




**P**OST  
**T**RAUMATIC  
**S**TRESS  
**D**ISORDER

**A MOTOROS BALESETEK  
KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULT  
POSZTTRAUMÁS STRESSZ-ZAVAR**

*Juhász Anikó*

[Juhasz.Aniko@uni.nke.hu](mailto:Juhasz.Aniko@uni.nke.hu)

2019.10.05.



*„Néha éppen egy rendkívül súlyos külső helyzet nyújt alkalmat arra, hogy az ember bensőleg túlnőjön saját magán.”*

/Viktor Frankl/

# Közlekedési helyzetekben előforduló stresszorok



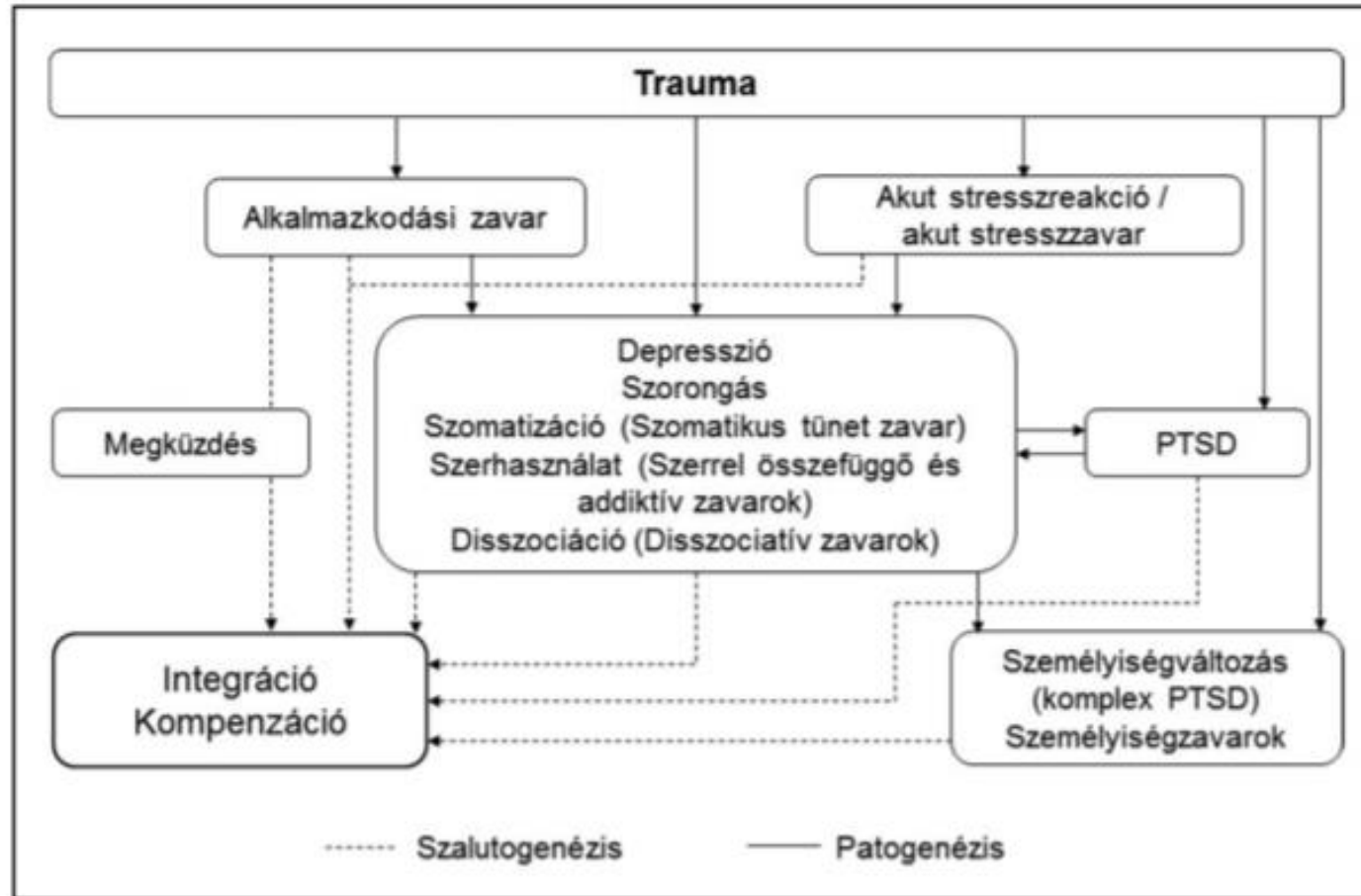
- I. az időjáráshoz köthető tényezők,
- II. más gépjárművezetőkhez kapcsolódnak,
- III. vezetési feladathoz fűződnek,
- IV. a látási viszonyok nem megfelelőek.

