



# Κατανοώντας το Μετατραυματικό Στρες

**Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Πυροσβεστικό  
Προσωπικό και τις Οικογένειές του**

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ/ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΠΟΡΩΝ/ ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ  
2019**

**Συντάκτης:** Υποπυραγός Ανδρουτσάκος Ιωάννης

- Ψυχολόγος, MSc
- Πτυχιούχος Τμήματος Ψυχολογίας Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

PTSD



## Τι είναι το μετατραυματικό στρες

Συμπτωματολογία σχετικά με το μετατραυματικό στρες αναπτύσσεται από κάποιους ανθρώπους μετά την βίωση ή την μαρτυρία απειλητικών για την ζωή καταστάσεων όπως φυσικές ή ανθρωπογενείς καταστροφές, ένοπλες συγκρούσεις, τροχαία ατυχήματα, κ.α.

Είναι φυσιολογικό ένα άτομο το οποίο έχει βιώσει κάποιο από τα παραπάνω γεγονότα να έχει ενοχλητικές αναμνήσεις, δυσκολία να κοιμηθεί, να νιώθει φόβο, θυμό ενοχές, ανησυχία ή/και να αποφεύγει να βρεθεί στον τόπο του συμβάντος.

Εάν όμως τα συμπτώματα συνεχίζονται για περισσότερο από ένα μήνα και επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου, τότε ίσως να έχει αναπτυχθεί Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες.

Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες αποτελεί μία ψυχική διαταραχή η διάγνωση και η θεραπεία της οποίας γίνεται μόνο από ειδικούς. Η συγκεκριμένη διαταραχή παρουσιάζει σημαντική συνοσηρότητα με την κατάθλιψη και την κατάχρηση αλκοόλ ή/και απαγορευμένων ουσιών.

## Τι είναι το Ψυχικό Τραύμα και τι το Δευτερογενές Ψυχικό Τραύμα;

### Ψυχικό τραύμα

- Το τραύμα αναφέρεται σε γεγονότα ή εμπειρίες που είναι συγκλονιστικές και συνήθως συνεπάγονται σοβαρή απειλή για την σωματική, συναισθηματική ή ψυχολογική ασφάλεια και ευημερία του θύματος ή σημαντικών για αυτό ατόμων.
- Το αρχικό φαινόμενο είναι συνήθως ξαφνικό και απροσδόκητο και είναι ένα μοναδικό γεγονός. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μετά το πρώτο περιστατικό, μπορεί να επαναλαμβάνεται το τραυματικό γεγονός και να μετατραπεί σε χρόνιο.

### Δευτερογενές Ψυχικό Τραύμα;

- Το δευτερογενές τραύμα σχετίζεται με την εργασιακή, δευτερογενή έκθεση σε ανθρώπους, οι οποίοι έχουν βιώσει ακραία ή τραυματικά στρεσογόνα γεγονότα (π.χ. ο πυροσβέστης ο οποίος απεγκλωβίζει έναν τραυματία σε ένα τροχαίο ατύχημα ή ανασύρει ένα νεκρό από μία πυρκαγιά).
- Το δευτερογενές τραύμα επιδρά σημαντικά στα επίπεδα άγχους, τις αϋπνίες και τον κίνδυνο ανάπτυξης ψυχικής διαταραχής.

## Ποια είναι η σχετική με την Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες συμπτωματολογία;

Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες περιλαμβάνει τέσσερις τύπους συμπτωμάτων:

- Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος.  
Αυτή μπορεί να συμβεί μέσω ονείρων ή μέσω αποσυνδεδετικών επεισοδίων (flashbacks).
- Αποφυγή πραγμάτων/ ανθρώπων/ καταστάσεων που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός.
- Βιώση περισσότερων αρνητικών σκέψεων ή συναισθημάτων σε σχέση με την περίοδο πριν το τραυματικό γεγονός.
- Υπερδιέγερση – αίσθημα συνεχούς ανησυχίας

## **Προσοχή εάν εμείς (ή κάποιος/α συνάδελφος) παρουσιάσουμε τα παρακάτω σημάδια**

- Απομόνωση (έχουμε την επιθυμία να μένουμε μόνοι μας πιο συχνά από πριν).
- Ευερεθιστότητα (ερχόμαστε σε λεκτική ή σωματική αντιπαράθεση πιο συχνά από πριν).
- Αδιαφορία για καθημερινές υποχρεώσεις, εκδηλώσεις, κτλ.
- Ανηδονία (δεν λαμβάνουμε ικανοποίηση από δραστηριότητες που πριν μας ικανοποιούσαν)
- Διαταραχές στον ύπνο (δυσκολία επέλευσης ή διατήρησης του ύπνου)
- Κατάχρηση αλκοόλ
- Κάπνισμα (αύξηση ή έναρξη)
- Έκπτωση των νοητικών λειτουργιών (π.χ. διάσπαση προσοχής, δυσκολία στην επεξεργασία πληροφοριών, κ.α.)
- Αυτοκτονικός Ιδεασμός (σκέψεις ότι τίποτα δεν αξίζει, καλύτερα να πεθάνουμε, κτλ)

## Πώς μπορείτε να βοηθήσετε έναν συνάδελφο ή ένα μέλος της οικογένειάς σας το οποίο εμφάνισε τα παραπάνω σημάδια;

- Προσέγγιση του ατόμου
- Δεν χρησιμοποιούμε εκφράσεις όπως «έλα μωρέ, δεν είναι τίποτα», «σιγά το πρόβλημα», κ.α.
- Δεν χρησιμοποιούμε λέξεις όπως «πρέπει»
- Δείχνουμε κατανόηση και άνευ όρων αποδοχή
- Δεν τον/ην επικρίνουμε για τις επιλογές ή τον τρόπο σκέψης του/ης.
- Του/ης λέμε ότι είμαστε δίπλα του
- Είμαστε έτοιμοι να τον/ην ακούσουμε
- Του προτείνουμε να επισκεφθεί το Γραφείο Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας του Πυροσβεστικού Σώματος

**Θυμηθείτε: Στην μάχη ενάντια στο ψυχικό τραύμα δεν είσαστε μόνοι!**

## Γραφείο Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Πυροσβεστικού Σώματος

Κεφαλληνίας 104 & Αχαρνών 172, Αθήνα

Τηλ. 2108695291, 2108695296, 2108695298, 2108695299

Fax: 2108695277

E-mail: [care@psnet.gr](mailto:care@psnet.gr)

Πηγές: National Center for PTSD, (2018). “Understanding PTSD and PTSD treatment”, [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)  
American Psychiatric Association, (2013). DSM-V. Washington, DC: Author

\* Η εικόνα της σελίδας 2 ανακτήθηκε από τον ιστότοπο <https://barendspychology.com/mental-disorders-post-traumatic-stress-disorder-statistics/> την 24/04/2019