

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνω;

- Μην καταπιέζετε τα συναισθήματά σας. Η βίωση δυνατών συναισθημάτων κάτω από αυτές τις συνθήκες είναι φυσιολογική. Η καταπίεση των συναισθημάτων σας θα σας κάνει να νιώθετε χειρότερα.
- Μην κάνετε χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ. Και τα δύο ευνοούν την καταπράυνση των συναισθημάτων αλλά ενδείκνυται να λειτουργήσουν ανασταλτικά ως προς την συνειδητοποίηση και αποδοχή της πραγματικότητας που βιώνετε. Αν χρειαστείτε φαρμακευτική αγωγή επικοινωνήστε καλύτερα με ένα γιατρό.
- Μην προβείτε σε λήψη σοβαρών αποφάσεων για την ζωή σας υπό αυτές τις συνθήκες. Η κρίση σας είναι κλονισμένη και πιθανόν να λάβετε αποφάσεις που θα μετανιώσετε.

## Πότε χρειάζομαι επαγγελματική βοήθεια;

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι στρες και τα δυνατά συναισθήματα θα εξασθενίσουν με την πάροδο του χρόνου-παρόλο που αυτό εξαρτάται από τον κάθε ένα ξεχωριστά. Αν κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα δεν υποχωρήσει σε μια περίοδο 4-6 εβδομάδων και συνεχίσει να σας απασχολεί τότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

- Αν ακόμα δεν μπορείτε να χειριστείτε τα συναισθήματά σας και νιώθετε να σας καταβάλλει το στρες ή ένα κενό ή εξάντληση.
- Αν στερείστε προσωπικής πρωτοβουλίας ή νιώθετε την ανάγκη να κρατήσετε τον εαυτό σας απασχολημένο ούτως ώστε να σταματήσετε να σκέφτεστε το περιστατικό.
- Αν συνεχίζετε να έχετε εφιάλτες ή δυσκολία να κοιμηθείτε.
- Αν οι συνέπειες του συμβάντος έχουν σοβαρό αντίκτυπο στον γάμο ή την σχέση σας π.χ. επηρεάζει την σεξουαλική σας ζωή.
- Αν κάνετε κατάχρηση αλκοόλ ή φαρμάκων.
- Αν η εργασιακή σας δυνατότητα δεν έχει επανέλθει στα κανονικά επίπεδα.
- Αν θέλετε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας και τις εμπειρίες σας αλλά δεν έχετε που να στραφείτε.



## Που μπορώ να απευθυνθώ?

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Ισλανδικό Ερυθρό Σταυρό στον αριθμό εκτάκτου ανάγκης **1717** επί εικοσιτετράωρου βάσεως. Θα λάβετε έτσι άμεση βοήθεια και πληροφορίες για το πως να ενεργήσετε. Οι κλήσεις είναι δωρεάν και τηρείται αυστηρή ανωνυμία.

## Ισλανδικός Ερυθρός Σταυρός

Κύριο μέλημα του Ισλανδικού Ερυθρού Σταυρού είναι να παρέχει κοινωνική φροντίδα και ανακούφιση μέσω συμφωνίας με το Ισλανδικό τμήμα Πολιτικής Προστασίας. Τα παραρτήματα του ανοίγουν καταλύματα μαζικής φροντίδας κατά την διάρκεια φυσικών καταστροφών και σε περιπτώσεις εκτάκτου ανάγκης όπου οι άνθρωποι λαμβάνουν βασικές πρώτες βοήθειες υπό μορφή πληροφοριών, φαγητού και ένδυσης ενώ λαμβάνονται μέτρα έτσι ώστε οι οικογένειες να κρατηθούν ενωμένες. Επιπρόσθετα, ο Ισλανδικός Ερυθρός Σταυρός παρέχει βοήθεια κατά τη διάρκεια ξαφνικών καταστροφικών φαινομένων όπως φωτιές ή πλυμμήρες.

**Landsskrifstofa**  
Efstaleiti 9  
103 Reykjavík  
Sími 570 4000  
central@redcross.is  
www.redcross.is



# Ψυχοκοινωνική Στήριξη

> Τρόποι αντιμετώπισης του Τραύματος



Gríska



## Αντίδραση σε τραυματικά γεγονότα

Τραυματικά γεγονότα όπως ατυχήματα, σοβαροί τραυματισμοί, βίαιες επιθέσεις (βιαιοπραγίες?), φυσικές καταστροφές, αυτοκτονίες ή βιασμοί είναι απρόβλεπτα (απροσδόκητα?) γεγονότα και ως εκ τούτου δεν είμαστε ποτέ προετοιμασμένοι για αυτά.

