



Αυτή η ενότητα\* εξηγεί και προτείνει κάποια βήματα για την παροχή **πρώτων ψυχολογικών βοηθειών** σε άτομα του περιβάλλοντός μας που έχουν ανάγκη από φροντίδα.

Τα βήματα είναι κοινά για οποιοδήποτε περιστατικό που αφορά σε **ψυχική νόσο** αλλά δεν ξεχνάμε ότι **πρόκειται για μια ανθρώπινη προσέγγιση** που δεν υποκαθιστά τη βοήθεια από τον ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο/ψυχίατρο).

#### **Η ενότητα καλύπτει τα εξής μέρη:**

- Σημάδια που δείχνουν ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια
  - Πρώτα βήματα
  - Αναζήτηση βοήθειας για το άτομο που υποφέρει
- Αναζήτηση βοήθειας για οικογένειες, συγγενείς και **φροντιστές**

***\* μπορείτε να διαβάζετε περισσότερα για κάποιο θέμα πατώντας πάνω στα link***

#### **1) Σημάδια που δείχνουν ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια**

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε το βαθμό στον οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να αισθάνεται αγχωμένος και ευάλωτος. Μαζί με το άγχος ενισχύεται η παρορμητική διάθεση, όπως για παράδειγμα όταν κάποιος το ρίχνει στο ποτό ή στις ουσίες, προκειμένου να διώξει την απόγνωση και την απελπισία.

Σε περίπτωση που οι θετικές απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο ξεπεράσουν τις 5, τότε το στρες ενδέχεται να είναι σοβαρό. Σε αυτή την περίπτωση, ο άνθρωπος χρειάζεται συμβουλευτική στήριξη από κάποιον ειδικό της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, λειτουργούν

τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης που μπορούν να καθησυχάσουν ένα άτομο στα πρώτα στάδια της ανησυχίας του – δεν κάνουν όμως θεραπευτική δουλειά. Ο άνθρωπος που υποφέρει θα πρέπει να απευθυνθεί στις υπηρεσίες υγείας προκειμένου να λάβει μια ολοκληρωμένη φροντίδα για οτιδήποτε τον προβληματίζει και τον ταλαιπωρεί.

Παρακαλώ σημειώστε με x.

NAI

OXI

1. Αισθάνομαι αδύναμος να αντιμετωπίσω όσα με απασχολούν
2. Δυσκολεύομαι να χαλαρώσω
3. Αισθάνομαι αγχωμένος για το καθετί
4. Δυσκολεύομαι να εκφράσω τα πραγματικά μου συναισθήματα
5. Είμαι ευερέθιστος τον τελευταίο καιρό – θυμώνω εύκολα
6. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ
7. Αισθάνομαι συνέχεια κουρασμένος
8. Δυσκολεύομαι να με πάρει ο ύπνος – δεν κοιμάμαι/ δεν αισθάνομαι την ανάγκη να κοιμηθώ
9. Έχω συχνούς πονοκεφάλους
10. Καπνίζω πολύ για να ηρεμήσω
11. Τρώω πολύ για να ξεδώσω
12. Πίνω για να χαλαρώσω
13. Δεν έχω σεξουαλική διάθεση
14. Θέλω να μένω μόνος μου όσο περισσότερο γίνεται
15. Αρρωσταίνω εύκολα τον τελευταίο καιρό
16. Θέλω να κοιμάμαι όσο περισσότερο γίνεται
17. Χρησιμοποιώ ουσίες γιατί με κάνουν να αισθάνομαι καλά - έτσι δεν χρειάζεται να σκέφτομαι
18. Η οικογένειά μου δεν με καταλαβαίνει
19. Δεν έχω ανάγκη τους φίλους μου – περνάω καλύτερα μόνος μου
20. Το τελευταίο διάστημα ξεχνάω εύκολα

Αλλαγές στη συμπεριφορά που μπορεί να μας οδηγήσουν στο συμπέρασμα μιας ψυχικής διαταραχής:

