

ფსიქოლოგიური ტრავმა და მასთან  
დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის  
პრობლემები

2015

## სარჩევი

1. პოსტ-ტრავმული სტრესული აშლილობა.....
2. ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულება.....
3. დეპრესია.....
4. შფოთვითი აშლილობა.....
5. რჩევები ოჯახის წევრების, პარტნიორებისა და მზრუნველებისთვის.....
6. რჩევები ტრავმირებული ადამიანებისთვის.....
7. როდის ვემეობთ პროფესიული ფსიქოლოგიური დახმარება.....

## ტრავმული გამოცდილება

ადამიანი იბადება სამყაროში, სადაც უსაფრთხოების გარანტიებს ჭარბობს სხვადასხვა მუქარის შემცველი ხდომილებები, საფრთხე და მუქარა დაბადებიდან სიცოცხლის ბოლომდე თან სდევს ადამიანს. არსებობს მოვლენები/გამოცდილებები, რომლებიც იმდენად აღსავსეა ძალადობითა და საფრთხის შეგრძნებით, რომ მათ შეიძლება მატრავმირებელი ვუწოდოთ. მატრავმირებელია გამოცდილება თუ ის:

- შეიცავს ადამიანის უსაფრთხოებაზე მიმართულ მასიურ და დაუძლეველ მუქარას.
- ადამიანში იწვევს ინტენსიური შიშის, უსუსურობისა და საშინელების განცდას.

ტრავმული გამოცდილება გავლენას ახდენს ადამიანის სოციალურ და კოგნიტურ ფუნქციონირებაზე, ფიზიკურ მდგომარეობაზე, ქცევით დონესა და ზოგადად ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ტრავმული მოვლენებიდან განსაკუთრებით აღსანიშნავია:

- ✓ წამება
- ✓ ავტოსაგზაო შემთხვევა
- ✓ გაუპატიურება ან სხვა სახის სექსუალური ძალადობა
- ✓ ოჯახში ძალადობა
- ✓ ფიზიკური თავდასხმა/ძალადობა
- ✓ მიწისძვრა და სხვა ბუნებრივი კატაკლიზმები
- ✓ საყვარელი ადამიანის გარდაცვალება
- ✓ ტრავმული მშობიარობა
- ✓ ხანძარი
- ✓ ომი
- ✓ ძალადობრივი სიკვდილის თვითმხილველობა და ა.შ.

ტრავმა იწყება იმით, რომ ობიექტური რეალობა დარტყმას აყენებს ჩვენს ჩვეულ წარმოდგენებს სამყაროსა და საკუთარ თავზე, ანგრევს იმ რწმენებს, რომლებიც გვებმარებიან თავი უსაფრთხოდ ვიგრძნოთ. რეალობა არ გულისხმობს აბსოლუტურ

საიმედოობასა და სრულყოფილებას, მატრავმირებელი მოვლენა იძულებულს ხდის ადამიანს შეცვალოს საკუთარი „მე“-სა და სამყაროს ჩვეული მოდელი, რომელიც უკვე ვეღარ ასახავს არსებულ რეალობას. ცვლილებების პროცესი კომპლექსურია და ხშირ შემთხვევებში თან ახლავს სიმპტომებისა და ფსიქიკური აშლილობების ფართო სპექტრი, როგორებიცაა პოსტ-ტრავმული სტრესული აშლილობა, დეპრესია, შფოთვა, ნივთიერებათა ავადმობარება და ა.შ.

### **პოსტ-ტრავმული სტრესული აშლილობა**

პოსტ-ტრავმული სტრესული აშლილობა (შემოკლებით პტსა) არის სახელწოდება სიმპტომების ერთობლიობისა, რომელიც ადამიანს უვითარდება ტრავმული მოვლენის გადატანის შედეგად.

