

Πώς να θεραπεύσουμε τραυματικές συμπεριφορές

Κάποιες φορές λέμε «αισθάνομαι άδειος» ή «είμαι κομμάτια», «ψυχικό κουρέλι», «δεν είμαι πια ολόκληρος».

Το τραύμα προκαλείται με πολλούς και διάφορους τρόπους.

Συνηθή γεγονότα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματικό σοκ είναι:

- Ένα σοβαρό ατύχημα
- Μία πτώση, ένα χτύπημα
- Μία σοβαρή ασθένεια
- Ξαφνική απόλυση ή παρατεταμένη ανεργία
- Μία ξαφνική απώλεια: Χωρισμός, Διαζύγιο ή Θάνατος αγαπημένου προσώπου.
- Η συνεχής κακοποίηση παιδιού ή συζύγου (συνεχής είσπραξης βίας με λόγια ή πράξεις επιθετικότητας)
- Η απουσία αγάπης ή η αυστηρή κριτική από γονείς ή συζύγους ή δασκάλους ή εργοδότες
- Οι χειρουργικές επεμβάσεις ή οι δύσκολοι τοκετοί (ακόμη και τα υψηλά επίπεδα στρες κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης)
- Η συνεχής βία
- Οι φυσικές καταστροφές (π.χ. σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές)

Στις περιπτώσεις αυτές που ερχόμαστε αντιμέτωποι με ένα απρόσμενο ή παρατεταμένο στρες, αν καταρρεύσουμε εσωτερικά και δεν ενεργοποιηθούν οι μηχανισμοί του **Εγώ** και τα βιολογικά αντανακλαστικά της φυγής ή της πάλης και αντί αυτών ο οργανισμός χρησιμοποιήσει την αρχέγονη ενστικτώδη αντίδραση της παράλυσης, τότε αναφερόμαστε σε τραυματικό σοκ.

Κάθε αιφνίδιο ή επαναλαμβανόμενο δυσάρεστο ή τρομακτικό ή απειλητικό γεγονός θα μπορούσε να ξεπεράσει κατά πολύ τις δυνατότητες χειρισμού και αντιμετώπισης του ανθρώπινου οργανισμού αφήνοντας το άτομο με απενεργοποιημένες άμυνες και ευάλλωτο σε συναισθηματικό άγχος, αδυναμία και αποδιοργάνωση.

Τα τραυματικά γεγονότα αφήνουν τους ανθρώπους με έντονα συναισθήματα φόβου, με έντονη την αίσθηση του αβοήθητου, αδυναμίας, αδικίας, θυμού.

Πολλοί συνεχίζουν να παλεύουν με τα ίδια ισχυρά συναισθήματα που βίωσαν κατά την διάρκεια του τραύματος, με κύριο χαρακτηριστικό την ψυχική εξάντληση και με συνέπειες τις προβληματικές προσωπικές, κοινωνικές και επαγγελματικές σχέσεις με τους άλλους και με αποτέλεσμα ένα περιορισμένο τρόπο ζωής.

Τα τραυματισμένα άτομα νιώθουν έντονο ψυχικό πόνο και μια απώλεια ψυχής που περιγράφεται σαν ένα αίσθημα απομάκρυνσης και απομόνωσης από όλους και όλα.

Τα άτομα που έχουν υποστεί τραυματικές απώλειες ή κακοποιητικές βίαιες συμπεριφορές έχουν χάσει βασικές ψυχικές τους ιδιότητες:

Την ασφάλεια, την ενότητα, την γαλήνη, την χαρά, την ελπίδα, την αγάπη, την δημιουργικότητα.

Αυτό γίνεται, γιατί όταν μας συμβαίνει ένα παραβιαστικό ή τραυματικό γεγονός, σημαντικά κομμάτια της ψυχής μας φεύγουν και μας εγκαταλείπουν, γιατί δεν αισθάνονται ασφαλή.

Ο στόχος της θεραπείας του τραύματος είναι ο θεραπευόμενος να νιώσει ασφαλής και πλήρης και να επαναφέρει πίσω τα χαμένα κομμάτια της ψυχής του, να πάρει πίσω τη δύναμη του, να ξαναβρεί τις ισορροπίες του, την αυτοπεποίθηση του, την δημιουργικότητα του.

Στόχος της θεραπευτική διαδικασίας είναι να ενώσει τα χαμένα κομμάτια, να ξαναανιώσει ολόκληρος και ένα με το σύνολο.

Είναι πολύ βοηθητικές οι ακόλουθες θετικές πεποιθήσεις κατά την θεραπευτική διαδικασία για να μας βοηθήσουν να υπερνικήσουμε τα προαναφερθέντα αρνητικά συναισθήματα:

1. «Έχω την δύναμη να αντιμετωπίσω ότι προκύπτει και να αναδημιουργήσω την ζωή μου».
2. «Είμαι δυνατός, ασφαλής, ικανός, προσαρμοστικό, πολυμήχανος και μπορώ να ξαναφτιάξω την ζωή μου από την αρχή.
3. «Έκανα ότι καλύτερο μπορούσα κατά την διάρκεια του τραυματικού γεγονότος. Δέχομαι, συγχωρώ και αγαπώ τον εαυτό μου όπως ακριβώς είναι»
4. «Η ζωή δίνει σε όλους μας δυσκολίες ως μαθήματα για να εξελιχθούμε.»
5. «Η κρίση είναι ευκαιρία για να αλλάξουμε και να φέρουμε στην επιφάνεια όλες τις κρυμμένες μας δυνατότητες και ικανότητες.»
6. «Καθετί που μας συμβαίνει δεν είναι τιμωρία αλλά ευκαιρία για εξέλιξη και μια νέα αρχή»

ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

Οικογενειακή σύμβουλος,

ψυχοθεραπευτρια

τηλ. [693 - 7005353](tel:693-7005353)