(Hill és Boyle, 2007)



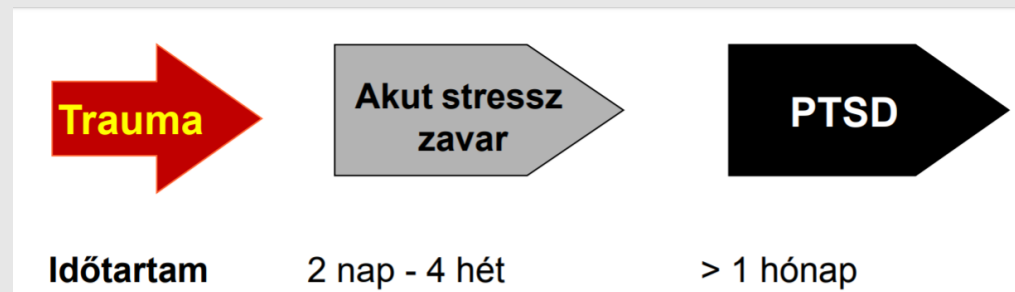
Az első kettő faktor különösen a nőknél, az idősebbeknél, és azoknál jelentős, akiknek volt korábban balesetük.

# Mi történik a baleset után?



1. ábra. A traumatikus események kimeneteli lehetőségei.  
(Forrás: Flatten, 2005, 302.)

# Mi történik a baleset után?



A traumatikus események megtapasztalása több terület működését változtatja meg:

- érzelemszabályozását (pl. robbanékonyság vagy lehangoltság),
- a tudat működését (disszociációs élmények, emlékezetvesztés vagy hiperamnézia),
- az önészlelését (szégyen, bűntudat, önvád, tehetetlenség, magányosság, megváltozott identitás),
- az elkövető észlelését (bosszúvágy, irreális hatalomtulajdonítás, paradox érzések),
- az emberi kapcsolatokét (elszigetelődés, bizalmatlanság),
- és a jelentésrendszerek módosulását (reménytelenség, kétségbeesés)

# A PTSD tünetei

- Diszfunkcionális attitűd
- Negatív kogníciók – pesszimiztikus attribúciós stílus
- Megküzdési stratégia: ruminatív, maladaptív, érzelemfókuszú megküzdés ignorálása
- Intenzív szégyenérzet, bűntudat



# PTSD és komorbiditás

- Buffalo Egyetemen (N=237) motorbaleset túlélők 25%-ánál **súlyos depressziós epizód**, PTSD-ben szenvedők (N=103) 41%-ánál. (Kessler és mtsai, 1995)
- Halálos kimenetelű balesetek esetén, amint megszületett az ítélet (pl. a peres fél nyert), a tünetek csökkentek. Hat éves nyomon követésnél a 96 peres személy közül 81 főt találtak meg újra, 68-nál még **fizikai panaszok** láthatóak voltak.



# A poszttraumás stressz zavar (PTSD) diagnosztikai kritériumai a DSM-5 szerint

## A traumás stresszor

Valós vagy fenyegető halál, komoly sérülés vagy szexuális erőszak megtapasztalása az alábbiak közül egy vagy több módon:

- A traumatikus esemény(ek) közvetlen átélése,
- Másokkal történő események látványa szemtanúként,
- Közeli családtagot vagy közeli barátot ért traumatikus eseménnyel kapcsolatos hír (az esemény erőszakos vagy baleset volt),
- Traumatikus események averzív részleteinek (pl. Az első, helyszínrre érkező , emberi maradványokat összegyűjtő egység tagja, gyermekbántalmazás részleteinek ismételten kitett rendőrök) ismétlődő vagy extrém közvetlen megtapasztalása.



# A poszttraumás stressz zavar (PTSD) diagnosztikai kritériumai a DSM-5 szerint

## **Intruzív / betolakodó tünetek**

„Mindig azt látom, ahogy élém kerül.”

„A látvány viselt meg a legjobban.”

„Csak megviseli az embert. Millióegyszer átgondoltam, mikor mit csináltam.”

# A poszttraumás stressz zavar (PTSD) diagnosztikai kritériumai a DSM-5 szerint

## Elhárító tünetek

„Jobb nem beszélni róla.”

