Ζητώντας Βοήθεια

**Περίληψη**

Και οι δύο αυτές διαταραχές -διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και κατάχρηση ουσιών- προκαλούν προβλήματα στο να ζητήσει κανείς βοήθεια για αυτά. Το σημερινό θέμα ενθαρρύνει τους θεραπευόμενους να αναγνωρίσουν την ανάγκη τους για βοήθεια και παρέχει καθοδήγηση στο πως μπορεί αυτό να γίνει αποτελεσματικά.

# Εισαγωγή

*«Νιώθω πως το τηλέφωνο ζυγίζει 100 κιλά»*

*«Ότι και να κάνω εγώ θα χάσω. Εάν ζητήσω βοήθεια, θα νιώθω ενοχές, εάν δεν ζητήσω βοήθεια θα νιώθω εξευτελισμό και μοναξιά»*

*«Πόσο δύσκολο είναι να ζητήσεις βοήθεια; Νομίζω πως είναι ευκολότερο να σταματήσω την κοκαΐνη από ότι να ζητήσω βοήθεια»*

*«Όλοι στη ζωή μου με έχουν πληγώσει με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο. Θα πρέπει να προσπαθήσω να εμπιστευτώ ξανά. Δεν είναι εύκολο –δεν αντέχω να πληγωθώ ξανά»*

Τόσο για τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και την κατάχρηση ουσιών είναι απαραίτητη η βοήθεια των άλλων. Έχει ειπωθεί το ακόλουθο «Η δύναμη των ναρκωτικών ισούται με την ανάγκη για βοήθεια…είναι τόσο άρρηκτα συνδεδεμένα όσο η προσφορά και η ζήτηση στα οικονομικά, όσο η πίεση και ο όγκος στη συμπεριφορά των αερίων…το όπλο σημαδεύει το κεφάλι μου: ή ζητώ βοήθεια ή θα πεθάνω» (DuWors, 1992, pp 97-99). Ομοίως για τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) έχει ειπωθεί ότι η θεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο μέσα σε σχέσεις (Herman, 1992).

Υπάρχουν σοβαροί λόγοι γιατί οι θεραπευόμενοι δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια. Μπορεί να μην είχαν ποτέ κάποιον να εμπιστευτούν μεγαλώνοντας, μπορεί να θέλουν να διατηρήσουν την εικόνα του «σκληρού», μπορεί να έχουν μάθει ότι το να ζητούν βοήθεια επιφέρει τιμωρία. Για πολλά άτομα με διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) δεν ήταν διαθέσιμη επαρκής βοήθεια την εποχή του τραύματος και ίσως δεν νιώθουν ικανοί να ζητήσουν βοήθεια τώρα που τους είναι διαθέσιμη. Η χρήση ουσιών ίσως είναι η μόνη «βοήθεια» που θεωρούν ότι μπορούν να πάρουν. Ορισμένοι ίσως ζήτησαν βοήθεια από συστήματα που τους απογοήτευσαν, όπως συστήματα που αγνοούσαν για τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και την κατάχρηση ουσιών, ή από νομικά συστήματα που ενδεχομένως τους έχουν τιμωρήσει αντί να τους παράσχουν θεραπεία. Για την περιγραφή του διλήμματος ενός θεραπευόμενου ως προς το να ζητήσει βοήθεια, βλέπε «Η Ιστορία ενός Θεραπευόμενου: Γιατί είναι Δύσκολο να Ζητήσεις Βοήθεια;» στο τέλος αυτής της ενότητας.

Η σημερινή ενότητα παρέχει σαφείς οδηγίες για το πώς να προσεγγίσεις πιο συχνά και πιο αποτελεσματικά τους άλλους. Αυτή η δεξιότητα μπορεί κυριολεκτικά να σώσει ζωές σε μια περίπτωση ανάγκης. Επειδή υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στη ζωή των θεραπευόμενων που πραγματικά δεν μπορούν ή δεν θα βοηθήσουν, κάτι σημαντικό είναι να βρεθούν κι άλλοι άνθρωποι, οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν, ακόμη κι αν αυτό σημαίνει μόνο θεραπευτές. Βλέπε επίσης την ενότητα «Θέτοντας Όρια στις Σχέσεις» για περισσότερες πληροφορίες στο πως μπορούν οι θεραπευόμενοι να «δεχτούν» να ζητήσουν βοήθεια από άλλους.