Αν έχετε βιώσει ή έχετε υπάρξει μάρτυρας τέτοιου γεγονότος θα έχετε πιθανόν επηρεαστεί από αυτό. Δύσκολα μπορεί να πει κανείς με ποιο τρόπο επηρεάζονται όλοι οι άνθρωποι αφού ο καθένας από εμάς αντιδρά διαφορετικά σε τέτοιου είδους γεγονότα. Ίσως νιώθετε ότι όλες οι ελπίδες σας εξανεμίζονται ή ότι δεν γνωρίζετε πως να διαχειριστείτε τα συναισθήματα σας και ως αποτέλεσμα να νιώθετε θλιμμένοι και υπερβολικά αγχωμένοι. Στην αρχή αυτές οι αντιδράσεις θα έχουν σοβαρό αντίκτυπο στην καθημερινότητα σας.

Συνήθως, αυτά τα συναισθήματα θα υποχωρήσουν με την πάροδο του χρόνου μέσω της δικής σας προσπάθειας αλλά και με την βοήθεια της οικογένειας σας, φίλων ή άλλων ανθρώπων του περιβάλλοντος σας. Δεν είναι ασυνήθιστο όμως να υπάρξουν ‘αναδρομές’ (flashbacks) ακόμα και μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα από το δυσάρεστο γεγονός. Οι ‘αναδρομές’ πυροδοτούνται από μέρη, εικόνες, ήχους, μυρωδιές ή συνομιλίες που αφορούν παρόμοια γεγονότα.

### Τι να αναμένω;

Είναι φυσικό να βιώνετε στρες και τα συμπτώματα να επικρατούν για αρκετές εβδομάδες. Το μέγεθος του στρες θα εξαρτηθεί από την σοβαρότητα του γεγονότος, το επίπεδο της ανεκτικότητας σας και τις συνθήκες στις οποίες βρίσκαστε. Χρονικά μιλώντας, όσο πιο κοντά βρίσκαστε στο γεγονός, τόσο θα νιώθετε την επίδραση (αντικτυπο) του. Το γεγονός μπορεί να αναστατώσει ακόμα και του συγγενείς αλλά και τους φίλους σας.

## Τυπικές αντιδράσεις αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός

### Σοκ

-Αίσθημα μουδιάσματος ή κενού, θολή σκέψη, διαταραγμένη αίσθηση της πραγματικότητας

-Αποκοπή από τα ίδια σας τα συναισθήματα και από το τι συμβαίνει γύρω σας

### Άρνηση

-Δυσκολία αποδοχής του γεγονότος

-Ενεργούμε σαν να μην έχει συμβεί τίποτα

Μετά από λίγες ώρες ή μέρες αυτά τα συμπτώματα υποχωρούν και αντικαθίστανται από άλλες αντιδράσεις.

## Τυπικές αντιδράσεις κατά την διάρκεια των πρώτων εβδομάδων μετά το γεγονός

**Θρήνος και θλίψη** – το γεγονός είναι επώδυνο, η απώλεια οδηγεί σε βαθιά θλίψη

**Φόβος και ανησυχία** – θα ξανασυμβεί κάτι φρικτό? Τι θα είναι αυτή τη φορά... ; τι θα γίνει αν... ;

**Μούδιασμα και/ή βίωση του γεγονότος ως όνειρο**- ο πόνος είναι πολύ οδυνηρός για να τον αντέξουμε

**Εφιάλτες, δυσκολία στον ύπνο**- αναδρομές κατά την διάρκεια του ύπνου, υπερβολικό στρες

**Ενοχήτικες σκέψεις για το γεγονός** – ανεπιθύμητες επαναλαμβανόμενες εικόνες που ξαναζωντανεύουν το γεγονός, ήχοι και μυρωδιές

**Εξάντληση**- το σώμα βρίσκεται κάτω από τρομερό στρες

**Ανημποριά και έλλειψη πρωτοβουλίας**- το στρες επηρεάζει τις σκέψεις και τα συναισθήματα

**Θυμός**- μπορεί να ενεργήσει με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να ξεπεραστεί ο φόβος που συνδέεται με το γεγονός

