σώμα ενεργοποιεί την "αντίδραση παγώματος". Εδώ, το νευρικό σύστημα απενεργοποιείται ή παγώνει, ως ένας τρόπος αυτοπροστασίας, όπως ένα πόσουμ ή ένα ποντίκι που παριστάνει το νεκρό όταν δεν μπορεί να ξεφύγει από ένα αρπακτικό.

Αν το σώμα σας μπει σε αντίδραση παγώματος, αυτό σημαίνει ότι μπαίνει σε ραχιαία πνευμονογαστρική καταστολή. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτή η καταστολή ελέγχεται από ένα τμήμα του νευρικού συστήματος που ονομάζεται ραχιαίο πνευμονογαστρικό νεύρο.

Όταν το σώμα σας εισέρχεται σε αυτή την κατάσταση ραχιαίας πνευμονογαστρικής "διακοπής", μπορεί να εμφανίσετε συμπτώματα κατάθλιψης, όπως το αίσθημα μουδιάσματος, αποσύνδεσης, κούρασης και βραδύτητας. Τα εκλυτικά ερεθίσματα από προηγούμενο τραυματικό γεγονός μπορεί να προκαλέσουν στο σώμα σας να εισέλθει σε αυτή την κατάσταση πολύ μετά το τέλος του ίδιου του τραυματικού γεγονότος.

Σαλομέ. « Βασικά, σχεδίασα την αυτοκτονία μου μια εβδομάδα νωρίτερα, για να σιγουρευτώ ότι θα πετύχει... Και επίσης για να είμαι σίγουρη, γιατί ένιωθα δειλή και ήθελα να βρω το θάρρος. Το κρέμασμα με φοβίζει πολύ, οπότε αυτό αποκλείστηκε... Δεν ήμουν σίγουρη ότι θα μπορούσα να το φτάσω μέχρι τέλος με τα φάρμακα, και η εκπαραθύρωση στο μέρος που ζω δεν εγγυάται κανένα αποτέλεσμα. Επέλεξα το τρένο για λογικά κριτήρια και επειδή το είχα σκεφτεί αρκετά... Για μια εβδομάδα, εξερευνούσα το σταθμό. Δεν ανέβαινα στο τρένο, αλλά πλήρωνα ωστόσο για τα εισιτήρια, μόνο και μόνο για να έχω έναν καλό λόγο και μια απόδειξη της παρουσίας μου, αν κάποιος με ρωτούσε. Και επίσης επειδή δεν ήθελα να σκέφτομαι ότι ο χρόνος περνάει. Ήθελα να σταματήσω τον χρόνο και να μην γνωρίζω την ώρα, δεν ήθελα να ξέρω σε ποια μέρα ήμασταν. Έλεγα απλώς στον εαυτό μου: " Κράτα τα εισιτήρια και μέτρα τα στην τσέπη σου, και μόλις έχεις επτά, τότε είναι που θα πρέπει να τρέξεις στην αποβάθρα που αναγγέλλει την άφιξη ενός τρένου". Και αυτός είναι επίσης ένας από τους λόγους που επέλεξα να σταματήσω να σκέφτομαι, πίστευα ότι δεν ήταν για μένα. Και έπαιζα ξανά και ξανά το ίδιο σενάριο στο μυαλό μου, όπου έβλεπα τον εαυτό μου να τρέχει και να πεθαίνει αμέσως! Χωρίς αναμονή και, κυρίως, χωρίς σκέψη. Έχει τελειώσει τώρα, τελεία και παύλα. Αλλά τελικά, όχι, δεν έτρεξα καν, το τρένο πέρασε, πολύ γρήγορα μάλιστα, αλλά έμεινα ακίνητη και μάλιστα μου πήρε λίγο χρόνο να το συνειδητοποιήσω και εγώ η ίδια... Θυμάμαι ότι ένιωθα εντελώς αποσυνδεδεμένη εκείνη τη στιγμή, και το πρώτο μου συναίσθημα ήταν αυτό της δειλίας. Ένιωθα σκουπίδι, ακόμα πιο αδύναμη και πιο δειλή από πριν, επειδή θέλησα ευθύς εξαρχής να αυτοκτονήσω

και επειδή δεν μπορούσα καν να αναλάβω την ευθύνη για την πράξη που σχεδίαζα συνειδητά εδώ και μια εβδομάδα. Αλλά δεν ήθελα να λυγίσω συναισθηματικά στον σταθμό από φόβο μήπως με συλλάβουν. Έτσι, πρώτα επέστρεψα στο αυτοκίνητό μου και κλειδώθηκα μέσα, και ναι, έκλαψα μέχρι που έχασα την ψυχραιμία μου. Και έμεινα έτσι για λίγο χωρίς να κάνω τίποτα, έπρεπε να σκεφτώ, έπρεπε να φτιάξω κάτι τώρα, αλλιώς θα αυτοκτονούσα, είχα τόσους πολλούς λόγους για τα πάντα και για τίποτα... Και όταν αναρωτήθηκα τι θα έκανα με αυτά τα εισιτήρια, είπα στον εαυτό μου ότι αν ήταν να τα πετάξω, θα ήταν καλύτερο να μην τα πετάξω στον κάδο, αλλά στον τάφο του! Και αυτό μου έδωσε δύναμη εκ νέου. Είναι ξεκάθαρα μίσος, το ξέρω. Αλλά με ανακούφισε γιατί επιτέλους ένιωσα άλλα συναισθήματα. Για πρώτη φορά, μάλλον, ούτε αυτό με θεράπευσε, αλλά σε κάθε περίπτωση, άκουσα τον εαυτό μου, και αυτό ήταν το πρώτο ψυχικό ερέθισμα για να ξεκινήσω πραγματικά τη ζωή μου. »

Αλίν. « Για μένα, έτσι ερμηνεύω το σημάδεμα, είναι ένα στάδιο όπου ένιωθα άσχημα, αλλά και άδεια σαν να ήμουν μια τεράστια μαύρη τρύπα. Και όταν κόπηκα, είναι σαν να ένιωσα τουλάχιστον κάτι, ένιωσα καλά που συνειδητοποίησα κάτι ίσως... »

2. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΟΞΙΚΟΜΑΝΙΑ

Τα άτομα με διαταραχή μετατραυματικού στρες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να κάνουν χρήση ουσιών και να αναπτύξουν συνακόλουθα συμπτώματα - συχνά σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης - και τα άτομα με κάποια διαταραχή που συνδέεται με τη χρήση ουσιών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν αγχώδεις διαταραχές, ακόμη και διαταραχή μετατραυματικού στρες μετά την εμπειρία ενός τραυματικού συμβάντος.

Τα σημάδια και τα συμπτώματα της χρήσης ουσιών διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο και εξαρτώνται από την ουσία, τη διάρκεια και τη σοβαρότητα της χρήσης, όπως και από την προσωπικότητα του ατόμου. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν σωματικά, ψυχολογικά ή συμπεριφορικά σημάδια.

Μερικές από τις ουσίες για τις οποίες ένα άτομο μπορεί να αναπτύξει κάποια διαταραχή που συνδέεται με τη χρήση ουσιών είναι οι εξής:

- αλκοόλ
- καπνός
- κάνναβη
- παραισθησιογόνα, συμπεριλαμβανομένων του LCD και της φαινοκυκλιδίνης
- εισπνεόμενες ουσίες
- οπιοειδή, όπως η ηρωίνη ή συνταγογραφούμενα φάρμακα
- ηρεμιστικά, υπνωτικά (φάρμακα που προκαλούν ύπνο) ή αγχολυτικά (φάρμακα κατά του άγχους)
- διεγερτικά όπως οι αμφεταμίνες ή η κοκαΐνη

Σωματικά σημάδια:

- αιφνίδια απώλεια ή αύξηση βάρους
- μικρότερες ή μεγαλύτερες κόρες από το συνηθισμένο
- μάτια γεμάτα αίμα
- αλλαγές στην όρεξη και στις συνήθειες ύπνου
- προβλήματα στην ομιλία
- προβλήματα συντονισμού ή τρέμουλο
- επιδείνωση της φυσικής εμφάνισης ή αλλαγές στις πρακτικές περιποίησης
- ρινική καταρροή
- ασυνήθιστες οσμές στην αναπνοή, το σώμα ή τα ρούχα

Ψυχολογικά σημάδια:

- αίσθημα παρανοϊκότητας, άγχους ή φόβου
- ανεξήγητη αλλαγή προσωπικότητας
- αίσθημα αποστασιοποίησης
- απουσία κινήτρου
- αίσθημα υπερβολικής κόπωσης
- περίοδοι υπερβολικής ενέργειας, διανοητικής αστάθειας ή αναστάτωσης
- αιφνίδιες αλλαγές διάθεσης
- αυξημένη νευρικότητα ή οργή

