

Coping with a disaster: Information for times of stress (Greek)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟΙ ΜΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΩΡΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

Μιά καταστροφή επηρεάζει τον καθένα μας με διάφορους τρόπους. Οι πληροφορίες αυτές είναι μόνον ένας οδηγός για κάποιες από τις επιπτώσεις που κάποια καταστροφή πιθανόν να έχει στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειες μας. Περιέχει επίσης μερικές χρήσιμες συστάσεις για να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε με επιτυχία μία καταστροφή.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

Οι άνθρωποι ξαφνιάζονται συνήθως από το πόσο μία καταστροφή ή μία κρίση μπορεί να τους επηρεάσει. Συνήθως αλλάζει τον τρόπο σκέψης τους, τις αξίες τους, τις συνήθειές τους, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Γεγονός είναι ότι μπορεί να επηρεάσει τις περισσότερες απόψεις της ζωής τους.

Ακόμα κι αν το φαινόμενο είναι παροδικό, μπορεί να περνάτε τώρα ή μπορεί να αισθανθείτε αργότερα κάποιες δυνατές συναισθηματικές ή σωματικές αντιδράσεις. Είναι πολύ συνηθισμένο και μάλιστα απόλυτα φυσιολογικό, για ανθρώπους να νοιώθουν συναισθηματικές ταραχές όταν έχουν ζήσει ένα τρομακτικό γεγονός.

Μερικές φορές οι συναισθηματικές ταραχές (ή αντιδράσεις άγχους) εμφανίζονται αμέσως μετά την τραυματική εμπειρία. Μερικές φορές μπορεί να εμφανιστούν μερικές ώρες ή και μέρες μετά. Και σε κάποιες περιπτώσεις, περνούν βδομάδες ή και μήνες πριν εμφανιστούν αντιδράσεις άγχους.

Τα σημάδια και τα συμπτώματα μίας αντίδρασης άγχους μπορεί να κρατήσει μερικές μέρες, μερικές εβδομάδες ή μερικούς μήνες και μερικές φορές περισσότερο, ανάλογα με τη σοβαρότητα του τραυματικού γεγονότος. Με την κατανόηση και τη συμπαράσταση αγαπημένων σας προσώπων, οι αντιδράσεις άγχους περνούν γρηγορότερα. Μερικές φορές το τραυματικό γεγονός είναι τόσο οδυνηρό, που πιθανόν να χρειαστεί επιστημονική βοήθεια από θεραπευτή σύμβουλο. Αυτό δεν σημαίνει τρέλα ή αδυναμία. Απλά δείχνει ότι το συγκεκριμένο τραύμα ήταν πολύ δυνατό για να αντιμετωπιστεί χωρίς βοήθεια.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μερικά απλά πράγματα θα είναι χρήσιμα στις οικογένειες για να ξεπεράσουν την καταστροφή.

Κουβεντιάστε. Κουβεντιάστε για το τί συμβαίνει, το πως νοιώθουν όλοι, τί χρειάζεται ο ένας απ τον άλλον. Ετσι δεν νοιώθετε μόνοι, απόμακροι ή ότι δεν σας καταλαβαίνουν. Κουβεντιάστε με έφηβους παιδιά και νήπια. Ξέρουν ότι κάτι συμβαίνει και η πραγματικότητα είναι προτιμότερο από το άγνωστο.

Κάνετε πράγματα μαζί. Βρείτε το χρόνο για αναψυχή, απόλαυση και ευχάριστες εμπειρίες. Κοινές απολαύσεις βοηθούν τις οικογένειες να ξεπεράσουν πολλές δυσκολίες. Ξεκαθαρίστε τις θέσεις σας.Μην επιτρέπετε στα παιδιά να έχουν πολλές ευθύνες για πολύ καιρό, ακόμα κι αν θέλουν να φροντίζουν ένα στεναχωρημένο γονιό. Βοηθείστε τα να διατηρήσουν το ρόλο τους και στηρίξτε τα. Μην υπερπροστατεύετε παιδιά ή ενήλικους. Δείξτε κατανόηση αν κάποιος μέλος της οικογένειας δεν μπορεί να εκπληρώσει το ρόλο του για λίγο καιρό και συζητήστε το πως μπορεί να ξαναρχίσει όταν είναι έτοιμο και μπορεί.