**Ζητήματα αντιμεταβίβασης**

Ορισμένοι θεραπευτές, ιδιαίτερα εάν έχουν ανατραφεί σε ένα περιβάλλον που ήταν υποστηρικτικό, δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι θεραπευόμενοι να ζητήσουν βοήθεια. Ίσως πιστεύουν ότι το πρόβλημα είναι κατά κύριο λόγο στις αντιλήψεις των θεραπευόμενων κι όχι στην πραγματικότητα και ίσως να μη γνωρίζουν κάποιους πραγματικούς κινδύνους που υπάρχουν στο να ζητήσει κανείς βοήθεια. Βλέπε «Προτάσεις» (παρακάτω για περισσότερες πληροφορίες σε αυτό το ζήτημα.

**Μορφή Συνεδρίας**

1. ***Προσέλευση*** (*μέχρι 5 λεπτά ανά θεραπευόμενο*). Βλέπε κεφάλαιο 2.
2. ***Κεντρικό μήνυμα*** (*σύντομα*). Βλέπε σελίδα 170. Συνδέστε το κεντρικό μήνυμα με τη συνεδρία –για παράδειγμα, «Σήμερα θα εστιάσουμε στο πως ζητάμε βοήθεια. Αυτό ίσως μοιάζει πολύ απειλητικό για ορισμένους ανθρώπους –ωστόσο είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να το αντιμετωπίζουμε, και να βρούμε τον τρόπο να ζητάμε βοήθεια».
3. ***Συνδέστε το θέμα με τη ζωή των θεραπευόμενων*** *(αναλυτικά, το μεγαλύτερο μέρος της συνεδρίας)*.
   1. *Ζητήστε από τους θεραπευόμενους να διαβάσουν τα φυλλάδια*:

Φυλλάδιο 1: Ζητώντας Βοήθεια

Φυλλάδιο 2: Έντυπο Προσέγγισης

* 1. *Βοηθήστε τους θεραπευόμενους να συνδέσουν τη δεξιότητα με τα τωρινά και συγκεκριμένα προβλήματα στη ζωή τους*. Βλέπε «Περιεχόμενο Ενότητας» (παρακάτω) και το κεφάλαιο 2 για προτάσεις.

1. ***Αναχώρηση*** (*σύντομα*). Βλέπε κεφάλαιο 2

**Περιεχόμενο ενότητας**

Στόχοι

* Συζητήστε αποτελεσματικούς τρόπους για να ζητάτε βοήθεια
* Αναπαραστήστε πως μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια
* Διερευνήστε τις εμπειρίες των θεραπευόμενων στο να ζητούν βοήθεια

Τρόποι για να συνδέσετε το υλικό με τη ζωή των θεραπευόμενων

* + ***Παίξιμο ρόλων*** *(Role plays).* Οι καλύτερες ευκαιρίες για παίξιμο ρόλων είναι οι τωρινές, πραγματικές καταστάσεις που οι θεραπευόμενοι φέρνουν για συζήτηση. Επίσης οι θεραπευόμενοι μπορεί να επιλέξουν γεγονότα που θα συμβούν σύντομα και τα οποία μπορεί να δώσουν ευκαιρία για να ζητήσουν βοήθεια. Εάν ένας θεραπευόμενος είχε κάποια μη ασφαλή συμπεριφορά από την τελευταία συνεδρία (κατάχρηση ουσιών, πρόκληση καυγά, κοψίματα εαυτού, μη ασφαλείς σεξουαλικές πράξεις, τάσεις αυτοκτονίας), τότε προτείνεται να δοθεί προτεραιότητα σε αυτόν το θεραπευόμενο να δοκιμάσει τη νέα δεξιότητα. Μπορείτε να πείτε, για παράδειγμα, «Ας αναπαραστήσουμε την τελευταία φορά που έκανες χρήση ουσιών. Σε ποιον θα μπορούσες να έχεις τηλεφωνήσει; Τι θα μπορούσες να πεις;» Άλλες ιδέες για παίξιμο ρόλων είναι «Πες στον θεραπευτή σου πως δεν νιώθεις ασφάλεια», «Τηλεφώνησε σε ένα φίλο σου όταν νιώθεις μοναξιά», «Ζητήστε από κάποιον να έρθει μαζί σας σε μια συνάντηση αυτοβοήθειας», «Ζητήστε από το συνεργάτη σας στη συνάντηση να σας βοηθήσει να ξαναδείτε το υλικό από αυτή τη θεραπεία» ή «Τηλεφώνησε σε κάποιον αν νιώθεις ότι θα κάνεις κακό στον εαυτό σου ή σε κάποιον άλλο».
  + ***Δουλέψτε με το Έντυπο Προσέγγισης (Φυλλάδιο 2)***. Βοηθήστε τους θεραπευόμενους να εντοπίσουν μια κατάσταση στην οποία θα πρέπει να ζητήσουν βοήθεια και δείξτε τους τρόπο να το κάνουν. Ο στόχος είναι να τους βοηθήσετε να ξεπεράσουν τις «εντυπώσεις που έχουν στο μυαλό τους» και να δουν την «πραγματικότητα». Βοηθήστε τους λοιπόν να συμπληρώσουν τα τρία πρώτα μέρη στο φυλλάδιο 2, το κενό Φυλλάδιο Προσέγγισης (τι βοήθεια χρειάζονται, από ποιον μπορούν να τη ζητήσουν και τι πιστεύουν ότι μπορεί να συμβεί). Έπειτα, πριν την επόμενη συνεδρία μπορούν να δοκιμάσουν όντως να ζητήσουν τη βοήθεια που χρειάζονται και να παρατηρήσουν εάν οι προβλέψεις τους για το αποτέλεσμα ήταν σωστές (τότε συμπληρώνουν το τέταρτο τμήμα στο φυλλάδιο).

