

Coping personally after major disasters and cyclones (Greek)

Πώς αντιμετωπίζει κανείς τα πράγματα μετά από μεγάλες καταστροφές και κυκλώνες;

Το να νοιώθει κανείς αγωνία είναι μιά κατανοητή όσο και φυσιολογική αντίδραση σε μεγάλες καταστροφές, όπως τον κυκλώνα Λάρυ. Κοινές αιτίες της αγωνίας αυτής μπορεί να έχουν σχέση με το να είναι κανείς σε άμεσο κίνδυνο από τον κυκλώνα, να ανησυχούν για την οικογένεια και τους φίλους τους που μπορεί να επηρεαστούν, να γίνουν μάρτυρες τραυματισμού και της αγωνίας άλλων, ή να βρεθούν μέσα στον πανικό και τη σύγχυση που συνήθως ακολουθεί. Επιπλέον, συναισθήματα και αναμνήσεις που τυχόν έχουν σχέση με παλιές εμπειρίες από προηγούμενες καταστροφές ή λύπη και χαμό που μπορούν να ξαναζωντανέψουν στη μνήμη τους.

Οι πιά πολλοί, εμφανίζουν έντονο άγχος στη διάρκεια καταστάσεων, όπως τον πρόσφατο Κυκλώνα Λάρυ και οι πιά πολλοί τα καταφέρνουν με θάρρος και δύναμη. Παρ όλα αυτά, μερικές φορές οι εικόνες θλίψης έρχονται αργότερα στο νου και εκεί είναι που τα σημάδια του άγχους αρχίζουν να φαίνονται. Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι θα τα βγάλουν πέρα με τη στήριξη των συγγενών και των φίλων, θα υπάρχουν στιγμές που θα χρειαστούν έξτρα βοήθεια και υποστήριξη.

Αυτοί που έχασαν αγαπημένα τους πρόσωπα ή τραυματίστηκαν σοβαρά ή νοιώθουν έντονη θλίψη εξ αιτίας του κυκλώνα, θα χρειαστούν συνήθως ειδική συμπαράσταση και φροντίδα.

Οι κοινωνίες μας έχουν παράδοση στο να μπορούν να αντιμετωπίζουν αβέβαιους και δύσκολους καιρούς με θάρρος και δύναμη.

Υπάρχουν τρία σημαντικά ζητήματα που θα πρέπει να ξέρετε:

- φυσιολογικές αντιδράσεις σε τέτοιου είδους έκτακτης ανάγκης
- θετικούς τρόπους αντιμετώπισής τους και που θα βρείτε επιπλέον βοήθεια

Στις φυσιολογικές αντιδράσεις σε μιά καταστροφή σαν κι αυτή περιλαμβάνονται:

- σόκ και μούδιασμα, φόβο συνήθως κατά πρώτο
- απογοήτευση, θυμό, αδυναμία ακόμα και απόγνωση όταν όλα μοιάζουν βουνό
- μερικές φορές φόβοι ή παλιές στεναχώριες μπορεί να επανεμφανιστούν.

Τα συναισθήματα αυτά συνήθως περνάνε μετά τις πρώτες εβδομάδες.

Θετικοί τρόποι αντιμετώπισής τους μπορεί να είναι:

- αλληλοσυμπάρσταση ιδιαίτερα μέσα στην οικογένεια και την κοινωνία.
- Παροχή συναισθηματικής στήριξης-παρηγοριά ό ένας για τον άλλον
- Κάνοντας δουλειές, αρχίζοντας από τις απαραίτητες και λίγο λίγο βλέποντας την πρόοδο σε κάθε μιά τους
- Να μοιραστούν εμπειρίες και συναισθήματα με τους άλλους- λίγο λίγο όταν νοιώθει ότι μπορεί ο καθένας
- Φροντίδα της γενικής υγείας για σας και τους δικούς σας – ξεκούραση, εξάσκηση, τροφή και συντροφιά βοηθούν σ αυτό (μην πίνετε πολύ αλκοόλ)

Ενώ πολλοί νοιώθουν φυσιολογικό άγχος από καταστάσεις όπως ο πρόσφατος Κυκλώνας Λάρυ, οι περισσότεροι το αντιμετωπίζουν με δύναμη και θάρρος. Παρόλα αυτά, μερικές φορές όταν θλιβερές εικόνες ξαναζωντανεύουν αργότερα, τότε φαίνονται και τα σημάδια του άγχους.

Παιδιά

Πολλοί ενήλικες ανησυχούν ιδιαίτερα για τις επιπτώσεις των καταστροφών στα παιδιά ανάμεσά τους και η έκθεση των παιδιών σε θλιβερές εικόνες. Γονείς και κηδεμόνες μπορούν να βοηθήσουν απαντώντας ειλικρινά στα ερωτήματα των παιδιών αναγνωρίζοντας ανησυχίες και φόβους και βοηθώντας τα παιδιά να καταλάβουν πως προστατεύονται. Υπερβολική έκθεση σε τρομακτικές εικόνες από τηλεόραση κλπ μπορούν να στεναχωρήσουν ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά. Γονείς και κηδεμόνες μπορούν να βοηθήσουν την κατάσταση περιορίζοντας την ώρα παρακολούθησης της τηλεόρασης και με το να αποφεύγουν επανηλειμένη θέα σκηνών καταστροφής.

Πότε να ζητήσετε εξτρα βοήθεια:

Μερικές φορές το άγχος μπορεί να είναι συνεχόμενο και να επηρεάσει τη φυσική και ψυχική σας υγεία και τη διάθεση. Είναι ώρα να ζητήσετε βοήθεια αν:

- Δεν έχετε ύπνο
- Αισθάνεστε πολύ στεναχώρια, εκνευρισμό, νευρικότητα ή
- Ταραχή τις περισσότερες ώρες
- Αισθάνεστε, ανικανότητα, απελπισία, δυστυχία ή
- Ότι δεν πάει άλλο πιά
- Έχετε πρόβλημα συγκέντρωσης, έλλειψη προσοχής και δεν μπορείτε να κάνετε καθημερινές δουλειές
- Δεν νοιώθετε και τόσο καλά στην υγεία σας
- Βλέπετε επανειλημένα εφιάλτες ή έχετε επίμονες σκέψεις σχετικά με την όλη κατάσταση
- Έχετε νέα συμπτώματα ή παλιά προβλήματα ξαναπαρουσιάζονται π.χ. αναπνευστικά, στην καρδιά ή στο στομάχι.

Για τα παιδιά αν είναι απόμακρα, δείχνουν επιθετική συμπεριφορά, δυσκολίες με το σχολείο, προβλήματα αποκόλησης από τους γονείς ή αυπνία μπορεί να είναι σημάδια που δείχνουν ότι υπάρχει ανάγκη για βοήθεια

Πού ζητάω βοήθεια:

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό, μιάς και είναι σε θέση να σας βοηθήσει με συνεχείς ανησυχίες

Άλλα διαθέσιμα φυλλάδια

- Αντιμέτωποι με την καταστροφή- πληροφορίες σε ώρες άγχους
- Αντιμέτωποι με την καταστροφή- βοήθεια για παιδιά και νέους

(Υπάρχουν τα φυλλάδια στα Ελληνικά αν τα ζητήσετε)

For more information:

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website:

www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Θερμές ευχαριστίες στο υπουργείο Υγείας της NNO για το περιεχόμενο του παρόντος φυλλαδίου.2005

Προσαρτημένη Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Cairns

Υπουργείο Υγείας Κουησλάνδης 2006