

## ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ: Τυπικές Αντιδράσεις και Εισηγήσεις

Σύνταξη κειμένου: Ανθή Λούτσιου-Ladd, Psy.D., Ιούλιος 2011

Οι περισσότεροι από μας πιθανό να βιώσουμε κάποιο απρόβλεπτο τραυματικό γεγονός σε κάποια στιγμή της ζωής μας, παρά τις καλύτερες προσπάθειες για πρόληψη. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις τις τυπικές αντιδράσεις του μετατραυματικού στρες και τρόπους με τους οποίους μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου σε περίπτωση κάποιου τραυματικού γεγονότος.

### Ποιες είναι οι πιο συχνές μετατραυματικές αντιδράσεις;

Δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη αντίδραση μετά από μια τραυματική εμπειρία. Σχεδόν όλοι παρουσιάζουν σε κάποιο βαθμό μερικές από τις πιο κάτω *φυσιολογικές* μετατραυματικές αντιδράσεις, είτε κατά τη διάρκεια του γεγονότος ή μετέπειτα. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι μετατραυματικές αντιδράσεις μειώνονται σε μεγάλο βαθμό μετά από κάποιες μέρες ή μερικές εβδομάδες.

### Τυπικές Μετατραυματικές Γνωστικές/Νοητικές Αντιδράσεις

- Σύγχυση («Σταμάτησε το μυαλό μου»)
- Αποπροσανατολισμός («Σταμάτησε ο χρόνος,» «Έγιναν όλα στο δευτερόλεπτο»)
- Προσκόλληση της σκέψης («Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι τι έγινε»)
- Ενοχλητικές σκέψεις ή εικόνες του τραυματικού γεγονότος που εμφανίζονται είτε στον ύπνο είτε στο ξύπνιο («Καρφώθηκε στο μυαλό μου η εικόνα του προσώπου του»)
- Δυσκολίες πρόσφατης μνήμης («Ξεχνώ πράγματα συνέχεια.»)
- Δυσκολίες προσοχής και συγκέντρωσης («Είμαι αφηρημένος,» «Κάνω απροσεξίες και λάθη»)

### Τυπικές Μετατραυματικές Συναισθηματικές Αντιδράσεις

- Σοκ, Φόβος/Τρόμος («Νόμιζα ότι ήταν το τέλος μου»)
- Συναισθηματικό πάγωμα/μούδιασμα («Δεν νιώθω τίποτα,» «Δεν μπορώ ούτε να κλάψω ούτε να χαρώ»)
- Στεναχώρια, Ενοχές («Εγώ φταίω που δεν ...»)
- Θυμός, Αγανάκτηση, Εκνευρισμός («Εκνευρίζομαι με το τίποτα,» «Δεν το πιστεύω ότι συνέβηκε σε μας»)
- Ντροπή («Νιώθω απαίσια που δεν σκέφτηκα να .....»)
- Ανασφάλεια («Άραγε θα ξανασυμβεί;» «Τι θα γίνει;»)
- Εφιάλτες («Έχω ανήσυχο ύπνο και ξυπνώ τρομαγμένος»)
- Αναποφασιστικότητα («Σταματά το μυαλό μου»)
- Μειωμένη όρεξη για εμπλοκή σε ευχάριστες δραστηριότητες («Έχασα το κέφι μου»)
- Αίσθημα αποξένωσης από τους άλλους και αποστασιοποίησης από το περιβάλλον («Νιώθω ως σαν να μην είμαι εδώ»)

### Τυπικές Μετατραυματικές Επιδράσεις στη Συμπεριφορά

- Κοινωνική απομόνωση και απόσυρση («Θέλω να είμαι μόνος μου»)
- Απότομες αντιδράσεις και διαπροσωπικές εντάσεις («Ξιπάζομαι με το τίποτα,» «Τσακώνομαι και χάνω την υπομονή μου με όλους»)
- Ευσυγκινησία («Κλαίω με το τίποτα»)
- Ανυπομονησία, Κινητική Διέγερση («Δεν μπορώ να περιμένω», «Περπατώ πάνω κάτω»)
- Υπερπροστατευτικότητα με αγαπημένα πρόσωπα
- Υπερβολική προσοχή σε ερεθίσματα που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός
- Αποφυγή και φοβική αντίδραση σε ερεθίσματα που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός (άτομα, μυρωδιές, χώροι, αντικείμενα, ήχοι, εικόνες, ειδήσεις από την τηλεόραση κλπ που συνδέονται με το τι έγινε)

