Lisa M. Najavits, PhD

Ι. Γενικό πλαίσιο

**Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD)**

**Α) Τι είναι η Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD);**

* Ορισμός σύμφωνα με το DSM – IV: Μετά από ένα τραύμα (εμπειρία, απειλή ή μαρτυρία σωματικής βλάβης, π.χ. βιασμός, τυφώνας), το άτομο έχει κάθε ένα από τα ακόλουθα βασικά-συμπτώματα για περισσότερο από ένα μήνα και αυτά έχουν ως αποτέλεσμα τη μειωμένη ικανότητα λειτουργίας (π.χ. στην εργασία, την κοινωνική ζωή κτλ):
	+ αιφνίδια επανεμφάνιση της τραυματικής εμπειρίας (π.χ. αναβίωση εμπειρίας (flashbacks), εφιάλτες)

- αποφυγή (έλλειψη επιθυμίας για συζήτηση ή ανάμνησής του γεγονότος)

* + διέγερση (π.χ. αϋπνία, θυμός).
* Η απλή περίπτωση Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους(PTSD) προκαλείται από ένα μεμονωμένο περιστατικό στην ενήλικη ζωή (συμπτώματα από το DSM–IV). Η σύνθετη περίπτωση Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους(PTSD) είναι αποτέλεσμα πολλαπλών τραυμάτων, συνήθως στην παιδική ηλικία (γενικά συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένων προβλημάτων προσωπικότητας).

**Β) Σχετικά με τη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD)**

* Ποσοστά: 10% στις γυναίκες, 5% στους άνδρες (κατά τη διάρκεια της ζωής τους). Μόνο το 1/3 των ανθρώπων, οι οποίοι εκτέθηκαν σε τραυματική εμπειρία, ανέπτυξαν Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD). Οι άνδρες έχουν υψηλότερα ποσοστά τραύματος αλλά οι γυναίκες έχουν συχνότερα υποστεί παιδικό τραύμα και είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) από ότι οι άνδρες, εάν εκτεθούν σε τραυματική εμπειρία (national U.S. sample, Kessler et al., 1996).
* Θεραπεία: Αν δεν αντιμετωπιστεί η Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) μπορεί να διαρκέσει για δεκαετίες, εάν αντιμετωπιστεί, οι άνθρωποι μπορούν να αναρρώσουν. Οι πιο αποτελεσματικές θεραπείες: γνωσιακή–συμπεριφοριστική (δηλ. εκμάθηση δεξιοτήτων αντιμετώπισης) και η έκθεση (πες την τραυματική ιστορία).

**Κατάχρήση ουσιών**

**Α) Τι είναι κατάχρήση ουσιών;**

* «Η παρόρμηση για χρήση ανεξάρτητα από τις αρνητικές συνέπειες», (π.χ. νομικές, σωματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές). Σημειώστε ότι ούτε η ποσότητα χρήσης ούτε η σωματική εξάρτηση δεν ορίζουν την κατάχρηση ουσιών.
* Στο DSM–IV ο όρος είναι «διαταραχή της κατάχρησης ουσιών» (“substance use disorder”), με ηπιότερη μορφή την «κατάχρηση ουσιών» (“substance abuse”) και για σοβαρότερη κατάσταση την «εξάρτηση από τις ουσίες» (“substance dependence”).

#### Β) Σχετικά με τη κατάχρηση ουσιών

* + Ποσοστά:35% για τους άνδρες, 18% για τις γυναίκες (κατά τη διάρκεια της ζωής τους). Παρατηρείται υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης στους λευκούς σε σχέση με τους έγχρωμους ή τους Ισπανούς [national U.S. sample, Kessler et al., 1994]
	+ Πρόκειται για θεραπεύσιμη διαταραχή και μια διαταραχή του «όλα καλά» (δηλ. δεν είναι ηθική αδυναμία).
	+ Δύο τρόποι να σταματήσεις: «εντελώς» (διακοπή της χρήσης όλων των ουσιών για πάντα –μοντέλο αποχής) ή «σταδιακός περιορισμός» (*μείωση της βλάβης* δηλ. κάθε μείωση της χρήσης είναι ένα θετικό βήμα, *διαχείριση μετριασμού* –κάποιοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν ελεγχόμενη χρήση, αλλά μόνο όσοι δεν είναι εξαρτημένοι στις ουσίες και δεν έχουν συνυπάρχουσες διαταραχές).

**Η σχέση μεταξύ της Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) και της κατάχρησης ουσιών**

**Α) Σχετικά με τη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) και την κατάχρήση ουσιών**

* Ποσοστά: από τα άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία απεξάρτησης το 12%-14% έχουν πρόσφατα βιώσει Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD). Για τις γυναίκες το ποσοστό αυτό είναι 33%-35%.
* Φύλο: στις γυναίκες συνήθως υπάρχει ιστορικό σεξουαλικού ή σωματικού παιδικού τραύματος, στους άνδρες εμπειρία βίας ή εγκλήματος.
* Επιλογή ουσίας: καμία συγκεκριμένη ουσία επιλογής, αλλά η Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) σχετίζεται με σκληρές ουσίες (κοκαΐνη, οπιούχα). «αυτό –φαρμακοθεραπεία» (“self-medication”) στα 2/3 των περιπτώσεων (πρώτα Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) και μετά χρήση ουσιών).

**Β) Ζητήματα Θεραπείας**

* Άλλα προβλήματα ζωής είναι συνηθισμένα: π.χ. άλλες διαταραχές του Axis I, διαταραχές προσωπικότητας, διαπροσωπικά και ιατρικά προβλήματα, εισαγωγές σε κλινικές, χαμηλή συμμόρφωση με τη μεταθεραπευτική φροντίδα, έλλειψη μόνιμης κατοικίας, οικογενειακή βία).
* Η Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD)δεν φεύγει με τη αποχή από τις ουσίες και τα συμπτώματα της Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) έχει αναφερθεί ότι επιδεινώνονται με την αρχική αποχή.
* Ανεξάρτητα θεραπευτικά συστήματα (ψυχική υγεία έναντι χρήσης ουσιών).
* Οι θεραπείες που είναι χρήσιμες για τις διαταραχές ξεχωριστά μπορεί να έχουν πρόβλημα στην περίπτωση που κάποιος έχει και τις δύο διαταραχές (π.χ. έκθεση, ομάδες των 12–βημάτων, βενζοδιαζεπίνες). Επιπλέον, κάποια μηνύματα στη θεραπεία για την κατάχρηση ουσιών μπορεί να είναι προβληματικά: «Πιάνω πάτο» (“Hitting bottom”), «Αντιπαράθεση» (“Confrontation”).
* Οι εύθραυστες θεραπευτικές συμμαχίες και οι πολλαπλές κρίσεις συνηθίζονται.

##### Γ) Προτεινόμενες θεραπευτικές στρατηγικές

* Θεραπεία και των δύο διαταραχών ταυτόχρονα, σύμφωνα με τους ειδικούς. Επίσης, οι θεραπευόμενοι το προτιμούν.
* Αποφάσισε *πώς* θα θεραπεύσεις τη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) ενώ γίνεται και ενεργή χρήση ουσιών. Επιλογές:

Τύπος 1) Επικεντρώσου μόνο στο παρόν (ικανότητες αντιμετώπισης, ενημέρωση για ζητήματα ψυχολογίας, πληροφόρηση για τα συμπτώματα) [η ασφαλέστερη προσέγγιση, ευρέως προτεινόμενη].

Τύπος 2) Εστίασε μόνο στο παρελθόν (πες την τραυματική εμπειρία) [υψηλό ρίσκο –λειτουργεί μόνο με μια μειοψηφία ασθενών].

Τύπος 3) Εστίασε και στο παρόν και στο παρελθόν [δύο μελέτες έχουν δείξει θετικά αποτελέσματα].

* Τρεις εμπειρικά μελετημένες –θεραπείες για την Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD)/χρήση ουσιών βάσει εγχειριδίων:
* *Seeking Safety* (Αναζήτηση Ασφάλειας) της Najavits (τύπος 1) και συνδυασμός του *Seeking Safety* με την *Έκθεση* (Exposure) (τύπος 3).
* *Concurrent Treatment for PTSD and Cocaine Dependence* (Ταυτόχρονη αντιμετώπιση της Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) και της εξάρτησης από την κοκαίνη) (τύπος 2) του Brady και των συνεργατών του.
* *Substance Dependence PTSD Therapy* [Θεραπεία για την κατάχρηση ουσιών Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD)] (τύπος 3) του Triffleman.
* Άλλες θεραπείες είναι είτε μόνο με εγχειρίδια (χωρίς μελετη) είτε μόνο ερευνητικές (όχι εμπειρικές). Σημείωση: η διαδικασία απευαισθητοποίησης της κίνησης των ματιών από τον Shapiro για τη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) (EMDR) δεν έχει ακόμα μελετηθεί σε δείγμα με κατάχρηση ουσιών.

