

PSIKODIAGNOSTIKA



KABINETI PËR PSIKOLOGJI DHE PSIKOTERAPI
CABINET FOR PSYCHOLOGY & PSYCHOTHERAPY
PSIKODIAGNOSTIKA

Mr. Sci. Enver S.Çesko, M.A.
Rr.Xheladin Hana 89
PRIZREN-KOSOVA
Tel:044/113-376
E-mail: envercesko@hotmail.com

MENAXHIMI I STRESIT TRAUMATIK AKUT

Trajner: Mr. Sci. Enver S.Çesko, psikolog & psikoterapeut
website: www.envercesko.com

Email: envercesko@gmail.com

Prishtinë, Janar, 2019

DEFINICIONI I STRESIT TRAUMATIK AKUT

- *STRESI ËSHTË PËRGJIGJE E NATYRSHME E ORGANIZMIT NDAJ KËRKESAVE TË PARASHTRUARA.*
- *STRESI TRAUMATIK(AKUT)ËSHTË REAGIM I ORGANIZMIT PAS NJË NGJARJEJE TË PAPRITUR, BEFAS, KËRCNUES OSE TË RREZIKSHËM.*
- ***NËSE KËTO REAGIME MANIFESTOHEN ME NDRYSHIME FUNKCIONALE NË JETËN E PËRDITSHME NË TRUP, EMOCIONE, SJELLJE DHE MENDIME, ATËHERË KEMI TË BËJMË ME ÇRREGULLIMIN E STRESIT POSTTRAUMATIK.***



SIMPTOMAT KRYESOR TË STRESIT TRAUMATIK

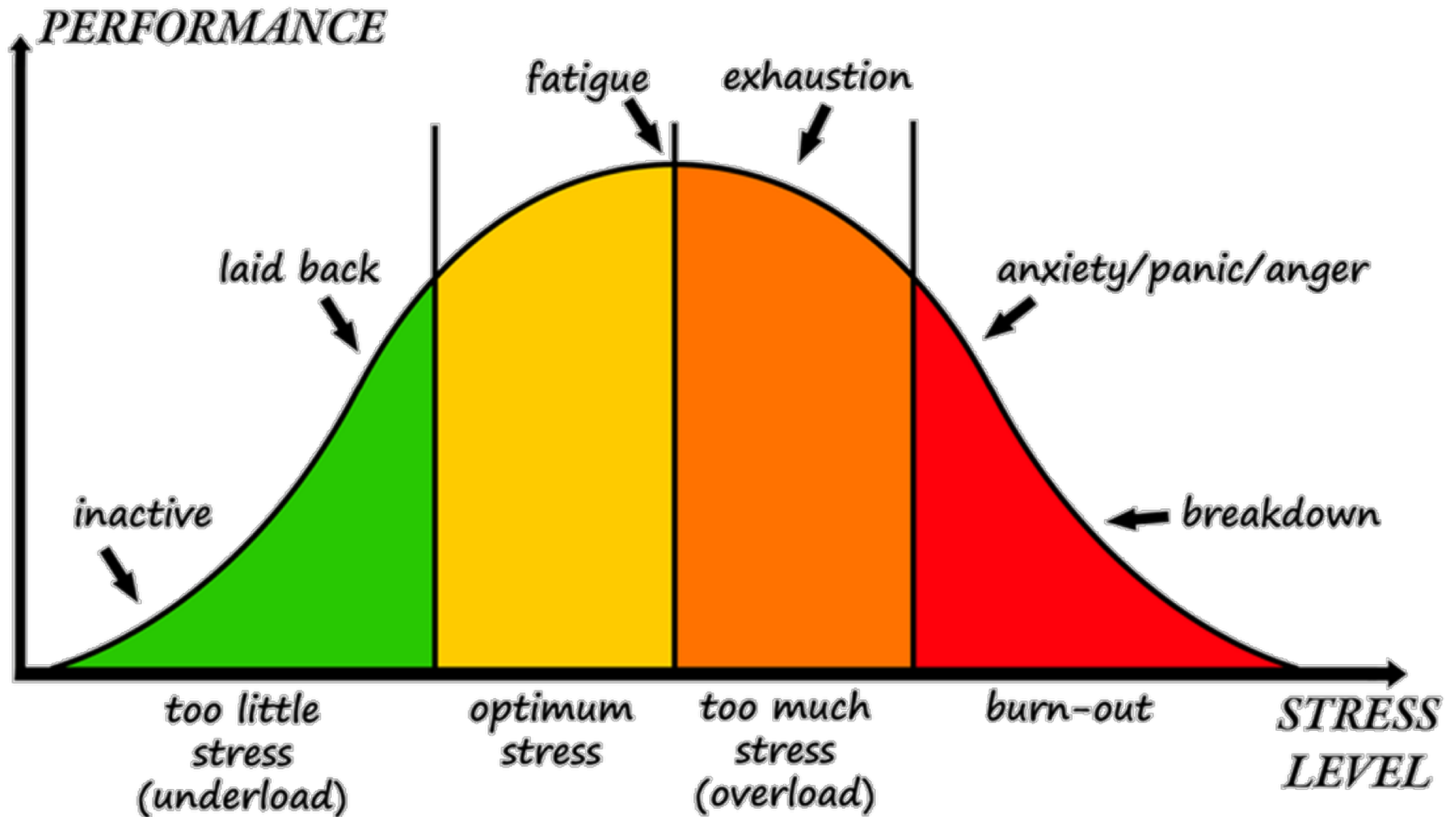
- Të rrahurat e ndryshuara të zemrës
- Ngushtimet vaskulare
- Distreset gastrike
- Problemet intestinale
- Tensionet muskulare
- Çrregullimet në gjumë
- Djersitje e shtuar
- Dhimbje koke
- Frika, ankthi, depresioni
- Urtikaria
- Njollat nëpër lëkurë
- Konfuzionet mendore
- Metabolizëm i zvogëluar
- Ndjeshmëria për sëmundje

