

Αυτο-φροντίδα

Ενημερωτικό δελτίο



Βρείτε
περισσότερες
πληροφορίες
σχετικά με τις
δύσκολες
καταστάσεις στο
πλαίσιο της
ενδοοικογενειακής
βίας στην Ενότητα
9.

Σημασία της αυτο-φροντίδας

Η αυτο-φροντίδα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων να προάγουν την υγεία, να προλαμβάνουν ασθένειες, να διατηρούν την υγεία και να αντιμετωπίζουν ασθένειες και αναπηρίες με ή χωρίς την υποστήριξη επαγγελματία υγείας με τη μορφή αποδοχής και χωρίς παραίτηση.¹

Δύσκολες καταστάσεις στο πλαίσιο της ενδοοικογενειακής βίας

Οι ανταποκριτές πρώτης γραμμής διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στα θύματα, στη βελτίωση της ασφάλειάς τους και στην παροχή νομικής συνδρομής, αλλά αντιμετωπίζουν συνήθως απρόβλεπτες και περίπλοκες καταστάσεις και μια σειρά προκλήσεων, παρέχοντας παράλληλα υποστήριξη στα θύματα

Παράρτημα: Αντιμετώπιση απογοητεύσεων

Τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας πολύ συχνά παραμένουν σε κακοποιητικές σχέσεις και δυσκολεύονται να επιτρέψουν την παρέμβαση για διάφορους λόγους, ένας από τους οποίους είναι η αίσθηση έλλειψης υποστήριξης. Αυτό μπορεί να είναι εξαντλητικό, απογοητευτικό και δύσκολο να χειριστεί. Αν και οι επαγγελματίες μπορεί να αισθάνονται απογοήτευση, μπορεί να είναι το πρώτο και μοναδικό σημείο επαφής με τα θύματα.³

Ως επαγγελματίες που εργάζεται με θύματα ενδοοικογενειακής βίας, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί η απογοήτευση όταν προκύπτει, λαμβάνοντας υπόψη τα ακόλουθα σημεία:

- Συνειδητοποιήστε νωρίς ότι το θύμα μπορεί να μην εγκαταλείψει ποτέ τον θύτη.
- Αναγνωρίστε ότι η αποχώρηση είναι μια διαδικασία, όχι ένα μεμονωμένο γεγονός - το χρονοδιάγραμμα από την αρχή της κακοποίησης μέχρι το σημείο της αποχώρησης μπορεί να διαρκέσει δεκαετίες.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είναι ευθύνη του θύματος να αφήσει τον κακοποιητή, όχι δική σας.
- Γνωρίστε όσα περισσότερα μπορείτε για το πώς αντιμετωπίζεται η ενδοοικογενειακή βία σε τοπικό επίπεδο. Κατ' ελάχιστον, θα πρέπει να γνωρίζετε τις υπηρεσίες υποστήριξης ενδοοικογενειακής βίας στην περιοχή σας, ώστε να μπορείτε να παρέχετε ακριβείς πληροφορίες στα θύματα.
- Μην αισθάνεστε ότι πρέπει να γνωρίζετε τα πάντα για την ενδοοικογενειακή βία. Η ενεργητική ακρόαση και η επικοινωνία υποστήριξης είναι καλύτερη από το να μην μιλάτε καθόλου γι' αυτό.



Βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις **στρατηγικές για το πώς να βελτιώσετε την αυτό-φροντίδα** στην [Ενότητα 9](#).



Χρησιμοποιήστε αυτή την **αυτό-αξιολόγηση** για να μάθετε για τις ανάγκες αυτό-φροντίδας σας, εντοπίζοντας μοτίβα και αναγνωρίζοντας τομείς της ζωής σας που χρειάζονται περισσότερη προσοχή.

- Να γνωρίζετε τις δικές σας ανάγκες ασφάλειας. Σε περίπτωση βίαιου περιστατικού, κανονίστε μια συνεδρία ενημέρωσης του προσωπικού. Η βία επηρεάζει τον καθένα διαφορετικά.
- Έχετε στοιχεία επικοινωνίας για τοπική υποστήριξη ενδοοικογενειακής βίας, διαθέσιμα για όλα τα μέλη του προσωπικού.
- Φροντίστε τον εαυτό σας. Η επαγγελματική αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να φέρει στην επιφάνεια προσωπικά ζητήματα, ιδιαίτερα εάν βιώνετε ή έχετε βιώσει κακοποίηση ο/η ίδιος/α.

