

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις των σεισμών στα παιδιά



Αναστασία Κουμούλα
Παιδοψυχίατρος
Συντονίστρια Διευθύντρια
Τμ. Ψυχιατρικής Παιδιών και Εφήβων
Σισμανόγλειο ΓΝΑ

Καταστροφές

- Συντριπτικά γεγονότα που περιλαμβάνουν την καταστροφή της περιουσίας, τραυματισμό ή απώλεια της ζωής, επηρεάζουν μεγάλο μέρος της κοινωνίας, ενήλικες και παιδιά
- Είναι έξω από τη σφαίρα της «φυσιολογικής» ανθρώπινης εμπειρίας
- Θεωρούνται τραυματικές εμπειρίες, διότι οδηγούν σε αντιδράσεις στρες, ανεξάρτητα από την προηγούμενη λειτουργικότητα του ατόμου

Καταστροφικά γεγονότα

- Φυσικές καταστροφές: Σεισμοί, πλημμύρες, φωτιές, τυφώνες
- Καταστροφές που προκαλούνται από τον άνθρωπο: ναυάγια, αεροπορικά, αυτοκινητιστικά, πυρηνικά ατυχήματα
- Πράξεις μαζικής βίας: βομβιστικές επιθέσεις, τρομοκρατικές ενέργειες, επιθέσεις σε σχολεία





Τραύμα στην παιδική ηλικία: Το
ψυχολογικό αποτέλεσμα ενός ξαφνικού
εξωτερικού γεγονότος το οποίο καθιστά το
άτομο παροδικά αβοήθητο και διασπά τις
προηγούμενες συνήθειες προσαρμοστικές και
αμυντικές λειτουργίες του

Ο σεισμός ως τραυματική εμπειρία

- Οι φυσικές καταστροφές είναι στρεσογόνα γεγονότα που μπορεί να αποτελέσουν τραυματική εμπειρία
- Ο σεισμός αποτελεί τραυματική εμπειρία διότι προκαλεί έντονο φόβο, τρόμο και αίσθημα αβοήθητου
- Οι άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν σοβαρή ψυχοπαθολογία
- Τα παιδιά είναι περισσότερο ευάλωτα

Ιδιαιτερότητες του σεισμού

1. Δεν υπάρχει προβλεψιμότητα ή/και περιοδικότητα
2. Δεν υπάρχει κλιμάκωση
3. Μειώνεται η αίσθηση ελέγχου
4. Οι μετασεισμοί λειτουργούν ως υπενθυμητές του τραύματος



Ψυχολογικές επιπτώσεις στην οικογένεια

- Σημαντικό ποσοστό γονιών εμφανίζει ψυχολογικά προβλήματα
- Τα παιδιά τους επηρεάζονται
- Χρειάζονται τη φυσική παρουσία και διαθεσιμότητα των γονιών
- Τα μέλη αλληλοϋποστηρίζονται
- Πρόβλημα η ανάγκη μετακίνησης της οικογένειας



Συνήθειες αντιδράσεις των παιδιών

- Άρνηση να πάνε σχολείο
- Συμπεριφορά προσκόλλησης
- Επίμονοι σχετικοί φόβοι
- Διαταραχές ύπνου
- Κακή συμπεριφορά
- Σωματικά ενοχλήματα
- Απόσυρση και απομόνωση
- Νωθρότητα και μειωμένη δραστηριότητα
- Υπερβολική ενασχόληση με τα γεγονότα του σεισμού

Συνήθειες αντιδράσεις των παιδιών

- Κλάμα και θλίψη
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Φόβος να μείνουν μόνοι τους
- Υπερβολικός φόβος για το σκοτάδι
- Αλλαγές στις συνήθειες φαγητού και ύπνου
- Παλινδρομημένη συμπεριφορά
- Ενούρηση και εγκόπριση
- Πιπίλισμα του δακτύλου
- Ευερεθιστότητα και τσακωμοί με τα άλλα παιδιά

Παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών

- Ηλικία του παιδιού
- Έκταση των καταστροφών
- Αντίδραση των γονιών και άλλων ενηλίκων
- Προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες του παιδιού
- Ψυχολογικά προβλήματα των παιδιών

