

ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΓΙΑ ΑΚΤΙΒΙΣΤΕΣ

Πώς να διαχειριστείς τις ψυχολογικές σου αντιδράσεις στην βαρβαρότητα που δέχτηκες από την αστυνομία και άλλους

Ένα από τα εξαιρετικά πράγματα σχετικά με τους ακτιβιστές είναι πως συχνά σκόπιμα εκθέτουμε τους εαυτούς μας σε περιστατικά βαρβαρότητας όταν πιστεύουμε πως αυτό είναι απαραίτητο. Αυτό που μερικές φορές προκαλεί ιδιαίτερη έκπληξη είναι το πόσα λίγα γνωρίζουμε σχετικά με τις ψυχολογικές επιπτώσεις αυτές τις βίας. Πρέπει να προετοιμάσουμε τους εαυτούς μας και να μάθουμε πως να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλο κατά την διάρκεια των σωματικών και συναισθηματικών επιπτώσεων του τραύματος.

Τρεις αντιδράσεις στο τραύμα

...που μπορούν να συμβούν μετά από άμεσες ή έμμεσες εμπειρίες βαρβαρότητας ονομάζονται «Μετατραυματικό Στρες» ή ΜΤΣ. Μπορεί να σου συμβούν όλες, μερικές ή μια από αυτές:

1. Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος:

Εφιάλτες, αναδρομές στο παρελθόν, ενοχλητικές αναμνήσεις, η αίσθηση πως δεν μπορείς να ξεπεράσεις την εμπειρία.

2. Αποφυγή / καταστολή / πάγωμα συναισθημάτων:

Απώλεια μνήμης, αυτό-ίαση (αλκοόλ, ναρκωτικά), αυτο-απομόνωση, κοινωνικό αποτράβηγμα, αποφυγή του οτιδήποτε μπορεί να επαναφέρει την ανάμνηση.

3. Αυξημένη διέγερση:

Αϋπνίες, εκνευρισμός, οργή, συναισθηματικά ξεσπάσματα, επιθέσεις πανικού, φόβος, υπερ-επαγρύπνηση, δυσκολίες στη συγκέντρωση για τη διεκπεραίωση κανονικών εργασιών.

Αυτές είναι κοινές αντιδράσεις σε ακραίες εμπειρίες. Έχει συμβεί σε πολλούς ανθρώπους και το έχουν ξεπεράσει. Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά και σε διαφορετικό βαθμό στις τραυματικές εμπειρίες. Επίσης έχουν διαφορετικές ανάγκες ως προς την υποστήριξη. Μπορεί να σου προκληθεί τραύμα από προσωπική εμπειρία, από οπτική επαφή με το γεγονός, αλλά επίσης και έξω από κάποια δράση μόνο γνωρίζοντας το θύμα ή απλά ακούγοντας για το γεγονός.

Δύο ουσιαστικά στοιχεία για να επανέλθετε:

1. Παραμείνετε σε ένα ήρεμο σημείο για κάποιο χρόνο, όπου αισθάνεστε ασφαλής και έχετε ανθρώπους γύρω σας που μπορείτε να εμπιστευτείτε και που μπορούν να φροντίσουν για εσάς.

2. Δουλέψτε την εμπειρία. Βρείτε λέξεις για αυτό που συνέβη. Πέστε το σε έναν φίλο λεπτομερώς. Γράψτε τι συνέβη. Εκφραστείτε γιαυτό με όποιον τρόπο σας ταιριάζει.

Για το 70% περίπου των ανθρώπων, αυτά τα συμπτώματα εξαφανίζονται αργά μετά από περίπου 4-6 εβδομάδες. Αλλά εάν συνεχίσουν, αυτή η κατάσταση καλείται «ΔΜΤΣ (“διαταραχή” μετατραυματικού στρες – διαφωνούμε με τη χρήση της λέξης «διαταραχή» για κάτι το οποίο βλέπουμε ως κανονική αντίδραση). Εάν οι αντιδράσεις σας δεν διορθωθούν μετά από αυτή την περίοδο τότε αναζητείστε «επαγγελματική» βοήθεια (που μπορεί να είναι χρήσιμη εν πάση περιπτώσει εάν η αντίδραση μέσα στις πρώτες εβδομάδες είναι ισχυρή).

