

Τραύμα

Περί τραύματος

Ένα τραυματικό περιστατικό είναι κάτι που απειλή τη ζωή ή την ασφάλεια σας, ή τις ζωές ανθρώπων γύρω σας. Είναι μια αγχωτική εμπειρία και επιδρά σημαντικά στην συναισθηματική κατάστασή σας.

Ένα τραυματικό περιστατικό μπορεί να είναι μια φυσική καταστροφή, όπως μια δασική πυρκαγιά, πλημύρα ή σεισμός, ή μπορεί να είναι το αποτέλεσμα ενός σοβαρού ατυχήματος, μια σωματική ή σεξουαλική επίθεση, να χάσετε κάποιο κοντινό άτομό σας, ή κάτι άλλο. Επίσης ένα τραύμα

μπορεί να βιωθεί σε πολλά επαναλαμβανόμενα τραυματικά περιστατικά (όπως κακοποίηση, παραμέληση ή διαρκής βία).

Το τραύμα μπορεί να είναι διαφορετικό σε οτιδήποτε βιώσατε προηγουμένως και μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθεί. Εμπειρία τραύματος μπορεί να σας αφήσει με πολλές ερωτήσεις για την ασφάλειά σας και το έλεγχό της ζωής σας. Μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο να χειριστείτε αυτά τα συναισθήματα αν επίσης αντιμετωπίζετε και άλλες αλλαγές στη ζωή σας, όπως ανεύρεση εργασίας, διαχείριση σχέσεων, ή μετακόμιση από το σπίτι σας.

65%

Αυστραλών έχουν βιώσει τραυματικό περιστατικό



Κάποιο τραύμα κατά τη διάρκεια της ζωής είναι φυσιολογικό, με 65% των Αυστραλών να βιώνουν κάποιο τραυματικό περιστατικό στη ζωή τους¹. Τα νεαρά άτομα αντιδρούν σε τραυματικά περιστατικά με διάφορους τρόπους κι αυτό εξαρτάται από προηγούμενες εμπειρίες τους, την προσωπικότητά τους, τα επίπεδα στήριξης τους και το είδος του περιστατικού για αυτό δεν υπάρχει 'σωστός' τρόπος αντίδρασης. Τα περισσότερα άτομα που επηρεάζονται από τραύμα αναρρώνουν καλά αλλά μερικά θα έχουν μακρόχρονα προβλήματα.

Η παροχή στήριξης αμέσως μετά από μια τραυματική εμπειρία μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην ανάρρωσή σας.

Επιπτώσεις τραύματος

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε δυνατά συναισθήματα και αισθήματα μετά από ένα τραυματικό περιστατικό. Μπορεί να περιλαμβάνουν:



Συναισθηματικό μούδιασμα και συναισθηματική απομάκρυνση – αίσθημα αποκοπής από το τι συνέβη, με άλλα άτομα, και με εσάς.



Σοκ και δυσπιστία – ότι το περιστατικό συνέβη



Φόβος – θανάτου ή τραυματισμού, μοναξιάς, ανικανότητας αντιμετώπισης, ή επανάληψης του περιστατικού



Αδυναμία – αίσθηση ότι δεν έχετε έλεγχο



Ενοχή ή ντροπή – που δεν σταματήσατε το περιστατικό, ή εσείς είστε σε καλύτερη κατάσταση από άλλους, ή που δεν αντιδράσατε καλύτερα ή δεν τα καταφέρατε αρκετά καλά.



Θλίψη – για πράγματα που έφυγαν ή χάθηκαν



Απομόνωση – αίσθηση ότι κανείς δεν καταλαβαίνει ή μπορεί να βοηθήσει



Ευφορία – χαρά που είστε ζωντανός και ασφαλής



Θυμός και απογοήτευση – για το περιστατικό, ή για την αδικία από αυτό



Ξαναζείτε το περιστατικό – σε όνειρα, αναδρομές στο παρελθόν ή σκέψεις



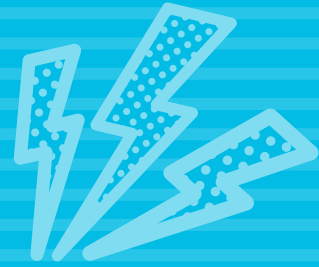
Αλλαγές σε σχέσεις – μερικά άτομα μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι δεν είναι υποστηρικτικά ή ότι δεν είναι διαθέσιμα, ενώ άλλα άτομα μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι είναι πιο κοντά παρά προηγουμένως.

Άλλες κοινές εμπειρίες περιλαμβάνουν:

Πονοκεφάλους
Αλλαγές στην όρεξη και το βάρος
Ταχυπαλμία
Τρέμουλα ή εφίδρωση
Προβλήματα στον ύπνο
Δυσκολία στη συγκέντρωση
Συναισθηματικές αλλαγές, όπως διακυμάνσεις της συναισθηματικής διάθεσης, άγχος, ή οξυθυμία.
Δυσκολίες στο σχολείο ή την εργασία
Απόσυρση από φίλους ή τη οικογένεια
Προβλήματα στη συνέχιση καθημερινών δραστηριοτήτων
Ανάληψη κινδύνων, περιλαμβανομένης αυξημένης χρήσης αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών
Αποφυγή καταστάσεων που σας θυμίζουν προηγούμενο τραύμα
Υπερβολικά προσεκτικός και σε ετοιμότητα.

Αντιδράσεις όπως αυτές είναι φυσιολογικές και τα περισσότερα άτομα βρίσκουν ότι σταδιακά με την πάροδο του χρόνου αισθάνονται καλύτερα – συνήθως κατά τις ημέρες και εβδομάδες μετά το περιστατικό.