**Θεραπεία *Seeking Safety***

**Α) Σχετικά με το Seeking Safety (Αναζήτηση Ασφάλειας)**

* Μία θεραπεία που εστιάζει στο παρόν με σκοπό να βοηθήσει τους θεραπευόμενους να επιτύχουν ασφάλεια τόσο από τη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) όσο και από την κατάχρηση ουσιών.
* 25 θέματα τα οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν με οποιαδήποτε σειρά:
* διαπροσωπικά θέματα: ειλικρίνεια, ζητώντας βοήθεια, θέτοντας όρια στις σχέσεις, πως να ζητήσεις από άλλους να στηρίξουν τη θεραπεία σου, υγιείς σχέσεις, πηγές στην κοινότητα.
* Γνωσιακά θέματα: Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD): πάρε πίσω τη δύναμή σου, συμπόνια, όταν οι ουσίες σε ελέγχουν, δημιουργία νοήματος, ανακάλυψη, ένταξη του χωρισμένου εαυτού, σκέψη ανάρρωσης.
* Συμπεριφορικά θέματα: να φροντίζεις καλά τον εαυτό σου, δέσμευση, να σέβεσαι το χρόνο σου, αντιμετώπιση των εναυσμάτων, περιποίηση εαυτού, «κόκκινες και πράσινες σημαίες», αποστασιοποίηση από τον συναισθηματικό πόνο, (αποστασιοποίηση).
* Άλλα θέματα: εισαγωγή/διαχείριση περιστατικού, ασφάλεια, επιλογές ζωής, ολοκλήρωση.
	+ Σχεδιασμένη για ευέλικτο τρόπο εφαρμογής: μπορεί να εφαρμοστεί σε ομάδα ή ατομικά, για γυναίκες, άνδρες ή για μεικτές ομάδες, περιλαμβάνοντας όλα τα θέματα ή κάποια από αυτά, σε πολλούς χώρους.

**Β) Βασικές αρχές του Seeking Safety**

* + - H ασφάλεια είναι ο στόχος στο πρώτο στάδιο της θεραπείας (τα επόμενα στάδια είναι ο θρήνος και η επανασύνδεση).
		- Ολοκληρωμένη θεραπεία (θεραπεία και των δύο διαταραχών ταυτόχρονα).
		- Εστίαση στα ιδανικά ως εξισορρόπηση της απώλειας των ιδανικών τόσο στη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) όσο και στην κατάχρηση ουσιών.
		- Τέσσερις τομείς περιεχομένου: γνωσιακός, συμπεριφορικός, διαπροσωπικός και διαχείριση περιστατικού.
		- Προσοχή στις διαδικασίες των θεραπευτών: ισορροπία μεταξύ επιβραβεύσεων και καταλογισμού ευθυνών, παρατηρήστε την αντιμεταβίβαση (σαδισμός, το φαινόμενο του αποδιοπομπαίου τράγου, θυματοποίηση, εγκατάλειψη των ασθενών), υπέρμετρη προσπάθεια, φροντίδα εαυτού.

**Γ) Επιπλέον στοιχεία**

* + - * Οι λεπτομέρειες ενός τραύματος δεν γίνονται μέρος ομαδικής θεραπείας: στην ατομική θεραπεία, εκτίμηση της ασφάλειας του θεραπευόμενου και προσεκτική παρακολούθηση (ιδιαίτερα αν έχει ιστορικό σοβαρού τραύματος ή εάν κάνει χρήση ουσιών).
			* Εντοπίστε τη σημασία της κατάχρησης ουσιών στο πλαίσιο της Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) (π.χ. η κατάχρηση ουσιών ως εκδίκηση κατά του χρήστη, αναπαράσταση της κακοποίησης στον εαυτό του, για να θυμηθεί συναισθήματα ή αναμνήσεις, για να «μουδιάσει»-καταπραϋνει συναισθήματα ή αναμνήσεις, για να ζήσει, για να πεθάνει).
			* «Αισιόδοξο»: εστίαση στις δυνάμεις και στο μέλλον.
			* Βοηθήστε τους θεραπευόμενους να πάρουν περισσότερη θεραπεία και να φροντίσουν τα καθημερινά προβλήματα της ζωής τους (κατοικία, AIDS, εργασία).
			* Μοντέλο μείωσης της βλάβης.
			* Ομάδες 12 – βημάτων ενθαρρύνονται –δεν είναι απαραίτητες.
			* Δίνει στους θεραπευόμενους τον έλεγχο όποτε είναι δυνατό.
			* Κάντε τη θεραπεία περισσότερο συμμετοχική (κεντρικό μήνυμα, καθημερινή γλώσσα)
			* Δίνει έμφαση στα βασικά ζητήματα (π.χ. «Μπορείς να γίνεις καλύτερα»)

###### Δ) Αποτελέσματα

Θετικά αποτελέσματα στις εφτά υπάρχουσες μελέτες πάνω στο Seeking Safe.

1) Μελέτη 17 γυναικών σε εξωτερική παρακολούθηση, σε ομαδική θεραπεία (Najavits et al., 1998).

2) Μελέτη 17 γυναικών στη φυλακή με ομαδική θεραπεία (Zlotnick, υπό έκδοση).

3) Τυχαία ελεγχόμενη μελέτη 83 γυναικών σε Seeking Safety σε αντιπαράθεση με Πρόληψη της Υποτροπής (Relapse Prevention), σε σύγκριση με συνήθη θεραπεία μέσα στην κοινωνία, με ατομική θεραπεία (Hien, under review).

4) Τυχαία ελεγχόμενη μελέτη με κορίτσια στην εφηβεία σε εξωτερική παρακολούθηση (Najavits et al., under review).

5) Μελέτη 5 ανδρών σε εξωτερική παρακολούθηση, με συνδυάσμό της θεραπείας Seeking Safety και Έκθεση, σε ατομική θεραπεία (Najavits., under review).

6) Μελέτη γυναικών σε πρόγραμμα σε κοινότητα για θεραπεία ψυχικής υγείας (Holdcraft et al., υπό έκδοση).

7) Μελέτη ανδρών και γυναικών βετεράνων (Cook et al., under review).

Για πληροφορίες σχετικά με αυτές τις μελέτες, δείτε: [www.seekingsafety.org](http://www.seekingsafety.org) (ενότητα “Empirical Studies”)

**Ε) Πώς να αποκτήσετε το εγχειρίδιο του Seeking Safety (και συναφές υλικό):**

Το “Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse” (2002) μπορεί να παραγγελθεί από το Guilford Press (800-365-7006) ή στο διαδίκτυο στη διεύθυνση [www.guilford.com](http://www.guilford.com). Στον κατάλογο ο κωδικός του βιβλίου είναι #8S0687. Μπορεί, επίσης, να παραγγελθεί από την ηλεκτρονική διεύθυνση [www.amazon.com](http://www.amazon.com) ή από άλλα βιβλιοπωλεία (όπως το Barnes & Noble at 800-the-book). Ένα κεφάλαιο –δείγμα μπορείτε να κατεβάσετε από τη διεύθυνση του Guilford Press, [www.guilford.com](http://www.guilford.com). Επιπλέον υλικό σχετικό με το Seeking Safety μπορείτε να κατεβάσετε από τη διεύθυνση [www.seekingsafety.org](http://www.seekingsafety.org) (π.χ. ερευνητικά άρθρα, πληροφορίες εκπαίδευσης).

Περισσότερες πληροφορίες

Επικοινωνήστε με: Lisa Najavits, PhD, McLean Hospital, 115 Mill St., Belmont, MA 02478. τηλέφωνο 617-855-2305, Fax: 617-855-3605. email: info@seekingsafety.org ιστοσελίδα [www.seekingsafety.org](http://www.seekingsafety.org).

Εκτίμηση της Διαταραχής Μετατρυματικού Άγχους και Κατάχρηση Ουσιών

Πήγαινε στο [www.seekingsafety.org](http://www.seekingsafety.org) (ενότητα “Assessment”) για links, που είναι δωρεάν, σύντομα και μπορείτε να τα κατεβάσετε για θέματα όπως το τραύμα, Διαταραχή Μετατρυματικού Άγχους (PTSD), χρήση ουσιών και ψυχική υγεία.

RESOURCES

…………………………………………………………………………………………

**Δεξιότητες Ασφαλούς Αντιμετώπισης (Μέρος 1)**

Από το “Seeking Safety: Cognitive – Behavioral Therapy for PTSD and Substance Abuse” από τη Lisa Najavits, PhD.

