

Συνέπειες της έμφυλης βίας – Διαχείριση Τραύματος – Τεχνικές Διαχείρισης Κρίσεων

5^η επιμόρφωση UpCare – 16/06/2023



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477

Εισήγηση: Σοφία Δρόσου – Ψυχολόγος



«Κάθε φορά που οι γυναίκες αφηγούνται τις ιστορίες τους με έμφυλη βία που έχουν βιώσει ή βιώνουν καθημερινά, κανείς δεν μπορεί να παραβλέψει την πολιτισμική και πολιτική χροιά του προβλήματος...»

Walker, 1999

Βασικές έννοιες

- ❖ Μελετώντας τη βία, για να την ορίσουμε σαν όρο και να διερευνήσουμε τις συνέπειες της είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας έννοιες όπως:
 1. Φύλο, έννοια κοινωνικά κατασκευασμένη όσον αφορά τους συμβολισμούς, τις κοινωνικές πρακτικές και τους έμφυλους ρόλους
 2. Πατριαρχία
 3. Έμφυλα στερεότυπα: προκαταλήψεις βασισμένες στο φύλο
 4. Σεξισμός
 5. Αντικειμενοποίηση: βιωματικές συνέπειες του να είσαι γυναίκα σε μια κουλτούρα που θεωρεί αντικείμενο το γυναικείο σώμα.

Συνέπειες έμφυλης βίας

- ❖ Σωματικές βλάβες και ψυχικές βλάβες
- ❖ Ψυχική και συναισθηματική αποσταθεροποίηση
- ❖ Επιπλοκές όπως εγκυμοσύνη και
- ❖ Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- ❖ Ακρωτηριασμοί
- ❖ Θάνατος

Πηγή: <https://diotima.org.gr>

Οι επιπτώσεις της είναι έντονες στην ψυχική και συναισθηματική υγεία:

- ❖ Μετατραυματικό στρες
- ❖ Ανεσφάλεια
- ❖ Κατάθλιψη
- ❖ Θυμός, φόβος, ντροπή αυτοκαταστροφική διάθεση. Μάλιστα το θύμα συνήθως κατηγορεί και μισεί τον εαυτό του.

Επίσης στο κοινωνικό κομμάτι:

- ❖ Στιγματίζονται, απομονώνονται και απορρίπτονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον, χάνουν την κοινωνική λειτουργικότητά τους, με συνέπειες και στα παιδιά τους σε περιπτώσεις ενδο-οικογενειακής βίας .

Τι είναι το τραύμα;

- ❖ Σε ψυχικό επίπεδο, όταν βιώνουμε ένα υπέρμετρα στρεσογόνο γεγονός, επιστρατεύονται μέσα μας όλες οι (ψυχικές) δυνάμεις, ώστε να επεξεργαστούμε, όσο το δυνατόν καλύτερα, αυτή την εμπειρία. Όταν οι προσπάθειές μας δεν επαρκούν, τότε δημιουργούνται εσωτερικά «ρήγματα».
- ❖ Ο τραυματισμός εγγράφεται ανεξίτηλα στη μνήμη, καθώς και στο σώμα μας, χωρίς να είμαστε σε θέση να τον ξεπεράσουμε.

Τραύμα

- ❖ Ο Terr (1991), προσδιορίζει το τραύμα που συνέβη από ένα μεμονωμένο γεγονός, ως Τραύμα Τύπου Ι. Αργότερα, ο Rothschild (2000), διαχώρισε το Τραύμα Τύπου ΙΙ με κριτήριο την ανθεκτικότητα του ατόμου.
- ❖ Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που τα πολλαπλά τραυματικά βιώματα κατακλύζουν το άτομο και δεν μπορεί να κάνει τον διαχωρισμό (Τύπος ΙΙΑ).

Σύμφωνα με τους Fischer & Riedesser (1998),
μια εμπειρία μπορεί να οδηγήσει σε τραύμα,
όταν το άτομο νιώσει:

- ❖ ανίκανο να αμυνθεί
- ❖ αβοήθητο
- ❖ και χωρίς να είναι σε θέση να δραπτετεύσει
- ❖ από ένα σοβαρό απειλητικό γεγονός
- ❖ το οποίο δεν είναι σε θέση να επεξεργαστεί με τη βοήθεια προηγούμενων εμπειριών του.

Η νευροεπιστήμη στο τραύμα

- ❖ Όταν υπάρχει κίνδυνος, ενεργοποιούνται οι πρώιμοι βιολογικοί μηχανισμοί, και λειτουργούν σαν συναγερμός για να μπορέσουν να βοηθήσουν την επιβίωση. Συνεπώς, ο εγκέφαλος εκκρίνει νευροχημικές ουσίες, οι οποίες προκαλούν αλυσίδωτες αντιδράσεις στο σώμα. Μπορεί να μην σταματάει τον συναισθηματικό πόνο αλλά μας βοηθάει να τον αντιμετωπίσουμε. Κατά την διάρκεια του «συναγερμού» στέλνει σήματα στον εγκέφαλο ώστε να προετοιμαστεί για **μάχη, φυγή, ακινησία/πάγωμα**.
- ❖ **Ενεργοποίηση αμυντικών συστημάτων: 1. συμπαθητικό νευρικό** που ενεργοποιεί τα επίπεδα ενέργειας και **2. παρασυμπαθητικό νευρικό** που ρίχνει τον ρυθμό της καρδιάς και του μεταβολισμού

Αμυγδαλή και ιππόκαμπος

- ❖ Τις περισσότερες φορές λειτουργούν αρμονικά και έτσι εξισορροπούνται οι αντιδράσεις. Όταν όμως υπάρχει δυσλειτουργία, απελευθερώνονται υψηλά επίπεδα ορμονών στρες (αδρεναλίνη και κορτιζόλη).
- ❖ Όταν αυτές διαρκούν περισσότερο από το φυσιολογικό γίνονται τοξικές. Σύμφωνα με τον Sanderson(2013), αυτό έχει ως αποτέλεσμα να απενεργοποιηθεί ο ιππόκαμπος με αποτέλεσμα να μην μπορεί να εκτιμηθεί ο κίνδυνος και να μην στείλει το κατάλληλο μήνυμα στην αμυγδαλή.
- ❖ Με αυτή την κατάσταση το σώμα θα νιώθει ένα συνεχές αίσθημα κινδύνου δημιουργώντας υπερδιέργεση, χωρίς να υπάρχει πραγματική απειλή.

Τραύμα και μνήμη

- ❖ Το τραυματισμένο άτομο μπορεί να βιώνει έντονο συναίσθημα χωρίς όμως να έχει ακριβή μνήμη από το γεγονός ή μπορεί να θυμάται λεπτομέρειες από το γεγονός χωρίς συναίσθημα.
- ❖ Μπορεί να είναι σε μια κατάσταση συνεχούς ενόχλησης και επαγρύπνησης χωρίς να ξέρει το γιατί. Κατά τον Herman, τα συμπτώματα έχουν την τάση να **αποσυνδέονται** από την πηγή τους.
- ❖ Οι συνηθισμένες αντιδράσεις στον κίνδυνο έχουν χάσει την χρησιμότητά τους τείνουν όμως να επιμένουν πολύ μετά αφού έχει τελειώσει ο πραγματικός κίνδυνος.(επαναλαμβανόμενες κρίσεις).

Ασφάλεια και τραύμα

- ❖ Σύμφωνα με τον Van der Kolk (2014) για να ηρεμήσει κάποιος και να αναπτυχθεί ακόμα και να θεραπευτεί χρειάζεται το αίσθημα της ασφάλειας. Και δεν αφορά του να είμαστε απλά μαζί με άλλους αλλά να υπάρχει αμοιβαιότητα και να μας σκέφτονται πραγματικά κι εμείς να το νιώθουμε.
- ❖ **Αν το περιβάλλον είναι ασφαλές, το σύστημα άμυνας της απειλής απενεργοποιείται και τότε συμπεριφερόμαστε ανάλογα ώστε να συνδεθούμε κοινωνικά.**
- ❖ Εάν κανείς δεν έρθει να μας βοηθήσει ή σε περίπτωση που βρισκόμαστε σε άμεσο κίνδυνο τότε ο οργανισμός αυτόματα στρέφεται σε μάχη ή φυγή. Σε περίπτωση όμως που δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τους πρωτόγονους τρόπους επιβίωσης, τότε ο οργανισμός απενεργοποιείται χρησιμοποιώντας λιγότερη ενέργεια για να αυτοδιατηρηθεί. Τότε βρισκόμαστε σε κατάσταση freeze/collapse.

Οι επιπτώσεις του τραύματος

- ❖ Τα βιώματα **ενδοοικογενειακής βίας**, συνδέονται άμεσα με αυξημένη **κατάθλιψη, συμπτώματα τραύματος και αυτοτραυματισμούς**. (Humphreys, 2003)
- ❖ Σημαντικό σύμπτωμα επίσης είναι η **αποσύνδεση**.
- ❖ Τα τραυματικά γεγονότα μπορούν να θέσουν το άτομο σε μια κατάσταση διαρκούς αμφισβήτησης βασικών ανθρώπινων σχέσεων.
- ❖ Ιδιαίτερα σε καταστάσεις τρόμου, όταν η κραυγή μένει αναπάντητη, τότε κατακερματίζεται **η αίσθηση της βασικής εμπιστοσύνης** με αποτέλεσμα το άτομο να νιώθει μοναξιά, εγκατάλειψη, αποξένωση και τέλος αποσύνδεση.
- ❖ Νιώθει συνεχώς φόβο ότι θα προδοθεί.

Το δίπολο του τραύματος

- ❖ Οι τραυματισμένοι άνθρωποι μπορεί να αποσύρονται από κοντινές σχέσεις και ταυτόχρονα να τις ψάχνουν. Γιατί γίνεται αυτό όμως;
- ❖ Διότι από την μια πλευρά υπάρχει η ανάγκη απόσυρσης καθώς έχει χαθεί η εμπιστοσύνη και υπάρχουν ακόμη και αισθήματα ντροπής και ενοχής. Το άτομο απομακρύνεται από οτιδήποτε του υπενθυμίζει το τραύμα.
- ❖ Από την άλλη πλευρά, υπάρχει η ανάγκη για προστασία και προστατευτικούς δεσμούς, την οποία αποζητάμε ύστερα από ένα τραύμα.

Ντροπή και ενοχή

- ❖ Η ντροπή και η ενοχή είναι κύρια συναισθήματα που ακολουθούν το τραύμα. Όταν το άτομο θεωρεί πως αυτό το τραυματικό γεγονός το στιγματίζει, αν συνέβη νωρίς στην ζωή του, αν συνέβη μέσα σε πλαίσια κοντινής σχέσης, ή αν απειλεί τον κοινωνικό εαυτό του. (Budden 2009)
- ❖ Αυτό μπορεί να οδηγήσει ενδεχομένως και σε **κοινωνική απομόνωση**.

Επιπτώσεις του ψυχικού τραύματος στην σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας:

- ❖ Έντονες εναλλαγές στη διάθεση.
- ❖ Επίμονες εικόνες από τις τραυματικές εμπειρίες.
- ❖ Αποφυγή δραστηριοτήτων, ανθρώπων, τόπων που μπορεί να συνδέονται με τραυματικές εμπειρίες.
- ❖ Εξαιρετικά ένονη κόπωση.
- ❖ Ευερεθιστότητα.
- ❖ Συνεχής ετοιμότητα.
- ❖ Η αίσθηση απειλής και η καχυποψία ως σταθερό μοτίβο ερμηνείας του κόσμου.

Συνέχεια...

- ❖ Αλλαγές και αδυναμία ελέγχου των μοτίβων που αφορούν τον ύπνο και την διατροφή.
- ❖ Φόβος που πλυμμηρίζει το σώμα και την ψυχή.
- ❖ Θυμός, σταθερός και σε εκκρήξεις, επιθετικότητα.
- ❖ Αδυναμία δημιουργίας και διατήρησης υγιών και σταθερών σχέσεων.
- ❖ Κρίσεις πανικού.
- ❖ Γενικευμένο άγχος.
- ❖ Αίσθησης ντροπής και απόγνωσης.

Το Σύνδρομο του Χρόνιου Τραύματος

❖ Ο όρος **Σύνδρομο Αγχώδους Μετατραυματικής Διαταραχής**, είναι μια ψυχιατρική διάγνωση που εισήχθη για πρώτη φορά στην Τρίτη έκδοση του Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-III). Σύμφωνα με την Chu (2011), οι επιζήσαντες από έμφυλη βία αναπτύσσουν συμπτώματα PTSD. Τα συμπτώματα αυτά χωρίζονται σε 3 κύριες κατηγορίες:

- ❖ Υπερδιέγερση
- ❖ Παρέisdυση
- ❖ Περιστολή

Αναλυτικότερα...

- ❖ **Υπερδιέργεση:** Μόνιμη προσδοκία του κινδύνου, περιμένει ότι ο κίνδυνος θα επιστρέψει
- ❖ **Παρείσδυση:** Το άτομο ξαναζει το γεγονός σαν να συμβαίνει επαναλαμβανόμενα στο παρόν
- ❖ **Περιστολή:** Παρατηρεί το γεγονός σαν να είναι έξω από το σώμα του, μια τροποποιημένη κατάσταση της συνείδησης που μπορεί να λειτουργήσει και προστατευτικά ενάντια στον ανυπόφορο πόνο.

(Herman,2015)

Επιπλέον...

- ❖ Σύμφωνα με τον Van der Kolk, στην εναλλαγή αυτή γίνεται μια προσπάθεια του ατόμου να βρει μια ισορροπία η οποία του λείπει.
- ❖ Η αστάθεια όμως που νιώθει εξαιτίας όλων εκείνων που τον κατακλύζουν καθημερινά , τον κάνουν να αισθάνεται πιο αβοήθητο.
- ❖ Ο χειρότερος φόβος κάθε τραυματισμένου ανθρώπου είναι ότι η στιγμή του τρόμου θα ξανασυμβεί.

Κύρια κριτήρια για την διάγνωση του PTSD:

- ❖ **Παρεμβατικά συμπτώματα:** flashbacks, έντονη δυσφορία σε γεγονότα που υπενθυμίζουν το τραυματικό γεγονός
- ❖ **Αποφευκτικά συμπτώματα:** αποφυγή αναμνήσεων, σκέψεων, συναισθημάτων που συνδέονται με το γεγονός και προκαλούν δυσφορία
- ❖ **Εναλλαγές στις γνωστικές λειτουργίες και στην διάθεση:** αποδιοργανωτική αμνησία, αρνητικές προσδοκίες, μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες
- ❖ **Εναλλαγές εξέγερσης και αντιδραστικότητας:** επιθετική ή καταστροφική συμπεριφορά

Σύμφωνα με τον Davis (1999), το άτομο χρειάζεται να βιώνει κάποιον αριθμό συμπτωμάτων για κάθε μια από τις παρακάτω κατηγορίες:

- ❖ Επαναβίωση του γεγονότος
- ❖ Αποφυγή ή γενικό μούδιασμα
- ❖ Υπερδιέργεση

Προσδιοριστές Μετατραυματικής Ανάπτυξης

- ❖ Μια σημαντική αλλαγή μετά το τραυματικό βίωμα σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο πέρα από τα γνώριμα επίπεδα προσαρμοστικότητας, λειτουργικότητας και επίγνωσης.
- ❖ Η ανάπτυξη περιλαμβάνει αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού, στη σχέση με άλλους αλλά και στη φιλοσοφία της ζωής.
- ❖ Ο χρόνος που συμβαίνει η μετατραυματική ανάπτυξη δεν είναι συγκεκριμένος αλλά είναι απολύτως σημαντικό, για τις γυναίκες που έχουν υποστεί βία, να φύγουν από την κακοποιητική σχέση, μόνο έτσι θα ξεκινήσει η ανάπτυξη.

