

ΙΔΡΥΜΑ BLUE KNOT

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ:

Προς την ανάκαμψη – για ενήλικους επιζώντες σύνθετου τραύματος (συμπεριλαμβανομένων παιδικών τραυμάτων και κακοποίησης)

- 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 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 – αυτό συμβαίνει συχνά όταν ένας φροντιστής εξακολουθεί να επηρεάζεται από τις δικές του τραυματικές εμπειρίες.
- 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.
- Το τραύμα μπορεί να επηρεάσει τις επόμενες γενιές, αλλά οι έρευνες δείχνουν επίσης ότι τα παιδιά επωφελούνται όταν οι φροντιστές τους ανακάμπτουν από το δικό τους τραύμα.
- 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.
- Αν και υπάρχουν πολλές ομοιότητες ανάμεσα στις επιπτώσεις του τραύματος, κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει τις δικές του εμπειρίες, επίπεδα υποστήριξης, κουλτούρα και υπόβαθρο.
- Πολλοί επιζώντες δυσκολεύονται να νιώθουν και να είναι ασφαλείς. Επειδή οι επιζώντες έχουν συχνά προδοθεί σε σχέσεις παροχής φροντίδας, μπορεί να δυσκολεύονται να εμπιστευτούν ή, εναλλακτικά, να εμπιστεύονται πολύ εύκολα.
- Πολλοί επιζώντες έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθάνονται απομονωμένοι και δυσκολεύονται στις προσωπικές τους σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων των ερωτικών σχέσεων. Η ντροπή και η αρνητική αυτοκριτική είναι κοινές αντιδράσεις.
- Το παιδικό τραύμα δεν είναι ποτέ σφάλμα του παιδιού, παρόλο που ένα παιδί μπορεί να ρίχνει το φταίξιμο στον εαυτό του. Μερικές φορές οι δράστες μπορούν να χειραγωγήσουν το παιδί ώστε να πιστέψει ότι είναι υπεύθυνο. Η κοινωνία επίσης έχει συχνά κρίνει τα θύματα με σκληρό τρόπο, τιμωρώντας τα που μίλησαν ανοιχτά.
- Οι επιζώντες είναι πιθανότερο να κατηγορήσουν τον εαυτό τους αν ένιωσαν θετικές σωματικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της κακοποίησής τους (κάτι που δεν είναι ασυνήθιστη σωματική αντίδραση). Η σωματική αντίδραση που έχει ένα άτομο στη σεξουαλική κακοποίηση ΔΕΝ σημαίνει ότι ήταν επιθυμητή ή κάτι στο οποίο συμφωνούσε. *Τα παιδιά δεν μπορούν να συναινέσουν, και πολύ λιγότερο να «προκαλέσουν», σεξουαλικές ή άλλες μορφές κακοποίησης.*
- Πολλοί επιζώντες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους ζουν με αυξημένα επίπεδα στρες. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να παραμένουν σε κατάσταση επαγρύπνησης ή υπερδιέγερσης, σαν να βρίσκονται ακόμη υπό απειλή. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και το ήπιο στρες μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις που να φαίνονται «δυσανάλογες».

- Πολλοί επιζώντες μπορεί επίσης να «κλειστούν στον εαυτό τους», να πέσουν σε υποδιέγερση, να αποσυρθούν και να «μουδιάσουν». Ορισμένοι επιζώντες, ιδίως εκείνοι που υπέστησαν ακραίο τραύμα στην παιδική ηλικία, μπορεί επίσης να αποσυνδεθούν (να ζουν ξεχωριστά από το παρόν).
- Η αποσύνδεση από το περιβάλλον που οφείλεται σε τραύμα μπορεί να ξεκινήσει στην παιδική ηλικία για να αποτρέψει το αίσθημα απώλειας ελέγχου, αλλά μπορεί επίσης να συνεχιστεί κατά την ενηλικίωση ως αυτόματη «προεπιλογή».
- Η κατάσταση επαγρύπνησης και το κλείσιμο στον εαυτό του είναι και οι δύο φυσιολογικές αντιδράσεις ενός ατόμου στο τραύμα. Οι επιζώντες συχνά περνούν από αυτές τις ακραίες καταστάσεις διέγερσης πολλές φορές την ημέρα, ενώ βιώνουν επιπλέον έντονα συναισθήματα που δυσκολεύονται να τα θέσουν υπό έλεγχο.
- 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 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 αρχή της ανάκαμψης. Η αντικατάσταση λιγότερο εποικοδομητικών μηχανισμών αντιμετώπισης με υγιείς μηχανισμούς είναι ένα σημαντικό αλλά απαιτητικό μέρος της θεραπείας. Η ανάπτυξη νέων στρατηγικών για παροχή βοήθειας δεν αφορά «μόνο τη δύναμη της θέλησης», αλλά μάλλον μια συνεχή διαδικασία ανάκαμψης καθαυτή.
- Οι επιζώντες ακολουθούν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις για την επούλωση τραυμάτων, και επιλέγουν και ανταποκρίνονται σε διαφορετικές προσεγγίσεις και υποστήριξη. Δεν υπάρχει μια και μοναδική προσέγγιση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η ανάκαμψη είναι δυνατή και να διατηρείτε την ελπίδα της επούλωσης.

- Αντίθετα με τις αρνητικές σχέσεις όπου οι άνθρωποι βιώνουν τραυματικές εμπειρίες, οι θετικές σχέσεις υποστηρίζουν την επούλωση. Αυτές είναι σχέσεις οι οποίες είναι και ασφαλείς και εμπνέουν αισθήματα ασφάλειας, είτε με φίλους και συγγενείς (εάν υποστηρίζουν το άτομο) είτε με επαγγελματίες που είναι ενημερωμένοι για τα σύνθετα τραύματα και την ανάκαμψη.
- Η ανάκαμψη συχνά δεν ακολουθεί μια ευθεία διαδρομή και μπορεί να πάρει χρόνο. Μπορεί να σας βοηθήσει το να μάθετε περισσότερα για τον τρόπο με τον οποίο το τραύμα μπορεί να επηρεάσει το σώμα και τον εγκέφαλο, καθώς και σχετικά με την αντίδραση στο στρες και τις στρατηγικές για αυτοανακούφιση και ρύθμιση των συναισθηματικών σας скаμπανεβασμάτων.

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

Αν ζείτε με αναπηρία και έχετε εμπειρίες βίας, κακοποίησης, παραμέλησης ή εκμετάλλευσης ή έχετε 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.

Blue Knot Fact Sheet – Towards Recovery

Γραμμή βοήθειας Blue Knot 1300 657 38 | blueknot.org.au
02 8920 3611 | admin@blueknot.org.au