

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	1
Co to jest trauma?	1
Jakie bywają rodzaje traumy?	2
Jakie stresory psychiczne zazwyczaj nie są uznawane za traumatyczne i dlaczego?	5
Kto doświadcza traumy?	5
Czym jest zespół stresu pourazowego?	6
Dlaczego u niektórych ludzi rozwinię się PTSD, a u innych nie?	7
Jakie częste wydarzenia traumatyczne mogą prowadzić do wystąpienia PTSD?	9
Od jak dawna istnieje PTSD?	9
Jakie mogą być sposoby leczenia PTSD?	11
Czy ludzie są prężni (<i>resilient</i>)?	12
Rozdział 1. Jak ludzie reagują na traumę?	13
Jakie są częste reakcje na traumę?	14
Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia długotrwałych zaburzeń po doświadczeniu traumy?	19
Czy możecie pokazać jakieś przykłady?	19
U kogo prawdopodobnie rozwinię się PTSD, a kto najpewniej da sobie radę?	26
Jakie są częste czynniki ryzyka wystąpienia zaburzeń związanych z traumą?	27

Jaki model może ułatwić zrozumienie doświadczenia traumy?	31
Czym jest potraumatyczny wzrost?	33
Jak to jest z bólem fizycznym i bólem przewlekłym po traumatycznym zdarzeniu?	35
Czy można zapobiegać szkodliwym skutkom traumy?	36
Jakie są związki między myślami, emocjami i zachowaniem?	36
Czy leczenie wpływa na pamięć traumy?	39
Jaką radę można uznać za dobrą dla osób po traumie?	44

Rozdział 2. Jaka pomoc jest dostępna dla osób, które doświadczyły traumy?

Czego potrzebuje ofiara zgwałcenia bezpośrednio po zdarzeniu?	46
Co z obwinianiem ofiary?	49
Czym jest przemoc interpersonalna i czego potrzebują ofiary?	52
Co możesz zrobić, kiedy podejrzewasz, że ofiarą przemocy jest dziecko?	56
Co trzeba wiedzieć o ofiarach katastrof naturalnych?	58
Kim są osoby udzielające pierwszej pomocy i jakie mają potrzeby? ..	59
Jakie są potrzeby pracowników wojskowych i weteranów?	61
Czy możecie pokazać przykład żołnierza, który ma za sobą traumatyczne zdarzenie?	63
Co z ofiarami, które doznały oparzeń?	65
Jakie są często spotykane potrzeby ofiar traumy?	66
Czego nie powinno się mówić ofierze traumy?	67
Czego potrzebują rodziny ofiar?	70
Jak można pomóc sobie samemu?	72
Jak możesz pomóc innym, którzy doświadczyli traumy?	75
Jak osoby z PTSD radzą sobie z reakcjami bliskich, którzy je kochają?	75
Co ofiara może powiedzieć przyjaciołom i rodzinie po traumatycznym zdarzeniu?	78
Czy ćwiczenia fizyczne pomagają?	82
Czy istnieją inne niż leczenie sposoby pomocy?	83

Czy istnieje coś takiego, jak bycie gotowym na leczenie?	84
Ile czasu od traumatycznego zdarzenia musi minąć, żeby ofiara mogła podjąć leczenie?	86
Jakiego rodzaju interwencja miała miejsce na oddziale ratunkowym w przypadku Lucii?	86

Rozdział 3. Czym jest PTSD?

Jakie są objawy PTSD?	93
Co to jest DSM i ICD?	101
Czym różni się przewlekły smutek od PTSD?	103
Jakie inne problemy, niebędące PTSD, mogą się pojawić po traumie? ..	104
Co z ludźmi, którzy mają objawy, ale nie spełniają wszystkich kryteriów diagnostycznych PTSD?	113
Czy jeśli ktoś ma PTSD, to znaczy, że jest słabym człowiekiem?	115
Czy PTSD jest chorobą weteranów wojennych?	115
Czy czynniki genetyczne mają wpływ na rozwój PTSD?	116
Czy są inne czynniki ryzyka rozwinięcia się PTSD?	117
Co z ludźmi, u których rozwinię się PTSD i którzy jednocześnie nadużywają substancji psychoaktywnych?	119
Jakie są konsekwencje PTSD?	122
Jak rozpoznaje się PTSD? Czy są na to jakieś badania krwi?	124
Jak powszechne jest PTSD?	125

Rozdział 4. Jakie metody leczenia PTSD mamy do dyspozycji?

Kto leczy PTSD? Skąd mam wiedzieć, czy mam do czynienia z dobrym specjalistą?	131
Jakie terapie są skuteczne w leczeniu PTSD?	132
Na czym polega terapia metodą przedłużonej ekspozycji (PE)?	134
Dlaczego osoby mające za sobą doświadczenie traumy nie mogą samodzielnie prowadzić ekspozycji? Dlaczego potrzebny jest terapeuta?	139
Co można powiedzieć o ekspozycji w wirtualnej rzeczywistości? ...	142
Co to jest terapia poznawcza?	143
Co to jest terapia metodą przetwarzania poznawczego (CPT)?	144

Czym jest terapia desensytyzacji i ponownego przetwarzania informacji za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR)?	146
Czym jest leczenie oparte na dowodach naukowych?	148
Co można powiedzieć o innych metodach leczenia?	149
Jakie narzędzia i źródła pomocy są dostępne dla osób poddających się leczeniu PTSD?	150
Z jakich aplikacji i narzędzi internetowych mogą korzystać osoby w trakcie leczenia PTSD?	152
Czy są lekarstwa na PTSD?	153
Co można powiedzieć o jodze i praktyce <i>wellness</i> ?	155
Co to jest higiena snu i dlaczego jest ważna?	155
Czym jest „ekspozycja” dla osoby po przeżytej traumie?	158
Czy jakaś organizacja porównała i oceniła metody leczenia PTSD? ..	159
Czy preferencje osoby z PTSD mają znaczenie?	160
Skąd wiemy, czy leczenie pomaga?	160
Co powinna zrobić ofiara po traumie, kiedy poczuje chęć przerwania terapii?	162
Co z sesjami przypominającymi?	164
Co, jeśli terapia nie działa?	166
Co wiadomo o reakcjach rocznicowych?	167
Czy możecie na konkretnym przykład pokazać, jak wygląda leczenie?	167
Rozdział 5. Jak trauma wpływa na dzieci?	171
Czy trauma u dzieci jest częsta?	172
Jak ważni w dziecięcym doświadczeniu traumy są opiekunowie? ...	174
Co można powiedzieć o zaniedbywaniu?	175
Czy trauma ma wpływ na edukację szkolną?	177
Czy dzieci, które doświadczyły traumy, mogą cierpieć z powodu depresji lub PTSD?	179
Czym różni się dziecięca reakcja na traumę od reakcji dorosłego?	180
Co powinniśmy zrobić, kiedy dziecko zostało narażone na traumatyczne zdarzenie?	183

Czy znamy metody leczenia PTSD u dzieci?	185
Jak ważne jest powtarzanie dziecku „To nie twoja wina”?	187
Posłowie. O nadziei i dostępnych źródłach pomocy	189
Słowo nadziei	189
Źródła informacji o PTSD w języku angielskim oraz wskazówki od polskiej redakcji dotyczące przydatnych kontaktów dla osób poszukujących pomocy	190
Posłowie w obliczu pandemii COVID-19	195
Indeks	197
O Autorkach	201