

Ψυχολογικό Τραύμα

Το ψυχολογικό τραύμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα γεγονός που απειλεί τη ζωή ή την ασφάλειά σας, ή τη ζωή ή την ασφάλεια των ανθρώπων γύρω σας.

Ένα τραυματικό περιστατικό μπορεί να περιλαμβάνει βία, θλίψη και απώλεια, ένα ατύχημα, δίωξη, παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και αναγκαστικό εκτοπισμό. Ο αναγκαστικός εκτοπισμός συνήθως χαρακτηρίζεται από εξαιρετικά δύσκολες καταστάσεις, ανασφάλεια και παρατεταμένη αβεβαιότητα, συχνά στο πλαίσιο πολέμου ή εμφύλιων συγκρούσεων.¹

Το ψυχολογικό τραύμα μπορεί επίσης να εμφανιστεί ως αποτέλεσμα τραυματικών γεγονότων που επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου, όπως κακοποίηση, παραμέληση ή βία.

Το ψυχολογικό τραύμα μπορεί να είναι κάτι πολύ διαφορετικό από οτιδήποτε έχετε βιώσει στο παρελθόν και μπορεί να είναι δύσκολο να το κατανοήσετε. Μια τραυματική εμπειρία μπορεί να σας αφήσει πολλές απορίες σχετικά με την ασφάλειά σας και τον έλεγχο της ζωής σας. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντεπεξέλθετε σ' αυτά τα συναισθήματα εάν αντιμετωπίζετε και άλλες αλλαγές στη ζωή σας, όπως μετεγκατάσταση σε μια νέα χώρα, προσπάθεια εύρεσης στέγης ή εργασίας ή προσαρμογή σε μια νέα κουλτούρα. Ο καθένας έχει διαφορετικές εμπειρίες και αντιδράσεις σε σημαντικά γεγονότα και αυτό που είναι τραυματικό για ένα άτομο μπορεί να μην είναι για ένα άλλο. Είναι σημαντικό να μην συγκρίνετε την εμπειρία σας με την εμπειρία κάποιου άλλου.

Η εμπειρία ψυχολογικού τραύματος είναι μια φυσιολογική αντίδραση μετά από ένα σημαντικό γεγονός. Διαφέρει από τη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD), η οποία είναι μια μακροχρόνια πάθηση που απαιτεί επίσημη διάγνωση και επαγγελματική βοήθεια. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την PTSD διατίθενται στο Ενημερωτικό Φυλλάδιο PTSD.

Μερικές φορές μετά από ένα τραύμα μπορεί να αναπτυχθεί PTSD, κατάθλιψη ή άγχος. Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε και να γνωρίζετε τα συναισθήματά σας και το τι βιώνετε τις εβδομάδες μετά από ένα τραύμα. Αν αντιμετωπίζετε συμπτώματα που επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή και σας εμποδίζουν να πάτε στη δουλειά, στο σχολείο ή σας σταματούν από τις κανονικές σας δραστηριότητες, ή έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες, επισκεφθείτε το γιατρό σας. Περισσότερες πληροφορίες για την κατάθλιψη και το άγχος διατίθενται στα ενημερωτικά φυλλάδια για την κατάθλιψη και το άγχος.

Συνέπειες του Ψυχολογικού Τραύματος

Μετά από ένα τραυματικό γεγονός, είναι φυσιολογικό να διακατέχετε από έντονες συγκινήσεις και συναισθήματα, όπως:

- Συναισθηματικό μούδιασμα
- Αποστασιοποίηση από όσα συνέβησαν, από άλλους ανθρώπους και από τον εαυτό σας
- Σοκ και δυσπιστία ότι το γεγονός έχει συμβεί
- Φόβο θανάτου ή τραυματισμού, μοναξιάς, αδυναμίας αντιμετώπισης των περιστάσεων ή επανάληψης του γεγονότος
- Αίσθημα απόγνωσης
- Ενοχή ή ντροπή που δεν είχατε σταματήσει το περιστατικό, ή επειδή είστε τώρα σε καλύτερη μοίρα από τους άλλους, ή επειδή δεν αντιδράσατε καλύτερα ή δεν μπορέσατε να αντεπεξέλθετε αρκετά καλά
- Θλίψη για πράγματα που έχουν φύγει ή χαθεί
- Απομόνωση – αίσθηση ότι κανείς δεν καταλαβαίνει ή δεν μπορεί να βοηθήσει
- Αγαλλίαση – χαρά επειδή είστε ζωντανός και ασφαλής
- Θυμό και απογοήτευση για το περιστατικό ή για το ότι ήταν άδικο.

