

Οδηγός για την Παρέμβαση στην Κρίση

Kristi Kanel

Κεφάλαιο 7

ΑΝΘΡΩΠΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ,

ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ PTSD



Εισαγωγή

Η περίθαλψη που είναι βασισμένη στο τραύμα συζητήθηκε εν συντομία στο Κεφάλαιο Ι. Η ιδέα ότι πρέπει να κατανοούμε και να λαμβάνουμε υπόψη το ιστορικό ενός βιωμένου τραύματος όταν εργαζόμαστε με ανθρώπους σε διάφορα πλαίσια κοινωνικών υπηρεσιών κερδίζει έδαφος σε πολλούς φορείς. Το Τμήμα Υπηρεσιών Υγείας του Ουισκόνσιν (Wisconsin Department of Health Services, 2017) και το Trauma Informed Oregon (2017) είναι μόνο δύο παραδείγματα εκπαιδευτικών και κοινωνικών υπηρεσιών που προσπαθούν να διασφαλίσουν ότι οι φοιτητές και οι διαφορετικοί εξυπηρετούμενοι λαμβάνουν περίθαλψη βασισμένη στο τραύμα. Οι Hopper, Bassuk και Olivet (2010) έχουν ορίσει τη φροντίδα με βάση την ενημέρωση για το τραύμα ως «ένα πλαίσιο εργασίας βασισμένο στις ικανότητες, που εδράζεται στην κατανόηση της αντιμετώπισης των επιπτώσεων του τραύματος και δίνει έμφαση στη σωματική, ψυχολογική και συναισθηματική ασφάλεια των παρόχων και των επιζησάντων και δημιουργεί ευκαιρίες για τους επιζησάντες να ανακατασκευάσουν μια αίσθηση ελέγχου και ενδυνάμωσης». Η Διοίκηση Υπηρεσιών Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2012) υποστηρίζει ότι ένα περιβάλλον με επαρκή πληροφόρηση για το τραύμα επιδιώκει να αντισταθεί ενεργητικά στον επανατραυματισμό, αναγνωρίζοντας τις ευρείες επιπτώσεις του τραύματος και κατανοώντας τις πιθανές οδούς προς την ανάρρωση, αναγνωρίζοντας τις ενδείξεις και τα συμπτώματα του τραύματος στους εξυπηρετούμενους, στις οικογένειες, στο προσωπικό και σε άλλους ενδιαφερόμενους του συστήματος και αντιδρώντας με την πλήρη ενσωμάτωση της γνώσης για το τραύμα στις πολιτικές, στις διαδικασίες και στις πρακτικές.

Εισαγωγή

Προκειμένου να παράσχουν φροντίδα με βάση την ενημέρωση για το τραύμα, οι σύμβουλοι πρέπει να λάβουν υπόψη τους όλους τους παρακάτω παράγοντες κατά την εργασία τους με εξυπηρετούμενους:

- 1 *Ασφάλεια*: διασφάλιση σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας για τον εξυπηρετούμενο..
- 2 *Αξιοπιστία*: τα έργα να καταστούν σαφή και συνεπή, μέσω της διατήρησης των ορίων που είναι κατάλληλα για την υπηρεσία.
- 3 *Επιλογή*: μεγιστοποίηση των εμπειριών επιλογής και ελέγχου του εξυπηρετούμενου
- 4 *Συνεργασία*: κατανομή της εξουσίας μεταξύ εξυπηρετούμενων και συμβούλου
- 5 *Ενδυνάμωση*: καλλιέργεια δεξιοτήτων

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ)

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ) ταξινομήθηκε ως Διαταραχή Συνδεόμενη με Τραύμα και Στρεσογόνους Παράγοντες από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία στο *DSM 5* (American Psychiatric Association, 2013). Αυτή η νέα οργάνωση της ταξινόμησης αφορά συγκεκριμένες αλλαγές που λαμβάνουν υπόψη ότι η ΔΜΤΣ συχνά περιλαμβάνει συμπτώματα τα οποία δεν λαμβάνονταν υπόψη παλαιότερα, όπως αρνητικές αλλαγές στις γνωσίες και στη διάθεση. Επιπρόσθετα, τα συμπτώματα της υπερεγρήγορης και τα αισθήματα του τρόμου δεν είναι προαπαιτούμενα. Βασικά, **τα συμπτώματα της ΔΜΤΣ και της οξείας διαταραχής στρες αναλύονται ως εξής:**

- συμπτώματα εισβολής
- αρνητική διάθεση
- συμπτώματα αποσύνδεσης
- συμπτώματα αποφυγής
- συμπτώματα αφύπνισης
- δυσκολία στη λειτουργικότητα λόγω έκθεσης στον θάνατο ή εμπειρίας θανάτου, σοβαρού τραυματισμού ή σεξουαλικής παρενόχλησης.

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ)

Ο Gabbard (2000) υποστηρίζει ότι «το πιο συνηθισμένο εκλυτικό γεγονός που αναφέρεται από τα άτομα με ΔΜΤΣ ήταν ο ξαφνικός, απρόσμενος θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου» (σελ. 252). Αναλύει την ιδέα ότι τα θύματα τραύματος εναλλάσσονται μεταξύ της άρνησης του γεγονότος και της καταναγκαστικής επανάληψής του μέσω αναδρομών ή εφιαλτών. Πρόκειται για την προσπάθεια του νου να επεξεργαστεί και να οργανώσει το ερέθισμα που δημιουργεί συναισθηματική φόρτιση. Υποστηρίζει, επίσης, ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναπτύσσουν ΔΜΤΣ ακόμα κι όταν αντιμετωπίζουν ένα τρομακτικό τραύμα, οπότε **πρέπει να υπάρχουν κάποιοι παράγοντες προδιάθεσης, όπως γενετικοί παράγοντες, τραύματα της παιδικής ηλικίας, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ένα επισφαλές υποστηρικτικό σύστημα και αντιλήψεις για εξωτερική παρά εσωτερική έδρα ελέγχου.** Η ταλάντευση μεταξύ μνημονικής εισβολής και μνημονικής αποτυχίας, που παρατηρείται στη ΔΜΤΣ, δείχνει ότι **οι σύμβουλοι πρέπει να ασχοληθούν και με τις δύο πτυχές του συνδρόμου.**

Ένας τρόπος να σκεφτούμε πώς λειτουργεί ο νους για να ενσωματώσει το τραύμα είναι να αναλογιστούμε τον τρόπο που λειτουργεί ένα «ελατήριο σπирάλ». Καθώς κρατάτε ένα ελατήριο σπирάλ στα χέρια σας και το μετακινείτε, τη μία πλευρά στην άλλη, τα σύρματα μετακινούνται μπρος πίσω κι έτσι ταλαντεύονται. Αν συνεχίσετε την ταλάντευση, τελικά το ελατήριο θα επιστρέψει στην αρχική του μορφή, σε ένα πιο ενοποιημένο, συμπαγές ελατήριο παρά σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο ελατήριο σπирάλ. **Το θεραπευτικό έργο με κάποιον που υποφέρει από ΔΜΤΣ βοηθά τον εξυπηρετούμενο να προχωρήσει πέρα από την ταλάντευση μεταξύ επαναβίωσης του τραύματος και αποφυγής του, έως ότου ο νους γίνει ένα ενιαίο σύνολο και αποδεχτεί το τραύμα ως μέρος της ζωής του ατόμου.**

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ)

Όταν τα συμπτώματα που συνήθως σχετίζονται με τη ΔΜΤΣ διαρκούν από τρεις ημέρες έως έναν μήνα, το *DSM 5* ορίζει την κατάσταση ως **οξεία διαταραχή στρες** (American Psychiatric Association, 2013).

Είναι λογικό πως όταν ένα άτομο ζητήσει βοήθεια για αυτό το είδος τραύματος σε διάστημα ενός μήνα από το εκλυτικό γεγονός, τότε η συμβουλευτική στην κρίση μπορεί να είναι λιγότερο δύσκολη.

Όταν ένα άτομο βιώνει συμπτώματα ΔΜΤΣ για περισσότερο από έναν μήνα, τότε τα συμπτώματα τείνουν να γίνουν συνήθεια και το άτομο μαθαίνει να επιβιώνει χρησιμοποιώντας μηχανισμούς άμυνας, όπως η αποσύνδεση (dissociation) και η απώθηση. Συνεπώς, ως σύμβουλοι, προτιμούμε να εργαζόμαστε με κάποιον όσο το δυνατόν πιο σύντομα μετά το τραύμα, για να προλάβουμε την ανάπτυξη ενός προτύπου αυτού του είδους. Έτσι, μπορεί να περιοριστεί ο χρόνος που το άτομο θα χρειαστεί να συμμετέχει σε επαγγελματική συμβουλευτική και να προληφθεί η πιθανότητα το άτομο να γίνει επιρρεπές στην κρίση στο μέλλον, όπως συζητήθηκε στο Κεφάλαιο 1.

Τραύματα που συχνά οδηγούν σε ΔΜΤΖ ή οξεία διαταραχή στρες

Παρότι δεν θα εμφανίσουν ΔΜΤΖ όλα τα άτομα που βιώνουν τα ακόλουθα τραύματα, αυτά αποτελούν συνήθως τα είδη των τραυμάτων που οδηγούν στην εμφάνιση ΔΜΤΖ. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το ποσοστό κινδύνου εμφάνισης ΔΜΤΖ στη διάρκεια της ζωής έως την ηλικία των 75 ετών είναι περίπου 8,7%. Βεβαίως, το ποσοστό είναι υψηλότερο στο στρατιωτικό προσωπικό, θέμα που θα παρουσιαστεί αναλυτικά στο επόμενο κεφάλαιο. Ο αναγνώστης ενθαρρύνεται να εξετάσει την πιθανότητα ΔΜΤΖ σε κάθε εξυπηρετούμενο που μπορεί να έχει βιώσει κάποιο από τα ακόλουθα τραύματα:

έχει γίνει μάρτυρας της δολοφονίας ενός αγαπημένου προσώπου

έχει γίνει μάρτυρας ή είχε την εμπειρία ενός φρικτού αυτοκινητιστικού δυστυχήματος

είχε απαχθεί ή είναι γονέας παιδιού που απήχθη

έχει υποστεί βανδαλισμό προσωπικής ιδιοκτησίας (π.χ. του έχουν σκίσει τα λάστιχα του αυτοκινήτου)

του έχουν διαρρήξει το σπίτι

τον έχουν ληστέψει υπό την απειλή όπλου

έχει βιώσει προσωπική ή οικογενειακή θυματοποίηση

έχει επιζήσει από μια φυσική καταστροφή

έχει βιώσει μια ανθρωπογενή καταστροφή

έχει βιώσει ένοπλη βία

έχει βιώσει εκφοβισμό

έχει βιώσει σεξουαλική επίθεση

έχει βιώσει σωματική επίθεση

έχει πολεμήσει ή ζήσει σε εμπόλεμη ζώνη.

Τραύματα που συχνά οδηγούν σε ΔΜΤΖ ή οξεία διαταραχή στρες

Η ΔΜΤΖ για επιζήσαντες τέτοιων τραυμάτων μπορεί να είναι σοβαρή ή ήπια, ανάλογα με το αντιλαμβανόμενο επίπεδο απειλής. Οι επιζήσαντες συχνά υποφέρουν από αισθήματα παράνοιας, υπερδιέγερσης (hypervigilance) και αδυναμίας. Είναι συνήθως θυμωμένοι και δειλοί. Κάθε κατάσταση δημιουργεί διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες για τους επιζήσαντες και διαφορετικές γνώσεις που σχετίζονται με το τραύμα. Ωστόσο, οι επιζήσαντες όλων αυτών των εμπειριών τείνουν να εμφανίζουν συμπτώματα της ΔΜΤΖ.