Τυπικές Μετατραυματικές **Βιολογικές Αντιδράσεις** (Συμβουλευσου και τον γιατρό σου αν τα σωματικά συμπτώματα δεν υποχωρήσουν εντός μιας εβδομάδας ή αν είναι ιδιαίτερα έντονα)

- Κόπωση, Εξάντληση, Μειωμένη ενέργεια, Αδυναμία
- Πονοκέφαλοι/Ημικρανίες, Στομαχόπονος, Ταχυκαρδία, Δύσπνοια, Εφίδρωση, Τρέμουλο, Ζαλάδες
- Σωματική ένταση («Δεν μπορώ να χαλαρώσω,» «Με πονάνε τα κόκαλα μου»)
- Δυσκολίες στον ύπνο («Δεν με παίρνει ο ύπνος,» «Ξυπνώ και δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ», «Ξυπνώ πολύ νωρίς,» «Κοιμούμαι πάρα πολλές ώρες χωρίς να ξεκουράζομαι»)
- Αλλαγές στην όρεξη («Τρώω συνέχεια,» «Δεν πάει τίποτα κάτω»)

### Πως μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Σύνταξη κειμένου: Ανθή Λούτσιου-Ladd, Psy.D., Εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος  
Ιούλιος 2011

Η προσαρμογή μετά από ένα τραυματικό γεγονός είναι μια σταδιακή διαδικασία και διαφέρει από άτομο σε άτομο. Το πέρασμα του χρόνου από μόνο του, χωρίς κάποια ενεργητική προσπάθεια για αντιμετώπιση του τι έγινε, δεν επουλώνει τις μετατραυματικές πληγές.

<b>Τι βοηθά την προσαρμογή</b>	<b>Τι ΔΕΝ βοηθά την προσαρμογή</b>
Θυμήσου ότι ό,τι και να νιώθεις τις πρώτες μέρες είναι φυσιολογικό. Δώσε χρόνο στον εαυτό σου να ξεπεράσει το αρχικό σοκ και να προσαρμοστεί στο τι έγινε. Διατήρησε όσο μπορείς την καθημερινή σου ρουτίνα. Επέστρεψε το συντομότερο στην εργασιακή και στην οικογενειακή σου ρουτίνα.	Μην αφήσεις την ντροπή να σε εμποδίσει από το να ζητήσεις βοήθεια είτε από δικά σου άτομα ή από επαγγελματίες.
Άφησε τους άλλους να σε ακούσουν και να σε βοηθήσουν. Ζήτησε υποστήριξη, κατανόηση, συντροφιά ή κάποια άλλη βοήθεια που χρειάζεσαι.	Μην αποσυρθείς κοινωνικά σε υπέρμετρο βαθμό μετά τις πρώτες μέρες. Μην θεωρήσεις ότι οι άλλοι ξέρουν πάντα τι χρειάζεσαι.
Συζήτησε τι έγινε με μέτρο και εξέφρασε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου όταν είσαι έτοιμος.	Μη συζητάς συνέχεια τα γεγονότα. Μην αποφεύγεις υπερβολικά τη συζήτηση για το τι έγινε
Περιορίσε την παρακολούθηση της κάλυψης του τραυματικού γεγονότος από τα ΜΜΕ. Πάρε μόνο τις πληροφορίες που χρειάζεσαι και μετά ασχολήσου με κάτι άλλο.	Μην προσκολληθείς στο τραυματικό γεγονός. Η κατ' επανάληψη έκθεση σε σκηνές και ακούσματα σχετικά με το τραυματικό γεγονός δεν βοηθά.
Θυμήσου τι σε βοηθά στις δύσκολες στιγμές της ζωής σου. Κάνε ψυχαγωγικές δραστηριότητες, τα χόμπι σου, ή άλλες ασχολίες που σε βοηθούν να χειριστείς το στρες. Η γυμναστική είναι εξαιρετικός τρόπος διαχείρισης του στρες.	Απόφυγε τον πειρασμό να «ξεχάσεις» ή να «μυδιάσεις» αυτά που νιώθεις με τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών. Μην αυξήσεις τους καφέδες και το κάπνισμα (η καφεΐνη και η νικοτίνη είναι διεγερτικές ουσίες και αυξάνουν συνολικά την ένταση).
Προσπάθησε να τηρήσεις μια καλή ρουτίνα με τον ύπνο και τα γεύματα σου. Χρειάζεσαι ξεκούραση και καλή διατροφή για να χειριστείς δύσκολες φάσεις ζωής.	Μην παραμελήσεις τον εαυτό σου και τις βασικές σου ανάγκες.

