multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Greek

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ

Διαταραχή μετατραυματικού άγχους
(Post traumatic stress disorder)

Ένα άτομο με διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) συνήθως πάσχει από σοβαρό μακροπρόθεσμο άγχος έχοντας περάσει ή δει κάποιο τραυματικό περιστατικό. Το άγχος μπορεί να επανέρχεται ή να χειροτερεύει κάθε φορά που κάτι του θυμίζει το τραυματικό συμβάν. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους και ποιες υπηρεσίες διατίθενται.

Τι είναι η διαταραχή μετατραυματικού άγχους ;

Η διαταραχή μετατραυματικού άγχους είναι μια σοβαρή πάθηση που εμφανίζεται μετά από τρομακτική εμπειρία ή απειλητικό για τη ζωή περιστατικό. Όλοι μας περνάμε δύσκολες στιγμές στη ζωή μας όμως μερικές φορές οι εμπειρίες είναι τόσο συγκλονιστικές που έχουν ισχυρό αντίκτυπο στο μυαλό και στα συναισθήματα του ατόμου.

Την ώρα του συμβάντος, το άτομο μπορεί να είχε αισθανθεί έντονο φόβο, τρόμο και αδύναμος. Μπορεί να έχουν δει θάνατο ή να υποστούν σοβαρό τραυματισμό. Η διαταραχή μετατραυματικού άγχους είναι ένας τύπος αγχώδους διαταραχής και τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν πολύ καιρό μετά την πάροδο του κινδύνου.

Πώς μπορεί να υποστείς διαταραχή μετατραυματικού άγχους;

Η διαταραχή μετατραυματικού άγχους μπορεί να εμφανιστεί μετά από γεγονότα όπως:

- Πόλεμο.
- Κοινωνική αδικία.
- Βασανισμό.
- Ατυχήματα - για παράδειγμα, αεροπλάνου, αυτοκινήτου και βιομηχανικά ατυχήματα • είναι πιθανόν οι άνθρωποι να αναστατωθούν υπερβολικά όταν πεθαίνουν παιδιά σε ατυχήματα.
- Κακομεταχείριση - συμπεριλαμβανομένων του βιασμού ή της σεξουαλικής επίθεσης, της σωματικής κακομεταχείρισης και της προφορικής κακομεταχείρισης.
- Βία - συμπεριλαμβανομένων της οικιακής βίας, του επανειλημμένου εκφοβισμού, της ύπουλης καταδίωξης, παρενόχλησης και απαγωγής.
- Φυσικές καταστροφές όπως δασικές πυρκαγιές, σεισμούς, πλημμύρες και κυκλώνες.

Ποιος μπορεί να υποστεί διαταραχή μετατραυματικού άγχους;

Επηρεάζονται παιδιά και ενήλικοι, άντρες και γυναίκες, άνθρωποι όλων των θρησκειών και πολιτισμικής καταγωγής, και μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία επειδή παρακινείται από τραυματικό περιστατικό, και όχι την ηλικία.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Δεν αντιδρούν όλοι με τον ίδιο τρόπο σε τραυματικό περιστατικό. Έτσι πώς γνωρίζεις αν εσύ ή κάποιο άλλο άτομο πάσχει από διαταραχή μετατραυματικού άγχους; Τα συμπτώματα συνήθως διαιρούνται σε τρεις κατηγορίες:

1. Η πιο κοινή ένδειξη είναι το άτομο να ξαναζεί το περιστατικό:
   - Μπορεί να το σκέφτεται συνεχώς.
   - Μπορεί να έχει επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις, εφιάλτες ή εμπειρία αναδρομής στο παρελθόν (φλας-μπακ) σχετικά με το περιστατικό.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au