6 SHENJAT E EGZISTIMIT TË STRESIT

- Tensionet muskulare
- Hipervigjilenca, agresiviteti, hiperaktiviteti
- Kujdesi i tepruar ose i zvogluar
- Frymëmarja e ndryshuar me ndërprejje
- Duartë e ftohta dhe të djersitura
- Mendime negative për vetveten

Harku i stresit

STRESS CURVE



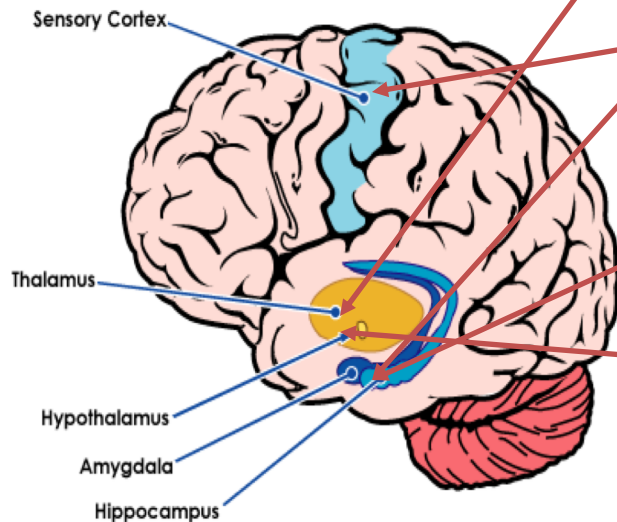
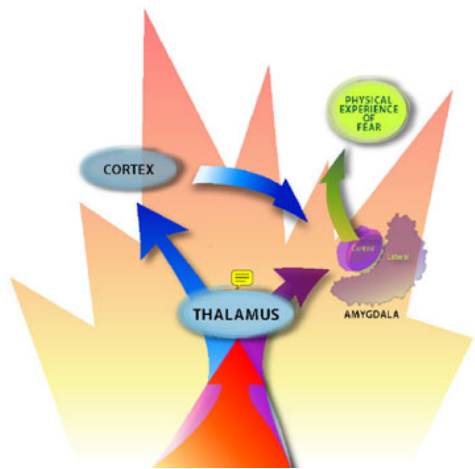
Burimet kryesore në paraqitjen e stresit traumatik

- **Psikologjike** (emocionale, mentale, personaliteti)
- **Socio-ambientale**(okupuese, mjedisore, natyrore, njerëzore)
- **Organiko-somatike**(degjenerime, patologjike)
- **Performanca socio-profesional** (tendenca në arritjen e sukseve)

Bazat biologjike në stresin traumatik akut

- Pamja e përgjithshme e individit
- Reagimi “lufto ose ik”
- Stresi
- Sistemi nervor
- Sistemi limbik
- Sistemi nervor autonom
- Sistemi endokrin
- Sistemi imun
- Përfshirja e të gjithave së bashku

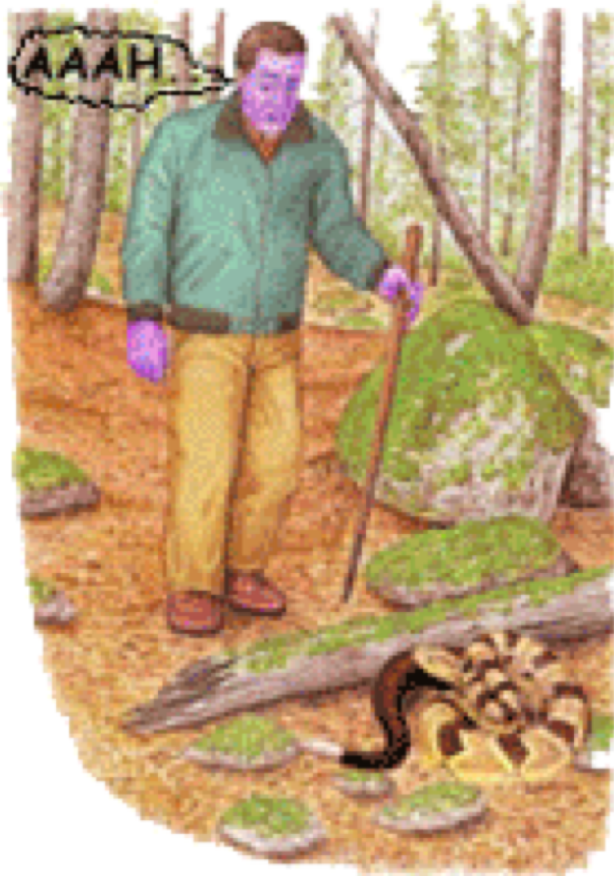
Pjesët kryesore të trurit në reagim ndaj një stresi traumatik akut (frikës) sipas renditjes në paraqitjen e stimulusit (anatomia)



1. **Talamusi** - vendos se ku të përcjell informatën e ndijimeve që pranohen nga syt, veshët, goja apo lëkura
2. **Hipokampusi** - përmbledh dhe sistemon kujtimet e vetëdishme, duke procesuar përmbledhjen e stimulimeve në një përmbajtje
3. **Korteksi Sensorik** - interpreton informatat ndjesore
4. **Amigdala** - e përcakton (dekodon) emocionet; determinon kërcnimet e mundshme; regjistron kujtimet e frikës
5. **Hipotalamusi** - aktivizon përgjigjen "lufto ose ik"