Συμπεριφορικά σημάδια:

- να αρχίσετε να συμπεριφέρεστε ύποπτα ή με μυστικότητα
- να αντιμετωπίζετε προβλήματα στις σχέσεις σας λόγω της κατάστασής σας
- να κάνετε περισσότερη χρήση από ό,τι προβλέπατε αρχικά (αδυναμία να ελέγξετε τη χρήση των ουσιών)
- να παραμελείτε την οικογένεια και τις φίλιες, όπως και τις υποχρεώσεις σας στο σπίτι, το σχολείο ή την εργασία σας
- να έχετε νομικά μπλεξίματα, όπως οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, καυγάδες ή ατυχήματα
- να αλλάξετε ξαφνικά χόμπι, φίλους ή δραστηριότητες
- να κάνετε χρήση ουσιών σε συνθήκες που μπορεί να μην είναι ασφαλείς, όπως η σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό ή άλλη μέθοδο προστασίας, η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ή η χρήση συριγγών που δεν είναι αποστειρωμένες
- να αντιμετωπίζετε ξαφνικά και ανεξήγητα οικονομικά προβλήματα, όπως να ζητάτε συχνά χρήματα ή να κλέβετε
- να προσπαθείτε συχνά να αποφύγετε ή να ανακουφίσετε τα συμπτώματα στέρησης
- να δείχνετε αυξημένη ανοχή στις ουσίες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει το άτομο να κάνει όλο και περισσότερη χρήση.
- να παρατηρείτε ότι η ζωή περιστρέφεται γύρω από τη χρήση ουσιών και την ανάκαμψη από τη χρήση. Για παράδειγμα, να σκέφτεστε πάντα τη χρήση ή το πώς θα αποκτήσετε περισσότερη.
- να μην συμμετέχετε πλέον σε δραστηριότητες που σας άρεσαν προηγουμένως εξαιτίας της χρήσης ουσιών
- να συνεχίζετε να κάνετε χρήση παρά τις αρνητικές συνέπειες για την υγεία

3. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η διαταραχή προσωπικότητας είναι μια κλινική διάγνωση που στηρίζεται σε ακριβή κριτήρια σταθερών συμπτωμάτων που έχουν επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου. Η διαταραχή προσωπικότητας δεν πρέπει να συγχέεται με την προσωπικότητα· ένα άτομο δεν ορίζεται από μια διαταραχή.

Υπάρχουν περίπου δέκα αναγνωρισμένες διαταραχές προσωπικότητας, αλλά εδώ θα επικεντρωθούμε αποκλειστικά στην οριακή διαταραχή προσωπικότητας, ευρύτερα γνωστής με την αγγλική ονομασία *borderline*.

Η οριακή διαταραχή προσωπικότητας επηρεάζει την ικανότητα ενός ατόμου να ρυθμίζει τα συναισθήματά του.

Η έλλειψη αυτορρύθμισης μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητικότητα και δυσκολίες στις προσωπικές σχέσεις και να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο βλέπει και αισθάνεται σχετικά με τον εαυτό του.

Οι συχνές εναλλαγές της διάθεσης και οι ακραίες αλλαγές στις προοπτικές είναι κοινά συμπτώματα, όπως και τα άστατα συναισθήματα για τον εαυτό και τις σχέσεις με τους άλλους.

Η διαταραχή αυτή είναι πιο συχνή σε άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στη ζωή τους, όπως κακοποίηση και εγκατάλειψη.

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες και η οριακή διαταραχή προσωπικότητας μοιράζονται ορισμένες ομοιότητες και διαφορές. Και οι δύο μπορεί να προέρχονται από ένα τραυματικό γεγονός και να προκαλούν διακυμάνσεις στη διάθεση, κατάθλιψη και αυτοκτονικές σκέψεις. Τα άτομα με αυτές τις παθήσεις μπορεί επίσης να αναπτύξουν ένα μοτίβο αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.

Εκεί όπου οι διαταραχές αυτές τείνουν να διαφέρουν είναι στη συναισθηματική ρύθμιση και στη φύση των προβλημάτων σχέσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτές τις καταστάσεις.

Με το PTSD, η συναισθηματική απορρύθμιση περιστρέφεται γύρω από την αδυναμία του ατόμου να ηρεμήσει. Όμως, με την οριακή διαταραχή, η συναισθηματική ρύθμιση τείνει να περιλαμβάνει ανεξέλεγκτο θυμό και πιο σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές.

Ένα άτομο με οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να φτάσει σε ακραίες καταστάσεις για να αποφύγει την πραγματική ή την αντιληπτή εγκατάλειψη. Πολλά προβλήματα στις σχέσεις προκύπτουν από αυτή τη συμπεριφορά. Ένα άτομο με PTSD μπορεί να έχει προβλήματα εμπιστοσύνης και στο να διατηρήσει επαφή με τους ανθρώπους, αλλά δεν έχει ιδιαίτερο φόβο εγκατάλειψης.

Παρόλο που οι διαφορές μπορεί να φαίνονται μικρές, είναι όντως υπαρκτές, γεγονός που τις καθιστά δύο ξεχωριστές διαταραχές που μπορούν, όμως, να συνυπάρχουν. Είναι πιο πιθανό να συνδέονται, όταν το αρχικό τραυματικό γεγονός προέρχεται από σωματική παραμέληση και συναισθηματική κακοποίηση.

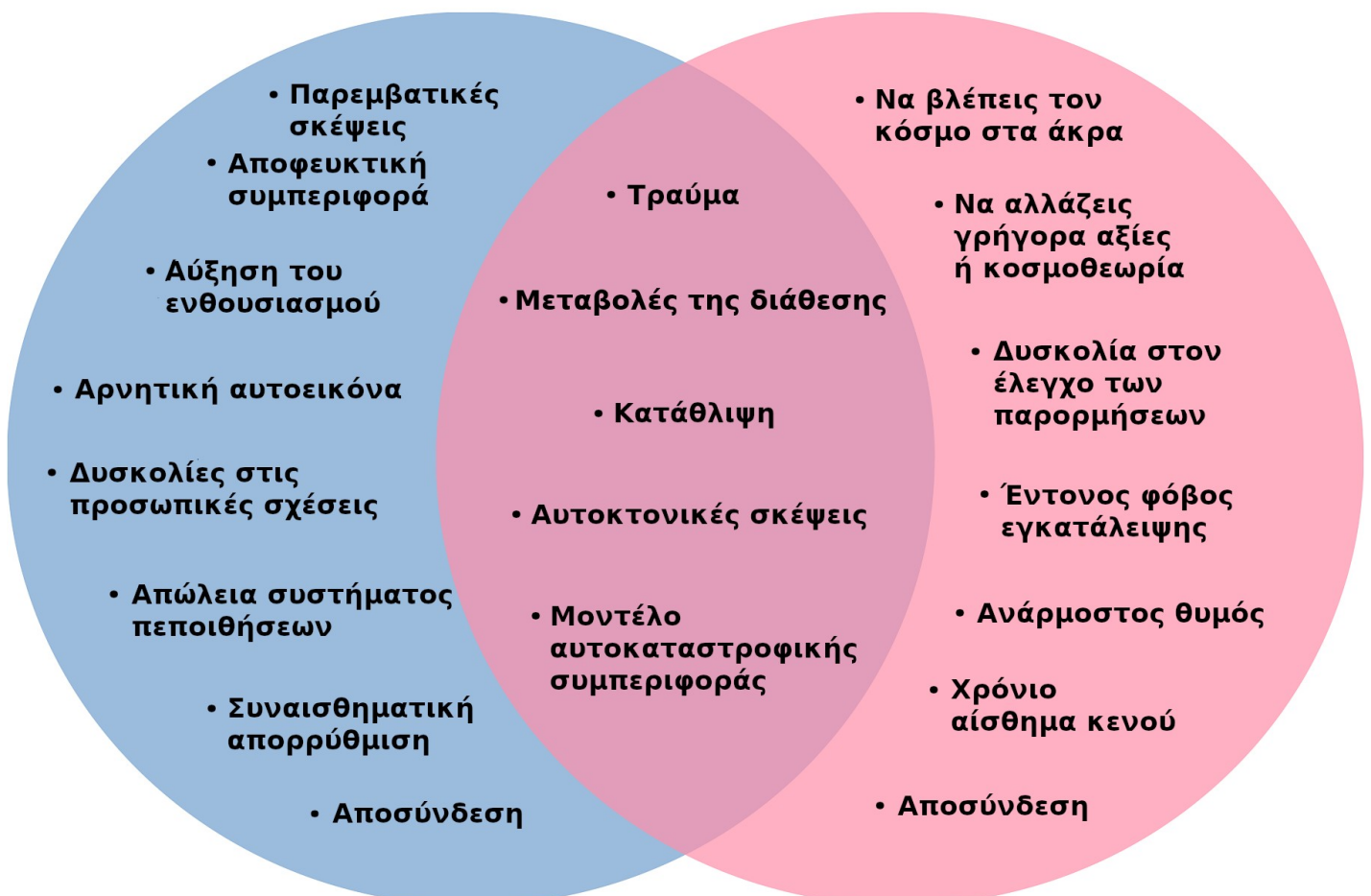
Σημάδια και συμπτώματα της οριακής διαταραχής προσωπικότητας:

