

Τραυματική εμπειρία: αντίδραση και αποκατάσταση

Πληροφορίες για το κοινό

Περίληψη

- Είναι φυσιολογικό να έχετε ισχυρές αντιδράσεις μετά από κάποιο οδυνηρό ή τρομακτικό περιστατικό, αλλά αυτές οι αντιδράσεις θα πρέπει να αρχίσουν να μειώνονται μετά από λίγες εβδομάδες.
- Οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διάφορες σωματικές, ψυχικές, συναισθηματικές ή συμπεριφορικές αντιδράσεις.
- Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε και να ξεπεράσετε την τραυματική εμπειρία.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια αν δεν αρχίσετε να αισθάνεστε ξανά φυσιολογικά μετά από τρεις ή τέσσερις εβδομάδες.

Είναι φυσιολογικό να έχετε ισχυρές συναισθηματικές ή σωματικές αντιδράσεις μετά από ένα οδυνηρό γεγονός. Όμως, στις περισσότερες περιπτώσεις οι αντιδράσεις αυτές υποχωρούν ως μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας θεραπείας και αποκατάστασης του σώματος. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε που βοηθούν να αντιμετωπίσετε και να ξεπεράσετε μια τέτοια εμπειρία.

Τραυματική εμπειρία είναι οποιοδήποτε γεγονός στη ζωή που προκαλεί απειλή στην ασφάλειά μας και ενδεχομένως θέτει σε κίνδυνο τη δική μας ζωή ή τη ζωή των άλλων. Ως αποτέλεσμα, ένα άτομο που βιώνει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής, ψυχολογικής και σωματικής θλίψης διαταράσσει προσωρινά την ικανότητά του να λειτουργεί φυσιολογικά στην καθημερινή ζωή.

Παραδείγματα δυνητικώς τραυματικών εμπειριών περιλαμβάνουν φυσικές καταστροφές, όπως μια δασική πυρκαγιά ή πλημμύρα, αν είστε μάρτυρας μιας ένοπλης ληστείας, αν έχετε ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα, αν είστε σε αεροπλάνο που αναγκάζεται να κάνει αναγκαστική προσγείωση, ή πέσατε θύμα σωματικής επίθεσης.

Αντιδράσεις στην τραυματική εμπειρία

Ο τρόπος που αντιδρά ένα άτομο σε μια τραυματική εμπειρία εξαρτάται από πολλά πράγματα, όπως το είδος και η σοβαρότητα του τραυματικού περιστατικού, από το πόση διαθέσιμη υποστήριξη υπάρχει για το άτομο αυτό μετά το περιστατικό, άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες που υπάρχουν τώρα στη ζωή του ατόμου, η ύπαρξη ορισμένων χαρακτηριστικών προσωπικότητας, τα φυσικά επίπεδα ανθεκτικότητας και κατά πόσο το άτομο είχε κάποια τραυματική εμπειρία στο παρελθόν.

Στις συνήθεις αντιδράσεις περιλαμβάνονται διάφορες ψυχικές, συναισθηματικές, σωματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις. Αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και, στις περισσότερες περιπτώσεις, υποχωρούν ως μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας θεραπείας και αποκατάστασης του σώματος.

Παραδείγματα συνηθισμένων αντιδράσεων σε μια τραυματική εμπειρία είναι:

- αισθάνεστε σαν να είστε σε μια κατάσταση «υψηλής επιφυλακής» και κρατάτε «σκοπιά» για οτιδήποτε άλλο που μπορεί να συμβεί
- αισθάνεστε μουνδιασμένοι συναισθηματικά, σαν να είστε σε μια κατάσταση «σοκ»
- γίνεστε ευσυγκίνητοι και στεναχωρημένοι

- αισθάνεστε μεγάλη εξάντληση και κούραση
- αισθάνεστε πολύ αγχωμένοι ή/και ανήσυχοι
- είστε υπερπροστατευτικοί για άλλους όπως οικογένεια και φίλοι
- δεν θέλετε να φύγετε από ένα συγκεκριμένο μέρος λόγω του φόβου «για το τι μπορεί να συμβεί».

Ψυχικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία

Ψυχικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία περιλαμβάνουν:

- μειωμένη συγκέντρωση της προσοχής και μνημονικού
- ενοχλητικές σκέψεις για το συμβάν
- φέρνετε επανειλημμένα στο μυαλό σας σκηνές του συμβάντος
- σύγχυση και αποπροσανατολισμός.

Συναισθηματικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία

Συναισθηματικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία μπορεί να περιλαμβάνουν

- φόβος, ανησυχία και πανικός
- σοκ – δυσκολεύεστε να πιστέψετε αυτό που συνέβη, αισθάνεστε αδιαφορία και σύγχυση
- αισθάνεστε μουδιασμένοι
- δεν θέλετε να συναναστρέφεστε με άλλους ή απομονώνετε κοινωνικά από τους γύρω σας
- είστε σε συνεχή συναγερμό – αισθάνεστε ότι ο κίνδυνος είναι ακόμα εκεί ή το περιστατικό συνεχίζεται
- αισθάνεστε απογοήτευση - μετά την πάροδο της κρίσης, η εξάντληση μπορεί να γίνει προφανής. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις στο περιστατικό γίνονται συνειδητές κατά τη διάρκεια της φάσης απογοήτευσης, και περιλαμβάνουν κατάθλιψη, αποφυγή, ενοχή, υπερευαισθησία και απομόνωση.

Σωματικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία

Οι σωματικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία περιλαμβάνουν:

- κόπωση ή σωματική εξάντληση
- διαταραγμένος ύπνος
- ναυτία, εμετός και ζαλάδα
- πονοκέφαλοι
- υπερβολικός ιδρώτας
- ταχυπαλμία.

Συμπεριφορικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία

Οι συνήθεις συμπεριφορικές αντιδράσεις σε μια τραυματική εμπειρία περιλαμβάνουν:

- αποφεύγετε τις υπενθυμίσεις για το περιστατικό
- αδυναμία να σταματήσετε να δίνετε προσοχή σ' αυτό που συνέβη
- απορροφάστε σε πράγματα που σχετίζονται με το ξεπέραςμα του περιστατικού
- χάνετε την επαφή με την κανονική καθημερινή ρουτίνα
- αλλαγές στην όρεξη, όπως τρώτε πολύ περισσότερο ή πολύ λιγότερο
- στρέφεστε σε ουσίες όπως αλκοόλ, τσιγάρο και καφέ
- προβλήματα ύπνου.

Πώς να βγάλετε κάποιο νόημα για το τραυματικό περιστατικό

Όταν το οδυνηρό περιστατικό τελειώσει, ίσως αρχίσετε την προσπάθεια να βγάλετε κάποιο νόημα για το περιστατικό. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις όπως:

- πώς και γιατί συνέβη;
- πώς και γιατί βρεθήκατε αναμειγμένοι;
- γιατί αισθάνεστε έτσι;
- κατά πόσο τα συναισθήματα που έχετε τώρα αντικατοπτρίζουν τι είδους άνθρωπος είστε αν η εμπειρία αυτή άλλαξε την άποψή σας για τη ζωή, και με ποιον τρόπο.

Βοήθεια για να αναρρώσετε από τις τραυματικές αντιδράσεις μιας τραυματικής εμπειρίας

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να τεθούν σε εφαρμογή για να βοηθήσουν το άτομο να ξεπεράσει τις τραυματικές αντιδράσεις.

