

Ενότητα 4: Μετατραυματικό στρες



Τι είναι το μετατραυματικό στρες; (συνέχεια)

Τραυματικά γεγονότα που περιλαμβάνουν διαπροσωπική βία, όπως το τραύμα που σχετίζεται με τον πόλεμο και οι σεξουαλικές κακοποιήσεις, είναι εκείνα που είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν μετατραυματικά συμπτώματα.

Σχεδόν το 80% των ατόμων με ΜΣ έχουν τουλάχιστον μία ακόμα διαταραχή της ψυχικής υγείας, συνηθέστερα κατάθλιψη και κατάχρηση ουσιών.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα του ΜΣ εξαφανίζονται αυθόρμητα ή παραμένουν σε ύφεση πέντε έως επτά χρόνια μετά το τραύμα, αλλά εμφανίζονται ξανά στο χρόνο της επετείου του συμβάντος.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της τραυματικής εμπειρίας και των συνεπειών της είναι μια καταστροφική και ανεξίτηλη αίσθηση μοναξιάς και διαχωρισμού από τους άλλους.

Το ΜΣ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρεί διαπροσωπικές σχέσεις.

Έχοντας έναν αγαπημένο που επηρεάζεται από το ΜΣ μπορεί να είναι πολύ επαχθής για τον σύντροφο ή την οικογένεια. Ταυτόχρονα, η οικογενειακή υποστήριξη αποτελεί βασικό ρόλο στην αποκατάσταση από το ΜΣ.

Συμπεριφορά

Όλος ο οργανισμός τείνει να βρίσκεται σε κατάσταση ισορροπίας (ομοιοστασία). Όταν κάτι απειλητικό διαταράσσει την ομοιόσταση, ο ανθρώπινος εγκέφαλος στέλνει όλα τα είδη συναγερμών και γεμίζουμε αδρεναλίνη για να επιβιώσουμε. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αναρρώνουμε λίγο μετά το συμβάν και επιστρέφουμε στην ομοιόσταση.

Ωστόσο, μετά από παρατεταμένη και / ή επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τραυματικά συμβάντα μπορεί η ομοιοστατική κατάσταση να μην αποκατασταθεί και ο οργανισμός να παραμείνει σε παρατεταμένη κατάσταση "κόκκινου συναγερμού" (αλλοστάσης), παρόλο που η κρίση έληξε.

Σε μια κατάσταση αλλοστασίας, επανεμφάνιση, αποφυγή και τα υπερευαίσθησια συμπτώματα αλληλεπιδρούν δυναμικά σε μια προσπάθεια να επιδιωχθεί η σταθερότητα στη λειτουργία μετά από μια αλλαγή στην ομοιοστατική βασική γραμμή.

(Wilson & Keane, 2004)



Συμπεριφορά (συνέχεια)

Τι σημαίνει αυτό για εσάς και το αγαπημένο σας πρόσωπο;

Για παράδειγμα, μια υπενθύμιση του τραυματικού άγχους, όπως η ύπαρξη ειδήσεων σχετικά με μια υπόθεση σεξουαλικής κακοποίησης, θα ενεργοποιήσει τις μνήμες για το τραύμα (επανεμφάνιση) που με τη σειρά του θα ενεργοποιήσει τη φυσιολογική αντίδραση του σώματος και την αύξηση αδρεναλίνης (αυξημένη αίσθηση απειλής). Η δυσάρεστη αίσθηση οδηγεί σε συνειδητή προσπάθεια να μην σκεφτόμαστε τραύματα ή ακολουθούνται κάποιες άλλες στρατηγικές αντιμετώπισης όπως η κατάχρηση αλκοόλ (αποφυγή).

Πρόσωπο με λειτουργίες ΜΣ στον τρόπο επιβίωσης είναι συνεχώς ταραγμένος από τις αναμνήσεις και τις φυσικές αντιδράσεις που δεν μπορούν να ελέγξουν. Έχουν προβλήματα στον ύπνο, εύκολα ενοχλούνται και συχνά αισθάνονται καλύτερα όταν είναι απομονωμένοι από τον κόσμο.

