

Τι πρέπει να κάνω:

- **Δώστε στον εαυτό σας χρόνο.** Χρειάζεται χρόνος (εβδομάδες ή μήνες) για να δεχτείτε αυτό που συνέβη και να μάθετε να ζείτε μαζί του. Μπορεί να χρειαστεί να θρηνησετε για ότι έχετε χάσει.
- **Μάθετε τι συνέβη.** Είναι καλύτερα να αντιμετωπίσετε την πραγματικότητα παρά να αναρωτιέστε τι άλλο θα μπορούσε να έχει συμβεί.
- **Ζητήστε υποστήριξη από άτομα που εμπιστεύεστε.** Μπορεί να είναι ανακουφιστικό να μιλήσετε για το τι συνέβη.
- **Πάρτε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας.** Κάποιες φορές μπορεί να θέλετε να είστε μόνοι ή μόνο με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους.
- **Μιλήστε για την εμπειρία σας.** Αφήστε τον εαυτό σας να σκεφτεί το τραύμα και μιλήστε για αυτό. Μην ανησυχείτε αν κλαίτε όταν μιλάτε, είναι φυσικό και συνήθως βοηθητικό. Όσο εσείς αντέχετε κάθε φορά.
- **Βρείτε τους παλιούς σας ρυθμούς.** Ακόμη και αν δεν έχετε όρεξη να φάτε, προσπαθήστε να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή. Η ήπια άσκηση μπορεί να βοηθήσει.
- **Να προσέχετε.** Μετά από ένα τραυματικό γεγονός, οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να έχουν ατυχήματα.

Αποφύγετε να:

- κρύβετε τα συναισθήματά σας.
- αναλαμβάνετε πολλά πράγματα.
- κάνετε χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών.
- κάνετε σημαντικές αλλαγές στη ζωή σας.

Πότε να ζητήσω βοήθεια:

- Όταν δεν έχετε κάποιον για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας.
- Όταν δεν μπορείτε να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας και νιώθετε να σας κατακλύζουν η θλίψη, το άγχος ή η νευρικότητα.
- Αν αισθάνεστε ότι δεν επιστρέφετε στους φυσιολογικούς σας ρυθμούς μετά από έξι εβδομάδες.
- Αν έχετε επιπτώσεις και δεν μπορείτε να κοιμηθείτε.
- Αν μένετε μακριά από άλλους ανθρώπους όλο και περισσότερο.
- Αν υπάρχουν δυσκολίες στην εργασία.
- Αν οι γύρω σας πιστεύουν ότι χρειάζεστε βοήθεια.
- Αν έχετε ατυχήματα.
- Αν πίνετε ή καπνίζετε πάρα πολύ, ή χρησιμοποιείτε φάρμακα για να αντιμετωπίζετε τα συναισθήματά σας.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο
Γραφείο Ψυχολόγων του ΓΝΑ ΚΑΤ
Τηλ: 213 2086687
213 2086744
213 2086094



Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Νίκης 2, Τ.Κ. 145 61, Κηφισιά
Τηλ: 213 2086000

*Επιστημονική επιμέλεια: Βαγενά Κυριακή, Κασιόλα Αναστασία, Τάνου Βασιλική, Ψυχολόγοι ΓΝΑ ΚΑΤ,
Επιστημονικά υπεύθυνη: Καλογιρδάκη Μαρίνα, Αναισθησιολόγος,
Διευθύντρια ΤΕΠ, ΓΝΑ ΚΑΤ.*

Αντιμετώπιση ενός τραυματικού γεγονότος



Υποστήριξη Ασθενή και Οικογένειας

www.kat-hosp.gr
Copyright ©
Κηφισιά 2020

Αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας φανεί χρήσιμο:

- Αν βιώσατε ή αν γνωρίζετε κάποιον που έχει βιώσει μια τραυματική εμπειρία και θέλετε να καταλάβετε καλύτερα το πώς αισθάνεται.
- Καθώς περιγράφει τα συναισθήματα που έχουν οι άνθρωποι μετά από ένα τραύμα και πως αυτά εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου.

