

Αναγνώριση ψυχολογικού τραύματος και προώθηση της ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια της νόσου COVID-19

Το ψυχολογικό τραύμα μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς τρόπους και αποτελεί μια συνεχιζόμενη κρίση δημόσιας υγείας στην πόλη και το έθνος μας. Η πανδημία της νόσου COVID-19 έχει προκαλέσει πρωτοφανή απώλεια ζωής, οικονομικό άγχος και κοινωνική απομόνωση, κάτι το οποίο επιδεινώνει τα τραυματικά συναισθήματα που πολλοί άνθρωποι βιώνουν. Πολλοί κάτοικοι της Πόλης της Νέας Υόρκης (NYC) κλονίζονται επίσης από τα περιστατικά αστυνομικής βίας, φυλετικής αδικίας και ανισότητας και προσπαθούν να αντιμετωπίσουν αιώνες ιστορικών τραυμάτων που βίωσαν οι μαύρες και καφέ κοινότητες, και άλλες κοινότητες με βάση το χρώμα. Αυτές οι επαναλαμβανόμενες κρίσεις δημόσιας υγείας είναι σημαντικοί παράγοντες που προκαλούν στρες και μπορούν να επηρεάσουν το τραύμα και την αίσθηση απώλειας που τα άτομα βιώνουν.

Καθορισμός τραύματος και κατανόηση της επίδρασής του

Η Διοίκηση υπηρεσιών ψυχικής υγείας και κατάχρησης ουσιών (SAMHSA) ορίζει το τραύμα ως προερχόμενο από συμβάν, σειρά συμβάντων ή σύνολο καταστάσεων, που βιώνεται από τα άτομα ως σωματικά ή συναισθηματικά βλαβερό.¹ Κάποια άτομα, ενδεχομένως τραυματικά συμβάντα όπως η πανδημία της νόσου COVID-19, μπορεί να δυσκολευτούν να τα αντιμετωπίσουν και να θεραπευτούν. Η αντιμετώπιση κάποιου τραύματος εξαρτάται από κάθε άτομο προσωπικά. Μπορούμε να βιώνουμε το ίδιο συμβάν με διαφορετικό τρόπο και να έχουμε διαφορετικές αντιδράσεις, ανάλογα με τις πηγές αντίδρασης που διαθέτουμε (όπως οι σχέσεις υποστήριξης, το δίκτυο οικονομικής ασφάλειας και οι ικανότητες διαχείρισης του στρες). Αυτές οι πηγές μπορούν να μεταβάλλονται με τον καιρό, επηρεάζοντας τον τρόπο που βιώνουμε και αντιμετωπίζουμε κάποιο τραύμα στη ζωή μας.

Τα τραυματικά συμβάντα (όπως απώλεια αγαπημένων προσώπων ή απώλεια εργασίας) δεν αντιμετωπίζονται ισότιμα σε όλες τις κοινότητες. Οι μαύρες και καφέ κοινότητες Νεοϋορκέζων έχουν επηρεαστεί δυσανάλογα από τη μόλυνση και τον θάνατο από τη νόσο COVID-19, και την απώλεια εργασίας και μισθών. Οι μαύροι και λατίνοι εργαζόμενοι που έχασαν την εργασία τους είναι επίσης λιγότερο πιθανό από τους λευκούς εργαζόμενους να λάβουν κρατική βοήθεια.² Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διαφορά στο τραύμα που βιώνουν τα μέλη της μαύρης

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (SAMSHA'S Έννοια του τραύματος και καθοδήγηση για την προσέγγιση της αντίληψης του τραύματος). Ιστοσελίδα για τη διαχείριση κατάχρησης ουσιών και υπηρεσιών ψυχικής υγείας. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Δημοσιεύτηκε τον Ιούλιο του 2014. Τελευταία πρόσβαση στις 27 Ιουλίου 2020.

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (Coleman P, Casselman B. Οι εργαζόμενοι μειονοτήτων που υστερούν σε μια έκρηξη, δέχονται βαρύ χτύπημα σε μια κατάρρευση). Ιστοσελίδα των *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Δημοσιεύτηκε στις 6 Ιουνίου 2020. Τελευταία πρόσβαση στις 18 Ιουλίου 2020.

κοινότητας και οι λατίνοι, σε σύγκριση με τα λευκά άτομα, που μπορεί να βιώνουν το ίδιο συμβάν έχοντας πρόσβαση σε περισσότερες πηγές αντιμετώπισης.

