

# Ψυχολογικές επιπτώσεις των σεισμών στα παιδιά

Ο σεισμός, είναι ένα στρεσογόνο γεγονός, που αποτελεί τραυματική εμπειρία, επειδή προξενεί έντονο φόβο και αίσθημα αβοήθητου σε παιδιά και ενήλικες και τροποποιεί τη βιολογική και ψυχολογική τους ισορροπία. Είναι μια κεντρική τύπου καταστροφή, δηλαδή εκτός από την άμεση επίδραση στο άτομο που βιώνει το γεγονός, έχουμε και μακροχρόνιες υλικές επιπτώσεις, που αφορούν σε βλάβες του σπιτιού, απώλεια της περιουσίας ή της εργασίας, ακόμα και αλλαγή στον τόπο διαμονής.

## Σεισμός και οικογένεια

Όταν ο σεισμός συμβεί κατά τη διάρκεια της ημέρας, τα μέλη της οικογένειας είναι συνήθως μακριά το ένα από το άλλο. Αυτή η αδυναμία άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης και παρηγοριάς από τους γονείς προς τα παιδιά μπορεί να αυξήσει το στρες που προκαλεί το καταστροφικό γεγονός. Επιπλέον, τα παιδιά φοβούνται μήπως δεν ξαναβρεθούν με τους γονείς τους και ανησυχούν για την ασφάλεια των γονιών τους.

Οι ενήλικες που βιώνουν ένα μεγάλο καταστροφικό σεισμό, εμφανίζουν σε σημαντικό ποσοστό ψυχολογικά προβλήματα, μερικά από τα οποία παραμένουν και για έτη μετά το γεγονός. Τα παιδιά των ατόμων με τις σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις εμφανίζουν κι αυτά υψηλά επίπεδα άγχους και άλλα ψυχολογικά προβλήματα, κυρίως διότι κοιτάζουν τους γονείς τους για να διακρίνουν τα συναισθήματά τους και αντιδρούν ανάλογα. Οι γονείς, παρόλο που μπορεί οι ίδιοι να είναι πολύ ανήσυχοι, κουρασμένοι και ταλαιπωρημένοι από τις συνέπειες του σεισμού στην καθημερινότητά τους, πρέπει να είναι διαθέσιμοι και υποστηρικτικοί προς τα παιδιά τους.

Ένα σοβαρό θέμα είναι η ανάγκη μετεγκατάστασης της οικογένειας όταν ο σεισμός έχει προκαλέσει σοβαρές ζημιές στο σπίτι. Από τη μια πλευρά, αυτό προσφέρει κάποια ανακούφιση διότι καταφεύγουν σε κάποιο πιο ασφαλές μέρος, από την άλλη όμως χάνεται η συλλογική αίσθηση της απώλειας που αναπτύσσεται με τους γείτονες, η οποία πολλές φορές έχει θεραπευτική επίδραση και οδηγεί σε ομαδικές δράσεις αποκατάστασης και επανοργάνωσης της ζωής.



Αρχείο Αναστασίας Κουμούλα, Παιδοψυχίατρος

## Παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών

Τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν ποικίλες συναισθηματικές αντιδράσεις μετά από μια σεισμική καταστροφή και είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι αυτές οι αντιδράσεις ως ένα βαθμό είναι φυσιολογικές.

Τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι, που βιώνουν ένα σεισμό, το αντιμετωπίζουν χωρίς ιδιαίτερα σοβαρά προβλήματα. Η αντίδραση του παιδιού εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- Η ηλικία του παιδιού επηρεάζει τον τρόπο που αντιδρά σε ένα καταστροφικό γεγονός. Ένα δέκαχρονο παιδί μπορεί να αρνείται να πάει σχολείο, ένας έφηβος μπορεί να είναι ευερέθιστος, να τσακώνεται με τους γονείς του, να παραμελήσει τα μαθήματά του.
- Η αντίδραση του παιδιού εξαρτάται επίσης από την έκταση των καταστροφών που βιώνει. Εάν ένα μέλος της οικογένειας ή ένα οικείο πρόσωπο έχει σκοτωθεί ή τραυματιστεί σοβαρά, εάν το σπίτι ή το σχολείο έχει υποστεί σοβαρές ζημιές, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα το παιδί να εμφανίσει δυσκολίες.
- Η αντίδραση των γονέων και άλλων ενηλίκων. Τα παιδιά γενικά αντιλαμβάνονται τις ανησυχίες των γονιών τους και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα κατά την διάρκεια μιας κρίσης. Γονείς που αντιδρούν με πανικό επηρεάζουν τα παιδιά, τα οποία αντιδρούν ανάλογα.
- Προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες του παιδιού. Η διάσπαση της οικογένειας, ένα τραυματικό διαζύγιο των γονέων, ένα πρόσφατο πένθος καθιστούν το παιδί πιο ευάλωτο σε νέα τραύματα.
- Ψυχολογικά προβλήματα του παιδιού. Το άγχος αποκωρυσμού, η κατάθλιψη ή άλλες σοβαρές διαταραχές που μπορεί να προϋπάρχουν, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση σοβαρών ψυχολογικών επιπτώσεων.