**1. Ζήτα βοήθεια** –προσέγγισε κάποιον ασφαλή 2. **Ενέπνευσε τον εαυτό** **σου** –Έχε μαζί σου κάτι θετικό (π.χ. ένα ποίημα) ή αρνητικό (μία φωτογραφία φίλου που πέθανε από υπερβολική δόση) 3. **Εγκατάλειψε μία κακή σκηνή** –όταν τα πράγματα πηγαίνουν άσχημα, φύγε 4. **Να έχεις επιμονή** –ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ να μην τα παρατάς 5. **Ειλικρίνεια** –τα μυστικά και τα ψέματα βρίσκονται στον πυρήνα της Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) και της κατάχρησης ουσιών, η ειλικρίνεια τα θεραπεύει 6. **Κλάψε** –επέτρεψε στον εαυτό σου να κλάψει δεν θα κρατήσει για πάντα 7. **Επέλεξε τον αυτοσεβασμό** –επέλεξε οτιδήποτε θα σε κάνει να σου αρέσει ο εαυτός σου αύριο 8. **Φρόντισε το σώμα σου** –τρώγε σωστά, κοιμήσου, αθλήσου, κάνε ασφαλές σεξ 9. **Φτιάξε μια λίστα με τις επιλογές σου** –σε οποιαδήποτε κατάσταση έχεις επιλογές 10. **Βρες νόημα** –θύμισε στον εαυτό σου για ποιο λόγο ζεις: για τα παιδιά σου; Για την αγάπη; Για την αλήθεια; Για τη δικαιοσύνη; Για το Θεό; 11. **Κάνε το καλύτερο που μπορείς με αυτά που έχεις** –εκμεταλλεύσου τις διαθέσιμες ευκαιρίες 12. **Θέσε όρια** –πες «όχι» για να προφυλάξεις τον εαυτό σου 13. **Συμπάθεια** –άκου τον εαυτό σου με σεβασμό και φροντίδα 14. **Όταν είσαι σε δίλημμα, κάνε το δυσκολότερο** –το πιο δύσκολο μονοπάτι είναι κατά κανόνα το σωστό 15. **Συζήτησε διεξοδικά με τον εαυτό σου** –η συζήτηση με τον εαυτό μας βοηθά στις δύσκολες στιγμές 16. **Φαντάσου** –δημιούργησε μια νοερή εικόνα που σε βοηθά να νιώσεις διαφορετικά (π.χ. θυμήσου ένα ασφαλές μέρος). 17.**Παρατήρησε το κρίσιμο σημείο** –σε αργή κίνηση, παρατήρησε την ακριβή στιγμή που επιλέγεις την ουσία 18. **Δώσε ρυθμό στον εαυτό σου** –αν έχεις πιεστεί, πήγαινε αργότερα, αν έχεις μείνει στάσιμος, πήγαινε γρηγορότερα. 19. **Μείνε ασφαλής** –κάνε οτιδήποτε χρειάζεται να κάνεις για να μείνεις ασφαλής πάνω από όλα 20. **Αναζήτησε κατανόηση, όχι απόδοση** **λάθους** –άκουσε τη συμπεριφορά σου, η κατηγορίες εμποδίζουν την ανάπτυξη 21. **Αν ένας τρόπος δεν λειτουργεί, δοκίμασε άλλο** –σαν να είσαι μέσα σε λαβύρινθο, στρίψε στη γωνία και δοκίμασε άλλο μονοπάτι 22. **Σύνδεσε τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους** (**PTSD) με τη κατάχρηση ουσιών** –αναγνώρισε τις ουσίες ως μια απόπειρα αυτό–θεραπείας 23. **Είναι προτιμότερο να είσαι μόνος σου από ότι σε μια κακή** **σχέση** –αν μόνο οι θεραπευτές είναι ασφαλείς προς το παρόν, δεν πειράζει 24. **Δημιούργησε μια νέα ιστορία** –εσύ είσαι ο συγγραφέας της ζωής σου: γίνε ο ήρωας που ξεπερνά την δυσκολία 25.**Απόφυγε τον πόνο που μπορεί να** **αποφευχθεί** –πρόλαβε τις κακές καταστάσεις από πριν 26. **Ρώτα** **άλλους** –ρώτα άλλους αν η πεποίθησή σου είναι ακριβής 27.**Οργανώσου** –θα νιώσεις ότι έχεις περισσότερο έλεγχο αν φτιάξεις λίστες με το τι «πρέπει να κάνω» και ένα καθαρό σπίτι 28. **Πρόσεχε για σημάδια κινδύνου** –αντιμετώπισε ένα πρόβλημα πριν γίνει τεράστιο, παρατήρησε τις κόκκινες σημαίες 29. **Η** **θεραπεία πάνω από όλα** –επικεντρώσου σε ό,τι έχει σημασία 30.**Δοκίμασε κάτι, οτιδήποτε** –ένα καλό σχέδιο σήμερα είναι καλύτερο από ένα τέλειο σχέδιο αύριο 31. **Ανακάλυψη** –ανακάλυψε αν η υπόθεσή σου είναι αληθής αντί να την κρατάς μέσα σου 32. **Λάβε θεραπεία** –ΑΑ, μία αυτοβοήθεια, θεραπεία, φάρμακα, ομάδες -οτιδήποτε σε βοηθά να συνεχίσεις 33. **Δημιούργησε μια** **ασπίδα** –βάλε κάτι μεταξύ εσένα και του κινδύνου (π.χ. χρόνο, απόσταση) 34. **Πες αυτό που πραγματικά σκέφτεσαι** –θα νιώσεις πιο κοντά στους άλλους (αυτό κάντο μόνο με ασφαλή πρόσωπα) 35. **Άκου τις ανάγκες σου** –όχι άλλη παραμέληση, άκου πραγματικά τι χρειάζεσαι 36. **Κινήσου προς το** **αντίθετό σου** –π.χ. αν είσαι πολύ εξαρτητικός, προσπάθησε να γίνεις πιο ανεξάρτητος 37. **Θυμήσου μια σκηνή** –ξαναδές ένα αρνητικό συμβάν: τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά; 38. **Παρατήρησε το κόστος** –ποιο είναι το κόστος από τη χρήση ουσιών στη ζωή σου; 39. **Οργάνωσε τη μέρα σου** –ένα παραγωγικό πρόγραμμα σε κρατά στο σωστό δρόμο και σε συνδέει με τον κόσμο 40. **Θέσε ένα πλάνο δράσης** –να είσαι συγκεκριμένος, όρισε προθεσμίες και γνωστοποίησέ το και στους άλλους 41. **Προστάτευσε τον εαυτό σου** –σήκωσε ασπίδα απέναντι σε καταστρεπτικούς ανθρώπους, αρνητικά περιβάλλοντα και στις ουσίες 42. **Κατευναστική συζήτηση** –μίλα στον εαυτό σου πολύ ευγενικά (σαν να επρόκειτο για φίλο ή ένα μικρό παιδί).

**Δεξιότητες Ασφαλούς Αντιμετώπισης (Μέρος 2)**

Από το “Seeking Safety: Cognitive – Behavioral Therapy for PTSD and Substance Abuse” από τη Lisa Najavits, PhD.