Συμπεριφορά (συνέχεια)

Η έντονη και παρατεταμένη έκθεση σε τραυματικά συμβάντα σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες κινδύνου μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές αλλαγές στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Αυτή η μακροπρόθεσμη επίδραση του τραύματος ονομάζεται σύνθετο ΜΣ και περιλαμβάνει μεταβολές σε:

- ρύθμιση των επιπτώσεων και των παρορμήσεων
- σχέσεις με άλλους
- συστήματα νοήματος (Cloitre et al., 2013)

Το τραύμα μπορεί να αλλάξει την αίσθηση της ταυτότητας, της αυτοπεποίθησης και του πιστεύω για τον κόσμο. Μερικές από τις τυπικές γνωστικές στρεβλώσεις είναι:

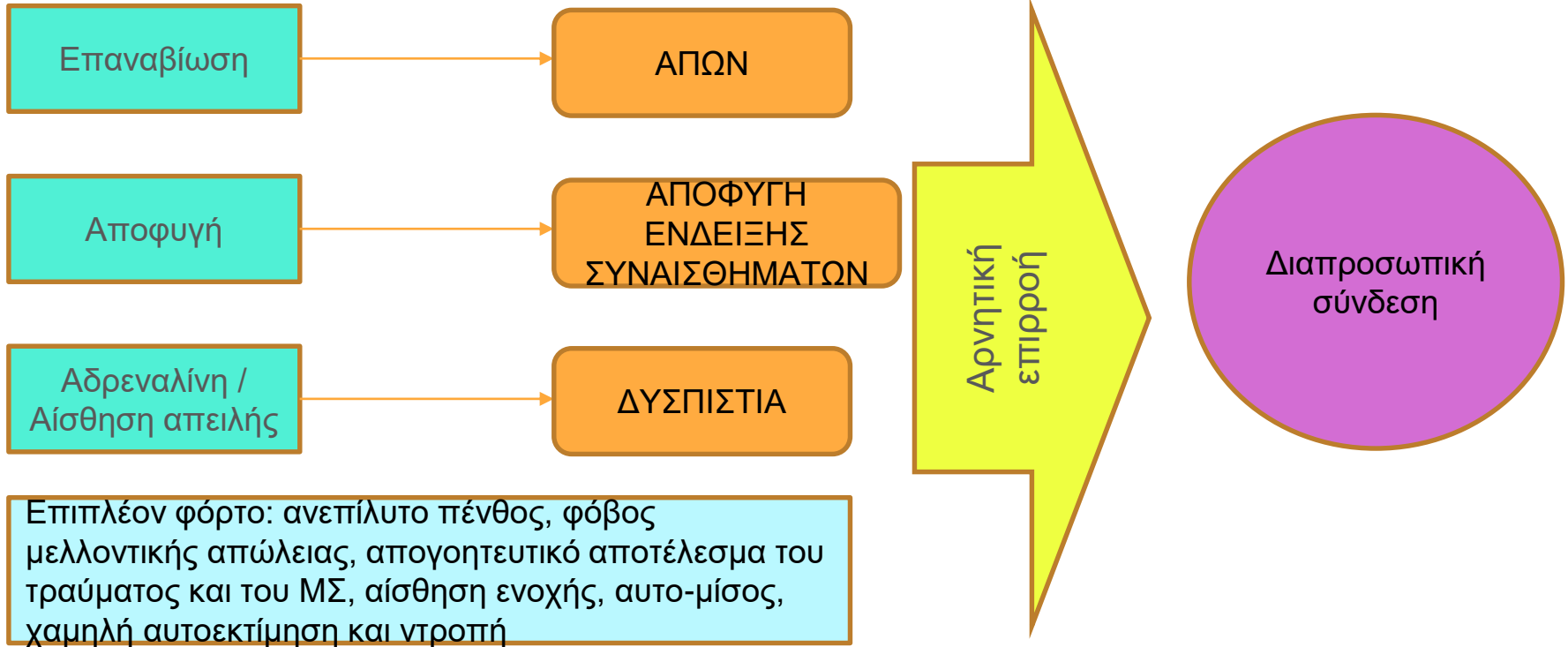
- διαρκείς αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους / τον κόσμο ("Δεν είμαι καλός", "Δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανέναν")
- μια υπερβολική ευθύνη του εαυτού ή άλλων για την πρόκληση του τραύματος («Άξιζαν αυτό να μου συμβεί»).



