Rispons psikoloġiku għal stress trawmatiku: X'tista' tistenna? (Maltese)

Fi snin ricenti instab bil-wisq aktar tagħrif dwar kif jiġu effettwati dawk in-nies li jgħaddu minn inċidenti serji li jheddu s-sigurtà tagħhom, jew tal-familji jew ħbieb tagħhom. Mhumiex biss dawk li jkunu salvaw minn inċidenti trawmatiċi, li jiġu affettwati, iżda wkoll dawk in-nies li jkunu qed isofru t-telfa ta' xi ħadd għażiż, kif ukoll dawk l-ajjutanti, nies ta' salvatagg u oħrajn li jkunu ħadmu ma' dawk li salvaw mit-traġedja, jew dawk li qed isofru t-telfa ta' xi ħadd.

Rejazzjonijiet komuni waqt it-trawma:

Meta ngħaddu minn xi inċident li jheddidna, ġisimna awtomatikament jirrispondi b'mod li jġgħelna nipproteġu lilna nfusna jew li naħarbu mis-sitwazzoni. Dan ir-rispons ta' 'fight-or-flight' (ġlieda jew ħarba) tinvolvi żieda fir-rata tal-qalb, fil-pressjoni tad-demm, tensjoni fil-muskoli u fir-rata tan-nifs. Dawn il-bidliet kollha jgħinuna biex fiżikament niffaċċjaw il-periklu jew naħarbu s-sitwazzjoni minnufih jekk ikun hemm bżonn.

Fil-waqt li tkun qed tgħaddi minn avveniment ta' trawma estrema, din ir-reazzjoni tkun qawwija ħafna. Reazzjonijiet komuni li wieħed jista' jħoss, jistgħu jinkludu:

- xokk
- rabja
- nifs magħġġel
- skantar
- konfużjoni
- għarqan
- tħeddil
- qalb tħabbat
- eċċitament
- biza' kbir
- tregħid u tertir
- dardir.

Ftakar pero, li filwaqt li dawn ir-reazzjonijiet huma mistennija, ikun tajjeb u ta' għajnuna jekk tiddiskuti ma xi ħadd meta jkollok dawn ir-reazzjonijiet u kif qed thossok.

Reazzjonijiet komuni waqt il-jiem ta' wara t-trawma:

Huwa wkoll komuni li individwi jkomplu jesperjenżaw numru ta' ħsibijiet, immaġini u ħass għal bosta ġranet, jew ukoll ġimgħat, wara t-trawma. Kif ukoll, dawn ir-reazzjonijiet huma komuni u huma sinjali li l-ġisem qed ifieq minn stress qawwi.

L-iktar reazzjonijiet komuni li ġew irraportati, jinkludu:

- anzjetà jew biża'ta: periklu għalik jew għal xi ħadd li tħobb; li tkun waħdek; li tkun f'sitwazzjonijiet ta' biża
- evitar ta' sitwazzjonijiet jew ħsibijiet li jfakkruk fil-ġrajja trawmatika
- tinħasab malajr bi ħsejjes għolja u movimenti għall-għarrieda
- 'flashbacks' fejn l-immaġini tal-ġrajja trawmatika jiġuk f'moħħok ħesrem għallebda raġuni ovvja, jew fejn mentalment terġa tesperjenza il-ġrajja
- sintomi fiżiċi bħal tensjoni tal-muskoli, tertir jew tregħied, dijarrea jew konstipazzjoni, dardir, uġieħ ta' ras, għereq, għajja
- nuqqas ta' interess fl-attivitajiet tas-soltu, li jinkludu nuqqas ta' aptit jew ta interess fis-sess
- dwejjaq jew sentimenti ta' telfien u ta' solitudni
- xokk jew nuqqas ta' twemmin għal dak li ġara'; tħossok imħeddel, skantat, iżolat jew imwarrab minn nies oħra
- problemi bl-irqgħad, li jinkludu tbatija biex torqod, tqum f'nofs ta' lejl, ħolm jew ħmar-il-lejl
- problemi bil-ħsieb, konċentrazzjoni, jew tiftakar affarijiet (speċjalment aspetti millġrajja trawmatika)
- preokkupazzjoni bil-hsibijiet dwar it-trawma
- ħtija jew dubju fik innifsek għal xi ħaġa li ma għamiltx waqt il-ġrajja trawmatika, jew għax tħossok aħjar minn ħaddieħor, jew tħossok 'responsabbli' għal mewt jew korriment ta' xi ħadd ieħor
- rabja jew irritabilità għal dak li ġara; għal fatt bla sens, ta dak li ġara; għal dak li ikkawza dan l-inċident, u tistaqsi dejjem "għaliex jiena?".