„Próbálok nem gondolni rá, nem foglalkozom vele.”

„Már motorra se tudok ülni.”

„Azóta kevesebbet vezetek.”

„2 napig aludtam, felkeltem és reménykedtem benne, hogy nem történt meg velem.”

„Most már kezdem kitörölni a fejemből.”

„Azt se tudom, mi történt.”

„Kivédhetetlen volt ez a baleset.”

# A poszttraumás stressz zavar (PTSD) diagnosztikai kritériumai a DSM-5 szerint

## Hangulati zavarok

„Azóta betegek vagyok a dolognak, csak azon gondolkozom, mit kellett volna csinálni, hogy elkerülhessem.”

„Még egy kutyát se ütöttem el életemben nem hogy egy embert, túl lehet ezen lenni?”

„Ki vagyok borulva, állandóan sírok, pszichiáterhez járok, szüleim féltenek, nehogy kárt okozzak magamban. Öngyilkosság is megfordult a fejemben.”

# A poszttraumás stressz zavar (PTSD) diagnosztikai kritériumai a DSM-5 szerint

## Hyperarousal

„Olyan dolgot követtem el, ami számomra sokkoló. Ha valaki kirabol, vagy betöri az ablakot, az is rossz dolog, de itt van pánik, összeszorul a mellkasom, még sírni se tudtam, görcsben voltam, reszkettem.”

„Ez valami kegyetlen érzés, hogy az ember nem tud segíteni.”

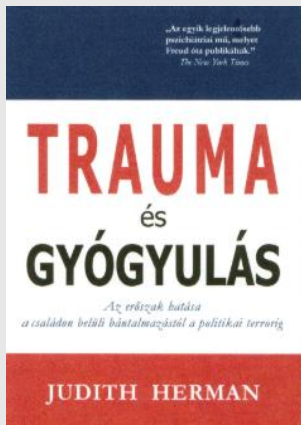
„Fél év telt el, de még mindig nagyon felkavar a dolog.”

„Szörnyű tragédia, nem tudok aludni.”

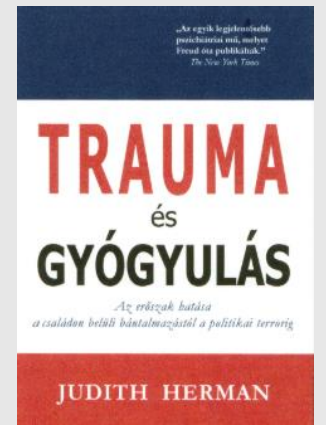
„Nem tudok azóta dolgozni, betegszabadságon vagyok.”

„Azóta gyomoridegem van.”

„Rettegek a kanyaroktól, félek, kapaszkodom.”



# PTSD kezelése Trauma debriefing



(CISD) Mitchell Critical Incident Stress  
Debriefing: 1 alkalom, azonnali  
krízisintervenciós technika, egyéni és  
csoportos forma

- trauma megosztás a
- reakciók normalizálása
- pszichoedukáció
- szűrés

Dyregrov:

- ismerkedő/bemutató szakasz
- traumás élmény tényszerű átbeszélése
- gondolatok feltárása
- érzelmek ventilálása
- normalizálás
- tanácsadás (megküzdés, társas támogatás)
- elbúcsúzás

# PTSD további kezelési módjai

- **Kritikus esemény stresszkezelés** (Critical Incident Stress Management, CISM): strukturált kríziskezelési módszer, tünetek csökkentése 2-3 nappal a trauma eseményei után (Blaney, 2009)
- **Gyógyszeres kezelés:** csökkenthetők a szorongásos tünetek és az álmatlanság csökkentése
- **Pszichoedukáció:** család és barátok informálása
- **Csoportterápia:** hasonló gondokkal küzdő emberekkel együtt



# PTSD kognitív viselkedésterápiája

- 1) Állapotfelmérés
- 2) Terápiás célkitűzések
- 3) Mindennapokhoz való visszatérés
- 4) Ingerexpozió: Imagináció/In vivo
- 5) Kognitív átstrukturálás és cselekvési terv