Κινηθείτε.Αντιμετωπίστε προβλήματα,ζητείστε βοήθεια, ζητήστε πληροφορίες,μην αφήνετε μικρά ζητήματα να γίνουν μεγάλα.

Επιτρέψτε σε παιδιά και ενήλικες να εκφράσουν τα αισθήματά τους.Στηρίξτε το στεναχωρημένο μέλος της οικογενείας σας και δώστε του χρόνο να το παλέψει. Αξιοποιείστε άλλους ανθρώπους.Μείνετε σε επικοινωνία με ομάδες στήριξης, άλλους συγγενείς, φίλους, γείτονες, συνάδελφους.Βεβαιωθείτε ότι η οικογένεια δεν απομονώνεται ή δεν κλείνεται στα δικά της.Μοιραστείτε το τί περάσατε μ' αυτούς που εμπιστεύεστε .

Περισσότερες πληροφορίες για τις καταστροφές και τις επιπτώσεις στα παιδιά και τους εφήβους μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο " Βοηθώντας παιδιά και νέους να ανταπεξέλθουν στις καταστροφές".

η καταστροφή και η οικογένειά σας

Οι άνθρωποι έχουν πολλούς και διάφορους τρόπους να περιγράφουν την οικογένειά τους.Συνήθως οι άνθρωποι δεν περιμένουν ότι οι οικογένειές τους θα επηρεαστούν.Αλλά μιά καταστροφή ή μιά κρίση στη ζωή ενός ατόμου επηρεάζει συνήθως την οικογενεία τους.Παρόλο που αποτελείται από άτομα η οικογένεια είναι μιά αλληλοσυσχετισμένη ομάδα.Οτι αλλάζει σ' ένα μέλος αλλάζει και στ' άλλα.

Μιά κρίση ή καταστροφή μπορεί να οφελήσει μιά οικογένεια στο να βρουν μεγαλύτερη κατανόηση μεταξύ τους, να δεθούν περισσότερο ή μιά νέα εκτίμηση αναμεταξύ τους. Μερικές φορές μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες και παρεξηγήσεις ιδιαίτερα αν τα μέλη της οικογένειας δεν καταλαβαίνουν το γιατί θα πρέπει να προσαρμοστούν αναμεταξύ τους με νέους τρόπους.

Οι περισσότερες οικογένειες έχουν την ικανότητα να δυναμώνουν μέσα από κρίσεις.Αλλά καταλαβαίνοντας τις επιπτώσεις είναι σημαντικό.Αν ανησυχείτε για τον εαυτό σας,τη σύζυγο,τα παιδιά ή τους γονείς μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με κάποιον έμπειρο να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την κατάσταση και να σας συμβουλέψει. Μια μικρή βοήθεια από κάποιον έμπειρο στην αρχή μπορεί να προλάβει μακρόχρονες δυσκολίες και να δώσει στα μέλη της οικογένειας τη χαμένη αυτοπεποίθηση σ' αυτά και αναμεταξύ τους. Δείτε στο πίσω μέρος του φυλλαδίου για πληροφορίες σχετικά με το πού μπορείτε να πάρετε συμβουλές ή να ζητήσετε βοήθεια.

Τι αισθήματα και συναισθήματα νοιώθετε;

Μπορείτε να νοιώσετε μερικά από τα ακόλουθα:

Σοκ και δυσπιστία.Το γεγονός φαίνεται απίστευτο σαν μιά ταινία ή σαν όνειρο Μούδιασμα.τα συναισθήματά σας προέρχονται από φόβο για:

Θάνατο ή τραυματισμό ή κακό για σας ή τους αγαπημένους σας

Οτι μείνατε μονάχος, ή ότι αφήνετε αγαπημένους σας

κατάρευση ή γιατί χάνετε τον έλεγχο

παρόμοιο γεγονός θα ξανασυμβεί

Αδυναμία. Μπορεί να νοιώθετε μιά μεγάλη λαχτάρα για όλα όσα χάθηκαν και δεν θα ξαναγυρίσουν.