Amigdala më e madhe , ndjeshmëria për frikë është më e madhe

Situata e stresit traumatik – situatë frike



Reagim fiziologjik në stresin akut – frika traumatike

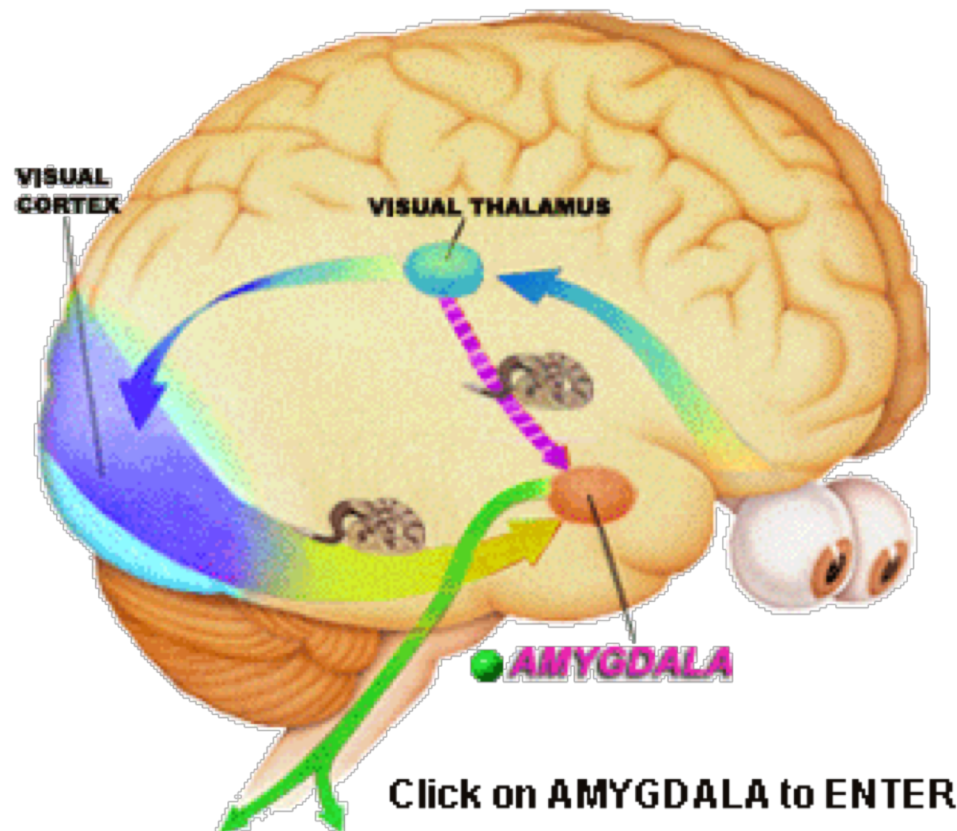


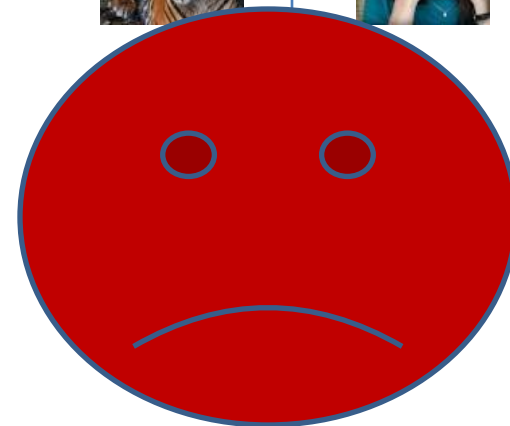
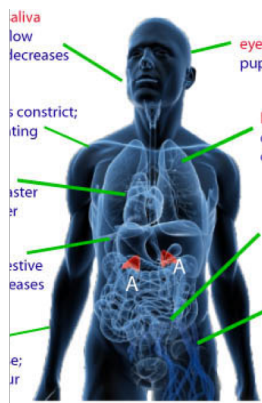
Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

Memorizimi i objektit të frikës – stresi traumatik akut



Frika paraqet rrezikun

A sagittal cross-section diagram of the human brain. The limbic system is highlighted in color: the Sensory Cortex is light blue, the Thalamus is yellow, the Hypothalamus is light blue, the Amygdala is dark blue, and the Hippocampus is red. Labels with leader lines point to each of these structures.



