

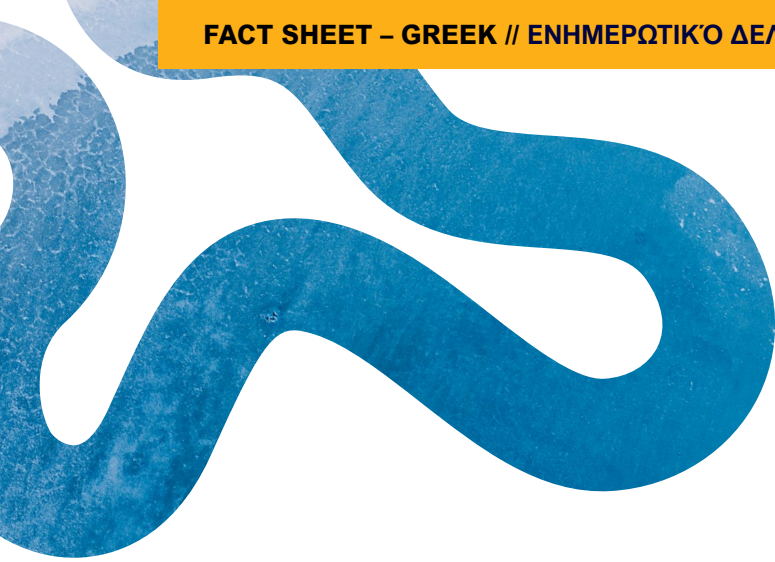
ΙΔΡΥΜΑ BLUE KNOT

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ:

Υποστήριξη ανάκαμψης ενήλικων επιζώντων σύνθετου τραύματος (συμπεριλαμβανομένου του παιδικού τραύματος και της κακοποίησης)

- Η υποστήριξη ενός ενήλικα που ζει με τις επιπτώσεις ενός σύνθετου τραύματος, συμπεριλαμβανομένου του παιδικού τραύματος, μπορεί να είναι απαιτητική αλλά και να προσδώσει ηθική ικανοποίηση. Μια βαθύτερη κατανόηση σχετικά με το τραύμα και τις πιθανές επιπτώσεις του μπορεί να βοηθήσει.
- Το τραύμα της παιδικής ηλικίας προκύπτει από εξαιρετικά αρνητικές εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία. Οι εμπειρίες αυτές διαδραματίζονται γενικά μεταξύ ανθρώπων (διαπροσωπικές) και είναι συχνά ακραίες, επαναλαμβανόμενες και διαρκείς. Το τραύμα της παιδικής ηλικίας είναι μια μορφή σύνθετου τραύματος.
- Το τραύμα της παιδικής ηλικίας μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Παραδείγματα είναι, μεταξύ άλλων, η σεξουαλική, συναισθηματική και σωματική κακοποίηση, η παραμέληση και η οικογενειακή βία την οποία βιώνει το ίδιο το άτομο ή στην οποία γίνεται μάρτυρας.

