

התפתחות ההפרעה

הפרעת דחק פוסט טראומטית מתפתחת כתוצאה מחוויה של טראומה. על פי ספר האבחון DSM-5 אירוע טראומתי מוגדר כך (American Psychiatric Association, 2013)–

- אדם נחשף לאירועים ממשיים או שהיה מאוים על ידי האירועים : סכנת מוות או חבלה חמורה או פגיעה מינית.
 - החוויה קורית באחת מהדרכים הבאות : חווה את האירוע/ים בעצמו, היה עד לאירוע/ים כאשר קרו לאחרים, או שגילה שקרוב או חבר היו קורבן לתאונה או למעשה של אלימות.
 - האדם חווה חשיפה חוזרת או קיצונית לחלקים הקשים והדוחים של האירוע/ים, (לדוגמה : מי שאוספים ראשונים חלקים של גופה, שוטרים שנחשפים שוב ושוב לפרטים של התעללות בילדים).
- אדם אשר נחשף לאירועים מסוג זה יכול לפתח תגובת דחק, אך לא כל תגובה תוגדר כ-PTSD. ההבדלים בין הפרעות הקשורות לאירוע טראומתי הינם במשך זמן התגובה לאחר האירוע.
- PTSD מאובחן אם חלפו לפחות 30 ימים מהאירוע הטראומתי, ובכל הזמן הזה הופיעו תסמיני ההפרעה. במידה והתסמינים מופיעים בסמוך להפרעה ולמשך פחות מ-30 ימים, משמע הם חולפים לאחר תקופה זו, האבחנה שתתקבל הינה הפרעת דחק אקוטית. התסמינים של שתי הפרעות זהים, וההבדל ביניהם הינו משך זמן הופעתם.
- על פי הספרות, מבין אלו שחוו טראומה, אחוז משמעותי יסבלו מסימפטומים במשך החודש הראשון לאחר האירוע, אך עם חלוף הזמן אחוז זה יפחת, ולמעשה רק 4% יוגדרו כסובלים מההפרעה. אולם, אחוז זה הינו ממוצע, ובחלוקה לפי סוגי טראומה הסיכויים שונים, כאשר טראומה מפגיעה מינית מניבה את הסיכוי הגבוהה ביותר לפיתוח ההפרעה העומד על 19% (Liu et al., 2017).

תסמינים

התסמינים מחולקים ל4 קטגוריות –

1. תסמינים חודרניים . 2. תסמיני הימנעות. 3. שינויים שליליים ברגשות ובקוגניציה. 4. תסמיני עוררות יתר ותגובתיות.

1. תסמינים חודרניים (לפחות תסמין אחד) חוויה מחדש של האירוע הטראומטי באחד או יותר מהבאים:

- זיכרונות מן האירוע החוזרים ונשנים ומופיעים בצורה חודרנית ובלתי רצונית.
- סיוטי לילה הקשורים לאירוע בתכנים או בהשפעתו של האירוע.
- תגובות דיסוציאטיביות (לדוגמה, פלשבקים של האירוע).
- מצוקה נפשית המתעוררת בעת החשיפה לגירויים המזכירים את הטראומה או חלקים ממנה.
- עוררות פיזיולוגית ניכרת בתגובה לגירויים שמזכירים את האירוע הטראומטי או חלקים ממנו (לדוגמה: דופק מהיר, הזעה, הסמקה, לחץ דם גבוה, רעד)