

## DELAVNICA:

# PREPOZNAVANJE IN PREMAGOVANJE STRESA IN TRAVME

**doc. dr. Mojca Dernovšek, dr. med.**

**prof. dr. Rok Tavčar, dr. med.**

**Damjana Orel, dipl. med. sestra**

**Marija Gorše Muhič, prof. zdr. vzgoje**

**Simona Pečenik, univ. dipl. filozof**

Psihiatrična klinika Ljubljana, Studenec 48, 1260 Ljubljana Polje

[mojca.dernovsek@psih-klinika.si](mailto:mojca.dernovsek@psih-klinika.si); tel:01 2315 990

Teden možganov 2006

13. – 19. marec

[www.sinapsa.org/TM/](http://www.sinapsa.org/TM/)

Sreda 15.3. od 16. do 20. ure (Dvorana zemljepisnega muzeja ZRC SAZU, Gosposka 16)

DUŠEVNE MOTNJE MODERNE DOBE (Moderatorica: Dernovšek MZ)

16.00- 18.00

Ljubljana, 2006

# STRES IN TRAVMA



Danes bolj kot kdajkoli, potrebujemo praktične napotke in načine, kako se spoprijeti s stresom ali travmatičnimi dogodki. Če gledamo televizijski dnevnik, se vsakodnevno srečujemo z naravnimi katastrofami: cunami, poplave, potresi, prometne nesreče, teroristični napadi, vojaški spopadi, ..., pri čemer televizijska poročila večinoma poročajo o travmatičnih dogodkih, ki se dogajajo v javni sferi. O tistih, ki se dogajajo za zaprtimi vrati naših domov, bolj ali manj molčijo: fizično in psihično nasilje, spolne zlorabe, trpinčenje otrok, in še bi lahko naštevali.

Vsem neprijetnim dogodkom se ni mogoče izogniti. Trik zadovoljnega življenja torej ni v tem, da se stresu in travmi izogibamo/izognemo, temveč v tem, da se naučimo, kako se s težavami spoprijeti, kako okrepiti in ojačati telesne in duševne sposobnosti, da nam stres ali travmatična izkušnja »ne pride do živega« in da ne zbolimo.

## KAJ JE STRES?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom (stresorjem). Stresor pa je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. Stresor začasno zamaje ravnovesje posameznika. **Stres je povsem normalno odzivanje.**

Stres in stresorji niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, pač pa ju določajo posameznikova osebnost, njegove izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki nas obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju.

Določena količina stresa je nujno potrebna za normalno življenje. **Znano je, da nastane problem tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč za posameznika, so preveč zgoščene, intenzivne, premočne ali predolgo trajajo.** V tem primeru lahko stres vodi celo v bolezen, med drugim lahko tudi v depresijo in tesnoba.

	TRENTNO ODZIVANJE	SREDNJEROČNO ODZIVANJE	POZNO ODZIVANJE
STRES	Reakcija boj ali beg:"Ogrožen sem!"	Tenzijski glavobol, bolečina v trebuhu pri otrocih	-----
TRAVMA	Reakcija boj ali beg:"Ogrožen sem!"	Akutna stresna motnja Prilagoditvena motnja	PTSM, Depresija

Legenda: PTSM = post-travmatska stresna motnja

## Boj ali beg



Kaj se dogaja z našimi možgani in telesom, kadar se znajdemo v stresni situaciji?

Verjetno ste že slišali za avtonomni živčni sistem. To je del živčnega sistema, ki uravnava telesne funkcije – srčni utrip, dihanje, presnovo, delovanje ledvic, itd. Je naš motor, ki skrbi, da smo v pogonu.