Μερικά συνηθισμένα και πλατιά αναγνωρισμένα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Αναγνωρίστε ότι βιώσατε μια οδυνηρή ή τρομακτική εμπειρία και ότι θα έχετε μια αντίδραση σε αυτή.
- Αποδεχθείτε ότι δεν θα είστε ο κανονικός εαυτός σας για ένα χρονικό διάστημα, αλλά ότι τελικά θα πρέπει επίσης να είναι περαστικό.
- Να υπενθυμίζετε καθημερινά στον εαυτό σας ότι τα καταφέρνετε - προσπαθήστε να μην θυμώνετε ή να απογοητεύεστε με τον εαυτό σας αν δεν μπορείτε να κάνετε τα πράγματα τόσο καλά ή αποτελεσματικά ως συνήθως.
- Μην κάνετε κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών για να σας βοηθήσει να το αντιμετωπίσετε.
- Αποφύγετε να πάρετε σημαντικές αποφάσεις ή να κάνετε μεγάλες αλλαγές στη ζωή σας μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα.
- Σταδιακά αντιμετωπίστε αυτό που έχει συμβεί - μην προσπαθείτε να το απομακρύνετε.
- Μην κρατάτε μέσα σας τα συναισθήματά σας - μιλήστε σε κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει και να σας καταλάβει.
- Προσπαθήστε να ακολουθείτε την κανονική ρουτίνα σας και να είστε απασχολημένοι.
- Μη λοξοδρομείτε επίτηδες για να αποφύγετε ορισμένα μέρη ή δραστηριότητες. Μην αφήνετε την τραυματική εμπειρία να περιορίσει τη ζωή σας, αλλά σιγά-σιγά αφιερώστε χρόνο για να επιστρέψετε στην κανονική σας ζωή.
- Όταν αισθάνεστε εξαντλημένοι, βεβαιωθείτε ότι αφιερώνετε χρόνο για να ξεκουραστείτε.
- Βρείτε χρόνο για τακτική άσκηση – βοηθάει να διώξει την ένταση από το σώμα και το μυαλό σας.
- Βοηθήστε την οικογένεια και τους φίλους σας για να βοηθήσουν εσάς λέγοντάς τους τι ανάγκες έχετε, όπως λίγο ελεύθερο χρόνο ή να βρείτε κάποιον να του μιλήσετε.
- Χαλαρώστε - χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης όπως γιόγκα, αναπνοές ή διαλογισμό, ή κάντε πράγματα που σας αρέσουν, όπως ακούστε μουσική ή ασχοληθείτε με την κηπουρική.
- Εκφράστε τα συναισθήματά σας όταν προκύπτουν - μιλήστε σε κάποιον για τα συναισθήματά σας ή γράψτε τα.
- Όταν η τραυματική εμπειρία φέρνει αναμνήσεις ή συναισθήματα, προσπαθήστε να τα αντιμετωπίσετε. Σκεφτείτε την εμπειρία, αλλά μετά βάλτε την στην άκρη. Αν σας φέρνει άλλες μνήμες από τα παλιά, προσπαθήστε να τις κρατήσετε ξεχωριστά από το τωρινό πρόβλημα και ασχοληθείτε μαζί τους ξεχωριστά.

Διαδικασία θεραπείας και αποκατάστασης

Κάθε περιστατικό που θέτει σε κίνδυνο τη δική σας ζωή ή τις ζωές άλλων ανθρώπων έχει ως αποτέλεσμα το ανθρώπινο σώμα να μπαίνει σε μια κατάσταση αυξημένης εγρήγορσης. Αυτό είναι σαν μια «κατάσταση έκτακτης ανάγκης», που σημαίνει ενεργοποίηση διάφορων εσωτερικών συναγερμών. Αυτή η κατάσταση έκτακτης ανάγκης δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να έχουν πρόσβαση σε πολλή ενέργεια σε σύντομο χρονικό διάστημα για να μεγιστοποιήσουν την πιθανότητα επιβίωσης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι παραμένουν στην κατάσταση έκτακτης ανάγκης μόνο για ένα σύντομο χρονικό διάστημα ή εωσότου περάσει η άμεση απειλή. Ωστόσο, όταν ο άνθρωπος είναι σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης καταναλώνει ζωτικής σημασίας αποθέματα ενέργειας και γι' αυτό το λόγο οι άνθρωποι συχνά αισθάνονται μετά πολύ κουρασμένοι.

Η φυσιολογική διαδικασία θεραπείας και αποκατάστασης σημαίνει ότι το σώμα κατεβαίνει από μια κατάσταση αυξημένης εγρήγορσης. Με άλλα λόγια, οι εσωτερικοί συναγερμοί απενεργοποιούνται, τα υψηλά επίπεδα ενέργειας υποχωρούν και το σώμα ξαναρυθμίζεται σε μια κανονική κατάσταση ισορροπίας και σταθερότητας. Συνήθως, αυτό θα πρέπει να συμβεί σε περίπου ένα μήνα μετά το περιστατικό.

