

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Posta kutusu
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

10/2024

İlk iletişim için ortaklarımız:

**Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland
Psychiatrische Poliklinik
(Entegre Psikiyatri Winterthur –
Zürih Unterland
Psikiyatri polikliniği)**

Haldenstrasse 63
Posta Kutusu 144
8408 Winterthur

Tel. 052 266 28 84
Faks 052 266 45 13
psychpol@ipw.zh.ch

*Klinik für
Orthopädie und
Traumatologie
(Ortopedi ve
travmatoloji
kliniği)*

TRAVMA

SONRASI STRES

BOZUKLUĞU

(PTSD)

Görünmez yaralanma



Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) – hastalar için bilgi

TSSB ve belirtileri

Ciddi kazalar, şiddet, doğal afetler, teknik felaketler, savaş veya işkence yaşamak son derece streslidir. Bu tür deneyimlere travma denir. Bunlar genellikle aşağıdaki gibi kısa süreli, şiddetli duygusal tepkilere neden olur: Korku, çaresizlik veya dehşet. Travma sonrası oluşan fiziksel yaralanmalar açıkça görülmektedir. Ancak bu tür deneyimler aynı zamanda dışarıdan fark edilemeyen psikolojik yaralanmalara yol açan psikolojik bir şok da olabilir. Travmanın yaygın bir sonucu travma sonrası stres bozukluğudur.

Bunun tipik belirtileri şunlardır:

- travmanın tekrarlayan anıları
- Deneyimle ilgili her şeyi unutmaya ve bunlardan kaçınmaya çalışın
- Gerginlik ve sinirlilik
- duygular uyuşmuş ve garip
- Kaygı, uykusuzluk veya ürkeklik

Bu tür stres belirtileri genellikle kısa vadede ortaya çıkar. Bu genellikle hızlı bir şekilde değişir ve genellikle birkaç gün veya hafta sonra kaybolur. Ancak bu tür belirtiler devam ederse veya daha da kötüleşirse, bu durum travma sonrası stres bozukluğunun geliştiğinin bir göstergesi olabilir.

Sıklık

- İnsanların yarısından fazlası hayatlarında en az bir travmatik olay yaşıyor.
- Bunlardan %10'u TSSB geliştiriyor.
- Bu bozukluk kadınlarda erkeklere göre iki kat daha sık görülür.
- Çoğu zaman TSSB ile ilgili başka sorunlar da ortaya çıkar: Depresyon, anksiyete bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, ilaç kullanımı, alkol veya uyuşturucu kullanımı.

Bozukluğun seyri

Hastalığın seyri oldukça bireyseldir. TSSB erken teşhis edilirse ve etkilenen kişiler eğitimli profesyonellerden profesyonel destek alırsa prognoz iyidir. Ancak etkilenen kişiler genellikle travmayla ilgili her şeyden kaçındıkları için, çoğu sorunları doktorlarıyla konuşmuyor. Ne yazık ki, TSSB sıklıkla yıllarca tedavi edilmez ve kronikleşir.

Tedavi

TSSB psikiyatri uzmanları, psikologlar ve psikoterapistler tarafından tedavi edilmelidir. Kişiyeye ve hastalığın ciddiyetine bağlı olarak, etkilenen kişinin ihtiyaçlarına göre uyarlanan çeşitli tedavi edici unsurlar kullanılır:

Psikoterapi

Güvene dayalı bir terapötik ilişki çerçevesinde hasta, maruz bırakma prosedürleri olarak adlandırılan yöntemlerin yardımıyla travmatik deneyimle başa çıkmaya ve bununla ilişkili hoş olmayan duyguları yeniden yaşamaya yönlendirilir. TSSB belirtileri böyle bir yüzleşmenin sonucunda azalır.

İlaçlar

Semptomların ciddiyetine bağlı olarak, antidepresanlar genellikle çok sıkıntı verici semptomları (anksiyete, uyku bozuklukları, travmayı yeniden yaşama, sinirlilik) hafifletmede yardımcı olabilir.

Diğer tedavi öğeleri

Kişiyeye bağlı olarak fizyoterapi, mesleki terapi veya sosyal hizmet desteği de yardımcı olabilir. Aile bireylerinin tedaviye dahil edilmesi önemlidir.

Çocuklarınız var mı?

Bir ebeveynin geçirdiği bir kaza/hastalık sonucu çocukların çektikleri acı çoğu zaman hafife alınmaktadır. Ebeveynlerini korumak için korkularını onlardan gizlemeye çalışırlar. Onların da endişeleri hakkında konuşma ve destek alma fırsatına sahip olmaları önemlidir.

İletişim

Hastaneden ayrıldıktan sonra herhangi bir stres belirtisi yaşarsanız ve psikiyatrik veya psikolojik danışmanlık almak isterseniz, Entegre Psikiyatri Winterthur'un (ipw) Psikiyatri Polikliniğine başvurabilirsiniz (bkz. üstte).

Çocuklar ve gençler için

Psikotravmatoloji Birimi, Winterthur Kanton Hastanesi Sosyal Pediatri Merkezi SPZ, Tel. 052 266 37 13.