პტსა-ის მქონე ადამიანები ხშირად იტანჯებიან ტრავმულ მოვლენასთან დაკავშირებული მოგონებების განმეორებითი შემოჭრებით. შესაძლებელია, ადამიანს ჰქონდეს მოვლენის ხელახლად გაცოცხლების (ხელახლა განცდის) შეგრძნება, გამობატული ე.წ. „ფლემშეკებისა“ და ღამის კოშმარების სახით. აღნიშნული სიმპტომები შესაძლოა იყოს დამთრგუნველი და დამაბნეველი, ასევე შესაძლებელია თან ახლდეს ფიზიკური რეაქციები როგორიცაა მაგალითად შეკრთომა და/ან ოფლიანობა.

ტრავმული მეხსიერების სიმძმიდან გამომდინარე ადამიანების ნაწილი, რომლებსაც აქვთ პტსა შესაძლოა მოერიდოს იმ ადამიანებსა და ადგილებს, რომლებიც დაკავშირებულია მათ ტრავმასთან, ასევე ნორმალურია თავი აარიდონ ამ გამოცდილებაზე საუბარს. შესაძლებელია ტრავმული მოვლენის გახსენების პრობლემები, მთლიანი ან კონკრეტული მონაკვეთის მეხსიერებიდან ამოვარდნა/დავიწყება, ზოგჯერ კი პირიქით, ადამიანი გამუდმებით ფიქრობს მომხდარზე (მაგ. რატომ გადამხდა ეს მე? არ შემეძლო რომ თავიდან ამერიდებინა მომხდარი?)

პტსა-ის მქონე ადამიანებს ახასიათებთ მძიმე განცდები, როგორიცაა სირცხვილისა და ბრალეულობის შეგრძნება. ისინი შესაძლოა ფიქრობდნენ, რომ არ იმსახურებენ

დახმარებას. აღნიშნულ ემოციებთან გამკლავება რთულია და ადამიანებში იწვევს მტანჯველ განცდებს.

პტსა-ის მქონე ადამიანები შესაძლოა იყვნენ გაღიზიანებულნი და შეშფოთებულნი, ჰქონდეთ ძილისა და კონცენტრაციის პრობლემები. დამახასიათებელია დამაბულობა და ხასიათის ფეთქებადობა, ჩვეულებრივი მოვლენები როგორცაა სამსახურსა თუ სკოლაში სიარული, მეგობრებთან ერთად სეირნობა და ა.შ. შესაძლოა რთულად შესასრულებელ ამოცანებად იქცეს.

პოსტ-ტრავმულ სტრესულ აშლილობასთან დაკავშირებული სიმპტომები შეგვიძლია ოთხ ჯგუფად დავყოთ:

### **1. მოვლენის განმეორება**

- მომხდარ მოვლენასთან დაკავშირებული შემაწუხებელი ფიქრები და აზრები
- მოვლენის გახსენება ნაცნობი ნიშნების, ხმაურის ან სუნის მეშვეობით. აღნიშნულ მანიშნებლებს ეწოდებათ „ტრიგერები“. რიგ შემთხვევებში „ტრიგერი“ ყოველდღიური საქმიანობაა, რომელიც გვახსენებს ტრავმულ გამოცდილებას
- დიაგნოზის მქონეთა უმეტესობას ახასიათებს დისტრესის ძლიერი განცდა, რაც გულისხმობს იმას, რომ ისინი გამუდმებით იხსენებენ მომხდარს. რასაც შესაძლოა მოჰყვეს ფიზიკური რეაქციები, როგორცაა გულისცემის აჩქარება, ოფლიანობა.
- მოვლენის განმეორება სიზმრებში
- მოვლენის ხელახლად გაცოცხლების (ხელახლა განცდის) შეგრძნება, რომელიც შესაძლოა გამოიხატოს „ფლეშბექების“ სახით. ფლეშბექის დროს ადამიანს ეკარგება რეალობასთან კავშირი, ბრუნდება ტრავმული მოვლენის დროში და განმეორებით განიცდის იმას რაც მაშინ ხდებოდა

### **2. ტრავმული მოვლენების შემახსენებლების თავიდან არიდება**

- ადამიანები პტსა-ით ცდილობენ არ გაიხსენონ ტრავმული მოვლენა

- ცდილობენ, თავი აარიდონ ადამიანებს, ადგილებს ან აქტივობებს, რომლებიც ასოცირდება ტრავმულ მოვლენასთან

