

Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

Το τραύμα είναι ένα σοβαρό ζήτημα! Δεν είναι κάτι για να το κοροϊδεύουμε!

Προκύπτει από την έκθεση σε ένα περιστατικό ή μια σειρά γεγονότων που είναι **συναισθηματικά ενοχλητικά** ή **απειλούν τη ζωή**.

Αυτά τα γεγονότα έχουν **μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις** στη λειτουργία του ατόμου και στην **ψυχική, σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και/ή πνευματική του ευημερία**.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Πηγή: Canva

(Πηγή: Κέντρο Πληροφοριών για τη Φροντίδα με Γνώμονα το Τραύμα, 2025)

Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

Τι είναι οι τραυματικές εμπειρίες ή γεγονότα;

Οι εμπειρίες που μπορεί να είναι τραυματικές περιλαμβάνουν:

- Σωματική, σεξουαλική και συναισθηματική κακοποίηση.
- Παραμέληση κατά την παιδική ηλικία.
- Η συμβίωση με ένα μέλος της οικογένειας που πάσχει από ψυχικές διαταραχές ή διαταραχές χρήσης ουσιών.
- Ξαφνικός, ανεξήγητος χωρισμός από ένα αγαπημένο πρόσωπο.
- Φτώχεια.
- Ρατσισμός, διακρίσεις και καταπίεση.
- Βία στην κοινότητα, πόλεμος ή τρομοκρατία.

Το τραύμα δεν έχει καμία σχέση με την κοινωνική θέση, το οικονομικό υπόβαθρο κ.λπ. – μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε!

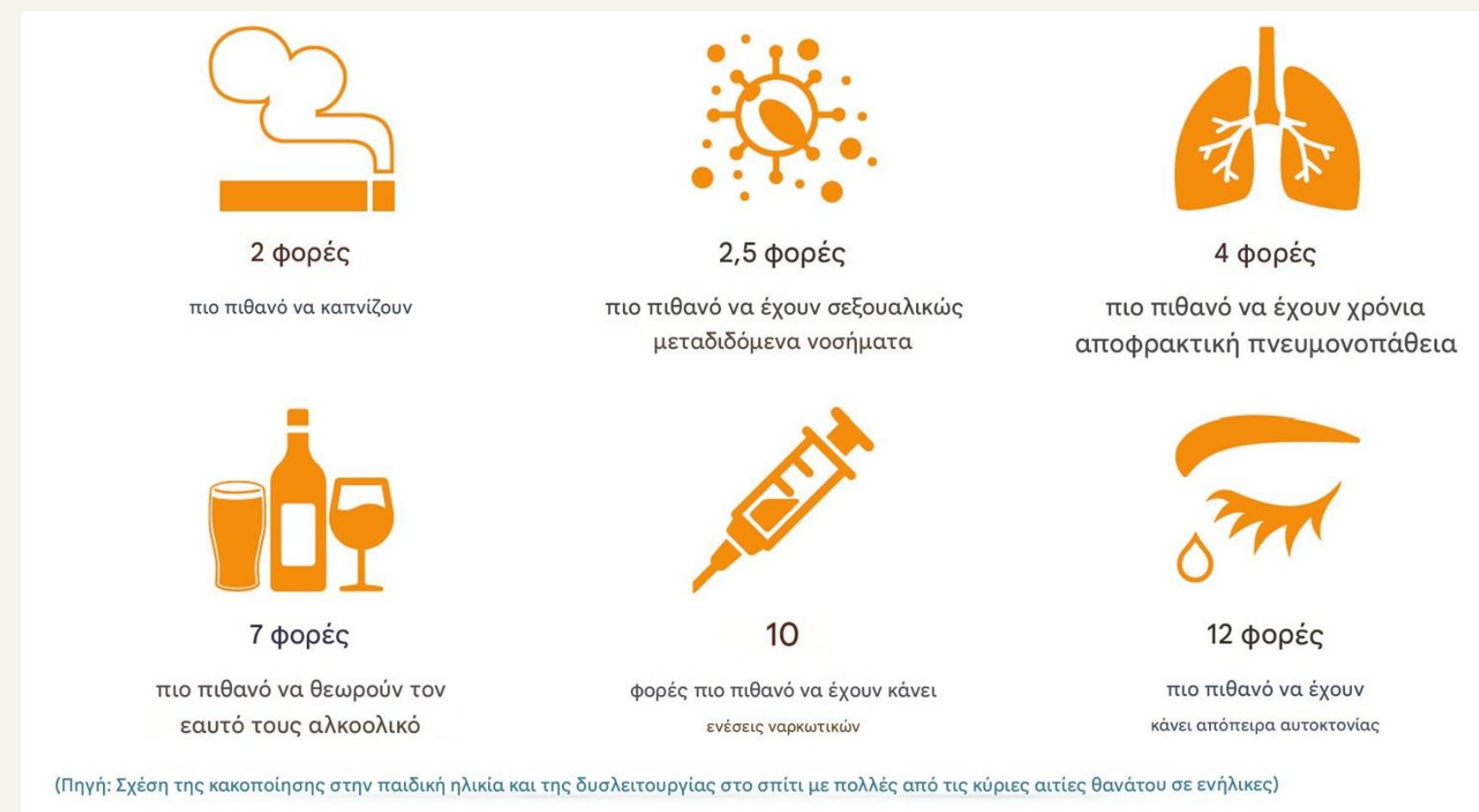
Αν και το τραύμα μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, έχει ιδιαίτερα εξουθενωτικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο των παιδιών. Αυτό αναφέρεται συχνά ως **δυσμενείς εμπειρίες στην παιδική ηλικία (ACEs)**.

Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

10

Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του τραύματος στην υγεία και τη ζωή ενός ατόμου;

Μελέτες στις Ηνωμένες Πολιτείες σχετικά με **τα ACE** και τις τραυματικές εμπειρίες ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τον αριθμό των τραυματικών γεγονότων που είχαν βιώσει πριν από την ηλικία των 18 ετών και τους έδωσαν μια αντίστοιχη «βαθμολογία ACE». Σε σύγκριση με άτομα χωρίς ACE, τα άτομα με βαθμολογία ACE τέσσερα ή περισσότερα είχαν περίπου:



Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

Ποια είναι η σχέση μεταξύ της εμπειρίας του τραύματος και των κινδύνων για την υγεία;

Τα άτομα που έχουν υποστεί τραυματική εμπειρία ενδέχεται να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης για να ανακουφιστούν από τον συναισθηματικό ή/και σωματικό πόνο που αισθάνονται ως αποτέλεσμα του τραύματος. **Μερικές φορές, αυτές οι στρατηγικές περιλαμβάνουν δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές** — όπως ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα ή χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ. Αυτοί οι μηχανισμοί αντιμετώπισης μπορεί να προσφέρουν κάποια ανακούφιση, αλλά ταυτόχρονα μπορούν να συμβάλουν στο άγχος, στον κοινωνικό αποκλεισμό και σε χρόνιες ασθένειες.

Πώς επηρεάζει το τραύμα τις σχέσεις ενός ατόμου;

Ανεξάρτητα από το είδος του τραύματος που έχει βιώσει ένα άτομο, **οι τραυματικές εμπειρίες επηρεάζουν τις σχέσεις**. Αυτό περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τις σχέσεις μεταξύ ανθρώπων, κοινοτήτων και των συστημάτων παροχής υπηρεσιών που υποστηρίζουν τις ανάγκες υγείας και τις κοινωνικές ανάγκες των ατόμων. Όταν ένα άτομο βιώνει τραύμα, μπορεί να αισθάνεται ανασφαλές, προδομένο ή/και να έχει δυσκολία να εμπιστευτεί τους άλλους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έντονα συναισθήματα, όπως θυμό ή επιθετικότητα, ή σε μια τάση προς την ντροπή, την απομόνωση ή/και την αδιαφορία. Στο πλαίσιο της υγειονομικής περίθαλψης, αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον δεσμό μεταξύ ενός ασθενούς και του παρόχου υγειονομικής περίθαλψης, ή μεταξύ εσάς και των συναδέλφων σας, και, κατά συνέπεια, τη συμμετοχή ενός ατόμου στη φροντίδα.