Mhux kullħadd jesperjenza dawn ir-reazzjonijiet kollha, jew jesperjenza dawn ir-reazzjonijiet bl-istess rata. Jista jkun hemm aktar reazzjonijiet x'inziedu fil-lista. Izda fil-biċċa l-kbira talkażi (dawn is-sintomi jisparixxu wara qasir zmien (jiġifieri, wara ftit siegħat, jew ġimgħat).

Rispons psikologiku għal stress trawmatiku: x'għandek tagħmel:

Immedjatament wara l-inċident:

- Kun żgur li tkun ma nies oħra. Tmurx lura f'dar vojta waħdek - itlob lil xi ħabib jew qarib tiegħek biex joqgħod miegħek.
- Tkellem ma oħrajn dwar l-inċident. Li titkellem jgħinek biex ittaffi r-reazzjonijiet tiegħek.
- Fakkar lilek innifsek li l-ġrajja għaddiet u li issa tinsab salv.
- Jekk hu possibli, għamel xi eżerċizzju fiżiku. Dan jgħin biex ineħħi xi ftit mit-tensjoni u anzjetà tiegħek.
- Evita l-alkohol, sedattivi, pilloli tal-irqad (dawn biss idallmulek l-esperjenza u ma jgħinukx biex tiffaċċja sewwa dak li qed tħoss).
- Naqqas l-istimulanti (bħat-te, kafè, ċikkulata, kola jew sigaretti) għax m'għandekx bżonn li ġismek jiġi iktar aġitat milli diġa hu bħalissa.
- Ipprova kul xi ħaġa anki jekk m'għandekx aptit.
- Jekk ma tistax torqod, tibqax fis-sodda titqalleb l'hemm u l'hawn - qum u għamel xi ħaga sakemm tgħejja.

Kif tiffaċċja il-ftit jiem li ġejjin:

- Fakkar lilek innifsek li ir-reazzjonijiet tiegħek huma riżultat normali ta' trawma u li jgħaddu maż-żmien.
- Ipprova erġa' lura għar-rutina tiegħek tas-soltu mill-aktar fis. Għandek mnejn ikollok bżonn tintroduċi lilek innifsek ma ħidma li tidher diffiċli, bil-mod il-mod.
- Jekk tħossok skomdu, imbeżża jew anzjuż, ħu ftit nifs twil, bil-mod u fakkar lilek innifsek li inti salv u li t-trawma għaddiet.
- Kun żgur li tagħmel affarijiet li huma relassanti u ta' gost - kun ħanin miegħek innifsek.

- Kompli tkellem mal-familja, ħbieb u kollegi dwar it-trawma. Dan jgħinek biex jgħaddilek dak li qed thoss. Anki jekk int tħossok naqra imbiegħed minn xi nies, qatt tirrifjuta l-appoġġ li joffrulek. Tibżax minn dak li qed tħoss int stess.
- Aħseb biex ittejjeb il-livell ġenerali tal-istress tiegħek billi tiżgura li jkollok irqad adekwat, dieta tajba u eżerċizzju regolari. Ħu mistrieħ biżżajjed biex tnaqqas it-tensjoni nervuża.
- Suq iktar bil-galbu u kun attent aktar fid-dar u mal-makkinarju. Huma iktar komuni l-aċċidenti wara stress qawwi.
- Ippermetti lilek innifsek ħin biex tiffaċċja il-memorji. Ikollok bżonn impenn u paċenzja. Jista' jkun hemm xi asptti mill-esperjenza li jkunu diffiċli li tinsihom.

Jekk ir-reazzjoni tiegħek tkompli tfixkel ħajjtek serjament, kellem lil tal-klinik tiegħek.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234
Email: QTMHC@health.qld.gov.au
Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

This fact sheet is available in English, Greek, Hmong, Italian, Maltese and Punjabi.

Andrews, G., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L. and Page, A. (1994) The treatment of anxiety disorders. Melbourne: Cambridge University Press.

Permission granted by Publisher to copy if reprinted for patient use.