Για να μπορέσετε να δημιουργήσετε μια επιτυχημένη εμπειρία βεβαιωθείτε ότι οι θεραπευόμενοι δοκιμάζουν κάτι καινούργιο και δεν προσποιούνται απλά ότι κάνουν κάτι, προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια κατάσταση με μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας (π.χ. ρωτήστε κάποιον ‘ασφαλή’), συζητήστε αναλυτικά πώς να προετοιμαστεί ο θεραπευόμενος στην περίπτωση που το αίτημα για βοήθεια δεν πάει καλά, διερευνήστε πρακτικά και συναισθηματικά εμπόδια για την ολοκλήρωση της εργασίας, όταν οι θεραπευόμενοι έρθουν στην επόμενη συνεδρία, επεξεργαστείτε τι έγινε. Εάν δεν πήγε καλά, στόχος είναι οι θεραπευόμενοι να μάθουν κάτι δημιουργικό από την εμπειρία (π.χ. «Μπορώ να αναλάβω ρίσκο», ή «Τώρα ξέρω ότι μπορώ να βρω άλλους να ζητήσω βοήθεια»). Πληροφορηθείτε επίσης, *με ποιον* τρόπο ζήτησαν βοήθεια και δώστε ειλικρινή ανατροφοδότηση και οδηγίες για πιο αποτελεσματικούς τρόπους.

* **Συζήτηση**
  + «Με τι χρειάζεσαι περισσότερο βοήθεια;»
  + «Γιατί το να ζητάμε βοήθεια είναι τόσο σημαντική δεξιότητα;»
  + «Υπήρξε κάποια στιγμή πρόσφατα που χρειάστηκε να τηλεφωνήσεις σε κάποιον για βοήθεια και δεν το έκανες;»
  + «Σου είναι πιο δύσκολο να ζητήσεις βοήθεια για τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD), την κατάχρηση ουσιών ή και τα δύο εξίσου;»
  + «Γιατί μπορεί να σε δυσκολεύει να ζητήσεις βοήθεια για τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και την κατάχρηση ουσιών;»
  + «Τι συμβαίνει όταν δεν ζητάς βοήθεια;»
  + «Είχες επιτυχημένες προσπάθειες κατά την αναζήτηση βοήθειας; Τι συνέβαλε σε αυτό;»
  + «Νομίζεις ότι μπορείς να μάθεις να ζητάς περισσότερη βοήθεια;»
  + «Εάν νιώθεις την επιθυμία για κάποια καταστροφική συμπεριφορά, ξέρεις σε ποιον μπορεί να τηλεφωνήσεις και τι θα πεις;»
  + «Γιατί το να ζητήσεις βοήθεια σε κάνει πιο ανεξάρτητο μακροπρόθεσμα;»
  + «Μπορείς να καθοδηγήσεις τον άλλο από πριν στο τι θα ήθελες να σου έλεγε;»