Ποιο είναι το τραυματικό γεγονός;

- Τα σοβαρά ατυχήματα
- Η ενημέρωση για μια ασθένεια απειλητική για τη ζωή
- Το πένθος
- Η βίαιη επίθεση
- Οι φυσικές καταστροφές
- Οι τρομοκρατικές επιθέσεις
- Η ομηρεία
- Στρατιωτικές μάχες, αιχμάλωτοι πολέμου

Τι θα νιώσω μετά από ένα τραυματικό γεγονός;

Αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός, συνήθως οι άνθρωποι νιώθουν σοκαρισμένοι ή μπερδεμένοι ή δεν μπορούν να δεχτούν τι συνέβη.

- Όταν κάποιος βρίσκεται σε **σοκ** νιώθει ακινητοποιημένος ή μουδιασμένος. Επίσης μπορεί να εμφανίσει αποκοπή από τα συναισθήματά του, ή από αυτό που συμβαίνει γύρω του.

- Όταν κάποιος βρίσκεται σε **άρνηση** δεν μπορεί να δεχτεί αυτό που έχει συμβεί, έτσι συμπεριφέρεται σαν να μην έχει γίνει. Οι γύρω του μπορεί να πιστεύουν ότι είναι δυνατός ή ότι δεν τον νοιάζει αυτό που συνέβη.

Το σοκ και η άρνηση σταδιακά εξασθενούν και άλλες σκέψεις και συναισθήματα παίρνουν τη θέση τους.

Τι ακολουθεί μετά;

Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά και δεν χρειάζονται το ίδιο χρονικό διάστημα για να συμφιλιωθούν με αυτά που συνέβησαν. Είναι φυσιολογικό να βιώνουν ανάμεικτα συναισθήματα. Μπορεί να αισθάνονται:

- **Φοβισμένοι**, γιατί θεωρούν ότι το ίδιο θα συμβεί ξανά ή ότι θα χάσουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους και θα καταρρεύσουν.
- **Αβοήθητοι**, γιατί συνέβη κάτι πολύ κακό και δεν μπόρεσαν να κάνουν τίποτα για αυτό. Νιώθουν ευάλωτοι και συγκλονισμένοι.
- **Θυμωμένοι**, για αυτό που συνέβη και για όποιον ήταν υπεύθυνος.
- **Ένοχοι**, γιατί έχουν επιβιώσει όταν άλλοι υποφέρουν ή έχουν πεθάνει. Μπορεί να αισθανθούν ότι θα μπορούσαν να κάνουν κάτι για να το αποτρέψουν.
- **Λυπημένοι**, ιδιαίτερα αν κάποιος άνθρωπος τραυματίστηκαν ή σκοτώθηκαν, ειδικά αν κάποιους τους ήξεραν.

• **Ντροπή ή αμηχανία**, γιατί έχουν αυτά τα έντονα συναισθήματα που δεν μπορούν να ελέγξουν.

• **Ανακούφιση**, γιατί ο κίνδυνος τελείωσε.

• **Ελπίδα**, γιατί η ζωή τους θα επανέλθει στο φυσιολογικό. Οι άνθρωποι μπορούν να αρχίσουν να αισθάνονται πιο θετικοί για τα πράγματα αρκετά σύντομα.



Τι άλλο μπορεί να παρατηρήσω;

Τα δυνατά συναισθήματα μπορεί να επηρεάσουν την υγεία σας. Τις εβδομάδες μετά το τραυματικό γεγονός, μπορεί να:

- Μην κοιμάστε.
- Αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι.
- Έχετε πολλά όνειρα και εφιάλτες.
- Μην συγκεντρώνεστε εύκολα.
- Έχετε εξασθένηση της μνήμης.
- Μην μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά.
- Υποφέρετε από πονοκεφάλους ή άλλους πόνους στο σώμα.
- Έχετε αλλαγές στην όρεξή σας για φαγητό.
- Νιώθετε πως η καρδιά σας χτυπάει πιο γρήγορα.