Sestavljen je iz dveh podsistemov:

- simpatičnega živčnega sistema in
- parasimpatičnega živčnega sistema

Kadar se srečamo s stresno situacijo, naj bo to prepir s partnerjem ali finančna stiska, v del možganov – hipotalamus - glavni kontrolni organ našega telesa, dobi sporočilo, da smo v težavni ali nevarni situaciji. To informacijo pošlje naprej telesu in notranjim organom, kot opozorilo, naj se pripravijo na **"boj ali beg"**. Reakcija **"boj ali beg"** je signal, da smo v nevarnosti. Gre za hitro reakcijo, kot da bi pritisnili na gumb, ki vključi delovanje simpatičnega živčnega sistema, le-ta prevzame krmilo v svoje roke, pri čemer je parasimpatični sistem začasno ustavljen. V telesu pride do čustvenih, kemičnih in fizioloških sprememb, ki se kažejo v pospešenem bitju srca, hitrem, plitvem in nepravilnem dihanju, napetih mišicah, mrzlih dlaneh in stopalih, »nemirnem« želodcu in občutku strahu ali ogroženosti. Ljudje smo si različni in zaradi tega ni pri vseh enakih simptomov. Simptomi reakcije na stres se razvijejo **v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni**. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbežanosti z določeno stopnjo utesnitve polja zavesti in zmanjšanja pozornosti, zmanjšane sposobnosti doumevanja zunanjih vtisov in določeno stopnjo izgubljenosti. Sledi umikanje iz danih okoliščin ali huda vznemirjenost.

### TELESNI SIMPTOMI

Pospešeno bitje srca  
Glavobol  
Potne dlani  
Prebavne motnje  
Zadrževanje vdih  
Hitro, plitvo in nepravilno dihanje  
Mrzle roke in noge  
»Nemiren« želodec  
Slabost  
Driska  
Zakrčene mišice  
Bolečine

### VEDENJE

Pomanjkanje volje  
Neorganiziranost  
Jokavost  
Nespečnost ali preveč spanja



### SPREMEMBE RAZPOLOŽENJA

Pomanjkanje odločnosti  
Izguba smisla za humor  
Napetost, živčnost  
Potrtost, depresivnost  
Razdražljivost, neučakanost  
Jeza, agresivnost

### SPREMEMBE V MIŠLJENJU

Pozabljenost  
Zmanjšanje koncentracije  
Slabo presojanje  
Zamegljene predstave  
Matematične napake  
Težave pri razmišljanju  
Okrnjeno fantazijsko življenje

### VSEBINA MISLI

Tega ne zmorem!  
To je grozno, kar se mi dogaja!  
Vsi pritiskajo name!  
Težko mi je!  
Slabo se počutim!  
Zmešalo se mi bo!  
Preveč je vsega!  
Slaba samopoodoba

Parasimpatični živčni sistem pa deluje nasprotno. Zmanjša utrip srca, razširi krvne žile, po katerih potuje hrana do naših vitalnih organov, in pospeši procese prebave. Je sistem, ki čisti in hrani telo in s tem vzpostavlja notranjo moč.

Ta dva živčna sistema sta navadno v ravnotežju, kadar pa se znajdemo v stresni situaciji se to ravnovesje poruši in prevlada simpatični sistem.

## KAJ JE DUŠEVNA TRAVMA?



Ko govorimo o duševni travmi, mislimo na **duševno rano, bolečino, ki je bila povzročena z negativnim stresom in ga je posameznik doživel kot čustveni šok**. Duševna travma ima dolgotrajnejše učinke, tako fiziološke kot psihološke.

Npr.: Majhna prometna nesreča lahko povzroči le stres, kadar so njene posledice majhne in nihče ni poškodovan. Resna prometna nesreča pa je hud stres in lahko tudi poleg telesnih poškodb povzroči duševno travmo. Ima lahko tudi dolgotrajne posledice, kot npr. strah pred vožnjo.

Travmatični dogodek je sestavljen iz objektivnega in subjektivnega dela: objektivni del je sam dogodek, subjektivni del pa je naše odzivanje na ta dogodek oz. naša razlaga dogodka. Ta dva dela se ne ujemata vedno, zato je zelo koristno, da razlikujemo med travmatično izkušnjo oziroma stresnim dogodkom in travmatičnimi posledicami tega dogodka.



Razlika med stresom in travmo:

STANJE STRESA 	TRAVMA 
<ul style="list-style-type: none"><li>- je takojšen odziv posameznika na stresno situacijo</li><li>- začasno zamaje ravnovesje posameznika</li><li>- simptomi trajajo od nekaj ur do nekaj dni</li><li>- lahko pozitiven; deluje spodbudno</li></ul>	<p>V principu gre za enak odziv kot pri stresu, vendar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- duševna rana je globlja</li><li>- čustveni šok traja dlje časa</li><li>- ima daljnosežnejše posledice</li><li>- dolgoročno se lahko razvijejo duševne motnje; depresija ali post-travmatska stresna motnja (PTSM)</li></ul>

Včasih lahko precenjujemo nevarnost oziroma resnost situacije in trpimo po nepotrebnem, največkrat pa se zgodi, da minimaliziramo resnost tega, kar smo doživeli. Zaradi tega imajo enaki travmatični dogodki lahko različne subjektivne učinke oziroma reakcije.