### 3. ზესიფხიზლე

- ძილის პრობლემები
- კონცენტრაციასთან დაკავშირებულ პრობლემები
- მარტივად გაღიზიანება და აგრესიულობა
- მუდმივი საფრთხისა და უბედურების მოლოდინი

### 4. ხასიათისა და ფიქრების ცვლილება:

- მომხდარი მოვლენის ძირითადი მომენტების გახსენების სირთულე.
- ახლობელ ადამიანებთან დისტანციის შეგრძნება
- სხვებისა და საკუთარი თავის დადანაშაულება
- შიშის, სირცხვილისა და ბრალეულობის განცდა
- რთული ხდება ისეთი გრძნობების აღქმა, როგორცაა სიყვარული და ბედნიერება
- არ სიამოვნებთ ის, რაც სასიამოვნო იყო ტრავმულ მოვლენამდე.

საგულისხმოა, რომ პტსა-ის მიმდინარეობისას დამახასიათებელია ისეთი ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორცაა **დეპრესია და შფოთვა**. ასევე მოსალოდნელია, ადამიანთა გარკვეულ ნაწილში განვითარდეს **ნარკოტიკებსა და ალკოჰოლზე დამოკიდებულება**.

**ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულება**

პტსა-ით დაავადებულ პირებში ხშირია ალკოჰოლსა თუ სხვადასხვა ნარკოტიკულ ნივთიერებაზე დამოკიდებულება ან მათი ბოროტად მოხმარება. ბევრი ადამიანი კრიზისის დროს მიმართავს ალკოჰოლს, ძლიერმოქმედ მედიკამენტებს, დიდი რაოდენობით ყავას და/ან ნიკოტინს, როგორც ტრავმულ მოვლენასთან გამკლავების ერთ-ერთ საშუალებას. ყველა ზემოთ აღნიშნული ნივთიერება უხეშად ერევა ადამიანის ყოველდღიურ ფუნქციონირებაში და თავისთავად, პრობლემებს ქმნის. მაგალითად, კოფეინის ხშირი მიღება აძლიერებს შფოთვას, ალკოჰოლის ჭარბ მიღებას თან სდევს საკუთარ თავზე კონტროლის დაკარგვა და ა. შ. ამ ნივთიერებებით გატაცება იწვევს მათზე დამოკიდებულებას. შემთხვევათა 25% ში მოგვიანებით ვითარდება შფოთვითი და დეპრესიული აშლილობები, ხოლო მოგვიანებით –ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის ჩამოყალიბება, რაც უარყოფითად მოქმედებს პიროვნების, ისედაც მძიმე, სულიერ მდგომარეობაზე. მედიკამენტებს შეუძლიათ დადებითი როლი ითამაშონ მხოლოდ ხანმოკლე დროის მანძილზე, თუნდაც უძილობის შესამცირებლად. ალკოჰოლის გარკვეული რაოდენობაც, ერთეულ შემთხვევებში იწვევს რელაქსაციას, დაძაბულობის შემცირებას, იოლად ჩაძინების ეფექტს, ფანტავს გადატანილ მოვლენებზე მოზღვავებულ ფიქრებს, მაგრამ მისი ხანგრძლივი გამოყენება კრიზისის დაძლევის უფრო ეფექტური საშუალებების სანაცვლოდ, დაუშვებელია. ეს თანმხლები აშლილობები არა მარტო ართულებენ პტსა-ის მკურნალობას, არამედ ხშირ შემთხვევებში აძლიერებენ თავად პტსა-ის სიმპტომატიკას.