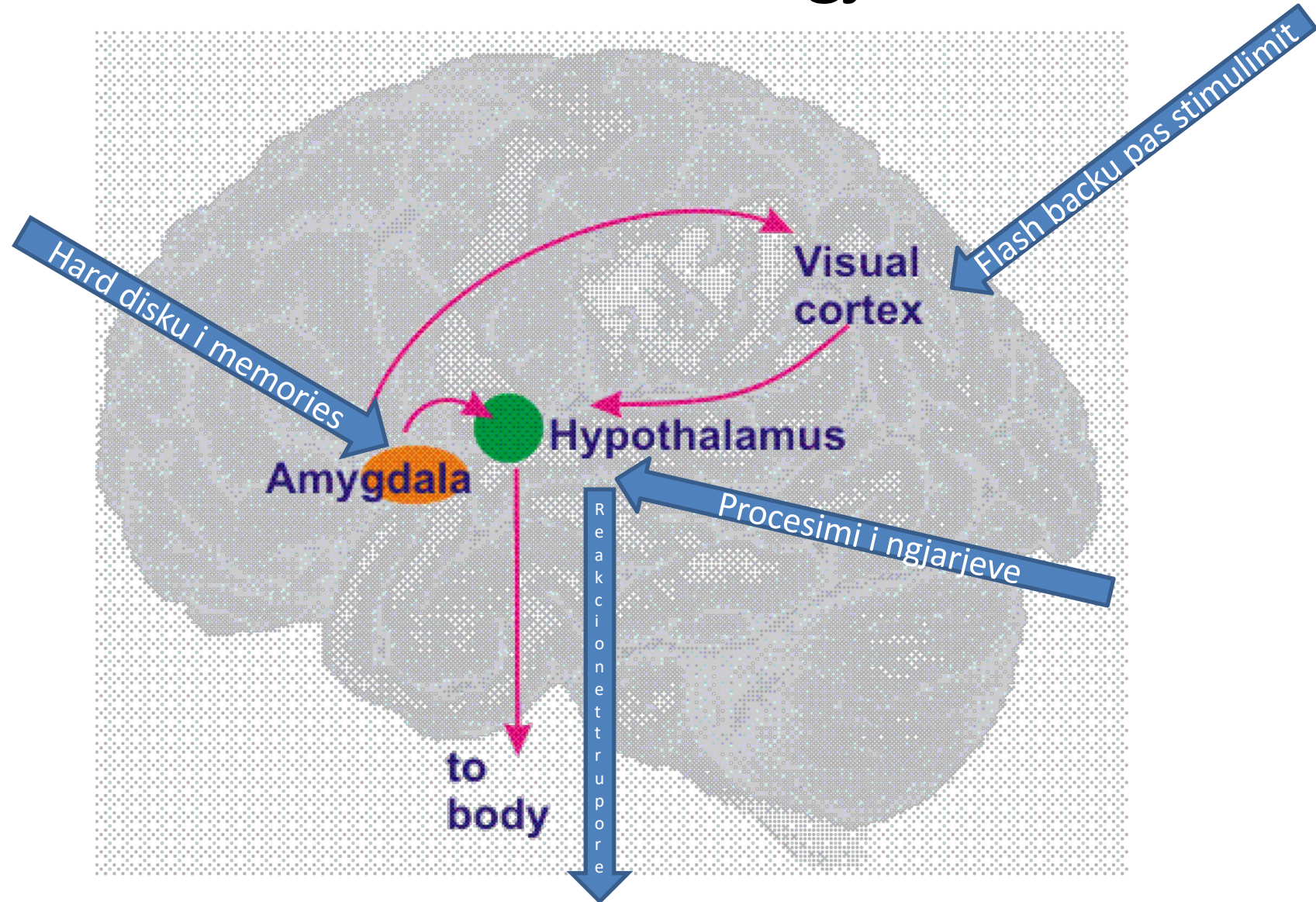
Ndryshimet në gjendjen trupore

Frika: Perceptimi i ndryshimeve trupore

Frika rregjistron gjendjen momentale të trupit



Dekodimi i stresit traumatik – reaksionet anatomike dhe neurofiziologjike



Anatomia dhe fiziologjia e stresit traumatik akut - frikës

Ndjenja e mundimit, maramendje

Përzierja e shpejtuar e informatave në tru

Bebëzat rriten

Teret goja

Temperatura e trupit rritet

Frumëmarrja shpejtohet dhe
Rritet vëllimi i mushkrive

Të rrahurit e zemrës rriten

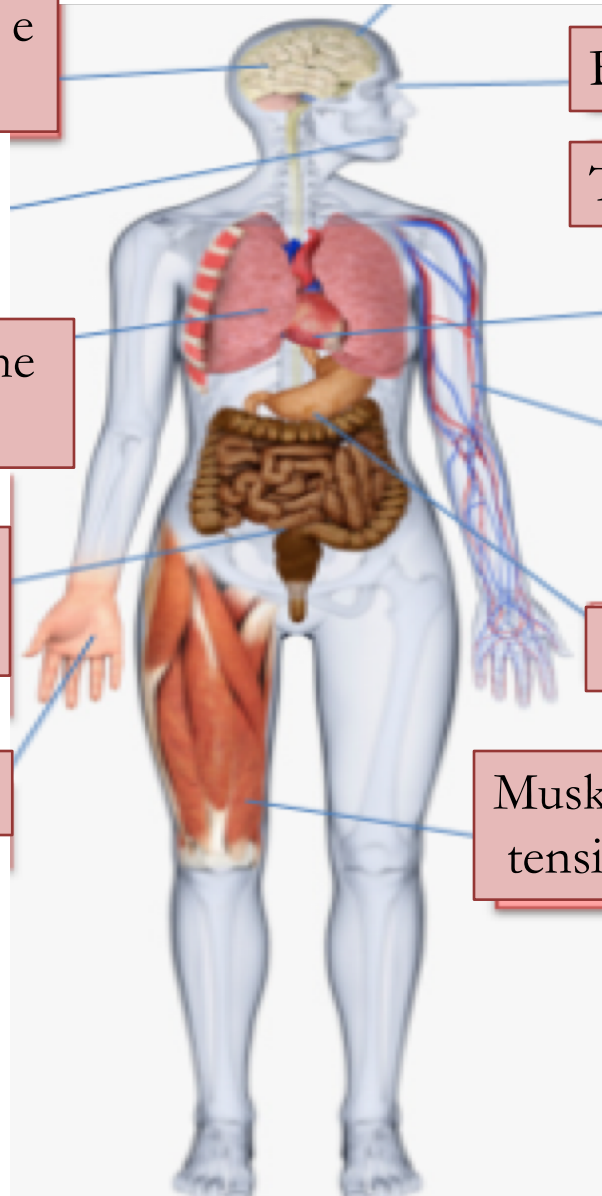
Funkcionimi i sistemit
digjestiv dhe urinar ulet