Ζητήστε βοήθεια από επαγγελματία υγείας

Το τραυματικό στρες μπορεί να προκαλέσει πολύ ισχυρές αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα και μπορεί να γίνει χρόνιο (συνεχιζόμενο). Θα πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια εάν:

- δεν μπορείτε να χειριστείτε τα έντονα συναισθήματα ή τις σωματικές αισθήσεις
- δεν έχετε φυσιολογικά συναισθήματα, αλλά συνεχίζετε να αισθάνεστε μούδιασμα και κενό μέσα σας
- αισθάνεστε ότι δεν έχετε αρχίσει να επιστρέψετε στο φυσιολογικό εαυτό σας μετά από τρεις ή τέσσερις εβδομάδες
- συνεχίζετε να έχετε σωματικά συμπτώματα άγχους
- συνεχίζετε να έχετε διαταραγμένο ύπνο ή εφιάλτες
- προσπαθείτε σκόπιμα να αποφεύγετε οτιδήποτε σας θυμίζει την τραυματική εμπειρία
- δεν έχετε κανέναν με τον οποίο μπορείτε να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας
- διαπιστώνετε ότι έχουν διαταραχθεί οι σχέσεις σας με την οικογένεια και τους φίλους σας
- γίνεστε όλο και περισσότερο επιρρεπής στα ατυχήματα και κάνετε χρήση περισσότερου αλκοόλ ή ναρκωτικών
- δεν μπορείτε να επιστρέψετε στη δουλειά ή να διαχειριστείτε τις υποχρεώσεις σας
- συνεχίζετε να ξαναζείτε την τραυματική εμπειρία
- αισθάνεστε ότι έχουν σπάσει τα νεύρα σας και τρομάζετε εύκολα.

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)

Μετά από ένα οδυνηρό γεγονός, μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι οι αντιδράσεις τους είναι σοβαρές και δεν υποχωρούν σταδιακά μετά από ένα μήνα. Σοβαρές, παρατεταμένες αντιδράσεις μπορεί να παραλύσουν το άτομο και μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις ενός ατόμου με την οικογένεια και τους φίλους, καθώς και την ικανότητά του να εργαστεί. Τέτοιες αντιδράσεις μπορεί να αποτελούν ένδειξη διαταραχής μετατραυματικού στρες. Στην κατάσταση αυτή, οι συνέπειες του περιστατικού συνεχίζουν να προκαλούν υψηλά επίπεδα στρες

Αν πιστεύετε ότι μπορεί να βιώνετε διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder) θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματία υγείας.

Αν οποιαδήποτε στιγμή ανησυχείτε για την ψυχική υγεία σας ή για την ψυχική υγεία ενός αγαπημένου σας προσώπου, καλέστε το Lifeline (Γραμμή Ζωής) στο 13 11 14.

Πού μπορείτε να αποταθείτε για βοήθεια

- Γιατρός σας
- Κοινοτικό κέντρο υγείας της περιοχής σας
- Τοπική υγειονομική υπηρεσία
- Σύμβουλος
- Ψυχολόγος
- Υπηρεσία Παραπομπών Συλλόγου Ψυχολόγων Αυστραλίας (Australian Psychological Society Referral Service) Τηλ. 1800 333 497
- Lifeline (Γραμμή Ζωής) Τηλ. 13 11 14

- NURSE-ON-CALL (Νοσηλευτής Υπηρεσίας) Τηλ. 1300 60 60 24 – για εξειδικευμένες πληροφορίες και συμβουλές για την υγεία (24 ώρες, 7 ημέρες)

Πράγματα που πρέπει να θυμάστε

- Είναι φυσιολογικό να έχετε ισχυρές αντιδράσεις μετά από ένα οδυνηρό ή τρομακτικό περιστατικό, αλλά αυτές θα πρέπει να αρχίσουν να μειώνονται μετά από λίγες εβδομάδες.
- Οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διάφορες σωματικές, ψυχικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις.
- Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε και να ξεπεράσετε την τραυματική εμπειρία.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια αν δεν αρχίσετε να αισθάνεστε ξανά φυσιολογικά μετά από τρεις ή τέσσερις εβδομάδες.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο διατίθεται στο Better Health Channel στη διεύθυνση:

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

Μεταφράσεις αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου διατίθενται στην ιστοσελίδα του Health Translations Directory (Κατάλογος Μεταφράσεων Υγείας) στο:

www.healthtranslations.vic.gov.au

Εξουσιοδοτήθηκε από την Κυβέρνηση Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Μάρτιος, 2016.