**Προτάσεις**

* + - ***Μπορεί να θέλετε να ξεκινήσετε το θέμα με ένα απλό, έντονο σχόλιο***: «Θα σας πω ένα από τα σημαντικότερα μυστικά για την ανάρρωση που έχετε ακούσει ποτέ. Αυτό που θα σας πω είναι σαν νόμος της φυσικής και τόσο σίγουρο όσο και το χώμα που πατάμε. Χρειάζεστε τη βοήθεια των άλλων για να γίνετε καλά». Αφήστε χρόνο στους θεραπευόμενους να αντιδράσουν σε αυτό και να ανταποκριθούν, ενισχύστε όλα τα θετικά παραδείγματα που θα αναφερθούν για το πώς ζητάμε βοήθεια.
    - ***Η αναπαράσταση δυνατά είναι συνήθως πολύ αποτελεσματική***. Το να βάλετε τους θεραπευόμενους να αναπαραστήσουν πως θα ζητούσαν βοήθεια είναι πιο αποτελεσματικό από μια γενική συζήτηση. Έτσι καλύτερα αποτελέσματα έχουν το παίξιμο ρόλων και το Έντυπο Προσέγγισης.
    - ***Προσέξτε ότι πολλοί θεραπευόμενοι δεν έχουν κάποιον ασφαλή για να ζητήσουν βοήθεια***. Αυτό είναι μια πραγματική κατάσταση για πολλούς ανθρώπους. Σε αυτή την περίπτωση, στόχος είναι να δοκιμάσουν να ζητήσουν βοήθεια από τους θεραπευτές (π.χ. από μια τηλεφωνική γραμμή, από έναν θεραπευόμενο των ΑΑ, από έναν υποστηρικτή, από έναν θεραπευτή). Συνήθως δεν είναι το ίδιο βοηθητικό να «διαφωνήσεις» με τον θεραπευόμενος για το εάν οι φίλοι ή τα μέλη της οικογένειας θα μπορούσαν όντως να τα βοηθήσουν –μπορεί το ένστικτο των θεραπευόμενων να είναι σωστό, άλλωστε ο στόχος της ενότητας είναι να τους βοηθήσουμε να εντοπίσουν βοήθεια όπου μπορούν. Οι θεραπευτές αποτελούν πολύ καλή πηγή για εξάσκηση στο να ζητάμε βοήθεια και με την πάροδο του χρόνου, ίσως οι θεραπευόμενοι να μπορέσουν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές δίκτυο υποστήριξης ατόμων που δεν είναι θεραπευτές. Οι θεραπευόμενοι μπορούν να ενθαρρυνθούν ακόμη και τώρα να εμπλακούν σε δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο (π.χ. ομάδες αυτό-βοήθειας, δραστηριότητες αναψυχής, θρησκευτικές οργανώσεις). Ωστόσο, ορισμένοι θεραπευόμενοι δεν καταφέρνουν να τα εφαρμόσουν αυτά κι έτσι οι θεραπευτές αποτελούν τη λύση ανάγκης. Μπορεί επίσης να θέλετε να δώσετε στους θεραπευόμενους πηγές από το Φυλλάδιο 1 με θέμα Πηγές στην Κοινότητα, το οποίο περιέχει πολλούς τηλεφωνικούς αριθμούς για πληροφορίες, οι οποίοι δεν χρεώνονται. Σε αυτή τη περίπτωση στόχος είναι το να μπορέσουν να ζητήσουν βοήθεια.