Adrenalina rritet

Rritet djerësitja nëpër duar

Gryrje në stomak

Muskujt dobësohen ose
tensionohen



PSIKOFIZIOLOGJIA E STRESIT TRAUMATIK AKUT

SISTEMI NERVOR AUTONOM(VEGJETATIV)

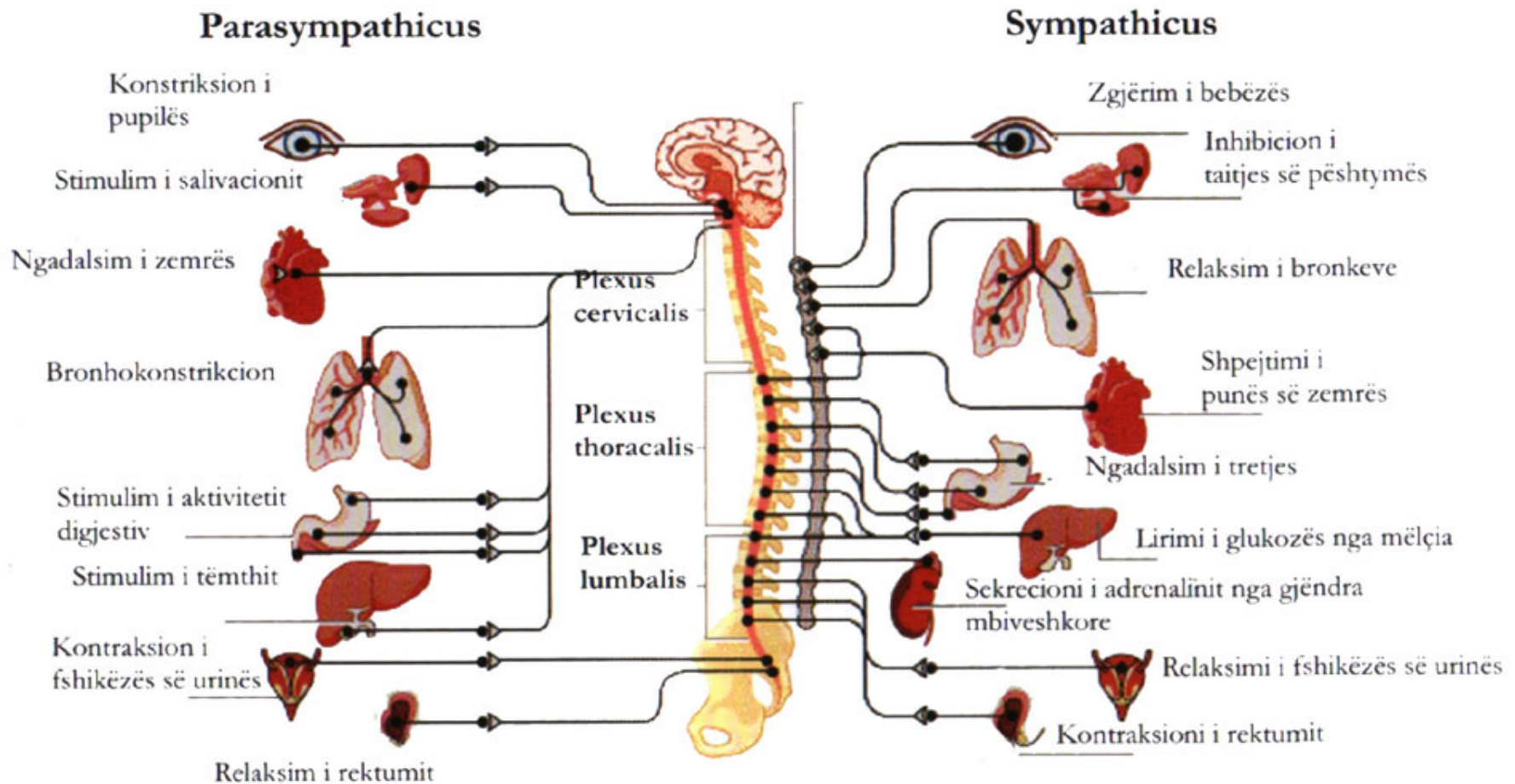


Fig.N 2:Sistemi nervor autonom(vegetativ)

Si manifestohet SNA

–simpatik- pavullnetshëm

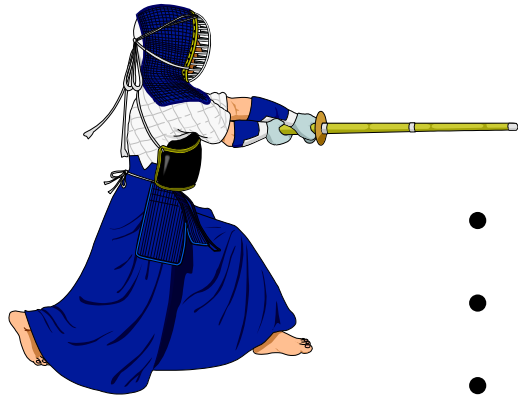
- Bebëzat zgjerohen,
- shpejtohet puna e zemrës/takikardi,
- shpejtohet frymëmarrja,
- zgjerohen rrugët e frymëmarrjes,
- shtohet sekretimi i gjëndrës së lotit,
- ulet sekretimi i gjëndrave të pështymës,
- vjen deri te kontrahimi i muskujve,
- ngadalësohet puna e zorrëve dhe fëshikzës së urinës