## Αντιδράσεις και Συμπτώματα παιδιών μετά από ένα σεισμό

Μετά το σεισμό τα παιδιά φοβούνται ότι το γεγονός θα ξανα συμβεί και θα απειλήσει τα ίδια και τα μέλη της οικογένειάς τους. Οι φόβοι αυτοί και τα δυσάρεστα συναισθήματα μπορεί να προέρχονται από τη φαντασία των παιδιών, αλλά θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τους ενήλικες. Μερικά παιδιά θα εμφανίσουν μια συγκεκριμένη ψυχολογική διαταραχή, που είναι γνωστή ως Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (ΔΜΤΣ). Τα συμπτώματα της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες συνήθως εμφανίζονται μέσα στους 3 πρώτους μήνες μετά το τραυματικό γεγονός. Τα συμπτώματα συχνά συνεχίζονται για χρόνια.

Εκτός από τη ΔΜΤΣ, συχνά εμφανίζονται στα παιδιά συμπτώματα κατάθλιψης. Άλλα δευτερογενή προβλήματα είναι: διαταραχές άγχους, άγχος αποκωρυσμού, αποφυγή του σχολείου, ψυχοσωματικά προβλήματα και ενούρηση.



Αρχείο Αναστασίας Κουμούλα, Παιδοψυχίατρος

## Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (ΔΜΤΣ)

Τρεις ομάδες συμπτωμάτων απαντώνται στη ΔΜΤΣ:

### Αναβίωση του τραυματικού γεγονότος

- Στα μικρά παιδιά είναι δυνατόν να υπάρχουν παιχνίδια, στα οποία εκφράζονται θέματα ή πλευρές του τραύματος.
- Επανειλημμένα ενοχλητικά όνειρα ή εφιάλτες σχετικά με το γεγονός. Τα μικρά παιδιά είναι δυνατόν να βλέπουν τρομακτικά όνειρα με τέρατα.
- Τα άτομα συμπεριφέρονται ή αισθάνονται σαν να ξαναζούν το τραυματικό γεγονός.
- Έχουν έντονη ψυχολογική ενόχληση ή φόβο όταν θυμούνται το τραυματικό γεγονός.
- Εμφανίζουν σωματικές αντιδράσεις, όπως νευρικήτητα, ξάφνιασμα, τρόμο όταν θυμούνται το γεγονός.

### Επίμονη αποφυγή ερεθισμάτων που συνδέονται με το τραύμα

- Αποφεύγουν να σκέφτονται ή να μιλάνε για το τραυματικό γεγονός.
- Αποφεύγουν δραστηριότητες, τόπους ή ανθρώπους που τους θυμίζουν το τραύμα.
- Δυσκολεύονται να θυμηθούν μια σημαντική πλευρά του γεγονότος.
- Υπάρχει σαφής μείωση του ενδιαφέροντος ή της συμμετοχής σε δραστηριότητες, μειώνεται το παιχνίδι.
- Αισθάνονται απόμακρο ή αποξενωμένοι από τους άλλους.
- Έχουν περιορισμένο εύρος συναισθημάτων, για παράδειγμα αδυνατούν να έχουν αισθήματα αγάπης.
- Έχουν την αίσθηση ότι δεν θα ζήσουν για να τελειώσουν το σχολείο, να σπουδάσουν, να παντρευτούν κλπ.