Στρατηγικές για τη βελτίωση της αυτο-φροντίδας

Η προετοιμασία για περιόδους άγχους μπορεί να διευκολύνει την υπερπήδησή τους και γνωρίζοντας πώς να διαχειριστούμε την ευημερία μας μπορεί να μας βοηθήσει να ανακάμψουμε μετά από ένα αγχωτικό γεγονός. Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε το άγχος. Είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ειδικά μέσω της νοητικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και προσαρμογής στις εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις. Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν στο πόσο καλά προσαρμόζονται οι άνθρωποι στις αντιξοότητες, με κυρίαρχους (α) τους τρόπους με τους οποίους τα άτομα βλέπουν και αλληλεπιδρούν με τον κόσμο, (β) τη διαθεσιμότητα και την ποιότητα των κοινωνικών πόρων και (γ) συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης.⁴

Υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να επιχειρήσουμε για να οικοδομήσουμε την ανθεκτικότητά μας ενάντια στο άγχος. Υπάρχουν όμως και παράγοντες που μπορεί να δυσκολέψουν την ανθεκτικότητα, όπως η ύπαρξη διακρίσεων ή η έλλειψη υποστήριξης.⁵

Οι δραστηριότητες αυτό-φροντίδας είναι πράγματα που κάνετε για να διατηρήσετε καλή υγεία και να βελτιώσετε την ευημερία. Θα διαπιστώσετε ότι πολλές από αυτές τις δραστηριότητες είναι πράγματα που ήδη κάνετε ως μέρος της κανονικής σας ρουτίνας.

Συμβουλές για τη διατήρηση και τη διαχείριση της ευημερίας στην εργασία⁶

- Συμμετέχετε ενεργά σε τακτική εποπτεία και συλλογική αναστοχαστική πρακτική.
- Επικοινωνήστε με κάποιο άτομο. Αυτό θα μπορούσε να είναι ο προϊστάμενός σας, ένας έμπιστος φίλος ή συνάδελφος, ένας σύμβουλος ή άλλο άτομο υποστήριξης.
- Βρείτε έναν τρόπο να ξεφεύγετε σωματικά ή ψυχικά, συμπεριλαμβανομένης της ανάπαυσης, του διαβάσματος, των εκδρομών ή διακοπών, των περιπάτων, το να βλέπετε φίλους, να διασκεδάσετε και να κάνετε πράγματα που σας κάνουν να γελάτε, να παίζετε με παιδιά και κατοικίδια ζώα, αλλά και κάνοντας δημιουργικές δραστηριότητες.



Μάθετε
περισσότερα
σχετικά με τις
τεχνικές
χαλάρωσης στην
[Ενότητα 9.](#)



Βρείτε
περισσότερες
πληροφορίες
σχετικά με την
ενδοοικογενειακή
βία σε περιόδους
καταστροφών
στην
[Ενότητα 7.](#)

- Λάβετε τα προγραμματισμένα διαλείμματα εντός της εργάσιμης ημέρας, τα σαββατοκύριακα και την ετήσια άδεια.
- Αξιολογήστε τον χώρο εργασίας σας για να βεβαιωθείτε ότι συμβάλλει στην ευημερία.
- Προσπαθήστε να δημιουργήσετε όρια με εργασίες που απαιτούνται από τον φορέα ή τα μέλη της εταιρείας, οι οποίες υπερβαίνουν τις θεσμοθετημένες λειτουργίες σας.
- Εξασκηθείτε στην ενεργή επικοινωνία με τον εργασιακό φορέα ή τα μέλη της εταιρείας σας σχετικά με την προσωπική και εργασιακή σας κατάσταση και διατυπώστε ατομικά ή συλλογικά αιτήματα που θεωρείτε δίκαια.
- Να είστε ευγενικοί και υποστηρικτικοί με τους συναδέλφους σας και να γιορτάζετε τα επιτεύγματα.
- Εξασκηθείτε στην αυτό-συμπόνια. Όταν γινόμαστε μάρτυρες ιστοριών κακοποίησης και βίας, είναι καλό να θυμόμαστε ότι μια συναισθηματική αντίδραση είναι επίσης ανθρώπινη. Ενώ είναι σημαντικό να διατηρηθεί η επαγγελματική ψυχραιμία με τα θύματα, οι συναισθηματικές αντιδράσεις που σχετίζονται με την κακοποίηση και τη βία είναι φυσικές και αναμενόμενες. Το να παραμένετε συνδεδεμένοι με το πώς αισθάνεστε και να έχετε αυτό-συμπόνια θα σας βοηθήσει να είστε ανθεκτικοί και να διατηρήσετε την εργασία σας.

