

Пост Трауматичен Стрес (PTSD)

Topic No 5, Post Traumatic Stress - Macedonian

Во што е проблемот?

За нарушувањето на пост трауматичниот стрес обично се зборува како за PTSD. Тоа е состојба која може да се појави кај деца и младите по претрпен трауматичен понекогаш опасен животен настан. Тоа вклучува сведочење при повреда, напад или смрт. Катастрофи како што се земјотреси, поплави или пожар, војните и насилството можат значајно да делуваат на деца и младите. За жал еден од најобичните причинители на PTSD е да се биде жртва или сведок на домашно насилство, сексуална, емоционална или физичка повреда. Тоа може да има долгорочни последици на децата и младите.

Обично симптомите се појавуваат во првите три месеци после настанот, но некои деца не реагираат до неколку месеци или дури година по случувањето на потресниот настан. Возраста може да делува на начинот на кој децата и младите реагираат на траумата. Децата може да покажуваат необјаслива емоционална болка, да страдаат од нокни мори, или се жалат на болки во stomакот или на главоболка. Реакциите можат да бидат предизвикани од луѓе, места или работи кои се поврзани со траумата.

Кои се знаците на PTSD?

PTSD обично се појавува некое време после трауматичниот настан. Децата и младите можат да го покажат пост-трауматскиот стрес на разни начини. Некои од знаците кои можат да ги предупредат родителите дека нивните деца имаат тешкотии се:

- Одбивање да се вратат на училиште.
- Држење блиску до родителите.
- Упорен страв околу трауматичен настан.
- Пореметено спиење како што се нокни мори, мокрење в кревет, вриштење во сон.
- губење на концентрација и/или раздражливост.
- Лосо однесување на училиште или дома, каде обично добро се однесувале.
- Физички поплаки како што е бол во stomакот, главоболка или вртоглавица.
- Повлекување од семејството и пријателите, губење на енергија и мотивација, намалена активност, преоптеретеност со настани од несреќи.

Запамтете, професионален совет и терапија можат да помогнат да се спречи или го намали на минимум несреќното доживување на децата и младите изложени на трауматични настани.

Помош кај PTSD?

Ако симптомите на PTSD продолжат повеќе од еден месец, може ќе помогне да се побара професионална помош. Постојат три главни начини на кои се манифестира PTSD. Тие се:

- Пречки како што се: Нокни мори или враќање на сликата кога повторно се оживуваат трауматичните настани. Децата можат да ја преживуваат траумата преку повторување на игра.
- Одбегнување: Обид да се избегне се што може да потсети на траума. Тоа може исто така да содржи и одбивање да се оди на училиште или страв поради разделување од родителите.
- Хипер возбуденост: Состојба на преголема будност и лесна возбудливост. Децата многу лесно можат да се уплашат со бука или со неочекуван додир.

Кои се некои од начините на кои родителите и пријателите можат да им помогнат на децата и младите за да ги совладаат трауматичните настани?

- Кога детето ќе започне да разговара за трауматичен настан, не плашете се да зборувате околу тоа.
- Зборувајте на јазик кој е погоден за нивната возраст.
- Дајте едноставни и отворени одговори. Недостаток на искреност може уште повеќе да ги вознемири и да делува на нивното опоравување.
- Бидете спремни да дискутирате на истите поединости повеќе пати. Трпеливо и искрено повторувајте ги фактите на детето.
- Помогнете му на вашето дете да не доаѓа до грешни заклучоци околу причината за настанот. Дадете им на знаене дека ниту возрасните секогаш разбираат зошто се случуваат работи.
- Убедете ги да сватат дека не се криви за она што се случило.
- Направете се да им дадете поддршка, љубов и предвидливост.
- Запознајте ги другите негователи и учители дека детето имало потресно искуство.
- Побарајте помош порано. Работниците за Ментално здравје за деца и младите можат да ви дадат совет и помош за да вие и вашето дете ги пребродите тешките времиња и настани.

Како да се добие помош за PTSD проблемите?

- Од вашиот општ лекар.
- Во вашата локална Подрачна здравствена служба (за работно време) вклучувајќи ги и општествените здравствени центри или специјалните служби за Ментално здравје на деца и младинци (За помош ве молиме обратете се до подлу наведените броеви или на задната страна на папката).
- До другите специјалисти кои работаат со деца и младинци како што се педијатар и детски психолог/психијатар.
- Вие исто така може да го повикате Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 02 9840 3899.

Ако не зборувате добро Англиски може да телефонирате до Telephone Interpreter Service (TIS) на 131 450 (ова е бесплатна служба) и побарајте во ваше име да го повикаат TMHC (за работно време) на 02 9840 3899. Лугето кои живеат во селата или во оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648911 за услуга.