



## CO WIEMY O SKUTKACH ZDROWOTNYCH 9/11

### Więcej o zdrowiu psychicznym

Wydarzenia 11 września 2001 naraziły setki tysięcy ludzi w mieście Nowy Jork i poza nim na dramatyczne przeżycia, zdarzenia i widoki. Badania przeprowadzone po 9/11 świadczą, że ratownicy, osoby pracujące przy odgruzowaniu i sprzątaniu, przyjaciele i krewni ofiar oraz ci którzy przeżyli atak na WTC, a także ci którzy wielokrotnie byli świadkami tych zdarzeń za pośrednictwem telewizji i prasy są narażeni na większe ryzyko długotrwałych problemów psychologicznych jakie mogły się wywiązać po 9/11.

### Wpływ psychologiczny ataku na WTC

1. Ludzie narażeni na traumatyczne zdarzenia takie jak atak 9/11 i ich następstwa doświadczają często emocji takich jak strach, bezradność czy przerażenie, zwłaszcza jeżeli w tych zdarzeniach wiele osób odniosło poważne obrażenia lub poniosło śmierć.
2. Większość osób narażonych na atak na WTC okazywało pewne oznaki stresu niezwłocznie i wkrótce po tym wydarzeniu. To jest normalna reakcja która zwykle ustępuje po kilku tygodniach. Jednakże niektórzy ludzie nadal doświadczają stresu lub też ich objawy pogarszają się nawet po latach od ataku na WTC.
3. Najczęstsze długotrwałe dolegliwości psychiczne obserwowane u osób narażonych na traumatyczne wydarzenia 9/11 to stres post-traumatyczny (PTSD), depresja, zaburzenie lękowe uogólnione (GAD) oraz wpadnięcie w nałóg. Poszczególne osoby mogą okazywać więcej niż jeden z tych objawów.
4. Zaburzenia związane z urazami psychicznymi można leczyć i pomoc jest dostępna.

Dowiedz się więcej od nowojorskiego Wydziału Zdrowia i Higieny Psychicznej:

[Jak ludzie reagują na bolesne przeżycia](#)  (angielski)

[Gdzie uzyskać pomoc po bolesnym przeżyciu](#)  (angielski)



## Zaburzenia psychiczne najczęściej występujące w związku z atakiem na WTC

### Stres post-traumatyczny

Ludzie doznający stresu przez dłuższy czas po narażeniu na zdarzenia 9/11 lub u których stres pogarsza się z biegiem czasu, mogą cierpieć na tak zwany stres post-traumatyczny (PTSD) i powinni uzyskać pomoc specjalistyczną.

Objawy: PTSD jest to intensywna fizyczna i emocjonalna reakcja na myśli i wspomnienia dramatycznego przeżycia. Taka reakcja trwa przez wiele tygodni, miesięcy lub nawet lat po wydarzeniu. Najczęściej spotykane objawy PTSD to:

Ponowne przeżywanie zdarzeń w przebłyskach pamięci i w snach z jednoczesnym poczuciem winy, skrajnego strachu i obezwładniających emocji. Często występuje drżenie, dreszcze, bóle głowy i przyspieszony rytm serca.

Unikanie miejsc i czynności przypominających zdarzenia 9/11 lub poczucie dystansu wobec innych.

Wzmoczone reakcje takie jak nadmierna czujność lub reagowanie nadmiernym zaskoczeniem oraz trudności ze snem, poirytowanie i napady gniewu.

Wśród innych objawów mogą wystąpić ataki paniki (nagle chwile intensywnego strachu, szybkie bicie serca, pocenie się, drżenie, poczucie duszenia się, zadyszka), depresja, nadużywanie narkotyków i alkoholu, poczucie izolacji i myśli samobójcze.