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες

Σοβαρή ψυχολογική διαταραχή μετά από έκθεση παιδιών ή ενηλίκων σε ψυχοτραυματικά γεγονότα
Εκτός από τις καταστροφές, ΔΜΤΣ μπορεί να προκληθεί στα παιδιά:

- θύματα ή μάρτυρες σωματικής κακοποίησης
- βία στο σπίτι
- σεξουαλική κακοποίηση
- αυτοκινητιστικό ατύχημα

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες Συμπτώματα

- Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος (≥ 1)
 - Επαναλαμβανόμενες ενοχλητικές εικόνες, σκέψεις σχετικές με το γεγονός
 - Επανειλημμένα ενοχλητικά όνειρα ή εφιάλτες
 - Συμπεριφέρονται σα να ξαναζούν το γεγονός
 - Έντονος φόβος όταν θυμούνται το γεγονός
 - Σωματικές αντιδράσεις όταν θυμούνται το γεγονός (τρόμος, ξάφνιασμα, νευρικότητα)

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες Συμπτώματα

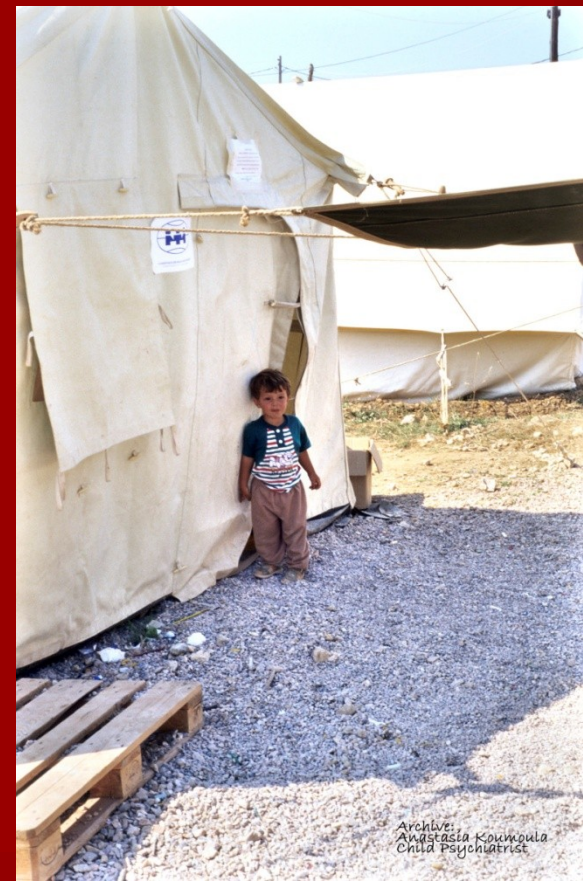
- Επίμονη αποφυγή ερεθισμάτων που συνδέονται με το τραύμα (≥ 3)
 - Αποφεύγουν να σκέφτονται ή να μιλάνε για το γεγονός
 - Αποφεύγουν τόπους, δραστηριότητες που θυμίζουν το τραύμα
 - Δυσκολεύονται να θυμηθούν πλευρές του γεγονότος
 - Μείωση ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, παιχνίδια
 - Απόμακρα, αποξενωμένα
 - Περιορισμένο εύρος συναισθημάτων
 - Αίσθηση σμίκρυνσης του μέλλοντος

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες Συμπτώματα

- Επίμονα συμπτώματα άγχους (≥ 2)
 - Δυσκολίες στον ύπνο
 - Ευερεθιστότητα/εκρήξεις θυμού
 - Δυσκολία συγκέντρωσης
 - Υπερεπαγρύπνηση
 - Υπερβολική αντίδραση στο ξάφνιασμα

Άλλες σοβαρές διαταραχές

- Κατάθλιψη
- Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού
- Σχολική άρνηση
- Σοβαροί φόβοι



Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

1

- Να προσπαθούν να μειώσουν το φόβο και το άγχος των παιδιών
- Να κρατούν την οικογένεια ενωμένη
- Να συμμετέχουν τα παιδιά στις προσπάθειες οργάνωσης της οικογένειας
- Να ενημερώνουν τα παιδιά με απλό και κατανοητό τρόπο
- Να μιλούν για τους δικούς τους φόβους
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράζουν τα αισθήματά τους, να συζητούν μαζί τους
- Να τα απομακρύνουν από την τηλεόραση