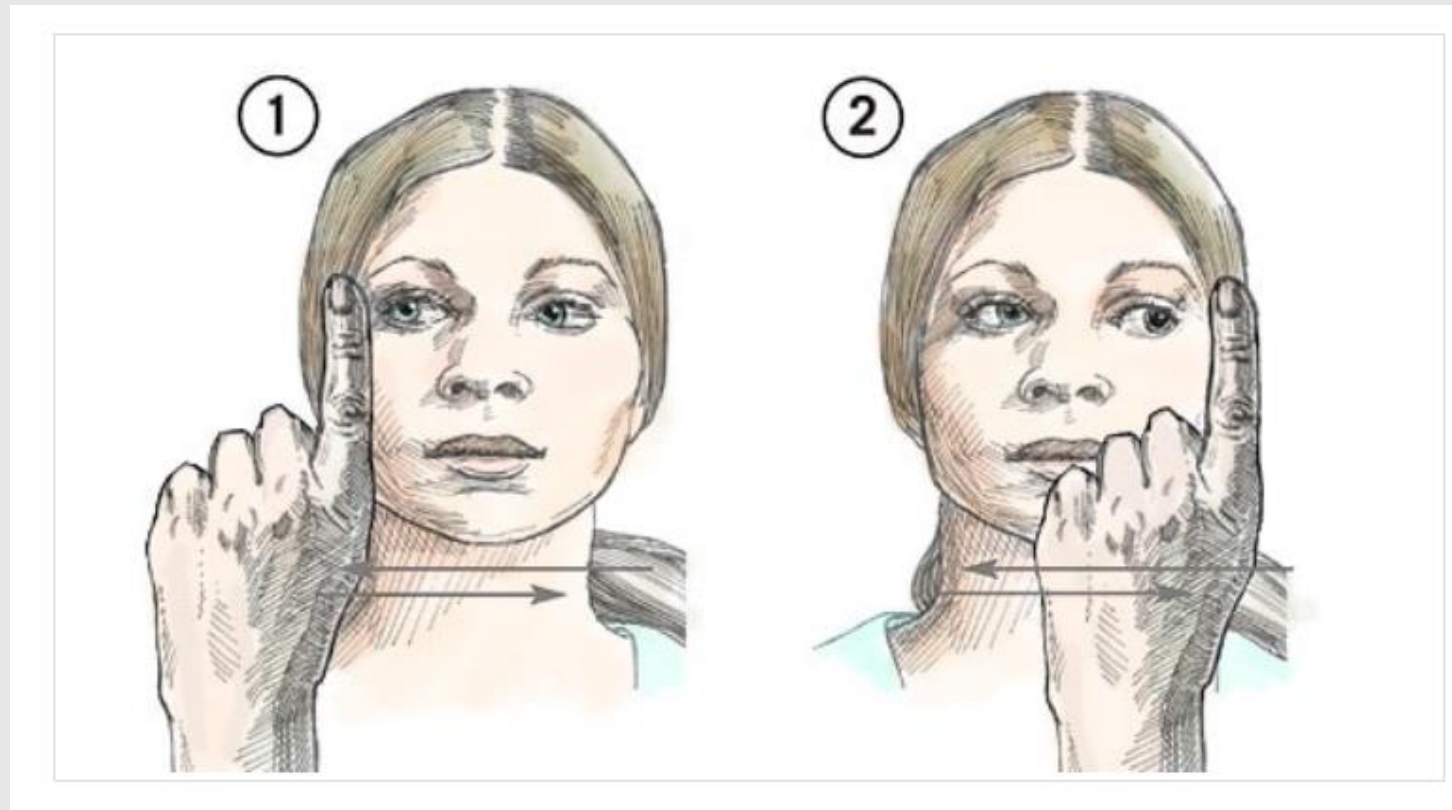


- Rendszeres házi feladatok (Gondolatnapló, negatív automatikus gondolatok azonosítása, Kognitív torzítások felismerése)

# EMDR

## (Eye Movement Desensitization)

szemmozgásokkal történő deszenzitizálás és újrafeldolgozás





# Következtetések



„Olyan soha nincs, hogy elkerülhetetlen. A baleset azért baleset, mert elkerülhető lehet. Valami miatt megtörtént.”

„Arra figyelmeztet ez az eset, hogy máskor ne menjek gyorsabban.”

„Sok üzenetet kaptam az élettől, és rájöttem, hogy lassítsak az életemen. Otthon is mondták, lassítsak, mert baj lesz.”

„Nem félek a börtönbüntetéstől, hanem az bánt, hogy a lelkemmel magamnak kell elszámolni, nem annak, aki az ítéletet hozza.”

„Megtanul az ember a traumával együtt élni.”

„Sajnos visszacsinálni nem lehet, próbálom élni az életemet.”

Köszönöm a figyelmet!