Dowiedz się więcej o PTSD od nowojorskiego Wydziału Zdrowia i Higieny Psychiczej oraz od Krajowego Ośrodka ds. PTSD:

[Stres post-traumatyczny](#) 🇺🇸 (angielski)

[Co to jest PTSD?](#) 🇺🇸 (angielski)

### Depresja

U osób, które były bezpośrednimi świadkami ataku na WTC lub które uczestniczyły w akcji ratunkowej, łatwiej może się wywiązać depresja, połączona z PTSD lub nie. Depresja może mieć obezwładniający wpływ na wiele aspektów życia.

Objawy: skrajny smutek, niezdolność cieszenia się czymkolwiek, poczucie winy, bezradności, beznadziejności, kłopoty z zasypianiem lub koncentracją, utrata apetytu i myśli o samobójstwie lub o śmierci.

Dowiedz się więcej o depresji od Departament Zdrowia i Higieny Psychiczej miasta Nowy Jork:

[Jak uzyskać pomoc w depresji](#) 🇺🇸 (angielski)

## Zaburzenie lękowe uogólnione (GAD)

U osób narażonych na ataki na WTC istnieje także wzmożone ryzyko wywiązania się zaburzenia lękowego uogólnionego (GAD), zaburzenia psychicznego, które odznacza się uporczywym, nadmiernym i nie do opanowania strapieniem i niepokojem o sprawy dnia codziennego i rutynowe czynności.

Objawy: niecierpliwość i skłonność do irytacji, napięcie mięśni, trudności z koncentracją, trudności z zasypianiem i częste budzenie się, bóle całego ciała, drżenie, nerwowość, bóle głowy, trudności przy połykaniu, bóle żołądka, biegunka, pocenie się, uderzenia fal gorąca oraz stany pomroczone i bezdech.

Dowiedz się więcej o GAD od Krajowego Instytutu Zdrowia Psychicznego:

[Zaburzenie lękowe uogólnione: prawdziwa choroba](#) 🇺🇸 (angielski)

## Nałogi

Stres i dramatyczne przeżycia mogą wzmocnić ryzyko wpadnięcia w nałóg (uzależnienia się od alkoholu, narkotyków, i tytoniu) lub spowodować powrót do nałogu u osób które przedtem miały ten problem.

Objawy nałogu:

1. Niemożność zmniejszenia spożycia alkoholu lub narkotyków
2. Reagowanie irytacją na krytykę spożywania alkoholu albo narkotyków
3. Konieczność wypicia alkoholu natychmiast po przebudzeniu
4. Potrzeba alkoholu lub narkotyków dla dobrego samopoczucia

Pod wpływem nałogu ludzie piją lub przyjmują narkotyki pomimo problemów w pracy, w szkole i w domu lub narażają siebie i innych na inne niebezpieczne sytuacje takie jak prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu, lub też mają zatargi z prawem.

Dowiedz się więcej na temat nałogów od nowojorskiego Wydziału Zdrowia i Higieny Psychiczej i od Krajowego Ośrodka ds. PTSD:

[Co to znaczy zbyt wiele?](#) 🇺🇸 (angielski)

[Nadal palisz? Papierosy zjadają Cię żywcem](#) 🇺🇸 (angielski)

[Katastrofy a nałogi lub uzależnienia: wybór faktów](#) 🇺🇸 (angielski)



## **Co Ty możesz zrobić: Gdzie uzyskać pomoc**

Osoby które potrzebują dla siebie lub dla swych bliskich pomocy w radzeniu sobie z długoterminowymi skutkami ataku terrorystycznego z 11 września 2001 roku na zdrowie psychiczne powinny zatelefonować do [LifeNet](#) (angielski), czynnego całą dobę i we wszystkie dni tygodnia, telefonu zaufania, który obsługiwany jest przez specjalistów zdrowia psychicznego władających różnymi językami.

800-543-3638 (angielski)

877-298-3373 (hiszpański)

877-990-8585 (chiński)

212-982-5284 (TTY dla głuchych i niedosłyszących)