

Οι συνέπειες της τρομοκρατίας

Dr. Θωμάς Καλπάκογλου

Η τρομοκρατία απειλεί μια κοινωνία με το να προκαλεί το αίσθημα του φόβου και της αβοηθητότητας στους πολίτες της. Έχει ως σκοπό να κρατά μια κοινωνία ως όμηρο μέσω του φόβου για μια επικείμενη καταστροφή ή βλάβη.

Μετά από μια πράξη τρομοκρατίας, ο άνθρωπος προσπαθεί να βρει τρόπους να αντεπεξέλθει απέναντι στο έντονο στρες ή στο τραύμα που του δημιουργείται. Συνήθως νιώθει αβοήθητος. Οι τρομοκρατικές πράξεις λαμβάνουν χώρα σε στιγμές που ο άνθρωπος είναι απροετοίμαστος, χωρίς να υπάρχει ένα εμφανές αίτιο που να τις προκαλεί. Στην προσπάθεια του να κατανοήσει και να αντέξει τις εξελίξεις, μια σειρά από συναισθήματα μπορεί να τον καταβάλουν και να επηρεάσουν την ψυχολογική του ισορροπία (φόβος, αβοηθητότητα, ευαλωτότητα, πόνος, θλίψη).

Παράλληλα, παρατηρείται μια αύξηση της ξеноφοβίας και του ρατσισμού, μέσα από αισθήματα φόβου ή μίσους προς αγνώστους ή ξένους, που μπορεί να απειλήσει γενικότερα μια κοινωνία. Επανεμφανίζονται οι διαχωριστικές γραμμές ανάμεσα στις διαφορετικές ομάδες ανθρώπων, εφόσον το αίσθημα εμπιστοσύνης μειώνεται. Παρόλα αυτά, είναι τέτοιου είδους πράξεις και ενέργειες που θα έπρεπε να ενώνουν και να γεφυρώνουν τις ομάδες αυτές, σε μια προσπάθεια να ενισχυθεί το αίσθημα της δύναμης απέναντι σε κινδύνους.

Ποιοι επηρεάζονται

Μετά από ένα τρομοκρατικό χτύπημα, σχεδόν όλοι αισθάνονται μια επιρροή. Άμεσα, συναντούμε τρεις κατηγορίες ανθρώπων, πάνω στους οποίους ασκείται το μεγαλύτερο μέρος αυτής της επιρροής:

1. Τα άτομα με προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες (πχ, πρόσφυγες πολέμου, θύματα βασανισμών, θύματα βίας και εγκληματικών ενεργειών), με έντονο το αίσθημα της ευαλωτότητας.
2. Τα άτομα που έχουν υπάρξει μάρτυρες ή θύματα προηγούμενων τρομοκρατικών ενεργειών.
3. Τα άτομα με σοκ τα οποία μαθαίνουν για κάποιους γνωστούς, φίλους ή συγγενείς, που είναι θύματα και εκτίθενται σε συνεχείς αναφορές για τα γεγονότα (πχ, μέσα από τα ΜΜΕ).

Τι μπορεί να αισθάνεται κάποιος μετά από ένα τρομοκρατικό χτύπημα

Τα άτομα που έχουν την εμπειρία ή είναι μάρτυρες μια τρομοκρατικής ενέργειας μπορεί να εισέλθουν σε μια κατάσταση έντονου στρες. Τυπικά συμπτώματα μιας τέτοιας κατάστασης μπορεί να είναι:

1. Έντονες και επαναλαμβανόμενες σκέψεις σχετικές με το γεγονός.
2. Γενικό αίσθημα φόβου, φόβος απομάκρυνσης από το σπίτι, απομόνωση.
3. Μείωση της λειτουργικότητας, αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα.

4. Ενοχές επιβίωσης ή μη παροχής βοήθειας σε άλλους.
5. Έντονο αίσθημα απώλειας.
6. Αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων, αίσθημα απώλειας ελέγχου.

ΑΠΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

1. Αναγνώρισε τα αισθήματα που μπορείς να έχεις. Κατάλαβε πως αυτά είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια μη-φυσιολογική κατάσταση.
2. Θυμήσου πως μπορεί να έχεις βιώσει παρόμοιες καταστάσεις στο παρελθόν. Προσπάθησε να θυμηθείς με ποιους τρόπους μπόρεσες να ξεπεράσεις τη δυσκολία τους.
3. Συζήτησε με άλλους για τους φόβους σου. Ζήτησε βοήθεια αν χρειαστεί.
4. Προσπάθησε να διατηρήσεις την καθημερινή σου ρουτίνα.
5. Προσπάθησε να σκέφτεσαι θετικά. Αποδέξου πως τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα και πως αυτό χρειάζεται και τον ανάλογο χρόνο.
6. Αναγνώρισε πως η φύση των τρομοκρατικών ενεργειών είναι τέτοια που προκαλεί φόβο και αβεβαιότητα για το μέλλον. Προσπάθησε αυτό να μη σε καταβάλλει.
7. Αναγνώρισε τις προσπάθειες της Πολιτείας να αντιμετωπίσει και να περιορίσει το φαινόμενο.
8. Μείωσε την έκθεση σου στα ΜΜΕ.
9. Σε σχέση με τα παιδιά: ενθάρρυνε τα να μιλήσουν για αυτά που νιώθουν, ρώτησε τα τι έχουν ακούσει, δει ή βιώσει, επιβεβαίωσε τα πως το περιβάλλον τους θα τα βοηθήσει και θα τα προστατέψει, βοήθησε τα να νιώθουν πιο δυνατά για να αντιμετωπίσουν τη δύσκολη κατάσταση, βοήθησε τα να καταλάβουν πως δεν απειλείται η χώρα τους και το πολίτευμα τους, γνώριζε πως τα παιδιά είναι έκθετα στις συνέπειες μιας τρομοκρατικής ενέργειας ακόμα και μέσα από τα ΜΜΕ ή τις συζητήσεις των μεγάλων.

Τι μπορεί να συμβεί σε ένα άτομο μετά από μια καταστροφή ή ένα τραυματικό γεγονός;

- Σοκ και άρνηση είναι τυπικά συμπτώματα, άμεσα μετά το γεγονός. Και τα δύο συμπτώματα είναι αντιδράσεις άμυνας (προστασίας).
- Το σοκ είναι ξαφνική και έντονη διαταραχή του συναισθηματικού κόσμου και η άρνηση περιλαμβάνει τη μη αποδοχή πως το γεγονός έλαβε χώρα, ή τη μη βίωση της έντασης που αυτό συμπεριλαμβάνει.

Μετά το πρώτο στάδιο του σοκ, διάφορες αντιδράσεις λαμβάνουν χώρα, που μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

- Τα συναισθήματα γίνονται έντονα και πολλές φορές απρόσμενα. Το άτομο μπορεί να γίνει ευερέθιστο και να βιώνει απότομες συναισθηματικές αλλαγές. Μπορεί να αυξηθεί το άγχος και η νευρικότητα, ή ακόμα και η θλίψη (ή κατάθλιψη).
- Οι σκέψεις και συμπεριφορές μεταβάλλονται. Επαναλαμβανόμενες και έντονες εικόνες από το γεγονός μπορεί να εμφανίζονται (flashbacks). Οι εικόνες μπορεί να εμφανίζονται σε άτακτα διαστήματα και χωρίς πολλές φορές κάποιο ιδιαίτερο (εμφανή) λόγο. Έτσι μπορεί να προκληθούν διάφορες σωματικές

αντιδράσεις (ταχυπαλμία, εφίδρωση, ή και άλλα έντονα συμπτώματα τα οποία μπορεί να γίνουν ακόμα εντονότερα αν προϋπάρχει ένα παθολογικό ή ψυχοπαθολογικό ιστορικό). Η συγκέντρωση και η αποφασιστικότητα του ατόμου επηρεάζονται, ενώ πολλές φορές εμφανίζεται μπερδεμένο. Τέλος, ο ύπνος και οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να διαταραχθούν.

- Έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να παρατηρηθούν σε επετείους ή άλλα ερεθίσματα που αναφέρονται στο γεγονός. Αυτές μπορεί να συνοδεύονται και από φόβους πως το γεγονός μπορεί να επαναληφθεί.
- Οι διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να επηρεαστούν. Παρατηρούνται εντάσεις με άλλα μέλη της οικογένειας ή τον υπόλοιπο κοινωνικό περίγυρο. Σε αντίθετη περίπτωση, το άτομο μπορεί να απομονωθεί ή να αποφεύγει πολλές από τις συνηθισμένες του ενέργειες ή δραστηριότητες.

Τα περισσότερα παιδιά και ενήλικες μπορεί να βιώνουν για αρκετές μέρες μετά το τραύμα.