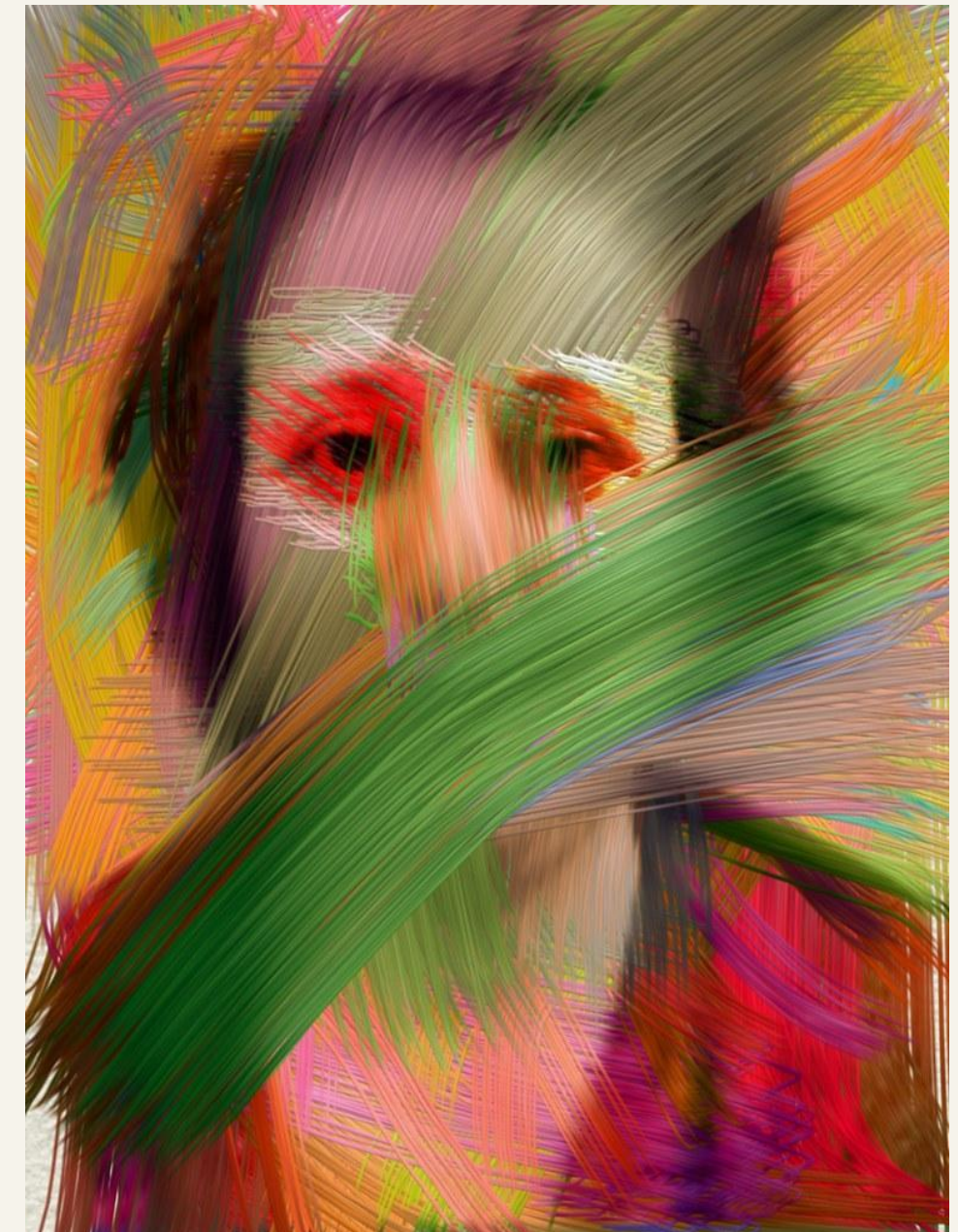
(Πηγή: Κέντρο Πληροφοριών για τη Φροντίδα με Γνώμονα το Τραύμα, 2025)

Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

12

Μπορούν να αποφευχθούν ή να αντιμετωπιστούν οι επιπτώσεις του τραύματος;