43. **Αναλογίσου τις συνέπειες** –πραγματικά δες τον αντίκτυπο στο αύριο, την επόμενη εβδομάδα, τον επόμενο χρόνο 44.**Εμπιστεύσου τη διαδικασία** –απλά συνέχισε να κινείσαι προς τα μπροστά, η μόνη διέξοδος είναι να περάσεις διαμέσου 45.**Δούλεψε με το υλικό** –όσο περισσότερο εξασκείσαι και λαμβάνεις μέρος τόσο γρηγορότερα θα έρθει η θεραπεία 46.**Ένταξε το χωρισμένο εαυτό** –δέξου όλες τις πλευρές του εαυτού σου, υπάρχουν για κάποιο λόγο 47.**Να περιμένεις ότι θα αισθανθείς άβολα** –αν νιώσεις παράξενα ή δύσκολα τότε το κάνεις σωστά 48.**Αντικατέστησε τις καταστρεπτικές δραστηριότητες** –τρώγε γλυκά αντί να κάνεις χρήση 49. **Προσποιήσου ότι σου αρέσει ο εαυτός σου** –δες πόσο διαφορετικά θα νιώσεις την ημέρα 50. **Επικεντρώσου στο παρόν** –κάνε ό,τι μπορείς να γίνει καλύτερο το σήμερα, μην καταβάλλεσαι από το παρελθόν ή το μέλλον 51.**Επαίνησε τον εαυτό σου** –παρατήρησε τι έχεις κάνει σωστά, αυτή είναι η πιο ισχυρή μέθοδος ανάπτυξης 52.**Παρατήρησε τα επαναλαμβανόμενα πρότυπα** –προσπάθησε να παρατηρήσεις και να καταλάβεις τις αναπαραστάσεις σου 53.**Φροντίδα εαυτού** –κάνε κάτι που σε ικανοποιεί (π.χ. κάνε μια βόλτα, δες μια ταινία) 54. **Εξασκήσου στην καθυστέρηση** –αν δεν μπορείς να αποφύγεις εξ ολοκλήρου μια αυτοκαταστροφική πράξη, τουλάχιστον καθυστέρησέ την όσο μπορείς 55.**Βγες από τις καταστρεπτικές σχέσεις** –αν δεν μπορούν να διορθωθούν, αποδεσμεύσου 56.**Ανάλαβε ευθύνη** –απέκτησε μια ενεργητική και όχι παθητική προσέγγιση 57.**Όρισε προθεσμία** –ολοκλήρωσε ένα έργο μέχρι την οριζόμενη ημερομηνία 58.**Δεσμεύσου** –υποσχέσου στον εαυτό σου ότι θα κάνεις ότι είναι σωστό για τη θεραπεία σου 59.**Ξανασκέψου** –σκέψου με ένα τρόπο που θα σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα 60.**Απομακρύνσου από συναισθηματικό πόνο (αποστασιοποίηση)** –απέσπασε την προσοχή σου, απομακρύνσου, άλλαξε κανάλι 61.**Μάθε από την εμπειρία** –αναζήτησε γνώση χρήσιμη για την επόμενη φορά 62.**Λύσε το πρόβλημα** –Μην το παίρνεις προσωπικά όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, προσπάθησε να βρεις μια λύση 63.**Χρησιμοποίησε πιο ευγενική γλώσσα** –κάνε τη γλώσσα σου λιγότερο σκληρή 64.**Εξέτασε τα στοιχεία** –αξιολόγησε και τις δύο πλευρές της εικόνας 65. **Σχεδίασέ το** –πάρε το χρόνο που χρειάζεσαι για να το σκεφτείς, είναι το αντίθετο του παρορμητισμού 66.**Αναγνώρισε την πίστη** –για παράδειγμα, τα «πρέπει», αποστέρηση αιτιολόγησης 67.**Επιβράβευσε τον εαυτό σου** –βρες έναν υγιή τρόπο να γιορτάσεις κάτι που έκανες σωστά 68.**Φτιάξε καινούριες «κασέτες»** –κυριολεκτικά! Πάρε ένα κασετόφωνο και μαγνητοφώνησε ένα νέο τρόπο σκέψεις να παίζει 69.**Βρες κανόνες ζωής** –θυμήσου μια φράση που λειτουργεί σε σένα (π.χ. «Μείνε αληθινός») 70.**Τα πισωγυρίσματα δεν είναι αποτυχίες** –ένα πισωγύρισμα είναι απλά ένα πισωγύρισμα, τίποτα περισσότερο 71. **Να αντέχεις το** **συναίσθημα** –«κανένα συναίσθημα δεν είναι τελικό», απλά πέρασέ το με ασφάλεια 72. **Πρώτα οι πράξεις και τα συναισθήματα θα ακολουθήσουν** –μην περιμένεις μέχρι να νιώσεις το κίνητρο, ξεκίνα τώρα 73. **Απόκτησε θετικές** **εξαρτήσεις –**αθλήματα, χόμπι, ΑΑ… 74. **Όταν έχεις αμφιβολία μην το κάνεις** –αν υποπτευθείς κίνδυνο, μείνε μακριά 75. **Πάλεψε το έναυσμα** –υιοθέτησε μια ενεργή προσέγγιση για να προστατέψεις τον εαυτό σου 76.**Εντόπισε την πηγή** –πριν αποδεχτείς την κριτική ή τη συμβουλή, παρατήρησε ποιος στη λέει 77. **Πάρε μια απόφαση** –όταν έχεις «κολλήσει», προσπάθησε να επιλέξεις την καλύτερη λύση που μπορείς εκείνη τη στιγμή, μην περιμένεις 78.**Κάνε το σωστό** –κάνε αυτό που θα σε βοηθήσει ακόμα κι αν δεν έχεις τη διάθεση να το κάνεις 79.**Πήγαινε σε μια συγκέντρωση** –αρχικά πήγαινε εκεί και άφησε τα υπόλοιπα να συμβούν 80.**Προφύλαξε το σώμα από τον ιό HIV** –αυτό είναι πραγματικά ζήτημα ζωής και θανάτου 81. **Θέσε προτεραιότητά σου τη θεραπεία σου** –κάνε τη θεραπεία σου τον πιο επείγοντα και σημαντικό στόχο υπεράνω όλων 82. **Προσέγγισε κοινωνικούς** **πόρους** –βασίσου πάνω τους, μπορούν να γίνουν πηγή πραγματικής στήριξης 83. **Ζήτα από άλλους να στηρίξουν τη θεραπεία σου** –πες στους ανθρώπους τι χρειάζεσαι 84. **Παρατήρησε τι μπορείς να ελέγξεις** –κάνε μια λίστα με τις πλευρές της ζωής σου στις οποίες ασκείς έλεγχο (π.χ. δουλειά, φίλοι κ.τ.λ.)

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ η Αποστασιοποίηση;**

Η αποστασιοποίηση είναι ένα σύστημα απλών στρατηγικών *απομάκρυνσης από τη συναισθηματικό πόνο* (για παράδειγμα, έντονη επιθυμία για ουσίες, τάσεις αυτοκαταστροφής, θυμός, λύπη). Ο περισπασμός αποδίδει **με εστίαση προς τα έξω στον εξωτερικό κόσμο** –αντί για στροφή προς τον εσωτερικό εαυτό. Μπορείς ακόμα να το σκεφτείς ως ένα «περισπασμό», «επικέντρωση», «ένα ασφαλές μέρος», «κοιτάζοντας τον έξω κόσμο» ή ως «έναν υγιή αποχωρισμό».

**Αποδέσμευση από το συναισθηματικό πόνο (Αποστασιοποίηση-Grounding)**

**ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑποστασιοποίηΘΟΥΜΕ;**

Όταν έχεις κυριευτεί από συναισθηματικό πόνο, χρειάζεσαι έναν τρόπο για να απομακρυνθείς και έτσι να μπορέσεις να αποκτήσεις έλεγχο επί των συναισθημάτων και να μείνεις ασφαλής. Όσο αποστασιοποιείσαι, δεν μπορείς να κάνεις χρήση ουσιών ή να κάνεις κακό στο εαυτό σου! Η αποστασιοποίηση σε «προσγειώνει» στο παρόν και την πραγματικότητα.

Πολλοί άνθρωποι με διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και κατάχρηση ουσιών παλεύουν είτε επειδή νιώθουν πάρα πολλά (κυριεύονται από συναισθήματα και αναμνήσεις) ή πολύ λίγα (μούδιασμα και απομάκρυνση). Στην αποστασιοποίηση, αποκτάς ισορροπία μεταξύ αυτών των δύο, συνείδηση της πραγματικότητα και ικανότητα αντιμετώπισής της.

Κατευθυντήριες Γραμμές

* Η αποστασιοποίηση μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε, και χωρίς κανένας να το καταλάβει.
* Αποστασιοποιήσου όταν: έχεις να αντιμετωπίσεις ένα έναυσμα, αναβιώνεις μια άσχημη εμπειρία, απομακρύνεσαι, έχεις έντονη διάθεση για χρήση ή όταν ο συναισθηματικός πόνος φτάσει πάνω από το 6 (σε μια κλίμακα 0 – 10). Η αποστασιοποίηση θέτει μια υγιή απόσταση μεταξύ εσένα και αυτών των αρνητικών συναισθημάτων.
* Κράτα τα μάτια σου ανοιχτά, παρατήρησε το δωμάτιο και άναψε το φως για να μείνεις σε επαφή με το παρόν.
* Αξιολόγησε τη διάθεσή σου πριν και μετά για να δεις αν απέδωσε. Πριν το την αποστασιοποίηση εκτίμησε το επίπεδο του συναισθηματικού σου πόνου (0–10, που σημαίνει «υπερβολικός πόνος»). Επανεκτίμησέ το μετά. Μειώθηκε;
* Μη μιλάς ή γράφεις στο ημερολόγια για αρνητικά συναισθήματα. Θέλεις να *απομακρυνθείς* από τα αρνητικά συναισθήματα και όχι να κρατάς επαφή μαζί τους.
* Μείνε ουδέτερος –μην κρίνεις «καλό» και «κακό». Για παράδειγμα, «Οι τοίχοι είναι μπλε. Δεν μου αρέσει το μπλε, γιατί μου θυμίζει καταθλιπτική διάθεση». Απλά πες: «Οι τοίχοι είναι μπλε» και προχώρα.
* Επικεντρώσου στο παρόν, όχι στο παρελθόν ή στο μέλλον.
* Σημείωσε ότι η αποστασιοποίηση δεν είναι το ίδιο με την άσκηση της χαλάρωσης. Η αποστασιοποίηση είναι πολύ πιο ενεργητική, εστιάζει σε στρατηγικές περισπασμού και σκοπεύει να βοηθήσει σε εξαιρετικά αρνητικά συναισθήματα. Θεωρείται ότι είναι πιο αποτελεσματική για τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) από ότι η άσκηση της χαλάρωσης.

**ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ αποστασιοποίηση**

Πνευματική αποστασιοποίηση

* Περίγραψε τον περιβάλλοντα χώρο με λεπτομέρειες χρησιμοποιώντας όλες σου τις αισθήσεις. Για παράδειγμα, «Οι τοίχοι είναι λευκοί, υπάρχουν πέντε ροζ καρέλκλες, υπάρχει μια ξύλινη βιβλιοθήκη στο τοίχο…». Περίγραψε αντικείμενα, ήχους, υφή, χρώματα, μυρωδιές, σχήματα, αριθμούς και θερμοκρασία. Μπορείς να το κάνεις αυτό οπουδήποτε. Για παράδειγμα, στο υπόγειο μετρό: «Βρίσκομαι στον υπόγειο ηλεκτρικό σιδηρόδρομο. Σύντομα θα δω το ποτάμι. Εκείνα είναι τα παράθυρα. Αυτό είναι παγκάκι. Η μεταλλική μπάρα είναι ασημένια. Ο χάρτης του μετρό έχει τέσσερα χρώματα…».
* Παίξε ένα παιχνίδι «κατηγοριών» με τον εαυτό σου. Προσπάθησε να σκεφτείς «ράτσες σκύλων», «μουσικούς της jazz», «χώρες που ξεκινούν από Α», «αυτοκίνητα», «τηλεοπτικές εκπομπές», «συγγραφείς», «αθλήματα», «τραγούδια», «Ευρωπαϊκές πόλεις».
* Ακολούθησε μια ηλικιακή πορεία. Αν έχεις παλινδρομήσει σε μια νεαρότερη ηλικία (π.χ. στην ηλικία των 8 χρόνων), μπορείς να ακολουθήσεις αργά την πορεία προς το παρόν (π.χ. «τώρα είμαι 9», «τώρα είμαι 10», «τώρα είμαι 11»…) μέχρι να επιστρέψεις στην τωρινή σου ηλικία.
* Περίγραψε μια καθημερινή σου δραστηριότητα με πολλές λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, περίγραψε ένα γεύμα που μαγείρεψες (π.χ. «Πρώτα καθαρίζω τις πατάτες και μετά τις κόβω στα τέσσερα. Μετά βράζω το νερό, μαρινάρω χορταρικά με ρίγανη, βασιλικό, σκόρδο και ελαιόλαδο…»).
* Φαντάσου. Χρησιμοποίησε μια εικόνα: *Γλίστρησε με παγοπέδιλα μακριά από τον πόνο σου, άλλαξε κανάλι στην τηλεόραση για να βρεις μια καλύτερη εκπομπή, σκέψου έναν τοίχο σαν ασπίδα μεταξύ εσένα και του πόνου σου.*
* Κάνε μια δήλωση ασφάλειας. «Το όνομά μου είναι\_\_\_\_\_\_\_\_ . Είμαι ασφαλής τώρα. Βρίσκομαι στο παρόν και όχι στο παρελθόν. Είμαι στο \_\_\_\_\_\_\_\_\_ . Η ημερομηνία σήμερα είναι \_\_\_\_\_\_\_\_\_.»
* Διάβασε κάτι, λέγοντας κάθε λέξη στον εαυτό σου. Ή διάβασε ανάποδα τα γράμματα για να επικεντρωθείς σε αυτά και όχι στα νοήματα των λέξεων.
* Χρησιμοποίησε το χιούμορ. Σκέψου κάτι αστείο για να τραντάξεις τον εαυτό σου από τη διάθεσή που βρίσκεσαι.
* Μέτρα μέχρι το 10 ή πες την αλφαβήτα πολύ α ρ γ ά.
* Επανάλαβε μια αγαπημένη σου ρήση στον εαυτό σου ξανά και ξανά (π.χ. μια προσευχή).

# Σωματική Αποστασιοποίηση

* Ρίξε κρύο ή ζεστό νερό στα χέρια σου.
* Κρατήσου σφιχτά στην καρέκλα σου όσο πιο δυνατά μπορείς.
* Άγγιξε διάφορα αντικείμενα γύρω σου: ένα στυλό, κλειδιά, τα ρούχα σου, το τραπέζι, τους τοίχους. Παρατήρησε την υφή, τα χρώματα, τα υλικά, το βάρος, τη θερμοκρασία. Σύγκρινε τα αντικείμενα που αγγίζεις: είναι κάποιο από αυτά πιο κρύο, πιο φωτεινό;
* Βύθισε τις φτέρνες σου στο πάτωμα –κυριολεκτικά «γείωσέ» τες! Παρατήρησε την ένταση που επικεντρώνεται στις φτέρνες σου όσο το κάνεις. Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι είσαι συνδεδεμένος με το έδαφος.
* Έχε μαζί σου ένα αντικείμενο αποστασιοποίησης στην τσέπη σου –ένα μικρό αντικείμενο (μια μικρή πέτρα, πηλό, ένα δαχτυλίδι, ένα κομμάτι ύφασμα ή νήμα) που μπορείς να αγγίξεις κάθε φορά που θα νιώθεις απειλή.
* Πήδα πάνω κάτω.
* Παρατήρησε το σώμα σου: το βάρος του σώματός σου στην καρέκλα, στριφογύριζε τα δάχτυλα των ποδιών σου στις κάλτσες σου, νιώσε την πλάτη σου να ακουμπάει στην καρέκλα. Είσαι συνδεδεμένος με τον κόσμο.
* Τεντώσου. Τέντωσε τα δάχτυλά σου, τα χέρια και τα πόδια σου όσο μακρύτερα μπορείς, κίνησε το κεφάλι σου περιστροφικά.
* Προχώρα αργά παρατηρώντας κάθε βήμα, λέγοντας «δεξί», «αριστερό» σε κάθε βήμα.
* Φάε κάτι, περιγράφοντας τις γεύσεις με λεπτομέρεια στον εαυτό σου.
* Εστίασε στην αναπνοή σου, παρατηρώντας κάθε εισπνοή και κάθε εκπνοή. Επανάλαβε μία ευχάριστη λέξη στον εαυτό σου σε κάθε εισπνοή (για παράδειγμα, ένα αγαπημένο χρώμα ή μια χαλαρωτική λέξη όπως «ασφαλής» ή «εύκολο»).

## Καταπραϋντική αποστασιοποίηση

* Κάνε ευγενικές δηλώσεις, σαν να μιλάς σε ένα μικρό παιδί, π.χ. «Είσαι ένα καλό άτομο που περνά μια δύσκολη φάση. Θα το ξεπεράσεις»
* Σκέψου τα αγαπημένα σου πράγματα. Σκέψου το αγαπημένο σου χρώμα, ζώο, εποχή, φαΐ, ώρα της ημέρας, τηλεοπτικό πρόγραμμα.
* Φωτογράφισε ανθρώπους για τους οποίους ενδιαφέρεσαι (π.χ. τα παιδιά σου, και κοίτα τις φωτογραφίες τους).
* Θυμήσου τους στίχους ενός εμπνευσμένου τραγουδιού, αποφθέγματος ή ποιήματος που σε κάνει να νιώθεις καλύτερα (όπως μια προσευχή).
* Θυμήσου ένα ασφαλές μέρος. Περίγραψε το μέρος που θεωρείς πολύ καταπραϋντικό (ίσως την παραλία ή τα βουνά, ή ένα αγαπημένο σου δωμάτιο). Εστίασε σε καθετί που βρίσκεται σ’ αυτό το μέρος: στους ήχους, τα χρώματα, τα σχήματα, τα αντικείμενα, τις ποιότητες.
* Πες μια φράση αντιμετώπισης. «Μπορώ να το καταφέρω», «Αυτό το συναίσθημα θα περάσει».
* Σχεδίασε μια ασφαλή συμπεριφορά για τον εαυτό σου, όπως ένα γλυκό, ένα ωραίο δείπνο, ένα ζεστό μπάνιο.
* Σκέψου πράγματα της επόμενης εβδομάδας, για τα οποία ανυπομονείς, ίσως παρέα με ένα φίλο ή το να πας κινηματογράφο.

### ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΝ Η αποστασιοποίηση ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ

* + Εξασκήσου όσο συχνότερα γίνεται, ακόμα κι όταν δεν το «χρειάζεσαι», έτσι θα το ξέρεις απέξω.
	+ Εξασκήσου γρηγορότερα. Επιτάχυνε, ο ρυθμός σε βοηθά να επικεντρωθείς στον εξωτερικό κόσμο γρήγορα.
	+ Προσπάθησε να κάνεις αποστασιοποίηση για πολληηηηηηηηηή ώρα (20–30 λεπτά). Και επανάλαβε, επανάλαβε, επανάλαβε.
	+ Προσπάθησε να παρατηρήσεις αν αποδίδει καλύτερα σε σένα η «πνευματική» ή η «σωματική» αποστασιοποίηση.
	+ Δημιούργησε τις δικές σου μεθόδους για αποστασιοποίηση. Όποια μέθοδο ανακαλύψεις εσύ μπορεί να αξίζει περισσότερο από αυτές που διαβάζεις εδώ γιατί θα είναι η *δική σου*.
	+ Ξεκίνα την αποστασιοποίηση νωρίς σ’ έναν κύκλο αρνητικής διάθεσης. Άρχισε όταν η επιθυμία για ουσία ξεκινήσει ή όταν ξεκινήσεις να έχεις ένα flashback.

Copyright: Guilford Press, New York. From: Najavits LM. *“Seeking Safety”: A* *Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* (2002).

*Απάντησε τις ακόλουθες ερωτήσεις με «ναι» ή «όχι». Αν κάποια ερώτηση δεν σε αφορά, άφησε την κενή.*

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ

* Συναναστρέφεσαι μόνο με ανθρώπους που δεν σε κακοποιούν ή δεν σου κάνουν κακό; ΝΑΙ \_\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_\_
* Κάνεις ετήσιο ιατρικό έλεγχο με:

- Γιατρό; ΝΑΙ \_\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_\_

* Οδοντίατρο; ΝΑΙ \_\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_\_
* Οφθαλμίατρο; ΝΑΙ \_\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_\_
* Γυναικολόγο (μόνο για τις γυναίκες); ΝΑΙ \_\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_\_
	+ - Κάνεις υγιεινή διατροφή; (υγιεινά φαγητά και όχι υποσιτισμός ή υπερφαγία) ΝΑΙ \_\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_\_
		- Κάνεις ασφαλές σεξ; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Ταξιδεύεις σε ασφαλή μέρη αποφεύγοντας τις επικίνδυνες καταστάσεις (π.χ. να μένεις μόνος σε ερημικές περιοχές); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Κοιμάσαι αρκετά; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Ακολουθείς καθημερινά την απαραίτητη υγιεινή (καθαρά ρούχα, ντους, βούρτσισμα δοντιών, κ.λ.π.); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Εξασκείσαι επαρκώς (όχι πάρα πολύ, ούτε πολύ λίγο); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Λαμβάνεις την φαρμακευτική σου αγωγή όπως συνταγογραφείται; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Συντηρείς το αυτοκίνητό σου ούτως ώστε να μην είναι επικίνδυνο να χαλάσει; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Αποφεύγεις να περπατάς ή να τρέχεις μόνο τη νύχτα; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Ξοδεύεις χρήματα σύμφωνα με τους έσοδά σου; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Πληρώνεις τους λογαριασμούς εγκαίρως; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Γνωρίζεις ποιον να καλέσεις σε περίπτωση που αντιμετωπίσεις οικογενειακή βία; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις ασφαλή στέγαση; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Οδηγείς πάντα χωρίς να βρίσκεσαι υπό την επήρεια ουσιών; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Οδηγείς πάντα με ασφάλεια; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Αποφεύγεις να φιλοξενείς αγνώστους σπίτι σου; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Κουβαλάς μετρητά, ταυτότητα και ασφάλεια υγείας σε περίπτωση κινδύνου; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις τουλάχιστον δύο φίλους που δεν κάνουν χρήση ουσιών; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις ασφάλεια υγείας; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Πηγαίνεις στο γιατρό/οδοντίατρο για προβλήματα που απαιτούν ιατρική παρακολούθηση; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Αποφεύγεις να κάνεις οτοστόπ ή να οδηγείς μηχανή μόνος σε ερημικές περιοχές; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Κάνεις ελεγχόμενη χρήση ουσιών και αλκοόλ ή καθόλου χρήση; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Καπνίζεις τσιγάρα; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Το όριο σου στην καφεΐνη είναι λιγότερο από 4 φλιτζάνια καφέ ή 7 κόκα-κόλες; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις τουλάχιστον μία ώρα ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό σου κάθε μέρα; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Κάνεις κάτι ευχάριστο κάθε μέρα (όπως να βγεις για μια βόλτα); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις τουλάχιστον τρεις ευχάριστες δραστηριότητες που απολαμβάνεις (π.χ. αθλήματα, χόμπι –αλλά όχι χρήση ουσιών!); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Παίρνεις βιταμίνες καθημερινά; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις τουλάχιστον έναν άνθρωπο στη ζωή σου στον οποίο μπορείς πραγματικά να μιλάς (θεραπευτή, φίλο, υποστηκρικτή, σύζυγο); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Χρησιμοποιείς αντισυλληπτικά μέτρα όπως χρειάζεται; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις τουλάχιστον μια κοινωνική επαφή κάθε εβδομάδα; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Παρακολουθείς τη θεραπεία κανονικά (π.χ. θεραπεία, ομάδα, ομάδες αυτό-βοήθειας); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις τουλάχιστον 10 ώρες την εβδομάδα οργανωμένο χρόνο; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Έχεις καθημερινό πρόγραμμα και λίστα με τι πρέπει «να κάνω» που να βοηθά να μένεις οργανωμένος; ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_
		- Τηρείς τα θρησκευτικά σου καθήκοντα (αν σου αρέσουν); ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_ Ν/Α \_\_\_\_\_\_
		- Άλλα : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ΝΑΙ\_\_\_\_\_\_ ΟΧΙ \_\_\_\_\_\_

Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΟΥ: (συνολικός αριθμός αρνητικών απαντήσεων ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Σημειώσεις για την φροντίδα του εαυτού:**

*Φροντίδα του εαυτού και διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD)*: Άνθρωποι με διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) συχνά χρειάζεται να μάθουν να φροντίζουν τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, αν σκέφτεσαι πολύ την αυτοκτονία, ίσως θεωρείς ότι δεν αξίζει να φροντίζεις τον εαυτό σου και πιθανόν να χρειαστεί να κάνεις εξαιρετικές προσπάθειες προκειμένου να το κάνεις. Εάν είχες κακοποιηθεί ως παιδί ίσως πήρες το μήνυμα ότι οι ανάγκες σου δεν είναι σημαντικές. Ίσως σκεφτείς: «Αν κανένας άλλος δεν ενδιαφέρεται για μένα, γιατί πρέπει εγώ;». Τώρα είναι η στιγμή να ξεκινήσεις να συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου με σεβασμό και αξιοπρέπεια.

*Φροντίδα του εαυτού και κατάχρηση ουσιών*: Η υπερβολική χρήση ουσιών είναι ο πιο ακραίος τύπος παραμέλησης του εαυτού, γιατί βλάπτει άμεσα το σώμα σου. Και όσο περισσότερο κάνεις χρήση ουσιών τόσο πιθανότερο είναι να παραμελείς τον εαυτό σου και με άλλους τρόπους, επίσης (π.χ. φτωχή διατροφή, έλλειψη ύπνου).

*Προσπάθησε να φροντίζεις λίγο περισσότερο τον εαυτό σου κάθε μέρα:* Κανείς δεν κάνει τέλεια τα πάντα που έχει στη λίστα του πάντα. Παρόλα αυτά, ο σκοπός είναι να φροντίσεις τις πιο σημαντικές προτεραιότητες πρώτα και να εργαστείς προς βελτίωση της φροντίδα του εαυτού σου με καθημερινές προσπάθειες. «Πρόοδος, όχι τελειότητα».

Copyright: Guilford Press, New York. From: Najavits LM. *“Seeking Safety”: A* *Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* (2002).

