

## Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) Stvarna bolest



### Da li Vam ovo liči na Vaše probleme?

Pažljivo razmotrite  
slijedeće probleme.

- Doživio/doživjela sam nešto veoma strašno i opasno.
- Osjećam kao da se užasni događaj ponovo

dešava.

- Ovaj osjećaj se često vraća bez najave.
- Imam noćne more i vraćaju mi se strašna sjećanja na užasni događaj.
- Izbjegavam mjesta koja me podsjećaju na taj događaj.
- Ponekad strepim i osjećam se veoma uzbuđeno kad se desi nešto neočekivano.
- Teško mi je vjerovati ili osjećati bliskost prema drugim ljudima.
- Lako se naljutim.
- Osjećam se krivim/krivom što su drugi umrli, a ja sam živ.
- Imam poteškoće sa spavanjem, mišići su mi napeti i jednostavno se ne osjećam dobro.

Ukoliko smatrate da neki od ovih problema liči na Vaš, moguće je da imate posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). PTSP je **stvarna** bolest koja se mora liječiti. Nije Vaša greška to što imate ovu bolest i zbog toga ne morate ispaštati. **Možete** naučiti kako da dobijete pomoć. **Možete** se osjećati bolje i vratiti se u normalan život!

### Šta je to posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)?

PTSP je stvarna bolest. Ljudi mogu dobiti PTSP nakon što dožive nešto užasno i strašno. Može se liječiti lijekovima i terapijom.

PTSP možete dobiti:

- nakon što ste bili žrtvom silovanja ili seksualnog zlostavljanja

- nakon što Vas je udario ili ozlijedio neko iz Vaše porodice
- nakon što ste doživjeli avionsku ili automobilsku nesreću
- nakon što ste doživjeli uragan, tornado ili požar
- nakon što ste prisilno postali izbjeglica
- nakon što ste bili sudionik u događaju u kojem mislite da ste mogli poginuti
- nakon što ste vidjeli sve ove događaje

PTSP možete dobiti nakon:

- rata

Ukoliko imate PTSP, česte noćne more ili strašna razmišljanja o užasnom događaju koji ste doživjeli. Nastojite izbjegavati sve što Vas podsjeća na Vaše užasno iskustvo. Osjećate ljutnju ili nemogućnost da se brinete ili vjerujete drugim ljudima. Uvijek ste na oprezu da ne iskrsnite opasnost. Veoma ste uzbuđeni kada se nešto desi bez prethodne najave.

### Kada počinje PTSP i koliko dugo traje?

Za većinu ljudi PTSP počne otprilike tri mjeseca nakon užasnog doživljaja. Kod nekih ljudi znakovi PTSP-a se dugo ne primjećuju, i po nekoliko godina. PTSP se može desiti bilo kome bez obzira na starost. Mogu ga dobiti čak i djeca. Nekim ljudima se stanje popravi u roku od šest mjeseci dok drugi ovu bolest mogu imati mnogo duže.

### Da li sam ja jedina osoba s ovom bolešću?

Ne. Niste sami. Svake godine 5,2 miliona Amerikanaca ima PTSP.



## Šta mogu uraditi kako bih sebi pomogao/pomogla?

Porazgovarajte sa svojim ljekarom o užasnom doživljaju i svojim osjećanjima. Recite svom ljekaru ukoliko imate strašna sjećanja, depresiju, probleme sa spavanjem ili se ljutite. Recite svom ljekaru ukoliko Vas ovi problemi sprječavaju u obavljanju svakodnevnih aktivnosti ili normalnog života. Kažite svom ljekaru kako se osjećate. Zamolite svog ljekara za pregled kako bi utvrdio da nemate kakvu drugu bolest. Pitajte svog ljekara da li je on ili ona pomogao/pomogla ljudima koji imaju PTSP. Posebna obuka pomaže ljekarima da na odgovarajući način liječe ljude sa PTSP. Ukoliko Vaš ljekar nije prošao posebnu obuku, tražite da Vam daju ime ljekara ili psihologa koji jeste.

## Šta ljekar ili psiholog mogu uraditi da mi pomognu?

Ljekar Vam može dati lijek koji će Vam pomoći da manje osjećate strah i napetost. Ali, da bi lijek počeo djelovati, može biti potrebno da prođe i nekoliko sedmica. Razgovor sa posebno obučanim ljekarom ili psihologom pomaže mnogim ljudima koji imaju PTSP. Ovo se zove "terapija." Terapija Vam može pomoći da prebrodite Vaše užasno iskustvo.



## Evo i priče jednog čovjeka:

„Nakon što su me napali, uvijek sam osjećao strah, depresiju i ljutnju. Nisam mogao dovoljno ni da spavam, ni da jedem. Čak i kad sam pokušao da prestanem razmišljati o tome i dalje sam imao noćne more. Bio sam zbunjen i nisam znao gdje da odem po pomoć. Prijatelj mi je reko da nazovem ljekara. Ljekar mi je pogogao da nađem posebnog ljekara koji zna o PTSP-u. Morao sam marljivo raditi, ali poslije nekih korisnih lijekova i terapije počeo sam se ponovo osjećati kao i prije. Drago mi je što sam napravio taj prvi potez i nazvao ljekara.“

**Sjetite se – sada možete dobiti pomoć: porazgovarajte sa Vašim ljekarom o tom užasnom doživljaju i svojim osjećanjima.**

Potražite više informacija.

Nazovite 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438).

Poziv je besplatan. Besplatne informacije o PTSP-u ćete dobiti poštom. Do besplatnih NIMH informacija takođe možete doći putem interneta na našoj web-stranici [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov).

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.00-4675 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services ([www.heartlandalliance.org](http://www.heartlandalliance.org)) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

**A Healthy Roads Media project**

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

PTSD – A Real Disease (Bosnian) Reviewed 3/2009