Συνιστώνται οι ακόλουθες στρατηγικές για τη βελτίωση της αυτό-φροντίδας στην εργασία.²

- Καθορισμός και διατήρηση ορίων
- Στρατηγικές αυτο-φροντίδας
- Αυτογνωσία
- Αναστοχαστική πρακτική
- Επαγγελματική εποπτεία
- Στρατηγικές ύπνου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις συγκεκριμένες στρατηγικές για να βελτιώσετε την αυτό-φροντίδα σας.⁸

- Ζητήστε βοήθεια αν τη χρειάζεστε
- Κάντε ένα διάλειμμα
- Έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες
- Αναβαθμίστε τις δεξιότητές σας και αναζητήστε υποστήριξη
- Βρείτε ισορροπία και νόημα
- Εφαρμόστε στρατηγικές διαχείρισης της υποστήριξης και συγκεκριμένες πολιτικές και διαδικασίες

Τεχνικές χαλάρωσης

Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι χρήσιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση του στρες και την προώθηση της μακροπρόθεσμης υγείας, καθώς επιβραδύνουν το σώμα και ηρεμούν το μυαλό. Εδώ θα βρείτε τρεις τεχνικές χαλάρωσης που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τα συμπτώματα που σχετίζονται με



Κάντε κλικ [εδώ](#)
για
ένα
επεξηγηματικό
βίντεο σχετικά με
το πώς το άγχος
επηρεάζει το
σώμα μας.



Μάθετε
περισσότερα
σχετικά με το πώς
το άγχος
επηρεάζει τον
εγκέφαλο, ιδίως
[σε αυτό το
βίντεο.](#)



[Αυτό το βίντεο](#)
εξηγεί τι
συμβαίνει στο
σώμα και τον
εγκέφαλό μας
όταν
παραλείπουμε
τον ύπνο.

το άγχος και να αποκτήσετε μια καλύτερη αίσθηση ελέγχου και ευεξίας στη ζωή σας⁹:

- Βαθιά αναπνοή
- Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
- Απόκριση χαλάρωσης

Παράρτημα: Ευεξία σε περιόδους κρίσεων

Η πανδημία COVID-19 έχει επηρεάσει σημαντικά τις υφιστάμενες διαρθρωτικές ανισότητες σε ολόκληρη την Ευρώπη, αυξάνοντας τους κινδύνους και τα τρωτά σημεία που συνδέονται με την ενδοοικογενειακή βία και αποκαλύπτοντας τους περιορισμούς και τα εμπόδια στο πλαίσιο του συστήματος στήριξης. Έχει οδηγήσει σε μια ευρεία στροφή σε απομακρυσμένες υπηρεσίες για επαγγελματίες που εργάζονται με θύματα ενδοοικογενειακής βίας, συχνά για πρώτη φορά, και έχει δημιουργήσει προκλήσεις για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας αυτών των επαγγελματιών σε απομακρυσμένα πλαίσια.