Ανθεκτικότητα και Ευαλωτότητα

- ❖ Η ικανότητα του ατόμου να μπορεί να αντιμετωπίσει αγχογόνες καταστάσεις και να μπορεί να αναρρώσει από το τραύμα καθώς χρησιμοποιεί τις πηγές του περιβάλλοντος. (Windle, Bennet & Naves 2011)
- ❖ Η επίπτωση των τραυματικών γεγονότων εξαρτάται και από τον βαθμό ανεκτικότητας του ατόμου που τα βιώνει. Τα άτομα με υψηλή κοινωνικότητα, ενεργητικό στυλ, πίστη στις ικανότητες τους είναι πιο ανθεκτικά στο άγχος. (Gibbs, 1989)
- ❖ Έτσι, η ανθεκτικότητα είναι ένας παράγοντας που καθορίζει το πόσο θα πλήγει μια γυναίκα από ένα τραυματικό γεγονός.

Τεχνικές:

- ❖ **Μοντέλο ρόλου:** Παραπάνω από τις μισές γυναίκες στην μελέτη των Cobb (2006), που υπήρξαν σε βίαιη σχέση γνώριζαν κάποια που είχε το ίδιο πρόβλημα και το ξεπέρασε. **Έχουμε αυτές τις γυναίκες σαν παράδειγμα.**
- ❖ **Κοινωνική υποστήριξη:** Το κατάλληλο κοινωνικό δίκτυο μπορεί να επηρεάσει την έκβαση του τραύματος καθώς συνδέει το άτομα με τις κατάλληλες κοινωνικές υπηρεσίες: γιατρούς, υπηρεσίες, θεραπεία (Fraley, 2006) με στόχο να μετριάσουν την επίδραση του.
- ❖ **Ακρόαση με ενσυναίσθηση.**

Μετατραυματική ανάπτυξη σε 6 πτυχές στην ζωή της γυναίκας (Sanderson, 2013)

- ❖ Αίσθηση προσωπικής δύναμης
- ❖ Μεγαλύτερη εκτίμηση για την ζωή
- ❖ Να έρχεται πιο κοντά με φίλους και οικογένεια εκτιμώντας τις σχέσεις
- ❖ Μεγαλύτερη αυτοκατανόηση
- ❖ Πνευματική ανάπτυξη
- ❖ Μια νέα αλλαγμένη οπτική της ζωής (μετακόμιση, νέα καριέρα, εκπαίδευση, αλλαγή στις προτεραιότητες)

Η ανάρρωση από το τραύμα

- ❖ Για να μπορέσει μια γυναίκα να προχωρήσει χρειάζεται να ονοματίσει τη βία και τον κακοποιητή. Από την στιγμή που θα συμβεί αυτό, θα μειωθεί και η αυτοκατηγορία (Kelly, 1998 Profitt, 2000)
- ❖ Η ανάρρωση έχει 3 στάδια:
- ❖ Εγκαθίδρυση ασφάλειας
- ❖ Ανάμνηση και πένθος
- ❖ Επανασύνδεση

Διαχείριση πένθους

- ❖ Η ανταπόκριση στο πένθος είναι μια διαδικασία που διαφέρει από άτομο σε άτομο:
 - ❖ Η **συνειδητοποίηση** ότι η φύση δίνει δυνατότητες υπέρβασεις είτε απευθείας είτε λόγω επιπέδου αυτογνωσίας, ακόμη και στα πιο δύσκολα.
 - ❖ **Ανάληψη ευθύνης για βοήθεια** στους άλλους πενθούντες με σεβασμό και αποφυγή οίκτου.
 - ❖ **Προσέγγιση για συνειδητοποίηση και κατανόηση** της θέλησης του «απόντος άλλου», με σεβασμό και αποφυγή οίκτου.

Επίλυση του τραύματος -7 κριτήρια Harvey (1996)

- ❖ Τα συμπτώματα έρχονται μέσα σε διαχειρίσιμα όρια
- ❖ Το άτομο μπορεί να αντέξει τα συναισθήματα που σχετίζονται με τις τραυματικές αναμνήσεις
- ❖ Το άτομο έχει τον έλεγχο των αναμνήσεων
- ❖ Η αφήγηση του τραυματικού γεγονότος είναι συνδεδεμένη με συναίσθημα
- ❖ Η αυτοεκτίμηση έχει επανεγκαθιδρυθεί
- ❖ Αναδόμηση νοήματος που περικλείει την ιστορία του τραύματος – ισχύς της νοηματοδότησης των γεγονότων ζωής

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

