

Στηρίζοντας το παιδί  
που θρηνεί το  
θάνατο αγαπημένου  
προσώπου από  
τροχαίο δυστύχημα



# Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο αγαπημένου προσώπου από τροχαίο δυστύχημα



Τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη εξοικείωση με την έννοια του θανάτου, απ' όσο νομίζουμε. Ο θάνατος υπάρχει μέσα στα παραμύθια, στα παιχνίδια τους και μέσα στην καθημερινή τους ζωή. Όλοι όμως οι θάνατοι δεν είναι ίδιοι. Κάποιοι είναι αναμενόμενοι, άλλοι πάλι ξαφνικοί και ορισμένοι συμβαίνουν κάτω από συνθήκες εξαιρετικά τραυματικές. Μία από αυτές τις περιπτώσεις είναι και ο θάνατος μετά από τροχαίο δυστύχημα.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της Τροχαίας, το 2011 έγιναν περίπου 13.000 τροχαία ατυχήματα από τα οποία 1.000 ήταν θανατηφόρα με 1.100 νεκρούς. Εάν υποθέσουμε ότι τουλάχιστον ένα παιδί χάνει κάποιον από το οικογενειακό του περιβάλλον σε κάθε θανατηφόρο τροχαίο, τότε ο αριθμός των παιδιών που θρηνούν κάθε χρόνο την ξαφνική απώλεια δικού τους ανθρώπου σε τροχαίο είναι ιδιαίτερα αυξημένος.

## Ιδιαιτερότητες του θρήνου των παιδιών μετά το θάνατο οικείου προσώπου σε τροχαίο δυστύχημα

Τα παιδιά θρηνούν με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο. Συνήθως «μπαίνουν» και «βγαίνουν» στο θρήνο τους, καθώς δεν είναι σε θέση να αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα την οδύνη που προκαλεί η απώλεια. Έτσι, τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα και την αμέσως επόμενη να παίζουν ή να γελούν. Αυτό δεν σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν προσαρμοστεί στην απουσία. Μέσω του θρήνου, ένα παιδί μαθαίνει να αποδέχεται την πραγματικότητα της απώλειας, να την εντάσσει προοδευτικά στην ιστορία της ζωής του και να προσαρμόζεται σε αυτήν.

Ο ξαφνικός θάνατος μετά από τροχαίο δυστύχημα δεν δίνει στο παιδί τη δυνατότητα ψυχικής προετοιμασίας και αποχαιρετισμού από το αγαπημένο του πρόσωπο, γεγονός που συχνά δυσκολεύει την αποδοχή της πραγματικότητας, καθώς αλλάζουν αιφνίδια και ριζικά οι συνθήκες της ζωής του. Συνήθεις αντιδράσεις θρήνου μετά από θανατηφόρο δυστύχημα είναι οι ακόλουθες:

- Άρνηση της πραγματικότητας
- Σοκ - σύγχυση
- Θυμός για την απώλεια που ανατρέπει τα πάντα στη ζωή του
- Θλίψη ή απελπισία
- Αναζήτηση αυτού που πέθανε
- Αναζήτηση νοήματος για όσα συνέβησαν (γιατί;)
- Αγχος μήπως πεθάνουν ξαφνικά και άλλα αγαπημένα πρόσωπα και φόβος σε κάθε αποχωρισμό
- Ενοχές για πράξεις που μπορεί να συνέβαλαν ή που δεν απέτρεψαν το δυστύχημα ή ενοχές που επέζησε
- Αισθήματα μίσους και εκδικητικότητας για τον υπαίτιο του δυστυχήματος
- Αισθήματα αδυναμίας και μη ελέγχου απέναντι στη ζωή που μοιάζει απρόβλεπτη και άδικη
- Συναισθηματικές μεταπτώσεις με ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων
- Παλινδρόμηση μέσω της εκδήλωσης συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (π.χ. πιπίλα, ενούρηση, εξάρτηση από ενήλικες)
- Αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις (π.χ. επιθετικότητα, εσωστρέφεια)
- Αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και ύπνου
- Πτώση στις σχολικές επιδόσεις και αδυναμία συγκέντρωσης
- Οργανικές ενοχλήσεις (π.χ. στομαχικές ενοχλήσεις, πονοκέφαλοι, έξαρση αλλεργιών, επιρρέπεια σε κρυολογήματα)

## Πώς να στηρίζετε και να ανταποκρίνεστε αποτελεσματικά στις ανάγκες του παιδιού που θρηνεί;

---

**Ανάγκη παιδιού:** Η άμεση και ειλικρινής ενημέρωση προκειμένου να κατανοεί τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί.