- Οι προστατευτικοί παράγοντες, όπως οι υποστηρικτικές σχέσεις με μέλη της οικογένειας, έναν δάσκαλο ή άλλα άτομα της κοινότητας, μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία των ατόμων από τις επιπτώσεις του τραύματος και στην ανάπτυξη **ανθεκτικότητας**, ώστε να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις.
- **Οι προσεγγίσεις φροντίδας που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα**, συμπεριλαμβανομένης της **θεραπείας μέσω των σχέσεων** και των **θεραπειών ειδικά για το τραύμα**, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αρχίσουν να επεξεργάζονται τις εμπειρίες τους με υγιή τρόπο.
- Σημείωση: Πρέπει να έχετε κατανόηση της φροντίδας με γνώμονα το τραύμα για να εργαστείτε με άτομα που υποφέρουν από τραύμα! Ωστόσο, η επαγγελματική θεραπεία πρέπει πάντα να παρέχεται από επαγγελματίες ψυχολόγους, πιστοποιημένους θεραπευτές ή επαγγελματίες της ιατρικής και της ψυχικής υγείας!



"Dieses Foto" από Άγνωστο συγγραφέα διατίθεται υπό την άδεια [CC BY-ND](#)

Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

13



"Dieses Foto" από Άγνωστο συγγραφέα διατίθεται υπό την άδεια [CC BY-NC-ND](#)

Τραύμα και τοξικό στρες

- Το τραύμα προκαλεί τοξικό στρες σε ένα άτομο και οι αρνητικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του **τοξικού στρες** στην υγεία έχουν ερευνηθεί διεξοδικά και είναι καλά κατανοητές.
- Το τοξικό στρες είναι μια συναισθηματική και/ή σωματική αντίδραση που εμφανίζεται όταν ένα άτομο βιώνει έντονες, συχνές και/ή παρατεταμένες δυσκολίες χωρίς επαρκή υποστήριξη.

(Πηγή: Κέντρο Πληροφοριών για τη Φροντίδα με Γνώμονα το Τραύμα, 2025)

Ενότητα 1: Τι είναι το τραύμα;

14

Πώς να καταλάβετε αν κάποιος πάσχει από τραύμα

- Οι ενήλικες που βίωσαν τραύμα στην παιδική τους ηλικία ή κατά τη διάρκεια, για παράδειγμα, της μετανάστευσης ή της αναζήτησης καταφυγίου, συχνά «λειτουργούν» διαφορετικά από εκείνους που δεν το βίωσαν. Ο εγκέφαλός τους, προετοιμασμένος να αντιμετωπίζει σχεδόν **συνεχές άγχος**, μπορεί να δυσκολεύεται να ανταποκριθεί κατάλληλα σε καταστάσεις που διαφορετικά θα φαίνονταν φυσιολογικές και μη απειλητικές.
- Αυτό εξηγεί εν μέρει γιατί πολλοί **ενήλικες που έχουν επιβιώσει από τραύμα** αντιμετωπίζουν **κατάθλιψη, άγχος και άλλα ζητήματα που σχετίζονται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων**. Αυτά τα προκύπτοντα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορούν να συμβάλουν σε μακροπρόθεσμες δυσκολίες στη διατήρηση υγιών σχέσεων και να οδηγήσουν σε προβλήματα στο σχολείο ή/και στην εργασία.

(Πηγή: Κέντρο Πληροφοριών για τη Φροντίδα με Γνώμονα το Τραύμα, 2025)

Άσκηση

15



Γνωρίζετε κάποιον που μπορεί να έχει βιώσει τραύμα ή μήπως εσείς οι ίδιοι θυμάστε μερικές φορές τραυματικές καταστάσεις;

Αν ναι, προσπαθήστε να εντοπίσετε πιθανά σημάδια τραύματος και βαθμολογήστε τα σε μια κλίμακα από 1 έως 10 (1 = χαμηλό έως 10 = υψηλό/συχνά παρατηρούμενο):

- Άγχος.
- Κατάθλιψη.
- Συνεχής άγχος (ακόμη και για μικρές προκλήσεις).
- Ξεχασιάρικη συμπεριφορά.
- Επιθετική συμπεριφορά (λεκτική, σωματική).
- Συμπτώματα όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, δερματικές διαταραχές, πεπτικά προβλήματα, συνεχείς πονοκεφάλους, κοινωνική απομόνωση.