**Δημιουργία νοήματος** στη διαταραχή μετατραυματικού άγχους και στην κατάχρηση ουσιών

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΝΟΗΜΑΤΑ ΠΟΥ****ΒΛΑΠΤΟΥΝ** | **ΟΡΙΣΜΟΣ** | **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ** | **ΝΟΗΜΑΤΑ ΠΟΥ****ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ** |
| **Αποστέρηση λογικής σκέψης** | Επειδή έχεις υποφέρει πολύ αξίζεις τις ουσίες (ή άλλη καταστρεπτική συμπεριφορά)  | *- Πέρασα δύσκολη φάση και δικαιούμαι να «φτιαχτώ».**- Αν περνούσες ό,τι έχω περάσει, θα έκοβες κι εσύ το χέρι σου.* | **Ζήσε καλά.** Μια ευτυχισμένη, λειτουργική ζωή θα ισοσταθμίσει τον πόνο περισσότερο σου από το να κάνεις κακό στον εαυτό σου. Εστίασε σε θετικά βήματα για να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη.  |
| **Είμαι τρελός** | Πιστεύεις ότι δεν θα έπρεπε να νιώθεις όπως νιώθεις. | *- Πρέπει να είμαι τρελός αφού έχω αναστατωθεί τόσο.**- Δεν θα έπρεπε να έχω αυτή την επιθυμία.* | **Τίμα τα συναισθήματά σου**. Δεν είσαι τρελός. Τα συναισθήματά σου έχουν νόημα υπό το πρίσμα του τι πέρασες. Μπορείς να τα ξεπεράσεις αν μιλήσεις για αυτά και μάθεις να τα αντιμετωπίζεις. |
| **Συστροφή χρόνου** | Μοιάζει σαν ένα αρνητικό συναίσθημα να συνεχίσει για πάντα. | *- Αυτή η επιθυμία δεν θα σταματήσει.**- Αν ξεκινούσα να κλαίω δεν θα σταματούσα ποτέ.* | **Παρατήρησε τον πραγματικό χρόνο**. Πάρε ένα ρολόι και χρονομέτρησε πόσο πραγματικά διαρκεί. Τα αρνητικά συναισθήματα συνήθως υποχωρούν μετά από λίγο. Φεύγουν γρηγορότερα αν απασχοληθείς με κάτι. |
| **Οι πράξεις μιλούν δυνατότερα από τις** **λέξεις.**  | Να δείχνεις τον πόνο σου με πράξεις γιατί αλλιώς οι άνθρωποι δεν θα τον δουν. | *- Οι γρατζουνιές στο χέρι μου δείχνουν τι νιώθω.**- Μία υπερβολική δόση θα τους δείξει.* | **Σπάσε τη σιωπή**. Βάλε τα συναισθήματα σε λέξεις. Η γλώσσα είναι η πιο δυνατή επικοινωνία για να σε γνωρίσουν οι άλλοι. |
| **Επίθεση στον Εαυτό****σου** | Στο μυαλό σου, φωνάζεις στον εαυτό σου και τον μειώνεις. | *- Είμαι ένας αποτυχημενος.**- Είμαι ένα σκουπίδι.* | **Αγάπα – Μη μισείς. Αυτό κάνει τη διαφορά**. Χτυπώντας τον εαυτό σου δεν αλλάζεις συμπεριφορά. Η φροντίδα και η κατανόηση ενισχύουν την πραγματική αλλαγή. |
| **Το παρελθόν είναι** **το παρόν.** | Επειδή ήσουν θύμα στο παρελθόν, θα είσαι και στο παρόν. | *- Δεν μπορώ να* *εμπιστευτώ κανένα.**- Είμαι παγιδευμένος.* | **Δες τη δύναμή σου.** Μείνε Στο παρόν: είμαι ενήλικας (όχι παιδί πλέον). Έχω επιλογές. (δεν είμαι παγιδευμένος). Λαμβάνω βοήθεια (δεν είμαι μόνος μου). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Η Διαφυγή** | Μια διαφυγή είναι αναγκαίαγατί τα συναισθήματα είναιπολύ επίπονα. | - Ποτέ δεν θα το ξεπεράσω. Πρέπει να κόψω τον εαυτό μου.- Δεν αντέχω να νιώθω έτσι, πρέπει να καπνίσω ένα τσιγαριλίκι. | **Συνέχιζε να ωριμάζεις.**Η συναισθηματική ανάπτυξη και μάθηση είναι η μόνη αληθινή διαφυγή από τον πόνο. Μπορείς να μάθεις να αντέχεις τα συναισθήματα και να λύνεις τα προβλήματα. |
| **Αγνόηση** **Υπαινιγμών.** | Αν δεν παρατηρήσεις έναπρόβλημα, αυτό θα φύγει. | - Αν αγνοήσω αυτόν τονπονόδοντο, θα φύγει.- Δεν κάνω χρήση ουσιών. | **Δώσε προσοχή στις ανάγκες****σου**. Άκου ό,τι ακούς, παρατήρηση αυτό που βλέπεις, πίστεψε το πραγματικό σου συναίσθημα. |
| **Επικίνδυνες****Άδειες** | Δίνεις την άδεια στον εαυτό σου για αυτοκαταστροφική συμπεριφορά. | - Μόνο μία φορά δεν θα με βλάψει.-Θα αγοράσω ένα μπουκάλι κρασί για μια νέα συνταγή. | **Αναζήτησε την ασφάλεια.** Αγνόησε τις ορμές σου και τα αισθήματά σου και μετά βρες έναν ασφαλή τρόπο να τα αντιμετωπίσεις. |
| **Ο αδύναμος****τροχός παίρνει το γράσο.** | Αν είσαι καλύτερα δεν θα λαμβάνεις τόση προσοχή από τους ανθρώπους. | - Αν τα πάω καλά, ο θεραπευτής μου δεν θα με προσέχει.- Κανείς δεν θα με ακούει, εκτός αν βρίσκομαι σε απόγνωση. | **Λάβε προσοχή από την** **επιτυχία.**Οι άνθρωποι αγαπούν να προσέχουν την επιτυχία. Αν δεν το πιστεύεις αυτό προσπάθησε να τα πας καλύτερα και θα δεις πως θα ανταποκριθούν σε σένα. |
| **Εγώ φταίω για όλα** | Οτιδήποτε πάει άσχημα είναι εξαιτίας σου. | - Το τραύμα ήταν δικό μου λάθος.- Αν έχω μια διαφωνία με κάποιον σημαίνει πως έχω άδικο. | **Δώσε ευκαιρία στον εαυτό** **σου.**Μην κρατάς όλο τον κόσμο στους ώμους σου. Όταν έχεις διαφωνίες με άλλους, προσπαθησε να έχεις την 50 – 50 προσέγγιση (50% δικό τους λάθος και 50% δικό σου). |
| **Είμαι το τραύμα μου.** | Το τραύμα είναι η ταυτότητά σου, είναι πιο σημαντικό από οτιδήποτε άλλο. | - Η ζωή μου είναι πόνος.- Είμαι ό,τι, για το οποίο έχω πονέσει. | **Δημιούργησε μια εκτενή** **Ταυτότητα.** Είσαι πολλά περισσότερα από ό,τι έχεις υποφέρει. Σκέψου τους διαφορετικούς σου ρόλους στη ζωή, τα ποικίλα ενδιαφέροντά σου, τους στόχους και τις ελπίδες σου. |

Copyright: Guilford Press, New York. From: Najavits LM. *“Seeking Safety”: A* *Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* (2002).

**Κατάσταση ελέγχου για τη Διαταραχή Μετατραυματικού Άγχους (PTSD) - Ατομική φόρμα**

ΟΔΗΓΊΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ: Ακολουθεί μια λίστα από προβλήματα και παράπονα, τα οποία οι άνθρωποι μερικές φορές έχουν ως απάντηση σε αγχογόνες καταστάσεις. Παρακαλώ, διαβάστε κάθε μια από αυτές προσεχτικά και σημείωσε στον πίνακα για να ορίσεις πόσο έχεις ενοχληθεί από αυτό το πρόβλημα το προηγούμενο μήνα.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Καθόλου | Λίγο | Μέτρια | Πολύ | Πάρα πολύ |
| 1. | Επαναλαμβανόμενες, ενοχλητικές *αναμνήσεις, σκέψεις ή εικόνες* από μια αγχογόνο εμπειρία; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Επαναλαμβανόμενα, ενοχλητικά *όνειρα* μιας αγχωτικής εμπειρίας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Ξαφνικά *πράττεις* ή *νιώθεις* σαν μια αγχογόνο εμπειρία *συμβαίνει πάλι* (σαν να την ξαναζείς); | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Νιώθεις *πολύ αναστατωμένος*, όταν *κάτι* σου *θυμίζει* μια αγχώδη εμπειρία; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Έχεις *σωματικές αντιδράσεις* (όπως, έντονο καρδιακό παλμό, πρόβλημα στην αναπνοή, εφίδρωση), *όταν κάτι σου θυμίζει* μια αγχώδη εμπειρία; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Αποφεύγεις να *σκέφτεσαι* ή να *μιλάς* για μια αγχώδη εμπειρία ή αποφεύγεις να *βιώνεις συναισθήματα* για αυτή; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Αποφεύγεις *δραστηριότητες* ή *καταστάσεις* επειδή *σου θυμίζουν* μια αγχώδη εμπειρία; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Έχεις δυσκολία *να θυμηθείς σημαντικά μέρη* μιας αγχώδους εμπειρίας; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | *Απώλεια ενδιαφέροντος* σε δραστηριότητες που συνήθιζες να απολαμβάνεις; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Νιώθεις *απόσταση* ή *αποκομμένος* από τους άλλους ανθρώπους; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Νιώθεις *συναισθηματικά μουδιασμένος* ή ανίκανος να νιώσεις τρυφερά συναισθήματα για αυτούς που είναι κοντά σου; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Νιώθεις ότι το *μέλλον* σου κάπως έχει *κοπεί*; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Πρόβλημα *αϋπνίας* ή *ύπνου* γενικότερα; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Νιώθεις *οργισμένος* και *έχεις εκρήξεις θυμού*; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Έχεις *δυσκολία συγκέντρωσης*; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Είσαι σε *«κατάσταση υπερδιέγερσης»* και συνεχούς παρατήρησης; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Νιώθεις *νευρικός* ή ότι ταράζεσαι εύκολα; | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