Άλλες κοινές εμπειρίες περιλαμβάνουν:

- Προβλήματα στην προσπάθεια να προλάβετε τις κανονικές καθημερινές σας δραστηριότητες
- Επικίνδυνη συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης χρήσης αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ουσιών
- Αποφυγή καταστάσεων που σας θυμίζουν το τραύμα που περάσατε
- Δυσκολία στον ύπνο
- Εφιάλτες
- Αναβίωση του γεγονότος μέσω ονείρων, αναδρομών ή σκέψεων
- Πονοκεφάλους
- Αλλαγές στην όρεξη και το βάρος
- Ταχυκαρδία
- Τρεμούλα ή εφίδρωση
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Συναισθηματικές αλλαγές, όπως αλλαγές στη διάθεση, άγχος ή οξυθυμία
- Αλλαγές στις σχέσεις – ορισμένα άτομα μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι δεν σας στηρίζουν ή δεν είναι διαθέσιμα, ενώ άλλα μπορεί να φαίνονται πιο κοντά σας από πριν

¹ Facts & Figures - FASSTI <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- Δυσκολία στο σχολείο ή στην εργασία
- Απόσυρση από φίλους και συγγενείς
- Υπερβολική εγρήγορση ή επαγρύπνηση

Προσέχετε τον εαυτό σας

Η εμπειρία ενός τραυματικού γεγονότος προκαλεί αναστάτωση και σύγχυση. Είναι σημαντικό να κάνετε κάποια πράγματα για να φροντίσετε τον εαυτό σας, όπως:

- Όταν είστε έτοιμοι, μιλήστε για τις εμπειρίες σας και προσπαθήστε να καταλάβετε πώς το βίωσαν και άλλοι άνθρωποι
- Αποφασίστε ποια κάλυψη στα μέσα ενημέρωσης μπορείτε να διαχειριστείτε· αποφεύγετε να βλέπετε ή να διαβάζετε θέματα που σας ταραξούν
- Λαμβάνετε υποστήριξη από άτομα που εμπιστεύεστε, συμπεριλαμβανομένων των φίλων και της οικογένειάς σας, αφού τους ενημερώσετε για το πώς αισθάνεστε
- Μπείτε σε δραστηριότητες ρουτίνας, όπως εργασία, φοίτηση σε σχολείο, συμμετοχή σε αθλητική ομάδα και άλλες ασχολίες
- Αφιερώστε χρόνο για άσκηση και ξεκούραση, και για δραστηριότητες που απολαμβάνετε.

Πότε να λάβετε βοήθεια

Είναι σημαντικό να λάβετε βοήθεια και να δείτε έναν γιατρό αν αντιμετωπίζετε τυχόν συνέπειες του τραύματος που:

- Χειροτερεύουν
- Σας παρεμποδίζουν στο σχολείο, στην εργασία, στις σχέσεις σας ή στις δραστηριότητες που απολαμβάνετε
- Σας στενοχωρούν ή σας αναστατώνουν
- Σας κάνουν να σκεφτείτε να βλάψετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο.

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό δελτίο

Αυτές οι πληροφορίες δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή. Είναι γενικές και δεν λαμβάνουν υπόψη τις προσωπικές σας περιστάσεις, τη σωματική σας ευεξία, την ψυχική σας κατάσταση ή τις ανάγκες σας ψυχικής υγείας. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για τη θεραπεία ή διάγνωση της δικής σας ιατρικής κατάστασης ή ενός άλλου ατόμου και ποτέ μην αγνοείτε ή καθυστερείτε την αναζήτηση ιατρικής συμβουλής εξαιτίας κάποιας πληροφορίας σε αυτό το φυλλάδιο. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ιατρικής φύσης θα πρέπει να τις απευθύνετε σε ειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, ζητάτε πάντα ιατρική συμβουλή.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αποτελεί διασκευή πληροφοριών που δημοσιεύθηκαν στο [headspace](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf). Μπορείτε να δείτε τις αρχικές πληροφορίες στη διεύθυνση:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

Δημοσιεύθηκε το 2021

Αν τα συμπτώματα του τραύματος επιδεινωθούν με την πάροδο του χρόνου και έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή σας, είναι σημαντικό να λάβετε βοήθεια νωρίς και να δείτε έναν γιατρό για να μειώσετε την επίδραση προβλημάτων ψυχικής υγείας στη ζωή σας και να βελτιώσετε τις πιθανότητες να ανακάμψετε πλήρως.

Μια επίσκεψη στον γιατρό σας είναι μια καλή αρχή όταν ζητάτε βοήθεια ψυχικής υγείας. Το ενημερωτικό φυλλάδιο αυτής της σειράς *Getting Professional Mental Health Help (Λήψη Επαγγελματικής Βοήθειας Ψυχικής Υγείας)* έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε με το γιατρό σας για την ψυχική σας υγεία, μπορείτε να αναζητήσετε έναν άλλο γιατρό με τον οποίο να αισθάνεστε άνετα. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό για εσάς.

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με Το Φόρουμ Αυστραλιανών Υπηρεσιών για Επιζώντες Βασανιστηρίων και Τραύματος (FASSTT). Το FASSTT είναι ένα δίκτυο οκτώ εξειδικευμένων οργανισμών αποκατάστασης στην Αυστραλία που συνεργάζονται με επιζώντες βασανιστηρίων και τραύματος που έχουν έρθει στην Αυστραλία από το εξωτερικό. Υπάρχει ένας φορέας-μέλος του FASSTT σε κάθε πολιτεία και επικράτεια της Αυστραλίας.

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση <https://www.fasstt.org.au/> για περισσότερες πληροφορίες.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ζητήστε επειγόντως βοήθεια.

Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline

Καλέστε 13 11 14

Άλλες πηγές περιλαμβάνουν:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAYASAAEgKxzFD_BwE

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

Πληροφορίες για το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχουν ληφθεί από τα μέλη της ομάδας CALD Mental Health Consumer and Carer της Embrace Multicultural Mental Health.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