    - ***Λάβετε πολύ σοβαρά υπόψη ότι μπορεί να υπάρχουν σημαντικοί λόγοι γιατί το να ζητήσουν βοήθεια είναι πολύ επικίνδυνο για κάποιους θεραπευόμενους σε αυτό το στάδιο***. Ορισμένες φορές οι θεραπευόμενοι έχουν συντρόφους που τους κακοποιούν και που μπορεί να τους βλάψουν εάν ζητήσουν βοήθεια, άλλες φορές συναισθηματικά εμπόδια μπορεί να είναι επικίνδυνα (π.χ. «Εάν δεν πάρω τη βοήθεια που ζήτησα, τότε με πιάνουν τάσεις αυτοκτονίας»), ή μπορεί οι θεραπευτές/ τα συστήματα θεραπείας να μην είναι βοηθητικά. Η πιο σημαντική στρατηγική είναι συνήθως να δείξετε ενσυναίσθηση στους φόβους των θεραπευόμενων και να τους κατευθύνετε σε ασφαλείς εναλλακτικές. Για παράδειγμα, μπορεί ένας θεραπευόμενος να σχεδιάζει να ζητήσει βοήθεια πριν ή κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας (όπως να κάνει ένα τηλεφώνημα από το γραφείο του θεραπευτή) για να μπορέσει να επεξεργαστεί το πώς πήγε. Αντίθετα, δεν είναι βοηθητικό να ανταποκριθείτε με μια απλή ενθάρρυνση όπως «Απλά συνέχισε την προσπάθεια με το συνεργάτη σου» ή «Μπορείς να τα καταφέρεις!»
    - ***Ενθαρρύνετε τους θεραπευόμενους να εξηγήσουν στους ανθρώπους που είναι κοντά τους για το είδος της βοήθειας που χρειάζονται***. Για παράδειγμα, μια ανησυχία που έχουν οι θεραπευόμενοι είναι ότι εάν ζητήσουν βοήθεια από κάποιον πριν κάνουν χρήση μιας ουσίας, τότε ο άλλος θα προσπαθήσει να τους πείσει να μην το κάνουν. Προσπαθήστε να αναπαραστήσετε με λεπτομέρειες με τους θεραπευόμενους τι θα ήθελαν να τους πει ο άλλος –για παράδειγμα, «Δεν μπορώ να σε σταματήσω αν θέλεις να πιεις, αλλά ανησυχώ για σένα» ή «Θα ακούσω ότι έχεις να μου πεις». Για περισσότερες λεπτομέρειες βλέπε την ενότητα, *Δείξε στους Άλλους πώς να σε Βοηθήσουν να Αναρρώσεις*.
    - ***Ίσως είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με σαφή σωματική βοήθεια κι όχι με συναισθηματική βοήθεια***. Για παράδειγμα, είναι πιο εύκολο ίσως να ζητήσεις από ένα φίλο να σε πάει με το αυτοκίνητο σε μια συνάντηση της ομάδας αυτοβοήθειας, παρά να ζητήσεις τη συμβουλή του σε πολύπλοκα συναισθηματικά ζητήματα. Ο στόχος είναι να γίνει μια προσπάθεια, όσο μικρή κι αν είναι, για να ζητήσεις βοήθεια από άλλους σε περίπτωση ανάγκης. Σημαντικό είναι να προσαρμοστεί ο βαθμός δυσκολίας (όχι πολύ δύσκολο, όχι πολύ εύκολο). Επίσης, οι θεραπευόμενοι θα πρέπει να επιλέξουν κάποιον ο οποίος μπορεί πραγματικά να βοηθήσει, όχι μια «χαμένη περίπτωση», όπως ένα μέλος της οικογένειας που τους έχει κακοποιήσει ή ένα φίλο ο οποίος έχει αρνηθεί να τους βοηθήσει στο παρελθόν.
    - ***Κάποια στιγμή είναι καλύτερα από καθόλου***. Ορισμένες φορές οι θεραπευόμενοι πιστεύουν ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια πριν κάνουν χρήση (ή κάτι τέτοιο) και πως όταν ξεκινήσουν κάτι αυτοκαταστροφικό είναι πολύ αργά να ζητήσουν βοήθεια. Δείξτε τρόπους να ζητήσουν βοήθεια σε οποιαδήποτε στιγμή της αλληλουχίας, όπως στο ακόλουθο παράδειγμα:

*Πριν*: «Τηλεφώνησε σε κάποιον όταν έχεις την έντονη επιθυμία, πριν πιεις».

*Κατά τη διάρκεια*: «Εάν είσαι σε κάποιο μπαρ, πήγαινε σε ένα καρτοτηλέφωνο και τηλεφώνησε στον υποστηρικτή σου».

*Μετά*: «Τηλεφώνησε σε κάποιο φίλο την επόμενη ημέρα να του πεις τι έγινε».

* ***Εντοπίστε τρόπους να αντιμετωπίσετε την απόρριψη πριν προκύψει.*** Αναπαραστήστε πως μπορούν να αντιμετωπίσουν οι θεραπευόμενοι την περίπτωση που ζητούν βοήθεια από κάποιον και την αρνηθεί. Οι γνωσιακές στρατηγικές μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικές, όπως οι εξηγήσεις που δεν κατηγορούν τον εαυτό: «Υποθέτω ότι αυτός που ζήτησα να με βοηθήσει τελικά δεν είναι τόσο γενναιόδωρος όσο νόμιζα», «Θα μάθω από αυτό και θα προσπαθήσω πάλι με κάποιον άλλο», «Πρέπει να μου αναγνωρίσω το ότι προσπάθησα, ακόμη κι αν δεν τα κατάφερα όπως έλπιζα».
* ***Η επιμονή κερδίζει***. Οι θεραπευόμενοι δεν θα πρέπει να εγκαταλείπουν την προσπάθεια εύκολα. Προσφέρετε εναλλακτικές, όπως «Μπορεί να πρέπει να το πεις και δεύτερη φορά σε κάποιον για να σε ακούσει» ή «Εάν δεν μπορεί να σε βοηθήσει αυτός ίσως μπορεί να σε βοηθήσει κάποιος άλλος, προσπάθησε να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον άλλο γρήγορα».
* ***Οι θεραπευόμενοι ίσως φοβούνται ότι θα εξαρτηθούν πολύ εάν ζητήσουν βοήθεια***. Συχνά αποτελεί έκπληξη όταν τους εξηγήσετε ότι το να ζητούν βοήθεια, μακροπρόθεσμα θα τους κάνει πιο ανεξάρτητους. Το να μάθει να αναγνωρίζει και να βάζει προτεραιότητες στις ανάγκες του, το να μάθει πώς να εκφράζει με λέξεις την ανάγκη του για βοήθεια, το να αντέχει την ευαισθησία ενός τέτοιου αιτήματος –όλα αυτά ενδυναμώνουν τον θεραπευόμενο και αυξάνουν την δύναμη και την αυτοεκτίμησή του. Το να ζητάς βοήθεια σημαίνει πως δεν φοβάσαι τους ανθρώπους και μπορείς να είσαι μαζί τους με ασφάλεια.
* ***Προσέξτε πως οι θεραπευόμενοι ζητούν βοήθεια, ιδιαίτερα στο παίξιμο ρόλων.*** Μπορεί να χρειαστεί να δώσετε ειλικρινή ανατροφοδότηση και οδηγίες για πιο αποτελεσματικούς τρόπους να ζητούν βοήθεια. Για παράδειγμα, ένας θεραπευόμενος είπε «Είπα στο συνεργάτη μου ότι δεν ήταν καθόλου βοηθητικός και ότι θα έπρεπε να αρχίσει να με βοηθάει λίγο». Αυτό το άτομο ήταν σαφές ότι έπρεπε να το βοηθήσουμε να μαλακώσει λίγο το ύφος του.
* ***Ορισμένοι θεραπευόμενοι μπορεί να μην καταλαβαίνουν το κεντρικό μήνυμα.*** Ίσως θα ήταν καλό να τονίσετε ότι αυτό υποδηλώνει τη σημασία της ανάληψης ρίσκου στη ζωή. Το να μην παίρνει κάποιος ρίσκο, αν και μπορεί να προσδίδει ένα αίσθημα «αυτό-προστασίας» μπορεί να κρατήσει κάποιον απομονωμένο. Το να ζητά κάποιος βοήθεια είναι ένα σημαντικό ρίσκο.

**Δύσκολες περιπτώσεις**

* «Εγώ πάντα βοηθάω τους άλλους αλλά εμένα δε με βοηθάει κανείς»
* «Μπορώ να ζητήσω βοήθεια στα παιχνίδια ρόλων που κάνουμε αλλά όχι στην πραγματική ζωή»
* «Δεν έχω κάποιον από τον οποίο να μπορώ να ζητήσω βοήθεια»
* «Όποτε έχω ζητήσει βοήθεια με έχουν απορρίψει»
* «Δεν μπορώ να ζητήσω βοήθεια όταν έχω διάθεση να πιω –δεν θέλω να μου αλλάξουν γνώμη»
* «Σε παίρνω από καρτοτηλέφωνο και θέλω βοήθεια τώρα! Θα αυτοκτονήσω!»
* «Η οικογένειά μου δε θέλει να ζητώ βοήθεια παρά μόνο από αυτούς»
* «Μεγαλώνοντας όποτε ζητούσα βοήθεια έτρωγα ξύλο»
* «Επειδή είμαι Αλβανός, βοήθεια μπορώ να ζητήσω μόνο από άλλους Αλβανούς»

**Η ιστορία ενός θεραπευόμενου: Γιατί είναι δύσκολο να ζητήσεις βοήθεια**

«Το τραύμα μου ξεκίνησε περίπου όταν ήμουν περίπου 5 χρονών. Πάντα τη νύχτα όταν έσβηναν τα φώτα, ήταν τρομακτικά. Κακά πράγματα συνέβαιναν στο σκοτάδι. Προσποιούμουν ότι κοιμόμουν αλλά αυτό δεν είχε σημασία. Εάν έκλεινα τα μάτια μου θα εξαφανιζόταν. Δεν ήταν αλήθεια όμως. Κρατούσα την κούκλα μου αγκαλιά για παρηγοριά. Κάποιες φορές την έσφιγγα τόσο σφιχτά που νόμιζα ότι το κεφάλι της θα πεταγόταν.