Μπορεί το «ΔΜΤΣ» να εμφανιστεί μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά από την εμπειρία (καθυστερημένο «PTSD”). Βασικά, είναι μια διαδικαστική δυσλειτουργία – το σύστημά μας δεν επεξεργάζεται την εμπειρία. Η εμπειρία εμποδίζεται, έτσι συνεχίζει να βλάπτει. Υπάρχουν διαφορετικά είδη θεραπείας ή ίασης. Ο στόχος είναι να ενσωματωθεί η τραυματική εμπειρία στη ζωή σας. Δεν θα εξαφανιστεί, αλλά ο πόνος θα μικρύνει.

Πιθανές αντιδράσεις μετά από μια τραυματική εμπειρία:

- Εικόνες και φωτογραφίες του περιστατικού επανέρχονται συνεχώς.
- Αναδρομές στο παρελθόν (η εντύπωση της επαναβίωσης της κατάστασης), εφιάλτες κατά τον ύπνο.
- Κατάθλιψη, έλλειψη ικανότητας για βίωση χαράς, αίσθημα μοναξιάς και εγκατάλειψης.
- Αίσθηση ανίας, ατονίας.

- Απόσυρση, αποφυγή δημοσίων επαφών, αυτό-απομόνωση.
- Αλλαγές σε διατροφικές, σεξουαλικές και σχετικές με τον ύπνο συνήθειες.
- Φόβος, άγχος, υπερπροστατευτικότητα, επιθέσεις πανικού, φοβίες.
- Ανησυχία.
- Ενοχή, ντροπή, αυτο-κατηγορία, μετάνοια.
- Ανικανότητα για κανονική συμπεριφορά, για σχέδια ή αποφάσεις.
- Οξυθυμία, οργή, συναισθηματικά ξεσπάσματα, ανεξέλεγκτο κλάμα, εσωτερικός πόνος.
- Σκέψεις αυτοκτονίας, η αίσθηση πως δεν υπάρχει λόγος για παραμονή στη ζωή.
- Αμφισβήτηση του πολιτικού ακτιβισμού και των σχέσεων με τους φίλους.
- Επαναβίωση άλλων παλαιότερων τραυματικών εμπειριών.
- Απελπισία, η εντύπωση πως αυτή η φάση δεν θα περάσει ποτέ.

Τι μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου:

- Υπενθύμιζε στον εαυτό σου: Οι αντιδράσεις σου είναι φυσιολογικές και υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια· είναι μια δύσκολη φάση αλλά θα καλυτερεύσεις.
- Αμέσως μετά την εμπειρία: Πήγαινε σε ένα μέρος που νιώθεις ασφαλές και φρόντισε τον εαυτό σου. Αυτό σημαίνει να αφήσεις άλλους ανθρώπους να σε φροντίσουν.
- Μην απομονώνεσαι. Στρέψου προς τους φίλους σου και πες τους τι χρειάζεσαι.
- Δες έναν επαγγελματία αν αυτό χρειάζεσαι.
- Απέβαλε την αδρεναλίνη που είναι αποθηκευμένη στο σώμα σου: πήγαινε για περπάτημα, ποδήλατο ή τρέξιμο, κάνε ασκήσεις.
- Δώσε χρόνο στον εαυτό σου για να γίνεις καλά, κάνε υπομονή με τον εαυτό σου και μην αυτοκατηγορείσαι για τα αισθήματα και τις αντιδράσεις σου. Οι εσωτερικές πληγές χρειάζονται χρόνο για να ιαθούν, ακριβώς όπως και οι εξωτερικές.
- Ίσως νιώσεις άσχημα που άλλοι αντιμετωπίζουν την εμπειρία καλύτερα από εσένα. Υπενθύμιζε στον εαυτό σου πως οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους. (Αν έχεις προηγούμενη εμπειρία τραύματος, συμπεριλαμβανομένης της παιδικής κακοποίησης, ίσως έχεις πιο έντονες αντιδράσεις.) Επίσης, πιο ευαίσθητοι άνθρωποι συχνά αντιμετωπίζουν δυνατότερες αντιδράσεις. Δεν είναι σημάδι αδυναμίας το να αισθάνεσαι πόνο αφού δεχτείς επίθεση.
- Ίσως νιώσεις ένοχος γιατί έγινε και κατηγορήσεις τον εαυτό σου. Υπενθύμιζε στον εαυτό σου: Δεν είναι δικό σου λάθος! Αυτοί που κάνανε την επίθεση είναι οι υπεύθυνοι.
- Οικογένεια και φίλοι συνήθως δεν ξέρουν πως να βοηθήσουν. Πες τους τι χρειάζεσαι και τι δεν χρειάζεσαι.
- Αν σκέφτεσαι: «Δεν έχω το δικαίωμα να νιώθω τόσο άσχημα – αυτό που έγινε σε εμένα δεν είναι τίποτα σε σχέση με αυτό που συνέβη στον Χ», υπενθύμιζε στον εαυτό σου πως βίωσες μια τρομερή εμπειρία και έχεις το δικαίωμα να αισθάνεσαι όπως αισθάνεσαι. Αν αισθάνεσαι άσχημα, αυτό είναι επειδή η εμπειρία ήταν άσχημη για εσένα. Είναι ανούσιο να συγκρίνεις την βαρβαρότητα. Αν αποδεχθείς την κατάστασή σου, θα γίνεις καλά γρηγορότερα.
- Η αποφυγή και η άρνηση έχουν καταστρεπτικές συνέπειες στο μέλλον και θα περιορίσουν τη ζωή σου.
- Οι ανθοθεραπείες και ο βελονισμός μπορούν να σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου. Η βαλεριάνα είναι καλή για τις αϋπνίες. Μασάζ και ζεστά μπάνια είναι πάντα μια καλή ιδέα.
- Μάθε περισσότερα για το μετατραυματικό στρες. Όσο περισσότερα ξέρεις, τόσο ευκολότερο είναι να δεις τις αντιδράσεις σου σαν κανονικές αντιδράσεις σε «μη κανονικά» γεγονότα.

Πώς να υποστηρίξεις τους φίλους σου:

- Μην περιμένεις να σου ζητήσουν αυτοί βοήθεια. Να είσαι εκεί γι' αυτούς.
- Πες την ιστορία με τη σειρά που συνέβη χρονολογικά. Αυτό βοηθάει τον εγκέφαλο να επεξεργαστεί την εμπειρία. Ενθάρρυνε προσεκτικά το φίλο σου να μιλήσει γι' αυτό που συνέβη, για το τι είδαν, άκουσαν, ένιωσαν και σκέφτηκαν. Αλλά μην τους πιέσετε αν δεν θέλουν.
- Η έλλειψη υποστήριξης μπορεί να χειροτερέψει την κατάσταση. Αυτό λέγεται «δευτερεύον τραυματισμός» και

πρέπει να λαμβάνεται πολύ σοβαρά υπόψιν. Αυτό περιλαμβάνει «λανθασμένες υποθέσεις» - οι επιθέσεις είναι βάρβαρες, αλλά αν νιώσει κάποιος πως οι φίλοι του δεν τον υποστηρίζουν μετά, μπορεί να νιώσουν πως ο κόσμος καταρρέει.

