Zespół stresu pourazowego po traumie seksualnej

feminoteka

NATURALNE MECHANIZMY REGENERACJI

Objawy PTSD są częścią normalnej reakcji na traumę. Większość osób po traumie przechodzi przez naturalny proces zdrowienia. **Po 3 miesiącach od traumy, jeśli objawy się utrzymują lub nasilają, konieczne jest skierowanie do specjalisty.**

JAK SPECJALIŚCI I SPECJALISTKI MOGĄ UŻYWAĆ TEJ TABELI W PRACY?

1. **PODCZAS PIERWSZEGO KONTAKTU**

   SPRAWDŹ, KTÓRE CZYNNIKI RYZYKA SĄ OBECNE

2. **DO MONITOROWANIA**

   OBSERWUJ ZMIANY W CZASIE

3. **DO PODEJMOWANIA DECYZJI**

   IM WIĘCEJ CZYNNIKÓW RYZYKA, TYM WIĘKSZA POTRZEBA PROFESJONALNEGO WSPARCIA

KATEGORIA CZYNNIKÓW	SZCZEGÓŁOWE CZYNNIKI RYZYKA	ZNACZENIE DLA ROZWOJU PTSD
Czas wystąpienia i utrzymywania się objawów	Czas trwania objawów	Objawy trwające ponad miesiąc, nasilające się lub zaburzające funkcjonowanie wymagają specjalistycznej pomocy.
	Tendencja zmian objawów	Należy monitorować, czy objawy słabną, pozostają stałe, wzrastają lub czy pojawiają się nowe.
	Spontaniczna remisja	Największy spadek objawów PTSD obserwowany jest w ciągu pierwszych 3 miesięcy po traumie. Po tym czasie spontaniczna poprawa jest mniej prawdopodobna.
Czynniki społeczne	Wsparcie społeczne	Brak wsparcia znacząco zwiększa ryzyko PTSD.
	Płeć	Kobiety są bardziej narażone na rozwój PTSD niż mężczyźni.
	Wiek	Osoby młode oraz starsze mają wyższe ryzyko PTSD, wiek średni działa ochronnie.
	Wykształcenie	Niższy poziom edukacji zwiększa ryzyko PTSD.
	Status socjoekonomiczny	Niższy status socjoekonomiczny wiąże się z wyższym ryzykiem PTSD.
Czynniki biologiczne / temperament	Reaktywność emocjonalna	Wysoka reaktywność emocjonalna utrudnia regulację emocji oraz przetwarzanie doświadczeń traumatycznych.
	Trudność w regulacji pobudzenia	Niska zdolność regulacji pobudzenia zwiększa podatność na PTSD.
	Cechy temperamentu	Wytrzymałość, żwawość, aktywność działają ochronnie.
	Neurotyczność	Wysoki poziom lęku i neurotyczności zwiększa intensywność emocji i ryzyko PTSD.
Historia wcześniejszych doświadczeń	Wcześniejsze traumy	Każda kolejna trauma zwiększa ryzyko PTSD.
	Historia zaburzeń psychicznych	Wcześniejsza depresja lub zaburzenia lękowe zwiększają ryzyko PTSD.
	Rodzaj stresora	Najwyższe ryzyko PTSD mają traumy interpersonalne (zamierzone), np. przemoc fizyczna czy seksualna, oraz przypadkowe zdarzenia traumatyczne.
	Intensywność i czas trwania	Bardziej intensywne i długotrwałe zdarzenia zwiększają ryzyko PTSD.

Więcej informacji i źródła w artykule Adama Elżanowskiego „Zdrowienie po traumie seksualnej – praktyczny przewodnik po metodach rozpoznawania PTSD i formach skutecznego wsparcia” na edu.feminoteka.pl.