



Κατευθύνσεις

για την

Αντιμετώπιση των Ψυχολογικών Επιπτώσεων
Φυσικών Καταστροφών στα Παιδιά

Ευχαριστίες

Το εγχειρίδιο αυτό συντάχθηκε στα πλαίσια της προετοιμασίας των εκπαιδευτικών δράσεων του έργου RACCE.

Για τη σύνταξη του συνεργάστηκαν οι:

Αναστασία Κουμούλα,
Διευθύντρια
Παιδοψυχιατρικής
Σισμανόγλειου Νοσοκομείου
Αθηνών, και

Mauro Luciani, Ψυχολόγος,
Καθηγητής Κοινωνικής
Ψυχολογίας στο
Πανεπιστήμιο Περούτζια



Ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά και αντιμετώπισή τους

1. Σε περίπτωση σεισμού

Ο σεισμός είναι ένα ξαφνικό, στρεσογόνο γεγονός που αποτελεί τραυματική εμπειρία, επειδή δεν δίνει την δυνατότητα ψυχολογικής προετοιμασίας, μειώνει την αίσθηση του ελέγχου που μπορεί να έχει κανείς πάνω στο περιβάλλον και τη ζωή του και προξενεί έντονο φόβο και αίσθημα αβοήθητου σε παιδιά και ενήλικες, τροποποιώντας τη βιολογική και ψυχολογική τους ισορροπία.

Σεισμός και οικογένεια

Πολύ συχνά, κατά την διάρκεια ενός σεισμού, τα παιδιά βρίσκονται μακριά από τους γονείς και αυτή η αδυναμία άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης και παρηγοριάς μπορεί να αυξήσει το στρες που προκαλεί το ίδιο το σεισμικό γεγονός. Επιπλέον, οι ενήλικες μπορεί να εμφανίσουν, για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε σημαντικό ποσοστό, ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία μπορούν να μεταφέρουν στα παιδιά, αλλά ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι και υποστηρικτικοί προς τα παιδιά τους.

Η ανάγκη μετακίνησης της οικογένειας από τον τόπο της καταστροφής μπορεί να 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 και την ευρύτερη περιοχή της καταστροφής, η οποία πολλές φορές έχει θεραπευτική επίδραση.

Παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών

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

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

- η ηλικία του,
- η έκταση των καταστροφών,
- η αντίδραση των γονέων και άλλων ενηλίκων (τα παιδιά γίνονται ιδιαίτερα ευαίσθητα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης και αντιλαμβάνονται ευκολότερα τις ανησυχίες των γονιών τους),
- προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες και
- προϋπάρχοντα ψυχολογικά προβλήματα.

Αντιδράσεις των παιδιών μετά το σεισμό

Μετά τον σεισμό τα παιδιά φοβούνται ότι το γεγονός θα ξανασυμβεί 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 μπορεί να 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 αλλά είναι δυνατόν να συνεχιστούν για χρόνια αν δεν προσεχθεί η διάρκειά τους και αν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα.

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

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (ΔΜΤΣ)

Τρεις ομάδες συμπτωμάτων απαντώνται στη ΔΜΤΣ:

Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος

- Στα μικρά παιδιά είναι δυνατόν να υπάρχουν επαναληπτικά 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 ξανασυμβαίνει, σαν να ξαναζούν το τραυματικό γεγονός.
- Έχουν έντονη ψυχολογική ενόχληση ή φόβο όταν θυμούνται το τραυματικό γεγονός.
- Εμφανίζουν σωματικές αντιδράσεις, όπως νευρική κατάσταση, 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 απόμακροι 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.
- Υπερπεπαγρύπνηση: αναγνωρίζουν σε υπερβολικό βαθμό ήχους, μυρωδιές, εικόνες ή άλλα ερεθίσματα που τους θυμίζουν το γεγονός.
- Εμφανίζουν υπερβολική αντίδραση στο ξάφιασμα.

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.