- *negiranje*; "Saj to ni nič takega.", "Saj sem sam/a kriv/a, da me je udaril, kaj sem ga pa provociral/a."
- *umik*; "Najbolje je biti sam, človek je sam sebi najboljši prijatelj. Drugi ga vedno samo razočarajo."
- *depersonalizacija*; "Kot otrok sem bil večkrat tepen kot pohvaljen, pa mi ni nič škodilo, zato ne vidim, da je kaj narobe, če so moji otroci kdaj tepeni." O depersonalizaciji govorimo tudi, kadar po smrti enega otroka starši tako žalujejo, da se drugi otrok počuti povsem odrinjenega, saj ga skoraj ne opazijo.
- *cinizem*; "Ta šef ! Obnaša se kot da je popoln, pa še sam ne ve, kaj bi rad! ", "Kar naj me žali, mene to sploh ne prizadene."
- *zagrenjenost*; "To življenje je eno samo trpljenje. Če me že mož ali otroci ne sekirajo, me pa sodelavci."

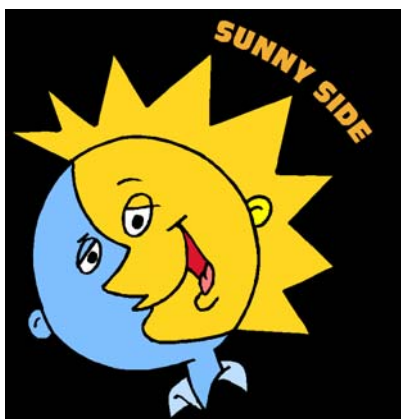
- *izguba zaupanja*; "Obljubil/a je, da tega ne bo več naredil/a. Kako naj ji/mu sploh lahko še zaupam?", "Ljudem ne gre več zaupati."
- *odtujenost*; "Počutim se, kot da smo si tujci. Sploh se ne morem vživeti v njihovo družbo in se sprostiti.", "Drugačen/a sem od drugih."
- *sovraštvo*; "Sovražim ga/jo! Naj se cvre v peklu!"
- *maščevanje*; "Ubil/a ga bom, ker me je prevaral/a!"
- *demoralizacija*; "Pokvarjenec! Jaz kaj takega že ne bi mogel/a narediti. Ni pravice na tem svetu! To ni pošteno! Vsi samo kradejo." "Vsi lažejo, nobene poštenosti ni."
- *izguba vere in/ali upanja*; "Saj se nima smisla truditi. Tako ali tako je vseeno, kaj naredim. Nikoli ne bo bolje."

Ravno tako lahko govorimo o enkratnih travmatičnih dogodkih in o ponavljajočih se ter dlje časa trajajočih travmatičnih situacijah. Kakšen bo odziv posameznika, je odvisno od njegove starosti, znanja, sposobnosti spoprijemanja, energetske opremljenosti, podpore okolja.

Težko je reči, katera travma je najhujša, a znano je, da so tiste, kjer človeškega faktorja ni prisotnega, nekoliko lažje. Naravne katastrofe, kot so poplave, potres itd, so neosebne narave, saj so rezultat naravne nesreče in običajno pripomorejo celo k večji povezanosti posameznikov. Travma, ki je rezultat napada neke osebe na drugo, pa je lahko namerno povzročena in jo posameznik-žrtev pogosto veliko težje preboli. Kombinacija ponavljajočih se travmatičnih dogodkov in vpletenosti človeškega faktorja, ki je zelo intenziven, se lahko pojavlja v tesnih medosebnih odnosih, kjer so ljudje čustveno zelo navezani eden na drugega in kjer obstaja določena stopnja odvisnosti. Značilen tak primer je travma, ki je posledica zlorabe otroka, ki ima lahko še posebej dolgoročne učinke, ker vpliva na sposobnost ustvarjanja zaupljivih medosebnih odnosov.