- Συναισθηματικές αντιδράσεις: σοκ, φόβος, πόνος, θυμός, ενοχές, ντροπή, αβοηθητικότητα, απελπισία, συναισθηματικό μούδιασμα (δυσκολία στο να αισθάνεται αγάπη ή εγγύτητα, ή να υπάρχει ενδιαφέρον για τις καθημερινές δραστηριότητες).
- Γνωσιακές αντιδράσεις: σύγχυση, αποπροσανατολισμός, αναποφασιστικότητα, ανησυχία, δυσκολία στη συγκέντρωση, απώλεια μνήμης, προσωποποίηση ευθυνών.
- Σωματικές αντιδράσεις: ένταση, κούραση, διαταραγμένος ύπνος, σωματικοί πόνοι, τρομάζει εύκολα, ταχυπαλμία, ναυτία, διατροφή, αλλαγές στη libido.
- Αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις (στο σχολείο, εργασία, φιλίες, γάμος, ή γονεϊκή): έλλειψη εμπιστοσύνης, ευερεθιστότητα, σύγκρουση, απόσυρση, απομόνωση, αίσθημα απόρριψης ή εγκατάλειψης, απομάκρυνση, κριτική, έντονος έλεγχος.

ΕΝΤΟΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ PTSD, άλλες διαταραχές άγχους ή κατάθλιψη:

- Αποπροσωποποίηση
- Flashbacks
- Έντονες προσπάθειες αποφυγής δυσάρεστων συμπτωμάτων (χρήση ουσιών, αλκοόλ).
- Έντονο συναισθηματικό μούδιασμα.
- Υπερδιέγερση (κρίσεις πανικού, οργή, θυμός, αίσθημα έντονης ταραχής)
- Έντονο άγχος (ανησυχία, εμμονές, καταναγκασμοί)
- Έντονη κατάθλιψη (απελπισία, απώλεια αυτοπεποίθησης, κινητοποίησης, ή νοήματος για τη ζωή).

Παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν δυσμενώς:

- Απώλεια αγαπημένων προσώπων (συγγενών ή φίλων).
- Καταστάσεις απειλητικές για την ίδια τη ζωή ή της σωματικής ακεραιότητας (ιδίως στα παιδιά).
- Έκθεση σε ανατριχιαστικές καταστάσεις που μπορεί να περιλαμβάνουν θάνατο ή τραυματισμό τρίτων.
- Βία ή καταστροφή σε ανθρώπους ή το περιβάλλον.
- Απώλεια στέγης, υλικών αγαθών, στη γειτονιά ή την κοινότητα.

- Απώλεια επικοινωνίας ή υποστήριξης από στενές σχέσεις.
- Έντονες συναισθηματικές απαιτήσεις (από σωστικά συνεργία ή υπηρεσίες).
- Έντονη κούραση, έκθεση σε έντονα καιρικά φαινόμενα, πείνα, απώλεια ύπνου ή ξεκούρασης.
- Μακρόχρονη έκθεση σε κίνδυνο, απώλεια, συναισθηματική ή φυσική ένταση.
- Έκθεση σε τοξικά υλικά.

Συναισθηματικές Αντιδράσεις

1. Σοκ
2. Τρόμος
3. Ευερεθιστότητα
4. Απόδοση ευθυνών
5. Θυμός
6. Ενοχή
7. Στεναχώρια, λύπη
8. Συναισθηματικό μούδιασμα
9. Αβοηθητότητα
10. Απώλεια ευχαρίστησης από συνηθισμένες δραστηριότητες
11. Απώλεια ευχάριστων συναισθημάτων

Γνωσιακές Αντιδράσεις

1. Συγκέντρωση
2. Αποφασιστικότητα
3. Μνήμη
4. Εμπιστοσύνη
5. Σύγχυση
6. Εφιάλτες
7. Αυτοπεποίθηση
8. Αυτο-αποτελεσματικότητα
9. Απόδοση ευθυνών
10. Εμμονές
11. Ανησυχία
12. Ταραχή

Σωματικές Αντιδράσεις

1. Κούραση, εξόντωση
2. Αϋπνία
3. Ταχυκαρδία
4. Υπερδιέγερση
5. Φυσικός πόνος
6. Μειωμένη σωματική άμυνα
7. Πονοκέφαλοι
8. Γαστρεντερολογικές διαταραχές
9. Μειωμένη πείνα
10. Μειωμένη libido
11. Ευπάθεια σε ασθένειες

Επιρροές στις διαπροσωπικές σχέσεις

1. Αυξημένη ένταση

2. Απομόνωση
3. Μειωμένο αίσθημα εγγύτητας
4. Μειωμένη εργασιακή απόδοση
5. Μειωμένη σχολική απόδοση
6. Μειωμένο αίσθημα ικανοποίησης
7. Μειωμένο αίσθημα εμπιστοσύνης
8. Εξωτερίκευση απόδοσης ευθυνών
9. Εξωτερίκευση ευαλωτότητας
10. Αίσθημα απόρριψης - εγκατάλειψης
11. Υπέρ – προστατευτικότητα

Πιθανές αντιδράσεις παιδιών 5-12 ετών

- Αισθήματα άγχους, φόβου και ανησυχίας σχετικά με την ασφάλεια, τόσο τη δική τους όσο και των άλλων (συμπτώματα μεγαλύτερης προσκόλλησης σε γονείς ή δασκάλους).
- Ανησυχίες για πιθανή επανάληψη της κατάστασης.
- Αυξημένα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων
- Αλλαγές στη συμπεριφορά:
 1. Αυξημένη διέγερση - κινητικότητα
 2. Μειωμένη συγκέντρωση - προσοχή
 3. Απόσυρση
 4. Εκρήξεις θυμού
 5. Επιθετικότητα
- Απουσίες από συνήθειες δραστηριότητες
- Αυξημένες σωματικές ενοχλήσεις (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, κλπ.)
- Αλλαγές στη σχολική απόδοση
- Ενασχόληση με το άσχημο γεγονός (στον λόγο ή το παιχνίδι)
- Αυξημένη ευαισθησία σε θορύβους (σειρήνες, αεροπλάνα, αστραπές, εκρήξεις, δυνατούς θορύβους)
- Ενασχόληση με τον 'θάνατο'.
- Αλλαγές στον ύπνο
- Αλλαγές στην όρεξη
- Έλλειψη ενδιαφέροντος
- Αυξημένες αρνητικές συμπεριφορές (άρνηση)
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενες συμπεριφορές (μωρουδίστικη ομιλία, ενούρηση)
- Μηνύματα μίσους και θυμού.

Για παιδιά 12-15 ετών

- Τα περισσότερα από τα παραπάνω.
- Ανησυχία για τις συνέπειες (πχ. του πολέμου) και για πιθανή σχολική βία.
- Υπερδιέγερση.
- Ενοχλητικά συναισθήματα σχετικά με εκδίκηση.
- Ενασχόληση με τις άσχημες λεπτομέρειες των γεγονότων.
- Αρνητικές επιπτώσεις σε θέματα εμπιστοσύνης προς τρίτους (ιδίως για άτομα που έχουν ένα στοιχείο διαφορετικότητας).

Ένα τραύμα μπορεί να παράγει ένα συναισθηματικό σοκ και πολλά άλλα προβλήματα. Πολλά από αυτά είναι έντονα, κυρίως αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός. Συνήθως τα περισσότερα άτομα νιώθουν καλύτερα σε μια περίοδο 3 μηνών, κάποια άλλα αργότερα, και κάποια δεν μπορούν να επανέλθουν χωρίς κάποια μορφή παρέμβασης. Όταν το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται τις αλλαγές που έχει υποστεί, αυτό είναι και το πρώτο βήμα προς την καλύτερη κατάσταση.

Φόβος & Άγχος

- Φυσική αντίδραση απέναντι σε μια επικίνδυνη κατάσταση.
- Διαρκεί και πέρα από τη στιγμή του τραύματος.
- Αλλάζει η αντίληψη του κόσμου και της ασφάλειας.
- Επανέρχεται στην ανάμνηση του τραύματος.
- Εμφανίζεται απρόσμενα.

Γενικές οδηγίες για τη βοήθεια παιδιών και εφήβων που επιζούν ένα τραύμα.

- Βρείτε τρόπους να προστατέψετε τα παιδιά από περισσότερη έκθεση στο τραύμα.
- Προστατέψτε τα από τα ΜΜΕ.
- Απομακρύνετε τα από περιοχές που βρίσκονται πολλοί τραυματισμένοι.
- Χρησιμοποιείτε ήπιους, αλλά σταθερούς τόνους επικοινωνίας.
- Αναγνωρίστε τα παιδιά που βιώνουν οξύ στρες και μείνετε μαζί τους μέχρι να αρχίσει η αρχική καλύτερη κατάσταση. Το οξύ στρες περιλαμβάνει πανικό, έντονα σωματικά συμπτώματα και θλίψη.
- Με λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία, περάστε ένα μήνυμα ασφάλειας.
- Ενθαρρύνετε την έκφραση συναισθημάτων, αλλά όχι τη συζήτηση γύρω από το τραυματικό γεγονός.
- Επιβεβαιώστε τα πως είναι φυσιολογικό να αισθανόμαστε άσχημα μετά από ένα τραυματικό γεγονός.
- Αν φοβούνται, επιβεβαιώστε την αγάπη σας και τη διάθεση να τα προστατέψτε. Ξοδέψτε περισσότερο χρόνο μαζί τους.
- Επιβεβαιώστε τα πως δεν ευθύνονται για το γεγονός.
- Μην κριτικάρετε τη συμπεριφορά τους ή την αντίδραση τους στο γεγονός.
- Φροντίστε τον εαυτό σας για να είστε σε θέση να βοηθήσετε το παιδί.

Για τους δασκάλους ή εκπαιδευτικούς

- Βοηθήστε τον εαυτό σας πρώτα.
- Μη βιάζεστε να επαναφέρετε μια φυσιολογική ροή στα σχολικά δρώμενα.
- Επιτρέψτε τα παιδιά να εκφραστούν γύρω από το γεγονός, αλλά μην το επιβάλλετε.
- Σεβαστείτε την επιθυμία κάποιων παιδιών να μην εκφραστούν άμεσα ή τις πολιτισμικές τους ιδιαιτερότητες.
- Αν είναι απαραίτητο, οργανώστε ομάδες έκφρασης και καλέστε ειδικούς να τις συντονίσουν.
- Προσφέρετε στα παιδιά την ευκαιρία να εκφραστούν μέσα από την τέχνη.
- Ενισχύστε τις δεξιότητες ελέγχου του άγχους ανάλογα με τις ηλικίες των παιδιών.
- Ενημερώστε τους γονείς με ποιους τρόπους μπορούν να βοηθήσουν.
- Η 'πρόοδος' των παιδιών αναλογεί στις ιδιαίτερες συνθήκες του καθένα.

Φάση 1^η: Βίωμα

- Διαφορετικά άτομα – διαφορετικές αντιδράσεις.
- Η αντίδραση αναλογεί σε μια προσπάθεια προστασίας του εαυτού.
- Η προετοιμασία απέναντι σε τέτοιου είδους γεγονότα ποικίλλει.
- Παράγοντες: απειλή της ίδιας της ζωής, αίσθημα αδυναμίας, απώλεια, απομάκρυνση, αίσθημα ευθύνης, εγκλωβισμός, κακόβουλη ενέργεια.

Φάση 2^η: Διάσωση

- Αυξημένα επίπεδα άγχους.
- Μούδιασμα
- Άρνηση – Σοκ
- Flashbacks – Εφιάλτες
- Πόνος για απώλεια
- Θυμός
- Απόγνωση
- Απελπισία

Φάση 3^η: Ανάρρωση - Αποκατάσταση

- Αναλογεί στις συνθήκες που επικρατούν.
- Επιστροφή στη λειτουργική καθημερινότητα.
- Ίσως να ξεκινήσει μέσα από μια αλτρουιστική διάθεση για βοήθεια.
- Ίσως να συμπεριλάβει μια φάση αποδιοργάνωσης όταν θα πάψει να είναι 'πρώτο' θέμα, η οργανωμένη βοήθεια μειωθεί και η γραφειοκρατία ξεκινήσει...

Ποσοστά εμφάνισης PTSD

- Φυσική καταστροφή: 4-5%
- Βομβαρδισμοί: 34%
- Αεροπορικό δυστύχημα (σε ξενοδοχείο): 29%
- Τυφλές εκτελέσεις: 28%
- Τυφώνας: 7%
- Βιομηχανικές καταστροφές - ατυχήματα: 6%
- Βίαια χτυπήματα: 19%

Παράγοντες που ενισχύουν τις πιθανότητες για PTSD

- Έλλειψη συναισθηματικής υποστήριξης
- Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
- Παράγοντες όπως κούραση, κρύο, πείνα, φόβος, αβεβαιότητα, απώλεια, απομάκρυνση και άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες
- Δυσκολίες στον τόπο του γεγονότος
- Ελλιπής πληροφόρηση για τη φύση και τις αιτίες του συμβάντος
- Ελλιπείς δεξιότητες χειρισμού στρεσογόνων καταστάσεων
- Αποδιοργάνωση των πηγών βοήθειας

Παράγοντες που μειώνουν τις πιθανότητες για PTSD

- Κοινωνική υποστήριξη
- Υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
- Υψηλό μορφωτικό επίπεδο
- Επιτυχής αντιμετώπιση παρόμοιων καταστάσεων στο παρελθόν

- Πληροφόρηση για τους τρόπους αντιμετώπισης και διάσωσης
- Σωστή φροντίδα των σωστικών συνεργείων
- Άμεση αντίδραση της Πολιτείας

Σχετιζόμενες διαταραχές

- Κατάθλιψη
- Χρήση Ουσιών
- Διαταραχή Πανικού
- Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
- Σεξουαλικές Δυσλειτουργίες
- Διαταραχές Διατροφής