«Γιατί λοιπόν δε ζήτησα βοήθεια; Αν είχα ζητήσει βοήθεια θα είχαν σταματήσει όλα αυτά. Δεν ζήτησα όμως. Δεν έκανα τίποτα, τα άφησα να συνεχίζονται. Ήμουν χαζή; Ή μήπως μου άρεσε; Πείτε μου ποια είναι η απάντηση –γιατί εγώ δεν ξέρω. Νιώθω βρώμική, πάντα νιώθω βρώμικη. Μεγαλώνοντας, ακόμη και τώρα όταν το σκέφτομαι, ήταν δικό μου το λάθος. Δεν έκανα κάτι να το σταματήσω. Ακόμη και μετά που με βίασαν, όταν ήμουν 11 χρονών, πάλι δεν είπα τίποτα σε κανέναν. Ακόμη και ως ενήλικη, το αφήνω να συνεχίζεται στο γάμο μου. Ενήλικη! Έπρεπε να το είχα σταματήσει τότε. Όμως δεν το έκανα. Είμαι ένα κοριτσάκι που χρειάζεται βοήθεια αλλά δεν κάνει τίποτα γι’ αυτό.

«Ναι, όντως το τραύμα μου προκλήθηκε όταν ήμουν μικρούλα. Αυτό ήμουν –ένα κοριτσάκι. Αυτός ο άντρας ήταν πολύ ισχυρός. Δεν είχα κανένα τρόπο να σταματήσω αυτόν τον άνθρωπο που με τρομοκρατούσε. Όχι, δεν είμαι χαζή και δεν μου άρεσε. Αρρωσταίνω και μόνο που το σκέφτομαι. Δεν μπορούσα να ζητήσω βοήθεια γιατί τότε θα έβλαπτε τις αδερφές μου. Δεν είχα τι να κάνω. Ήταν ο πατέρας μου, πολύ ισχυρή φιγούρα στη ζωή μου. Μπορεί να μην πήρα βοήθεια τότε, θα πάρω όμως τώρα. Ποτέ δεν είναι αργά να ζητήσεις βοήθεια. Θα φτιάξω τη ζωή μου και θα σταθώ στα πόδια μου. Εάν μιλούσα τότε θα είχαν συμβεί άσχημα πράγματα. Όχι πια όμως. Δεν θα με πληγώσουν άλλο στη ζωή μου».

**Κεντρικό Μήνυμα**

**«το πρόβλημα είναι ότι αν δεν ρισκάρεις κάτι, τότε ρισκάρεις πολλά περισσότερα»**

-Erica Jong

(Αμερικανίδα συγγραφέας του 20ου αιώνα)

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1 Ζητώντας Βοήθεια

|  |
| --- |
| **Ζητώντας βοήθεια** |

**Βασικά σημεία**

* Είναι πολύ συνηθισμένο να υπάρχουν δυσκολίες στο να ζητάς βοήθεια εάν έχεις διαταραχή μετατραυματικού άγχους και κατάχρηση ουσιών.
* Πρέπει να πάρεις βοήθεια από άλλους για να γίνεις καλά. Κανείς δεν μπορεί να το κάνει μόνος του.
* Μαθαίνοντας να ζητάς βοήθεια, ξεκίνα με μικρά βήματα: δοκίμασέ το με ασφαλείς ανθρώπους, με απλά αιτήματα.
* Προσπάθησε να πάρεις βοήθεια πριν το πρόβλημα γίνει πολύ μεγάλο. Ωστόσο μπορείς να ζητήσεις βοήθεια οποιαδήποτε στιγμή –πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από μια δύσκολη στιγμή.
* Προετοιμάσου πως θα το αντιμετωπίσεις, εάν ο άλλος σου αρνηθεί τη βοήθεια.
* Ζητώντας βοήθεια, δεν χρειάζεται να τα «βγάλεις» όλα.
* Το να ζητάς βοήθεια θα σε δυναμώσει και θα σε κάνει πιο ανεξάρτητο μακροπρόθεσμα.
* Το να ζητάς βοήθεια μπορεί αρχικά να σε κάνει να νιώθεις παράξενα.
* Εάν δεν έχεις κανέναν στη ζωή σου για να ζητήσεις βοήθεια, άρχισε να φτιάχνεις ένα δίκτυο υποστήριξης.
* Όταν ζητάς βοήθεια, κάντο ευγενικά, μην απαιτείς, απειλείς, ή προσβάλεις.
* Ανακάλυψε εάν ο φόβος σου είναι πραγματικός: σύγκρινε την πρόβλεψή σου με την πραγματικότητα.
* Έχε πάντα μαζί στο πορτοφόλι σου μια λίστα με τα τηλέφωνα που μπορείς να καλέσεις.

