

# Συμβουλές αντιμετώπισης τραυματικών γεγονότων και καταστροφών

## Φροντίστε τους εαυτούς σας και αυτούς που αγαπάτε

Το εύρος των συναισθημάτων το οποίο μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι μετά από ένα τραυματικό γεγονός ή μια καταστροφή είναι μεγάλο. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος αντιδράσεις. Είναι πολύ σημαντικό όμως να βρείτε λειτουργικούς τρόπους να αντιμετωπίσετε αυτό που συνέβη.

Το άγχος και η ανησυχία μπορούν να μειωθούν ακολουθώντας μία σταθερή ρουτίνα κατά την ημέρα σας, ισορροπημένη διατροφή και καθημερινή άσκηση. Μην λαμβάνετε φάρμακα, εκτός εάν σας τα συνέστησε γιατρός, κι αποφύγετε το αλκοόλ ή άλλες τοξικές ουσίες. Απλές δραστηριότητες όπως το να πάτε ένα περίπατο ή να παίρνετε βαθιές αναπνοές μπορούν να σας ανακουφίσουν από το στρες.

**Περιορίστε την έκθεση σας στις ειδήσεις:** Ζούμε σε μια κοινωνία στην οποία οι ειδήσεις είναι διαθέσιμες 24 ώρες το 24ωρο μέσω της τηλεόρασης, του ραδιοφώνου και του διαδικτύου. Η συνεχής επανάληψη ειδήσεων που σχετίζονται με το καταστροφικό γεγονός ενδέχεται να αυξήσει το στρες και την αγωνία και να οδηγήσει κάποιους ανθρώπους να βιώνουν επανειλημμένα το τραυματικό συμβάν. Μειώστε το χρόνο που παρακολουθείτε ή ακούτε ειδήσεις και αυξήστε την εμπλοκή σας με δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας βοηθούν να προχωρήσετε.

**Προσπαθήστε να κοιμηθείτε:** Αρκετοί άνθρωποι δυσκολεύονται να κοιμηθούν μετά από ένα καταστροφικό γεγονός ή ξυπνούν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Εάν έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε, πηγαίνετε για ύπνο μόνο όταν πραγματικά νυστάζετε, αποφύγετε να χρησιμοποιείτε κινητά τηλέφωνα, tablets και laptops στο κρεβάτι και αποφύγετε τον καφέ και το αλκοόλ τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο.



Εάν ξυπνήσετε κατά τη διάρκεια της νύχτας και αδυνατείτε να ξανακοιμηθείτε, δοκιμάστε να γράψετε όσα σας απασχολούν σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα κομμάτι χαρτί.

**Καθιερώστε και διατηρήστε ένα συγκεκριμένο ημερήσιο πρόγραμμα:** Προσπαθήστε να τρώτε σε συγκεκριμένες ώρες και να έχετε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου ώστε να εξασφαλίσετε την επαρκή ξεκούραση που χρειάζεται ο οργανισμός σας. Συμπεριλάβετε στο πρόγραμμά σας μία δραστηριότητα που σας χαλαρώνει και σας διασκεδάζει ώστε να έχετε κάτι θετικό να περιμένετε κάθε μέρα ή κάθε βδομάδα. Ασκηθείτε, εάν είναι δυνατόν, καθημερινά.

**Αποφύγετε να πάρετε σημαντικές αποφάσεις:** Αποφάσεις οι οποίες επηρεάζουν καθοριστικά τη ζωή μας είναι από μόνες τους στρεσογόνες και η διαδικασία προσαρμογής σ' αυτές είναι ακόμα πιο δύσκολη μετά από μία καταστροφή.

**Αποδεχτείτε ότι θα υπάρξουν αλλαγές:** Η αλήθεια είναι ότι μία καταστροφή μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας. Σε ένα καταστροφικό συμβάν μπορεί να χαθούν ζωές, περιουσίες, να τραυματιστούν σωματικά και ψυχικά άνθρωποι, να επηρεαστούν ολόκληρες κοινότητες. Θα πρέπει να αποδεχτείτε το γεγονός ότι οι αλλαγές είναι αναπόφευκτες και να φροντίσετε τον εαυτό σας και όσους αγαπάτε μέρα με τη μέρα.

**Απευθυνθείτε σε ειδικό ψυχικής υγείας:** Για πολλούς μπορεί να φανεί επαρκές να ακολουθήσουν τις παραπάνω συμβουλές. Παρόλα αυτά, ορισμένα άτομα μπορεί να συναντήσουν δυσκολία να διαχειριστούν τα έντονα συναισθήματα που ακολουθούν ένα τραυματικό γεγονός ή μία καταστροφή. Ένας εξειδικευμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας, μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις κατάλληλες στρατηγικές και να προχωρήσετε προς τα μπρος. Είναι σημαντικό να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια εάν αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να λειτουργήσετε ή να διεκπεραιώσετε τις βασικές καθημερινές σας δραστηριότητες.