- Εάν οι φροντιστές ενός παιδιού δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές ή σωματικές του ανάγκες, το παιδί μπορεί επίσης να υποστεί τραύμα.
- Οι άνθρωποι μπορούν επίσης να βιώσουν επαναλαμβανόμενο διαπροσωπικό τραύμα ως ενήλικες. Οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο, τα άτομα που ζουν σε συνθήκες οικιακής και ενδοοικογενειακής βίας ή που βιώνουν κοινοτική βία, βιώνουν όλοι σύνθετο τραύμα. Τα τραύματα που βιώνουν τα άτομα ως ενήλικες μπορούν να επιδεινώσουν εκείνα που βίωσαν ως παιδιά και οι επιπτώσεις μπορεί να είναι σωρευτικές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.
- Η έρευνα δείχνει ότι με τη σωστή υποστήριξη, οι άνθρωποι μπορούν και πράγματι ανακάμπτουν από σύνθετο τραύμα, καθώς και από σοβαρό τραύμα της παιδικής ηλικίας. Πολλοί άνθρωποι μπορούν να διαδραματίσουν κάποιο ρόλο στην υποστήριξη επιζώντων για να ανακάμψουν, συμπεριλαμβανομένων των φίλων, μελών της οικογένειας, φροντιστών, εκπροσώπων που υποστηρίζουν τα συμφέροντά τους και επαγγελματιών.
- Έτσι όπως ένα τραύμα συχνά συμβαίνει στο πλαίσιο μιας σχέσης, έτσι μπορεί και να επουλωθεί σε μια σχέση. Κάθε αλληλεπίδραση είναι σημαντική, ακόμη και όσες είναι φαινομενικά ασήμαντες. Ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι άνθρωποι μεταξύ τους μπορεί να καθοδηγείται από μια προσέγγιση που ονομάζεται «ενημερωμένη όσον αφορά το τραύμα» (trauma-informed).
- Οι προσεγγίσεις που είναι ενημερωμένες όσον αφορά το τραύμα ακολουθούν τις βασικές αρχές της *ασφάλειας, αξιοπιστίας, επιλογής, συνεργασίας και ενδυνάμωσης*. Αυτό σημαίνει επίσης το να έχουμε επίγνωση και να είμαστε εναρμονισμένοι με την πολιτισμική και κάθε είδους πολυμορφία.
- Η επικοινωνία με ένα άτομο με τρόπο ενημερωμένο όσον αφορά το τραύμα μειώνει την πιθανότητα αλληλεπιδράσεων που ταραξουν ή αποσταθεροποιούν το άτομο. Το να είμαστε ενημερωμένοι όσον αφορά το τραύμα σημαίνει να γνωρίζουμε πόσο συνηθισμένο είναι το τραύμα και να αναγνωρίζουμε ότι τα άτομα με τραυματικές εμπειρίες μπορούν να έχουν ιδιαίτερες ευαισθησίες και ευπάθειες.
- Το να είναι ένα άτομο ενημερωμένο όσον αφορά το τραύμα σημαίνει ότι έχει κατανόηση των δεσμών μεταξύ της «παρελθούσας» τραυματικής εμπειρίας, των αντιδράσεων στο τραύμα και των σημερινών προκλήσεων.
- Αν και ορισμένοι επιζώντες φαίνεται να διάγουν μια λειτουργική ζωή, το σύνθετο τραύμα μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και συναισθηματική υγεία και ευημερία ενός ατόμου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Οι επιζώντες δεν μπορούν να «συνέλθουν έτσι ξαφνικά» ή να «βρουν το δρόμο τους» χωρίς υποστήριξη. Αυτό σημαίνει ότι η συμβουλή σε έναν επιζώντα να «εστιάζεται στα θετικά» μπορεί να τον αναστατώσει περισσότερο και να αυξήσει την αίσθηση απομόνωσής του.