Πηγή: PlusLexia. Source:
<https://www.flickr.com/pphotos/153278281@N07/25414027407s/153278281@N07/25414027407>

Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών

Επίδραση του ΜΣ στις διαπροσωπικές σχέσεις



Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών (συνέχεια)

Προσωπικές εμπειρίες των μελών της οικογένειας λένε ότι αυτό που θεωρούν πιο δύσκολο είναι:

- αίσθηση συναισθηματικού κενού
- αίσθηση της ζωής με έναν ξένο
- έλλειψη συναισθηματικής απόκρισης
- έλλειψη συμμετοχής σε οικογενειακές δραστηριότητες

Η συνέπεια της συναισθηματικής απουσίας είναι μια σοβαρή λειτουργική απώλεια ενός μέλους της οικογένειας.

Τα μέλη της οικογένειας μερικές φορές αισθάνονται την ανάγκη να γεμίσουν το "συναισθηματικό κενό" με τα συναισθήματα ενοχής τους και μερικά να γίνουν υπερβολικά λειτουργικά, ενώ το μέλος που επηρεάζεται παίρνει έναν παθητικό ρόλο. Το αίσθημα της **ενοχής**, ταυτόχρονα, είναι κάτι που στοιχειώνει το τραυματισμένο άτομο.

Δυστυχώς, τα συμπτώματα ΜΣ μπορούν να οδηγήσουν σε απώλεια θέσεων εργασίας, κατάχρηση ουσιών και άλλα προβλήματα που επηρεάζουν ολόκληρη την οικογένεια.

Ανησυχίες οικογενειακών φροντιστών (συνέχεια)

Άλλα σημαντικά θέματα που σχετίζονται με το ΜΣ και επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την οικογένεια είναι οι εκρήξεις θυμού και οι βίαιες καταστροφικές συμπεριφορές που μπορεί να γίνουν ακόμη και σωματική βία.

Οι άνθρωποι που πάσχουν από ΜΣ λόγω της ασθένειάς τους έχουν δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων και των παρορμήσεων τους και συχνά στερούνται του ύπνου. Όλα αυτά τα καθιστούν υπερβολικά αντιδραστικά στους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες και προκαλούν εξαιρετική ευερεθιστότητα, κακή διάθεση ή εκρήξεις οργής.

Ο αγαπημένος σας μπορεί να προσπαθήσει σκληρά για να καταστείλει τα θυμωμένα συναισθήματά του, αλλά συνήθως εκρήγνυνται ξαφνικά. Η αστάθεια των εκρήξεων αφήνει τα μέλη της οικογένειας φοβισμένα, τραυματισμένα και θυμωμένα και έτσι συσσωρεύεται μια ατμόσφαιρα οικογενειακή έντασης και άγχους. Τα συναισθήματα δεν εκφράζονται και ο καθένας αισθάνεται ότι όλα κρέμονται από μια κλωστή. Μια τέτοια ατμόσφαιρα με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, σωματικά παράπονα και καταστροφική συμπεριφορά στην οικογένεια.

Τί μπορεί να γίνει;

1. **Μην αναγκάζετε** το άτομο να μιλήσει για το τραυματικό συμβάν.
2. Αντί να μιλάτε, απλά **περάστε χρόνο** με τον αγαπημένο σας.
3. Αν ο αγαπημένος σας θέλει να μιλήσει για την εμπειρία του, **προσπαθήστε να ακούσετε χωρίς προσδοκίες ή κατακρίσεις** - δεν χρειάζεται να δώσετε συμβουλές, είναι η πράξη της ακρόασης που είναι χρήσιμη, μην τους πείτε πώς πρέπει να αισθάνονται.
4. **Ενθαρρύνετε** τους να συμμετάσχουν σε μια ομάδα υποστήριξης με άλλους με παρόμοιες τραυματικές εμπειρίες.
5. **Κάνετε πράγματα** με το αγαπημένο σας πρόσωπο που δεν έχουν καμία σχέση με το ΜΣ ή το τραύμα.
6. Για να βοηθήσετε με τα θέματα εμπιστοσύνης τους **ενημερώστε ότι είστε εδώ** για μεγάλο χρονικό διάστημα, ώστε να νιώθουν αγαπημένοι και υποστηριγμένοι.
7. **Δημιουργήστε ρουτίνες και χρονοδιαγράμματα** με καθήκοντα που δημιουργούν αίσθηση σταθερότητας και προβλεψιμότητας και απολαύστε τη συμμετοχή του αγαπημένου σας σε οικογενειακές δραστηριότητες και δουλειές.
8. **Ελαχιστοποιήστε το στρες στο σπίτι.** Μην περιμένετε ότι θα είναι ενεργός ή συναισθηματικά παρών πάντοτε. Είναι σημαντικό να έχει το χώρο και το χρόνο για ξεκούραση και χαλάρωση.

