

# Stresom uzrokovani poremećaji

# Odgovori na stresogene događaje

- ▶ **Akutni stresni poremećaji** - započinju vrlo brzo posle stresogenih događaja
- ▶ **Postraumatski stresni poremećaj** - nakon izuzetno teškog stresa
- ▶ **Poremećaji prilagođavanja** - posle promene okolnosti života

# Tri vrste poremećaja

- ▶ I akutne telesne bolesti i njihovi stresogeni uzroci
- ▶ II hronične bolesti
- ▶ III neke druge vrste stresogenih iskustava

# Komponente odgovora na stres

- ▶ **Normalan odgovor** na stres ima tri komponente:
  1. Emocionalni odgovor sa pratećim telesnim promenama
  2. Psihološke odgovore koji umanjuju mogući uticaj takvog iskustva
  3. Načine prevladavanja situacije i emocionalnog odgovora

# Emocionalni odgovori i prateće telesne promene

- ▶ Dve vrste **emocionalnih** odgovora:
  1. Odgovori na opasnost ili pretnju (strah, anksioznost, prateće telesne promene-ubrzanje srčane frekvence, napetost mišića, povišenje pritiska...)
  2. Odgovori na odvajanje i gubitak (depresija i smanjena fizička aktivnost)

# Strategije prevladavanja

- ▶ Strategije **adaptacije** zahvaljujući kojima se osoba ne oseća tako loše, obuhvataju izbegavanje situacija zbog kojih se osoba oseća loše, obradu problema i pronalaženje rešenja
- ▶

# Strategije prevladavanja

- ▶ **Strategije maladaptacije** koje su delotvorne kratkoročno, ali u dužem periodu stvaraju poteškoće, obuhvataju prekomernu upotrebu alkohola i droga, samopovređivanje, agresivno ponašanje...kao i izbegavanje ako se previše produži

# Strategije prevladavanja

- ▶ **Kulturološki određene strategije-** u nekim kulturama je prihvatljivo da se otvoreno do krajnosti pokazuje kako se osoba oseća loše...



# Reagovanje na akutni stres

- ▶ Emocionalni odgovor (strah, strepnja, nemir, slaba koncentracija, loše spavanje...)
- ▶ Telesni simptomi (lupanje srca i podrhtavanje, „bori se ili beži“)
- ▶ Ravnodušnost i poteškoće prisećanja
- ▶ Strategije prevladavanja (izbegavanje situacija i sve što ih indirektno podseća...)

# Akutni stresni poremećaj

- ▶ 1. Emocionalni odgovor: intenzivna anksioznost, nesanica, napad panike...depersonalizacija, derealizacija
- ▶ 2. Somatski simptomi: lupanje srca, preznojavanje, podrhtavanje
- ▶ 3. Disocijativni simptomi: ravnodušnost i poteškoće u prisećanju, flešbekovi, osećaj kao da se određeni događaji nisu dogodili...
- ▶ 4. Strategije prevladavanja: izbegavanje, asocijalizacija, preterana upotreba alkohola, samopovređivanje

# Etiologija

- ▶ Saobraćajna nesreća,
- ▶ požar,
- ▶ fizički napad,
- ▶ napastvovanje...

# Postupci lečenja

- ▶ Ublažavanje emocionalnog odgovora: uteha od rođaka, prijatelja, razgovor sa socijalnim radnikom, medicinskom sestrom
- ▶ Podsticanje prisećanja: pomoć da se priseti događaja u celosti, prisećanje može da bude delimično
- ▶ Intervencije u krizi
- ▶ Pomoć povodom zaostalih problema: stalna nemogućnost funkcionisanja
- ▶ Rasterećenje, debriefing : ohrabrivanje da iznese svoje misli i osećanja
- ▶ Kognitivna terapija

# Postrajumatski stresni poremećaj

- ▶ Počinju 3 meseca od traumatskog događaja
- ▶ Simptomi povećanog nadražaja: velika naksioznost, razdražljivost, nesanica, napadi panike, povremena anksioznost, flešbekovi...
- ▶ Izbegavanje i „disocijativni“ simptomi: poteškoće u voljnom prisećanju, odvojenost od sopstvenih misli, emocionalna ravnodušnost

# Postrajumatski stresni poremećaj

- ▶ Intruzije: sećanja na traumatske događaje u vidu ponavljanih intenzivnih prikaza
- ▶ Depresivni simptomi: osećanje krivice
- ▶ Maladaptivno prevladavanje: stalna ljutnja, namerno samopovređivanje

# Procena

- ▶ Procenjivanje se odnosi na:
- ▶ Prirodu i težinu stresogenog događaja,
- ▶ Prirodu i trajanje simptoma,
- ▶ Pacijentovo ubeđenje o prirodi sopstvenog stanja,
- ▶ Nesposobnost funkcionisanja,
- ▶ Ličnost,
- ▶ Prethodnu ličnu i porodičnu psihijatrijsku istoriju bolesti.

# Lečenje

- ▶ Prisećanje i raspoređivanje
- ▶ Ispravljanje pogrešnih tumačenja
- ▶ Suočavanje



# Posebne vrste akutnog stresa

- ▶ Silovanje i fizički napad
- ▶ Rat, tortura
- ▶ Telesno oboljenje
- ▶ Težak gubitak