- Άγχος, ευερεθιστότητα, **θυμός**, επιθετικότητα
- Εναλλαγές στη διάθεση
- **Αυτοτραυματισμός**
- Αλλαγές στο πρόγραμμα ύπνου / στη διατροφή (**ανορεξία**)
- Αλλαγές στην εργασιακή συμπεριφορά / Burn-out syndrome

- Δυσκολία στη συγκέντρωση, απώλεια μνήμης
- Κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ / ψυχοδραστικές ουσίες)
- Αυτοκτονικές σκέψεις

## Διαβάζω

☞ Υπάρχει ένα θέμα που πρέπει να μετρήσουμε σε βήματα: πώς καταλαβαίνουμε ότι ήρθε η ώρα να επισκεφτούμε ψυχολόγο; Παρακάτω είναι μερικές ενδείξεις που μπορεί να μας υποψιάσουν ότι ήρθε η δική μας ώρα να χαλαρώσουμε στον καναπέ του θεραπευτή. Η σειρά δεν είναι δεσμευτική, αλλά περισσότερα από τρία συμπτώματα μπορεί να είναι η αρχή μιας προσωπικής διαδρομής στους λαβύρινθους του μυαλού και της ψυχής.

- Βρίσκεσαι σε διαρκή εγρήγορση, αισθάνεσαι πιεσμένος, νομίζεις ότι το στρες σε έχει κατακλύσει;
- Μήπως η καθημερινότητα και οι συναναστροφές σου έχουν αλλάξει προς το χειρότερο; Αν το άγχος έχει αλλοιώσει την ποιότητα της ζωής σου και έχεις αρχίσει να φλερτάρεις τα φαρμακευτικά σκευάσματα για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων, τότε μη χάνεις περισσότερο χρόνο προτού συμβουλευτείς ειδικό!
- Έχεις αρχίσει να εισπράττεις παράπονα από το στενό σου κύκλο ότι χρειάζεσαι βοήθεια; Πολλές φορές η οικογένεια και οι φίλοι είναι οι πρώτοι που αναγνωρίζουν την ανάγκη επαγγελματικής υποστήριξης. Αν οι αγαπημένοι σου επιμένουν να επισκεφτείς κάποιον ή σου λένε ευθαρσώς ότι τους έχεις κουράσει με τη γκρίνια και τα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται το ένα μετά το άλλο χωρίς προφανή αίτια, κάνε ένα time-out και άκουσέ τους.
- Αισθάνεσαι ότι η ζωή δεν έχει πια κανένα ενδιαφέρον, έχεις απομονωθεί και περνάς περισσότερο χρόνο μέσα στο σπίτι; Αν τίποτα πια δεν σε ενθουσιάζει, δεν μπορείς να σκεφτείς κανένα λόγο για να σηκωθείς από το κρεβάτι το πρωί ή σε ψάχνουν οι δικοί σου, καλό θα ήταν να τσεκάρεις τον εαυτό σου για συμπτώματα κατάθλιψης. Απομακρύνσου όμως από το Google search, μόνο ένας επαγγελματίας μπορεί να κάνει ασφαλή διάγνωση!
- Τσακώνεσαι συχνά με τους συναδέλφους και νομίζεις ότι η δουλειά σου δεν σε γεμίζει πια; Οι απανωτές απουσίες από τη δουλειά, η κακή σχέση με συναδέλφους, η επιθετικότητα που δεν μπορείς ελεύθερα να εκφράσεις στο γραφείο και τα διαρκή παράπονα, μπορεί να είναι σημάδια **επαγγελματικής εξουθένωσης**, δηλαδή εργασιακού στρες, που εκτονώνεται δημιουργικά μόνο μέσα στο γραφείο του ψυχολόγου.
- Έχεις αρχίσει να καταναλώνεις βενζοδιαζεπίνες και άλλες δραστικές ουσίες; Έχεις αρχίσει να καλοβλέπεις το αλκοόλ επειδή σε βοηθάνε να “χαλαρώσεις”; Η κατανάλωση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών είναι από τα πρώτα