PCL – M for DSM-IV (11/1/94)

Citation: Weathers, Ltz, Huska & Keane; National Center gor PTSD – Behavioral Science Division; Αυτό είναι ένα κυβερνητικό έγγραφο σε δημόσια περιοχή.

Για άρθρα περί των κριτηρίων, συμπεριλαμβανομένων και των αποτελεσμάτων, πήγαινε στο [www.ncptsd.org](http://www.ncptsd.org) (ενότητα “assessment”) και ψάξε για “PCL-C”.

**Κατάσταση ελέγχου για συμπτώματα τραύματος – 40**

Πόσο συχνά ένιωσες τα παρακάτω συμπτώματα το τελευταίο μήνα; Παρακαλώ, κύκλωσε τον αριθμό από το 0 ως το 3.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ποτέ |  |  | Συχνά |
| 1. | Πονοκέφαλοι | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Αϋπνία | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Απώλεια βάρους (χωρίς δίαιτα) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Προβλήματα στο στομάχι | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Σεξουαλικά προβλήματα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Νιώθεις απομονωμένος από τους άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | “Flashbacks” (ξαφνικές, ζωντανές, ενοχλητικές αναμνήσεις) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Ανήσυχος ύπνος | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Χαμηλή σεξουαλική όρεξη | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Κρίσεις άγχους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Σεξουαλική υπερδραστηριότητα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Μοναξιά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Εφιάλτες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Απομάκρυνση από την πραγματικότητα (να φεύγεις με το μυαλό σου) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Θλίψη | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Ζαλάδα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Νιώθεις ανικανοποίητος από τη σεξουαλική σου ζωή | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Δυσκολία ελέγχου του θυμού σου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. | Ξυπνάς νωρίς το πρωί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Μη ελεγχόμενο κλάμα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | Φόβος για τους άνδρες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. | Δεν νιώθεις ξεκούραστος το πρωί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. | Κάνεις σεξ που δεν σε ευχαριστεί | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. | Δυσκολεύεσαι να τα πας καλά με τους άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. | Προβλήματα μνήμης | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. | Επιθυμία να προκαλέσεις σωματική βλάβη στον εαυτό σου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. | Φόβο για τις γυναίκες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. | Ξυπνάς στη μέση της νύχτας; | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. | Αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα κατά τη διάρκεια του σεξ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. | Λιποθυμίες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. | Νιώθεις ότι τα πράγματα δεν είναι αληθινά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. | Περιττό ή υπερβολικό πλύσιμο | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. | Συναισθήματα κατωτερότητας | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. | Νιώθεις ένταση όλη την ώρα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. | Νιώθεις σύγχυση για τα σεξουαλικά σου συναισθήματα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. | Επιθυμία να προκαλέσεις σωματική βλάβη σε άλλους | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. | Συναισθήματα ενοχής | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. | Νιώθεις ότι δεν είσαι πάντα στο σώμα σου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. | Έχεις προβλήματα αναπνοής | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. | Σεξουαλικά συναισθήματα όταν δεν πρέπει να τα έχεις | 0 | 1 | 2 | 3 |

**«Δύσκολες περιπτώσεις» - Δοκιμές Σεναρίων δύσκολων θεραπευομένων**

Ακολουθούν παραδείγματα «δύσκολων περιπτώσεων» στη θεραπεία της διαταραχής μετατραυματικού άγχους – κατάχρησης ουσιών. Είναι οργανωμένα σε θέματα που σχετίζονται με αυτή τη διπλή διάγνωση.

Τραύμα/ Διαταραχή μετατραυματικού άγχους

* «Δεν θα συνέλθω ποτέ από τη Διαταραχή μετατραυματικού άγχους.»
* «Το διάβασμα το σχετικό με το τραύμα με έκανε να θέλω να κάψω τον εαυτό μου».
* «Πώς θα μπορέσω να εγκαταλείψω τις ουσίες όταν ακόμα έχω τόσο ισχυρή Διαταραχής μετατραυματικού άγχους;».

Κατάχρήση ουσιών

* «Κάνοντας χρήση κοκαΐνης αντιμετωπίζω τη Διαταραχή μετατραυματικού άγχους καλύτερα– δεν μπορώ να την κόψω»
* «Είναι ο άλλος μου εαυτός που πίνει και δεν είναι εδώ τώρα» (για θεραπευόμενο με ψυχοαποσυνδετική διαταραχή).
* «Νομίζω ότι μπορώ οπωσδήποτε να πίνω ελεγχόμενα».
* «Χρειάζεται να καθαρίσω πριν δουλέψω με τη Διαταραχή μετατραυματικού άγχους;»
* «Στους ΑΑ μου είπαν: ‘Δεν πίνεις γιατί σε κακοποίησαν ως παιδί, πίνεις γιατί είσαι αλκοολικός»

Φροντίδα εαυτού

* «Δεν μπορώ να νιώσω απόλαυση –τίποτα δεν με διασκεδάζει».
* «Όλοι οι άνθρωποι που ξέρω πίνουν για να περάσουν καλά».
* «Κάθε φορά που προσπαθώ να κάνω κάτι ευχάριστο νιώθω ενοχές».
* «Ο σύντροφός μου δεν επιθυμεί να βγαίνω έξω από το σπίτι»

Ασφάλεια

* «Δεν θέλω να μείνω ασφαλής, θέλω να πεθάνω».
* «Οι δεξιότητες ασφαλούς αντιμετώπισης είναι μια καλή ιδέα, αλλά όταν βρίσκομαι σε κατάσταση απειλής όλα είναι τόσο γρήγορα που δεν έχω το χρόνο να σκεφτώ τι κάνω».
* «Νιώθω ότι χρειάζομαι να θρηνήσω για το τραύμα τώρα, όχι να περιμένω για μετά».

Όρια στις σχέσεις

* «Δεν μπορώ να πω «όχι». Με κάνει να νιώθω κακός, όπως ο βιαστής μου.»
* «Όταν λέω ‘όχι’ στο σύντροφό μου, με δέρνει».
* «Θέλω να θέσω ένα όριο μαζί σου – σταμάτα να μου λες να κόψω τις ουσίες! Δεν είμαι έτοιμος».
* «Μου λες να προσεγγίσω τους άλλους, αλλά νιώθω πιο ασφαλής μόνος μου».
* «Η ξαδέλφη μου μού προσφέρει crack ανεξάρτητα αν εγώ της λέω όχι»

Ειλικρίνεια

* «Αλλά θα πληγώσω τους άλλους, αν είναι ειλικρινής.»
* «Θα μπορούσα να είμαι ειλικρινής σε ένα παιχνίδι ρόλων, αλλά ποτέ στην αληθινή ζωή».
* «Δεν θα πω στο γιατρό μου ότι κάνω κατάχρηση αλκοόλ».
* «Πρέπει να πω σ’ όλους στη δουλειά ότι είμαι χρήστης;»
* «Με λες ‘ψεύτη’;»
* «Καθώς μεγάλωνα, είπα στη μητέρα μου ότι ο αδελφός μου με παρενοχλούσε και αυτή μου είπε πως έλεγα ψέματα»

Δημιουργώντας Νόημα:

* «Οι σκέψεις μου είναι κακές, όπως είμαι κι εγώ».
* «Αλλά οι αρνητικές μου σκέψεις πραγματικά είναι αληθινές!»
* «Η αισιόδοξη σκέψη ποτέ δεν λειτουργεί σε μένα».

Copyright: Guilford Press, New York. From: Najavits LM. *“Seeking Safety”: A* *Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* (2002).