2. Αποφεύγει καταστάσεις, τόπους ή ανθρώπους που του θυμίζουν το τραύμα. Μπορεί να:
    - Κάθεται στο σπίτι και να κόψει τις επαφές με φίλους και συγγενείς, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απομόνωσης και κατάθλιψης.
    - Του είναι δύσκολο να εμπιστευτεί άλλους ανθρώπους ή να νιώθει ασφαλής.
    - Χάσει το ενδιαφέρον του στις αθλητικές ή ψυχαγωγικές ασχολίες που είχε πριν από το τραυματικό περιστατικό.
    - Μην εμπλέκεται συναισθηματικά, ειδικά σχετικά με αισθήματα αγάπης για τους ανθρώπους με τους οποίους έχει στενές σχέσεις.
    - Αρχίσει και νιώθει ενοχή για το περιστατικό και νιώθει υπαίτιος.
    - Μην μπορεί να θυμηθεί κάποιες σημαντικές απόψεις του τραύματος.
    - Πιστεύει ότι η ζωή του θα είναι σύντομη και δυσάρεστη.
    - Αρχίσει να πίνει άλκοολ και να παίρνει ναρκωτικά για να αποφεύγει τις δυσάρεστες αναμνήσεις. Αυτό ίσως του φανεί ότι βοηθάει βραχυπρόθεσμα όμως κινδυνεύει να δημιουργήσει εξάρτηση.

3. Δεν κοιμάται καλά, η συγκέντρωσή του είναι φτωχή και βρίσκεται σε ακραία επαγρύπνηση.
    - Πολλές φορές έχει προβλήματα με τον ύπνο, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και να ολοκληρώσει τα καθήκοντά του, και αυτό μπορεί να επηρεάσει τη δουλειά ή τις σπουδές του.
    - Μερικές φορές γίνεται πιο ανήσυχο ή νευρικό και βρίσκεται σε ακραία επαγρύπνηση που το κάνει αγχώδες, νευρικό και αιφνιδιάζεται εύκολα. Για παράδειγμα, μπορεί να δημιουργήσει ακραία ευαισθησία στον χτύπο του τηλεφώνου ή στην ξαφνική παρουσία κάποιου ατόμου, ή μπορεί να βρίσκεται συνεχώς σε επαγρύπνηση αναμένοντας πιθανό κίνδυνο.

Πότε πρωτοεμφανίζονται τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα πρωτοεμφανίζονται μέσα σε τρεις μήνες από το τραυματικό περιστατικό όμως μερικές φορές μπορεί να εμφανιστούν και μετά από πολλά χρόνια. Τα συμπτώματα διαρκούν για μερικές μέρες και μέχρι και πολλούς μήνες. Η ανάρρωση μπορεί να πάρει μερικούς μήνες για κάποιους πάσχοντες όμως για άλλους μπορεί να πάρει χρόνια.

Τι βοήθεια παρέχεται αν έχω διαταραχή μετατραυματικού άγχους;

Θεραπεύεται. Δεν θα χρειαστούν θεραπεία όλοι όσοι έχουν αντιμετωπίσει τραυματικό περιστατικό. Πολλοί άνθρωποι αναρρώνουν με βοήθεια από συγγενείς και φίλους όμως μερικές φορές αυτό δεν είναι αρκετό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης του τραύματος:

- Σημασία έχει να εξασκείστε, και να τρώτε και να κοιμάστε καλά.
- Αν αρχίσετε να αισθάνεστε άγχος, προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Παίρνετε σιγά σιγά αργές αναπνοές που βοηθούν το σώμα και το μυαλό σας να χαλαρώσουν.
- Διατηρείτε επικοινωνία με συγγενείς και φίλους. Αυτό προωθεί την αίσθηση του ανήκειν και ασφάλειας.
- Διατηρείτε κοινωνική ζωή. Συνεχίζετε να βλέπετε τους φίλους και συναδέλφους σας από τη δουλειά.
- Συνεχίζετε να κάνετε τις αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες που κάνατε πριν από το τραυματικό περιστατικό.
- Συζητάτε το πώς αισθάνεστε. Μην προσπαθείτε να κρύβετε αυτό που περνάτε.
- Μιλήστε με κάποιο έμπιστο συμβουλευτικό πρόσωπο της παροικίας, θρησκείας/πνευματικών πιστεύω σας.
- Προσπαθείτε να αφιερώνετε χρόνο κάθε μέρα για να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί.