Krejt kjo bëhet pa dëshirën tonë

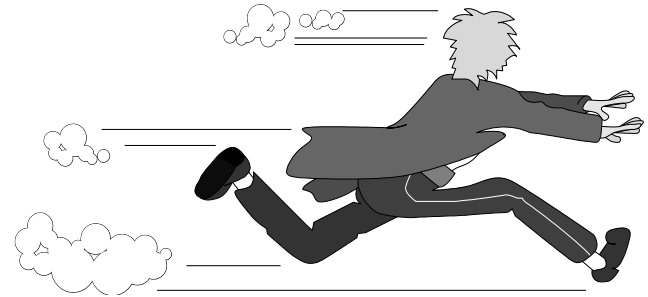
Si manifestohet SNA -parasimpatik-vullnetshëm

- Bebëzat ngushtohen,
- ngadalësohet puna e zemrës/bradikardi,
- ngadalësohet frymëmarrja,
- ngushtohen rrugët e frymëmarrjes,
- ulet sekretimi i gjëndrës së lotit,
- rritet sekretimi i gjëndrave të pështymës,
- vjen deri te relaksimi i muskujve,
- shpejtohet puna e zorrëve dhe fshikëzës së urinës

Krejt kjo bëhet me dëshirën dhe kontrollin tonë



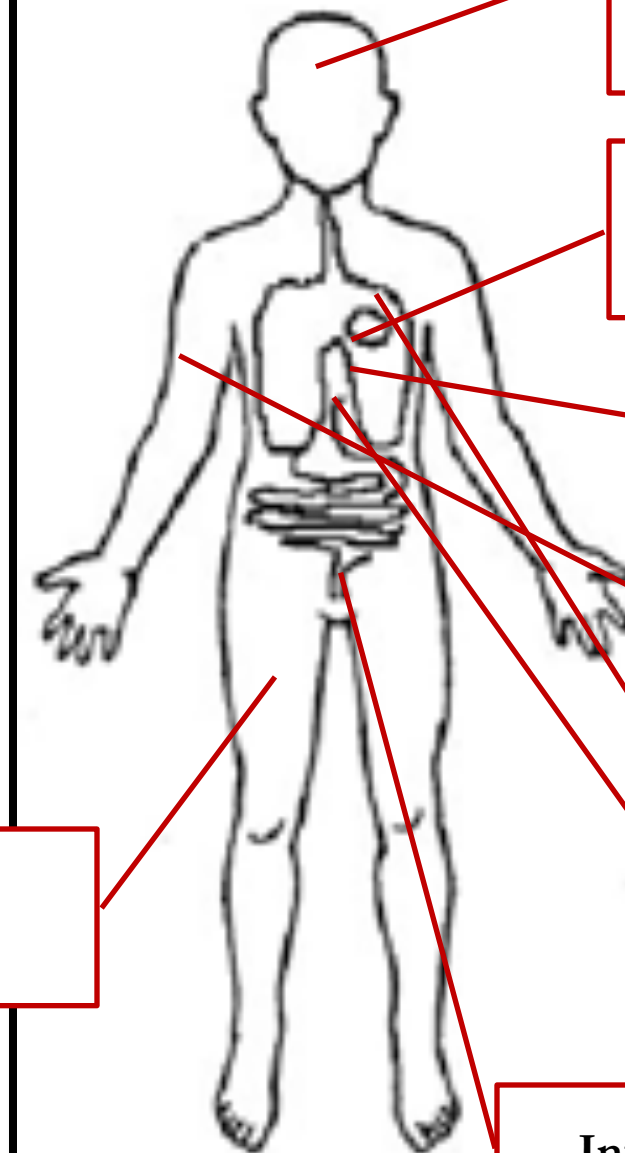
- ↑ Adrenalina
- ↑ Shtypja e gjakut
- ↑ Frymëmarrja
- Tensioni muskular
- Aktiviteti i zorrëve
- Bebëzat e zgjeruara
- Djerësitja dhe ftofja



Reagimi ndaj stresit traumatik akut

- ↑ Kortizoli
- ↑ Sheqeri në gjak
- ↑ Insulina
- ↓ Përgjigja imune
- ↑ Kolesterolit

Stresi traumatik akut ka efekt “toksik” në organizem



Kufizon të menduarit racional
Ngushton zgjedhjen e problemeve
Interferon me kujtesën

Ngritë frekuencen e zemrës
Ngritë tensionin e gjakut

Zvoglon absorbimin e materjeve ushqyese

Ngritë sheqerin dhe kolesterolin në gjak

Shton puthitjën e pllakëzave të gjakut

Zvogëlon funksionin imunologjik

Infertiliteti

Shpejton plakjen

Ulë ose shton peshen

Shton ankthin dhe depresionin

Shton shtangien e muskujve dhe ulë densitetin e kockave

Sindromi i Adaptabilitetit të Përgjithshëm(SAP)

Hans Seley(1956)

zgjatë shumë pak, dhe rezervat psikologjike dhe fizike të individit, mobilizohen dhe njëherit alarmohet për të përballuar emergjencën imediate.

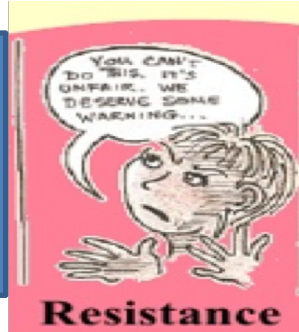


ALARM

Kur stresori kërcënon ose sulmon, trupi aktivizon mekanizmin fiziologjik për të bërë gati “me ik”ose “me luftu”.

Aktivizon sistemin nervor simpatik(SNS). Trupi pregaditet për të mobilizuar. Sistemi hormonal ngacmohet për të përballur me stresorin.

rezistenca tipike individuale ndaj stresit është në fakt më e lart se sa gjatë momenteve të qetësisë.