**Στήριξη ενήλικα:** Δώστε απλές πληροφορίες προσαρμοσμένες στην ηλικία του και στις ερωτήσεις του παιδιού. Επαναλάβετε, όταν σας ξαναρωτά στην προσπάθεια να αφομοιώσει την πραγματικότητα. Μην φοβάστε να χρησιμοποιήσετε με τα μικρά παιδιά λέξεις όπως «πέθανε», αντί «έφυγε ταξίδι» ή «τον πήρε ο Θεός».

**Ανάγκη παιδιού:** Η έκφραση των συναισθημάτων, σκέψεων και αποριών του καθώς και η αποδοχή τους από ένα περιβάλλον που αναγνωρίζει και κατανοεί το θρήνο του παιδιού.

**Στήριξη ενήλικα:** Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση μέσα από το λόγο, το παιχνίδι, τις ζωγραφιές του. Ακούτε τους φόβους, τις αγωνίες και τις εμπειρίες που αφηγείται και μην κρίνετε όσα εκφράζει. Μην του λέτε τι «πρέπει» ή «δεν πρέπει» να νιώθει. Δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος έκφρασης του θρήνου.

**Ανάγκη παιδιού:** Η απόδοση νοήματος στις εμπειρίες που έχει βιώσει προκειμένου να εντάξει προοδευτικά το γεγονός της απώλειας στην ιστορία της ζωής του.

**Στήριξη ενήλικα:** Μην επιβάλλετε τις δικές σας ερμηνείες. Περιορίστε την έκθεση του παιδιού τόσο στα ΜΜΕ όταν αναφέρονται στο δυστύχημα, όσο και στις φορτισμένες οικογενειακές συζητήσεις καθώς συχνά νοηματοδοτούν τα γεγονότα με δραματικό τρόπο, γεγονός που δυσκολεύει την προσαρμογή του.

**Ανάγκη παιδιού:** Η διατήρηση της ανάμνησης και συμμετοχή στο οικογενειακό πένθος.

**Στήριξη ενήλικα:** Αφού ενημερώσετε, προσκαλέστε το παιδί να επιλέξει σε ποιες τελετουργίες επιθυμεί να συμμετέχει και με ποιον τρόπο. Εμπλέξτε το σε αποφάσεις που αφορούν στα αντικείμενα, στις φωτογραφίες του αγαπημένου του καθώς και σε ενδεχόμενες αλλαγές στο σπίτι.

**Ανάγκη παιδιού:** Η διατήρηση της ρουτίνας και η εξασφάλιση ενός «φυσιολογικού» ρυθμού ζωής.

**Στήριξη ενήλικα:** Αποφύγετε πρόσθετες αλλαγές στη ζωή του (π.χ. αλλαγή γειτονιάς, σχολείου), οι οποίες επιβαρύνουν την προσαρμογή του. Τηρείτε τα όρια και τους κανόνες πειθαρχίας στο σπίτι και στο σχολείο καθώς δημιουργούν ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον.

**Ανάγκη παιδιού:** Η σταθερή και διαχρονική στήριξη από τους δικούς του ανθρώπους.

**Στήριξη ενήλικα:** Αποφύγετε εκφράσεις του τύπου «Θα το ξεπεράσεις με τον καιρό», «Είσαι γενναίο παιδί και θα τα βγάλεις πέρα!», «Ακόμα το σκέφτεσαι μετά από τόσο καιρό;». Ο θρήνος χρειάζεται χρόνο και υπομονή. Δείξτε έμπρακτα ότι παραμένετε στο πλευρό του, πρόθυμοι να το ακούσετε όταν εκείνο επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις, αναμνήσεις και τα συναισθήματά του.

## Όταν το παιδί είναι αυτόπτης μάρτυρας του δυστυχήματος

Παιδιά που είναι μάρτυρες του τροχαίου και εκτέθηκαν στο θάνατο του δικού τους ανθρώπου ή απειλήθηκε και η δική τους ζωή, συχνά εκδηλώνουν τραυματικές αντιδράσεις. Αυτές συνήθως διαρκούν μερικές μέρες ή εβδομάδες και περιλαμβάνονται στις παρακάτω τρεις κατηγορίες:

### Αντιδράσεις αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος

- Αναφέρει «ακούσιες» (χωρίς τη θέλησή του) αναμνήσεις, εικόνες, σκέψεις, αισθήσεις σχετικές με το γεγονός της απώλειας
- Φοβάται ότι θα ξανασυμβεί ή συμβαίνει νέο δυστύχημα
- Αναφέρει επαναλαμβανόμενα όνειρα και εφιάλτες
- Όταν θυμάται το γεγονός, αναστατώνεται και στενοχωριέται πάρα πολύ
- Σε ερεθίσματα που του θυμίζουν οτιδήποτε σχετίζεται με το δυστύχημα (π.χ. αυτοκίνητο, ασθενοφόρο) βιώνει έντονη δυσφορία και οργανικές αντιδράσεις (π.χ. ταχυκαρδία, ιδρώτα, τρέμουλο)