Το δευτερογενές τραυματικό στρες προκύπτει όταν ένα άτομο εκτίθεται σε μια προσωπική τραυματική εμπειρία κάποιου άλλου. Το δευτερογενές τραυματικό στρες βιώνεται από τα άτομα που εκτίθενται τακτικά σε τραύματα άλλων, όπως σύμβουλοι, θεραπευτές, διασώστες, εργαζόμενοι υγειονομικής φροντίδας και άτομα που δεν εμπλέκονται μέσω του επαγγέλματός τους (όπως φίλοι και μέλη οικογένειας που βιώνουν ένα τραύμα που επηρεάζει τους αγαπημένους τους ή τις κοινότητες). Το δευτερογενές τραυματικό στρες μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα σωματικής και συναισθηματικής εξασθένησης, θυμού και απόγνωσης. Η κατανόηση αυτών των συναισθημάτων για τον εαυτό σας ή κάποιον άλλον είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή τους.

Η θεραπεία από κάποιο τραύμα είναι δυνατή

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμπτουμε από μια δύσκολη κατάσταση. Η προώθηση της ασφάλειας, της διαφάνειας και της συνεργασίας με σχέσεις, κοινότητες και οργανισμούς μπορούν να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα.

Ενώ το χτίσιμο της ανθεκτικότητας είναι μια χρήσιμη στρατηγική αντιμετώπισης, δεν αποτελεί για κανέναν λόγο λύση για συστηματικά ζητήματα, όπως ο ρατσισμός, που εξακολουθούν να φέρνουν σε μειονεκτική θέση και να τραυματίζουν τις κοινότητες με βάση το χρώμα. Αυτά τα συστηματικά ζητήματα απαιτούν συστηματικές λύσεις. Οι κοινότητες συγκεντρώνονται σε τεράστιες ομάδες για να αντιμετωπίσουν φαινόμενα συστηματικού ρατσισμού και φυλετικών ανισοτήτων. Η κατανόηση και η υποστήριξη των άλλων αυτές τις στιγμές μας κάνουν πιο ισχυρούς και αλληλέγγυους.

Καθώς οι Νεοϋορκέζοι ανακάμπτουν και ανταποκρίνονται στη συνεχιζόμενη πανδημία, υπάρχουν ευκαιρίες για το χτίσιμο ανθεκτικότητας και υποστήριξης.

Συμβουλές για χτίσιμο ανθεκτικότητας

Η αναγνώριση ότι τα συναισθήματα του πένθους, της απώλειας και της στεναχώριας είναι φυσικά, μπορεί να προάγει την ανθεκτικότητα: Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας. Ξεπεράστε τα με τον δικό σας ρυθμό και με τον δικό σας τρόπο. Να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας.

Δημιουργήστε υποστηρικτικούς συνδέσμους: Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα που αναζητούν στους άλλους την επιβεβαίωση, την αίσθηση της ένταξης κάπου και την ασφάλεια. Η δημιουργία συνδέσμων μέσα από υποστηρικτικές σχέσεις θεμελιώνει ένα αίσθημα ασφάλειας και κοινότητας που μπορεί να υποστηρίξει τη θεραπεία. Η επανασύνδεση με φίλους και μέλη της οικογένειας μπορεί επίσης να αποτελέσει μια ισχυρή πηγή υποστήριξης.

Προσδιορίστε και χρησιμοποιήστε τα δυνατά στοιχεία σας: Οι κρίσεις στην κοινότητα μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για τον προσδιορισμό προσωπικών δυνατών στοιχείων και ποιότητων (όπως το θάρρος, το χιούμορ και η συμπόνια), τα οποία μπορούν να

χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση του στρες που προκαλείται από κάποια αντιξοότητα. Χρησιμοποιήστε τις δεξιότητές σας για να βοηθήσετε άλλους μέσω δραστηριοτήτων, όπως ο εθελοντισμός, για να σας βοηθήσουν να ανταπεξέλθετε. Για να βρείτε ευκαιρίες για εθελοντισμό, επισκεφτείτε το "[Help Now NYC](#)" (Βοηθήστε τώρα τη NYC) ή το "[NYC Service](#)" (Υπηρεσία NYC).