Ένας σύμβουλος είναι βέβαιο ότι θα έρθει σε επαφή με εξυπηρετούμενους που δεν αντιμετώπισαν τα τραύματα αμέσως αφότου τα βίωσαν και κατά συνέπεια έχουν πιθανότατα ζήσει για κάποιο διάστημα σε κατάσταση ΔΜΤΖ. Ένα γεγονός στο παρόν συνήθως πυροδοτεί μια ανάμνηση του τραύματος ή η λειτουργικότητα του ατόμου μπορεί να περιοριστεί σε σημείο που να αδυνατεί να αντιμετωπίσει πια την κοινωνία. Συνεπώς, το άτομο ζητά τη βοήθεια του συμβούλου ψυχικής υγείας.

Ορισμένα θύματα ζουν σε κατάσταση χρόνιας κρίσης, χωρίς ποτέ πραγματικά να επανέλθουν στη λειτουργικότητα που είχαν πριν την τραυματική εμπειρία. Συχνά πηγαίνουν από τον έναν θεραπευτή στον άλλον ή από νοσοκομείο σε εγκλεισμό σε ψυχιατρική κλινική, αναζητώντας δεξιότητες διαχείρισης των τρεχόντων προβλημάτων. Δυστυχώς, πολλοί δεν μπορούν να είναι αποτελεσματικοί στο παρόν έως ότου διαχειριστούν τα τραύματα του παρελθόντος.

Επιδράσεις στα παιδιά μικρής ηλικίας

Τα παιδιά μπορεί να είναι επιρρεπή στην εμφάνιση συγκεκριμένων συμπεριφορών μετά την έκθεση σε τραύμα. Αυτά τα συμπτώματα είναι παρόμοια με αυτά που παρατηρούνται στα κακοποιημένα παιδιά. Οι ακόλουθες συμπεριφορές είναι συνηθισμένες σε παιδιά μικρής ηλικίας μετά από ένα κρίσιμο περιστατικό:

- παλινδρόμηση σε προγενέστερες συμπεριφορές, όπως πιπίλισμα δακτύλου ή νυχτερινή ενούρηση
- προσκόλληση στους γονείς
- απροθυμία να πάνε για ύπνο
- Εφιάλτες
- φαντασιώσεις ότι η καταστροφή ποτέ δεν συνέβη
- κλάματα και φωνές
- απόσυρση και ακινητοποίηση
- σχολική άρνηση
- προβλήματα στο σχολείο και αδυναμία συγκέντρωσης

Προσωπική και Οικογενειακή Θυματοποίηση

Δυστυχώς, ζούμε σε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι συχνά θυματοποιούνται από άλλους, οι οποίοι έχουν την πρόθεση να σκοτώσουν, να βλάψουν, να εκφοβίσουν ή να κάνουν και τα τρία. Η συχνότητα της παιδικής κακοποίησης, της συζυγικής κακοποίησης και της σεξουαλικής επίθεσης είναι τόσο υψηλή που το Κεφάλαιο 9 αφιερώνεται σε αυτά τα ζητήματα. Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τους ειδικούς στην απευαισθητοποίηση και εκ νέου επεξεργασία μέσω οφθαλμικών κινήσεων (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR) (Shapiro και Forrest, 1997, σελ. 132), **οι επιζήσαντες σεξουαλικής επίθεσης συνιστούν τον μεγαλύτερο αριθμό θυμάτων με ΔΜΤΣ**. Πολλοί δράστες της θυματοποίησης του συγκεκριμένου είδους γνωρίζουν προσωπικά τα θύματά τους. Το γεγονός αυτό επιβαρύνει το συναισθηματικό τραύμα των θυμάτων, κάτι που ίσως δεν συμβαίνει στα θύματα που έχουν υποστεί «απρόσωπα» τραύματα, όπως ένας σεισμός. **Η εμπιστοσύνη γίνεται ένα σημαντικό ζήτημα για τα άτομα που έχουν δεχθεί επίθεση από κάποιον που γνωρίζουν.**

Βεβαίως, κάποιοι άνθρωποι γίνονται θύματα άλλων μορφών επίθεσης κατά τη διάρκεια ληστειών, κλοπών και αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν δυνητικά να προκαλέσουν στο θύμα ΔΜΤΣ. Επίσης και τα σημαντικά πρόσωπα των θυμάτων μπορεί να υποφέρουν από δευτερογενή ΔΜΤΙ ή δευτερογενή τραυματική εμπειρία (secondary PTSD or secondary traumatization).

Στις υπόλοιπες ενότητες του κεφαλαίου θα εστιάσουμε στο τραύμα που επηρεάζει μια ολόκληρη κοινότητα, όπως οι ανθρωπογενείς καταστροφές και οι φυσικές καταστροφές. Θα συζητηθούν η αντίδραση στο τραύμα και η σύντομη διαδικασία συμβουλευτικής και ο αναγνώστης θα παρατηρήσει πώς οι αρχές της παρέμβασης στην κρίση, που διαμορφώθηκαν από τους Caplan και Lindemann, έχουν παραμείνει ανέπαφες τα τελευταία χρόνια, με μικρές μόνο τροποποιήσεις.

Φυσικές καταστροφές

Οι φυσικές καταστροφές περιλαμβάνουν τις κατολισθήσεις, τις πλημμύρες, τις πυρκαγιές, τους σεισμούς, τους τυφώνες και άλλες παρόμοιες συνθήκες που προκαλούν χάος στους ανθρώπους. Ορισμένα πρόσφατα παραδείγματα περιλαμβάνουν: τον ολέθριο τυφώνα Σάντι που προκάλεσε ζημιές δισεκατομμυρίων δολαρίων, κυρίως στην περιοχή του Νιου Τζέρσεϋ¹ τον τυφώνα Κατρίνα του 2005, που σχεδόν κατέστρεψε την πόλη της Νέας Ορλεάνης και προκάλεσε ζημιές δισεκατομμυρίων δολαρίων σε πολλές πολιτείες που συνορεύουν με τον Κόλπο του Μεξικού· και το καταστροφικό τσουνάμι που έπληξε τις ακτές της Ινδοκίνας και άλλων χωρών το 2004. Στις μέρες που ακολούθησαν την πλημμύρα που προκάλεσε ο Κατρίνα, σε μια μεγάλη περιοχή της Νέας Ορλεάνης χιλιάδες άνθρωποι έμειναν άστεγοι και χωρίς φαγητό, νερό και ηλεκτρικό ρεύμα για πολλές ημέρες, έως ότου οι διασώστες έφτασαν για να βοηθήσουν στην απομάκρυνση των αποκλεισμένων.

Παρότι τα θύματα του Σάντι σαφώς βίωσαν πολλές παρόμοιες ταλαιπωρίες, η ανταπόκριση κρίθηκε ταχύτερη και η αντίληψη ότι η ομοσπονδιακή διοίκηση ήταν προετοιμασμένη να προσφέρει πόρους έπαιξε ρόλο ζωτικής σημασίας, βοηθώντας τα θύματα να διαχειριστούν αυτή την καταστροφή σε συναισθηματικό επίπεδο. Αντιθέτως, τα θύματα του Κατρίνα συχνά έκριναν ότι η ομοσπονδιακή κυβέρνηση δεν παρείχε άμεσα υπηρεσίες και δεν έδειξε να ενδιαφέρεται. Αυτές οι αντιλήψεις έκαναν τη διαφορά μεταξύ επιζησάντων του Σάντι και επιζησάντων του Κατρίνα. Όπως σε κάθε περίπτωση τραύματος, συγκεκριμένοι παράγοντες καθόρισαν το πόσο σοβαρές ήταν οι συνέπειες της πλημμύρας σε συγκεκριμένα άτομα. Διάφορες έννοιες που παρουσιάστηκαν σε προηγούμενα κεφάλαια θα συσχετιστούν με την κρίση του Κατρίνα.

Φυσικές καταστροφές

Υλικοί πόροι Όπως συζητήθηκε στο Κεφάλαιο 1, άτομα με πρόσβαση σε υλικούς πόρους, όπως δυνατότητα προσωπικής μετακίνησης, αποταμιευτικούς λογαριασμούς και ασφάλιση κατοικίας, μπορούσαν αναμφίβολα να διαχειριστούν την κρίση πιο εύκολα, σε σύγκριση με όσους δεν είχαν στη διάθεσή τους ανάλογους πόρους. Αρχικά, οι άνθρωποι που είχαν αυτοκίνητο μπόρεσαν να απομακρυνθούν από τη Νέα Ορλεάνη πριν τον τυφώνα και την επακόλουθη πλημμύρα. Επιπλέον, όσοι είχαν ασφάλιση σπιτιού και χρήματα σε αποταμιευτικούς λογαριασμούς είχαν τη δυνατότητα να ξεκινήσουν από την αρχή, μόλις η φάση της οξείας κρίσης πέρασε και ξεκίνησε η ανοικοδόμηση.

Η αντίληψη του εκλυτικού γεγονότος οδηγεί σε συναισθηματική δυσφορία. Ως αποτέλεσμα της καθυστερημένης διάσωσης πολλών ανθρώπων, που ήταν αποκλεισμένοι λόγω της πλημμύρας και παρέμειναν πάνω στις στέγες για πολλές ημέρες, καθώς και της καθυστερημένης παροχής φαγητού και νερού στους επιζήσαντες, πολλοί από αυτούς και άλλοι προβληματισμένοι πολίτες διαμόρφωσαν απόψεις για τα αίτια των καθυστερήσεων. Πολλοί άνθρωποι κατηγόρησαν τους κυβερνητικούς αξιωματούχους όλων των επιπέδων για την αποτυχία άμεσης δράσης. Αυτή η επίρριψη ευθυνών οδήγησε σε αισθήματα οργής.

Η περαιτέρω διερεύνηση του «γνωστικού δέντρου» αποκάλυπτει ότι η απόδοση κατηγοριών τροφοδοτήθηκε από πεποιθήσεις ότι ο ρατσισμός και ο ταξισμός ήταν τα αίτια των καθυστερήσεων. Επειδή τα περισσότερα από τα άτομα που χρειάζονταν άμεση βοήθεια ήταν φτωχοί Αφροαμερικανοί, πολλοί πίστεψαν ότι η αποτυχία διάσωσης και παροχής βοήθειας οφειλόταν στο γεγονός ότι η αμερικανική κουλτούρα δεν έδωσε σημασία σε αυτή την υποομάδα ανθρώπων. Βεβαίως, αυτή η γνώση οδήγησε σε μεγάλη συναισθηματική δυσφορία, και κυρίως σε θυμό.

Φυσικές καταστροφές

Η κρίση ως κίνδυνος και ευκαιρία

Όπως σε πολλές άλλες κοινοτικές καταστροφές, οι άνθρωποι στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε όλο τον κόσμο ανταποκρίθηκαν στον τυφώνα Κατρίνα με φιλανθρωπίες και ακτιβισμό. Βεβαίως, αυτή η καταστροφή είχε ισχυρά στοιχεία κινδύνου. Άνθρωποι πέθαναν, σπίτια και επιχειρήσεις χάθηκαν και η ιστορική πόλη της Νέας Ορλεάνης καταστράφηκε. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης αναδύθηκε επίσης μια ευκαιρία συνειδητοποίησης.

Οι Αμερικανοί αλλά και άνθρωποι από άλλες χώρες διαφωτίστηκαν σε σχέση με τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των φτωχών και των ανώτερων τάξεων.

