



შენიკიმი



პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა (PTSD)(ფსიქიკური ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა (PTSD) – საინფორმაციო ბუკლეტი (ფსიქიკური ჯანმრთელობა)

პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა (PTSD) არის ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა, რომელიც შეიძლება განვითარდეს ტრავმული მოვლენის ხილვის ან გადატანის შემდეგ. ამ მდგომარეობის მქონე ადამიანები ხშირად განიცდიან მტკივნეული ტრავმის გახსენებას, კოშმარებს და სტრესს, რაც სერიოზულ გავლენას ახდენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე. ეს ბუკლეტი გეხმარებათ, უკეთ გაიგოთ PTSD-ის სიმპტომები, მკურნალობის მეთოდები და ის, თუ როგორ შეგიძლიათ გაუმკლავდეთ მას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა (PTSD) (ფსიქიკური ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-047)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.sheniekimi.ge

PTSD-ის ძირითადი ნიშნები

1. კოშმარები

მტკივნეული მეხსიერებები – PTSD-ის მექონე პირები ხშირად განიცდიან ე.წ. ფლეშბეკებს — ტრავმული მოვლენების მტკივნეულ, უეცარ გახსენებას. ამ ფლეშბეკებს შესაძლოა თანახლდეს ძლიერი ემოციური რეაქცია, თითქოს მოვლენები კვლავ ხდებოდეს.

2. ძილის დარღვევები და შფოთვა

ძილის პრობლემები – PTSD ხშირად იწვევს ძილის დარღვევებს, მათ შორის კოშმარებს, რაც ართულებს პაციენტების დასვენებას და ენერგიის აღდგენას. ასევე, სტრესმა და შფოთვამ შეიძლება გამოიწვიოს უძილობა და გადაჭარბებული შფოთვა.

მკურნალობის სტრატეგიები PTSD-ისთვის

1. ფსიქოთერაპია და თერაპიული ტექნიკა

თერაპია – PTSD-ის მართვისთვის ხშირად გამოიყენება ფსიქოთერაპია. ექსპოზიციური თერაპია და კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპია (CBT) პაციენტებს ეხმარება ტრავმული მოვლენების ეფექტურად გადამუშავებასა და სიმპტომების შემცირებაში.

2. მედიკამენტები

ანტიდეპრესანტები და შფოთვის საწინააღმდეგო პრეპარატები – PTSD-ის სიმპტომების მართვაში გარკვეული მედიკამენტები ეხმარება, როგორცაა ანტიდეპრესანტები და შფოთვის საწინააღმდეგო პრეპარატები. ისინი ამცირებენ შფოთვისა და დეპრესიის სიმპტომებს და ეხმარებიან ძილის პრობლემების მართვაში.

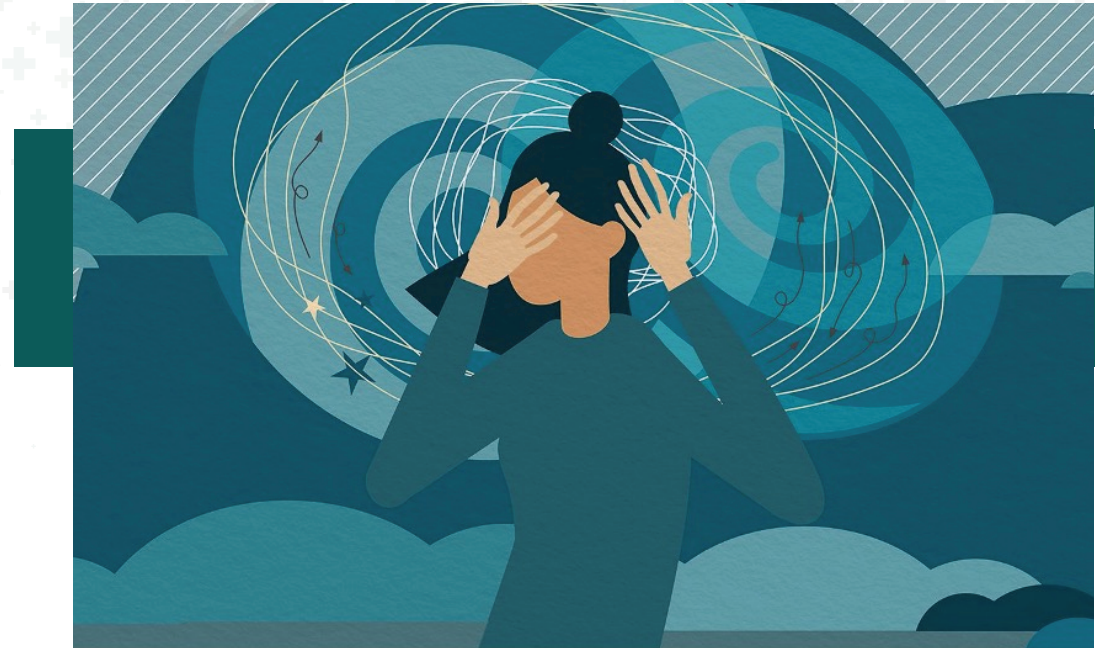
3. მონყოილობები და დამხმარე სტრატეგიები

დამხმარე სტრატეგიები – მედიტაცია, ღრმა სუნთქვის ტექნიკები და ფიზიკური აქტივობა პაციენტებს ეხმარება სტრესის მართვაში. ეს სტრატეგიები აუმჯობესებს ყოველდღიურ ფუნქციონირებას და ხელს უწყობს ფსიქიკურ სტაბილურობას.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. ტრავმის შემდგომი გართულებული სიმპტომები

ექიმთან კონსულტაცია – თუ თქვენ ან თქვენს ახლობელს PTSD-ის



სიმპტომები გაწუხებთ, მნიშვნელოვანია დროულად მიმართოთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალს. მკურნალობის დროული დაწყება აუმჯობესებს შედეგებს და პაციენტს ეხმარება ტრავმის გადამუშავებაში.

2. მკურნალობის პროცესის მონიტორინგი

მკურნალობის შეფასება – პაციენტებმა, რომლებიც PTSD-ის სამკურნალოდ იღებენ მედიკამენტებს ან გადიან თერაპიას, უნდა შეაფასონ მათი მკურნალობის ეფექტურობა რეგულარულად. თუ საჭიროა, ექიმთან ერთად განიხილეთ მკურნალობის კორექტირება.

დასკვნა

PTSD არის რთული მდგომარეობა, მაგრამ მისი მართვა შესაძლებელია შესაბამისი მკურნალობისა და დამხმარების საშუალებით.

ფსიქოთერაპია, მედიკამენტები და მხარდაჭერის ჯგუფები პაციენტებს ეხმარება PTSD-ის სიმპტომების შემცირებასა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში. თუ თქვენ ან თქვენი ახლობელი განიცდით PTSD-ის ნიშნებს, ნუ დააყოვნებთ და მიმართეთ ექიმს.