## Prepoznavanje in obvladovanje čustev

Ko smo v stresni situaciji, so čustva zelo v ospredju in se radi ravnamo po njih. Možno pa se je odzvati tudi drugače; na premišljen in miren način. Bistvo obvladovanja stresa je zato ravnati premišljeno, kljub burnim čustvom, ki nas preplavljajo. Imamo to moč, da lahko vplivamo na intenziteto in trajanje čustvene reakcije. Pri tem je bistvenega pomena, da vzpostavimo in ohranimo nadzor nad svojimi mislimi. Pozitivno razmišljanje pa prinaša pozitivne rezultate, zato je pomembno ne pustiti negativnim mislim, da prevzamejo vajeti. Ob zavedanju tega postanejo vse strategije premagovanja smiselne in vredne truda.



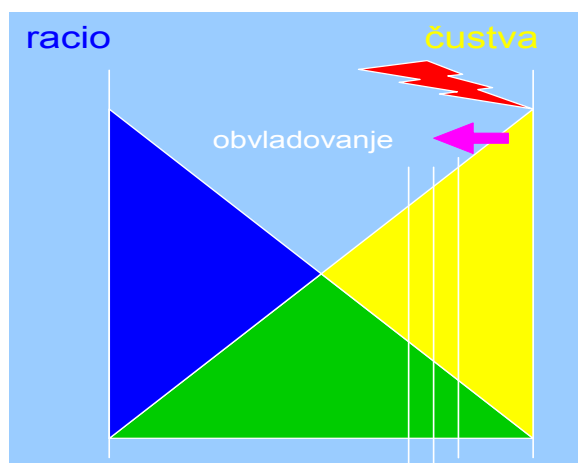


Čustva so naš stalni spremljevalec. Prisotna so ves čas, ampak začutimo oz. prepoznamo jih le takrat, kadar postanemo nanje pozorni. Kadar so čustva močna, se jih nenehno zavedamo. Lahko govorimo o kratkotrajnih čustvenih reakcijah (bes, izbruh veselja) in o dolgotrajnejših čustvih ali razpoloženjih, na primer: dobro počutje, depresivno razpoloženje, tesnoba,... Čustva lahko delimo tudi na pozitivna (veselje, radost, sreča, ...) in negativna (jeza, žalost, strah, ...).

Večina se v vsakem trenutku ne zaveda kaj čuti in naša čustva so nagnjena k temu, da se pojavljajo brez našega dovoljenja. Trik, da ne pademo v nekontrolirani vrtilinec čustev je v tem, da se zavedamo svojih čustev in njihovega vpliva na naše telo. Zavest o tem nam daje občutek nadzora. Občutek nadzora pa nam daje občutek varnosti in sproščenosti.

Za obvladovanje svojih čustev je tako kot pri vsaki drugi večini potrebna vztrajnost in redna vadba. Lahko rečemo tudi, da je to naša življenjska naloga. Kaj menite, da je lažje: naučiti se obvladovati in regulirati svoja čustva ali igrati klavir? Tudi pri igranju inštrumenta velja, da če ne vadimo in igramo redno, bodo naši prsti "zarjaveli".

Če pogledamo spodnjo sliko, vidimo, da je ob stresu zelo poudarjeno čustveno odzivanje, delež misli, ki je stvaren, pa je minimalen. Bistvo obvladovanja je, da popravimo razmerje: več stvarnih misli in manj burnih čustev.



Delitev na pozitivna in negativna čustva ustvarja vtis, kot da so negativna čustva nekaj slabega, nekaj, česar se je treba izogibati in pregnati iz svojega doživljanja. Čeprav so negativna čustva lahko boleča in lahko povzročijo resne težave, če jih nekontrolirano izrazimo, v svojem bistvu niso slaba. Imajo prilagoditveno in varovalno funkcijo. Za zagotavljanje lastne varnosti potrebujemo tako jezo kot strah. Predstavljajte si čustva kot cvetlični vrt, v katerem so poleg najrazličnejših rož rastejo tudi kaktusi, trnje in plevel. Najlepše vrtnice imajo velike trne.