## Αντιδράσεις αποφυγής και απόθνησης

- Αποφεύγει συστηματικά ερεθίσματα, σκέψεις, συναισθήματα ή καταστάσεις που συνδέονται με το γεγονός
- Αδυνατεί να ανακαλέσει πτυχές του γεγονότος
- Περιορίζει ή αποφεύγει δραστηριότητες που παλιά το ευχαριστούσαν (π.χ. έξοδοι με φίλους, κόμπι, απουσία παιχνιδιού στα μικρά παιδιά)
- Απομονώνεται και ενδιαφέρεται λιγότερο να βρίσκεται με φίλους
- Δυσκολεύεται να εκφράσει οποιαδήποτε συναισθήματα
- Παύει να κάνει όνειρα για το μέλλον

## Αντιδράσεις διεγερσιμότητας

- Έχει δυσκολίες στον ύπνο (π.χ. αδυναμία να κοιμηθεί, άστατος ύπνος)
- Εμφανίζει έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις με ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων
- Έχει έντονους φόβους και άγχος αποχωρισμού από οικεία πρόσωπα
- Αναζητά «οιωνούς» από φόβο επανάληψης του γεγονότος
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και εμφανίζει προβλήματα μνήμης
- Ανησυχεί διαρκώς ότι κάτι κακό θα συμβεί
- «Πετάγεται», ξαφνιάζεται, τρομάζει υπερβολικά με το παραμικρό

---

*Όταν κάποιες από τις παραπάνω αντιδράσεις διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα ή εμφανίζονται 6 μήνες μετά το τροχαίο δυστύχημα, τότε ο θρήνος του παιδιού περιπλέκεται και η αναζήτηση στήριξης από ειδικό ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη.*

---

## Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα σε μακροχρόνιες ψυχολογικές δυσκολίες;

- Το παιδί που εμφανίζει χρόνιες τραυματικές αντιδράσεις μετά την έκθεσή του στο θανατηφόρο τροχαίο
- Τα παιδιά που έχει βιώσει κι άλλες σημαντικές ανεπεξέργαστες απώλειες στο παρελθόν (π.χ. σοβαρή αρρώστια, διαζύγιο, κακοποίηση, άλλο θάνατο)
- Το παιδί που ήδη είχε συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς πριν το θάνατο του δικού του ανθρώπου
- Το παιδί που είχε ένα πολύ στενό ή συγκρουσιακό δεσμό με το άτομο που πέθανε
- Το παιδί που μεγαλώνει σε οικογένεια που υποβαθμίζει ή αποσιωπά την απώλεια και το θρήνο
- Το παιδί που πιέζεται από το άμεσο περιβάλλον να αναλάβει το ρόλο αυτού που σκοτώθηκε και επωμίζεται ευθύνες που δεν του αναλογούν
- Το παιδί με ειδικές ανάγκες (π.χ. νοητική στέρση) του οποίου ο θρήνος συχνά παραγνωρίζεται

---

*Η προσαρμογή του παιδιού διευκολύνεται ουσιαστικά όταν ο γονιός που φροντίζει το παιδί, δειπυργεί με επάρκεια στο γονικό του ρόλο, ενώ στηρίζεται και ο ίδιος στην πορεία του πένθους του.*

---

Με την ευγενική χορηγία  
του Ιδρύματος Σαμούρκα



*Μέριμνα*

Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη  
μπορείτε να απευθυνθείτε στη «Μέριμνα»  
Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών  
στην Αρρώστια και το Θάνατο.

E-mail: [administration@merimna.org.gr](mailto:administration@merimna.org.gr)

[www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)

### **Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας στην Αθήνα**

Διεύθυνση: Παπανικολή 2α, Σίδερα Χαλανδρίου, Αθήνα 152 32

Τηλέφωνο: 210 64 63 622, 210 64 63 367

E-mail: [athens.support@merimna.org.gr](mailto:athens.support@merimna.org.gr)

### **Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας στη Θεσσαλονίκη**

Διεύθυνση: Φράγκων 13, Θεσσαλονίκη 546 26

Τηλέφωνο: 2310 510 010

E-mail: [thessaloniki.support@merimna.org.gr](mailto:thessaloniki.support@merimna.org.gr)