**Αποφυγή προσώπων και τόπων που σας θυμίζουν το γεγονός**- απομάκρυνση από στρεσογόνες καταστάσεις

**Ενοχή επιβίωσης, κατηγορούμε τον εαυτό μας**- σκεφτόμαστε υπό στρες

**Έλλειψη συγκέντρωσης**- το μυαλό μας είναι αναστατωμένο

**Πονοκεφάλοι και φυσική δυσφορία**- το στρες επηρεάζει επίσης και την σωματική σας υγεία

Τα πιο πάνω αισθήματα είναι φυσικά και κατανοητά. Μπορεί να έχουν έντονη διακύμανση και διάρκεια, αυτό που πρέπει να αντιληφθείτε είναι πως θα υποχωρήσουν. Για να μπορέσετε να τα διαχειριστείτε θα πρέπει να τα εκφράσετε. Επιτρέποντας στον εαυτό σας να εκφραστεί δεν σημαίνει πως θα χάσετε τον έλεγχο ή πως θα γίνετε πιο ανθεκτικοί στον πόνο. Αν όμως επιλέξετε να τα κρατήσετε μέσα σας ίσως να οδηγήσει σε πιο περίπλοκα προβλήματα.

## Τι μπορώ να κάνω;

Είναι σημαντικό να ανακάμψετε και να διασφαλίσετε την αίσθηση της ασφάλειας σας. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν.

- Δώστε στον εαυτό σας χρόνο- μπορεί να πάρει εβδομάδες και μήνες να μάθετε να ζείτε με αυτό που έχει συμβεί
- Επιστρέψτε στην ρουτίνα της δουλειάς σας ή του σχολείου όσο πιο σύντομα γίνεται
- Κρατήστε επαφή με την οικογένεια, τους φίλους σας και άλλα άτομα που μπορούν να σας στηρίξουν
- Είναι βοηθητικό να συναναστραφείτε με άλλα άτομα που έχουν περάσει την ίδια εμπειρία με εσάς
- Δώστε το παρών σας σε μνημόσυνα και κηδείες
- Ξεκουραστείτε, κοιμηθείτε και αθληθείτε
- Μιλήστε για το γεγονός και τις συνέπειες του όταν είστε έτοιμοι
- Μην ανησυχείτε αν αναστατωθείτε ή κλάψετε όταν μιλάτε για το γεγονός
- Φροντίστε τον εαυτό σας! Άτομα που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα είναι πιο επιρρεπείς ?? στα ατυχήματα.

## Πως μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου;

- Παραμείνετε κοντά και βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν διατρέχει οποιοδήποτε επικείμενο κίνδυνο, βοηθήστε το να νιώσει ασφάλεια.
- Να είστε ειλικρινείς και λάβετε υπόψη την ηλικία του παιδιού και το επίπεδο αντίληψης του όταν του εξηγείτε τα γεγονότα. Η συναισθηματική ανάκαμψη του παιδιού επηρεάζεται από τις πληροφορίες που δέχεται.
- Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματα του μέσα από το παιχνίδι, την ζωγραφική και την συνομιλία.
- Προσπαθείστε να κρατήσετε την καθημερινή ρουτίνα του παιδιού. Κρατήστε σταθερές ώρες για τα γεύματα, τον ύπνο, το σχολείο και τις εξωσχολικές δραστηριότητες του.
- Διασκεδάστε μαζί με το παιδί σας. Βοηθά στην μείωση του φόβου και του άγχους. Τα παιδιά, σε αντίθεση με τους ενήλικες, δεν εκφράζουν δυνατές συναισθηματικές αντιδράσεις για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ενδείκνυται να είναι λυπημένα ή αγχωμένα/ νευρικά για λίγο αλλά σύντομα το ξεχνούν όταν αρχίσουν το παιχνίδι. Λάβετε υπόψη ότι κάποιες αντιδράσεις δεν εμφανίζονται αμέσως και κάποιες άλλες μπορεί να επανεμφανιστούν μετά από αρκετό καιρό. Μην διστάσετε να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια και υποστήριξη αν προκύψει η ανάγκη ή δεν είστε σίγουροι για το πως να δράσετε.