*“καταφύγια” των ανθρώπων που παλεύουν με το άγχος και τα προβλήματα. Προτού προσθέσεις άλλο ένα βάρος στο ιστορικό σου, αυτό της εξάρτησης, πάρε την απόφαση να συμβουλευτείς κάποιον ειδικό.*

## 2) Πρώτα βήματα

Είναι σημαντικό να πείσουμε τον συγγενή/φίλο μας να **δει έναν γιατρό** το συντομότερο δυνατό. Ωστόσο, αυτός μπορεί να μην επιθυμεί κάτι τέτοιο, να αντιστέκεται σθεναρά ή να μην έχει πρόσβαση σε ιατρική φροντίδα. Τότε θα πρέπει να σταθούμε πλάι του με υπομονή και ευαισθησία, **ακούγοντας τα θέματα που τον απασχολούν** και δίνοντάς του το χρόνο να κατανοήσει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται.

Είναι παράξενο, αποκρουστικό και συχνά οδυνηρό για κάποιον να παίρνει για πρώτη φορά μια διάγνωση για ψυχική νόσο κι αυτό εξαιτίας των **στερεότυπων και των προκαταλήψεων γύρω από την ψυχική υγεία**.

Σταθείτε δίπλα στους συγγενείς/φίλους σας, **συνοδέψτε τους** στα ιατρικά τους ραντεβού, μιλήστε με ειδικούς αν αυτό χρειάζεται σε δεδομένη στιγμή. Ένα **ημερολόγιο** με τους κυριότερους σταθμούς των ενοχλήσεων που αισθάνεται το αγαπημένο σας πρόσωπο θα ήταν χρήσιμο για τη συνολική αξιολόγηση της κατάστασής του. Ρωτήστε τον γιατρό/επαγγελματία ψυχικής υγείας αν δέχεται **κλήσεις Skype** ή αν **κάνει επισκέψεις** στο σπίτι.

## 3) Αναζήτηση βοήθειας για το άτομο που υποφέρει

και

## 4) Αναζήτηση βοήθειας για οικογένειες, συγγενείς και φροντιστές

Υπάρχουν πολλές ομάδες εκτός ιδρυμάτων και ιατρείων που μπορούν να προσφέρουν **ψυχοκοινωνική στήριξη** και πρώτες βοήθειες σε μια ενδεχόμενη κρίση.

Μην διστάσετε να ενημερωθείτε για **θέματα που αφορούν στην ψυχική υγεία** και στους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων που προκύπτουν από μια νόσο.

Καλέστε άμεσα ή επισκεφτείτε κάποιο **σύλλογο, δομή ή υπηρεσία** που δραστηριοποιείται γύρω από το χώρο της ψυχικής υγείας.

## Διαβάζω

☞ Κανένας δεν είναι θωρακισμένος από το τραύμα που μπορεί να προκαλέσει ένα αναπάντεχο καταστροφικό γεγονός ή ένα απρόσμενο συμβάν που πλήττει εμάς και την οικογένειά μας. Από την αρρώστια στο βίαιο έγκλημα, από τη φυσική καταστροφή στο χαμό ενός αγαπημένου προσώπου, από τα ατυχήματα στη βία και την κακοποίηση, οποιοδήποτε συμβάν μπορεί να κλονίσει την πίστη και την ελπίδα μας στη ζωή ανά πάσα στιγμή.

Τραύμα μπορεί να δημιουργηθεί και από τη μακροχρόνια έκθεση στον ανθρώπινο πόνο ή την προσπάθεια να βοηθήσουμε αποτελεσματικά τους γύρω μας. Επίσης, η μαρτυρία ενός τραυματικού γεγονότος μέσα από τις εικόνες, τους ήχους και τις καταθέσεις μαρτύρων στα τηλεοπτικά μέσα μπορεί να επιφέρει συμπτώματα άγχους και διαταραχής, ικανά να επηρεάσουν τη συνολική ποιότητα της ζωής μας.