Archive:
Anastasia Koumoula
Child Psychiatrist



Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

2

- Να δείχνουν κατανόηση για τις παλινδρομημένες συμπεριφορές
- Να παρακολουθούν για σωματικά ενοχλήματα
- Να κατανοούν τις αιτίες που προκαλούν άγχος και φόβο
- Να τα καθησυχάζουν
- Να τα παροτρύνουν να ασχοληθούν με τα μαθήματά τους
- Να διατηρούν σωματική επαφή με τα παιδιά
- Να είναι κοντά τους όταν πάνε για ύπνο
- Να είναι υποστηρικτικοί και όχι επικριτικοί

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

3

- Να είναι πιο ευέλικτοι
- Να επιτρέπουν στα παιδιά να «πενθήσουν» για πράγματα που έχασαν
- Να λένε στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν αν ξαναγίνει σεισμός
- Να έχουν ευχάριστες δραστηριότητες ως οικογένεια
- Να συνεργάζονται με τους δασκάλους τους
- Να γνωρίζουν ότι μερικές αντιδράσεις μπορεί να εμφανιστούν μετά από μήνες
- Να αφήνουν το χρόνο να θεραπεύσει
- Υποστήριξη από και προς άλλους

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

4

- Να έχουν σχέδια για αντιμετώπιση εκτάκτων αναγκών
- Να ελαφρύνουν την κατάσταση
- Να είναι πιο ανεκτικοί
- Να ενθαρρύνει και να επαινεί ο ένας τον άλλο
- Να αξιολογούν την εμπειρία του σεισμού και των επιπτώσεών του
- Αν τα παιδιά συνεχίζουν να έχουν προβλήματα, να ζητούν βοήθεια από τους ειδικούς

Τι πρέπει να κάνουν οι εκπαιδευτικοί

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους
- Να εφαρμόσουν τα σχέδια που έχουν διδάξει
- Να δίνουν αποφασιστικές εντολές χωρίς φωνές ή κραυγές
- Να καθησυχάζουν τα παιδιά που κλαίνε
- Να ελέγχουν τα συναισθήματά τους

Τι πρέπει να κάνουν οι εκπαιδευτικοί

Αμέσως μετά το σεισμό

- Να οδηγήσουν τα παιδιά σε ασφαλές μέρος και να μείνουν μαζί τους
- Να αγκαλιάσουν τα μικρότερα παιδιά που κλαίνε
- Να δείξουν κατανόηση στο φόβο των παιδιών
- Να τα καθησυχάζουν
- Να τα διαβεβαιώνουν ότι πέρασε ο κίνδυνος
- Να τα φροντίσουν μέχρι να έρθουν οι γονείς τους

Τι πρέπει να κάνουν οι εκπαιδευτικοί

Το επόμενο διάστημα μετά το σεισμό

1

- Να επιστρέψουν στο πρόγραμμα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα
- Να είναι ειλικρινείς, να μην υποβαθμίζουν το πρόβλημα
- Να εκφράσουν και τους δικούς τους φόβους
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να μιλάνε για τους φόβους τους
- Να ζητήσουν από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν για το σεισμό
- Να δείξουν κατανόηση στα παιδιά που παραπονούνται για σωματικά ενοχλήματα



Τι πρέπει να κάνουν οι εκπαιδευτικοί

Το επόμενο διάστημα μετά το σεισμό

2

- Να είναι καθησυχαστικοί και αισιόδοξοι
- Να μην δίνουν μη-ρεαλιστικές υποσχέσεις
- Να δέχονται τις επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις
- Να προσέχουν για «μετατραυματικά συμπτώματα»
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους γονείς
- Να ζητούν συνεργασία με ειδικούς της ψυχικής υγείας





Ψυχοκοινωνική παρέμβαση στο σεισμό της Αθήνας

- Παραμονή-εργασία ομάδας ειδικών ψυχικής υγείας του ΙΠΚ στους καταυλισμούς του Δήμου Αχαρνών
- Οργάνωση χώρου υποδοχής
- Κατάρτιση προγράμματος ψυχολογικής υποστήριξης
- Δημιουργία διεπιστημονικών ομάδων από:
 - Παιδοψυχίατρο
 - Ψυχολόγο
 - Κοινωνικό λειτουργό