- Οι μέρες αμέσως μετά την επίθεση είναι κρίσιμες. Τότε είναι που τα αισθήματα είναι εύκολα προσβάσιμα. Είναι καλό να τους μιλήσεις τότε. Αργότερα, οι άνθρωποι συχνά κλείνονται στον εαυτό τους.
- Συχνά τα άτομα που έχουν υποστεί τραύμα αποσύρονται από κοινωνικές δραστηριότητες και και απομονώνονται. Ίσως δεν βλέπεις τους φίλους σου κοντά σου πλέον. Πήγαινε να τους βρεις.
- Μερικές φορές ίσως νιώσεις πως βρίσκεσαι απέναντι σε ένα τείχος και πως δέχεσαι απόρριψη. Δες το ως σύμπτωμα, μην το πάρεις προσωπικά και συνέχισε αυτό που κάνεις.
- Ίσως νιώθεις ανασφάλεια σχετικά με το πώς να βοηθήσεις. Μάθε περισσότερα για το μετατραυματικό στρες για να το κατανοήσεις καλύτερα. Ρωτήστε τι χρειάζονται, μην επιβάλλετε τις λύσεις σας.
- Συμπεριφερθείτε κανονικά. Η λύπη και το «υπερ-ενδιαφέρον» δεν βοηθάνε. Το σημαντικότερο πράγμα είναι ο/η φίλος/η σου να αισθάνεται ασφαλής με την παρουσία σου.
- Έχε υπόψιν πως πολλοί άνθρωποι μπορεί να φαίνονται εντάξει μετά από τραυματικές εμπειρίες και οι αντιδράσεις να επέλθουν αργότερα.
- Άκουσε. Απέφευγε να μιλάς πολύ συχνά, με διάρκεια και πολλές φορές. Συνήθως προτιμούμε να δίνουμε καλές συμβουλές, παρά να είμαστε καλοί ακροατές. Βάλε τον αυτό σου στη θέση του/της. Προσπάθησε να καταλάβεις πως νιώθει, όχι πως θα ένιωθες εσύ.
- Τα άτομα που έχουν υποστεί τραύμα συχνά το βρίσκουν δύσκολο να ζητήσουν βοήθεια. Δώσε το παρόν αλλά μη γίνεσαι πιεστικός.
- Τα άτομα που έχουν υποστεί τραύμα συχνά δυσκολεύονται με απλά πράγματα. Το μαγείρεμα, οι αγορές και οι υπόλοιπες καθημερινές δουλειές μπορεί να τους βοηθήσουν πολύ, υπό την προϋπόθεση ότι δεν τα πατρονάρεις και δεν υποβαθμίζεις την ανεξαρτησία τους.
- Η οξυθυμία, η αχαριστία και η διατήρηση απόστασης είναι κοινές αντιδράσεις. Μην τις πάρεις προσωπικά, συνέχισε την υποστήριξη.
- Το να λες «έπρεπε να το έχεις ξεπεράσει μέχρι τώρα, πρέπει να συνεχίσεις τη ζωή σου», προφανώς δεν βοηθάει καθόλου και θα απομακρύνει το/τη φίλο/η σου.
- Σημαντικό: Το να βοηθάς και να νοιάζεσαι μπορεί να είναι πολύ δύσκολο και για εσένα επίσης. Φρόντισε τον εαυτό σου, κάνε πράγματα που σε χαροποιούν. Μίλα σε κάποιον σχετικά με το πως αισθάνεσαι. Το να δέχεσαι υποστήριξη για τον εαυτό σου θα σε βοηθήσει να υποστηρίξεις άλλους.
- Οι καλοί θεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν. Βοήθησε βρίσκοντας έναν. Ο θεραπευτής πρέπει να έχει κάποια εμπειρία σε τραύματα, διαφορετικά αυτό μπορεί να είναι άσκοπο ή ακόμα και να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα. Βοηθάει επίσης το να είναι φιλικά προσκείμενοι πολιτικά, ή ουδέτεροι. Θα έβλεπες ένα γιατρό αν είχες σπασμένο πόδι. Το τραύμα είναι μία πολύ πραγματική συναισθηματική πληγή.

Τι μπορείς να κάνεις σαν ομάδα:

- Αν έχεις αναμειχθεί σε τραυματική εμπειρία, βρείτε χρόνο να μιλήσετε όλοι μαζί για το τι συνέβη. Οι ομάδες συνήθως κάθονται μαζί, παίρνουν σειρά και δίνουν σε όλους το χρόνο να μιλήσουν για το τι συνέβη, που βρίσκονταν, τι είδαν και άκουσαν, τι ένιωσαν και σκέφτηκαν, αν θέλουν. Η συμμετοχή είναι εθελοντική και είναι πιο χρήσιμο αν οι άνθρωποι έχουν τραύμα ίδιου επιπέδου· σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να επιδεινωθεί η κατάσταση αυτών που απλά κάθονται.
- Μπορείτε επίσης να δουλεύετε συλλογικά με έναν θεραπευτή.
- Να θυμάσαι: Ένας υποστηρικτής χρειάζεται κι αυτός υποστήριξη. Η υποστήριξη ενός υποστηρικτή είναι σημαντική.