### **დეპრესია**

როგორც უკვე აღინიშნა, დეპრესია და მასთან დაკავშირებული სიმპტომები ერთ-ერთი მოსალოდნელი მდგომარეობაა მატრავმირებელი მოვლენის გადატანის შემდეგ, დეპრესიულ მდგომარეობას ახასიათებს გუნება-განწყობის დაქვეითება, საკუთარ აფექტებზე(ემოციებზე) კონტროლის დაკარგვა და მძიმე ტანჯვის სუბიექტური შეგრძნება. ასევე გამოხატულია ცხოვრების ინტერესისა და ენერჯის დაქვეითება, ბრალეულობის განცდა, ცვლილებები კოგნიტურ(აზროვნების) შესაძლებლობებში, მეტყველების, ვეგეტატიური ფუნქციების (ძილი, მადა, სექსუალური აქტივობა და სხვა

ბიოლოგიური რიტმები) სფეროში. ცხოვრებაში გადატანილი სტრესული/ტრავმული მოვლენები უმნიშვნელოვანეს როლს თამაშობენ დეპრესიის განვითარებაში.

### ***შფოთვითი აშლილობა***

შფოთვითი აშლილობა არის ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა, რომელიც ასევე შესაძლოა განვითარდეს ტრავმული გამოცდილების ფონზე და ხასიათდება მომატებული შფოთვით, საშიშროების მოლოდინით, უცაბედი გაღიზიანებით, მოუსვენრობით, კონცენტრაციის პრობლემებით, ხმაურის მიმართ მომატებული სენსიტიურობითა და ა.შ. აღნიშნული სიმპტომების გარდა შფოთვითი აშლილობა შესაძლოა გამოიხატოს კუნთების დაძაბულობასა (თავისა და კუნთების ტკვილი) და ძილის დარღვევებში(უძილობა, ღამის შიშები).

### ***რჩევები ოჯახის წევრების, პარტნიორებისა და მზრუნველებისთვის.***

- ✓ შეეცადეთ იყოთ ემპათიური და გამგები ტრავმირებული ადამიანის მიმართ.
- ✓ შეეცადეთ არ იყოთ კრიტიკული იმის მიმართ თუ როგორ უმკლავდება ის ამ მოვლენას. გაიხსენეთ, რომ მათ გამოცადეს საშიში და მძიმე სიტუაცია.
- ✓ შეეცადეთ სიმპტომები, როგორცაა ემოციური გახევება, ბრაზი და გაშეშება, არ მიიღოთ პირადულად. თუ ადამიანი, რომელსაც აქვს პტსა ჩანს დისტანციური და გაღიზიანებული, გაიხსენეთ, რომ ამას არანაირი კავშირი არ აქვს თქვენ ურთიერთობასთან.
- ✓ არ დააძალოთ ტრავმირებულ ადამიანს, მოყვეს ტრავმული გამოცდილების შესახებ, მაგრამ უთხარით, რომ საუბარი მოუხდება, თქვენ მზად ხართ მის მოსასმენად.
- ✓ ტრავმირებული ადამიანები ხშირად თავს უიმედოდ და შერცხვენილად გრძნობენ იმის გამო, რომ მათ არ შეუძლიათ გაუმკლავდნენ სიმპტომებს. დაეხმარეთ მათ თავიანთი ძლიერი და პოზიტიური მხარეების გაცნობიერებაში.



- ✓ დაეხმარეთ მას თავიდან შექმნას დღის რუტინა, რაც დაეხმარება კონტროლისა და წესრიგის განცდის აღდგენაში. დაეხმარეთ მას, დაიწყოს პატარა ყოველდღიური მიზნებით და გააცნობიერებინეთ ყოველი წარმატება.
- ✓ თუ ჩათვლით, რომ აღნიშნული რჩევები არ მუშაობს, წახალისეთ ის, მიმართოს პროფესიულ დახმარებას.