#### **Πως μπορώ να βοηθήσω αγαπημένα μου πρόσωπα που έχουν επηρεαστεί;**

- Φρόντισε πρώτα τον εαυτό σου για να μπορείς να προσφέρεις στους άλλους. Αναγνώρισε τα όρια σου και πρόσφερε βοήθεια στο βαθμό που μπορείς και που αντέχεις.
- Η αλληλοϋποστήριξη στην οικογένεια, στο χώρο εργασίας, και σε φιλικούς κύκλους βοηθά να μειωθεί η ψυχολογική ένταση.
- Θυμήσου ότι πιθανόν να έχουν επηρεαστεί και άτομα που δεν είχαν άμεση επαφή με το τραυματικό γεγονός.
- Δείξε κατανόηση. Να θυμάσαι ότι η προσαρμογή παίρνει καιρό και ότι διαφέρει από άτομο σε άτομο.
- Απόφυγε να κάνεις συγκρίσεις σχετικά με τις αντιδράσεις τους. Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά μετά από ένα τραυματικό γεγονός.
- Μοιράσου τις δικές σου σκέψεις, δυσκολίες, και συναισθήματα για το τι έγινε, χωρίς να γίνεσαι κουραστικός. Τους βοηθά να αντιληφθούν ότι οι αντιδράσεις τους είναι φυσιολογικές.
- Απόφυγε την εικόνα του «σκληρού» ή του «δυνατού.» Πιθανόν να αποθαρρύνει τους γύρω σου να εκφράσουν αυτά που πραγματικά νιώθουν.
- Απόφυγε να κρίνεις τον τρόπο με τον οποίο κάποιος διαχειρίζεται το τραυματικό γεγονός, ακόμα και αν θεωρείς ότι δείχνει αδυναμία ή υπερβολή. Αν ανησυχείς για τις αντιδράσεις κάποιου δικού σου ανθρώπου, μίλησε το μαζί του με υποστηρικτικό τρόπο.
- Άκουσε τον πόνο τους χωρίς να τους πιέσεις να μιλήσουν. Δεν χρειάζεται να δώσεις συμβουλές ή να συμφωνήσεις μαζί τους. Απλά άκουσε τους.
- Ενθάρρυνε τους να συνεχίσουν κανονικά τη ρουτίνα τους.
- Θύμισε τους ότι η αποχή από το χώρο εργασίας δεν βοηθά στην προσαρμογή μετά από ένα τραυματικό γεγονός. Κατανόησε όμως ότι ίσως να είναι απαραίτητη σε μεμονωμένες περιπτώσεις.
- Εκδήλωσε συχνό ενδιαφέρον για αυτούς με διακριτικό τρόπο χωρίς να τους ρωτάς συνέχεια πως είναι.