Η καταστροφή έδωσε μια ευκαιρία στους ανθρώπους να δείξουν την ανθρωπιά τους, να συνεισφέρουν και να βοηθήσουν, καθώς και να εμπλακούν σε διάλογο για το πώς μπορεί να αποφευχθεί η επανάληψη μιας παρόμοιας κατάστασης. Το Πλαίσιο 7.1 παρουσιάζει ένα παράδειγμα από την πραγματική ζωή μιας γυναίκας, που βίωσε μια κρίση όταν το σπίτι της κάηκε την περίοδο των πυρκαγιών στο Μπιγκ Μπέαρ της Καλιφόρνιας, πριν από λίγα χρόνια.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.1 Παράδειγμα μίας κρίσης που σχετίζεται με μία φυσική καταστροφή

Μία πενήντάχρονη γυναίκα διέμενε στο Μπιγκ Μπέαρ με τις 3 κόρες της και τους δύο σκύλους της για περισσότερα από 20 χρόνια. Λόγω της αγάπης της για το βουνό και το τοπίο, ανεβοκατέβαινε το βουνό οδηγώντας πέντε ημέρες την εβδομάδα, για να πηγαίνει στη δουλειά της, καθώς εργαζόταν ως νοσηλεύτρια. Ένα πρωί, ξύπνησε από ένα δυνατό χτύπημα στην πόρτα. Ένας πυροσβέστης στεκόταν στο κατώφλι της και της είπε ότι είχε ακριβώς δέκα λεπτά για να μαζέψει τα πράγματά της και να φύγει. Μια τεράστια πυρκαγιά, εκτός ελέγχου, θα έκαιγε το σπίτι της και δεν υπήρχε καιρός για χάσιμο. Μάζεψε κάποια έγγραφα, την τσάντα της, έβαλε τα σκυλιά και τα κορίτσια στο αυτοκίνητο και έφυγε χωρίς να πάρει ρούχα.

Όλοι επέζησαν χωρίς τραυματισμούς, σωματικούς τουλάχιστον. Οδηγήθηκε σε ένα κέντρο κοινοτικών καταστροφών (community disaster center), όπου κοιμήθηκε για τρεις ημέρες, πριν κατέβει το βουνό για να πάει σε κάποιους φίλους. Έκλαιγε καθώς δεχόταν τέσσερα τεράστιες τσάντες με ρούχα για την ίδια και τις κόρες της και ένα δοχείο τροφής για τους σκύλους της. Ήταν ιδιαίτερα ενθουσιασμένη που έλαβε καινούργια εσώρουχα. Για μέρες, έπλενε το μοναδικό που είχε σε έναν νιπτήρα, το έστυβε και το έβαζε να στεγνώσει όσο εκείνη κοιμόταν.

Πέρασαν πολλοί μήνες για να λάβει τα χρήματα της ασφάλισης, ώστε να μπορέσει να ξαναχτίσει τη ζωή της. Έως σήμερα, αναφέρει ότι η μυρωδιά της φωτιάς της πυροδοτεί συναισθήματα άγχους και φόβου.

Τέσσερις φάσεις των κοινοτικών καταστροφών

Όταν μια καταστροφή χτυπά, οι κοινότητες τείνουν να διέρχονται από συγκεκριμένες φάσεις για να ξεπεράσουν τις ψυχολογικές και φυσικές συνέπειες της καταστροφής. Οι τέσσερις φάσεις των κοινοτικών καταστροφών (four phases of community disasters) που έχουν παρατηρηθεί και περιγράφει είναι: (1) η ηρωική φάση, (2) ο μήνας του μέλιτος, (3) η φάση της απογοήτευσης και (4) η φάση της αναδόμησης.

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Βόρειας Αϊόβα (The Mental Health Center of North Iowa, Inc) παρέχει πληροφορίες για αυτές τις φάσεις.

Το πρώτο στάδιο είναι η ηρωική φάση. Αυτή συνήθως προκύπτει κατά τη διάρκεια της καταστροφής και αμέσως μετά από αυτήν. Τα συναισθήματα είναι ισχυρά και άμεσα. Ζητείται από τους ανθρώπους να ανταποκριθούν σε ανάγκες ηρωικών πράξεων για να σώσουν τη ζωή και την περιουσία τους καθώς και των άλλων. Ο αλτρουισμός κυριαρχεί και οι άνθρωποι ξοδεύουν πολλή ενέργεια για να βοηθήσουν τους άλλους να επιβιώσουν και να ανακάμψουν. Οι άνθρωποι έχουν πολλή ενέργεια και κίνητρο να βοηθήσουν. Όλοι συμμετέχουν και βοηθούν ανθρώπους που κατά κανόνα δεν θα βοηθούσαν.

Το δεύτερο στάδιο είναι η φάση του μήνα του μέλιτος, που διαρκεί από μία εβδομάδα έως έξι μήνες μετά την καταστροφή. Υπάρχει μια ισχυρή αίσθηση μοιράσματος μιας επικίνδυνης, καταστροφικής εμπειρίας με άλλους και η συνειδητοποίηση της επιβίωσης. Οι επιζήσαντες καθαρίζουν τη λάσπη και τα συντρίμια από τα σπίτια και τις αυλές τους, προσδοκώντας ότι σύντομα θα λάβουν σημαντική βοήθεια για να λύσουν τα προβλήματά τους.

Τέσσερις φάσεις των κοινοτικών καταστροφών

Οι κοινοτικές ομάδες που συγκροτούνται για την ικανοποίηση συγκεκριμένων αναγκών, οι οποίες προκλήθηκαν από την καταστροφή, αποτελούν σημαντικούς πόρους στη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Το τρίτο στάδιο είναι η φάση της απογοήτευσης. Όταν η «ένταση του μήνα του μέλιτος» μειωθεί, οι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι η ζωή δεν είναι τόσο ευχάριστη. Ορισμένες φορές, οι επιζήσαντες θεωρούν ότι όσοι προηγουμένως ήταν πολύ βοηθητικοί έχουν επιστρέψει στη φυσιολογική κατάσταση της απληστίας, της ζήλιας και του εγωισμού. Η «ουτοπία» που είχαν οραματιστεί δεν υλοποιείται. Ισχυρά συναισθήματα απογοήτευσης, θυμού και πικρίας μπορεί να αναδυθούν, αν η βοήθεια που τους είχαν υποσχεθεί καθυστερήσει ή δεν έρθει ποτέ. Οι εξωτερικές υπηρεσίες μπορεί να εγκαταλείψουν την πολύπαθη περιοχή και κάποιες κοινοτικές ομάδες μπορεί να αποδυναμωθούν ή να μην προσαρμοστούν στη μεταβαλλόμενη κατάσταση. Παρατηρείται σταδιακή απώλεια της αίσθησης της «κοινότητας μοιράσματος», καθώς οι επιζήσαντες επικεντρώνονται στο να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους και να λύσουν τα δικά τους ατομικά προβλήματα.

Το τελευταίο στάδιο είναι η φάση της αναδόμησης, κατά την οποία οι επιζήσαντες συνειδητοποιούν ότι θα πρέπει να ξαναχτίσουν τα σπίτια, τις επιχειρήσεις και τις ζωές τους μόνοι τους και σταδιακά αναλαμβάνουν αυτή την ευθύνη. Αυτή η φάση μπορεί να διαρκέσει πολλά χρόνια μετά την καταστροφή. Οι κοινοτικές ομάδες υποστήριξης είναι πολύ σημαντικές κατά τη διάρκεια κι αυτής της φάσης.

Κατευθυντήριες γραμμές παρέμβασης

Ο Brown (2015) συστήνει για τους επιζήσαντες από πυρκαγιές να λάβουν επιβεβαίωση κατά τη διάρκεια της φάσης ανάκαμψης, μέσω της καθοδήγησής τους, ώστε να αντιληφθούν τον εαυτό τους και τους αγαπημένους τους ως φυσιολογικούς ανθρώπους που έχουν φυσιολογικές αντιδράσεις σε ένα παράλογο γεγονός. Επισημαίνει ότι τα συναισθήματα της αβοηθησίας, της λύπης, του μωδιάσματος και της απόγνωσης είναι πολύ συνηθισμένα. Συνεχίζει προτείνοντας στους επιζήσαντες να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν για να παρακολουθούν τις ειδήσεις και να εστιάσουν στην εκ νέου ενοποίηση της οικογένειας ως στόχο υψηλής προτεραιότητας. Τα αισθήματα της απομόνωσης είναι συνηθισμένα και κατ' επέκταση οι ομαδικές συζητήσεις με άλλους επιζήσαντες μπορεί να είναι χρήσιμες. Αναφέρει ότι η φροντίδα των αναγκών πρώτης τάξης, όπως οι ανάγκες για φαγητό, νερό, ένδυση και στέγη, έχει προτεραιότητα. Επιπλέον, οι επιζήσαντες φυσικών καταστροφών πρέπει να προσπαθήσουν να διατηρήσουν ένα κανονικό πρόγραμμα και να ξεκουράζονται. Συστήνεται η αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσης καφεΐνης, αλκοόλ και ουσιών και ενθαρρύνεται η σωματική άσκηση. Τέλος, προτείνεται η προσφορά βοήθειας σε άλλους και η αποφυγή λήψης σημαντικών αποφάσεων ζωής.

Ανθρωπογενείς καταστροφές

Θυμηθείτε από το Κεφάλαιο 1 ότι η παρέμβαση στην κρίση ξεκίνησε όταν προκλήθηκε μια ανθρωπογενής καταστροφή, η πυρκαγιά στο Cocoanut Grove. Πολλές καταστροφές αυτού του μεγέθους ή χειρότερες έχουν προκύψει από τότε. Κάποιες φορές είναι τυχαίες, όπως όταν πέφτει ένα αεροπλάνο άλλες προκαλούνται εσκεμμένα και με κακόβουλη πρόθεση.

Τρομοκρατία

Η τρομοκρατία ορίζεται ως η παράνομη ή απειλητική χρήση δύναμης ή βίας με πρόθεση εξαναγκασμού κοινωνιών και κυβερνήσεων, προκαλώντας τον φόβο στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Ο σκοπός δεν βρίσκεται τόσο στην ίδια την πράξη, αλλά στην αντίδραση που επιδιώκει να προκαλέσει απέναντι στην επίθεση (Tanieian & Stein, 2011 όπως παρατίθεται στο Brown, 2016), όπως τον φόβο για επαναλαμβανόμενες επιθέσεις, σε μια προσπάθεια επίτευξης πολιτικών ή θρησκευτικών στόχων. Όπως αναφέρει το κινέζικο γνωμικό: «Σκότωσε έναν, προειδοποίησε χίλιους» (Tzu, 1910 όπως παρατίθεται στο Brown, 2016).

Οι περισσότεροι Αμερικανοί πρωτογνώρισαν την τρομοκρατία αφότου η Αλ Κάϊντα ανέλαβε την ευθύνη για τις επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου στους Δίδυμους Πύργους και στο Πεντάγωνο. Πιο πρόσφατες τρομοκρατικές επιθέσεις φαίνεται να συμβαίνουν λόγω της εκστρατείας του Ισλαμικού Κράτους του Ιράκ και της Συρίας (Islamic State of Iraq and Syria, ISIS), στρατηγική του οποίου είναι η ενστάλαξη του φόβου και του τρόμου στην καρδιά και στο μυαλό των αντιπάλων. Χρησιμοποιούν τρεις βασικές οδούς για να επηρεάσουν τις στάσεις και τις συμπεριφορές: έλεγχο των σημαντικών πόρων, απάτη και κοινωνική επιρροή.

