



Post-Traumatic Stress Disorder

Ang post-traumatic stress disorder ay nagagamot na kondisyon ng kaisipan na nakakaapekto sa milyon-milyong tao taon-taon.

T: Ano ang post-traumatic stress disorder (PTSD)?

Ang PTSD ay matinding pisikal at emosyonal na kondisyon na nagsisimula pagkatapos makaranas o makasaksi ng nakapangingilabot na mga kaganapan. Kasama sa trauma na maaaring magpasimula ng PTSD ang matitinding aksidente, pisikal at sekswal na pananalakay, pag-alpas sa likas na sakuna, di-inaasahang pagkamatay ng mahal sa buhay, mga karanasan sa labanan at giyera.

T: Sino ang nagkakaroon ng PTSD?

Ang sinumang nakaalpas sa isang nakakapangilabot na kaganapan ay maaaring magkaroon ng PTSD. Karaniwang nagsisimula ang PTSD sa loob ng anim na buwan matapos ang trauma, ngunit maaari ding lumabas ang mga sintomas pagkatapos ng ilang taon. Maaari ding magkaroon ng sekundaryong traumatic stress ang mga miyembro ng pamilya at tagapag-alaga ng mga indibidwal na may PTSD, na ang mga sintomas ay katulad ng sa PTSD, dahil sila ang sumasalo sa mga paghihirap ng kanilang mahal sa buhay.

Mga anim sa bawat 10 tao ang magkakaroon ng PTSD sa kahabaan ng kanilang buhay. Ipinapakita ng mga pag-aaral na nakakaranas ang mga tao ng mas mataas na antas ng PTSD pagkatapos magkaroon ng spinal cord injury.

T: Ano-ano ang sintomas ng PTSD?

Nakapangkat sa apat na kategorya ang mga sintomas ng PTSD: intrusive memories (nakakaabalang mga alaala), avoidance (pag-iwas), mga negatibong pagbabago ng mood,

at mas matinding reaksiyon. Para matukoy ang PTSD, kailangan ay nagaganap na ang mga sintomas sa loob ng mahigit isang buwan, at dapat magbilang ng hindi bababa sa isang nakakaabalang sintomas, hindi bababa sa isang sintomas ng pag-iwas, hindi bababa sa dalawang sintomas ng mood, at hindi bababa sa dalawang sintomas ng reaksiyon.

Kabilang sa mga nakakaabalang sintomas ang:

- Mga bangungot na kaugnay ng trauma na nakakagambala ng pagtulog
- Walang paglubay na nakakaabalang mga alaala at flashback na kaugnay ng trauma
- Nakakatakot na mga isipin

Kabilang sa mga sintomas ng pag-iwas ang:

- Pag-iwas sa pag-iisip o pakikipag-usap tungkol sa trauma
- Pag-iwas sa dako o lugar kung saan naganap ang trauma at iba pang mga paalala ng kaganapan

Kabilang sa mga sintomas ng pagkilala at mood ang:

- Mga pakiramdam ng kawalan ng pag-asa
- Pagbubukod ng sarili sa pamilya at mga kaibigan
- Kawalan ng kakayahang maalala ang mahahalagang bahagi ng trauma
- Walang paglubay ng mga negatibong emosyon tulad ng takot, galit, pagsisisi, kahihiyan
- Pakiramdam ng pagkalas sa pang-araw-araw na pamumuhay
- Kawalan ng kakayahang tumuon
- Walang paglubay na mga negatibong isipin tungkol sa sarili, sa iba, at sa mundo

Kabilang sa mga sintomas ng reaksiyon ang:

- Pagiging iritable, madaling magulat
- Matinding pag-aalala at sentido ng pangangalaga
- Pagkilos sa hindi maingat o mapanirang paraan

Dapat ay alam din ng mga indibidwal ang tungkol sa mataas na panganib ng depression at diperensya sa paggamit ng mga ipinagbabawal na sustansya, na madalas na nagsisimula sa mga pasyente dumaranas ng pangmatagalang PTSD.

T: Kailan ako dapat magpagamot?

Hindi kakaiba ang makaranas ng iba't ibang emosyon pagkatapos ng nakapangingilabot na kaganapan, ngunit ang mga sintomas na tumatagal nang mahigit sa isang buwan at gumagambala sa trabaho at buhay sa bahay ay mga senyales. Makipag-usap sa iyong

doktor o healthcare provider kapag walang paglubay ang mga sintomas. Napakahalaga ng maagang interbensyon at paggamot upang matagumpay na mapamahalaan at gumaling sa PTSD.