Spoprijemanje s stresom in travmo pa zahteva ne samo obvladovanje negativnih in bolečih čustev, temveč tudi povečanje svoje sposobnosti za ugodna/pozitivna čustva. Ključna med njimi so: hvaležnost, upanje, entuziazem, zaupanje, sočutje, ljubezen, strpnost, veselje, notranji mir in harmonija.

Pozitivna čustva razširijo našo pozornost, zblížajo nas z drugimi ljudmi in bolj smo odprti za nove informacije in doživetja. Kadar smo v prijetnem čustvenem stanju, lahko gledamo na težave iz različnih zornih kotov in pridemo do novih rešitev. Povečujejo našo odpornost proti stresu in nam omogočajo, da poiščemo vire moči za premagovanje izzivov.

## Strategije spoprijemanja s stresom in travmo

Kot že rečeno, se v stresni situaciji odzovemo z mislimi, čustvi, vedenjem in telesom. Pri premagovanju stresa so zelo koristne tehnike sproščanja, ki so lahko zelo učinkovite, če jih izvajamo redno. Poudarek je na njihovem rednem izvajanju, saj delujejo podobno kot redna telesna vadba: dokler jo izvajamo, so vidni učinki. Če z njo prenehamo, učinki izginejo. Takoj ko ocenimo, da situacija ni več nevarna, spremembe v možganih povedo telesu, naj se sprostí in se pomiri. Ta "**sprostitvena reakcija**" vključuje počasnejše dihanje in umirjeno bitje srca, ter občutek ugodja. Ljudje, ki zgodaj razvijejo "sprostitveno reakcijo" in druge načine obvladovanja stresa, se ne počutijo tako nemočni in imajo več izbire pri odgovoru na stres. V našem telesu je okrog 680 mišic in ko dobijo ukaz, da naj se pripravijo na nevarnost (boj ali beg), večina njih to tudi stori in se skrčijo. Napete mišice se utrudijo in zato bolijo. To lahko povzroči različne težave: glavobol, bolečino v vratu, prsih, ramenih,... Vsak od nas ima najbolj občutljivi del telesa, kjer se ga napetost še posebej krčevito oprime in le s težavo popusti. Pri nekaterih je to glava, pri drugih križ, pri tretjih pa nek drugi del telesa.

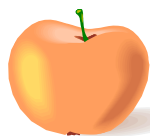
Ena od pomembnih strategij spoprijemanja s stresom, ki nam pomaga, da dosežemo večji nadzor nad dogodki in s tem tudi večjo odpornost proti stresu, je tudi načrtovanje našega odziva. Nekateri stresne situacije lahko že vnaprej predvidimo (npr.: šef ne bo zadovoljen z našim poročilom, prošnja za delovno mesto bo zavrnjena, mož bo zopet zamudil na družinsko večerjo, zamudil/a bom avtobus...) in se tako lahko pripravimo na naše možne odzive.

Za spoprijemanje s travmo je potrebno ločiti preteklost od sedanjosti in pa razlikovati med tem, kaj je v naši moči kontrole in kaj ne. Nad zunanji, objektivni dogodki nimamo kontrole. Želja po kontroliranju zunanjih dogodkov povzroča anksioznost, frustracije in bolečino. Edina kontrola, ki jo lahko pridobimo, je kontrola nad mislimi, nad bolečimi čustvi in lastnimi samo-obrambnimi mehanizmi, ki nas branijo pred njimi.

Pomembno je, kako vidimo in doživljamo sebe.

**Pretekle izkušnje so dokaz za to, da smo v bistvu močni, da si lahko zaupamo in da bomo kos tudi sedanjim ter prihodnjim stresnim situacijam ali travmatičnim izkušnjam. Da bi to lahko naredili, moramo svoje izkušnje posplošiti, npr. z besedami: "Če sem zmožel/a preboleti smrt očeta (duševno motnjo, prometno nezgodo,...), bom zmožel/a tudi še kaj drugega. Ali:" Kljub temu, da sem doživel/a....., sem vseeno sposoben/a imeti rad, delati, se veseliti,...**

Uravnotežena prehrana, redna telesna vadba in kakovosten spanec so dejavniki, ki imajo velik vpliv na odpornost posameznika proti stresu. Redna telesna vadba dobrodejno vpliva na naše počutje (ob vadbi se sproščajo "hormoni sreče") in krepi našo odpornost proti stresu.