Εστιάστε στα πράγματα που μπορείτε να αλλάξετε: Εντοπίστε τις προκλήσεις και εστιάστε στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε. Εξασκηθείτε με προσοχή και συμμετέχετε σε υγιείς δραστηριότητες. Ανταποκριθείτε στους άλλους με συμπόνια και φροντίδα και κατανοήστε ότι κάθε άτομο επηρεάζεται από τη νόσο COVID-19 διαφορετικά. Να σέβεστε τους άλλους, επικοινωνήστε με τους ανθρώπους και γνωστοποιήστε τους ότι είστε έτοιμοι να ακούσετε τις εμπειρίες τους που μπορεί να είναι διαφορετικές από τις δικές σας.

Χιούμορ και απόσπαση: Το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή στρατηγική αντιμετώπισης και η αναζήτηση ευκαιριών για συμμετοχή σε διασκεδαστικές δραστηριότητες μπορεί να αντικρούσει κάποια από τα αρνητικά και επώδυνα μηνύματα που βιώνετε και ακούτε μέσα από τα μέσα ενημέρωσης. Κατανοήστε ότι και τα δύο μπορεί να αποτελέσουν στρατηγικές αποφυγής απέναντι στο τραύμα. Η χρήση τους ως κυρίαρχη ή μακροπρόθεσμη στρατηγική μπορεί να οδηγήσει στη συνεχή αποφυγή ή κατάπνιξη επώδυνων συναισθημάτων, που ενδέχεται να επανέλθουν με πιθανώς επώδυνους και πιο τραυματικούς τρόπους.

Αναγνώριση του πόνου λόγω φυλετικού τραύματος³: Οι εμπειρίες φυλετικού τραύματος συχνά αγνοούνται ή ελαχιστοποιούνται. Δημιουργήστε ευκαιρίες για να συζητήσετε τις εμπειρίες σας αναφορικά με φαινόμενα ρατσισμού και αναζητήστε υποστήριξη από άτομα που εμπιστεύεστε. Αυτό μπορεί να είναι εμπυχωτικό και θεραπευτικό. Μπορείτε επίσης να βρείτε τη φωνή σας μέσα από τον ακτιβισμό, για να μπορέσετε να διαχειριστείτε τον πόνο σας.

Δημιουργήστε ελπίδα: Σκεφτείτε, προγραμματίστε και αναζητήστε θετικές εκβάσεις. Αναζητήστε ανθρώπους στην κοινότητα και το κοινωνικό σας δίκτυο που βοηθούν, και κατανοήστε ότι υπάρχει μια κοινότητα πίσω σας, ακόμα κι αν δεν την βλέπετε. Οι κοινότητες συγκεντρώνονται σε τεράστιες ομάδες, για λόγους όπως η αντιμετώπιση φαινομένων ρατσισμού και φυλετικών ανισοτήτων. Η κατανόηση και η υποστήριξη των άλλων, αυτές τις στιγμές, μας κάνουν πιο ισχυρούς και αλληλέγγυους.

Πηγές

- Το προσωπικό του NYC WELL είναι διαθέσιμο κάθε μέρα και όλο το 24ωρο και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355 ή συνομιλήστε online στη διεύθυνση [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L και λοιποί. Εργαλειοθήκη φυλετικού τραύματος). Boston College – Ινστιτούτο για τη μελέτη και την προώθηση φυλής και κουλτούρας. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Δημοσιεύτηκε το 2015. Τελευταία πρόσβαση στις 27 Ιουλίου 2020.

- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του τμήματος Υγείας της NYC για την αντιμετώπιση της νόσου COVID-19 και τη συναισθηματική ευεξία, για να αποκτήσετε πρόσβαση σε ποικίλες πηγές.
- Για επιπλέον πηγές που ανταποκρίνονται σε ζητήματα, όπως η οικονομική βοήθεια, το φαγητό, η ιατρική φροντίδα ή η ασφαλιστική κάλυψη και άλλα, επισκεφτείτε τον Γενικό Οδηγό Πηγών.
- Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 όπως, μεταξύ άλλων, την προστασία από τον σιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus ή cdc.gov/covid19.
- Για να μάθετε περισσότερα για τους παρόχους υπηρεσιών και οργανισμούς αντίληψης τραύματος, επισκεφτείτε το "New York State Trauma-Informed Network" (Δίκτυο αντίληψης του τραύματος της Πολιτείας της Νέας Υόρκης).

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

7.27.20