

Опоровување од долгорочна траума

10 YEAR
ANNIVERSARY
OF THE
2009 VICTORIAN
BUSHFIRES



што да се очекува

кога да се побара помош

контакти

Трауматични настани влијаат на целиот живот на луѓето. Секој различно се справува и опоровува од нив.

По некој трауматичен настан луѓето може да имаат силни емоционални или физички реакции. Да се има такви чувства е нормално и, во мнозинството случаи, тие ќе се намалат по неколку недели како дел од природниот процес на заздравување и опоровување.

Годишници и други настани што потсетуваат на првичниот трауматичен настан исто така можат да предизвикаат силни чувства на тага, траума, вина и загуба. И тоа е нормално и обично природно ќе се повлечат по неколку недели.

Опоровување од траума

Секој настан што вклучува загуба, опасност и страв предизвикува телото да премине во состојба на зголемена возбуденост. Таа „вонредна состојба“ овозможува луѓето да добијат многу сила во кус временски период, што им ги зголемува шансите да преживеат.

Кога се во „вонредна состојба“, луѓето трошат многу енергија и затоа потоа често се чувствуваат истоштени.

Постојат стратегии за справување со долгорочни трауми. Меѓу нив се:

- прифатете дека сте имале вознемирувачко или застрашувачко искуство
- одморајте се
- вежбајте
- разговарајте со пријатели, роднини и други луѓе во заедницата

Повеќе стратегии за справување може да најдете на: www.betterhealth.vic.gov.au.

Важно е да се запамети дека секој се опоровува на различен начин и дека за многумина опоровувањето останува постојан предизвик.

Кај некои луѓе „вонредната состојба“ не се укинува. За да се справат, тие се обидуваат да ги контролираат нивните реакции обидувајќи се да не мислат на трауматичниот настан или да ги исклучат чувствата.

Тоа не го решава основниот проблем и со време може да го направи уште потешок.



Кога треба да побарам помош?

Дали ми треба помош?

Луѓето треба да побараат професионална помош ако тие или некој што го познаваат:

- се чувствуваат преоптоварени и не можат да ги контролираат своите силни чувства или физичка чувствителност
- покажуваат знаци на физички стрес
- во мислите им се враќаат јасни „слики“ од настанот
- чувствуваат дека се нарушени нивните односи со семејството
- се поизложени на незгоди
- употребуваат повеќе алкохол или дрога
- станале физички или емоционално понасилни
- дошло до значајни промени во нивното однесување

Ако вие или некој што го познавате има тешкотии, важно е да се запамети дека не сте оставени сами на себе. Има многу места каде може да побарате совет или помош, вклучувајќи го вашиот доктор, служба за поддршка на менталното здравје или на интернет.

Кој може да помогне

- роднини и пријатели
- вашиот доктор
- специјалисти за ментално здравје, како што се психијатар, психолог или социјален работник, со искуство во лекување на синдром на пострауматски стрес (PTSD) ако е потребно.
- вашиот локален здравствен центар
- Австралискиот центар за пострауматско ментално здравје, телефон (03) 9035 5599

Општи телефонски советодавни служби

- Lifeline 13 11 14
- GriefLine 1300 845 745
- BeyondBlue 1300 224 636

Интернет

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

Семејно насилство

- Ако сте во директна опасност, јавете се на **000**.
- Национална советодавна служба за сексуални напади и домашно и семејно насилство на **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.