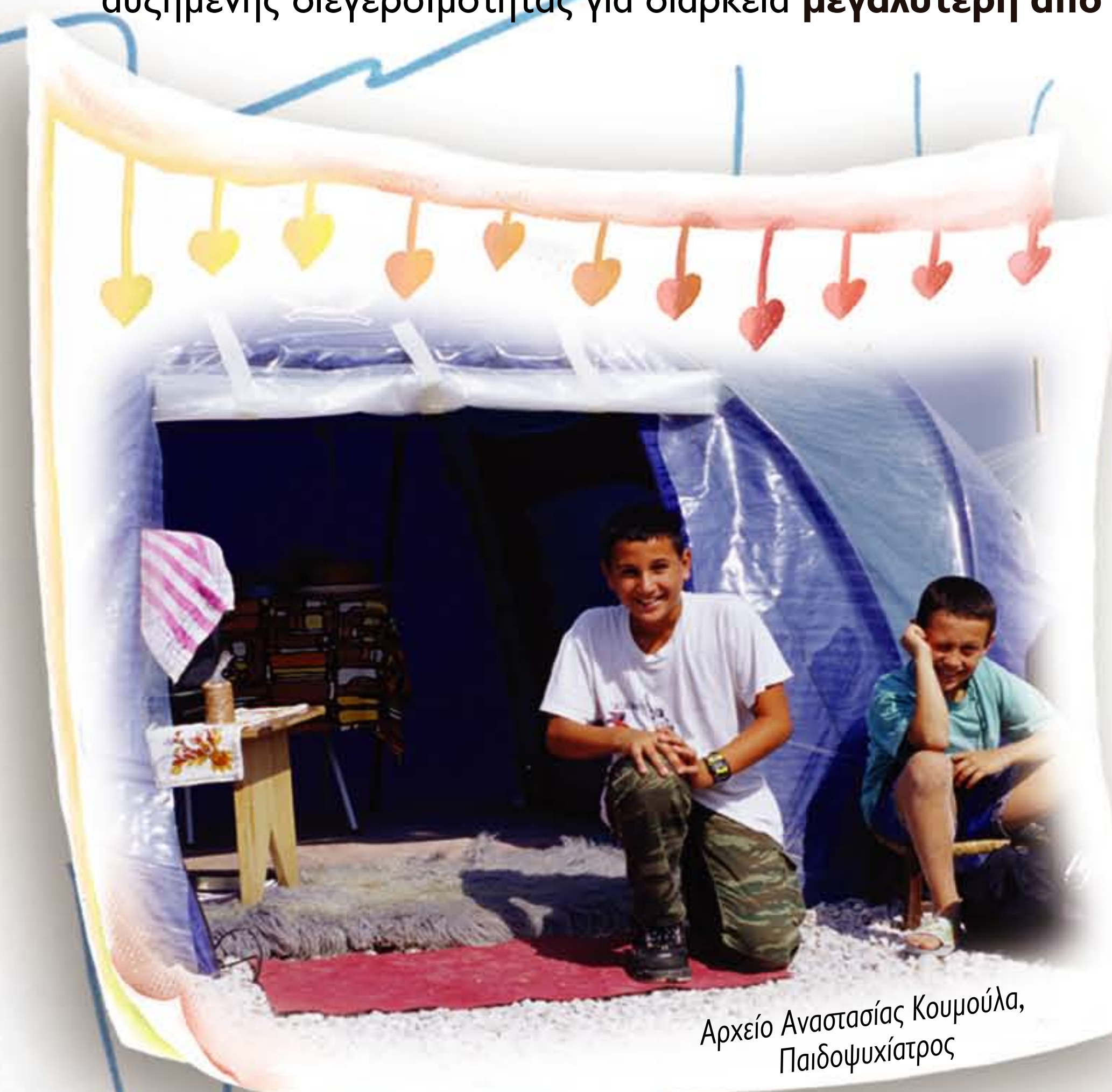
### Επίμονα συμπτώματα άγχους ή αυξημένης διεγερσιμότητας

- Δυσκολία επέλευσης ή διατήρησης του ύπνου.
- Εμφανίζουν ευερεθιστότητα ή εκρήξεις θυμού.
- Δυσκολία στην συγκέντρωση της προσοχής.
- Υπερπαύρνηση: αναγνωρίζουν σε υπερβολικό βαθμό ήχους, μυρωδιές, εικόνες ή άλλα ερεθίσματα που τους θυμίζουν το γεγονός.
- Εμφανίζουν υπερβολική αντίδραση στο ξάφνιασμα.

Για να τεθεί η διάγνωση της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες απαιτούνται τουλάχιστον ένα από τα συμπτώματα επαναβίωσης, τρία από τα συμπτώματα αποφυγής και δύο από τα συμπτώματα αυξημένης διεγερσιμότητας για διάρκεια μεγαλύτερη από ένα μήνα.



Αρχείο Αναστασίας Κουμούλα, Παιδοψυχίατρος



Αρχείο Αναστασίας Κουμούλα, Παιδοψυχίατρος