Υπόβαθρο στο τραύμα: Οι αντιδράσεις είναι η προσπάθεια του εγκεφάλου για να ανακτήσει τον έλεγχο των ζών μας. Οι ζώες μας εξαρτώνται από την κατοχή μιας αίσθησης κάποιου είδους επιρροής σε αυτό που μας συμβαίνει. Εάν αυτή η δύναμη αποσπαστεί από εμάς, αισθανόμαστε κυριολεκτικά ανίκανοι, στο έλεος της βαρβαρότητας, και αυτό δημιουργεί άγχος. Κατόπιν, τα εγκεφαλικά και σωματικά συστήματά μας επιδιώκουν να ανακτήσουν τον έλεγχο και να κατανοήσουν την εμπειρία για να το αποτρέψουν το ενδεχόμενο να συμβεί πάλι.

Έτσι ο εγκέφαλος επαναλαμβάνει την εμπειρία μπροστά από το εσωτερικό μας μάτι προσπαθώντας να την κατανοήσει, ενώ συγχρόνως εμείς θέλουμε να αποφύγουμε οτιδήποτε συνδέεται με αυτή. Γινόμαστε συναισθηματικά ενοχλημένοι επειδή δεν αισθανόμαστε ποτέ ασφαλείς, αισθανόμαστε άσχημα για αυτό που συνέβη. Ακόμα και η επίπληξη του εαυτού μας είναι βασισμένη σ'αυτή την αντίληψη, γιατί αν ήταν δικό μας λάθος, θα ενεργούσαμε διαφορετικά την επόμενη φορά, έτσι δεν είναι; Είναι αλήθεια ότι δεν έχουμε απόλυτο έλεγχο των ζωών μας, αλλά οι ενέργειες και οι σκέψεις μας είναι εντούτοις βασισμένες σε μια αίσθηση δύναμης και προσωπικής αποτελεσματικότητας.

Πρόληψη: Προχωρήστε σε εδραιωμένες ενέργειες. Οι ισχυροί δεσμοί με την ομάδα σας και η αμοιβαία εμπιστοσύνη σας κάνει όλους ισχυρότερους. Συζητήστε για το πώς αισθάνεστε, πριν από τη δράση, έτσι ώστε να γνωρίζετε τις ανάγκες και τις δυνάμεις όλων.

Μέσα στα πολιτικά μας κινήματα: Είναι ζωτικής σημασίας για εμάς να γνωρίζουμε πώς η βαρβαρότητα μας επηρεάζει συναισθηματικά. Η καταστολή είναι σε άλλα χέρια, αλλά έχουμε τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε την επίδρασή της σε εμάς. Η καταστολή θα είναι λιγότερο αποτελεσματική εάν η αμοιβαία υποστήριξη μας είναι ισχυρή. Πάρα πολύ συχνά, το μετατραυματικό άγχος ακόμα θεωρείται προσωπική αδυναμία. Συχνά η υποστήριξη δεν είναι ικανοποιητική. Είναι αναγκαίο να αλλάξει στάση όλη μας η κουλτούρα απέναντι σε αυτό. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε μέσα στις ομάδες μας είναι δημιουργήσουμε τα θεμέλια μιας κουλτούρας όπου η συζήτηση για το φόβο και τις συναισθηματικές συνέπειες της καταστολής και άλλου τραύματος δεν είναι ταμπού, ή αδυναμία και «ξενέρωμα».

Υποστηρικτικές δομές: Οι ομάδες που παρέχουν υποστήριξη τραύματος πλέον εμφανίζονται σε πολλές χώρες – π.χ. στη Γερμανία, στο Ηνωμένο Βασίλειο, στην Ολλανδία, στο Ισραήλ, στις ΗΠΑ. Ελπίζουμε ότι στο μέλλον θα υπάρξει ένα διεθνές δίκτυο υποστηρικτικών δομών τραύματος παρόμοιο με το δίκτυο Streetmedic. Η εργασία μας αυτή την περίοδο συνίσταται κυρίως στην πρόληψη, την εκπαίδευση και την πληροφόρηση για το άγχος καθώς επίσης και στην παροχή συναισθηματικών πρώτων βοηθειών, χώρων αποκατάστασης και γραμμών βοήθειας στα μεγαλύτερα γεγονότα συν κάποια μακροπρόθεσμη υποστήριξη.