Ενοχή:

Για το ότι δεν βοηθήσατε ή δεν σώσατε άλλους

Για το ότι είσαστε ζωντανός και αβλαβής

Γιατί είσαστε πιό καλά απ' τους άλλους με το νά χετε πράγματα

Μετανοιώσατε για πράγματα που δεν έγιναν

Ντροπή:

Γιατί δεν αισθανθήκατε και δεν αντιδράσατε όπως θα ευχόσασταν να είχατε

Για το ότι είσαστε ανήμπορος "συναισθηματικά" και χρειάζεστε τους άλλους

Λύπη για θανάτους, τραυματισμούς και απώλειες κάθε λογής

Ευφορία.Χαρά ότι σωθήκατε,πετάτε στα σύννεφα,συνεπαρμένος, κοντά με όλους

Θυμό και απογοήτευση

Σε ότι έγινε, με όποιον το έκανε ή το άφησε να γίνει

Για την αδικία και τον παραλογισμό για όλα αυτά

Για τη ντροπή και τις προσβολές

"Γιατί εγώ;"

Εγκατάλειψη Απογοητεύσεις που εναλλάσσονται με...

Ελπίδα για το μέλλον,για καλύτερες μέρες.

Αυτά τα συναισθήματα είναι γενικά και φυσιολογικά και η φύση τα θεραπεύει με το να τα εκφράσετε. Εκφράζοντας τα αισθήματα και τα συναισθήματά σας δεν σημαίνει ότι έχετε χάσει τον έλεγχο, ή ότι παθαίνετε νευρικό κλονισμό. Ακόμα και έντονα αισθήματα εμφανίζονται μόνο για λίγο διάστημα. Μπορούν να αντιμετωπιστούν και μπορείτε να τα εμποδίζετε όταν χρειαστεί.

Εσεί ή άλλοι μπορείτε να εμποδίζετε αισθήματα από το φόβο όταν είναι πολύ οδυνηρά.Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι να τα εμποδίζουμε είναι να κλείνουμε τα αισθήματα μας και να μαστε απασχολημένοι.

Μερικές φορές ίσως να μην μπορείτε να εκφράσετε ή να αντιμετωπίσετε τα αισθήματά σας αμέσως. Τότε οι αντιδράσεις σας μπορεί να πάρουν μήνες ή και χρόνια ακόμη για να γίνουν αισθητές. Όσο πιο σύντομα αντιμετωπίσετε τα αισθήματα αυτά, τόσο πιο γρήγορα η θεραπεία σας αρχίζει. Παρατεταμένη εμπόδιση των αισθημάτων σας πιθανόν να σας φέρει δυσκολίες.

σωματικές αντιδράσεις

Το σώμα σας όπως και το μυαλό σας μπορεί να επηρεαστεί αμέσως ή και μήνες μετά.

Συνηθισμένες αντιδράσεις είναι:

Κούραση,τρεμούλες,ζαλάδες,ταχυπαλμίες

Δυσκολία στην αναπνοή,κόμπος στο λαιμό και πόννοι στο στήθος

Ναυτία διάρροια,εμετός

Μυική ένταση ή πόννος,πνοκέφαλοι,πόννος στο σβέρκο ή τη πλάτη

Διαταραχή έμμηνης ρύσης

Αλλαγές στη σεξουαλική επιθυμία ή δραστηριότητα

Μολύνσεις προκαλούνται τακτικά, όταν είσαστε καταπονημένος. Αλκοόλ,καφές και η χρήση ναρκωτικών μπορεί να τις αυξήσει εξ αιτίας της υπερέντασης. Τα ατυχήματα είναι πιό συνηθισμένα μετά από ένα έντονο άγχος.