Στρες

Το άγχος μπορεί να οριστεί ως μια κατάσταση ανησυχίας ή ψυχικής έντασης που προκαλείται από μια δύσκολη κατάσταση.^{10,11}

Το άγχος μπορεί να είναι «οξύ» ή «χρόνιο»¹²:

- **Το οξύ στρες συμβαίνει μέσα σε λίγα λεπτά έως λίγες ώρες** μετά από ένα γεγονός. Διαρκεί για μικρό χρονικό διάστημα, συνήθως λιγότερο από μερικές εβδομάδες, και είναι πολύ έντονο. Μπορεί να συμβεί μετά από ένα στρεσογόνο ή απροσδόκητο γεγονός. Για παράδειγμα, ένα ξαφνικό πένθος, μια επίθεση ή φυσική καταστροφή.
- **Το χρόνιο στρες διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή επανέρχεται.** Μπορεί να το αντιμετωπίζετε εάν είστε υπό μεγάλη πίεση, πολύ συχνά. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε χρόνιο στρες εάν η καθημερινή σας ζωή είναι δύσκολη, για παράδειγμα εάν είστε φροντιστής, αν ζείτε σε συνθήκες φτώχειας ή εάν βιώνετε ενδοοικογενειακή βία ο/η ίδιος/α. Επιπλέον, το χρόνιο στρες μπορεί να προκύψει από την εργασία με τραυματισμένα άτομα ή / και την τακτική έκθεση σε αγχωτικές καταστάσεις στην εργασία.

Το άγχος και το σώμα μας

Το άγχος είναι η αντίδραση του σώματός μας στην πίεση. Όταν αντιμετωπίζουμε άγχος, το σώμα μας παράγει ορμόνες στρες που προκαλούν αντίδραση μάχης ή φυγής κι οι οποίες ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Το υπερβολικό άγχος μπορεί να μας οδηγήσει σε ένα μόνιμο στάδιο μάχης ή φυγής, αφήνοντάς μας συγκλονισμένους ή ανίκανους να αντεπεξέλθουμε. Μακροπρόθεσμα, αυτό μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική μας υγεία.



Κάντε κλικ [εδώ](#)
για να
εξερευνήσετε τα
στάδια του
τρόπου με τον
οποίο η μνήμη
μας αποθηκεύει
πληροφορίες και
πώς το
βραχυπρόθεσμο
στρες επηρεάζει
αυτή τη
διαδικασία.



Μάθετε
περισσότερα
σχετικά με την
επαγγελματική
εξουθένωση [σε](#)
[αυτό το βίντεο.](#)

Σημεία και συμπτώματα του στρες

Όταν ένα άτομο έχει μακροχρόνιο (χρόνιο) στρες, η συνεχής ενεργοποίηση της αντίδρασης στο στρες προκαλεί φθορά στο σώμα. Σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα αναπτύσσονται. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα του σώματός μας παίζει σημαντικό ρόλο σε ορισμένα από αυτά τα συμπτώματα, καθώς ελέγχει τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή, τις αλλαγές όρασης και πολλά άλλα.

Σωματικά συμπτώματα στρες

Τα σωματικά συμπτώματα του στρες μπορεί να περιλαμβάνουν¹³:

- Ταχύτερη αναπνοή και καρδιακός παλμός
- Κρίσεις πανικού
- Προβλήματα ύπνου
- Μυϊκούς πόνους και πονοκεφάλους

Εάν βιώνουμε υψηλά επίπεδα στρες, αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν. Αυτό μπορεί επίσης να συμβεί εάν βιώνουμε άγχος για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικά και ψυχικά συμπτώματα.¹⁴

Συναισθηματικά και ψυχικά συμπτώματα

Εάν οι άνθρωποι είναι αγχωμένοι, μπορεί να αισθάνονται αυτά τα συμπτώματα πιο συχνά:

- Αίσθημα ευερεθιστότητας, θυμού, ανυπομονησίας ή εξάντλησης
- Ανησυχία, νευρικότητα ή φόβο
- Αδυναμία απόλαυσης του εαυτού (π.χ. απώλεια αίσθησης χιούμορ)
- Αίσθηση τρόμου

Μερικοί άνθρωποι που περνούν από έντονο στρες μπορεί να εμφανίσουν αυτοκτονικά συναισθήματα. Αυτό μπορεί να είναι πολύ οδυνηρό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι σημαντικό να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια, καθώς η ενσωμάτωση ρουτινών αυτό-φροντίδας, όπως ο διαλογισμός και η άσκηση, μπορεί να μην είναι επαρκής. Η επαγγελματική υποστήριξη και θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην πλοήγηση σε αυτές τις δύσκολες περιόδους με ασφάλεια.

Συχνά, τα άτομα με χρόνια στρες προσπαθούν να το διαχειριστούν με ανθυγιεινές συμπεριφορές.¹⁵

Ανθυγιεινές συμπεριφορές

Εάν οι άνθρωποι είναι αγχωμένοι, μπορεί να παρατηρήσουν στην καθημερινή τους ζωή τα εξής:

- Νιώθετε αδυναμία συγκέντρωσης
- Δεν μπορείτε να θυμηθείτε πράγματα ή αισθάνεστε τη μνήμη σας πιο αργή από το συνηθισμένο
- Ανησυχείτε συνεχώς ή έχετε συναισθήματα φόβου
- Τρίζετε τα δόντια σας ή σφίγγετε το σαγόνι σας



Κάντε κλικ [εδώ](#)
για ένα
επεξηγηματικό
βίντεο σχετικά με
την **επιστήμη**
πίσω από τη
διαταραχή
μετατραυματικού
στρες (PTSD), τα
συμπτώματά της
και πώς αντιδρά
ο εγκέφαλος στο
τραύμα.

- Αντιμετωπίζετε σεξουαλικά προβλήματα, όπως απώλεια ενδιαφέροντος για σεξ ή αδυναμία απόλαυσης του σεξ
- Καπνίζετε, χρησιμοποιείτε ψυχαγωγικά ναρκωτικά ή πίνετε αλκοόλ περισσότερο από ό, τι συνήθως
- Απομονώνεστε από τους ανθρώπους γύρω σας

Αιτίες του στρες

Πολλά πράγματα μπορούν να προκαλέσουν άγχος. Μπορεί να αισθάνεστε άγχος εξαιτίας ενός μείζονος γεγονότος ή κατάστασης στη ζωή σας, ή μπορεί να είναι μια συσσώρευση πολλών μικρότερων καταστάσεων. Μπορεί να έχετε άγχος τόσο από καλές όσο και από κακές προκλήσεις.

Ορισμένες καταστάσεις που δεν σας ενοχλούν καθόλου μπορεί να προκαλέσουν σε κάποιον άλλο πολύ άγχος. Αυτό συμβαίνει επειδή ο καθένας επηρεάζεται διαφορετικά από διάφορες εμπειρίες. Έχουμε επίσης διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης και τρόπους αντιμετώπισης. Ορισμένα γεγονότα μπορεί επίσης να σας κάνουν να αισθάνεστε άγχος μερικές φορές, αλλά όχι κάθε φορά. Ορισμένες από αυτές τις καταστάσεις μπορεί να θεωρηθούν ακόμη και ως χαρούμενα γεγονότα, αλλά μπορεί να εξακολουθούν να αισθάνονται πολύ αγχωτικές (π.χ. γάμος ή έναρξη μιας νέας δουλειάς).

Το άγχος μπορεί να συμβεί σε διάφορους τομείς της ζωής μας.¹⁶ Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Προσωπικός τομέας
- Τομέας διαπροσωπικών σχέσεων
- Τομέας εργασίας ή/και σπουδών
- Τομέας στέγασης
- Οικονομικός τομέας
- Κοινωνικός τομέας

Εξουθένωση

Ο όρος "burnout" (εξουθένωση) επινοήθηκε το 1974 από τον Αμερικανό ψυχολόγο Herbert Freudenberger. Τον χρησιμοποίησε για να περιγράψει τις συνέπειες του έντονου στρες και των υψηλών ιδανικών στα επαγγέλματα «βοήθειας/προσφοράς». Οι γιατροί και οι νοσοκόμες, για παράδειγμα, συχνά κατέληγαν να είναι «εξουθενωμένοι/καμμένοι» – εξαντλημένοι, νωθροί και ανίκανοι να αντεπεξέλθουν.¹⁷

Το Σύστημα ταξινόμησης ICD-11 του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση ως ένα εργασιακό φαινόμενο που προκύπτει από χρόνιο επαγγελματικό άγχος που δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς.¹⁸ Χαρακτηρίζεται ως αναντιστοιχία μεταξύ των προκλήσεων της εργασίας και των ψυχικών και σωματικών πόρων ενός ατόμου, αλλά δεν αναγνωρίζεται ως αυτοτελής ιατρική κατάσταση.

