

Je po kompleksni posttravmatski stresni motnji (PTSM) mogoče popolnoma okrevati?

Razumevanje kompleksne PTSM

Razlika med kompleksno in navadno PTSM je, da je prva posledica dolgotrajne izpostavljenosti travmatičnemu dogodku, pogosto v otroštvu.

Značilni so močni čustveni odzivi, težave pri vzpostavljanju zdravih odnosov in negativni občutki do samega sebe.

Pot do okrevanja

Ključnega pomena je terapevtska pomoč, ki lahko vključuje terapijo s pogovorom, zdravljenje z zdravili in druge pristope. Pomembno je razvijati sočutje do samega sebe, razumevanje in sprejemanje lastnih čustev ter se naučiti, kako se zdravo soočati s stresom.

Okrevanje po tristopenjskem okvirju travmatologije v psihoterapevtski obravnavi

Stabilizacija: vzpostavljanje varnosti in mehanizmov obvladovanja travme, na primer s čuječnostjo.

Obdelava spominov: soočanje s travmo in povezovanje jaza, ki je bil poškodovan zaradi travme.

Rehabilitacija in integracija: celostna vzpostavitev življenja, vključno z razvijanjem zdravih odnosov, postavljanjem življenjskih ciljev.

Možnost popolnega okrevanja

Čeprav popolno okrevanje morda ni vedno mogoče, lahko ljudje dosežejo pomembno izboljšanje kakovosti življenja. Ključnega pomena je vztrajanje pri terapiji in razvijanje zdravih strategij za obvladovanje simptomov ter podpora bližnjih.