Τι μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας

Δώστε στον εαυτό σας το ελεύθερο και το ΧΡΟΝΟ να λυπηθεί

Μην κλειδώνετε τα αισθήματά σας μέσα σας

Συγκεντρωθείτε στις δυνάμεις και στις αντοχές σας

Ζητείστε βοήθεια και συμπαράσταση από την οικογένειά σας, τους φίλους, τις κοινωνικές ή παροικιακές ομάδες.Γίνετε μέλος σε μιά ή φτιάξτε ομάδες υποστήριξης.

Ξανασκεφθείτε τις προτεραιότητές σας και βάλτε τις δυνάμεις και τις δυνατότητές σας σ' αυτές.

Βάλτε μικρούς ρεαλιστικούς στόχους για να ξεπεράσετε εμπόδια. Για παράδειγμα ξαναφτιάξτε μια καθημερινή ρουτίνα για σας και την οικογένειά σας.
Ξεκαθαρίστε αισθήματα και υποθέσεις για το/τη σύντροφό σας. Να θυμάστε ότι όλοι μας αντιδρούμε διαφορετικά. Μερικοί τυχαίνει να είμαστε περιπορητικοί και να βάζουμε πρώτα τους άλλους. Άλλοι μπορεί να τους είναι δύσκολο να παραδέχονται και να εκφράζουν αισθήματα όπως αδυναμία και λύπη και πιστεύουν ότι "είμαι σκληρό καρύδι εγώ κι αντέχω"
Να τρώτε υγιεινές τροφές και να κάνετε άσκηση
Ξεκουραστείτε αρκετά για να πάρετε δυνάμεις
Παραδεχτείτε εκκρεμότητες και κάντε τον πόνο οδηγό σας για να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές για να σας περάσει.
Συνεχίστε την ενημέρωση για σας και την οικογένειά σας γύρω από τις φυσιολογικές αντιδράσεις σε μιά καταστροφή
Μιλήστε στα παιδιά σας. Συμπαρασταθείτε τους. Μην φοβάστε να εκφράσετε τα αισθήματά σας.
Να θυμάστε ότι δεν είσαστε μόνος
Να θυμάστε ότι πολλές αντιδράσεις είναι ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ μπροστά σε μιά ΑΦΥΣΙΚΗ κατάσταση.

Ζητείστε βοήθεια αν:

έχετε επίμονες σκέψεις ή επιάλτες γύρω από το συμβάν
έχετε πρόβλημα με τον ύπνο ή την όρεξή σας
αισθάνεστε ανησυχία και φόβο, ιδιαίτερα όταν εκτίθεστε σε περιστατικά ή καταστάσεις που σας θυμίζουν το γεγονός
αισθάνεστε νευρικότητα, ή εκπλήσεστε εύκολα ή γίνεστε σε μεγάλο βαθμό επιφυλακτικός
αισθάνεστε κατάθλιψη λύπη και δεν έχετε δύναμη
έχετε προβλήματα μνήμης και μαζί μ' αυτά δυσκολία στο να θυμάστε πράγματα από το γεγονός
σκόρπιο αίσθημα και ανικανότητα συγκέντρωσης στη δουλειά ή σε καθημερινές δραστηριότητες. Δυσκολία στο να βγάξετε αποφάσεις
αισθάνεστε εκνευρισμό, αρπάζεστε εύκολα ή νοιώθετε θυμό και δυσφορία
αισθάνεστε συναισθηματικά "μουδιασμένος" και απόμακρος, αποκομμένος ή διαφορετικός από τους άλλους
κλαίτε με το παραμικρό νοιώθοντας απόγνωση και απελπισία.
Δείχνετε υπερβολική προστασία και αισθάνεστε φόβο για τα αγαπημένα σας πρόσωπα
Δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε ορισμένα ζητήματα του γεγονότος και αποφεύγετε δραστηριότητες, μέρη ή ακόμα κι ανθρώπους που σας θυμίζουν το γεγονός.

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

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi & Tagalog

Adapted from a publication compiled by E. Berah, J. Hill, J. Jones, P. Valent and R. Wraith for the Australian Red Cross.