Πολλοί αποκεφαλισμοί δημοσιογράφων πέτυχαν τον στόχο των τρομοκρατών, που ήταν να προκαλέσουν τρόμο σε όλο τον κόσμο.

Τρομοκρατία

Το πρώτο τους βήμα ήταν να προωθήσουν την εκστρατεία φόβου, εξασφαλίζοντας ότι το μήνυμα θα φτάσει στο σωστό ακροατήριο, γι' αυτό και χρησιμοποίησαν το YouTube και το Twitter. Η ειρωνεία και η υποκρισία έγκειται στο γεγονός ότι προσπαθούν να εδραιώσουν μια αρχαϊκή μορφή του Ισλάμ, χρησιμοποιώντας ένα σύμβολο της μοντέρνας δυτικής δημοκρατίας: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Homeland Security, 2016). Σε κάποιο επίπεδο, το γεγονός αυτό προκαλεί σύγχυση. Αυτές οι αδίστακτες και συγκεχυμένες δολοφονίες ενδέχεται να οδηγήσουν τους ανθρώπους να πιστέψουν ότι οι τρομοκράτες που εμπλέκονται στον ISIS απλώς δεν ενδιαφέρονται για το αν θα πεθάνουν, γεγονός που δημιουργεί γνωσίες ότι είμαστε αβοήθητοι και αδύναμοι μπροστά τους. Από την εποχή της επίθεσης στην αίθουσα συναυλιών στο Παρίσι το 2015, όπου 132 άνθρωποι σκοτώθηκαν και 250 τραυματίστηκαν από τα χέρια του ISIS, πολλοί Αμερικανοί φαίνεται να πιστεύουν ότι η αντιμετώπιση της τρομοκρατίας έχει γίνει ένα συνηθισμένο γεγονός στη ζωή τους.

Μετά τις επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου, φάνηκε ότι ακολούθησε ένα διάλειμμα από τις τρομοκρατικές επιθέσεις, αλλά από τη στιγμή που ο ISIS έκανε την εμφάνισή του, οι επιθέσεις φαίνεται να συμβαίνουν τακτικά.

Μια ακόμα επίθεση έλαβε χώρα στη Νίκαια της Γαλλίας τον επόμενο χρόνο. Σε αυτήν σκοτώθηκαν περισσότεροι άνθρωποι. Οι Αμερικανοί επηρεάστηκαν σημαντικά, καθώς η Γαλλία είναι ένας από τους πιο παλιούς συμμάχους τους, και αυτό πυροδοτεί μια ισχυρή αίσθηση ανάγκης για προστασία και υποστήριξη του συγκεκριμένου έθνους. Έπειτα από τις επιθέσεις αυτές, οι ομάδες του αμερικανικού ποδοσφαίρου πρόβαλλαν τη γαλλική σημαία, η Νέα Υόρκη φώτισε την πόλη στα χρώματα της γαλλικής σημαίας και πολλοί Αμερικανοί τοποθέτησαν κεριά στα παράθυρά τους ως ένδειξη υποστήριξης.

Τρομοκρατία

Οι συγκεκριμένες δράσεις φάνηκε να βοηθούν, παρά την αίσθηση αδυναμίας απέναντι στον ISIS.

Μετά τις επιθέσεις στη Γαλλία, το 2015, οι Αμερικανοί βίωσαν μια επίθεση στην πατρίδα τους, πρώτα στο Ορλάντο της Φλόριντα, από έναν μοναχικό τρομοκράτη (όχι απαραίτητα απεσταλμένο του ISIS) και ύστερα ξανά στο Σαν Μπερναρντίνο της Καλιφόρνιας, από έναν διαφορετικό μοναχικό τρομοκράτη. Ο τρομοκράτης του Σαν Μπερναρντίνο και η σύζυγός του είχαν ακολουθήσει το ριζοσπαστικό κίνημα για κάποιο διάστημα (Rochlin, 2015) κι εκείνος ήταν πρώην φοιτητής στο Πανεπιστήμιο της Πολιτείας της Καλιφόρνιας στο Φούλerton (CSUF). Σε εκείνη την επίθεση, 14 άτομα σκοτώθηκαν και 17 τραυματίστηκαν σε έναν φορέα* κοινωνικών υπηρεσιών όπου εκείνος εργαζόταν (Avelino, 2015). Οι περισσότεροι θεωρούμε περίεργο το πώς κάτι τέτοιο συνέβη. Μία μουσουλμάνα φοιτήτρια ηγέτιδα στο CSUF πήρε τον λόγο και είπε ότι το Ισλάμ δεν πρέπει να κατηγορηθεί για τον πυροβολισμό. Υποστήριξε ότι ήταν προσωπικό θέμα του τρομοκράτη και δεν θα έπρεπε να αποδοθεί στην πίστη του. Ισχυρίστηκε ότι η θρησκεία του Ισλάμ αφορά περίπου 1,8 δισεκατομμύρια φιλειρηνικά άτομα (Custodio, 2015). Κατά συνέπεια, πέραν της θυματοποίησης όσων σκοτώθηκαν και τραυματίστηκαν, κι άλλοι άνθρωποι, μη τρομοκράτες που ασπάζονται το Ισλάμ, βιώνουν επίσης συναισθηματική –δυσφορία και ενδέχεται να χρειαστεί να αναζητήσουν παρέμβαση στην κρίση μετά τις επιθέσεις.

Τρομοκρατία

Και πιο πρόσφατα, στις 21 Μαΐου του 2017, έλαβε χώρα μια τρομοκρατική επίθεση σε μια συναυλία στην Αγγλία, όπου σκοτώθηκαν κυρίως έφηβες την ώρα που έφευγαν από τη συναυλία. Ενδεχομένως να έχει προκύψει κάποιο είδος απευαισθητοποίησης σε αυτές τις τρομοκρατικές επιθέσεις, καθώς οι περισσότεροι δεν εμπλέκονται πια σε συμπεριφορές ηρωισμού ή μήνα του μέλιτος. Οι μηχανισμοί άμυνας, όπως η άρνηση, η εκλογίκευση, η διανοητικοποίηση και η αποσύνδεση, μας επιτρέπουν να λειτουργούμε, παρά αυτές τις φαινομενικά παράλογες δολοφονίες.

Έκρηξη βόμβας στη Βοστόνη το 2013. Οι περισσότεροι αναγνώστες θα θυμούνται την τρομοκρατική επίθεση στη διάρκεια του Μαραθωνίου της Βοστόνης, που έλαβε χώρα στις 15 Απριλίου του 2013. Οι κάτοικοι της Βοστόνης ήταν υπερήφανοι για τον διάσημο μαραθώνιό τους, που λάμβανε χώρα την Ημέρα των Πατριωτών (Patriot's Day). Ήταν μεγάλο σοκ το γεγονός ότι το υπέροχο απόγευμα καταστράφηκε από δύο άνδρες που αποφάσισαν ότι είχαν το δικαίωμα να σκοτώσουν και να ακρωτηριάσουν ανθρώπους, λόγω θρησκευτικών και πολιτικών αιτιών. Παρότι έχουν σημειωθεί πολλές τρομοκρατικές επιθέσεις παγκοσμίως, οι Ηνωμένες Πολιτείες δεν είχαν βιώσει κάποια άλλη μετά τις τραγικές επιθέσεις που έλαβαν χώρα την ημέρα που οι περισσότεροι από εμάς αποκαλούμε 11η Σεπτεμβρίου.

Τρομοκρατία

Δεν ήταν μόνο οι τραυματισμένοι που επηρεάστηκαν από τις εκρήξεις, αλλά και όσοι παρακολουθούσαν τον μαραθώνιο. Αυτοί έγιναν μάρτυρες τραγικών τραυματισμών, ειδικά πολύ μικρών παιδιών. Πολλοί μαραθωνοδρόμοι που είχαν ολοκληρώσει τη διαδρομή πήγαν κατευθείαν στο νοσοκομείο για να προσφέρουν αίμα. Η πράξη αυτή είναι ενδεικτική της ηρωικής φάσης που προαναφέρθηκε.

Επιθέσεις στους Δίδυμους Πύργους και στο Πεντάγωνο Πιθανότατα η πιο διάσημη και καταστροφική ανθρωπογενής καταστροφή ήταν η πτώση αεροπλάνων, στα οποία είχαν κάνει αεροπειρατεία οι τρομοκράτες, στους Δίδυμους Πύργους της Νέας Υόρκης και στο Αμερικανικό Πεντάγωνο την 11η Σεπτεμβρίου. Τα συγκεκριμένα τραύματα οδήγησαν στον θάνατο περισσότερους από 5.000 ανθρώπους, το υψηλότερο ποσοστό θανάτου σχετιζόμενου με καταστροφή στην ιστορία των Ηνωμένων Πολιτειών.

Οι περισσότεροι από εμάς μπορούμε ακόμα να θυμηθούμε πώς ολόκληρη η χώρα πέρασε από τις διάφορες φάσεις που ήδη συζητήθηκαν. Οι εικόνες ανδρών και γυναικών, οι οποίοι εργάζονταν νυχθημερόν για να καθαρίσουν από τα συντρίμια τις περιοχές που επηρεάστηκαν από τις επιθέσεις, έχουν χαραχτεί στη μνήμη μας. Αυτή η συμπεριφορά συνέβαλε ώστε να αυξηθεί το αίσθημα δύναμης σε όλους μας. Τουλάχιστον, κάτι μπορούσε να γίνει. Δυστυχώς, αυτή η τραγωδία δεν τελείωσε με τη συντριβή των αεροπλάνων, αλλά συνεχίστηκε με την εισαγωγή του ιού του άνθρακα από τους τρομοκράτες στο Αμερικανικό Ταχυδρομικό Σύστημα.

Τρομοκρατία

Το 2005, τρομοκράτες άφησαν βόμβες σε σακίδια στο σύστημα μετακινήσεων του Λονδίνου, υπενθυμίζοντάς μας ότι η απειλή συνεχίζεται. Στο Πλαίσιο 7.2, η συγγραφέας μοιράζεται μια αληθινή ιστορία που βασίζεται σε μια συζήτηση που είχε με έναν σερίφη, μία εβδομάδα μόλις μετά την Π η Σεπτεμβρίου.

"Έρευνα εξηγεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που εκτίθενται σε ένα τρομακτικό γεγονός δεν έχουν χρόνια προβλήματα, ωστόσο πολλοί εμφανίζουν ήπιες αντιδράσεις άγχους και το 20% ή περισσότεροι από αυτούς αναπτύσσουν σοβαρή συναισθηματική δυσφορία. Ορισμένα συναισθήματα μπορεί να κλιμακωθούν, φτάνοντας σε ακραίο άγχος, φόβο και απελπισία, στην αναβίωση του γεγονότος, στη δυσκολία συγκέντρωσης και σε αύξηση των προβλημάτων υγείας (MacDonald, 2016).

