

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΥΣΤΡΑΛΩΝ

## Οι επιπτώσεις της τραυματικής εμπειρίας

## Πληροφορίες για ηλικιωμένους, τις οικογένειες και τα αγαπημένα τους πρόσωπα

Πολλοί ηλικιωμένοι Αυστραλοί έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες σε κάποιο στάδιο της ζωής τους, είτε πριν από πολύ καιρό ή πιο πρόσφατα. Οι τραυματικές εμπειρίες σε μεγάλη ηλικία μπορεί να περιλαμβάνουν:









- ξαφνικός θάνατος ή σοβαρή ασθένεια συντρόφου, μέλους της οικογένειας ή φίλου
- κακοποίηση ή παραμέληση - καθώς ένα άτομο εξαρτάται περισσότερο από τους άλλους, μπορεί να είναι πιο ευάλωτο στην επιθετικότητα, κακοποίηση ή να μην έχει αρκετή τροφή ή φροντίδα
- τραυματισμός, βαριά ασθένεια ή υποβολή σε μια τρομακτική ιατρική επέμβαση

Στις τραυματικές εμπειρίες από τα πρώτα χρόνια της ζωής μπορεί να περιλαμβάνονται κακοποίηση ανηλίκου, πόλεμος, σοβαρό ατύχημα ή βιαιοπραγία.

## Τι να αναμένετε μετά από μια τραυματική εμπειρία

Τις πρώτες εβδομάδες μετά από μια τραυματική εμπειρία, οι περισσότεροι άνθρωποι θα έχουν συναισθήματα φόβου, θλίψης, ενοχής, θυμού ή πένθους. Αυτά τα συναισθήματα συνήθως φεύγουν μέσα σε λίγες εβδομάδες, αλλά για μερικούς ανθρώπους μπορεί να διαρκέσουν για μήνες ή ακόμη και χρόνια.

## Ενδείξεις ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια

-  Συνεχείς πονοκέφαλοι ή στομαχικές διαταραχές
-  Δυσκολίες στον ύπνο ή τη συγκέντρωση της προσοχής
-  Το άτομο αισθάνεται ευέξαπτο ή θυμωμένο
-  Το άτομο αισθάνεται απογοήτευση και αποκομμένο συναισθηματικά από τους άλλους
-  Το άτομο αισθάνεται ότι ζει συνεχώς σε αγωνία ή ανησυχία
-  Άσχημα όνειρα και αναμνήσεις της τραυματικής εμπειρίας
-  Ταχυκαρδία, αίσθηση ναυτίας, τρεμούλα ή εφίδρωση όταν του θυμίζουν την τραυματική εμπειρία
-  Το άτομο αποφεύγει αυτά που του θυμίζουν την τραυματική εμπειρία και δεν θέλει να μιλήσει γι' αυτήν

**Πότε να ζητήσετε βοήθεια:** Αν αυτά τα προβλήματα δεν φύγουν μετά από μια ή δυο εβδομάδες κι έχουν αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή σας ή στη ζωή του αγαπημένου σας προσώπου, μιλήστε με το γιατρό σας ή την υπηρεσία φροντίδας ηλικιωμένων. Αυτοί μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε πρόσβαση σε συμβουλευτική υπηρεσία ή να σας δώσουν παραπομπικό για να δείτε ψυχίατρο φροντίδας ηλικιωμένων.

## Χρήσιμο ενημερωτικό υλικό

**Australian Centre for Grief and Bereavement**  
(Αυστραλιανό Κέντρο για την Απώλεια και το Πένθος)  
1800 22 22 00

**Dementia Support Australia** (Οργανισμός Υποστήριξης για την Άνοια Αυστραλίας)  
1800 699 799

**Healing Foundation for Aboriginal and Torres Strait Islanders** (Θεραπευτικό Ίδρυμα για Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες)  
[www.healingfoundation.org.au](http://www.healingfoundation.org.au)

**LGBTIQ+ Health Australia** (Υγεία για άτομα ΛΟΑΤΚΙ)  
[www.lgbtiqhealth.org.au/services\\_and\\_supports](http://www.lgbtiqhealth.org.au/services_and_supports)