Αυτές οι ενέργειες θα σας βοηθήσουν να φέρετε λίγη ρουτίνα και σταθερότητα στη ζωή σας. Αν νιώθετε άγχος, ζητήστε βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας, για παράδειγμα:

- Μιλήστε με το γιατρό-παθολόγο σας (GP). Πείτε του τι συνέβη και πώς αισθάνεστε. Μπορεί να σας προτείνει να δείτε συμβουλευτικό ή θεραπευτή.
- Η προσωπική συμβουλευτική ή η ομαδική θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει. Οι θεραπευτές και συμβουλευτικοί αποσκοπούν να προσφέρουν ένα έμπιστο περιβάλλον όπου να νιώθετε ασφαλής για να διηγηθείτε την ιστορία σας. Η θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να καταλάβετε το τραύμα σας και να αναπτύσσετε μεθοδεύσεις για να το ξεπεράσετε και να συνεχίσετε τη ζωή σας έτσι ώστε να μην χρειάζεται να αποφεύγετε ανθρώπους, τόπους ή περιστατικά. Οι συνεδριάσεις ομαδικής θεραπείας σας δίνουν την ευκαιρία να μιλήσετε για αυτά που αισθάνεστε χωρίς να κρίνεστε και αυτό μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί η αίσθηση απομόνωσης.
- Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει την κατάθλιψη και το άγχος. Χορηγούνται αντικαταθλιπτικά φάρμακα για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τα οδυνηρά συμπτώματα που σχετίζονται με τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους. Απαραίτητο είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό (GP) σας πριν αρχίσετε, σταματήσετε ή αλλάξετε τα φάρμακα που παίρνετε.
- Μερικές φορές ο συναδιασμός συμβουλευτικής μαζί με φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει.

Τι είναι τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα;

Υπάρχουν πολλά διάφορα είδη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων που συμβάλουν στη μείωση των συμπτωμάτων και των ενδείξεων κατάθλιψης. Ποιά φάρμακα μπορεί να είναι κατάλληλα για σας εξαρτάται από την ηλικία σας, τα συμπτώματά σας και οποιαδήποτε άλλα φάρμακα που ίσως παίρνετε.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο της Πολυπολιτισμικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (MMHA) που φέρει τον τίτλο *Προς Κατανόηση της κατάθλιψης και των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων (Understanding depression and antidepressant medication)* προσφέρει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα φάρμακα.

Γιατί μερικά άτομα δεν ζητούν βοήθεια;

Ο πολιτισμός παίζει κύριο ρόλο στην κατανόηση των ανθρώπων όσον αφορά την ψυχική ασθένεια και σημασία έχει να ξεπεράσουν το στίγμα και τα εμπόδια λόγω των οποίων δεν ζητούν βοήθεια. Μερικά άτομα μπορεί να διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια επειδή:

- Φοβούνται ότι η θεραπεία θα τους κάνει να νιώθουν χειρότερα.
- Πιστεύουν ότι αν ξεχάσουν αυτό που συνέβη, τα αισθήματα φόβου και θυμού θα εξαφανιστούν.
- Δεν πιστεύουν ότι μπορεί να τους βοηθήσει τίποτα.
- Πιστεύουν ότι πρέπει να το αντιμετωπίσουν μόνοι τους.
- Μπορεί να ντρέπονται ή να νιώθουν αδύναμοι αν ζητήσουν βοήθεια.
- Μπορεί να νιώθουν ντροπιασμένοι ή να φοβούνται μήπως κριθούν λάθος.

Μερικά άτομα πιστεύουν ότι είναι πολύ απασχολημένοι με τη δουλειά ή τις οικογενειακές υποχρεώσεις και δεν ευκαιρούν. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να βρείτε και να διαθέσετε χρόνο για την υγεία σας.

Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα άτομο που πάσχει από διαταραχή μετατραυματικού άγχους;

- Ακούτε με προσοχή αυτά που λέει χωρίς να κρίνετε.
- Παρέχετε στήριξη και όχι λύπηση.
- Δείχνετε ότι καταλαβαίνετε ότι το τραυματικό περιστατικό έχει επηρεάσει τη ζωή του.
- Μην ρίχνετε το φταίξιμο στον επιζών. Δείξτε ότι καταλαβαίνετε ότι το τραυματικό περιστατικό τους προκάλεσε να συμπεριφέρονται μ΄ έναν ορισμένο τρόπο.
- Να πιστεύετε το άτομο με τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους.
- Να καταλαβαίνετε ότι δεν μπορείτε να προσφέρετε όλη τη βοήθεια που χρειάζεται Να ενθαρρύνετε το άτομο να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια.
- Προσέχετε τον εαυτό σας και εξασφαλίστε ότι συνεχίζετε να έχετε τη δική σας ζωή.
- Αν βοηθάτε ή ζείτε με άτομο με διαταραχή μετατραυματικού άγχους, εξασφαλίστε ότι έχετε ανθρώπους να σας συμπαρασταθούν.

Χρειάζεσθε περισσότερες πληροφορίες;

Για διερμηνέα

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS)

Τηλ: 13 14 50

Υπηρεσίες ψυχικής υγείας και 24ωροι αριθμοί έκτακτης ανάγκης απαριθμούνται στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο.

Lifeline 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία
Μια υπηρεσία παροχής συμβουλευτικής και πληροφοριών που παρέχεται από μη κρατικό οργανισμό.

Τηλ: 13 11 14

Ιστοσελίδα: www.lifeline.org.au

beyondblue: η εθνική πρωτοβουλία για την κατάθλιψη
Πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και σχετικές διαταραχές, τις θεραπείες που διατίθενται και που μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια.

Τηλ: 1300 22 4636

Ιστοσελίδα: www.beyondblue.org.au

Πνευματική Υγεία Αυστραλίας (Sane Australia)
Ο εθνικός φιλανθρωπικός οργανισμός για την ψυχική υγεία που παρέχει πληροφορίες και παραπομπή μέσω εθνικής γραμμής βοήθειας δωρεάν κλήσης, μαζί με εκπαιδευτικό υλικό και έρευνα.

Τηλ: 1800 18 SANE (7263)

Ιστοσελίδα: www.sane.org

Βάλτε εδώ τα στοιχεία επικοινωνίας των τοπικών υπηρεσιών

.....

.....

.....

Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (Multicultural Mental Health Australia - MMHA)

Τηλ: 02 9840 3333

Φαξ: 02 9840 3388

Ιστοσελίδα: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Αυστραλιανό Κέντρο για τη Μετατραυματική Ψυχική Υγεία (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)
Πληροφορίες και πόροι από το διαδίκτυο:

www.acpmh.unimelb.edu.au

Φροντιστές Αυστραλίας (Carers Australia)
Ένας μη κρατικός οργανισμός που παρέχει πληροφορίες, παραπομπή και εκπαιδευτικό υλικό σε φροντιστές.

Τηλ: 1800 242 636

Ιστοσελίδα: www.carersaustralia.com.au

Επικοινωνήστε με τις παρακάτω υπηρεσίες στην περιοχή σας:

- Γιατρό (GP)
- Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας
- Κοινοτικό Κέντρο Υγείας
- Ομάδα ψυχικής υγείας του τοπικού νοσοκομείου σας
- Διαπολιτισμικό Κέντρο/Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας (Transcultural Mental Health Centre / Service)

Η MMHA παρέχει τα στοιχεία για επικοινωνία αν είναι διαθέσιμη η υπηρεσία στην πολιτεία ή επικράτειά σας.

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημοσιεύτηκε από την **Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας** (MMHA) με χρηματοδότηση από το Αυστραλιανό Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης (Australian Department of Health and Ageing). Περισσότερα ενημερωτικά φυλλάδια που περιλαμβάνει αυτή η σειρά:

- Φροντιστές ατόμων με ψυχική ασθένεια
- Δικαιώματα και υποχρεώσεις των καταναλωτών στο σύστημα ψυχικής υγείας
- Πολιτισμική ταυτότητα και ψυχική υγεία
- Ζήτηση βοήθειας για την ψυχική υγεία μέσω γιατρού
- Ψύχωση και προβλήματα ναρκωτικών και αλκοόλ
- Ανάρρωση από ψυχική ασθένεια

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA