



Μέριμνα



Στηρίζοντας το θαύμα  
μετά από ένα καταστροφικό γεγονός



Πιστοποιητέο Σύστημα  
Διεργατικής Ποιότητας



## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Καταστροφικό γεγονός είναι ένα ακραίο γεγονός που προκαλεί πολλαπλές απώλειες, έντονο τρόμο, φόβο, αίσθηση αδυναμίας και συχνά βιώνεται ως τραυματικό (π.χ. σεισμός, πολύνεκρο ατύχημα, τρομοκρατική ενέργεια κ.α.). Κάθε καταστροφικό γεγονός επηρεάζει μικρούς και μεγάλους.

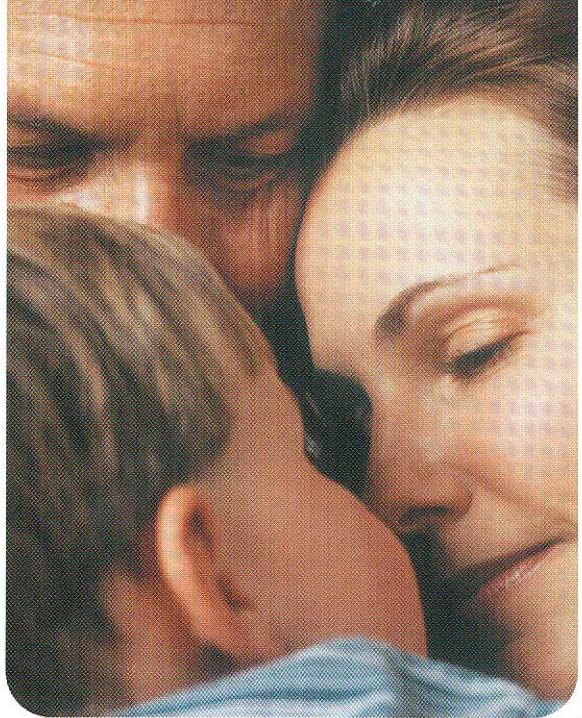
Τι επηρεάζει την αντίδραση  
ενός παιδιού μετά από  
ένα καταστροφικό γεγονός;

- Πόσο πολύ εκτέθηκε στο συγκεκριμένο γεγονός
- Αν βίωσε απώλειες (θάνατο, απώλεια σπιτιού κ.α.)
- Πώς αντέδρασαν και αντιδρούν οι άνθρωποι στο περιβάλλον του
- Σε ποιο βαθμό κατανοεί τι έχει συμβεί και τι νόημα αποδίδει στο γεγονός
- Κατά πόσο και με ποιο τρόπο στηρίζεται από το περιβάλλον του
- Σε ποιο βαθμό διαταράσσεται η λειτουργία της οικογένειας και της κοινότητάς του

**Ποιες είναι οι φυσιολογικές  
αντιδράσεις του παιδιού μετά από  
ένα καταστροφικό γεγονός;**

- σοκ
- ανασφάλεια
- ανάπτυξη φόβων (αποχωρισμού από οικεία πρόσωπα, επανάληψη του γεγονότος, κ.α.)
- αναβίωση του καταστροφικού γεγονότος σαν να συμβαίνει ξανά
- αποφυγή σκέψεων, συναισθημάτων, καταστάσεων που θυμίζουν το καταστροφικό γεγονός
- δυσκολίες στον ύπνο (εφιάλτες, δυσκολία του παιδιού να κοιμηθεί, κ.α.)
- παλινδρόμηση σε προηγούμενα εξελικτικά στάδια (εξάρτηση από ενηλίκους, ενούρπση, κ.α.)
- Θλίψη, θυμός, επιθετικότητα
- υπερδιέγερση, ευερεθιστότητα
- ενοχές
- δυσκολίες στη συγκέντρωση, μειωμένη σχολική απόδοση
- κοινωνική απομόνωση και απάθεια
- αβεβαιότητα για το μέλλον - ειδικά στους εφήβους
- σωματικές ενοχλήσεις (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, έξαρση αλλεργιών κ.α.)

Μετά από ένα καταστροφικό γεγονός μερικά παιδιά επανέρχονται γρήγορα στο φυσιολογικό ρυθμό της ζωής τους, άλλα μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, ενώ ορισμένα εκδηλώνουν αντιδράσεις μετά από αρκετό καιρό.



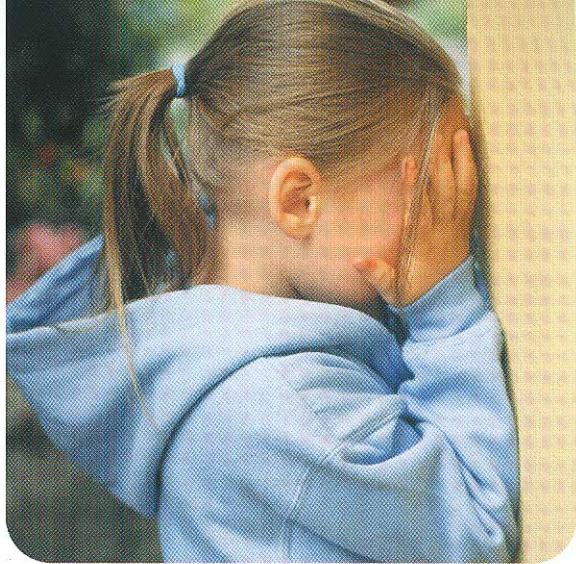
**Ποιες είναι οι ανάγκες  
του παιδιού μετά από  
ένα καταστροφικό γεγονός;**

- να νιώσει ασφάλεια
- να κατανοήσει τι έχει συμβεί
- να εκφράσει τα συναισθήματα και τις απορίες του
- να συμμετέχει ενεργά στην ανασυγκρότηση της οικογενειακής ζωής
- να συνεχίσει τις συνηθισμένες δραστηριότητές του (παιχνίδι, σχολείο)
- να στηρίζεται ψυχολογικά και σε μακροχρόνια βάση

## Ποιες αντιδράσεις του παιδιού θα πρέπει να μας ανησυχήσουν;

Οι παρακάτω συμπεριφορές όταν διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα θα πρέπει να μας ανησυχήσουν και είναι ανάγκη να απευθυνθούμε σε ειδικό.

- Όταν το παιδί ξαναζεί επανειλημμένα και χωρίς να το θέλει στιγμές από το τραυματικό γεγονός (δυσάρεστες αναμνήσεις, συναισθήματα, σκέψεις)
- Όταν αποφεύγει συστηματικά οτιδήποτε συνδέεται με το τραυματικό γεγονός (συζητήσεις, δραστηριότητες, τόπους, ανθρώπους) και εκδηλώνει μια γενική τάση απομόνωσης και απόσυρσης από το παιχνίδι, τους φίλους, το σχολείο
- Βρίσκεται σε αυξημένη διέγερση (δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, είναι ευερέθιστο, τρομάζει εύκολα, γίνεται επιθετικό και έχει έντονες φοβίες)
- Ανησυχητικές ενδείξεις είναι επίσης το παρατεταμένο και γενικευμένο άγχος, η ενοχή, τα σοβαρά προβλήματα ύπουν (εφιάλτες) και διατροφής, η ασυνήθιστη απώλεια ή αύξηση βάρους, η ακραία παραμέληση της αυτοφροντίδας, οι αυτοκαταστροφικές σκέψεις, η τάση για ατυχήματα, η χρήση ουσιών και αλκοόλ, και, τέλος, οι παρατεταμένες σωματικές ενοχλήσεις.



## Ποιοι παράγοντες καθιστούν ένα παιδί ιδιαίτερα ευάλωτο σε ψυχολογικά προβλήματα;

- Η άμεση έκθεση του παιδιού στο καταστροφικό γεγονός
- Η απώλεια σημαντικού ανθρώπου ή/και οι ριζικές αλλαγές στη ζωή του
- Οι περιορισμένες ικανότητες του παιδιού να αντιμετωπίσει το συγκεκριμένο καταστροφικό γεγονός (νοοτική ή συναισθηματική ανωριμότητα)
- Οι προϋπάρχουσες απώλειες και τραυματικές εμπειρίες στη ζωή του
- Τα προϋπάρχοντα ψυχοκοινωνικά προβλήματα στην οικογένειά του
- Η μακροχρόνια απουσία ψυχολογικής στήριξης

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1

Διατηρούμε την ψυχραιμία μας. Αφού πάρουμε τα αναγκαία μέτρα, δίνουμε στο παιδί το μήνυμα ότι είναι ασφαλές.

2

Ανοίγουμε το διάλογο με το παιδί γύρω από το γεγονός. Ακούμε με προσοχή τι πιστεύει ότι έχει συμβεί. Προσδιορίζουμε τι θα ήθελε να μάθει.

3

Ενημερώνουμε το παιδί με απλό, κατανοητό και ειλικρινή τρόπο για το τι έχει συμβεί και διορθώνουμε τυχόν λαθεμένες αντιλήψεις του.

4

Δίνουμε πληροφορίες για τα μέτρα ασφαλείας που έχουμε πάρει και τις πιθανές αλλαγές που αντιμετωπίζει άμεσα η οικογένεια.

5

Ενθαρρύνουμε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα και τις απορίες του χωρίς να το λογοκρίνουμε. Παίρνουμε στα σοβαρά τους φόβους και τις ανησυχίες του.

6

Μοιραζόμαστε μαζί του και τα δικά μας συναισθήματα χωρίς όμως να το κατακλύσουμε με τις προσωπικές μας ανησυχίες.

7

Ας θυμόμαστε ότι λειτουργούμε ως πρότυπο για το παιδί. Η δική μας στάση θα επηρεάσει και τη δική του.

8

Αποφεύγουμε ή περιορίζουμε την έκθεση του παιδιού σε ειδήσεις και σχετικές εκπομπές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

9

Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή του παιδιού σε δραστηριότητες και αποφάσεις που αφορούν την ανασυγκρότηση της οικογενειακής ζωής.

10

Προωθούμε στο μέτρο του δυνατού τη συνηθισμένη ρουτίνα ζωής, για παράδειγμα, τις ώρες φαγητού και ύπνου, τους κανόνες πειθαρχίας.

11

Αναγνωρίζουμε τις ιδιαιτερότητες του «ευάλωτου» παιδιού και παρακολουθούμε διακριτικά τις αντιδράσεις του σε μακροχρόνια βάση.

12

Δεν παραγνωρίζουμε την ένταση και τη διάρκεια των δυσκολιών που μπορεί να παρουσιάσει το παιδί και αναζητούμε στήριξη και συμβουλή από ειδικούς όταν παραπορύμε ανησυχητικές εκδηλώσεις.

13

Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή του παιδιού στις εκδηλώσεις μνήμης ή σε άλλες συλλογικές δραστηριότητες σχετικές με το γεγονός, εφόσον το επιθυμεί.

Μετά από ένα καταστροφικό γεγονός  
τα παιδιά χρειάζονται  
μακροχρόνια στήριξη από το περιβάλλον.

Η αισθητή ασφάλειας,  
η ειλικρινής ενημέρωση,  
η ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων  
και η δυνατότητα ενεργούς συμμετοχής,  
δίνει στο παιδί τη δυνατότητα,  
παρά τις αντίξεις συνθήκες,  
να αντεπεξέλθει ικανοποιητικά  
και να συνεχίσει να ζει τη ζωή  
με νόημα και αισιοδοξία.



*Mérizma*

Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και στο Θάνατο