Τί μπορεί να γίνει; (συνέχεια)

9. Τα ερεθίσματα που προκαλούν ΜΣ μπορούν να πάρουν το αγαπημένο σας πρόσωπο στο παρελθόν - μάθετε τους παράγοντες ενεργοποίησης και προσπαθήστε να τους ελαχιστοποιήσετε.
10. Μιλήστε για τα ερεθίσματα και μαζί καταρτίστε ένα σχέδιο παιχνιδιού.
11. Όταν έρχονται επετείοι - λάβετε υπόψη ότι θα περάσει και θα είστε εκεί για αυτούς.
12. Αποφασίστε μαζί σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης όταν έχουν εφιάλτη, αναδρομή στο παρελθόν ή κρίση πανικού.
13. Αποφασίστε μαζί σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων ύπνου – όπως ένα κοινό οικογενειακό πρόγραμμα ύπνου.
14. Σε γενικές γραμμές, τηρήστε τις υποσχέσεις σας - δείξτε ότι είστε αξιόπιστοι με συνέπεια και ακολουθώντας τα όσα λέτε.
15. Τα άτομα με ΜΣ έχουν την αίσθηση του συντομότερου μέλλοντος - βοηθήστε κάνοντας σχέδια και για τα δύο και να είστε βέβαιος να μιλήσετε γι 'αυτά ώστε οι αγαπημένοι σας να ξαναβρούν κάποια αίσθηση της πραγματικότητας.
16. Οι εκρήξεις θυμού και η δυσκολία αντιμετώπισης της βίαιης συμπεριφοράς - Έχετε υπόψη σας ότι η ασφάλεια σας έρχεται πρώτη και αν είναι απαραίτητο, καλέστε τον αριθμό έκτακτης ανάγκης

Τί μπορεί να γίνει; (συνέχεια)

Η φροντίδα του ασθενούς μέλους της οικογένειας μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική εξάντληση - η φροντίδα του μέλους της οικογένειας με ΜΣ μπορεί να οδηγήσει σε δευτεροβάθμιο τραυματισμό και ΜΣ του εαυτού σας.

Θα πρέπει να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας για το ΜΣ - όσο περισσότερα γνωρίζετε για αυτό, τόσο πιο εύκολο θα είναι να βοηθήσετε τους αγαπημένους σας και να κρατήσετε τα πράγματα σε σωστή προοπτική.

Όσο σκληρό και αν είναι μερικές φορές, προσπαθείστε να μην παίρνετε τα συμπτώματα προσωπικά. Τις περισσότερες φορές δεν είναι η διαταραχή που κάνει τα άτομα να συμπεριφέρονται και να αλληλεπιδρούν όπως κάνουν.

Τούτου λεχθέντος, είναι πολύ σημαντικό να μην αφήνετε το ΜΣ του μέλους της οικογένειάς σας να κυριαρχούν στη ζωή σας ενώ αγνοείτε τη δική σας, έτσι προσπαθήστε και φροντίστε τον εαυτό σας εξίσου.



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Το διαδραστικό μας Πακέτο Πληροφοριών θα σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με:

- τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε εσείς ως φροντιστής και τι μπορείτε να κάνετε
 - χρήσιμες συμβουλές για το πώς να χειριστείτε το βάρος της περίθαλψης
 - πώς να αποφύγετε το άγχος και την εξάντληση
 - πώς να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας
 - αποδοχή της διαταραχής
- και άλλα!

Θα βρείτε επίσης ασκήσεις και δραστηριότητες για εσάς και για τον παραλήπτη της φροντίδας!



Το Πακέτο Πληροφοριών θα είναι διαθέσιμο το καλοκαίρι του 2020!