Για τους γύρω τους, τα συναισθήματα ενός ατόμου με οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να αλλάξουν γρήγορα και χωρίς προειδοποίηση. Μπορεί επίσης:

- να βλέπουν τον κόσμο στα άκρα
- να αλλάζουν γρήγορα αξίες ή κοσμοθεωρία
- να δυσκολεύονται να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους
- να παρουσιάζουν παρορμητικές συμπεριφορές, όπως επικίνδυνες σεξουαλικές επαφές, απερίσκεπτη οδήγηση και αλόγιστες σπατάλες χρημάτων
- να φοβούνται την εγκατάλειψη και να φτάνουν στα άκρα για να αποτρέψουν την πραγματική ή την αντιληπτή εγκατάλειψη
- να αισθάνονται έντονο και μη ενδεδειγμένο θυμό
- να έχουν αυτοκτονικές σκέψεις και συμπεριφορές
- να έχουν ένα χρόνιο αίσθημα κενού
- να νιώθουν αποσυνδεδεμένοι

PTSD

Borderline



4. ΔΙΑΣΧΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Συχνά συγχέεται με τη σχιζοφρένεια, αν και οι δύο αυτές διαταραχές δεν σχετίζονται μεταξύ τους, η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι μια πραγματική πάθηση που μπορεί να αναπτυχθεί με διάφορους τρόπους, μεταξύ άλλων ως αποτέλεσμα ενός τραυματικού γεγονότος.

Πολλοί άνθρωποι αναγνωρίζουν την πάθηση αυτή με την παλαιότερη ονομασία της: διαταραχή πολλαπλής προσωπικότητας. Ωστόσο, η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι στην πραγματικότητα μια διασχιστική διαταραχή και όχι μια διαταραχή προσωπικότητας.

Οι εντυπωσιακές απεικονίσεις στα μέσα ενημέρωσης και η γενική έλλειψη κατανόησης του τι πραγματικά συνεπάγεται η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας έχουν τροφοδοτήσει πολλούς μύθους και παρανοήσεις σχετικά με τη διαταραχή αυτή.

Μερικοί από αυτούς τους μύθους λένε ότι:

- Η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας δεν είναι αληθινή.
- Η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι σπάνια και πολλοί άνθρωποι προσποιούνται ότι υποφέρουν από αυτή.
- Τουλάχιστον μια άλλη ταυτότητα είναι βίαιη.
- Η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι μόνο μία σοβαρή μορφή της οριακής διαταραχής προσωπικότητας.
- Η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι σημάδι της σχιζοφρένειας.
- Η πάθηση αυτή δεν μπορεί να θεραπευτεί.

Αυτοί οι μύθοι - και η στιγματοποίηση που συνεπάγονται - μπορεί να σας αποτρέψουν από το να αναζητήσετε βοήθεια, αν αναγνωρίσετε συμπτώματα στον εαυτό σας ή σε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια γνωστή διαταραχή που μπορεί να αντιμετωπιστεί από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Τι ακριβώς είναι, λοιπόν, η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας; Και πώς συνδέεται με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες;

Οι διασχιστικές διαταραχές, οι οποίες συχνά αναπτύσσονται μετά από ένα τραυματικό γεγονός, μπορεί να περιλαμβάνουν:

- παρεμβολές στις διεργασίες που συνδέονται με τη μνήμη, την ταυτότητα και την αντίληψη
- συναισθηματική αποδέσμευση και αποκοπή
- αποκοπή από την πραγματικότητα και το περιβάλλον

Σχεδόν όλοι αποσυνδέομαστε κατά καιρούς - για παράδειγμα, όταν ονειροπολούμε ή απομακρυνόμαστε κατά την οδήγηση.

Η αποσύνδεση που παρατηρείται σε αυτά τα προβλήματα ψυχικής υγείας, ωστόσο, είναι επίμονη, προκαλεί δυσφορία και μπορεί να παρεμποδίσει τη λειτουργία του "εσωτερικού κόσμου".

Με απλά λόγια, η αντιμετώπιση και η αποδοχή αυτού που συμβαίνει είναι τόσο επώδυνη που ο εγκέφαλός σας βρίσκει έναν τρόπο να σας προστατεύσει. Ένας τρόπος είναι να αποκοπείτε συναισθηματικά και νοητικά από τη μνήμη και την εμπειρία.

Ίσως ο νους σας να αδειάζει ή να απομακρύνεστε - ή να δημιουργείτε μια διαφορετική ταυτότητα, κατά κάποιον τρόπο.

Η αποσύνδεση στην διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι ιδιαίτερη. Συνεπάγεται εναλλαγές

μεταξύ τουλάχιστον δύο ταυτοτήτων, αλλά συχνά πιο διακριτών και ξεχωριστών. Αυτές οι εναλλαγές συμβαίνουν συνήθως ως απάντηση σε κάποιο είδος αντιλαμβανόμενης απειλής ή δυσφορίας.

Η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι μια κατάσταση που τείνει να αναπτύσσεται ως απάντηση σε τραυματικά γεγονότα που μπορεί να προκαλέσουν αποσύνδεση, όπως:

- σωματική, σεξουαλική ή συναισθηματική κακοποίηση
- κακομεταχείριση ή παραμέληση
- ένα ιατρικό τραύμα στην παιδική ηλικία, όπως μια τρομακτική ή επώδυνη εμπειρία στο νοσοκομείο
- η εμπειρία ενός πολέμου ή μιας τρομοκρατικής ενέργειας

Ωστόσο, το τραυματικό γεγονός είναι μια μοναδική εμπειρία. Αυτό που είναι τραυματικό για εσάς μπορεί να μην είναι για κάποιον άλλο. Ο αντίκτυπος που έχει η εμπειρία σε εσάς είναι αυτό που εξηγεί το τραυματικό γεγονός. Με τον ίδιο τρόπο που έχετε υποστεί κακομεταχείριση χωρίς αποσύνδεση, μπορεί να αναπτύξετε διαταραχή μετατραυματικού στρες χωρίς διασχιστική διαταραχή ταυτότητας, για παράδειγμα.

Είναι επίσης σημαντικό να επισημάνουμε ότι το να βιώνεις ένα τραυματικό γεγονός με αποσύνδεση δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αναπτύσσεις διασχιστική διαταραχή ταυτότητας. Πρόκειται για μια ενδόμυχη εμπειρία η οποία, ανάλογα με τη δική σας λειτουργία και το δικό σας αμυντικό σύστημα, θα αυξήσει τις πιθανότητές σας να την αναπτύξετε.

Νοεμί. « Βλέπω πολλούς ανθρώπους στα κοινωνικά μέσα να ερμηνεύουν αυτή τη διαταραχή με τον δικό τους τρόπο και δεν θέλω να κατηγορήσω κανέναν συγκεκριμένα, αλλά θέλω να ξεκαθαρίσω ότι για μένα είναι σχεδόν το ίδιο πράγμα με το να μιμείσαι κάποιον με σύνδρομο Down και να τον κοροϊδεύεις, γνωρίζοντας ότι δεν ξέρεις τι πραγματικά είναι αυτή η ασθένεια. Το βιώνω ως κοροϊδία και είναι ανυπόφορο. Δεν ξέρω πώς να το εξηγήσω, αλλά έχω την εντύπωση ότι οι άνθρωποι νομίζουν ότι ζω με διάφορες άλλες προσωπικότητες που είναι αυτόνομες και μιλούν στο κεφάλι μου ανά διαστήματα, και ότι μερικές φορές μία από αυτές παίρνει τον έλεγχο και μιλάει για μένα. Αλλά τέρμα, σταματήστε το αυτό, είναι διασχιστική διαταραχή ταυτότητας, επαναλαμβάνω· "διασχιστική" διαταραχή ταυτότητας. Τι δεν είναι ξεκάθαρο σχετικά με τον όρο 'διασχιστική'; Είναι αδύνατο να αλλάξεις ταυτότητα και να έχεις την ίδια συζήτηση. Οι ψυχίατροι θα σας εξηγήσουν τι σημαίνει αποσύνδεση, αν χρειαστεί. Με λίγα λόγια, όμως, η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας είναι ένα μείγμα της κατάστασης αποσύνδεσης και του αμυντικού συστήματος της δικής μου ταυτότητας, το οποίο εκδηλώνεται κυρίως με ξεχωριστές προσωπικότητες, ιδίως σε αισθητηριακό επίπεδο, στη μνήμη, στις βιωματικές εμπειρίες και στα συναισθήματα. Νομίζω ότι είναι πιο εμφανές στη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις μου, παρά σε ό,τι εκφράζεται λεκτικά. Όπως και να έχει, είναι πολύ ασυνείδητο και πολύ ασαφές, αλλά εξακολουθώ να είμαι εκεί, απλώς σε μια πνευματική κατάσταση που εκφράζεται πολύ διαφορετικά, θα έλεγα. Για να το θέσω απλά, ας το πούμε έτσι... Αλλά για τους ανθρώπους που τους αρέσει να κατασκευάζουν, δεν ξέρω πραγματικά τι, στα κοινωνικά δίκτυα και να μιμούνται αυτή τη διαταραχή σαν να ήταν ένα παιχνίδι, λυπάμαι, αλλά είναι σημαντικό για μένα να σας πω ότι ζείτε πολύ περισσότερο σε μια ψευδαίσθηση από ό,τι εγώ, που έχω πραγματικά διασχιστική διαταραχή ταυτότητας. Επιπλέον, πληγώνετε ανθρώπους που πραγματικά χρειάζονται βοήθεια. Έχω διαγνωστεί με διασχιστική διαταραχή ταυτότητας, αλλά είμαι πολύ πιο διαυγής από μερικούς ανθρώπους! »

Συμπτώματα της διασχιστικής διαταραχής ταυτότητας

Αν και η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας αναγνωρίζεται κυρίως από την παρουσία εναλλακτικών ταυτοτήτων ή καταστάσεων προσωπικότητας, περιλαμβάνει επίσης και άλλα συμπτώματα.

Όπως συμβαίνει και με άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, δεν εμφανίζουν όλα τα άτομα με διασχιστική διαταραχή ταυτότητας τα ίδια συμπτώματα ή την ίδια ένταση.

Σε γενικές γραμμές, τα άλλα κύρια συμπτώματα της διασχιστικής διαταραχής ταυτότητας είναι:

- αποσυνδετική αμνησία ή δυσκολία να θυμηθείτε προσωπικές πληροφορίες ή γεγονότα για τη ζωή σας
- αποσυνδετικές καταστάσεις φυγής ή εμπειρίες όπου ταξιδεύετε ή περιπλανιέστε χωρίς να θυμάστε τι έχει συμβεί
- κενά στη μνήμη σας, συμπεριλαμβανομένης της αδυναμίας να θυμηθείτε σημαντικά γεγονότα από την παιδική ή την ενήλικη ζωή σας
- ξαφνικές διαλείψεις σε πρόσφατες αναμνήσεις (όπως τι κάνατε χθες) ή δεξιότητες (από το γράψιμο μέχρι την παρασκευή καφέ)
- αίσθηση αποπροσωποποίησης ή εξωτερικής θέασης του εαυτού σας
- αίσθηση ότι το σώμα σας παίρνει διαφορετικά μεγέθη ή σχήματα
- αόριστες, ονειρικές αναμνήσεις εμπειριών
- αίσθημα ότι το σώμα σας, οι σκέψεις σας ή τα συναισθήματά σας δεν σας ανήκουν και ότι δεν μπορείτε να τα ελέγξετε
- αξιoσημείωτες αλλαγές στην ομιλία, τη συμπεριφορά και τις προσωπικές προτιμήσεις

Δεν εμφανίζουν όλα τα άτομα με διασχιστική διαταραχή ταυτότητας τα ίδια σημάδια και μπορεί να μην παρατηρήσετε καν ότι υπάρχουν διακριτές ταυτότητες.

Αντιθέτως, άλλα άτομα μπορεί να περιγράφουν αυτό που θεωρούν ότι είναι μια απορρυθμιστική συμπεριφορά, όπως μια προφορά στην ομιλία σας που έρχεται και φεύγει ή μια νέα συνήθεια που παρουσιάζετε.

Εκτός από αυτά τα συμπτώματα, η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας μπορεί επίσης να περιλαμβάνει αυτά τα σημάδια:

1. Φόβοι ή φοβίες που «έρχονται και φεύγουν»

Χαλαρώνετε με τον σύντροφό σας στον καναπέ όταν ξαφνικά σας λέει: "Δεν ήξερα ότι φοβάσαι τόσο πολύ τα σκυλιά. Νόμιζα ότι τα αγαπούσες.

"Ναι", λέτε μπερδεμένοι.

"Δεν φάνηκε έτσι όταν βγήκαμε έξω σήμερα! Ακόμα δεν μπορώ να πιστέψω ότι έπρεπε να διασχίσουμε το δρόμο και να στρίψουμε στη γωνία για να σταματήσεις να τρέμεις. Κι εκείνος ο σκύλος φαινόταν τόσο φιλικός".

Εντελώς εμβρόντητοι, δεν μπορείτε να βρείτε μια απάντηση. Ποτέ δεν φοβηθήκατε τα σκυλιά. Στην πραγματικότητα, σας αρέσουν πάρα πολύ. Επιπλέον, δεν έχετε καμία ανάμνηση ότι βγήκατε με τον/την σύντροφό σας νωρίτερα.

2. Ασυνήθιστες ή νέες συμπεριφορές

Ξαφνικά συνειδητοποιείτε ότι φοράτε ρούχα που απεχθάνεστε. Σκέφτεστε τι έγινε το πρωί για να βρείτε το λόγο και συνειδητοποιείτε ότι το μυαλό σας είναι τελείως κενό: δεν έχετε ιδέα τι κάνατε όλη μέρα.

Κοιτάζοντας γύρω σας, παρατηρείτε ότι το δωμάτιο είναι πολύ πιο καθαρό από ό,τι ήταν όταν πέσατε για ύπνο το προηγούμενο βράδυ. Μένετε μόνοι σας, οπότε είστε το μόνο άτομο που θα μπορούσε να είχε αναλάβει την καθαριότητα, αλλά δεν θυμάστε τίποτα.

Το κεριά με άρωμα βανίλιας στο τραπεζάκι του καφέ σας μπερδεύει, επίσης, καθώς δεν αγοράζετε ποτέ αρωματικά κεριά. Επίσης, δεν ακούτε ποτέ κλασική μουσική, αλλά αυτό ακούγεται από τα ηχεία σας.

3. Αλλαγή διατροφικών προτιμήσεων

Στο δείπνο με τον/την σύντροφό σας, δίνετε την παραγγελία σας στον σερβιτόρο. Ο/Η σύντροφός σας παρεμβαίνει: « Χωρίς, όμως, ντομάτες». Εσείς τον κοιτάζετε εντελώς μπερδεμένοι.

Μόλις ο σερβιτόρος φύγει, ρωτάτε: «Γιατί του είπες ότι δεν ήθελα ντομάτες; Δεν με πειράζει».

« Τι; Εσύ μισείς τις ντομάτες. Έλεγες συνέχεια τις προάλλες πόσο πολύ δεν σου αρέσουν, όταν δειπνήσαμε στο σπίτι μου. Ήταν λίγο περίεργο, βασικά. Δεν σε έχω ξανακούσει να μιλάς έτσι. Ακουγόταν σαν να είχες επικεντρωθεί στις ντομάτες ή κάτι τέτοιο».

Προσπαθείτε να θυμηθείτε το βράδυ για το οποίο μιλάει, αλλά το μόνο που μπορείτε να ανασύρετε είναι μια αμυδρή ανάμνηση ότι παρακολουθήσατε μια ταινία στον καναπέ.

4. Συγκεκριμένες ταυτότητες

Σύμφωνα με τις αφηγήσεις των ατόμων που ζουν με διασχιστική διαταραχή ταυτότητας, μπορεί να μην βιώνετε εντελώς διακριτές αλλαγές ταυτότητας ή διαχωρισμούς.

Αντίθετα, μπορεί να αισθάνεστε ότι έχετε μια συγκεκριμένη ταυτότητα ή πολλές ταυτότητες ταυτόχρονα.

Οι συγκεκριμένες ταυτότητες σημαίνουν ότι δεν μπορείτε να ακούσετε μόνο τη δική σας εσωτερική φωνή. Μπορείτε επίσης να ακούτε τις φωνές ανθρώπων με διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, φύλο, επιθυμίες και αποστροφές και ιδέες για το τι πρέπει να κάνετε.

Αυτές οι φωνές μπορεί να μιλούν όλες ταυτόχρονα στο κεφάλι σας, συζητώντας για το πώς να χειριστείτε καλύτερα μια κατάσταση. Μπορεί να νιώθετε ότι αυτές οι ταυτότητες μάχονται μέσα σας για να πάρουν τον έλεγχο. Μπορεί να νιώθετε αρκετά μεγάλη πίεση και σύγχυση.

Με τι μοιάζει μια συγκεκριμένη ταυτότητα;

Κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας με τον/την σύντροφό σας:

- Εσείς (ο εαυτός σας) ίσως προτιμάτε να αποφεύγετε τις συγκρούσεις εγκαταλείποντας το θέμα.
- Μια ταυτότητα μπορεί να θέλει να αντιμετωπίσει την κατάσταση ευθέως λέγοντας ακριβώς πώς αισθάνεται.
- Μια άλλη μπορεί να σας ενθαρρύνει να αναλάβετε την ευθύνη και να ζητήσετε συγγνώμη πριν τα πράγματα χειροτερέψουν.

- Κάποια άλλη μπορεί να μουρμουρίσει άσχημα πράγματα για τον/την σύντροφό σας.
- Κάποια άλλη μπορεί να αντιδράσει απλά κλαίγοντας και αρνούμενη να πει ο,τιδήποτε.

Άλλα σημάδια διασχιστικής διαταραχής ταυτότητας που μπορεί να παρατηρήσετε

Πολλά άλλα σημάδια μπορεί να υποδηλώνουν την παρουσία εναλλακτικών ταυτοτήτων ή alter ego:

- Βρίσκετε συνεχώς ένα ζευγάρι γυαλιά στην τσάντα σας, ακόμη και αν δεν έχετε φορέσει ποτέ γυαλιά.
- Ο συγγάτοικός σας λέει: «Σε άκουσα να μιλάς στο τηλέφωνο στο δωμάτιό σου τις προάλλες. Αραβικά ήταν, σωστά; Αναγνώρισα μερικές λέξεις. Δεν ήξερα ότι μιλάς αραβικά». (Αλλά εσείς δεν τα μιλάτε. Η μόνη ξένη γλώσσα που γνωρίζετε είναι τα αγγλικά).
- Ένα πρωί ανοίγετε το ψυγείο σας και το βρίσκετε γεμάτο τρόφιμα που δεν θυμάστε να έχετε αγοράσει - τρόφιμα που συνήθως δεν αγοράζετε.
- Καθώς βγαίνετε έξω, παρατηρείτε ότι τα αγαπημένα σας παπούτσια είναι γδαρμένα και λασπωμένα, ενώ ήταν απολύτως καθαρά την τελευταία φορά που τα βάλατε στη θέση τους.
- Βρίσκετε στην τσέπη σας ένα κομμάτι χαρτί με κάτι κακογραμμένες σημειώσεις. Αναγνωρίζετε το σημειωματάριό σας και το αγαπημένο σας πράσινο στυλό, αλλά δεν αναγνωρίζετε τον γραφικό χαρακτήρα ούτε θυμάστε να βάλατε το χαρτί στην τσέπη σας.

Είναι η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας το ίδιο πράγμα με τις πολλαπλές προσωπικότητες;

Οι ειδικοί γενικά συμφωνούν ότι η ονομασία "διαταραχή πολλαπλής προσωπικότητας" εισήχθη από τον Dr. Morton Prince, έναν από τους πρώτους ερευνητές αυτού που σήμερα αποκαλούμε "διασχιστική διαταραχή ταυτότητας".

Το DSM-4, που δημοσιεύθηκε το 1994, μετονόμασε την κατάσταση σε «διασχιστική διαταραχή ταυτότητας» για να αντικατοπτρίσει αυτό που οι ειδικοί είχαν κατανοήσει: η διασχιστική διαταραχή ταυτότητας δεν περιλαμβάνει στην πραγματικότητα διαφορετικές προσωπικότητες, αλλά διακριτές ξεχωριστές ταυτότητες από τον πυρήνα του εαυτού.

Η προσωπικότητα είναι μέρος της ταυτότητάς μας, αλλά δεν είναι ακριβώς το ίδιο πράγμα. Έτσι, αν και μπορούμε να δουλέψουμε για να αναπτύξουμε ορισμένα μέρη της προσωπικότητάς μας, παραμένουμε το ίδιο άτομο.

Οι εναλλακτικές ταυτότητες που αναπτύσσονται με τη διασχιστική διαταραχή ταυτότητας, από την άλλη πλευρά, έχουν εντελώς διαφορετικά ονόματα, γνωρίσματα, φυσικά χαρακτηριστικά και ιστορίες ζωής.

Νοεμί. « Για κάποιους άλλους είναι περίεργο, το καταλαβαίνω αυτό. Αλλά είναι μπέρδεμα και για μένα, και το μόνο που ζητώ είναι να μην επιδεινώνει την ψυχολογική μου κατάσταση, το οποίο είναι ήδη δυσχερές σε καθημερινή βάση. Δεν ζητώ ιδιαίτερα από τους άλλους να με καταλάβουν, γιατί ήδη προσπαθώ να το κάνω εγώ η ίδια. Είναι πολύ δύσκολο γιατί οι απόψεις δεν συμβαδίζουν πάντα με τις σκέψεις. Αλλά απλά δεν θέλω να φαίνομαι περίεργη. Γιατί δεν είναι διασκεδαστικό, και ακόμη κι αν είναι ένα ενδιαφέρον θέμα για εσάς, θα πρέπει να ξέρετε ότι το ανέπτυξα μετά από κακοποίηση. Και σήμερα εκτονώνω τον θυμό μου ελεύθερα, γιατί σαφώς δεν θέλω να είμαι πια παιχνιδάκι, ούτε σωματικά ούτε συναισθηματικά! »

5. ΨΥΧΩΣΗ

Έχουμε ήδη μιλήσει για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, η οποία μπορεί μερικές φορές να αναπτυχθεί μαζί με συμπτώματα ψύχωσης, ιδίως ψευδαισθήσεις. Αλλά συγκεκριμένα, ποια είναι η σχέση μεταξύ ψύχωσης και διαταραχής μετατραυματικού στρες; Είναι δυνατόν να εκδηλωθεί σχιζοφρένεια;

Η σχιζοφρένεια είναι μια σπάνια ψυχική ασθένεια που παρουσιάζει συμπτώματα ψύχωσης, όπως παραληρήματα, ψευδαισθήσεις και αποδιοργανωμένη ομιλία. Το άτομο που ζει με αυτή μπορεί να δει, να ακούσει ή να πιστέψει πράγματα που δεν βιώνουν οι άλλοι ή δεν βασίζονται στην πραγματικότητα.

Τα αίτια της σχιζοφρένειας μπορεί να είναι γενετικά, βιολογικά, αναπτυξιακά ή περιβαλλοντικά. Και σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, ένας από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που συμβάλλουν είναι τα τραυματικά περιστατικά, ιδίως αυτά που συμβαίνουν στην παιδική ηλικία.

Η σχιζοφρένεια, όπως και τα περισσότερα πράγματα στην ψυχιατρική, ακολουθεί το μοντέλο της «προδιάθεσης του στρες». Αυτό σημαίνει ότι ορισμένοι άνθρωποι έχουν προδιάθεση στην ψύχωση, η οποία μπορεί να πυροδοτηθεί από έναν στρεσογόνο παράγοντα της ζωής.

Το τραυματικό περιστατικό σχετίζεται με την αντίδραση σε ένα συμβάν και όχι με το ίδιο το συμβάν. Μια τραυματική αντίδραση είναι πρωτίστως μια αντίδραση που βασίζεται στο φόβο ότι το γεγονός (και η δυσφορία και η αγωνία που συνδέονται με αυτό) θα επαναληφθεί.

Για το λόγο αυτό, το τραύμα μπορεί να κάνει ένα άτομο λίγο νευρικό. Όταν ζείτε σε μια κατάσταση άγχους, μπορεί να είστε σε κατάσταση υπερεπαγρύπνησης απέναντι στα ερεθίσματα γύρω σας. Δεν είναι καθόλου υπερβολικό να σκεφτείτε ότι οι άλλοι μπορεί να ερμηνεύσουν αυτή την υπερεπαγρύπνηση ως ακουστικές ή οπτικές ψευδαισθήσεις, οι οποίες θα μπορούσαν να συνδεθούν με τη διάγνωση της σχιζοφρένειας.

Ποια είναι η σχέση μεταξύ τραυματος και σχιζοφρένειας;

Μια μελέτη του David Porroñic⁶ το 2019 υποδεικνύει ότι τα τραύματα της παιδικής ηλικίας μπορεί να είναι τόσο στρεσογόνα, ώστε να αυξάνουν την πιθανότητα ένα άτομο να αναπτύξει σχιζοφρένεια αργότερα στη ζωή του.

Τα επαναλαμβανόμενα επεισόδια συναισθηματικής και σωματικής βίας στην παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερα επιβλαβή, επειδή διακόπτουν την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη εργασίας, τις εκτελεστικές λειτουργίες, τη λεκτική μάθηση και την προσοχή.

Αυτές οι λειτουργίες είναι αλλοιωμένες σε άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν ψύχωση, σημειώνοντας ότι τα άτομα των οποίων οι γονείς έχουν διαγνωστεί με σχιζοφρένεια έχουν επίσης υψηλότερο γενετικό κίνδυνο να την εκδηλώσουν. Αυτό σε συνδυασμό με ένα δυσμενές περιβάλλον και σοβαρές τραυματικές εμπειρίες θα μπορούσε να οδηγήσει στην ανάπτυξη σχιζοφρένειας.

Ωστόσο, δεν είναι απολύτως δυνατόν να αναπτυχθεί σχιζοφρένεια που προκαλείται από τραυματικό γεγονός σε οποιαδήποτε ηλικία. Τα συμπτώματα της σχιζοφρένειας δεν εμφανίζονται κατά κανόνα πριν από τα τέλη της εφηβείας ή τις αρχές της δεκαετίας του τριάντα, οπότε η διάγνωση διερευνάται και λαμβάνεται συνήθως σε αυτή τη χρονική στιγμή.

Σχιζοφρένεια και διαταραχή μετατραυματικού στρες

Η σχιζοφρένεια και η διαταραχή μετατραυματικού στρες συνδέονται με συγκεκριμένους τρόπους.

Όταν ένα άτομο με διαταραχή μετατραυματικού στρες αναβιώνει τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος, μπορεί να αντιδρά σε ακουστικά ή οπτικά ερεθίσματα ή να μιλάει με τρόπο που δεν αντιστοιχεί στην τρέχουσα πραγματικότητά του. Αυτό μπορεί να δώσει την εντύπωση ότι εμφανίζει τα συμπτώματα μιας ψυχωτικής διαταραχής, όπως είδαμε ήδη στην ενότητα για τις ψευδαισθήσεις παραπάνω.

Ενώ η διαταραχή μετατραυματικού στρες και οι αντιδράσεις σε τραυματικά γεγονότα μπορεί να φαίνονται παρόμοιες εξωτερικά, υπάρχει μια εσωτερική συνιστώσα που συμβάλλει στην κατάσταση ενός ατόμου που πάσχει από σχιζοφρένεια. Η σχιζοφρένεια, λοιπόν, τείνει να είναι κληρονομική και να συνδέεται με ψυχωτικά διαλείμματα ή/και εκλυτικά γεγονότα, ενώ η διαταραχή μετατραυματικού στρες ή μια τραυματική αντίδραση συνδέεται μόνο με το εκλυτικό γεγονός.

Ο εσωτερικός σύνδεσμος είναι τα υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης, η οποία είναι υπεύθυνη για τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες και της σχιζοφρένειας. Το στρες ισοδυναμεί με ντοπαμίνη και η υπερβολική ντοπαμίνη μπορεί να ισοδυναμεί με ψύχωση σε άτομα με προδιάθεση.

Λουσί. « Ήμουν τυχερή που ο ψυχίατρός μου βρήκε αμέσως το σωστό χάπι, οπότε πραγματικά δεν ακούω πια φωνές. Αλλά ναι, ο δρόμος προς τη διάγνωση είναι πραγματικά το κάτι άλλο... Θυμάμαι να μου λένε ότι η σχέση μεταξύ ψυχολογικού τραύματος και ψύχωσης βρίσκεται ακόμη και σήμερα σε στάδιο μελέτης και ότι, τι αφορά το τραυματικό γεγονός ως κίνδυνο για την ανάπτυξη σχιζοφρένειας είναι πολύ δύσκολο να διαχωριστεί από τον πιθανό παράγοντα του να έχεις τραυματιστεί από μια ψευδαίσθηση ψύχωσης. Έτσι, για να κατανοήσουμε τις πραγματικές αιτίες και ποια διαταραχή επικαλύπτει την άλλη, πρέπει να δεχτούμε ότι θα χρειαστεί χρόνος με τους γιατρούς, γιατί δεν είναι απαραίτητα εύκολο να κατανοήσουμε τα πάντα. »

Λουσί. « Όπως και με κάθε άλλη ψευδαίσθηση, έχεις την εντύπωση ότι είναι αληθινή, το οποίο είναι ακριβώς η αρχή της ψευδαίσθησης. Δεν πρόκειται για απώλεια επίγνωσης ή διαύγειας, αλλά για απώλεια της επαφής με την πραγματικότητα. Μια τέτοια ψευδαίσθηση μπορεί να γίνει κατανοητή ως μια κακή αντιληπτή αίσθηση που μοιάζει περισσότερο από πραγματική. Για παράδειγμα, η εντύπωση ότι κάποιος βρίσκεται στο σπίτι του και ακούει θορύβους στο άλλο δωμάτιο. Σε ένα ψυχωτικό επεισόδιο, όμως, αν έχετε την εντύπωση ότι κάποιος βρίσκεται στο σπίτι σας, θα τον δείτε να έρχεται προς το μέρος σας. Και θα τρομοκρατηθείτε με έναν άγνωστο που δεν είναι στην πραγματικότητα εκεί. Η διαταραχή μετατραυματικού στρες έχει να κάνει με το να φοβάσαι τέρατα από το παρελθόν, ενώ η ψύχωση έχει να κάνει με τη δημιουργία και την αναβίωση τεράτων στο παρόν. »

ΑΓΩΓΗ ΜΕΣΩ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν να αφήσουν ένα βαθύ αποτύπωμα στο σώμα και το μυαλό. Ο αντίκτυπος μπορεί να εμφανιστεί άμεσα ή χρόνια αργότερα, επηρεάζοντας τη διάθεσή σας, τις σχέσεις σας, ακόμη και την αυτοεκτίμησή σας. Υπάρχουν, όμως, αποτελεσματικές θεραπείες για να σας βοηθήσουν να θεραπευτείτε από το τραύμα.

Το τραύμα μπορεί να μεταβάλλει τον εγκέφαλο και το νευρικό σας σύστημα προκαλώντας απορρύθμιση και συμπτώματα όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Ως εκ τούτου, οι θεραπείες αντιμετώπισης τραυμάτων επικεντρώνονται στον κατευνασμό του νευρικού συστήματος, στην ενσωμάτωση των τραυματικών αναμνήσεων και στην υποστήριξη της ίασης του νου και του σώματος.

Δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για τη θεραπεία του τραύματος. Ο «καλύτερος» τρόπος είναι αυτός που είναι κατάλληλος για εσάς. Η εύρεση της σωστής θεραπείας μπορεί να πάρει κάποιο χρόνο, αλλά η υποστήριξη είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διαδικασία αυτή.

Εδώ, δεν πρόκειται να σας συμβουλευσουμε κάτι, απλώς θα μοιραστούμε μαζί σας τους τύπους θεραπειών με υψηλό ποσοστό επιτυχίας σύμφωνα με θετικά στατιστικά στοιχεία από πολυάριθμες δημοσιεύσεις και συστάσεις από φορείς όπως το γαλλικό Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας και Ιατρικής Έρευνας (Inserm), η γαλλική Εθνική Αρχή Υγείας (HAS) και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ).

Οι ακόλουθες θεραπείες δεν ταξινομούνται με συγκεκριμένη σειρά.

Δεν υπάρχει καλύτερη επιλογή από αυτή που εσείς πιστεύετε ότι θα λειτουργήσει για εσάς.

Θεραπεία γνωστικής επεξεργασίας

Η θεραπεία γνωστικής επεξεργασίας ως θεραπεία για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα που αισθάνονται «μπλοκαρισμένα» από τις σκέψεις τους σχετικά με το τραύμα.

Σε αυτή τη θεραπεία, ο θεραπευτής θα σας βοηθήσει να μάθετε να αμφισβητείτε και να αλλάζετε τις μη χρήσιμες πεποιθήσεις σχετικά με το τραύμα που σας κρατούν «καθλωμένους». Στόχος είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να σκεφτείτε διαφορετικά για το/τα συμβάν/τα, ανακουφίζοντας έτσι τις αρνητικές επιπτώσεις.

Κατά τη διάρκεια αυτής της θεραπείας, οι ασθενείς μαθαίνουν συγκεκριμένες δεξιότητες που μπορεί να τους βοηθήσουν να συνειδητοποιήσουν ότι είναι δυνατόν να σκεφτούν το τραύμα με έναν πιο ευεργετικό τρόπο. Οι ασθενείς μαθαίνουν πώς να εξετάζουν τα γεγονότα που έχουν μπροστά τους και πώς να αποφασίζουν αν αυτά υποστηρίζουν ή όχι αποτελεσματικά τις σκέψεις τους. Ο απώτερος στόχος είναι να υιοθετήσουν μια νέα προοπτική θεμελιωμένη στην πραγματικότητα παρά βασισμένη στο φόβο, την αποφυγή και το άγχος.

Γνωστική και συμπεριφορική θεραπεία με επίκεντρο το τραύμα

Οι γνωστικές και συμπεριφορικές θεραπείες με επίκεντρο το τραύμα (CBT) είναι μια γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία που χρησιμοποιείται κυρίως για παιδιά και εφήβους που έχουν πληγεί από κάποιο τραύμα.

Πρακτικά, περιλαμβάνει εξατομικευμένες ασκήσεις που εφαρμόζονται σε καθημερινή βάση με στόχο την αλλαγή της σκέψης μέσω της συμπεριφοράς και την παροχή βοήθειας στα παιδιά ώστε να αναγνωρίζουν λανθασμένες πεποιθήσεις (όπως ποιος φταίει για την κακοποίηση), να διορθώνουν νοσηρές συμπεριφορές και να αναπτύσσουν νέους τρόπους αντιμετώπισης, όπως η αυτοκαταπραΰνση και η έκφραση των συναισθημάτων τους. Οι γονείς ή οι κηδεμόνες εμπλέκονται και αυτοί σε αυτή την προσέγγιση.

Θεραπεία EMDR

Το Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) μεταφράζεται ως απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία μέσω οφθαλμικών κινήσεων. Πρόκειται για μια ασυνήθιστη θεραπεία τραύματος, καθώς δεν περιλαμβάνει πολλή συζήτηση - έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να επεξεργαστείτε και να απελευθερώσετε τις τραυματικές αναμνήσεις μέσω οφθαλμικών κινήσεων.

Ο στόχος είναι να βοηθήσετε τον εγκέφαλό σας να "επανεπεξεργαστεί" τη μνήμη - η οποία δεν είχε υποστεί πλήρη επεξεργασία εκείνη τη στιγμή λόγω του συντριπτικού άγχους - ενεργοποιώντας και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου σας (γνωστή ως αμφίπλευρη διέγερση).

Σε μια συνεδρία EMDR, ο θεραπευτής σας θα σας ζητήσει να έχετε στο μυαλό σας μια συγκεκριμένη πτυχή ενός τραυματικού γεγονότος, ενώ εσείς θα εστιάζετε στην κίνηση του χεριού του από τα δεξιά προς τα αριστερά (ή, μερικές φορές, σε ρυθμικό χτύπημα). Ο στόχος είναι να σας οδηγήσει ταυτόχρονα σε μια άσκηση συγκέντρωσης για να διευκολυνθεί μια αίσθηση σπασμοχώρησης και απευαισθητοποίησης.

Το σημαντικό είναι η πλήρης αμφίπλευρη αισθητηριακή διέγερση, ώστε να μπορέσει ο εγκέφαλος να ενσωματώσει την τραυματική μνήμη. Η ιδέα είναι να εξαναγκαστεί το αριστερό ημισφαίριο, γνωστό ως το "διανοητικό" ημισφαίριο του εγκεφάλου, να επικοινωνήσει με το δεξί ημισφαίριο, γνωστό ως το "συναισθηματικό" ημισφαίριο, με απλή διέγερσή του, με στόχο να προκύψει αναγκαστικά ένα αίσθημα αποδέσμευσης. Ολόκληρη η θεραπεία ακολουθεί ένα ακριβές πρωτόκολλο 8 φάσεων, που βασίζεται στον στόχο της "απευαισθητοποίησης" και της "επανεπεξεργασίας" πληροφοριών που δεν έχουν ακόμη "χωνευτεί" από τον εγκέφαλο, επιτρέποντάς σας έτσι να λεκτικοποιήσετε αυτήν την ανάμνηση χωρίς να δέχεστε επίθεση από αρνητικά συναισθήματα.

Αυτή η επανεπεξεργασία στοχεύει στην απελευθέρωση των αναμνήσεων, ανακουφίζοντας τελικά από τους εφιάλτες, τις αναδρομές και τα ερεθίσματα.

Για ορισμένους ανθρώπους, η EMDR μπορεί να παράγει αποτελέσματα πιο γρήγορα από άλλες μορφές θεραπείας, όπως η θεραπεία μέσω συζήτησης.

Θεραπεία παρατεταμένης έκθεσης

Η παρατεταμένη έκθεση είναι μια συμπεριφορική θεραπεία για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, η οποία, όπως υποδηλώνει και το όνομά της, περιλαμβάνει την αντιμετώπιση της πηγής του φόβου σας για να μειωθεί το άγχος που την περιβάλλει.

Η αποφυγή είναι ένα σημαντικό σύμπτωμα του μετατραυματικού στρες. Αυτή η θεραπεία έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την αποφυγή που αναπτύχθηκε μετά το τραύμα σας.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, θα μάθετε να ελέγχετε την αναπνοή σας, να μιλάτε για το τραύμα σας και να αντιμετωπίζετε ήπια το φόβο σας στον πραγματικό κόσμο. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει βιώσει σεξουαλική επίθεση μπορεί να επιστρέψει στο μέρος όπου συνέβη για να το βοηθήσει να συνειδητοποιήσει ότι το τραύμα δεν υφίσταται πλέον και ότι είναι πλέον ασφαλές.

Αυτή η θεραπεία βασίζεται στην αρχή ότι όσο περισσότερο αποφεύγουμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις αισθήσεις, τις αναμνήσεις και τις εικόνες που συνδέονται με το τραύμα μας, τόσο χειρότερα γίνονται τα συμπτώματα του τραύματος.

Επομένως, το πιο σημαντικό μέρος της θεραπείας του τραύματος είναι η έκθεση των ατόμων στα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις αισθήσεις, τις αναμνήσεις, τους τόπους και τις εικόνες που συνδέονται με το τραύμα τους, διότι αυτό διευκολύνει τη διαδικασία απευαισθητοποίησης.

Ψυχοδυναμική θεραπεία

Στην ψυχοδυναμική θεραπεία, ο θεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς το παρελθόν σας έχει επηρεάσει τα τρέχοντα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τα πρότυπα των σχέσεών σας.

Στόχος είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα ασυνείδητα κίνητρα που καθοδηγούν τη συμπεριφορά σας.

Ο θεραπευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς οι εμπειρίες της πρώιμης παιδικής ηλικίας, η δυναμική της οικογένειας και οι υφιστάμενες σχέσεις - οι οποίες μπορεί να έχουν διαμορφωθεί από ένα τραύμα - επηρεάζουν τις ισχύουσες μεθόδους αντιμετώπισης και τις πεποιθήσεις σας για τον κόσμο.

Συμπερασματικά

Υπάρχουν και άλλα είδη θεραπείας, όπως η θεραπεία μέσω τέχνης και η μουσικοθεραπεία ή η αφηγηματική θεραπεία, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν ορισμένους ανθρώπους να ξεπεράσουν τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Ωστόσο, σε αυτή την παρουσίαση θα βρείτε κυρίως θεραπείες που έχουν εξεταστεί και χρησιμοποιηθεί ευρέως ως προς την αξιοπιστία τους στη θεραπεία της διαταραχής μετατραυματικού στρες.

Η καλύτερη συμβουλή είναι να ενημερωθείτε μόνοι σας από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας που ειδικεύεται στην αντιμετώπιση τραυμάτων και να συζητήσετε μαζί του εάν η μέθοδός του μπορεί να σας βοηθήσει. Να θυμάστε ότι, σε αντίθεση με έναν γιατρό, εσείς επιλέγετε τον θεραπευτή σας.

Θα πρέπει να είναι σε θέση να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις σας, ακόμη και αν επικοινωνήσετε μαζί του πριν από τη συνεδρία. Αφιερώστε, λοιπόν, χρόνο για να ενημερωθείτε!