Σημεία και συμπτώματα εξουθένωσης

Υπάρχουν τρεις κύριοι τομείς συμπτωμάτων που θεωρούνται σημάδια εξουθένωσης¹⁹:

- Αισθήματα εξουθένωσης ή εξάντλησης της ενέργειας
- Αυξημένη διανοητική απόσταση από τη δουλειά κάποιου ή συναισθήματα αρνητισμού ή κυνισμού που σχετίζονται με τη δουλειά του
- Μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα

Διάγνωση της εξουθένωσης

Το 1981, οι Maslach και Jackson ανέπτυξαν το πρώτο ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο για την αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, το Maslach Burnout Inventory (MBI). Παραμένει μακράν το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο μέσο για την αξιολόγηση της κατάστασης. Το MBI αξιολογεί την επαγγελματική εξουθένωση ως ένα τρισδιάστατο σύνδρομο που αποτελείται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση (μια αναισθητική και απρόσωπη αντίδραση προς τους λήπτες της υπηρεσίας, της φροντίδας, της θεραπείας ή της διδασκαλίας) και μειωμένη προσωπική ολοκλήρωση.²⁰

Το MBI αρχικά επικεντρώθηκε σε κοινωνικούς επαγγελματίες (π.χ. εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς). Έκτοτε, το MBI έχει χρησιμοποιηθεί για ένα ευρύτερο φάσμα εργαζομένων (π.χ. επαγγελματίες υγείας) και πλέον το εργαλείο ή οι παραλλαγές του χρησιμοποιούνται με πολλά άλλα επαγγέλματα.

Δευτερογενές/έμμεσο τραύμα

Ορισμός του έμμεσου τραύματος

"Τραύμα" είναι μια αρχαία ελληνική λέξη που σημαίνει πληγή ή τραυματισμό. Στην ψυχολογία, το τραύμα αναφέρεται σε σοβαρό ψυχολογικό τραυματισμό. Το τραύμα συχνά προκύπτει από εμπειρίες στις οποίες ένα άτομο υπόκειται σε σημαντική απειλή και αδυναμία.²¹ Το έμμεσο τραύμα είναι το αποτέλεσμα της έκθεσης στο τραύμα κάποιου άλλου—τραύμα που ένα άτομο δεν έχει βιώσει προσωπικά, αλλά έχει μάθει από άλλους.

Το έμμεσο τραύμα είναι επίσης γνωστό με μια σειρά άλλων ονομάτων, όπως:

- Δευτερογενής τραυματισμός
- Δευτερογενές τραύμα
- Τραύμα από δεύτερο χέρι
- Δευτερογενές τραυματικό στρες

Μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΣ-PTSD) ή άλλες δυσκολίες ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη και άγχος.²²

Σημεία και συμπτώματα έμμεσου/δευτερογενούς τραύματος

Τα συμπτώματα του έμμεσου τραύματος μπορούν να βιωθούν σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά.²³ Σύμφωνα με μια [ανασκόπηση του 2019](#), τα συμπτώματα του έμμεσου τραύματος μπορεί να περιλαμβάνουν, για παράδειγμα:

- Εφιάλτες

- Κοινωνική απόσυρση
- Ιατρικές παθήσεις που σχετίζονται με το άγχος

Το έμμεσο τραύμα μπορεί να συμβεί σε άτομα που ασχολούνται με επιζώντες τραύματος ή γίνονται μάρτυρες τραυματικών γεγονότων, ειδικά σε επαναλαμβανόμενη βάση.²⁴ Γι' αυτόν το λόγο, το έμμεσο τραύμα είναι σύνηθες ανάμεσα σε επαγγελματίες που φροντίζουν άλλους, όπως θεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, αστυνομικούς, πυροσβέστες, παραϊατρικό προσωπικό, δάσκαλους και γιατρούς.

Χρήσιμες πηγές

Μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).