Η ερευνήτρια παρουσιάζει ορισμένες αποτελεσματικές εκπαιδευτικές δηλώσεις για κάποιον που βιώνει αυτή την κλιμάκωση. Ο σύμβουλος μπορεί να ενημερώσει τον εξυπηρετούμενο ότι είναι αναμενόμενο για κάποιον να βιώσει φόβο αμέσως μετά από ένα τρομακτικό γεγονός. Επιπλέον, οι αντιδράσεις μπορεί να ποικίλλουν, ανάλογα με τις παρελθούσες εμπειρίες, τα τραύματα και τις προσδοκίες για επανάληψη. Συστήνεται η ενημέρωση των εξυπηρετούμενων ότι η βραχυπρόθεσμη εμπειρία αυτών των συμπτωμάτων αναφέρεται ως οξεία διαταραχή στρες, ενώ η μακροχρόνια εμπειρία τους σημαίνει ότι υπάρχει το ενδεχόμενο για ΔΜΤΣ, και αν το άτομο είχε κακοποιηθεί ως παιδί, το τραύμα μπορεί να πυροδοτήσει μια παλινδρόμηση σε τρόπους συμπεριφοράς που εκδήλωνε ως παιδί για να προστατευτεί.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.2 Μια αληθινή ιστορία που σχετίζεται με την επίθεση της 11^{ης} Σεπτεμβρίου.

Ένας πρώην φοιτητής διηγήθηκε στη συγγραφέα μια αληθινή συγκλονιστική ιστορία που σχετίζεται με τις επιθέσεις στους Δίδυμους Πύργους. Ο (rounds είχε γίνει σερίφης σε μία τοπική υπηρεσία. Αφού ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό του στην ψυχολογία, του ζητήθηκε να πάει στη Νέα Υόρκη να βοηθήσει. Δεν ήξερε ακριβώς τι θα έκανε, αλλά ήταν έτοιμος να κάνει οτιδήποτε. Όταν έφτασε, πήγε αμέσως στους εργάτες των επειγόντων περιστατικών, στους πυροσβέστες και στους αστυνομικούς, που σήκωναν βαριά κομμάτια τσιμέντου από τα ισοπεδωμένα κτίρια (Ground Zero), αναζητώντας σώματα ανθρώπων. Ίδρωναν, βαριανάσαιναν και έκλαιγαν. Άρχισε να τους βοηθάει, μέχρι που ένας εργάτης του είπε να σταματήσει.

Ο φοιτητής είπε: «Μα είμαι εδώ για να βοηθήσω». Ο εργάτης τον κοίταξε και με δάκρυα στα μάτια είπε: «Αυτή είναι η δουλειά μας. Η δική σου δουλειά είναι να μας φροντίσεις συναισθηματικά. Υπάρχουν πάνω από 600 άτομα σε εκείνο το κτίριο που χρειάζονται κάποιον για να μιλήσουν, να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και ελπίζουμε εσύ να μπορέσεις να το κάνεις αυτό». Ο φοιτητής πήγε στο κτίριο και συνάντησε εκατοντάδες ανθρώπους που εργάζονταν νυχθημερόν, επιζήσαντες των επιθέσεων και ανθρώπους που είχαν χάσει τους αγαπημένους τους στις επιθέσεις. Στο σημείο αυτό ένιωσε ότι οπωσδήποτε τον χρειάζονται. Μπόρεσε να χρησιμοποιήσει το μοντέλο ABC που μόλις είχε μάθει για να βοηθήσει αυτούς τους ανθρώπους να ανασυγκροτηθούν.

Ένοπλη βία και πυροβολισμοί

Το Πλαίσιο 7.3 παρουσιάζει ένα αληθινό παράδειγμα μιας δυνητικά απειλητικής κατάστασης που περιλαμβάνει ένοπλη βία στην πανεπιστημιούπολη όπου διδάσκει η συγγραφέας.

Δυστυχώς, το αμερικανικό έθνος είχε εμπειρίες ένοπλης βίας τόσο πριν όσο και μετά τους πυροβολισμούς στο Σάντι Χουκ. Για παράδειγμα, στις 16 Απριλίου του 2007, 32 άνθρωποι δολοφονήθηκαν σε μια ένοπλη επίθεση στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο της Βιρτζίνια. Αυτού του είδους η φριχτή ένοπλη βία είναι απροσδόκητη και μείωσε το αίσθημα ασφάλειας και κανονικότητας των φοιτητών, του διδακτικού προσωπικού και του προσωπικού του πανεπιστημίου. Ένα δημοφιλές ντοκιμαντέρ που δημιουργήθηκε από τον φημισμένο κινηματογραφιστή Michael Moore, το *Bowling for Columbine*, ασχολείται ενδελεχώς με μία ακόμη ένοπλη επίθεση από δύο μαθητές λυκείου στο λύκειο Κολουμπάιν του Κολοράντο. Πολλοί από τους επιζήσαντες μαθητές έχουν περιγράψει συμπτώματα ΔΜΤΣ και δυσκολίες σε επίπεδο ψυχικής υγείας λόγω της συγκεκριμένης τραγωδίας.

Σαφώς, υπήρξαν πολλά άλλα περιστατικά πυροβολισμών σε εθνικό επίπεδο και σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ένοπλη βία είναι φυσικό αποτέλεσμα των ελευθεριών που απολαμβάνουμε, όπως τα δικαιώματα οπλοκατοχής της Δεύτερης Τροπολογίας, και ότι η πραγματική λύση δεν είναι ο έλεγχος των όπλων, αλλά να γίνει καλύτερη δουλειά σε επίπεδο πρόληψης και εντοπισμού των ψυχικών διαταραχών που οδηγούν σε τέτοιου είδους ένοπλες επιθέσεις.

Ένοπλη βία και πυροβολισμοί

Δυστυχώς, τα δημοτικά σχολεία και τα γυμνάσια-λύκεια έπρεπε να δημιουργήσουν προγράμματα κατάρτισης για το εκπαιδευτικό και διοικητικό προσωπικό, ώστε να μπορούν να διαχειριστούν περιστατικά πυροβολισμών από την αστυνομία. Το γεγονός αυτό φαίνεται πως οδήγησε στην εκδικητική ένοπλη επίθεση εναντίον πέντε αστυνομικών στο Ντάλας, που σκοτώθηκαν για αντίποινα από έναν βετεράνο του στρατού, ο οποίος είχε υπηρετήσει στο Αφγανιστάν και διατηρούσε οπλοστάσιο στο σπίτι του. Θεωρείται ότι αυτός ο βετεράνος ωθήθηκε σε αυτή την πράξη λόγω των θανάτων μαύρων ανδρών από όπλα αστυνομικών τον Ιούνιο του 2016 στη Μινεσότα και στη Λουιζιάνα. Πολλές διαδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν σε όλη τη χώρα σχετικά με την κατάχρηση της βίας από την αστυνομία (Fernandez, Perez-Pena, & Engel, 2016). Αυτού του είδους η ένοπλη βία θα μπορούσε να οδηγήσει σε εμφάνιση ΔΜΤΣ σε αστυνομικούς, μαύρους άνδρες, καθώς και στις οικογένειες και στους φίλους τους.

ΠΑΙΣΙΟ 7.3 Απαγόρευση κυκλοφορίας στην Πανεπιστημιούπολη

Στις 12 Δεκεμβρίου ίου 2012, δίδασκα το μάθημά μου στο Πανεπιστήμιο της Πολιτείας της Καλιφόρνιας στο Φούλερτον, στις 4:00 μ.μ. στις 4:10 μ.μ., ακούστηκε από το σύστημα ηχείων της Αίθουσας ότι όσοι ήταν εντός του κτιρίου έπρεπε να παραμείνουν στις αίθουσες και όσοι βρίσκονταν στους εξωτερικούς χώρους έπρεπε να απομακρυνθούν άμεσα. Το μάθημα συνεχίστηκε κανονικά. Στις 4:30 μ.μ., μια άλλη ανακοίνωση μας ενημέρωσε ότι απαγορευόταν η κυκλοφορία μέχρι νεοτέρας, επειδή υπήρχε ένας ύποπτος κάπου στην πανεπιστημιούπολη, ο οποίος ήταν οπλισμένος και επικίνδυνος. Κλείδωσα τις πόρτες της αίθουσας; Οι φοιτητές άρχισαν να εκδηλώνουν ενδείξεις πανικού, άγχους και γενικά αναστάτωση Ένας από τους φοιτητές προσφέρθηκε να βοηθήσει, καθώς εργαζόταν ως φύλακας. Του ζήτησα να με βοηθήσει να βεβαιωθούμε ότι όλες οι πόρτες ήταν ασφαλισμένες: και συνόδευσε πολλές γυναίκες στην τουαλέτα, ενώ ο ίδιος παρακολουθούσε στον διάδρομο.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.3 Απαγόρευση κυκλοφορίας στην Πανεπιστημιούπολη

Μεταξύ των φοιτητών υπήρχε μία έγκυος και ένας φοιτητής με σακχαρώδη διαβήτη που χρειάζονταν φαγητό, οπότε ανέβηκα στον επάνω όροφο για να βρω φαγητό, το οποίο έλαβα από μέλη του διδακτικού προσωπικού που βρίσκονταν κλειδωμένα στα γραφεία τους. Υπήρχαν στον διάδρομο, οι οποίοι ρωτούσαν τι έπρεπε να κάνουν, καθώς ο διδάσκων καθηγητής δεν είχε καταφέρει να φτάσει στην Πανεπιστημιούπολη. Τους προσκάλεσα στη δική μας αίθουσα, ώστε να παραμείνουν κλειδωμένοι και ασφαλείς. Μπορέσαμε να ενημερωθούμε για το τι συνέβαινε μέσω μηνυμάτων και τηλεφωνημάτων από την αστυνομία της Πανεπιστημιούπολης, καθώς και από φίλους και συγγενείς που παρακολουθούσαν τις ειδήσεις στην τηλεόραση.

Στο σημείο αυτό, ήξερα ότι έπρεπε να συγκεντρώσω όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για να προχωρήσω ρεαλιστικά και ήρεμα. Μπόρεσα να ανοίξω τον υπολογιστή της και έτσι ενημερωθήκαμε από ένα τοπικό ειδησεογραφικό κανάλι. Για πρώτη φορά μπορέσαμε να παρακολουθήσουμε όσα συνέβαιναν εκτός του κτιρίου. Όταν είδαμε τις Ειδικές Δυνάμεις της αστυνομίας και πλήθος αστυνομικών με βαρύ οπλισμό, ξέραμε ότι επρόκειτο για κάτι σοβαρό. Κάποιοι φοιτητές ήθελαν να φύγουν και πρότεινα ότι κάτι τέτοιο ίσως να μην ήταν ασφαλές, αν υπήρχε κάποιο οπλισμένο άτομο που κυκλοφορούσε καθώς είχε ήδη πυροβολήσει έναν υπάλληλο στη διάρκεια μιας ληστείας τους ρώτησα αν θα διακινδύνευαν να πιαστούν όμηροι, και με έντονο αλλά ήρεμο τρόπο τούς διαβεβαίωσα ότι μας προστάτευε η αστυνομία που βρισκόταν έξω από το κτίριό μας. Ήταν ζήτημα χρόνου η αστυνομία να μπει στο κτίριο και να διεξαγάγει ενδελεχή έρευνα για να διασφαλίσει ότι όλοι μας θα φύγουμε από το πανεπιστήμιο ασφαλείς και χωρίς τραυματισμού, το οποίο πράγματι συνέβη, αν και τέσσερις ώρες αργότερα.