T: Anong mga espesyalista ang gumagamit ng PTSD?

Mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan, kabilang ang mga lisensyadong klinikal na sikolohista, mga klinikal na manggagawang pangmamamayan, at mga sikiyatrista ang maaaring gumamot sa PTSD.

Maliban sa pinangangasiwaang paggamot, maaaring makinabang ang mga indibidwal mula sa mga trauma survivor therapy group at peer mentoring. Maaaring makahanap ng mga grupo sa suporta sa pamamagitan ng mga healthcare provider, ospital at mga non-profit na organisasyon gaya ng Trauma Survivors Network (<http://traumasurvivorsnetwork.org/pages/home>) and National Alliance on Mental Illness (<https://www.nami.org/help>).

T: Paano ginagamot ang PTSD?

Karaniwang ginagamot ang PTSD sa pamamagitan ng psychotherapy (kilala rin bilang "talk therapy") at/o gamot gaya ng mga antidepressant.

Maaaring kasama sa mga indibidwal na paggamot ang exposure therapy, na ginagamit ng mga sikolohista upang matulungan ang mga pasyenteng harapin at labanan ang mga takot, o cognitive therapy na ginagamit upang isaayos ang mga kaganapan ng trauma. Sinasama ng eye movement desensitization at reprocessing therapyamsa ang mga galaw ng mata at ritmikong left-right stimulation habang bahagyang tumutuon ang pasyente sa trauma upang dahan-dahang bawasan ang tindi ng alaala.

Bago magsimula sa anumang paggamot, maaaring ipakilala sa pasyente ang mga estratehiya sa pagkalma, mga ehersisyo sa paghinga at yoga upang makatulong sa pagkontrol ng pag-aalala na maaaring kaakibat ng therapy.

T: Ano ang kaganapan ng PTSD sa mga beterano?

Higit na mas mataas ang PTSD na nararanasan ng mga beterano kaysa sa pangkalahatang populasyon. Ang pagpapadala sa sona ng giyera, mga aksidente sa pagsasanay, at pananalakay o panliligalig na sekswal na nagaganap habang naglilingkod ang isang indibidwal sa militar ay maaaring magdulot ng PTSD sa karamihan ng mga lalaki at babaeng miyembro ng serbisyo.

Gaya ng ibang mga populasyong dumaranas ng PTSD, maaaring agad na magsimula ang mga sintomas pagkatapos ng nakapangingilabot na kaganapan, o maaaring hindi lumitaw sa loob ng ilang buwan o taon.

T: Ano-anong mga mapagkukunan ng impormasyon ang mayroon para sa mga beterano?

Ang mga espesyalista ng PTSD ay nasa lahat ng Department of Veterans Affairs (VA) Medical Center. Kabilang sa mga inaalok na paggamot ay ang isahang pagtatasa at pagsusuri sa kalusugang pangkaisipan, counseling sa indibidwal at pamilya, at group therapy para sa mga beteranong kabilang sa mga partikular na isyu at mga uri ng trauma. Bukod dito, ang mga panrehiyong hub sa buong bansa ay nag-aalok ng espesyal na mga programa sa PTSD sa outpatient at in-patient na mga pasilidad sa paggamot. Upang mahanap ang mga espesyal na programa ng estado, bisitahin ang mapaghahanapang website ng VA para sa mga programa sa PTSD (<https://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp>). Kung walang mga kalapit na lokasyon ng VA na nag-aalok ng mga serbisyo, magpapakilala ng mga serbisyong telehealth o mga pag-refer sa mga clinician sa komunidad.

T: Mayroon bang mga klinikal na pagsubok para sa PTSD?

Oo. Para makahanap ng mga kasalukuyang pagsubok na kaugnay ng paggamot sa PTSD, bisitahin ang ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>), isang mapaghahanapang website para sa mga pampubliko at pribadong sinusupportahang klinikal na pag-aaral na pinangangasiwaan ng National Library of Medicine at the National Institutes of Health.

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon: Mga Mapagkukunan ng Impormasyon: Centers for Disease Control and Prevention, Merck Manual, U.S. Department of Veterans Affairs, National Institute of Mental Health.

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 7 am-12 am EST.

Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa
<https://connect.paralysis.org/tl/send-us-your-question>

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayon na gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$10,000,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.