### ***რჩევები ტრავმირებული ადამიანებისთვის***

- ✓ მიეცი საკუთარ თავს დრო და სივრცე იმისთვის, რომ გააცნობიერო თუ რა გადაგხდა. ნორმალურია, რომ გაქვს მძიმე ემოციური რეაქცია მომხდარზე.
- ✓ შეეცადე, არ იყო თვით-კრიტიკული იმ პრობლემების მიმართ, რომელიც გაქვს. ბევრ ადამიანს აქვს მსგავსი სირთულეები და ეს არ არის სისუსტის მანიშნებელი.
- ✓ შენ შესაძლოა გქონდეს სურვილი, თავი აარიდო სოციალურ აქტივობებს და საყვარელ ადამიანებს, მაგრამ მნიშვნელოვანია, იყო იმ ადამიანებთან ახლოს, ვინც შენზე ზრუნავს. ახლობელი ადამიანების ზრუნვა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია შეეცადე, თავიდან აირიდო ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება, იმისთვის რომ თავი კარგად იგრძნო. ამ მეთოდმა შესაძლოა ცოტა ხნით გაგრძნობინოს თავი კარგად, მაგრამ მან შეიძლება სერიოზული პრობლემები შეგიქმნას შენ და შენს გარშემომყოფებს. ნარკოტიკებმა და ალკოჰოლმა შესაძლოა დაამძიმოს შენი სიმპტომები და შეანელოს გამოჯანმრთელების პროცესი.
- ✓ შეეცადე იყო ჯანმრთელი. იკვებე ბალანსირებულად და ივარჯიშე რეგულარულად, თუნდაც იარე ფეხით და ისეირნე.
- ✓ შეინარჩუნე ნორმალური დღის რეჟიმი. თუ ძილთან დაკავშირებული პრობლემები გაქვს, შეეცადე დაიძინო და გაიღვიძო ერთსა და იმავე დროს. თავი აარიდე კოფეინის მიღებას 16:00 საათის შემდეგ.
- ✓ დაუსახე საკუთარ თავს პატარა მიზნები და გამოიწვიე შენი თავი იმ დავალებების შესასრულებლად, რისთვის თავის არიდებაც გინდა

## **როდის ვეძებთ პროფესიული ფსიქოლოგიური დახმარება**

1. თუ თქვენ ვეღარ ერევით უსიამოვნო განცდებს და გაწუხებთ სხეულბრივი შეგრძნებები. როდესაც გრძნობთ, რომ ემოციების ინტენსივობა არა თუ იკლებს, არამედ იმატებს კიდევ. თუ თქვენ გრძნობთ, ქრონიკულ დამაბულობას, დაბნეულობასა და შინაგან გამოფიტვას.
2. თუ თქვენ გრძნობთ შინაგან სიცარიელესა და გაშეშებას, ხოლო გარეგან აქტივობას ინარჩუნებთ მხოლოდ იმისთვის, რომ აღარ გაიხსენოთ განცდილი.
3. თუ გრძელდება უძილობა და ღამის კოშმარები.
4. თუ თქვენ გვერდით არ არიან ადამიანები, რომლებსაც შეგიძლიათ განსაცდელი გაუზიაროთ და გრძნობთ ასეთი ადამიანის საჭიროებას.
5. თუ თქვენ თვლით, რომ ოჯახში ურთიერთობები გამწვავდა, თავი იჩინა სექსუალურმა პრობლემებმა.
6. თუ იმატა უბედური შემთხვევებისა და ავარიების რიცხვმა.
7. თუ თქვენ აგრძელებთ ალკოჰოლის და მედიკამენტების მიღებას დიდი რაოდენობით.
8. თუ თქვენ გაგიჩნდათ პრობლემები სამსახურში და ვეღარ ასრულებთ თქვენზე დაკისრებულ ვალდებულებებს.
9. თუ თქვენ გტანჯავთ ე.წ. "გადაღლილობა".

**გახსოვდეთ,** რომ თქვენ იგივე ადამიანი ხართ, როგორც მატრავმირებელ შემთხვევამდე იყავით.

**გახსოვდეთ,** რომ თუ თქვენ იტანჯებით ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, უნდა ისარგებლოთ თქვენს განკარგულებაში არსებული ფსიქოლოგიური დახმარებით.

**გახსოვდეთ,** რომ ფსიქოლოგიური ტრავმის ტკივილს მისი განკურნებისკენ მიყავხართ. თქვენ შესაძლოა კრიზისიდან უფრო გამოცდილი და ძლიერი გამოხვიდეთ!