Παρατηρήσεις - Διαπιστώσεις σχετικές με την Ψυχολογική Παρέμβαση

- Πριν το σεισμό απουσία ψυχολογικών υπηρεσιών
- Συχνότερο αίτημα: κοινωνικά προβλήματα
- Στο μεγαλύτερο ποσοστό τα ψυχολογικά προβλήματα προϋπήρχαν του σεισμού
- Οι αγχώδεις γονείς μετέδιδαν στα παιδιά την ανησυχία τους
- Ανάδυση κοινωνικών/ψυχολογικών προβλημάτων μετά την απόσυρση των άλλων υπηρεσιών
- Περιοχές χαμηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου που είχαν ως αποτέλεσμα φαινόμενα κοινωνιοπαθολογίας (κλοπές, διαπληκτισμοί, διακίνηση ουσιών)



TLavvns

Archive:
Anastasia Koumoula
Child Psychiatrist



Παρατηρήσεις – Γενικές διαπιστώσεις

- Υπερπροσφορά υπηρεσιών (κυρίως υλικά αγαθά, εθελοντές ιδιώτες χωρίς έλεγχο)
- Δημιουργία κλίματος ευφορίας τις πρώτες ημέρες
- Ομάδες υπηρεσιών από διαφορετικούς χώρους:
 - Υπ. Εσωτερικών
 - Υπ. Υγείας
 - Στρατός
 - Ερυθρός Σταυρός
 - Δήμοι
 - Πρόσκοποι
- ✓ Χωρίς συγκεκριμένες αρμοδιότητες και καθήκοντα
- ✓ Χωρίς οργανωμένο σχέδιο δράσης
- Έλλειψη συντονισμού



Archive: Anastasia Koumoula
Child Psychiatrist

Προτάσεις

I. Δημιουργία κεντρικού συντονιστικού οργάνου παρέμβασης στην κρίση

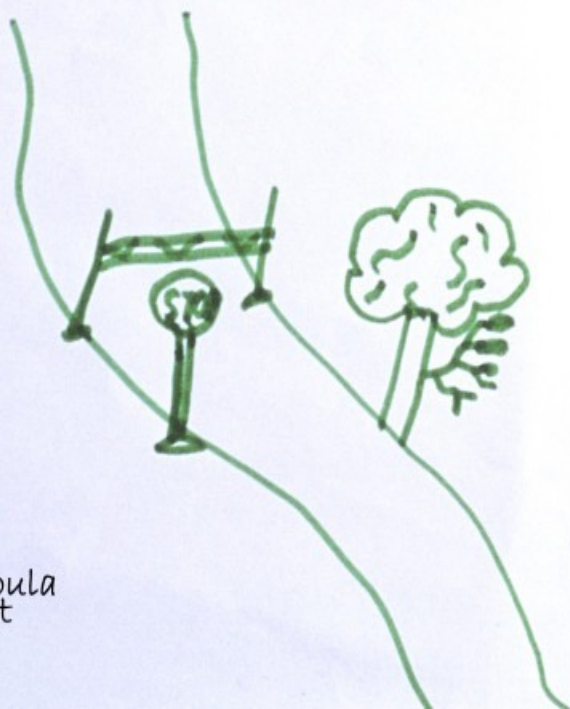
II. Δημιουργία εξειδικευμένων ομάδων:

- Με εκπαιδευτικό ρόλο προς:
 - Εργαζόμενους στις υπηρεσίες άμεσης παρέμβασης (Ερυθρό Σταυρό, Πυροσβεστική, Αστυνομία)
 - Εκπαιδευτικούς
 - Εθελοντικές ομάδες
- * Δημιουργία και διακίνηση ενημερωτικού- εκπαιδευτικού υλικού
- Με θεραπευτικό ρόλο (ψυχολογική υποστήριξη) προς:
 - Πληγέντες
 - Μέλη φορέων παροχής άμεσης βοήθειας και ανακούφισης

ΣΤΕΦΑΝΟΣ

Archive:
Anastasia Koumoula
Child Psychiatrist





Anastasia



Archive:
Anastasia Koumoula
Child Psychiatrist



Σας ευχαριστώ

