

Spis treści

Podziękowania 10

Wstęp 11

CZĘŚĆ I. Trauma, jej skutki i ocena

ROZDZIAŁ 1. Czym jest trauma? 17

Główne rodzaje traum 18

Kłęski żywiołowe 19

Masowa przemoc interpersonalna 19

Katastrofy komunikacyjne 20

Pożary domów i tym podobne 20

Wypadki samochodowe 20

Gwałt i napaść na tle seksualnym 21

Napaść fizyczna ze strony osoby obcej 21

Pobicie przez partnera 22

Tortury 22

Wojna 23

Przemoc wobec dzieci 23

Ekspozycja personelu ratowniczego na traumę 24

Problem traum połączonych i skumulowanych 24

Zalecana literatura 25

ROZDZIAŁ 2. Skutki traumy 27

Co zwiększa prawdopodobieństwo reakcji na traumę,
jej intensywność lub stopień skomplikowania? 28

Czynniki indywidualne 28

Rola płci i rasy 29

Właściwości stresora 30

Reakcja społeczna, wsparcie i zasoby 31

Rodzaje reakcji pourazowych 31

Depresja 32

Lęk 34

Zaburzenia stresowe 35

Dysocjacja 40

Reakcje somatomorficzne 42

Krótkotrwałe zaburzenie psychotyczne z wyraźnym stresorem 43

Nadużywanie narkotyków i alkoholu 45

Złożone postaci zaburzeń pourazowych	46
„Złożone PTSD”	46
Pograniczne zaburzenie osobowości	47
Medyczne następstwa traumy	49
Syndromy traumatyczne w kulturach niezachodnich	49
Zalecana literatura	50
ROZDZIAŁ 3. Ocena traumy i jej następstw	51
Ocena poprzez wywiad kliniczny	51
Bezpośrednie zagrożenia	51
Ocena psychologiczna doświadczenia traumatycznego	53
Ocena następstw traumy	59
Psychoza w kontekście reakcji pourazowych	72
Wywiad ustrukturalizowany	74
Skala Kliniczna PTSD (CAPS)	74
Wywiad Dotyczący Ostrej Reakcji na Stres (ASDI)	74
Wywiad Ustrukturalizowany dla Zaburzeń Skrajnego Stresu (SIDES)	75
Ustrukturalizowany Wywiad Kliniczny dla Zaburzeń Dysocjacyjnych w <i>DSM-IV</i> (SCID-D)	75
Krótki Wywiad Badający Zaburzenia Pourazowe (BIPID)	75
Testy psychologiczne	76
Testy ogólne	76
Testy swoiste dla traumy	77
Ocena zdrowia fizycznego	80
Zalecana literatura	81

CZĘŚĆ II. Interwencje kliniczne

ROZDZIAŁ 4. Podstawowe zagadnienia w leczeniu traumy	86
Podstawowa filozofia traumy, powrotu do zdrowia i rozwoju	86
Szacunek i pozytywne podejście	88
Nadzieja	88
Podstawowe zasady terapii	89
Zapewnienie bezpieczeństwa	90
Zapewnienie stabilności	92
Utrzymywanie pozytywnej i konsekwentnej relacji terapeutycznej	93
Dostosowanie terapii do klienta	95
Branie pod uwagę zagadnień związanych z płcią	98
Świadomość problemów socjokulturowych i wrażliwość na nie	100
Monitorowanie i kontrola przeciwprzeniesienia	102
Zalecana literatura	104

ROZDZIAŁ 5. Psychoedukacja	106
Ulotki	107
Książki	108
Informacje przekazywane ustnie w czasie terapii	108
Cele ogólne	109
Ograniczenia	112
Zalecana literatura	112
ROZDZIAŁ 6. Redukcja cierpienia i trening regulacji afektu	114
Ostre stany intruzyjne: gruntowanie	115
Interwencje w przypadku chronicznej dysregulacji afektu	117
Uwaga o stosowaniu leków	118
Relaksacja i kontrola oddechu	118
Zwiększanie ogólnej zdolności regulacji afektu	120
Zalecana literatura	127
ROZDZIAŁ 7. Interwencje poznawcze	128
Przetwarzanie poznawcze	128
Tworzenie spójnej narracji	134
Zmiany poznawcze na skutek nieprzytłaczającej aktywacji emocjonalnej	136
Interwencje poznawcze i wgląd	137
Zalecana literatura	138
ROZDZIAŁ 8. Przetwarzanie emocjonalne	140
Ponowne przeżywanie jako przetwarzanie traumy	142
Okno terapeutyczne	144
Regulacja intensywności	145
Przeciwwskazania dla przetwarzania traumy	146
Elementy przetwarzania traumy	147
Ekspozycja	148
Aktywacja	152
Rozbieżność	157
Przewarunkowanie	159
Desensytyzacja/rozwiązanie	160
Przetwarzanie „punktów zapalnych”	160
Przykład przetwarzania „punktu zapalnego”	164
Przetwarzanie emocjonalne a uzależnienie od substancji psychoaktywnych	164
Przetwarzanie emocjonalne z innej perspektywy: EMDR	167
Kolejność przetwarzania pamięciowego i jego struktura w obrębie sesji	168
Zalecana literatura	169

ROZDZIAŁ 9. Zwiększanie poczucia tożsamości i poprawa funkcjonowania relacyjnego	171
Problemy z tożsamością	171
Interwencje	173
Zaburzenia relacyjne	175
Interwencje	177
Zalecana literatura	186
ROZDZIAŁ 10. Leczenie ostrych następstw traumy	
Badania nad ostrym stresem traumatycznym	188
Objawy ostre i ryzyko PTSD	188
Literatura na temat interwencji w przypadkach ostrego stresu	189
Interwencja poznawczo-behawioralna	192
Interwencje w przypadku ostrego stresu pourazowego	193
Bezpośrednia ocena	194
Skierowanie klienta w inne miejsce	196
Terapia	197
Zalecana literatura	206
ROZDZIAŁ 11. Biologia i psychofarmakologia traumy	207
Psychobiologia traumy	208
Oś podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA) i układ adrenergiczny	209
Inne korelaty biologiczne PTSD	211
Wyniki badań wykorzystujących neuroobrazowanie	211
Integracja modeli biologicznych z modelem autotraumy	212
Psychofarmakologia traumy	214
Psychoterapia i psychofarmakologia	216
Badania nad efektami leczenia i ograniczenia stosowania leków w stresie pourazowym	217
Cięża i karmienie piersią	218
Terapia alternatywna i leki psychotropowe	219
Uwagi o korzystaniu z niniejszego rozdziału i o jego ograniczeniach	221
Leki na PTSD	222
Leki przeciwdepresyjne	222
Benzodiazepiny	230
Stabilizatory nastroju	234
Środki działające na układ adrenergiczny	237
Leki przeciwpsychotyczne	240
Leki na psychozę związaną z traumą	244
Leki na ostry stres pourazowy	245
Benzodiazepiny	246
Antydepresanty	246
Środki działające na układ adrenergiczny	247
Inne środki	247

Leki nasenne	248
Strategia leczenia zaburzeń snu w stresie pourazowym	250
Leki na dysocjację	251
Leki na inne zaburzenia współwystępujące	252
Zalecana literatura	253
ROZDZIAŁ 12. Podsumowanie	254
Bibliografia	256
Załącznik 1. Wstępny Przegląd Traum-3 (ITR-3)	281
Załącznik 2. Krótki Wywiad Badający Zaburzenia Pourazowe (BIPD)	289
Załącznik 3. Trening oddechu	299
O Autorach	301
Indeks nazwisk	302
Indeks rzeczowy	311