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2 Ζητώντας Βοήθεια

|  |
| --- |
| **Έντυπο προσέγγισης** |

|  |
| --- |
| 🟉 Συμπλήρωσε τα τρία πρώτα μέρη τώρα. Αργότερα αφού θα έχεις προσεγγίσει κάποιον συμπλήρωσε το τελευταίο. |
| **(1) Σε ποιον θα μιλήσεις;** |
| **(2) Τι θα πεις;** |
| **(3) Τι πιστεύεις ότι θα γίνει;** |
| **(4) Τι συνέβη πραγματικά;** |

🟉 Μπορεί να θες να αναρωτηθείς:

* Τι έμαθες με αυτό που δοκίμασες;
* Πήρες αυτό που ήθελες, ή τουλάχιστον μέρος αυτού που ήθελες;
* Υπάρχει κάτι που θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;
* Πως νιώθεις με την εμπειρία αυτή;
* Πόσο δύσκολο ήταν;

Ζητώντας Βοήθεια

|  |
| --- |
| **Ιδέες για δέσμευση** |

*Δεσμεύσου για κάτι που θα κάνεις για να βελτιώσεις τη ζωή σου!*

*Μπορεί να είναι οτιδήποτε θεωρείς ότι μπορεί να σε βοηθήσει, ή μπορείς να δοκιμάσεις κάτι από τα παρακάτω.*

*Με το να τηρήσεις αυτή τη δέσμευση σέβεσαι, τιμάς και φροντίζεις τον εαυτό σου.*

🟉 Επιλογή 1: Γράψε μια λίστα με ανθρώπους στους οποίους μπορείς να τηλεφωνήσεις εάν έχεις πρόβλημα (π.χ. εάν θες να μιλήσεις, εάν φοβάσαι, εάν θες να κάνεις χρήση, εάν χρειάζεσαι κάποιον με αυτοκίνητο να σε πάει κάπου κλπ). Συμπεριέλαβε φίλους, μέλη της οικογένειας, τους υποστηρικτές από την αυτό-βοήθεια, θεραπευτές, κέντρα βοήθειας και οποιονδήποτε άλλο μπορείς να σκεφτείς (Βλέπε παράδειγμα παρακάτω)

# Λίστα ανθρώπων που μπορώ να καλέσω για βοήθεια

1.Η φίλη μου η Μάρθα: 466 4215 ή 252 7655

2.Ο θεραπευτής μου (DrKlein): 855 1111 ή να τον καλέσω στον βομβητή του 855 1000

3.Τον υποστηρικτή μου από τους ΑΑ (Βαρβάρα): 731 1502

🟉 Επιλογή 2: Συμπλήρωσε το Έντυπο Προσέγγισης!

**Παράδειγμα Εντύπου Προσέγγισης**

|  |
| --- |
| 🟉 Συμπλήρωσε τα τρία πρώτα μέρη τώρα. Αργότερα αφού θα έχεις προσεγγίσει κάποιον συμπλήρωσε το τελευταίο. |
| **(1) Σε ποιον θα μιλήσεις;**  Στη φίλη μου την Ελισάβετ |
| **(2) Τι θα πεις;**  «Σε παρακαλώ βοήθησέ με να μην πιω καθόλου αλκοόλ σήμερα στο πάρτυ. Μπορείς να με βοηθήσεις προσφέροντας μου κάτι μη-αλκοολούχο, και κοιτώντας από καιρό σε καιρό να δεις αν είμαι εντάξει» |
| **(3) Τι πιστεύεις ότι θα γίνει;**  Δεν θα θέλει να με βοηθήσει. Θα σκεφτεί ότι είμαι αξιοθρήνητη. |
| **(4) Τι συνέβη πραγματικά;**  Τηλεφώνησα στην Ελισάβετ. Ήταν πολύ πρόθυμη να με βοηθήσει στο πάρτυ. Επίσης μου έδωσε και το τηλέφωνο μιας πολύ καλής ομάδας των ΑΑ στην περιοχή. Δεν με έκρινε ούτε με κατάκρινε. |