### **Πότε να ζητήσω επαγγελματική βοήθεια;**

Η ανθεκτικότητα του ανθρώπου σε δύσκολες φάσεις ζωής είναι τεράστια. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων ανακάμπτει σταδιακά μετά από ένα τραυματικό γεγονός, παρόλο που δεν ξεχνά τι έγινε. Η ψυχολογική παρέμβαση μπορεί να είναι χρήσιμη σε δύο στάδια:

I. Εντός των πρώτων ημερών μετά από ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να είναι χρήσιμη η παροχή κάποιων «ψυχολογικών πρώτων βοηθειών» (stress debriefing) από έμπειρο λειτουργό ψυχικής υγείας σε όσους ήταν στην σκηνή του τραυματικού γεγονότος και βίωσαν άμεσα ή έντονα την τραυματική εμπειρία. Αυτές οι υπηρεσίες μπορούν σε κάποιες περιπτώσεις να υποβοηθήσουν τη διαδικασία προσαρμογής και να ελαχιστοποιήσουν τις αρνητικές συνέπειες.

II. Η περαιτέρω επαγγελματική παρέμβαση από έμπειρο λειτουργό ψυχικής υγείας συστήνεται ιδιαίτερα σε περιπτώσεις όπου ισχύουν κάποια από τα πιο κάτω:

- Αν βιώνεις *πολλαπλές* μετατραυματικές αντιδράσεις (δες πιο πάνω) ή τις βιώνεις σε *έντονο βαθμό*
- Αν οι μετατραυματικές αντιδράσεις σου αυξάνονται ή επιμένουν σε αρκετά μεγάλο βαθμό περισσότερο από κάποιες εβδομάδες (3-4) μετά από το τραυματικό γεγονός. (Σημείωση: Σε περιπτώσεις πένθους οι αντιδράσεις μπορεί να επεκταθούν για πολύ μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα)
- Αν οι αντιδράσεις σου επηρεάζουν αρνητικά και σε σημαντικό βαθμό την καθημερινή σου λειτουργία στο χώρο εργασίας, στην υγεία σου, ή στις οικογενειακές/ κοινωνικές σου σχέσεις
- Αν ενοχλείσαι από τις αντιδράσεις σου σε βαθμό που δεν μπορείς να τις διαχειριστείς με δικούς σου τρόπους
- Αν έχεις προδιάθεση ή ιστορικό προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Αν έχεις έντονο και ταυτόχρονο στρες από άλλους τομείς της ζωής σου

Τα έντονα και παρατεταμένα μετατραυματικά συμπτώματα αντιμετωπίζονται με ψυχοθεραπευτικές μεθόδους (θεραπεία μέσω ομιλίας) από κλινικούς ψυχολόγους, συμβουλευτικούς ψυχολόγους, και ειδικευμένους ψυχιάτρους και με φαρμακευτική αγωγή από αρμόδιους ιατρούς. Δεν υπάρχει μια και μοναδική θεραπεία για μετατραυματικό στρες, αλλά οι έρευνες δείχνουν ότι η *γνωσιοσυμπεριφορική ψυχοθεραπεία* είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.

### **Ποιος μπορεί να με βοηθήσει σε περίπτωση που χρειάζομαι επαγγελματική βοήθεια;**

Πολλοί αναγνωρίζουν ότι δυσκολεύονται να διαχειριστούν τις αντιδράσεις τους μετά από ένα τραυματικό γεγονός. Αρκετοί όμως δεν ζητούν βοήθεια λόγω ντροπής, εγωισμού, ή γιατί απλά δεν ξέρουν που να απευθυνθούν.

- Κάποιος εγγεγραμμένος ψυχολόγος με ειδικότητα στην κλινική, συμβουλευτική, ή σχολική ψυχολογία με κατάρτιση στην αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες μπορεί να σε βοηθήσει να διαχειριστείς τις αντιδράσεις σου (**π.χ. Επικοινωνήστε με το Σύνδεσμο Ψυχολόγων Κύπρου στο τηλέφωνο 22-795100 ή με τις κρατικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας μέσω του Υπουργείου Υγείας**)
- Υπάρχουν και άλλοι ειδικοί που μπορούν να σε βοηθήσουν, π.χ. εξειδικευμένοι ιατροί και ιερείς/πνευματικοί.