



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
—ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837—

Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Παιδιών και Εφήβων μετά από Φυσικές Καταστροφές

Χρήσιμες επισημάνσεις για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή παιδιών και εφήβων μετά από πυρκαγιά

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ Τμήμα Ψυχολογίας

Χρυσή Χατζηχρήστου

Θεοδώρα Υφαντή
Παναγιώτης Λιανός
Κατερίνα Λαμπροπούλου
Βασιλική Στασινού
Γιώργος Γεωργουλέας
Δανάη Αθανασίου
Διαμάντω Φραγκιαδάκη

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Διευθύντρια του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας
Διδάκτωρ Σχολικής Ψυχολογίας
Διδάκτωρ Σχολικής Ψυχολογίας
Διδάκτωρ Σχολικής Ψυχολογίας
Υπ. Διδ. Σχολικής Ψυχολογίας
Υπ. Διδ. Σχολικής Ψυχολογίας
Υπ. Διδ. Σχολικής Ψυχολογίας
Υπ. Διδ. Σχολικής Ψυχολογίας

Η ψυχολογική κατάσταση που βιώνει ένα άτομο μετά από μια φυσική καταστροφή είναι ιδιαίτερα έντονη. Ειδικά στην περίπτωση της πυρκαγιάς, οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με ιδιαίτερα δύσκολες και στρεσογόνες συνθήκες που αφορούν τόσο στο άμεσο περιβάλλον (π.χ. απώλεια συγγενικών, φιλικών ή άλλων αγαπημένων προσώπων, καταστροφή περιουσίας, κλπ.), όσο και στην ευρύτερη κοινότητα (π.χ., εικόνες καταστροφής σε ολόκληρες περιοχές με άμεση έκθεση, αλλά και μέσω των ΜΜΕ). Οι άνθρωποι που βιώνουν μια πυρκαγιά, συχνά νιώθουν ότι χάνουν τον έλεγχο και είναι αδύναμοι να προσαρμοστούν ή να αποδεχθούν τη νέα κατάσταση.

Η ψυχοκοινωνική υποστήριξη των ανθρώπων και ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων που έχουν πληγεί από τις συνέπειες μιας μεγάλης πυρκαγιάς εστιάζει στη σταδιακή ψυχολογική επανάκαμψη, ώστε να επανακτήσουν το αίσθημα ασφάλειας και να επιστρέψουν στην προηγούμενη ροή της ζωής τους. Οι *σημαντικοί άλλοι* (γονείς, συγγενείς, φίλοι, εκπαιδευτικοί, εθελοντές) μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά και τους εφήβους να αντεπεξέλθουν ψυχικά στη δύσκολη συνθήκη, δίνοντας έμφαση στην αναζήτηση τρόπων/στρατηγικών ώστε να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματά τους, να κατανοήσουν την κατάσταση και τις αντιδράσεις τους και να εστιάσουν στη δύναμη των διαπροσωπικών σχέσεων και δικτύων. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι που καταφέρνουν να αντεπεξέλθουν έπειτα από μία κρίση, όπως η περίπτωση μιας μεγάλης πυρκαγιάς, όχι μόνο ξεπερνούν την αρχική αίσθηση αδυναμίας, αλλά ανακαλύπτουν νέες στρατηγικές αντιμετώπισης και κατακτούν μέσα από αυτές νέα επίπεδα ωριμότητας.

Αναμενόμενες ψυχολογικές αντιδράσεις παιδιών και εφήβων

Τα παιδιά και οι έφηβοι που με οποιονδήποτε τρόπο ήρθαν σε επαφή με τις καταστροφικές συνέπειες της πυρκαγιάς είναι πιθανό να αποδιοργανωθούν, να χάσουν την αίσθηση ελέγχου της πραγματικότητας στον κόσμο γύρω τους και να εκδηλώσουν έντονο στρες και άλλα συναισθήματα με διάφορους τρόπους. Μια τέτοια κατάσταση γίνεται αντιληπτή ως κρίση και μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία, η οποία, ωστόσο, είναι πιθανό να είναι μια *φυσιολογική αντίδραση σε μια «μη φυσιολογική» κατάσταση*.