Τα σημάδια από ένα τραύμα αποτυπώνονται στο σώμα και στην ψυχή. Συναισθήματα ματαίωσης, απελπισίας οδηγούν σε μια διαστρεβλωμένη εικόνα του εαυτού, σε χαοτικές σκέψεις, σε εσωτερικό πένθος και βέβαια, σε σταδιακή αποξένωση από ένα περιβάλλον που αισθανόμαστε ότι δεν μπορεί να μας καταλάβει.

Πολύ συχνά, το άτομο που θρηνεί μια απώλεια εμφανίζει συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής: οι μνήμες δηλαδή ξυπνάνε ακριβώς τη στιγμή που αυτό νομίζει ότι έχει προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα. Ο εφιάλτης μπορεί να επιστρέψει με τη μορφή σωματοποιημένου άγχους. Για πολλούς ανθρώπους, ένας φαύλος κύκλος επισκέψεων σε επαγγελματίες της υγείας τότε ξεκινάει, καθώς είναι πιθανό το ψυχολογικό φορτίο να προστεθεί σε μια ήδη βεβαρημένη κατάσταση υγείας.

Για κάποιους άλλους πάλι, μοναδική «λύση» φαντάζει το αλκοόλ και άλλες ψυχοδραστικές ουσίες. Το «πίνω για να ξεχάσω και να ξεχαστώ», δυστυχώς, καλά κρατεί.

**Αυτό που έχει σημασία μετά από ένα οποιοδήποτε γεγονός είναι να υπάρχει ένα σύστημα που να μπορεί να αξιολογήσει, να συντονίσει, να καθοδηγήσει και να προσφέρει αποτελεσματική βοήθεια στους πληγέντες σε επίπεδο οικογένειας, ευρύτερου περιβάλλοντος, κοινότητας.** Κι επειδή δεν υπάρχει επίσημος φορέας που να προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες διαχείρισης του ψυχικού τραύματος για τους επιζώντες φυσικών καταστροφών ή τους συγγενείς θυμάτων, τότε αναλαμβάνουμε εμείς, ως εθελοντές.

Η άποψη που θέλει την ανακουφιστική φροντίδα να γίνεται αποκλειστικά και μόνο από ειδικούς ξεπερνάει την Ελληνική πραγματικότητα αυτή τη στιγμή. Συνεπώς, η εκπαίδευση εθελοντών πάνω σε θέματα αντιμετώπισης ψυχικού τραύματος είναι αναγκαία και πλέον απαραίτητη, καθώς καθημερινά συμβαίνουν πολλά. Ανεξάρτητα από το που προέρχεται το τραύμα, είμαστε υπεύθυνοι για την καλλιέργεια δεξιοτήτων που θα μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε παραπέρα. Με προσεκτικό σχεδιασμό και καθημερινή εξάσκηση, οι περισσότεροι άνθρωποι καταφέρουν να ανακτήσουν την αίσθηση ότι η ζωή έχει αξία και νόημα, εκεί που το είχαν χάσει.

*Η προσπάθεια για ανάρρωση από το ψυχικό τραύμα εστιάζουν στην ενδυνάμωση του οργανισμού, την ενίσχυση μηχανισμών άμυνας, την ενθάρρυνση δημιουργικής σκέψης και την προσαρμογή. Η πρόληψη, η έγκαιρη ενημέρωση και η ψυχοεκπαίδευση, σώζουν ζωές.*

*Απευθυνθείτε στους ειδικούς της ψυχικής υγείας που δουλεύουν πάνω στη διαχείριση του τραύματος και δηλώστε συμμετοχή στις ομάδες εκπαίδευσης.*

***Είναι στο χέρι μας να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και λειτουργούμε απέναντι στο τραύμα.***