Negujte pozitivne misli o sebi! Redno uporabljajte pozitivne spodbude. Opominjajte se na lastne kvalitete in sposobnosti, ki jih imate. Če jih ne bi imeli, Vas danes ne bi bilo tukaj! Pohvalite se in si čestitajte za vsak odziv, ko ste ravnali odgovorno, preudarno.

Preventivno deluje tudi načrtovanje življenja. Zlasti je pomembno, da ne pozabimo na spodbudne dejavnosti. Poskušajte ohranjati ravnovesje med tem, kar morate in med tem, kar želite ter hočete. Harmonična razporeditev obremenitve (stresa) in sprostitev v življenju je pomembna. Poskrbite za to, da si vzamete čas in ga preživite z ljudmi, s katerimi se radi družite. Vzemite si čas, da napolnite svoje baterije; popoldanski sprehod, rezervirajte si masažo, privoščite si sproščujočo kopel, izlet ob vikendu, poslušajte glasbo, ki vas spravlja v dobro razpoloženje, podarite si šopek rož,... Razvajajte se!

**HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA:** naredite globok vdih skozi nos in napnite mišice dela telesa, ki je najbolj napet. Zadržite dih za 10-20 sekund (v mislih 3-4x počasi recite 23) in nato izdihnite skozi usta ter sprostite napetost. Ponovite vajo: naredite vdih/napnite mišice dela telesa, kjer je napetost največja /zadržite dih za nekaj sekund/naredite izdih in sprostite mišice. Ponovite vajo še trikrat.

Izvajajte vajo vsakodnevno. Prepoznavajte, kje v telesu čutite napetost in bodite pozorni na dele telesa, kjer je napetost največja. Trenirajte, da boste zaznali začetek nastanka napetosti in jo sprostili še preden se bo razbohotila. To isto vajo lahko izvajate tudi tako, da hkrati napnete mišice celega telesa.

**RITMIČNO DIHANJE:** Vdihnite skozi nos in štejte do 3. Izdihujte skozi nos in štejte do istega števila. Ne zadržujte diha. V tem ritmu dihajete nekaj minut.

**RELAKSACIJA 4 MIŠIČNIH SKUPIN** (Vadite v različnih situacijah tekom dneva)

1. Stegnite roke, skrčite komolce in stisnite pesti.
2. Vdihnite in zadržite dih 10 sekund.
3. Rahlo zgrbite ramena in potisnite glavo nazaj.
4. Stisnite oči in potegnite obrazne mišice proti konici nosu.

**RELAKSACIJA BREZ ZATEGNITVE**

Bodite pozorni na iste 4 mišične skupine kot pri prejšnji vaji, vendar jih sedaj sprostite brez predhodne zategnitve. Posamezno mišično skupino sproščajte okrog 30 sekund.

**PREUSMERJANJE ČUSTEV**

1. Kadar začutite, da se stres pričinja razvijati, se osredotočite na svoje notranje občutke. Vprašajte se kaj v tistem trenutku pravzaprav čutite. Strah? Frustracijo? Željo po maščevanju? Kaj? Prepoznajte in poimenujte občutek.
2. Ko prepoznate negativno čustvo, se za trenutek ustavite. Globoko vdihnite in sprostite mišice telesa. Zavedajte se dejstva, da jeza, strah, občutki krivde, sovraštvo ali žalost lahko ogrozijo vaše zdravje.
3. Odločite se, da negativnemu čustvu ne boste dopustili, da bi prevzelo nadzor nad vašimi mislimi in počutjem. Negativno čustvo zamenjajte s pozitivnim in si predstavljajte, kako zapolnjuje vaše telo in misli. Nasmehnite se s celim telesom.

**RELAKSACIJA NA GESLO**

Trikrat globoko vdihnite in izdihnite, ob vsakem izdihu pomislite: "sprosti se", v mislih preletite telo in sprostite tiste dele telesa, za katere čutite, da še niso sproščeni.

Vajo lahko naredite ob pogledu na uro, pri rdeči luči na semaforju, ob zvonjenju telefona ipd. Vajo naredite 10 do 15 krat na dan v različnih okoliščinah.



Naučite se prepoznavati zgodnje fiziološke znake tesnobe in takoj, ko jih prepoznate, naredite to vajo sproščanja.