Για μένα, το χειρότερο κομμάτι αυτού του τραύματος ήταν ότι έπρεπε να μείνω κλειδωμένη και να χάσω την ελευθερία μου. Ήμουν θυμωμένη και ένιωθα ανίσχυρη. Ορισμένοι φοιτητές αγχώθηκαν πολύ, λόγω κλειστοφοβίας και φόβου επίθεσης.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.3 Απαγόρευση κυκλοφορίας στην Πανεπιστημιούπολη

ΕΥΤΥΧΩΣ για εμένα και για εκείνους, έτυχε να έχω εμπειρία σε καταστάσεις διαχείρισή του τραύμα και είχα διαχειριστεί τραύματα που οφείλονταν σε σεισμούς, πυρκαγιές και ληστείες τραπεζών στο παρελθόν. Ζήτησα από τους φοιτητές να πάρουν βαθιές αναπνοές, τους μίλησα για την πραγματικότητα της κατάστασης, διαχειρίστηκα τα πράγματα σιγά σιγά και τα επιμέρισα σε διαχειρίσιμα τμήματα. Οι φοιτητές ενθαρρύνθηκαν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και εγώ ζήτησα βοήθεια από άλλους. Προσπάθησα να τους μεταφέρω την αισιοδοξία και την ελπίδα για την έκβαση και να τους βοηθήσω να συνεχίσουν να λειτουργούν όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά. τους ενθάρρυνα να αξιοποιήσουν τον χρόνο για να μελετήσουν για τις τελικές εξετάσεις της επόμενης εβδομάδας. Συμπερασματικά, χρησιμοποίησα και τα επτά χαρακτηριστικά των ατόμων με αποτελεσματική συμπεριφορά διαχείρισης (βλ. Κεφάλαιο 1) για να κρατήσω την κατάσταση υπό έλεγχο.

Εμφανίσαμε ΔΜΤΣ; Παρότι ούτε εγώ ούτε κάποιος από τους φοιτητές που γνωρίζω είχαμε όλα τα συμπτώματα της ΔΜΤΣ, υπήρξαν κάποιες πτυχές της που αναδύθηκαν. Για παράδειγμα, ήμασταν όλοι εξαντλημένοι και θέλαμε να κοιμηθούμε ή δεν μπορούσαμε να κοιμηθούμε. Γράφω για το περιστατικό δύο ημέρες αφότου συνέβη και πολλοί από εμάς δεν θέλουμε να μιλάμε καθόλου για αυτό. Φαίνεται ότι οι φίλοι μου, η οικογένειά μου, οι φοιτητές και το διδακτικό προσωπικό, που δεν ήταν παρόντες, θέλουν να συνεχίσουν να μιλάνε για αυτό και εγώ θέλω να το ξεχάσω, τέλος! ΑΥΤΟΣ είναι ο τρόπος μου για να το διαχειριστώ. Σκέφτηκα ακόμα ότι το να γράψω γι' αυτό θα με βοηθήσει σταδιακά να το «μεταβολίσω». Δύο μέρες αργότερα, το σκέφτομαι ακόμα, αλλά τώρα είμαι κυρίως θυμωμένη με τους υπόπτους που εισέβαλαν στη ζωή μου, ένα πολύ χειρότερο τραύμα έχει συμβεί όσο εγώ καταγράφω την ιστορία. Σήμερα, 14 Δεκεμβρίου του 2012, 20 παιδιά και έξι ενήλικες σκοτώθηκαν από έναν ένοπλο στο Δημοτικό Σχολείο Σάντι Χουκ, στο Νιούτον του Κονέκτικατ. Το άκουσμα της είδησης της επίθεσης στο σχολείο μου πυροδότησε άγχος και λύπη, αλλά νιώθω ακόμα μουδιασμένη από το προχθεσινό περιστατικό και θα χρειαστώ περισσότερο χρόνο για να «μεταβολίσω» αυτά τα γεγονότα που κάνουν εμένα και πολλούς άλλους να νιώθουμε τόσο ανίσχυροι.

Δυστυχώς, κάποιοι φοιτητές εκδήλωσαν ΔΜΤΣ. Το εξάμηνο που ακολούθησε, περίπου τρεις μήνες αργότερα, πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο μια «άσκηση» εκκένωσης. Ανακοίνωσαν από τα μεγάφωνα σε όλες τις αίθουσες ότι όλοι έπρεπε να εκκενώσουν το κτίριο άμεσα. Αυτό προκάλεσε άγχος σε όσους είχαν βιώσει την απαγόρευση της κυκλοφορίας, επειδή η ανακοίνωση δεν μας ενημέρωσε ότι επρόκειτο απλώς και μόνο για μια άσκηση. Ενημέρωσα προσωπικά τη διοίκηση για το γεγονός και στο μέλλον ανακοίνωναν ότι επρόκειτο για άσκηση.

Παρεμβάσεις

Όταν συμβαίνουν καταστροφές, επηρεάζονται όχι μόνο οι άμεσα εμπλεκόμενοι, αλλά και άλλοι που ξαφνικά νιώθουν ότι η ασφάλειά τους απειλείται. Κοινότητες σε όλο το εύρος των Ηνωμένων Πολιτειών συνήθως ανταποκρίνονται σε τραυματικά γεγονότα, παρέχοντας την πολύ αναγκαία υποστήριξη.

Παραδείγματα κοινοτικής υποστήριξης αποτελούν τα ταμεία αρωγής για τις οικογένειες των θυμάτων, οι γενναιόδωρες δωρεές στον Ερυθρό Σταυρό και οι μονάδες ανταπόκρισης στην κρίση που οργανώνονται σε διάφορους χώρους, όπως δημοτικά σχολεία ή ακόμα και δημόσια πάρκα. Η παρέμβαση στην κρίση έχει ως σκοπό να βοηθήσει παιδιά και ενήλικες να διαχειριστούν πεπιοθήσεις, σύμφωνα με τις οποίες η κοινότητα δεν είναι πια ένα ασφαλές μέρος. Μια συνηθισμένη αντίδραση πολλών ήταν το σοκ ότι κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί σε «εμένα και την οικογένειά μου». Οι σύμβουλοι έπρεπε να βοηθήσουν τους ανθρώπους να σκεφτούν διαφορετικά για την κατάσταση, δείχνοντας στα δευτερογενή θύματα, μέσω εκπαιδευτικών δηλώσεων και δηλώσεων ενδυνάμωσης, ότι μπορούσαν να διαχειριστούν την κατάσταση.

Για να λειτουργήσουν κατά τη διάρκεια μιας επείγουσας κατάστασης, οι άνθρωποι πρέπει να βάλουν στην άκρη τα συναισθήματα και τις τυπικές ανθρώπινες αντιδράσεις. Αυτή η κατάσταση άρνησης επιτρέπει στα άτομα να δράσουν προκειμένου να επιβιώσουν. Αν αυτό το αρχικό σοκ δεν υπήρχε, τα άτομα θα κατακλύζονταν τόσο πολύ από συναισθήματα, που δεν θα μπορούσαν να λειτουργήσουν καθόλου. Μετά τη σταθεροποίηση της επείγουσας κατάστασης, όσοι ενεπλάκησαν μπορούν να συμβιβαστούν με αυτό που συνέβη με έναν κατάλληλο ρυθμό.

Παρεμβάσεις

Η τάση είναι τα άτομα που έχουν βιώσει κάποιο τραύμα να αναζητούν κάποια στιγμή μια επίλυση με κάποιον τρόπο. Αυτή η επίλυση παίρνει διάφορες μορφές και μπορεί να προκύψει σε συνειδητό αλλά και σε ασυνείδητο επίπεδο. Για παράδειγμα, οι εφιάλτες στους οποίους επαναλαμβάνεται το γεγονός είναι συνηθισμένοι στη ΔΜΤΣ. Είναι σαν το ασυνείδητο να προσπαθεί να βοηθήσει το άτομο να θέσει ένα τέλος στο τραύμα, προκαλώντας στρες το βράδυ, ώστε το άτομο να κινητοποιηθεί για να διαχειριστεί το τραύμα όταν θα είναι ξύπνιο και σε πλήρη συνείδηση.

Μόλις τα άτομα επιτρέψουν στο τραύμα να έρθει στην επιφάνεια, τότε αναδύεται πλήθος συναισθημάτων. Τότε, η επαγγελματική βοήθεια είναι χρήσιμη για τη διοχέτευση των συναισθημάτων σε παραγωγικές οδούς ανάπτυξης. Όπως ισχύει σε όλες τις καταστάσεις κρίσης, οι άνθρωποι πρέπει να αντιληφθούν ότι κάποιο νέο νόημα μπορεί να αποδοθεί ακόμα και στο πιο ολέθριο τραύμα.

Αν οι άνθρωποι δεν λάβουν βοήθεια μετά από ένα τραύμα, συχνά τα μετατραυματικά συμπτώματα επιδεινώνονται με τον καιρό και τα άτομα μαθαίνουν να προσαρμόζονται στη ζωή με έναν λιγότερο λειτουργικό τρόπο. Οι άνθρωποι αυτοί θα έχουν λιγότερη ψυχική ενέργεια διαθέσιμη για να διαχειριστούν τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες, διότι χρησιμοποιούν την ενέργειά τους για να συνεχίσουν να αρνούνται τα συναισθήματα που σχετίζονται με το τραύμα. Τα άτομα αυτά πιθανότατα θα αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, οι οποίες απαιτούν συναισθήματα προκειμένου να είναι ικανοποιητικές.

Κρίσιμο περιστατικό και βραχεία συμβουλευτική

Ως αποτέλεσμα του εύρους των ανθρωπογενών και φυσικών καταστροφών, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας έχουν αναπτύξει ειδικά προγράμματα και εκπαίδευση που εστιάζουν στην παροχή βοήθειας στα άτομα και στις κοινότητες, ώστε να ξεπεράσουν τις επιδράσεις των τραυμάτων ή των κρίσιμων περιστατικών. (Όλα τα τραύματα που συζητήθηκαν μέχρι στιγμής σε αυτό το κεφάλαιο αποτελούν παραδείγματα κρίσιμων περιστατικών.) Ορισμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναφέρονται σε αυτή τη διαδικασία ως *ανταπόκριση στο τραύμα (trauma response)* ή ψυχική υγεία σε καταστάσεις καταστροφών (*disaster mental health*) (Ladrech, 2004). Ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα είναι διαθέσιμα για συμβούλους που επιθυμούν να βοηθήσουν θύματα καταστροφών, μέσω του Ερυθρού Σταυρού και άλλων οργανισμών που ανταποκρίνονται σε επείγουσες καταστάσεις, όπως ο International Medical Corps. Η ψυχική υγεία σε καταστάσεις καταστροφών είναι μια μέθοδος παρέμβασης στην κρίση που «σταθεροποιεί, υποστηρίζει και ομαλοποιεί τα άτομα σε μια προσπάθεια να ενδυναμώσει τις ικανότητές τους για διαχείριση της κατάστασης και με την ελπίδα ότι θα προλάβει μια μακροπρόθεσμη βλάβη, όπως η ΔΜΤΣ, η κατάχρηση ουσιών, η κατάθλιψη και τα προβλήματα σε επίπεδο οικογένειας και σχέσεων. Δεν αποτελεί θεραπεία» (σελ. 21).

Υπάρχουν κάποια ειδικά στοιχεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη κατά την υποστήριξη ατόμων που έχουν βιώσει κάποιο κρίσιμο περιστατικό. Το Τμήμα Ψυχικής Υγείας της Κομητείας του Λος Άντζελες (Los Angeles County Department of Mental Health, 2001) έχει δημιουργήσει έναν κατάλογο με συνηθισμένες ενδείξεις και σημάδια μιας αντίδρασης στρες σε ένα τραυματικό γεγονός. Τα περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα αντιστοιχούν σε αυτά που απαριθμήθηκαν στον προαναφερθέντα ορισμό της ΔΜΤΣ. Αυτή η πληροφορία είναι χρήσιμη για τους συμβούλους, ώστε να εκπαιδεύσουν τα θύματα του τραύματος προς τη συνειδητοποίηση ότι τέτοια συμπτώματα είναι φυσιολογικά. Η γνώση ότι αυτά τα συμπτώματα είναι συνηθισμένα μπορεί να ανακουφίσει τα θύματα που θεωρούν ότι άρχισαν να «τρελαίνονται».