REZISTENCA

Mekanizmi “ ik”ose “luftu” aktivizohet menjëherë. Për një kohë më të gjatë trupi mundohet të ballafaqohet duke harxhuar energjin deri në shterje. SNS fillon të përgjigjet me aktivizim të korteksit adrenal për të liruar kortizolin dhe hormone tjerë për të përballuar deri në luftim.

zgjatë më shumë sepse rezervat eneregjetike të trupit janë konsumuar për të mbajtur mekanizmat mbrojtës fizike,ku rezultati është rënia e përgjithshme psikofizike të organizmit. Kjo njëherit ka të bëjë edhe me ndryshimet hormonale në organizëm



RASKAPITJA

Kur trupi harxhon energjin dhe nuk mundet më të përballlet me stresorët tjerë, organizmi dorzohet dhe dofrzohet në sëmundje, paraqitet çrregullimi deri te vdekja. Sistemi imun bie ku organizmi dorzohet dhe nuk ka më energji për të vazhduar me përballje

ÇKA ËSHTË SAP ?

Mekanizëm sipas së cilës organizmi i përballlet stresit të zgjatur në kohë. Kjo, sipas Selye-it kalon nëpër tre stade.

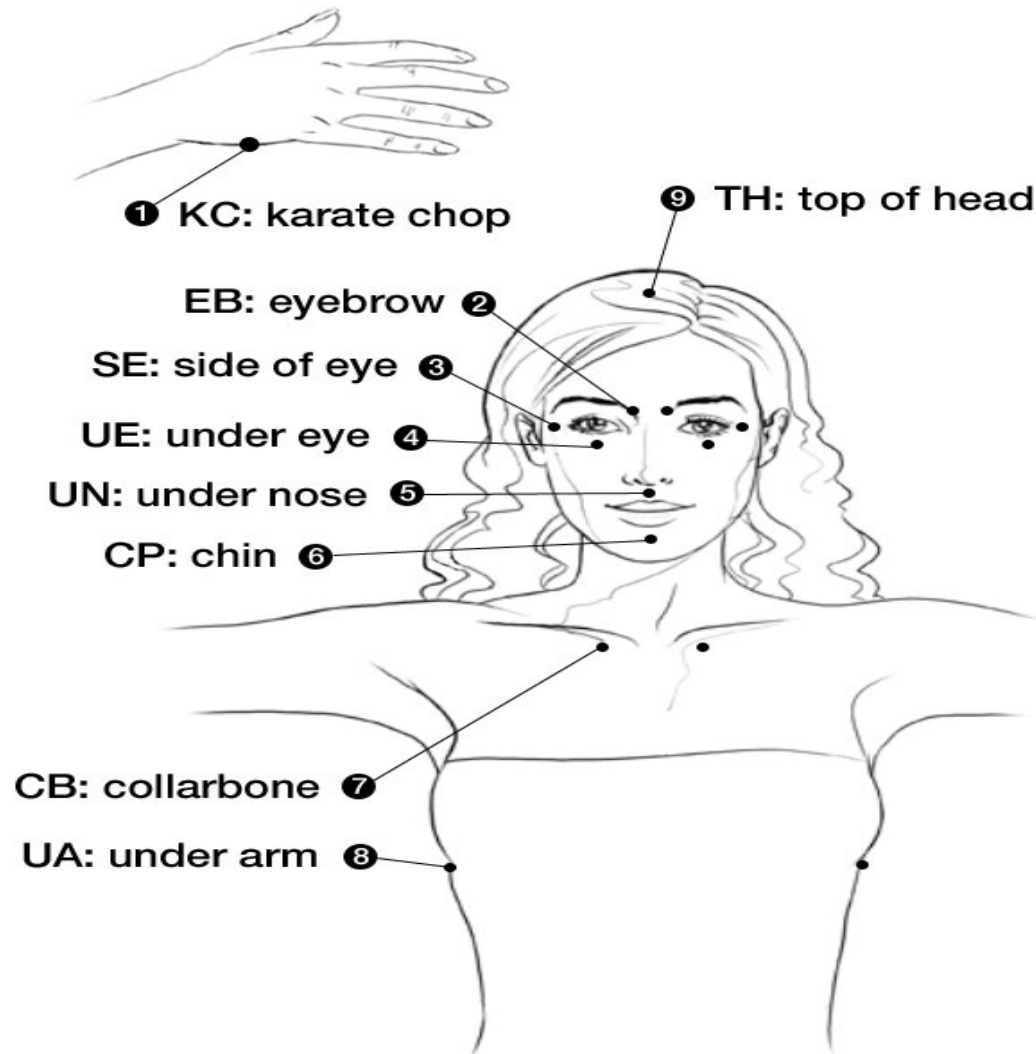
Prandaj...



Teknikat në reduktimin e stresit traumatik akut

- Relaksimi
- Ushtrimet autogjene dhe biofidbeku
- Meditimi
- Përfytyrimet
- Teknika “Brain spots”
- Ushtrimet fizike
- Ushqyeshmëria

Teknika EFT “Brain Spots”



Teknikat tjera(mendje-trup)

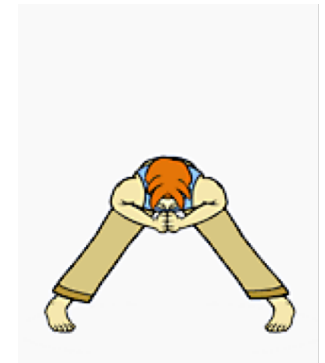
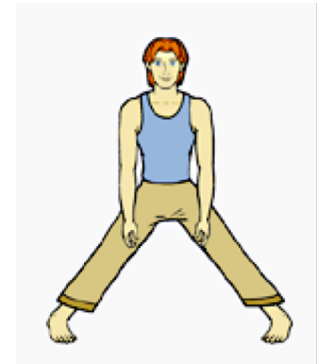
- Vetëdijësimi për veten dhe vetëshprehja
 - Mbajtja e ditarit
 - Vizatimet
 - Gjenogramet
- Vallëzimet, lëvizja dhe yoga

USHTRIMET PËR TËRHEQJE

- Qëndroni në këmbë dhe duartë të lëshuara posht,
- Tërhiqni dorën e djathtë lartë, dora e majtë mbetet poshtë,
- Lakojeni trupin në anën e majtë duke lakuar edhe dorën e djathtë,
- Qëndroni disa frymëmarrje dhe frymën xerje.

