Αποκατάσταση μετά από μια μακροχρόνια τραυματική εμπειρία

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE 2009 VICTORIAN BUSHFIRES

VICTORIA State Government

τι να αναμένετε | **πότε να ζητήσετε βοήθεια** | **χρήσιμες επαφές**

Τα τραυματικά γεγονότα επηρεάζουν ολόκληρη τη ζωή των ανθρώπων. Το κάθε άτομο ανταπεξέρχεται και ανακάμπτει διαφορετικά.

Μετά από οποιοδήποτε τραυματικό γεγονός, το άτομο μπορεί να βιώσει ισχυρές συναισθηματικές ή σωματικές αντιδράσεις. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και στις περισσότερες περιπτώσεις υποχωρούν μέσα σε λίγες εβδομάδες ως μέρος της φυσιολογικής επούλωσης και αποκατάστασης του σώματος.

Οι επέτειοι και άλλα γεγονότα που μας θυμίζουν το αρχικό τραυματικό γεγονός μπορούν επίσης να φέρουν στην επιφάνεια όλα αυτά τα ίδια έντονα συναισθήματα θλίψης, τραυματικής εμπειρίας, ενοχής και απώλειας. Και πάλι, αυτό είναι φυσιολογικό και συνήθως, αυτά τα συναισθήματα θα υποχωρήσουν φυσιολογικά μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Αποκατάσταση από μια τραυματική εμπειρία

Οποιοδήποτε γεγονός που περιλαμβάνει απώλεια, κίνδυνο και φόβο προκαλεί στο σώμα να τεθεί σε κατάσταση αυξημένης διέγερσης. Αυτή η «κατάσταση έκτακτης ανάγκης» δίνει στους ανθρώπους πρόσβαση σε πολλή ενέργεια σε σύντομο χρονικό διάστημα για να μεγιστοποιήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης.

Όταν το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης καταναλώνει πολλή ενέργεια και συχνά το άτομο αισθάνεται αργότερα μεγάλη εξάντληση.

Υπάρχουν στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντεπεξέλθετε. Αυτές περιλαμβάνουν:

- παραδεχτείτε ότι περάσατε μια δυσάρεστη ή τρομακτική εμπειρία
- ξεκούραση
- άσκηση
- μιλήστε με φίλους, συγγενείς και άλλα άτομα του περιβάλλοντός σας.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισης στο **www.betterhealth.vic.gov.au.**

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η πορεία του καθενός για την αποκατάσταση είναι διαφορετική και για πολλούς η αποκατάσταση παραμένει μια συνεχής πρόκληση.

Για μερικούς ανθρώπους, η κατάσταση έκτακτης ανάγκης δεν σταματάει. Για να ανταπεξέλθουν, προσπαθούν να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους με να αποφεύγουν ή να κρύβουν τα συναισθήματά τους. Αυτό δεν βοηθάει το βασικό πρόβλημα και με την πάροδο του χρόνου μπορεί να χειροτερέψει.

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

Πότε θα πρέπει να ζητήσω βοήθεια;

Χρειάζομαι βοήθεια;

Το άτομο θα πρέπει να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια εάν οι ίδιοι ή κάποιο άλλο άτομο που γνωρίζει:

- αισθάνεται καταβεβλημένο και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τα έντονα συναισθήματα ή τις σωματικές αναταραχές του
- εμφανίζει σωματικά συμπτώματα άγχους
- ξαναζεί έντονες αναδρομές του γεγονότος
- διαπιστώνει ότι κλυδωνίζονται οι σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους
- γίνεται επιρρεπής σε ατυχήματα
- καταναλώνει περισσότερο αλκοόλ ή ναρκωτικά
- είναι σωματικά ή συναισθηματικά βίαιο
- παρουσιάζει άλλες σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά του

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε δυσκολεύεστε σ' αυτήν τη περίοδο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σας. Υπάρχουν πολλά μέρη που μπορείτε να πάτε για συμβουλές ή βοήθεια, όπως ο οικογενειακός σας γιατρός, υπηρεσίες στήριξης ψυχικής υγείας και το διαδίκτυο.

Πού που μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια

- οικογένεια και φίλοι
- ο γιατρός σας
- ειδικός ψυχικής υγείας, όπως ψυχίατρος, ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός, με πείρα στην αντιμετώπιση της μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής (PTSD) αν είναι ανάγκη
- το κοινοτικό κέντρο υγείας της περιοχής σας
- το Κέντρο Μετατραυματικής Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (Australian Centre for Post-Traumatic Mental Health) Τηλ. **(03) 9035 5599**

Γενικές τηλεφωνικές συμβουλευτικές υπηρεσίες

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

Άλλες ενημερωτικές πηγές

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

Ενδοοικογενειακή βία

- Αν βρίσκεστε σε άμεσο κίνδυνο, καλέστε το **000.**
- Εθνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Σεξουαλικής Επίθεσης, Ενδοοικογενειακής Βίας (National Sexual Assault, Domestic Ενδοοικογενειακή βία Counselling service) στο **1800 737 732 (1800 RESPECT).**

Για να ζητήσετε αυτό το έντυπο σε προσβάσιμη μορφή, στείλτε email στο em.comms@dhhs.vic.gov.au

Εξουσιοδοτήθηκε και δημοσιεύθηκε από την Κυβέρνηση Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Πνευματικά Δικαιώματα: Πολιτεία Βικτώριας, Ιανουάριος 2019. (1811017).