**DISTRAKCIJA:** namen je utišanje negativnih misli:

1. Pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora
2. Osredotočenje na čutila: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
3. Miselne vaje: odštevanje (1000-7), poštevanka števila 12, vse živali na M, spominjanje detajlov s sprehajalne poti...
4. Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost (reševanje križanke, igre z žogo, šivanje...)
5. Iskanje razumskih odgovorov: »Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak tesnobe in da v tem primeru ni nevarno. Telesni simptomi tesnobe so nenevarni. Le neprijetni. Razmislim, kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s prijateljem...«
6. Prijetni spomini in fantazije
7. STOP tehnika (ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo).

## **Kratek pregled stresnih motenj**

### **1. Stresna reakcija (akutna)**

Stresna motnja (akutna) nastopi takoj po stresnem dogodku. Traja nekaj minut ali nekaj ur, vendar največ do tri tedne. Gre za zbežnost, osuplost, moteno pozornost, lahko tudi za dezorientiranost ter zmanjšano doživljanje stimulusov iz okolice.

Poleg so prisotni številni simptomi in znaki povišane vzburjenosti vegetativnega živčnega sistema, ki pomenijo, da je telo pripravljeno na boj ali beg.

### **2. Prilagoditvena motnja**

Pri prilagoditveni motnji je reakcija na stres časovno podaljšana na več tednov ali mesecev. Simptomi in znaki so podobni kot pri stresni reakciji (akutni), poleg je lahko tudi depresivno razpoloženje.

Prepoznavanje stresne reakcije in prilagoditvene motnje pri otrocih je oteženo zaradi tega, ker je občutljivost na stres odvisna od zrelosti, starosti in izkušenj posameznika. Imajo tudi nekatere drugačne simptome (regresivno vedenje, sesanje prsta, zibanje, zvijanje las, razdražljivost, povečana odvisnost od odraslih, vrsta telesnih težav, kot bolečine v trebuhu, nočne more, ...)

Pri mladostnikih se lahko pojavi reševanje stresa na ne najbolj varen način.

### **3. PTSM- Post travmatska stresna motnja**

Motnja post-travmatskega stresa je pogosta reakcija na izredno stresne ali travmatske dogodke, kadar gre za odrasle osebe. Veliko različnih dogodkov lahko vodi v PTSD: avtomobilska nesreča, posilstvo, fizična ali spolna zloraba, naravne in druge katastrofe kot so poplave, bombardiranje, videti drugega, kako je umrl, ali če smo žrtev kakega drugega zločina. Kadar gre za otroke ali mladostnike, velikokrat travmo podcenimo, saj je na prvi pogled lahko nepomembna. Pri večini ljudi se simptomi post-travmatskega stresa začnejo pojavljati kmalu po travmatskem dogodku. Pri približno polovici od teh ljudi, se simptomi sami od sebe izboljšajo v treh mesecih. Pri ostalih lahko simptomi trajajo leta. Nekaterim pa se simptomi ne pojavijo še nekaj let po preživetem dogodku.

Ljudje z PTSM imajo tri glavne vrste problemov ali simptomov:

**1. Podoživljanje travme.** Vključuje misli, ki se zdijo neobvladljive, nočne more in »fleshback«, ki učinkujejo tako, kot da bi ljudje ponovno doživljali travmatski dogodek. Spomin na dogodek se vrne, ko ljudje zagledajo ali zaslišijo nekaj, kar jih spominja na dogodek (včasih spontano ob intoksikaciji).

**2. Izogibanje.** Zaradi vznemirjenosti, ki ga spomin na dogodek povzroča, ljudje z PTSM poskušajo ne misliti na dogodek. Ravno tako se izogibajo prostorom, krajem, ljudem ali stvarim, ki povzročajo spomine. Pogosto občutijo otopelost in odtujenost od drugih ljudi. Nekateri se zatečejo v pitje alkohola ali zlorabo drog, da bi zmanjšali bolečino.

**3. Znaki fizičnega stresa.** Ti lahko vključujejo znake splošne vznemirjenosti: zmanjšana toleranca za kontrolo impulzov, težave s spanjem, stalni občutki napetosti, vznemirjenosti ali jezavosti, težave s koncentracijo in občutek napetosti ali čuječnosti/opreznosti.