- Δεν είναι μόνο οι επιζώντες που μπορεί να νιώθουν ότι είναι «μόνοι» κατά την πορεία της θεραπείας. Έτσι μπορεί να νιώθουν και οι φίλοι, οι σύντροφοι, οι οικογένειες και οι επαγγελματίες. Είναι σημαντικό να έχουν όλοι επίγνωση των δεσμών μεταξύ της «παρελθούσας» τραυματικής εμπειρίας και των σημερινών προκλήσεων – όχι μόνο οι επιζώντες – και να αναζητούν στήριξη ενημερωμένη όσον αφορά το τραύμα.
- Δεδομένου ότι το σύνθετο τραύμα συχνά παρουσιάζεται μέσα σε μια σχέση, οι στενές ή ερωτικές σχέσεις μπορεί να είναι προβληματικές για τους επιζώντες. Αυτό οφείλεται στο ότι τα τραύματα μπορούν εύκολα να «πυροδοτηθούν» από φαινομενικά μικρή πίεση. Εάν έχετε υποστηρικτικό ρόλο, η κατανόηση αυτού του γεγονότος μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε περισσότερη ενσυναίσθηση. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μην παίρνετε τα πράγματα «προσωπικά».
- Η ενημερωμένη όσον αφορά το τραύμα προσέγγιση προσανατολίζεται προς την αρχή του «μη βλάπτειν» με ευαισθησία στον τρόπο με τον οποίο γίνεται συχνά «ακούσια αναβίωση» της δυναμικής του τραύματος. Δίνει προσοχή στο πώς (δηλαδή στον τρόπο με τον οποίο) παρέχεται η στήριξη, όχι μόνο στο *τι* είναι η στήριξη. Αυτό βοηθά τους επιζώντες να νιώθουν ότι λαμβάνονται υπόψη η ασφάλεια και τα συναισθήματά τους.
- Τώρα γνωρίζουμε ότι ο εγκέφαλός μας μπορεί να αλλάξει στη δομή και τη λειτουργία του. Αυτό το αποκαλούμε «νευροπλαστικότητα». Κάθε αλληλεπίδραση μπορεί να βοηθήσει στην «επανακαλωδίωση» των νευρικών δικτύων του εγκεφάλου μας. Οι αλληλεπιδράσεις που είναι ενημερωμένες όσον αφορά το τραύμα είναι σημαντικές για τη γενική μας ευημερία, καθώς και για την ανάκαμψή μας από τραύμα.
- Τα παιδιά αναπτύσσουν *στρατηγικές αντιμετώπισης* για να τα βοηθήσουν να ξεφύγουν από τον πόνο, την ταραχή και τα έντονα συναισθήματα του τραύματός τους. Είναι φυσιολογικό να θέλουν να αισθάνονται καλύτερα και πολλές στρατηγικές αντιμετώπισης είναι πολύ αποτελεσματικές βραχυπρόθεσμα. Ωστόσο, μπορεί να προσφέρουν μικρότερη προστασία αργότερα αν το υποκείμενο τραύμα παραμένει ανεπίλυτο.
- Ορισμένες μέθοδοι αντιμετώπισης όπως οι εθισμοί (στο φαγητό, το σεξ, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, την εργασία), η αποφυγή επαφών (που ενισχύει την απομόνωση) και οι ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία με την πάροδο του χρόνου.
- Η αναγνώριση του ότι η *τρέχουσα* επικίνδυνη συμπεριφορά μπορεί να είναι μια προσπάθεια επίλυσης *προηγούμενου* ανεπίλυτου τραύματος μπορεί να αποτελέσει την απαρχή της ανάκαμψης. Η αντικατάσταση λιγότερο εποικοδομητικών μηχανισμών αντιμετώπισης με υγιείς μηχανισμούς είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της θεραπείας. Ωστόσο, μπορεί επίσης να είναι πολύ απαιτητικό, εξ ου και η ανάγκη για στήριξη.

- Η γνώση του ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης ήταν αρχικά προστατευτικές μπορεί να συμβάλει στην αναγνώριση του σκοπού τους, ακόμη και όταν φαίνεται ότι έχουν καταλήξει να γίνουν το πρόβλημα και έχουν «ξεπεράσει τη χρησιμότητά τους».
- Το να βρίσκεται ένα άτομο σε κατάσταση ταραχής και επαγρύπνησης (υπερδιέγερση) και «εκτός επαφής με το περιβάλλον» (υποδιέγερση πράγμα που περιλαμβάνει συναισθηματικό μούδιασμα ή κλείσιμο στον εαυτό του) είναι αντιδράσεις τραύματος. Και οι δύο αυτές τραυματικές αντιδράσεις υποδηλώνουν ότι ένα άτομο έχει πελαγώσει και αδυνατεί να αντιδράσει.
- Ένας επιζών που δεν αντιδρά εμφανώς μπορεί να τα έχει τόσο χαμένα όσο κι ένας επιζών που είναι εξαιρετικά αγχωμένος και τα βάζει με όλους. Και οι δύο αντιδράσεις σημαίνουν ότι ένας επιζών έχει φτάσει στα όριά του όσον αφορά τα συναισθήματα που μπορεί να ανεχθεί. Αυτό σημαίνει ότι είναι καλύτερα να σταματήσετε οποιαδήποτε αλληλεπίδραση που οδηγεί σε μία από αυτές τις αντιδράσεις τη συγκεκριμένη στιγμή. Διαφορετικά, η συνεχιζόμενη αλληλεπίδραση μπορεί να είναι όχι μόνο αντιπαραγωγική αλλά και δυνητικά επανατραυματική.
- Ορισμένοι επιζώντες ενδέχεται να αποσυνδεθούν όταν είναι πελαγωμένοι. Αυτή είναι μια ιδιαίτερη μορφή υποδιέγερσης στην οποία το άτομο «χάνει την επαφή του με το παρόν». Πολλοί άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματιών, δεν κατανοούν τις αντιδράσεις αποσύνδεσης («το κλείσιμο στον εαυτό») και τις θεωρούν λανθασμένα κατάθλιψη. Εάν ένα άτομο αποσυνδεθεί από την πραγματικότητα, στηρίξτε το ώστε να νιώθει ασφαλές και προσγειωμένο προτείνοντας στρατηγικές που θα το βοηθήσουν να επανασυνδεθεί με το παρόν.
- Η βασική γνώση του εγκεφάλου μπορεί να βοηθήσει τη σχέση σας με το άτομο που υποστηρίζετε, καθώς και τη δική σας ευημερία. Από «πάνω έως κάτω», ο εγκέφαλος αποτελείται από τον φλοιό (σκέψη, ανακλαστική ικανότητα), το μεταιχμιακό σύστημα (συναισθήματα) και το στέλεχος του εγκεφάλου (καταστάσεις διέγερσης περιλαμβανομένων και των αντιδράσεων «επιβίωσης»). Υπό συνθήκες στρες, οι αντιδράσεις του «κατώτερου» (στελέχους του εγκεφάλου) υπερισχύουν (ρέουν «από κάτω προς τα πάνω») και περιορίζουν την ικανότητα του ατόμου να είναι ήρεμο, να στοχάζεται και να αντιδρά με ευελιξία.
- Οι επιζώντες είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο να πελαγώνουν από αντιδράσεις του κατώτερου στελέχους του εγκεφάλου («πυροδοτούνται εύκολα»). Ωστόσο, όλοι μας αντιμετωπίζουμε στρες, πράγμα που περιορίζει τη λειτουργία του «ανώτερου εγκεφάλου». Αυτό δεν αποτελεί «προσωπική αδυναμία», αλλά