Διαδικασία βραχείας συμβουλευτικής

Η διαδικασία βραχείας συμβουλευτικής μετά από ένα κρίσιμο περιστατικό ακολουθεί την ίδια διαδικασία με το Μοντέλο ABC για την Παρέμβαση στην Κρίση και χρησιμοποιεί το μοντέλο του Carlan αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων με αποτελεσματική συμπεριφορά διαχείρισης (βλέπε Κεφάλαιο 1). Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό (American Red Cross, 2017) και το Τμήμα Ψυχικής Υγείας της Κομητείας του Λος Άντζελες (Los Angeles County Department of Mental Health, 2017), η διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων ξεκινά με την ακρόαση και την ενσυναίσθηση. Και οι δυο φορείς υποστηρίζουν επίσης ότι τα άτομα που έχουν βιώσει τραύμα χρειάζονται κάποιον που θα περάσει χρόνο μαζί τους. **Η υποστήριξη και η επιβεβαίωση της ασφάλειας είναι ζωτικής σημασίας, όπως και ο σεβασμός της ανάγκης των ατόμων να πενθήσουν τις απώλειές τους.** Επίσης, είναι βοηθητικό το άτομο που έχει βιώσει τραύμα να ενθαρρυνθεί να μιλήσει σε άλλους για το τραύμα και να δεχτεί τη βοήθεια τους. Η πληροφόρηση για την ειδική βοήθεια που παρέχεται σε θύματα τραυματικών γεγονότων είναι πολύ σημαντική. Οι σύμβουλοι που παρεμβαίνουν στην κρίση πρέπει επίσης να βοηθήσουν τα άτομα να ανεχτούν την ευερεθιστότητα των άλλων και να επαναπροσδιορίσουν τις προτεραιότητες, εστιάζοντας την ενέργειά τους σε αυτές τις προτεραιότητες. Πρόκειται για ένα στοιχείο παρόμοιο με τις προτάσεις του Carlan για τον ρυθμό που πρέπει να ακολουθήσει το άτομο και τον επιμερισμό των έργων σε διαχειρίσιμα μέρη.

Τα άτομα που έχουν βιώσει τραύμα συνήθως ενθαρρύνονται να είναι όσο το δυνατόν πιο λειτουργικά και να διατηρούν υγιή πρότυπα διατροφής και ύπνου. Ενθαρρύνεται επίσης η ενεργητική αναζήτηση πληροφοριών για το τραύμα. Οι σύμβουλοι μπορούν να ενημερώσουν τους επιζήσαντες του τραύματος για την πληθώρα των υποστηρικτικών ομάδων που είναι διαθέσιμες στην κοινότητά τους. Η συζήτηση με άλλους που έχουν βιώσει το ίδιο τραύμα είναι βοηθητική.

Άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις που συνήθως χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της ΔΜΤΣ

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο για τη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (National Center for Posttraumatic Stress Disorder, 2017), η πρώτη φάση της αντιμετώπισης όσων έχουν βιώσει ΔΜΤΣ και των οικογενειών τους περιλαμβάνει την εκπαίδευσή τους στο πώς οι άνθρωποι αναπτύσσουν ΔΜΤΣ, πώς αυτή επηρεάζει τους παθόντες και τους αγαπημένους τους και άλλα προβλήματα που συνήθως συσχετίζονται με τα συμπτώματα της ΔΜΤΣ. Είναι βοηθητικό να ενημερώσουμε τα άτομα ότι η ΔΜΤΣ είναι μια ιατρικά αναγνωρισμένη διαταραχή, που συμβαίνει σε τυπικούς ανθρώπους όταν βρεθούν σε εξαιρετικά στρεσογόνες καταστάσεις. Μια άλλη πτυχή αυτής της πρώτης φάσης αντιμετώπισης είναι η έκθεση στο γεγονός μέσω της δημιουργίας εικόνων (imagery), κάτι που επιτρέπει στους παθόντες να «ξαναζήσουν» το γεγονός σε ένα ασφαλές, ελεγχόμενο περιβάλλον, καθώς εξετάζουν τις αντιδράσεις και τις πεποιθήσεις τους γι' αυτό. Είναι επίσης απαραίτητο να ζητήσουμε από τους εξυπηρετούμενους να εξετάσουν και να επιλύσουν έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός, η ντροπή ή η ενοχή, που είναι συνηθισμένα σε όσους έχουν υποστεί τραύμα.

Οι γνωστικές συμπεριφορικές τεχνικές, όπως η εκπαίδευση των εξυπηρετούμενων στις βαθιές αναπνοές και σε ασκήσεις χαλάρωσης, στη διαχείριση του θυμού, στην προετοιμασία για μελλοντικές αντιδράσεις στρες, στη διαχείριση μελλοντικού τραύματος και στην αποτελεσματική επικοινωνία και δημιουργία σχέσεων με τους άλλους, είναι χρήσιμες.

Άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις που συνήθως χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της ΔΜΤΣ

Μια σχετικά νέα θεραπευτική προσέγγιση για τις τραυματικές αναμνήσεις, η EMDR, περιλαμβάνει στοιχεία από τη θεραπεία έκθεσης και τη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία. Η θεωρία και η έρευνα για αυτή τη μορφή θεραπείας βρίσκονται υπό εξέλιξη, αλλά υπάρχουν κάποια στοιχεία σύμφωνα με τα οποία μπορεί να διευκολύνει την πρόσβαση στο τραυματικό υλικό και την επεξεργασία του (Shapiro, 2002). Για εξυπηρετούμενους που δεν ανταποκρίνονται στη βραχεία παρέμβαση στην κρίση, οι εκπαιδευμένοι θεραπευτές EMDR αποτελούν μια ανεκτίμητη πηγή υποστήριξης για την αντιμετώπιση της ΔΜΤΣ.

Η ομαδική θεραπεία αποτελεί επίσης, μια καλή επιλογή. Οι επιζήσαντες τραύματος μπορούν να μοιραστούν το τραυματικό υλικό σε μια ατμόσφαιρα ασφάλειας, συνοχής και ενσυναίσθησης που παρέχεται από άλλους επιζήσαντες. Καθώς μοιράζονται τα συναισθήματα της ντροπής, του φόβου, του θυμού και της αυτοαποδοκιμασίας, οι επιζήσαντες διευκολύνονται στην επίλυση πολλών ζητημάτων που σχετίζονται με το τραύμα.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να είναι απαραίτητη για ορισμένους επιζήσαντες τραύματος. Μπορεί να μειώσει το άγχος, την κατάθλιψη και την αϋπνία που συχνά βιώνουν τα άτομα. Είναι χρήσιμη για την ανακούφιση συμπτωμάτων, ώστε ο επιζήσας να μπορεί να συμμετέχει στην ψυχολογική θεραπεία.

Παρότι ένας σύμβουλος μπορεί να μην παρέχει τέτοιες παρεμβάσεις, είναι βοηθητικό να έχει μια βασική κατανόηση για το πλαίσιο στο οποίο θα συμμετέχει ένας εξυπηρετούμενος, όταν ο σύμβουλος τον παραπέμπει σε μια συνεχιζόμενη παρέμβαση μετά την αρχική συνέντευξη για την κρίση.

Άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις που συνήθως χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της ΔΜΤΣ

Οι άνθρωποι που εργάζονται τακτικά με άτομα σε καταστάσεις κρίσης ενδέχεται να είναι επιρρεπείς στην ανάπτυξη συμπτωμάτων δευτερογενούς διαταραχής μετατραυματικού στρες (Figley, 1995), που ορισμένες φορές αναφέρεται ως δευτερογενές τραυματικό στρες ή κόπωση συμπόνιας (Collins & Long, 2003).

Το Πλαίσιο 7.4 παρουσιάζει τα αποτελέσματα μιας μελέτης που διεξήχθη από τη συγγραφέα σε 67 συμβούλους στην κοινότητα, οι οποίοι αντιμετωπίζουν τακτικά περιστατικά κρίσεων.

Υπερβολική έκθεση σε σοβαρή ασθένεια ή καταστάσεις κρίσεων μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα κατάθλιψης και μαθημένης αβοηθησίας σε έναν σύμβουλο. Υπήρξαν περιπτώσεις πρώτων ανταποκριτών που αυτοκτόνησαν, αφότου χρειάστηκε να δουλέψουν στις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου. Το γεγονός αυτό ενδεχομένως οφείλεται στη δευτερογενή ΔΜΤΣ ή στην καταστροφική δύναμη της ξαφνικής φήμης. Μπορεί να οφείλεται στην αναφορά τους ως «ηρώων», στοιχείο που ορισμένες φορές προκαλεί συναισθήματα αναξιότητας και έλλειψης ισχύος. Γνωρίζουμε ότι η αυτοκτονία είναι πολύ συχνή στους βετεράνους, στους οποίους επίσης δεν αρέσει να τους αποκαλούν ήρωες.

Οι απαιτητικές υποθέσεις και οι πολλές ώρες εργασίας μπορεί να προκαλέσουν αυτά τα συναισθήματα. Όταν ένας σύμβουλος έρχεται καθημερινά αντιμέτωπος με τραύματα, μπορεί να βιώσει έμμεσο στρες ή τραύμα (Bride, 2004), δηλαδή να απορροφήσει το τραύμα από τα θύματα που βοηθάει. Ο Figley (1995) υποστηρίζει ότι αυτή η ευαλωτότητα είναι μια φυσική συνέπεια που προκύπτει από το γεγονός ότι οι σύμβουλοι ακούνε τους άλλους να μιλάνε για τραυματικά γεγονότα και ότι το επίπεδο της δυσφορίας που βιώνει ο σύμβουλος ψυχικής υγείας εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά του συμβούλου και του πληθυσμού των εξυπηρετούμενων.

Το Πλαίσιο 7.5 παρουσιάζει περιπτώσεις για εξάσκηση στη χρήση του μοντέλου ABC.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.4 Μελέτη σε συμβούλους της κοινότητας σε σχέση με τη δευτερογενή ΔΜΤΣ

Εξήντα επτά σύμβουλοι της κοινότητας συμμετείχαν σε μια μελέτη το 2001, με στόχο να γίνουν κατανοητές οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές τους αντιδράσεις κατά την εργασία τους με άτομα σε κρίση. Τρεις γιατροί επειγόντων περιστατικών, έντεκα νοσηλευτές, πέντε οδηγοί ασθενοφόρων, είκοσι ένας σύμβουλοι ψυχικής υγείας, οκτώ σύμβουλοι κρίσεων που σχετίζονται με βιασμό, επτά πυροσβέστες και δώδεκα αστυνομικοί συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη.

Το 34% ανέφεραν αισθήματα άγχους όταν ένας εξυπηρετούμενος ανέφερε αυτοκτονικές σκέψεις, ενώ μόνο το 17% ανέφεραν αισθήματα κατάθλιψης μετά την εργασία άγχους με ένα άτομο σε κρίση. Ωστόσο, όταν ρωτήθηκαν αν υπήρξε κάποια φορά που ο σύμβουλος δεν μπορούσε να σταματήσει να σκέφτεται τους εξυπηρετούμενοι, το 64% απάντησαν θετικά. Στο ερώτημα για το αν αισθάνονταν ανίσχυροι μετά την εργασία τους με άτομα σε κρίση, το 34% απάντησαν καταφατικά. Το ίδιο ποσοστό δήλωσαν ότι ένιωθαν ευερέθιστοι ή ανήσυχοι μετά την αντιμετώπιση ατόμων σε κρίση.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.4 ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Το 45% των ατόμων δήλωσαν ότι ένιωθαν θυμό απέναντι στο σύστημα, όταν εργάζονταν με κάποιον που βίωνε κρίση. Κατά συνέπεια, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι το 52% των συμβούλων δήλωσαν ότι σκέφτονται να παραιτηθούν από τη δουλειά τους μία έως πέντε φορές τον μήνα.

