



1η Συνάντηση Εκπαιδευτικού Φορέα 2024

TRAUMA INFORMED CARE APPROACH- PSYCHOLOGICALY INFORMED ENVIROMENTS

*“ Μοντέλο για την Φροντίδα που βασίζεται στη διαχείριση
του τραύματος “*

Παναγιώτα Ιακωβάκη

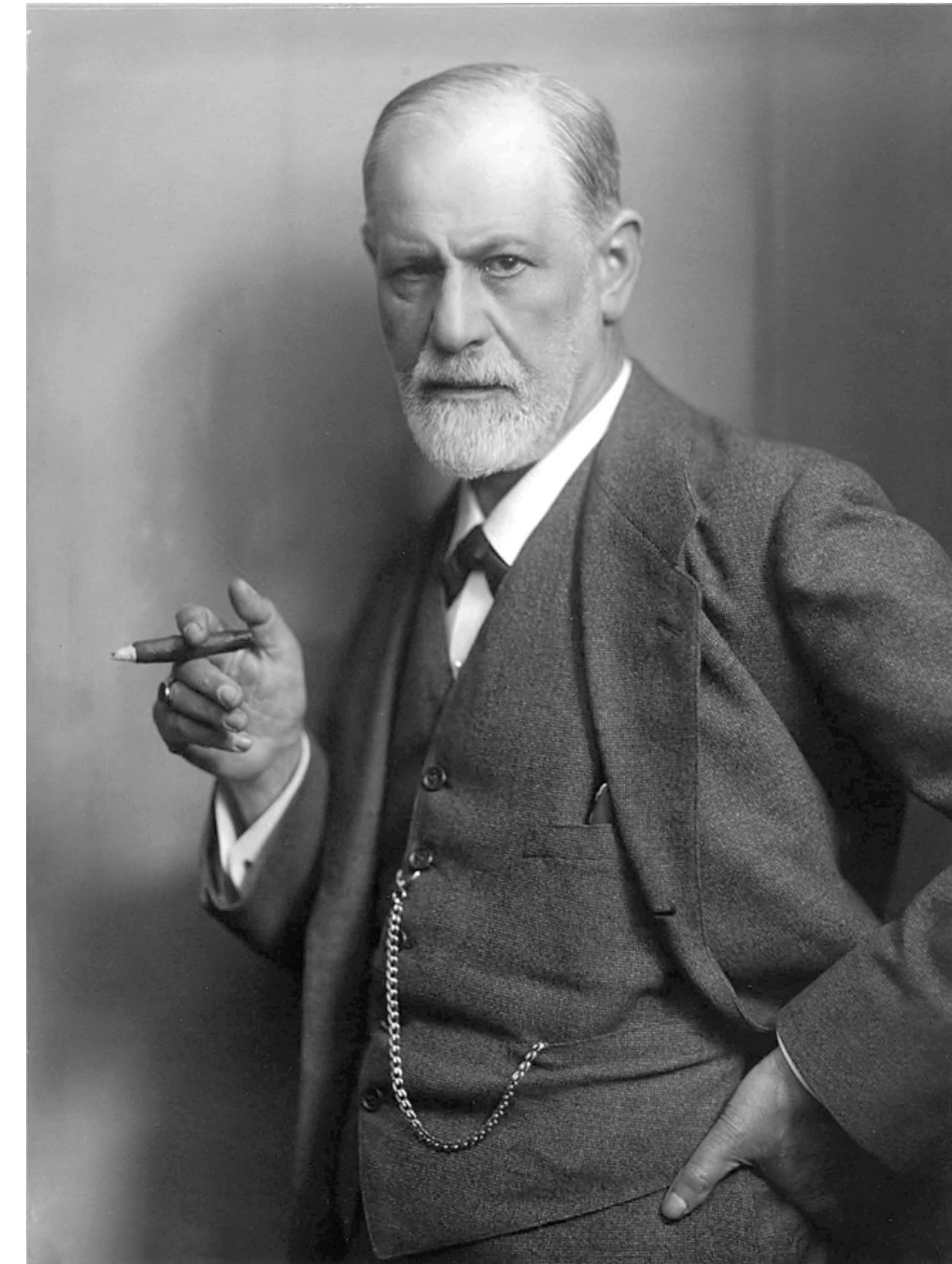
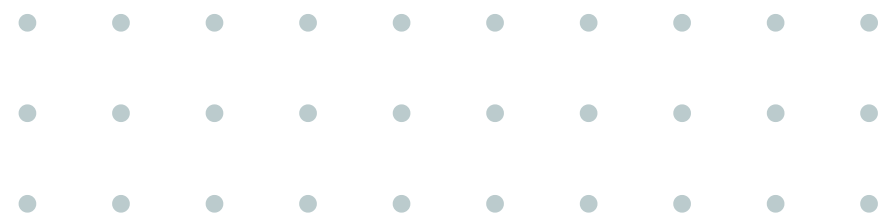


ΤΡΑΥΜΑ

"κατάσταση κατά την οποία το άτομο βίωσε, έγινε μάρτυρας ή αντιμετώπισε ένα γεγονός ή γεγονότα που αποτέλεσαν κίνδυνο ή απειλή για τη ζωή του ή το σοβαρό τραυματισμό του, ή μια απειλή για τη σωματική ακεραιότητα του ίδιου ή των άλλων... (APA, 2000)"

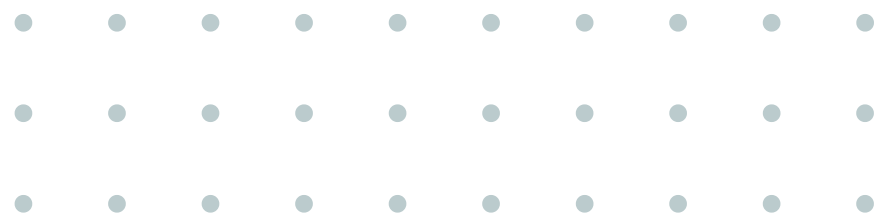


Το τραύμα σε ψυχικό επίπεδο ορίζεται, σύμφωνα με τον **S. Freud**, ως «η εμπειρία που σε μικρό χρονικό διάστημα δίδει στην ψυχική ζωή ένα τόσο ισχυρό ερέθισμα το οποίο δεν μπορεί να απαλειφθεί ή να τύχει της συνήθους επεξεργασίας, με αποτέλεσμα να καθίστανται αναπόφευκτες μόνιμες διαταραχές»



Laplace και Pontalis

“Ένα γεγονός στη ζωή του υποκειμένου που ορίζεται από την έντασή του, από τη μη δυνατότητα του υποκειμένου να ανταποκριθεί επαρκώς σ' αυτό, και από την αναταραχή και τις μακροχρόνιες επιδράσεις που επιφέρει στην ψυχική οργάνωση”



- Αποτελεί ένα εξαιρετικά αρνητικό φαινόμενο στη ζωή του ανθρώπου, με σημαντικές και διαχρονικές επιπτώσεις στην λειτουργικότητά του.
- Μπορεί να είναι εμφανές και συνειδητά καταγεγραμμένο στη μνήμη, μπορεί όμως, να βιώνεται και συγκεκαλυμένα μέσα στις ανθρώπινες σχέσεις, χωρίς επίγνωση του ατόμου που έχει τραυματιστεί.
- Σε περιπτώσεις όπου το άτομο έχει αποσυνδεθεί από την τραυματική εμπειρία, το τραύμα συχνά μεταμφιέζεται σε φοβίες, άγχος και αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό και την ζωή. Δηλαδή, πίσω από το σύμπτωμα που φαίνεται, λανθάνει το ψυχικό τραύμα.



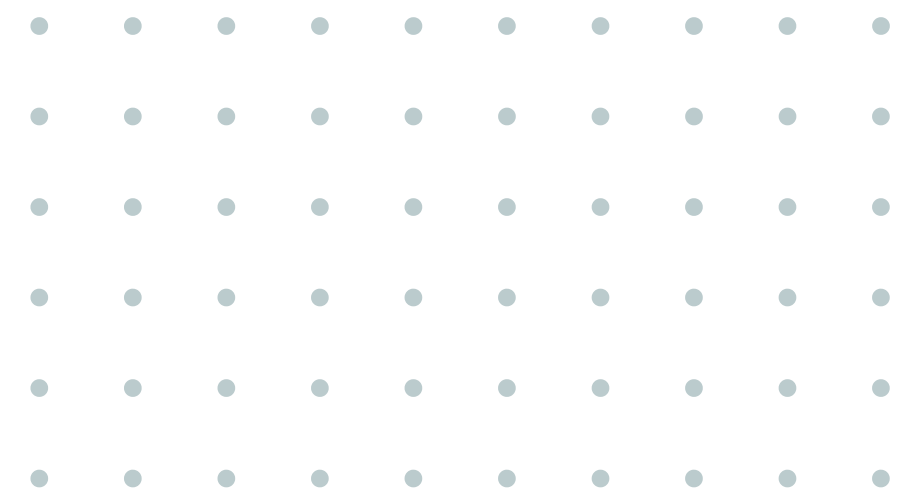
Τύποι Τραύματος

1.

Μεμονωμένα τραυματικά γεγονότα που είναι μη αναμενόμενα και συμβαίνουν ξαφνικά

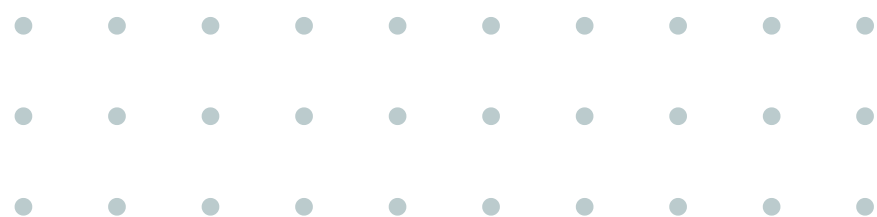
2.

Σύνθετο τραύμα που μπορεί να έχει βιωθεί κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ή των πρώιμων σταδίων της ανάπτυξης. Το τραύμα τύπου 2 αναπτύσσεται επίσης από τις επαναλαμβανόμενες και μακροχρόνιες εμπειρίες τραύματος



Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες

- Η ηλικία και το εξελικτικό επίπεδο του ατόμου όταν το τραύμα συμβαίνει
- Ο τύπος του τραύματος (κακοποίηση σωματική, σεξουαλική, παραμέληση τραυματικά κοινωνικά γεγονότα)
- Η συχνότητα
- η διάρκεια και η σφοδρότητα της τραυματικής συνθήκης
- Η σχέση ανάμεσα στο θύμα και τον δράστη, **όταν πρόκειται για κακοποίηση**
- Τα ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά του ατόμου
- Η προσωπικότητα των γονέων, καθώς και η στάση τους έναντι της τραυματικής συνθήκης,
- Η ύπαρξη προσπαθειών παρέμβασης και τροποποίησης της τραυματικής συνθήκης, καθώς και ο χρόνος έναρξης αυτών των προσπαθειών, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού και τη δυνατότητα πρόσβασης της οικογένειας σε δίκτυα κοινωνικής στήριξης.
- Η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος





- ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ (ΘΥΜΟΣ, ΦΟΒΟΣ, ΑΓΧΟΣ, ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ)
- ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
- ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ
- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ
- ΑΠΟΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
- ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ



**ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ
ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ**

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΟ ΤΡΑΜΑ

ΥΠΕΡΔΙΕΓΕΡΣΗ

το άτομο βρίσκεται σε συνεχή εγρήγορση προκειμένου να διαχειριστεί μια επικείμενη απειλή

ΕΠΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Το άτομο ξαναζεί το γεγονός σαν να συνεχίζεται επαναλαμβάνεται στο παρόν και ακόμη και μικρές ασήμαντες υπενθυμίσεις μπορούν να ξυπνήσουν αυτές τις αναμνήσεις

ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ

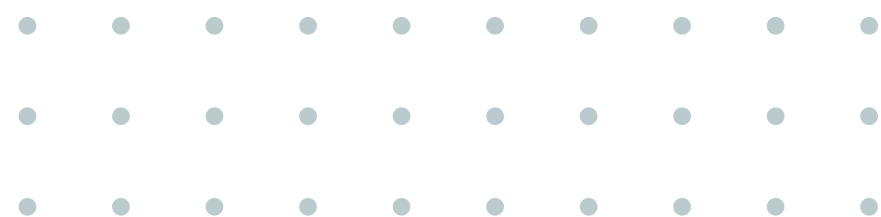
Αποτελεί ένα μηχανισμό βιολογικής προστασίας που διαχωρίζει τη συνειδητή αντίληψη του ατόμου από συναισθήματα ή αναμνήσεις που προκαλούν έντονο φόβο. Τα συμπτώματα βιώνονται σε μία συνέχεια και κυμαίνονται από σχετικά ήπιες αισθήσεις θολότητας του νου, υπνηλία ή δυσκολία συγκέντρωσης, μέχρι αίσθηση απάθειας ή αποκοπής. Στις πιο ακραίες καταστάσεις, το άτομο μπορεί να βιώνει κενά μνήμης ή να χάνει τον χρόνο.



ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Σοβαρές τραυματικές εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία αυξάνουν τις πιθανότητες το άτομο να παρουσιάσει σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές κατά την ενήλική ζωή. Η ευαλωτότητα που δημιουργείται ως αποτέλεσμα αυτών των εξαιρετικά στρεσογόνων τραυματικών πρώιμων εμπειριών, δύναται να έχει επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.

Μεγάλο ποσοστό των ατόμων με σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές έχει παρουσιάσει τραύμα στην παιδική τους ηλικία. Παράλληλα, οι ψυχικά πάσχοντες διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο περαιτέρω θυματοποίησης και τραυματισμού λόγω στίγματος ή κακών πρακτικών διαχείρισης από τις υπηρεσίες που τους φροντίζουν (π.χ. η απομόνωση, ο περιορισμός κατά τη διάρκεια κάποιας νοσηλείας αποτελούν εμπειρίες επανατραυματισμού του ασθενούς)



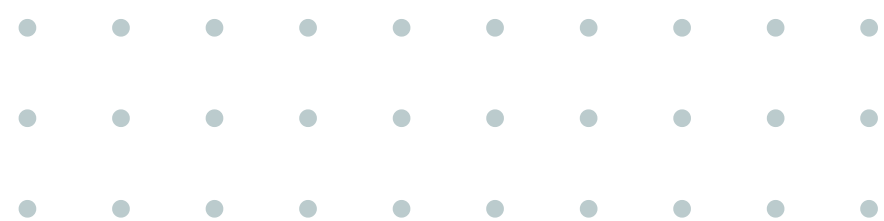
**ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΗ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ
(ΤΙC-ΡΙΕ)**



TIC-PIE

Πρόκειται για ένα μοντέλο παροχής υπηρεσιών που αναπτύχθηκε στην Αμερική τα τελευταία 50 χρόνια απο μια ομάδα ειδικών ψυχικής υγείας. Ακολουθεί συγκεκριμένες αρχές και τεχνικές και επιδιώκει να εμπεριέξει τις δυσκολίες των ωφελουμένων και να μειώσει τις πιθανότητες επανατραυματισμού αυτών. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε σε υπηρεσίες που φροντίζουν βετεράνους του Βιετνάμ και ασθενείς με ψυχιατρικές διαταραχές. Στόχος είναι:

1. να μεταμορφώσει ολόκληρο το σύστημα φροντίδας ενσωματώνοντας την κατανόηση του τραύματος «σε όλες τις πτυχές της παροχής υπηρεσιών και δίνοντας προτεραιότητα στην ασφάλεια, την επιλογή και τον έλεγχο του ατόμου».
2. να καλλιεργήσει μια θεραπευτική κουλτούρα που θα ενισχύει την συνεργασία, την μάθηση και την ισοτιμία μεταξύ οφελουμένου και ειδικού.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



Επίγνωση τραύματος

Έμφαση στην ασφάλεια

Ευκαιρίες για την ανάκτηση του ελέγχου

Έμφαση στα δυνατά σημεία

Υποστήριξη προσωπικού

Αξιολόγηση

Επίγνωση τραύματος:

Μια υπηρεσία που ενημερώνεται για το τραύμα ενσωματώνει την κατανόηση του τραύματος στη δουλειά της. Αυτό σημαίνει ότι το προσωπικό συνειδητοποιεί πώς διάφορα συμπτώματα και συμπεριφορές αποτελούν άμυνες σε τραυματικές εμπειρίες.

Έμφαση στην ασφάλεια:

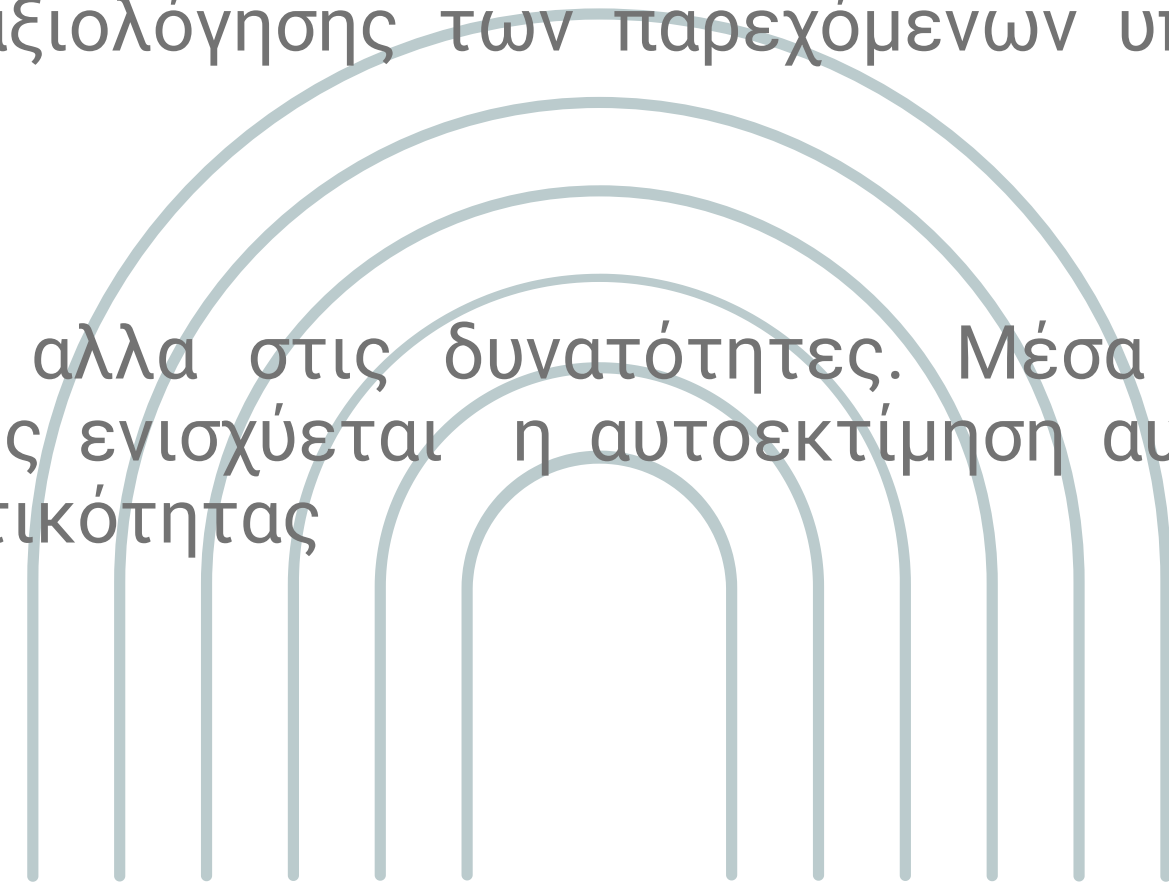
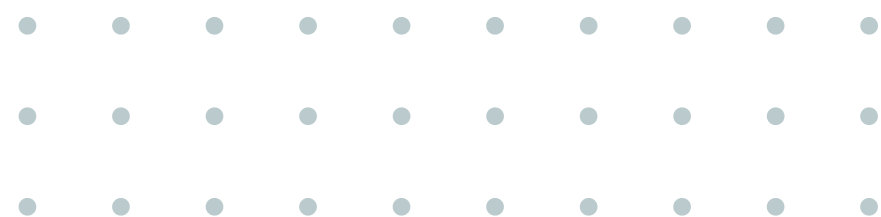
Τα άτομα που έχουν υποστεί τραύμα συχνά αισθάνονται ανασφαλείς και μπορεί πραγματικά να βρίσκονται σε κίνδυνο. Είναι σημαντικό οι ειδικοί να φροντίζουν ώστε οι λήπτες των υπηρεσιών του να νοιώσουν ασφαλείς τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά αποφευγοντας έτσι τον επανατραυματισμό

Ευκαιρίες για την ανάκτηση του ελέγχου:

Τόσο το τραυμα όσο και η ψυχική διαταραχή αφαιρεί τον έλεγχο από το άτομο. Είναι σημαντικό να δίνεται η δυνατότητα σε αυτούς του ανθρώπους να αποκτήσουν εκ νέου έναν έλεγχο στη ζωή τους. Η συμπερίληψη αλλά και ο από κοινού σχεδιασμός και αξιολόγησης των παρεχόμενων υπηρεσιών λειτουργεί ως προς αυτή την κατεύθυνση

Έμφαση στα δυνατά σημεία:

Είναι σημαντικό να δίνεται έμφαση όχι στο έλλειμα αλλά στις δυνατότητες. Μέσα από την αναγνώριση των δυνατοτήτων και των δεξιοτήτων τους ενισχύεται η αυτοεκτίμηση αυτών των ανθρώπων και αναπτύσσονται δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας



Κοινωνικοί χώροι:

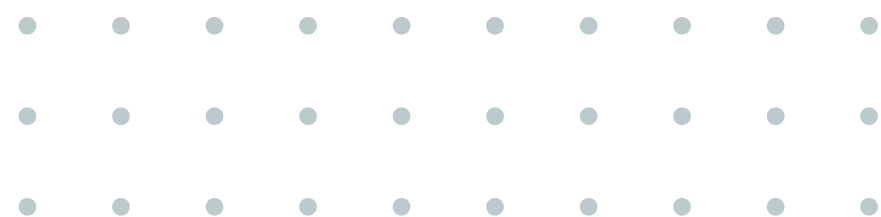
Είναι σημαντικό οι χώροι παρέμβασης να είναι διαμορφωμένοι με τέτοιο τρόπο που θα ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στους οφελούμενους.

Διαχείριση σχέσεων:

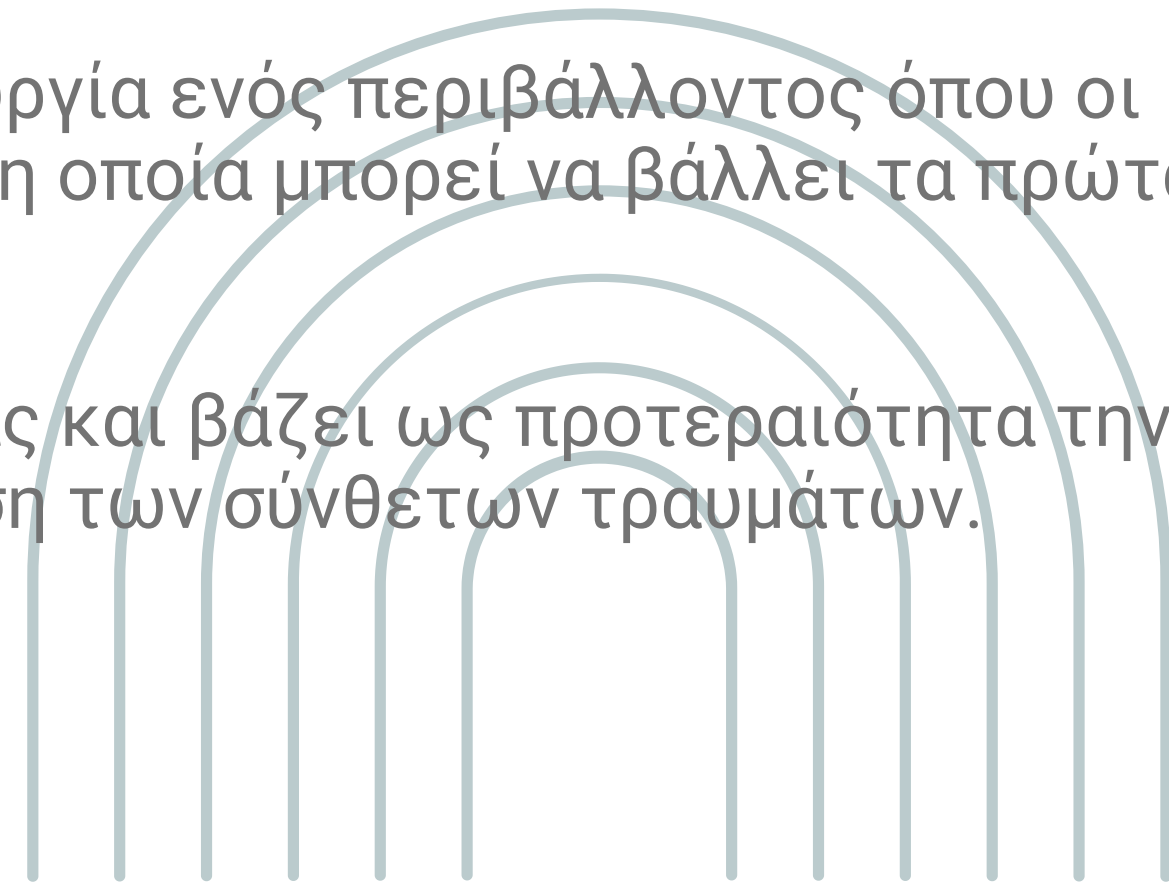
Οι σχέσεις είναι το κλειδί για την ανάρρωση και την επούλωση του τραύματος. Το προσωπικό πρέπει να ενθαρρύνεται να επικεντρωθεί στη δημιουργία σχέσεων με τους οφελούμενους για να υποστηρίξουν και να ενθαρρύνουν την αυτοανάπτυξη και την ανάκαμψη και να επιτρέψουν αισθάνονται ικανοί να διαχειριστούν τις επιπτώσεις της ψυχικής τους κατάστασης.

Ψυχολογικό πλαίσιο:

Βοηθά το προσωπικό να κατανοήσει τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με το τραύμα αλλά και πως αυτό επηρεάζει τους ανθρώπους και τις συμπεριφορές τους. Παράλληλα καθοδηγεί το προσωπικό στην υιοθέτηση των κατάλληλων συμπεριφορών και τεχνικών για την διαχείριση αλλά και την υποστήριξη των ληπτών.



- Μια υπηρεσία που είναι προσανατολισμένη στη διαχείριση του τραύματος αντιμετωπίζει τα συμπτώματα και τις συμπεριφορές, ως «φυσιολογικές» αντιδράσεις στο μη φυσιολογικό στρες. Δεν τις θεωρεί αποκλίνουσες συμπεριφορές ή ως αποτυχίες των ατόμων.
- Η αποδυνάμωση και η αποσύνδεση από τους άλλους αποτελούν συνέπειες του ψυχολογικού τραύματος.
- Η ανάρρωση μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο στο πλαίσιο σχέσεων, και όχι σε ένα πλαίσιο απομόνωσης.
- Η δημιουργία εμπιστοσύνης είναι το πρώτο στάδιο αποκατάστασης του τραύματος.
- Οι υπηρεσίες είναι σημαντικό να φροντίσουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι οφελούμενοι μπορούν πρώτα να νοιώσουν εμπιστοσύνη, η οποία μπορεί να βάλει τα πρώτα θεμέλια για την συνεργασία τους με τους άλλους.
- Ένα περιβάλλον όπου ενισχύει το αίσθημα της ασφάλειας και βάζει ως προτεραιότητα την δημιουργία σχέσεων μπορεί να συμβάλει στην διαχείριση των σύνθετων τραυμάτων.





BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cockersell P. (2018), *Social Exclusion, Compound Trauma and Recovery*, Jessica Kingsley Publishers, UK
 - PIE Guidance (2012) Department of Communities and Local Government
 - email: peterc@cht.org.uk
 - Cockersell P. (2016) PIE Five Years On , *Journal of Mental Health and Social Inclusion*, 20:4
- 