είναι ο *τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου*. Ως σύντροφος, φίλος ή συγγενής ενός επιζώντος, μπορεί κι εσείς να βιώσετε στρες. *Είναι σημαντικό να δώσετε προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού σας και να διερευνήσετε τις κατευναστικές και σταθεροποιητικές στρατηγικές που είναι αποτελεσματικές για εσάς.*

- Ενόσω ασχολείστε με τη δική σας αυτοφροντίδα (που περιλαμβάνει επίσης «χρόνο για τον εαυτό σας»), θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να ασχοληθείτε με αλληλεπιδράσεις, ενημερωμένες όσον αφορά το τραύμα, με τον επιζώντα που φροντίζετε. Ταυτόχρονα, θα είστε «πρότυπο» της σημασίας της αυτοφροντίδας.
- Όταν «δυσκολεύουν τα πράγματα», να θυμάστε ότι μικρές ρήξεις συμβαίνουν συχνά σε όλες τις σχέσεις. Τα καλά νέα είναι ότι οι ρήξεις στις σχέσεις μπορούν να «μπαλωθούν». Οι ρήξεις σε αλληλεπιδράσεις με επιζώντες είναι πιο πιθανό να συμβούν όταν υπάρχουν ερεθίσματα, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία των αντιδράσεων που είναι ενημερωμένες όσον αφορά το τραύμα.
- Αν και η «υποστήριξη προς τους υποστηρικτές» μπορεί να είναι σπάνια, υπάρχει βοήθεια και είναι σημαντικό να προσεγγίσετε μια τέτοια υπηρεσία όταν τη χρειαστείτε. Για περισσότερες πληροφορίες, ενημερωτικά φυλλάδια, δημοσιεύσεις και βίντεο, ανατρέξτε στον ιστότοπο Blue Knot **www.blueknot.org.au**.

Για υποστήριξη καλέστε την **Γραμμή βοήθειας Blue Knot** και Redress Support Service στο **1300 657 380** από 9πμ έως 5μμ, Δευτέρα έως Κυριακή

Εάν υποστηρίζετε ένα άτομο με αναπηρία που έχει εμπειρίες βίας, κακοποίησης, παραμέλησης ή εκμετάλλευσης ή έχει επηρεαστεί από τη Βασιλική Επιτροπή Αναπηρίας (Disability Royal Commission), καλέστε την Εθνική Συμβουλευτική και Παραπεμπτική Υπηρεσία (National Counselling and Referral Service) στο **1800 421 458** από 9πμ έως 6μμ, Δευτέρα έως Παρασκευή, και από 9πμ έως 5μμ τα Σάββατα, Κυριακές και δημόσιες αργίες.