Αν υποφέρετε, να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι. Αν περνάτε μια δύσκολη περίοδο, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιο κοντινό σας πρόσωπο ή από έναν επαγγελματία υγείας.

Μην χάνετε τις ελπίδες σας,
η ανάρρωση είναι εφικτή!

«Σ' ευχαριστώ και ευχαριστώ τους αναγνώστες. Οι άνθρωποι θα σας πιστέψουν, εμπιστευτείτε τους!»
Φανί.

«Μην ξεχνάτε ότι το ισχυρότερο πόνι είναι η Βασίλισσα! Σας ευχαριστώ πολύ.»
Σαλομέ.

«Ευχαριστώ τους ανθρώπους που θα το διαβάσουν αυτό και σ'ευχαριστώ που μου έδωσες αυτή την ευκαιρία.»
Αρτούρ.

«Σ' ευχαριστώ που κάνεις αυτή την υπέροχη δουλειά, που λαμβάνεις υπόψη σου τα λόγια μου και...
τα βάσανά μου.»
Ζουλί.

«Είναι δύσκολο, αλλά είναι δυνατόν να βγάλεις νόημα από όλα αυτά και να γίνεις ένα χρήσιμο άτομο.»
Ζαν.

«Σε πιστεύω! Απλά πείτε το αυτό στο άτομο που υποφέρει...
Σ' ευχαριστώ που αφιέρωσες χρόνο για να με ακούσεις.»
Μερσέντες.

«Σ' ευχαριστώ που έκανες αυτή τη δουλειά, η οποία θα βοηθήσει τους εν λόγω ανθρώπους
και θα βοηθήσει τους γύρω τους να καταλάβουν τι περνούν...»
Αλίν.

«Σ' ευχαριστώ πολύ. Δεν ξέρω αν αυτό θα είναι καλό κλείσιμο, αλλά μου έκανε καλό.»
Αλύξ.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Παράθυρο ανοχής - Διαβάθμιση των επιπέδων υποκειμενικής βίας σε ένα άτομο.

Υποχόνδριος - Αυτός που πάσχει από υποχονδρία, ένα εμμονικό άγχος για την υγεία του.

DSM-5 - 5η έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών.

Φάσμα των τραυμάτων - Κλινικός ορισμός των ψυχικών καταστάσεων που σχετίζονται με ένα ή περισσότερα τραύματα.

Υπερφαγία - Διατροφική διαταραχή που συνίσταται σε υπερβολική πρόσληψη τροφής.

1. Μελέτη του Vadim Zotev - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213158218301190>

2. Μελέτη του Teddy J. Akiki - <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2470547017724069>

3. Μελέτη του Vladimir Jovasevic - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880671/>

4. Μελέτη του Joel Yager - <https://www.jwatch.org/na51114/2020/03/26/hearing-voices-patients-with-trauma>

5. Μελέτη του Lindley SE - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17637580/>

6. Μελέτη του David Popovic - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6448042/>

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). (DSM-5)

Akiki TJ, et al. (2017). The association of PTSD symptom severity with localized hippocampus and amygdala abnormalities.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2470547017724069>

Carras MC, et al. (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30257787/>

Krediet E, et al. (2020). Reviewing the potential of psychedelics for the treatment of PTSD.

<https://academic.oup.com/ijnp/article/23/6/385/5805249>

Medications for PTSD. (n.d.).

<https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/medications>

Posttraumatic stress disorder. (n.d.).

<https://www.nami.org/About-Mental-illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder>

PTSD: National center for PTSD. (n.d.)

https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common_veterans.asp

PTSD treatments. (n.d.).

<https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments%E2%80%A8>

Schouten KA, et al. (2017). Trauma-focused art therapy in the treatment of post-traumatic stress disorder: A pilot study.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15299732.2018.1502712>

Hourani L, et al. (2014). Gender differences in the expression of PTSD symptoms among active duty military personnel.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S088761851400173X>

Effects of PTSD on family. (2020).

https://www.ptsd.va.gov/family/effect_families.asp

Cross D, et al. (2015). Childhood trauma, PTSD, and problematic alcohol and substance use in low-income, African-American men and women.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4461539/>

Shand LK, et al. (2014). Symptoms of posttraumatic stress in Australian women with ovarian cancer.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pon.3627>

Bohus M, et al. (2020). Dialectical behavior therapy for posttraumatic stress disorder (DBT-PTSD) compared with cognitive processing therapy (CPT) in complex presentations of PTSD in women survivors of childhood abuse: A randomized clinical trial.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2768029>

Stein MB, et al. (2021). Ketamine for PTSD: Well, isn't that special.

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2020.20121677>

Wilson G, et al. (2018). The use of eye-movement desensitization reprocessing (EMDR) therapy in treating post-traumatic Stress Disorder—A systematic narrative review.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5997931/>

Larsen SE. (2019). Hypersexual behavior as a symptom of PTSD: Using cognitive processing therapy in a veteran with military sexual trauma-related PTSD.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-018-1378-1>

Stress effects on the body. (2018).

<https://www.apa.org/topics/stress/body>

La Bouche de Jean-Pierre (1997) - moyen-métrage de Lucile Hadzihalilovic.

Tout le monde savait (2021) - livre de Valérie Bacot.

To Dance With The Devil (2022) - livre de Mickaël Vis.

ΟΙ ΑΧΡΩΜΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Thomas VILLA

Γάλλος ψυχοθεραπευτής, έγραψα τις Άχρωμες Αναμνήσεις με την πραγματική πεποίθηση ότι θα ήταν ένα σοβαρό κείμενο χωρίς να είναι περιττά μακροσκελές στην ανάγνωση. Ο τίτλος είναι μια αναφορά στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζω την EMDR, ενσωματώνοντας χρώματα στις λεγόμενες άχρωμες αναμνήσεις. Έχω πλήρη επίγνωση της διστακτικότητας των θυμάτων να αναζητήσουν βοήθεια, γι' αυτό ελπίζω ότι μπορώ να βοηθήσω λίγο μοιράζοντας αυτή τη γνώση ελεύθερα με όσους την έχουν ανάγκη. contact@thomas-villa.fr

Ιδιαίτερες ευχαριστίες

Καθηγήτρια γαλλικών.

Elisabeth MATUSSIÈRE

Ευχαριστώ για τις ορθογραφικές διορθώσεις, Elisabeth.

Άγνωστο επάγγελμα.

Arnaud Jean PACHERIE

Ευχαριστώ για τη φιλία και την υποστήριξή σου, Arnaud.

Φοιτήτρια.

Diariétou SANKHANOU

Θερμά συγχαρητήρια για την σταδιοδρομία σου και ευχαριστώ για την υποστήριξή σου, Diariétou.

Καλλιτέχνης, ποιήτρια και μουσικός στο 1/2 Southern North.

Ιφιγένεια ΔΕΡΙΖΙΩΤΗ

Ευχαριστώ για την καλοσύνη της ψυχής σου, Ιφιγένεια.

Μετάφραση στα ελληνικά.

Μανόλης ΚΑΛΥΒΙΑΝΑΚΗΣ

Ευχαριστώ για την ελληνική μετάφραση, Μανόλη.

Ανώνυμες Μαρτυρίες.

Σαλομέ. Ζουλί. Αλίν. Φανί. Αρτούρ. Ζαν. Αλύξ. Μερσεντές. Λουσί. Νοεμί.

Οι μαρτυρίες δημοσιεύονται ανώνυμα με τη συγκατάθεση των βασικών ενδιαφερόμενων.

Σας ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη σας!

1.0 – 01/07/2023, πρώτη έκδοση.

Εγχειρίδιο καταχωρημένο υπό την αιγίδα των δικαστικών επιμελητών του Παρισιού, η οποία παρέχεται υπό τους όρους της γαλλικής και διεθνούς νομοθεσίας περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Πιστοποιητικό καταγραφής blockchain κατόπιν αιτήματος.

Σας επιτρέπεται: να μοιράζεστε (να αντιγράψετε, να διανείμετε και να κοινοποιήσετε το υλικό με οποιοδήποτε μέσο και σε οποιαδήποτε μορφή).

Σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους:

Απαγορεύεται η εμπορική χρήση - Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση αυτού του έργου ή οποιουδήποτε μέρους του υλικού αυτού.

Απαγορεύονται οι τροποποιήσεις - Σε περίπτωση που το ανασυνθέσετε, μετασχηματίσετε ή δημιουργήσετε κάτι από το υλικό του πρωτότυπου έργου, δεν επιτρέπεται να διανείμετε ή να διαθέσετε το τροποποιημένο έργο.