Τραύμα



Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Η ζωή μπορεί να είναι χαοτική, ανησυχαστική και να προκαλεί σύγχυση μετά από ένα τραυματικό περιστατικό για αυτό είναι σημαντικό να κάνετε πράγματα για να φροντίζετε τον εαυτό σας. Αυτά περιλαμβάνουν:

- **Να μιλάτε σε άτομα για τις εμπειρίες σας** και να προσπαθείτε να καταλάβετε πώς ήταν και για άλλα άτομα (αλλά μόνον όταν αισθάνεστε έτοιμος)
- **Να ζητάτε στήριξη από άτομα που εμπιστεύεστε**, περιλαμβάνει τους φίλους, την οικογένειά ή δασκάλους σας πληροφορώντας τους πώς αισθάνεστε
- **Να αφιερώνετε χρόνο για εξάσκηση και ξεκούραση**, και για δραστηριότητες που σας αρέσουν.
- **Να αποφασίζετε τι κάλυψη των μέσων μαζικής ενημέρωσης μπορείτε να ανεχθείτε** να τα αποφεύγετε να βλέπετε ή να διαβάζετε αν βρίσκετε ότι σας στενοχωρούν
- **Να επιστρέψετε στη συνήθη ρουτίνα σας**, όπως επιστροφή στην εργασία, το σχολείο, σε αθλήματα και άλλες δραστηριότητες



Τι είναι τα μετά-τραυματικά προβλήματα πνευματικής υγείας;

Οι περισσότεροι αρχίζουν να αναρρώνουν μετά από μια τραυματική εμπειρία τις επόμενες λίγες βδομάδες. Όμως μερικά άτομα έχουν συμπτώματα δυσφορίας που συνεχίζουν, ή βρίσκουν ότι τα συμπτώματά τους χειροτερεύουν. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εκδήλωσης προβλημάτων πνευματικής υγείας όπως κατάθλιψη, άγχος, διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες, ή βλαβερά επίπεδα αλκοόλ ή χρήση άλλων ναρκωτικών.

Πότε να λάβετε βοήθεια

Είναι σημαντικό να λάβετε βοήθεια αν βιώνετε οποιοσδήποτε επιπτώσεις τραύματος που:

Διαρκούν περισσότερο από δυο βδομάδες

Χειροτερεύουν

Παρεμβαίνουν στο σχολείο, εργασία, στις σχέσεις σας ή τις δραστηριότητες που σας αρέσουν

Είναι δυσάρεστα ή σας στενοχωρούν

Σας κάνουν να σκέφτεστε να προκαλέσετε βλάβη στον εαυτό σας ή σε κάποιον άλλο.

Αν συμπτώματα τραύματος μείνουν χωρίς θεραπεία μπορούν με την πάροδο του χρόνου να χειροτερέψουν και να επιδράσουν σημαντικά τη ζωή σας. Λαμβάνοντας βοήθεια νωρίς μπορεί να λιγοστεύσει την επίδραση προβλημάτων πνευματικής υγείας στη ζωή σας και να βελτιώσει τις πιθανότητες πλήρους ανάρρωσης.



.....→ **Βρίσκοντας βοήθεια** ←.....

Αν χρειάζεστε βοήθεια είναι σημαντικό να βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε και αισθάνεστε άνετα μαζί του να σας στηρίξει. Υπάρχουν πολλοί Γενικοί Ιατροί (GP) και άλλοι επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας. Πολλοί από αυτούς έχουν εργαστεί με νεαρά άτομα που έχουν βιώσει τραύμα και θα μπορέσουν να σας βοηθήσουν στην ανάρρωση.

Ένα καλό μέρος να αρχίσετε μπορεί να είναι το τοπικό κοινοτικό σας κέντρο υγείας ή το κέντρο headspace ή μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με ένα έμπιστο φίλο, δάσκαλο ή μέλος της οικογένειάς σας για να σας συστήσουν κάποιον. Να θυμάστε δεν θα χρειαστεί να μιλήσετε για τις λεπτομέρειες της εμπειρίας σας εκτός αν αισθάνεστε εντελώς άνετα κα ασφαλής.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Για περισσότερες πληροφορίες, για να βρείτε το πλησιέστερο σας κέντρο headspace ή για επί γραμμής και τηλεφωνική στήριξη, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Αναφορές: ¹Creamer et al. (2001), Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες: πορίσματα από τη Πανεθνική Αυστραλιανή Έρευνα Πνευματικής Υγείας και Ευεξίας, Ψυχολογική Ιατρική, 2001, 31 (7):1237-1247. Ιστοσελίδα: <https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/6593/1/hdl6593.pdf> (Creamer et al. (2001), Post-traumatic stress disorder: findings from the Australian National Survey of Mental Health and Well-being, Psychological Medicine, 2001; 31 (7):1237-1247.)

Τα ενημερωτικά δελτία είναι μόνο γενικές πληροφορίες. Σκοπός τους δεν είναι και ούτε πρέπει να βασίζεστε σε αυτά σαν αντικατάσταση για συγκεκριμένη ιατρική συμβουλή ή συμβουλή υγείας. Ενώ λαμβάνετε κάθε προσπάθεια για να βεβαιωθεί ότι οι πληροφορίες είναι ορθές, ισχύουσες, πλήρεις, συνεπείς ή κατάλληλες για κάθε σκοπό, απευθυνόμαστε πάσης ευθύνης και υποχρέωσης για οποιαδήποτε άμεση ή έμμεση απώλεια, ζημιά, κόστος ή έξοδο ότι κι αν είναι στη χρήση ή τη στήριξη σε αυτές τις πληροφορίες.