Όσον αφορά στα παιδιά, στην πλειονότητά τους, οι διάφορες αντιδράσεις που μπορεί να εκδηλώνουν μετά από το γεγονός μιας εκτεταμένης πυρκαγιάς είναι αναμενόμενες. Συνήθως, εκδηλώνονται ως κάποιο είδος *ενόχλησης και αναστάτωσης ή αλλαγής της συμπεριφοράς* στην προσπάθειά τους να ανακάμψουν από το γεγονός.

Οι κυριότερες αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών είναι οι ακόλουθες:

Προσχολική ηλικία: πιπίλισμα δακτύλων, νυχτερινή ενούρηση, έντονη προσκόλληση στους γονείς, διαταραχές ύπνου, απώλεια όρεξης, φόβος για το σκοτάδι, παλινδρόμηση στη συμπεριφορά και απόσυρση από φίλους.

Παιδιά σχολικής ηλικίας: ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, έντονη προσκόλληση στους γονείς, εφιάλτες, δυσκολία στη συγκέντρωση και απόσυρση από δραστηριότητες και φίλους.

Εφηβική ηλικία: διαταραχές ύπνου και φαγητού, διέγερση, αύξηση των συγκρούσεων, σωματικές ενοχλήσεις, προκλητική συμπεριφορά, δυσκολία στη συγκέντρωση.

Η παρουσία των παραπάνω συμπεριφορών για μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά και η βίωση ενός γενικότερου “συναισθηματικού μουδιάσματος”, η ανησυχία ότι η πυρκαγιά συμβαίνει ξανά, η επανεμφάνιση της πυρκαγιάς στο πλαίσιο του παιχνιδιού ή των ονείρων, αποτελούν ενδείξεις για την αναγκαιότητα παροχής εξειδικευμένης φροντίδας και υποστήριξης.

Τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι σε βάθος χρόνου θα καταφέρουν να αντεπεξέλθουν ψυχολογικά, παρά τα δύσκολα βιώματά τους κατά την εκδήλωση πυρκαγιών και στο διάστημα που ακολούθησε, αναπτύσσοντας ή/και εξελίσσοντας εσωτερικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, λαμβάνοντας παράλληλα την καθοδήγηση και τη στήριξη των γονέων και των σημαντικών ενηλίκων.

Υποστήριξη παιδιών και εφήβων που βίωσαν έντονες εμπειρίες κατά τη διάρκεια της πυρκαγιάς

Διατήρηση ηρεμίας και ασφάλειας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται η απώλεια ή η καταστροφή, αλλά χρειάζεται να δίνεται έμφαση στις προσπάθειες της κοινότητας και των πολιτών για καθαρισμό, αποκατάσταση, ανοικοδόμηση και προσφορά σε πολλά επίπεδα. Στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό, είναι απαραίτητη - όσες φορές και αν χρειαστεί- η διαβεβαίωση στα παιδιά ότι οι διαθέσιμοι ενήλικες (γονείς, συγγενείς, φίλοι) θα τα φροντίζουν και ότι η ζωή θα επανέλθει στους προηγούμενους ρυθμούς.

Είναι σημαντικό τα παιδιά να μην εκτίθενται συνεχώς σε συζητήσεις και καταστάσεις που υπενθυμίζουν την εμπειρία με την πυρκαγιά, ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζονται στην παρούσα χρονική κατάσταση. Επίσης, χρειάζεται να περιορίζεται η έκθεσή τους σε δημοσιεύματα, εικόνες, σχόλια από ΜΜΕ καθώς και στο διαδίκτυο.

Κατανόηση του γεγονότος. Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να κατανοήσουν το γεγονός που συνέβη. Είναι σκόπιμο οι ενήλικες να απαντούν στις ερωτήσεις που θέτουν τα παιδιά ακολουθώντας την αφήγησή τους και τις ερωτήσεις τους, χωρίς να δίνουν περιττές πληροφορίες που ενδεχομένως το παιδί δεν είναι έτοιμο να κατανοήσει ή να επεξεργαστεί συναισθηματικά. Οποιαδήποτε φήμη ή μη διαπιστωμένη πληροφορία είναι σημαντικό να διευκρινίζεται και η συζήτηση να εστιάζει στα πραγματικά γεγονότα.

Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη. Από τις βασικότερες ανάγκες που προκύπτουν για τα παιδιά -αλλά και για τους ενήλικες- μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός, όπως η πυρκαγιά είναι η ανάγκη να μιλήσουν για αυτό σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής. Είναι σημαντικό να υπάρξει κάποιος ενήλικας που θα ακούσει τη διήγηση της εμπειρίας τους, τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν και βιώνουν το γεγονός, αλλά και θα κατανοήσει τα συναισθήματά τους.

Έμφαση στην ικανότητα των παιδιών “να τα καταφέρνουν στα δύσκολα”. Θυμίστε στα παιδιά σας τους τρόπους, με τους οποίους κατάφεραν να αντεπεξέλθουν σε άλλες δύσκολες καταστάσεις που ένωσαν φόβο, άγχος, κλπ. Μιλήστε τους για άλλες περιπτώσεις που μετά από μια μεγάλη πυρκαγιά οι άνθρωποι κατάφεραν σταδιακά να επανέλθουν στους αρχικούς τους ρυθμούς, για τις φθορές που αποκαταστάθηκαν και τις ενέργειες σε καμένες περιοχές.

Ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεων των παιδιών με συνομηλίκους τους. Τα παιδιά που λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη από το οικογενειακό/φιλικό περιβάλλον και τους συνομηλίκους τους, μπορούν να αντιμετωπίσουν σε μεγαλύτερο βαθμό τις αντιξοότητες. Τα παιδιά μεταξύ τους μπορούν να ανακαλύψουν τρόπους να χαλαρώνουν από την ένταση μέσα π.χ., από το παιχνίδι, συζητήσεις, κλπ. Δραστηριότητες, όπως η παρακίνηση των παιδιών να συνεργαστούν σε μικρές ομάδες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ενισχύσουν τις υποστηρικτικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους.

Αυτοφροντίδα για όσους φροντίζουν. Η εμπειρία της πυρκαγιάς, καθώς και οποιαδήποτε άλλη εμπειρία σχετικά με το γεγονός μπορεί να βιώνεται ως ιδιαίτερα στρεσογόνο και για τους ενήλικες. Βασική προϋπόθεση για να είναι σε θέση οι ενήλικες να υποστηρίξουν τη συναισθηματική αποδιοργάνωση και αβεβαιότητα των παιδιών τους είναι να εστιάσουν στις δικές τους ψυχολογικές ανάγκες και διεξόδους. Αν είστε ανήσυχοι ή αναστατωμένοι, τα παιδιά σας είναι πιο πιθανό να αισθάνονται το ίδιο. Συζητήστε με άλλους ενήλικες: οικογένεια, φίλους, συγγενείς, ειδικούς ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό να μην διαχειρίζεστε τους φόβους ή το άγχος σας μόνοι σας. Η ανταλλαγή συναισθημάτων με άλλους συχνά κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι και ασφαλείς.

* Προσαρμογή από: National Association of School Psychologists. (2017). *Helping children after a wildfire: Tips for parents and teachers* [handout]. Bethesda, MD: Author.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- National Association of School Psychologists. (2017). *Helping children after a wildfire: Tips for parents and teachers* [handout]. Bethesda, MD: Author
- Χατζηχρήστου, Χ. (επιμ.) (2012). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ., Κατή, Α., Γεωργουλέας, Γ., Λυκισάκου, Κ., & Υφαντή, Θ. (2012). *Ψυχολογική υποστήριξη παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων. Με παράρτημα για την οικονομική κρίση*. Αθήνα: Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Χατζηχρήστου, Χ., Κατή, Α., Λυκισάκου, Κ., Δημητροπούλου, Π., Λαμπροπούλου, Α. & Μπακοπούλου, Α. (2009). *Στήριξη των Παιδιών σε Καταστάσεις Κρίσεων: Η περίπτωση της γρίπης H1N1*. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Π., Κατή, Α., Λυκισάκου, Κ., Μπακοπούλου, Α. & Λαμπροπούλου, Α. (2007). *Στήριξη των Παιδιών σε Καταστάσεις Κρίσεων*. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αθήνα: Τυπωθήτω.