Σε σχέση με το τι κάνουν οι σύμβουλοι όταν νιώθουν συναισθηματικά πιεσμένοι μετά την εργασία με ένα άτομο που βιώνει κρίση, η συντριπτική πλειοψηφία (80%) δήλωσε ότι μιλά με συναδέλφους, ενώ το 19% δήλωσαν ότι αναζητούν επαγγελματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όταν νιώθουν συναισθηματικά πιεσμένοι. Πολλά από τα συμπτώματα που αναφέρθηκαν στη μελέτη είναι παρόμοια με τους τύπους των συμπτωμάτων που εμφανίζονται σε άτομα που βιώνουν μια κρίση. Στα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες συμπεριλαμβάνονταν η αδυναμία τους να σταματήσουν να σκέφτονται τον εξυπηρετούμενο σε κρίση, η ανησυχία, η ευερεθιστότητα, το άγχος, η κατάθλιψη και οι σκέψεις για παραίτηση από την εργασία. Επειδή αυτά τα συμπτώματα είναι αποτέλεσμα της εργασίας με άτομα που βιώνουν μια κρίση και όχι αποτέλεσμα κάποιας προσωπικής κρίσης των συμβούλων, θεωρούνται δευτερογενής ΔΜΤΣ ή δευτερογενές τραύμα.

Το γεγονός ότι αυτά τα συμπτώματα αναφέρθηκαν από πολλούς συμβούλους που συμμετείχαν στη μελέτη δείχνει την ανάγκη για μια στρατηγική μείωσης των συμπτωμάτων. Όπως φάνηκε σε πολλές από τις έρευνες που παρουσιάστηκαν νωρίτερα, καθώς και τις απαντήσεις της συγκεκριμένης μελέτης, η διατήρηση της συνεχούς επικοινωνίας με τους συναδέλφους είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση των συμπτωμάτων. Ελπίζουμε ότι αυτή η στρατηγική θα βοηθήσει τους συμβούλους να παραμείνουν στην εργασία τους και να εργάζονται με τη μέγιστη δυνατή αποτελεσματικότητα.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.5 Περιπτώσεις για παιχνίδι ρόλων

Περίπτωση 1: Ένα εντεκάχρονο αγόρι είδε τον παππού του να σκοτώνεται σε ένα τροχαίο δυστύχημα την περίοδο των διακοπών τους στο Μεξικό. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στο σχολείο και αρνείται να πάει οπουδήποτε με το αυτοκίνητο.

Εκλυτικό γεγονός: Είδε τον παππού του να σκοτώνεται σε τροχαίο δυστύχημα.

Γνωσίες: ΕΚΕΙΝΟΣ θα έπρεπε να πέθαινε αντί για τον παππού του. Γιατί αυτό συνέβη στον παππού του, είχε κάνει κάτι κακό; Θα πεθάνω με το αμάξι την επόμενη φορά που θα πάω κάπου. Η ζωή δεν είναι ασφαλής.

Συναισθηματική δυσφορία: Φόβος, λύπη, ενοχή. Ανησυχεί για το μέλλον, υπερεγρήγορη, δεν μπορεί να σταματήσει να το σκέφτεται, νιώθει μουδιασμένος κάποιες φορές.

Προβλήματα στη λειτουργικότητα: Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στο σχολείο, έχει εφιάλτες, δεν μπορεί να κοιμηθεί ή να φάει, δεν θέλει να βγει από το σπίτι.

Αυτοκτονικότητα χαμηλού κινδύνου: Ιδεασμός, όχι σχέδιο.

Δηλώσεις επιβεβαίωσης: Παρέχετε υποστήριξη και δηλώσει επιβεβαίωσή για το πόσο τραυματική ήταν αυτή η εμπειρία.

Αναπλαισίωση: Η αγάπη σου για τον παππού σου είναι εμφανής από την ένταση του πόνου σου. Είμαι βέβαιος ότι σε αγαπούσε κι εκείνος πολύ και δεν θα ήθελε η ζωή σου να τελειώσει επειδή τελείωσε η δική του.

Ενδυνάμωση: Είναι δύσκολο να δεχτείς ότι δεν ελέγχουμε τον τρόπο που οδηγούν οι άλλοι, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε συγκεκριμένα πράγματα. Για παράδειγμα, να έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση του περιβάλλοντός μας, να επιβραδύνουμε.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.5 Περιπτώσεις για παιχνίδι ρόλων (συνέχεια)

Εκπαίδευση: ΈΧΕΙΣ πολλά συμπτώματα ΔΜΤΙ. (Εξηγήστε τι είναι η ΔΜΤΣ και πως θα την ξεπεράσει.) Θα αργήσει, αλλά θα νιώσει καλύτερα. Τροχαία δυστυχήματα συμβαίνουν, αλλά τα περισσότερα δεν είναι θανάσιμα.

Στρατηγικές διαχείρισης. EMDR, υποστηρικτική ομάδα πένθους, εκπαίδευση στη χαλάρωση, παιγνιοθεραπεία.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.5 Περιπτώσεις για παιχνίδι ρόλων (συνέχεια)

Περίπτωση 2: Μια σαραντάχρονη καθηγήτρια κολεγίου πήγε στον χώρο στάθμευσης μετά τη δουλειά και βρήκε τρία από τα λάστιχα του αυτοκινήτου της σκασμένα. Κάποιος τα είχε σκίσει με μαχαίρι. Γίνεται παρανοϊκή, πιστεύει ότι κάποιος την κυνηγάει και ανησυχεί συνεχώς ότι θα της βανδαλίσουν πάλι το αυτοκίνητο. Βρίσκεται σε υπερεγρήγορση και παρατηρεί και την παραμικρή αλλαγή στο περιβάλλον της. Δεν μπορεί να διασκεδάσει πια.

Εκλυτικό γεγονός Σκισμένα λάστιχα.

Γνωσίες: Κάποιος την κυνηγάει, κάποιος την ακολουθεί και θέλει να τη σκοτώσει. ■

Συναισθηματική δυσφορία: Φόβος, επιφυλακτικότητα, μούδιασμα, εφιάλτες.

Προβλήματα στη λειτουργικότητα: Φτωχή συγκέντρωση στη δουλειά, δεν μπορεί να κοιμηθεί, φοβάται να παρκάρει το αυτοκίνητό της.

Μη αυτοκτονική.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.5 Περιπτώσεις για παιχνίδι ρόλων (συνέχεια)

Εκπαιδεύστε τη σχετικά με τη ΔMTI.

Παράσχετε δηλώσει υποστήριξη\$ για το πόσο τρομακτική πρέπει να ήταν η κατάσταση.

Ενδυναμώστε, τονίζοντας ότι, με το να μην απολαμβάνει τη ζωή, επιτρέπει στον δράστη να συνεχίζει να τη θυματοποιεί.

Νύξη: Αναπλαισιώστε την παράνοια ως κατάλληλη για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά δηλώστε ότι τώρα οι φόβοι της έχουν στραφεί εναντίον της και δεν τη βοηθάνε.

Στρατηγικές διαχείρισης Να μιλήσει στην αστυνομία για τις συνηθισμένες συνέπειες και τα αποτελέσματα καταστάσεων σαν κι αυτή ενθαρρύνετε την να κρατάει ημερολόγιο, χρησιμοποιήστε EMDR, βραχεία συμβουλευτική, δώστε συμβουλές για στρατηγικές ασφαλείας την ώρα που περπατάει στον χώρο στάθμευσή.

Περίπτωση 3: Ένας τριαντατριάχρονος εργάτης είχε γονατίσει για να φτιάξει έναν πυροσβεστικό κρουνό, όταν ένας άνδρας του έβαλε ένα μαχαίρι στον λαιμό και του ζήτησε να του δώσει το πορτοφόλι του. Από τότε, δεν μπορεί να δουλέψει, δεν μπορεί να κοιμηθεί και δεν αφήνει τα παιδιά του να βγουν έξω το βράδυ.

Εκλυτικό γεγονός. Το μαχαίρι στον λαιμό.

Γνωσίες: Δεν είναι ασφαλής όταν δουλεύει μόνος του έξω. Είναι αδύναμος για να παλέψει, θα απολυθεί.

Συναισθηματική δυσφορία: Φόβος, ενοχή

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.5 Περιπτώσεις για παιχνίδι ρόλων (συνέχεια)

Προβλήματα στη λειτουργικότητα: Δεν μπορεί να βγει από το σπίτι, δεν μπορεί να δουλέψει, δεν δείχνει ενδιαφέρον για τη σύζυγο ή τους **ΦΙΛΟΥΣ** του.

Μη αυτοκτονικός

Επιβεβαιώστε τους φόβους του ως φυσιολογικούς.

Εκπαιδεύστε σχετικά με τη ΔΜΤΣ.

Ενδυναμώστε τον, εστιάζοντας σε όσα μπορεί να κάνει για να είναι ασφαλής.

Αναπλαισιώστε την αποφυγή της εργασίας ως έναν τρόπο με τον οποίο δίνει στον δράστη περαιτέρω εξουσία. Η επιστροφή στην εργασία δίνει την εξουσία πίσω στον εξυπηρετούμενο.

Στρατηγικές διαχείρισης: Χρησιμοποιήστε EMDR και γνωσιακή συμβουλευτική, ενθαρρύνετε τον να κρατάει ημερολόγιο.

ΠΛΑΙΣΙΟ 7.5 Περιπτώσεις για παιχνίδι ρόλων (συνέχεια)

Περίπτωση 4: Ένα οκτάχρονο αγόρι παραπτέμφθηκε από τους γονείς του μετά από έναν σεισμό μεγέθους 6,6 βαθμών που σημειώθηκε στην πόλη του. Είναι συνεχώς αγχωμένο και δεν μπορεί να παίξει. Μιλάει για τον σεισμό και λέει ότι έχει συνέχεια εφιάλτες.

Εκλυτικό γεγονός: Σεισμός

Γνωσίες Ένας μεγαλύτερος σεισμός θα συμβεί και θα καταστρέφει το σπίτι μας και θα μας σκοτώσει. Τι θα κάνω αν πεθάνουν οι γονείς μου;

Συναισθηματική δυσφορία Φόβος, κρίσεις πανικού, μούδιασμα, εφιάλτες.

Προβλήματα στη λειτουργικότητα: Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στο σχολείο. Δεν θέλει να παίξει με τους φίλους του.

Εκπαιδεύστε τον σχετικά με τους σεισμούς και παράσχετε πληροφορίες για την ετοιμότητα απέναντι στους σεισμούς.

Επιβεβαιώστε τις ανησυχίες του, αλλά εντός πλαισίου και ορίων.

Ενδυναμώστε τον, ενημερώνοντάς τον για όσα μπορεί να κάνει για να εξασφαλίσει ότι θα είναι ασφαλής, αν συμβεί κάποιος άλλος σεισμός.

Στρατηγικές διαχείρισης. Να μιλήσει με έναν επιστήμονα ή με τον δάσκαλο, να μιλήσει στα άλλα παιδιά.