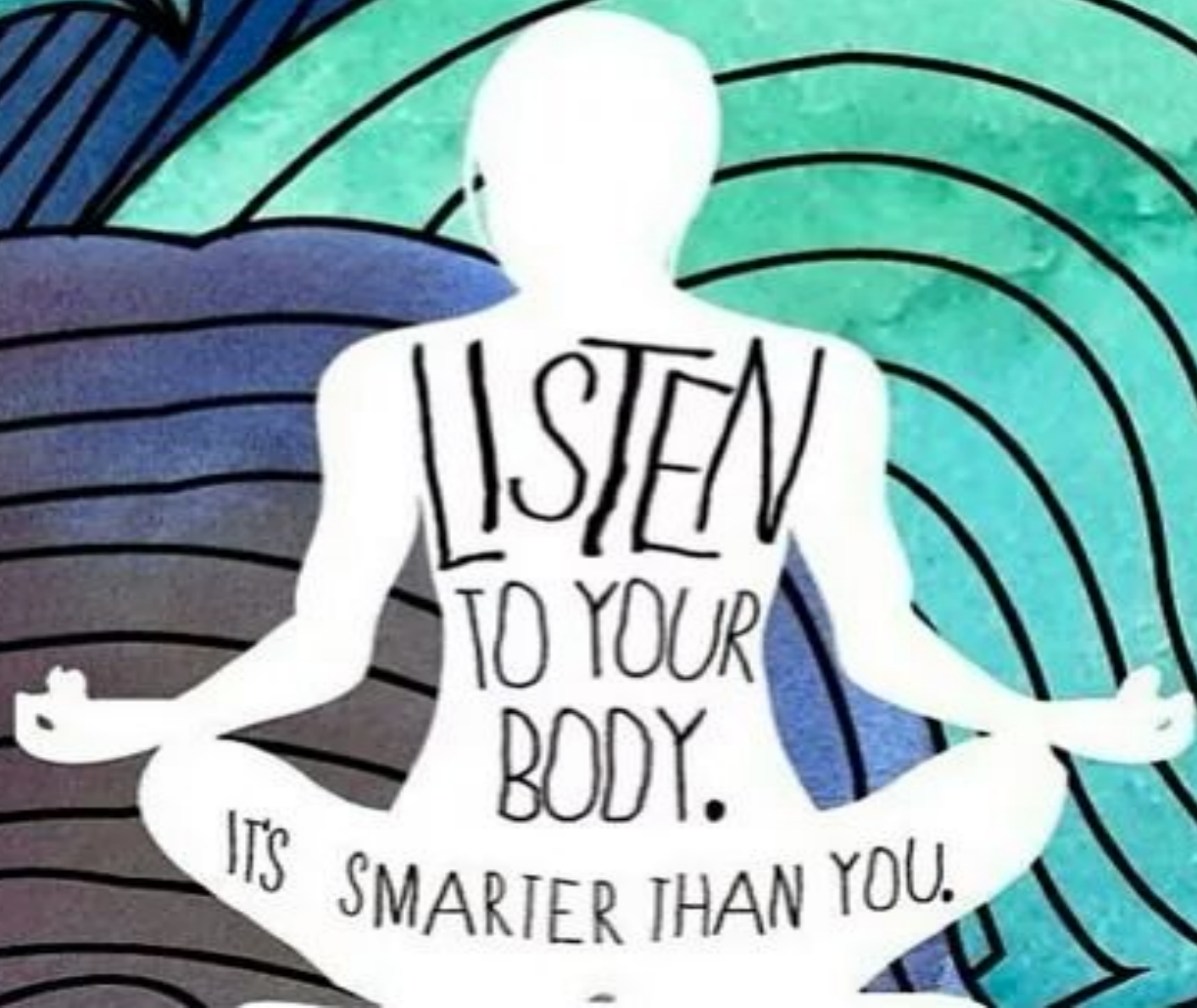


- Qëndroni në këmbë dhe duartë të lëshuara posht,
- Hapeni këmbët deri në 45 shkallë dhe shputatë mbani të kthyer brenda duke u mbështetur në tokë
- Lakojeni duartë duke mbështetur shuplakët e duarëve
- Lakojeni shpinën duke tërhequr kokën dhe duartë përpara.



- Qëndroni me këmbë të hapur dhe me shpinë të lakuar duke shikuar poshtë me kokë,
- Vendosni dorën e djathtë në shputën e këmbës së djathtë, dora e majtë është e mbështetur në vithe,
- Këmbën e majtë tërhiqni duke zgjatur mbrapa ku dora e djathtë është mbështetur në tokë,
- Tani tërhiqni dorën e majtë duke ngritur lartë dhe kokën ktheni ka dora.





LISTEN
TO YOUR
BODY.

IT'S
SMARTER THAN YOU.

«Trimi është trim që din me mbrojt
veten e jo që din me sulmu tjetrin»

(E.Çesko 2012)



Thank You

Informata

www.envercesko.com

E-mail. envercesko@gmail.com