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί είναι εκείνοι που θα είναι πιο κοντά στα παιδιά, είτε κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από μια φυσική καταστροφή. Το σημαντικότερο, ξέρουν τη συμπεριφορά και το χαρακτήρα των παιδιών πολύ καλά, πριν από την καταστροφή, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθηματικά σημάδια μιας ψυχολογικής επιβάρυνση και να ανταποκριθούν άμεσα με τον κατάλληλο τρόπο.

1.1 Η στάση των γονιών

Ακόμα κι αν οι ίδιοι φοβούνται, όπως είναι το φυσιολογικό, πρέπει να διατηρούν τον έλεγχο της κατάστασης. Όταν είναι σίγουροι ότι ο κίνδυνος έχει περάσει, πρέπει να εστιάσουν στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών.

Στην καθημερινότητα:

- Να κρατούν την οικογένεια ενωμένη όσο γίνεται περισσότερο.
- Να παροτρύνουν τα παιδιά να συμμετέχουν στις προσπάθειες που απαιτούνται για να σταθεί η οικογένεια στα πόδια της και να ζητούν τη συμμετοχή τους στην αποκατάσταση των ζημιών.
- Να ξεκινούν καινούργιες ευχάριστες δραστηριότητες με όλη την οικογένεια.
- Να επανεκτιμήσουν την ετοιμότητα της οικογένειά τους για αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Μετά την πάροδο κάποιου χρόνου, να επανεκτιμήσουν ομαδικά τι συνέβη στην οικογένεια.

Προσφέροντας ψυχολογική υποστήριξη:

- Να παρουσιάζουν μια ρεαλιστική, αλλά και συνάμα διαχειρίσιμη εικόνα της καταστροφής.
- Να εξηγούν στα παιδιά με ήρεμο και σταθερό τρόπο την κατάσταση.
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράσουν τους φόβους τους και να περιγράψουν τι αισθάνονται.
- Να μοιράζονται στις οικογενειακές συζητήσεις όχι μόνο τους φόβους των παιδιών, αλλά και τους δικούς τους φόβους.
- Να καθησυχάζουν τα παιδιά με λεπτότητα και αγάπη, μέχρι αυτά να συνειδητοποιήσουν ότι η ζωή θα ξαναγίνει φυσιολογική.
- Να διατηρούν σωματική επαφή με τα παιδιά τους, δηλαδή να τα αγκαλιάζουν και να τα ακουμπούν συχνά.
- Να είναι υποστηρικτικοί και όχι επικριτικοί στα παιδιά.
- Να δίνουν και να δέχονται υποστήριξη από τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και την υπόλοιπη κοινωνία.
- Να γελούν και να χρησιμοποιούν το χιούμορ.
- Να επιβεβαιώνουν και να επαινούν ο ένας τον άλλο στην οικογένεια.

Σε πρακτικό επίπεδο:

- Να μιλούν στα παιδιά για το τι πρέπει να κάνουν αν ξανασυμβεί σεισμός.
- Να διατηρούν τις σημαντικές αρχές διαπαιδαγώγησης, αλλά να είναι πιο ευέλικτοι στα λιγότερο σημαντικά ζητήματα.
- Να μένουν κοντά στα παιδιά όταν αυτά πάνε για ύπνο.
- Να απομακρύνουν τα παιδιά από την τηλεόραση.
- Να παροτρύνουν τα παιδιά να ασχοληθούν με τα μαθήματά τους και να παίξουν με τους φίλους τους.

Αντιμετώπιση συμπτωμάτων:

- Να δείχνουν κατανόηση στις παλινδρομημένες συμπεριφορές, όπως η ενούρηση και η εγκόπριση, καθώς και στις συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.
- Να παρακολουθούν τα παιδιά για πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά και άλλες ενοχλήσεις, επειδή πολλές φορές το άγχος εκφράζεται με σωματικά συμπτώματα.
- Να προσπαθούν να διακρίνουν και να κατανοήσουν τους παράγοντες που προκαλούν άγχη και φόβους στα παιδιά.
- Να επιτρέπουν στα παιδιά τους να "πενθήσουν" για αγαπημένα πράγματα, που έχασαν εξαιτίας του σεισμού.
- Εάν τα παιδιά έχουν προβλήματα στο σχολείο, να ζητούν τη συνεργασία των δασκάλων.
- Να γνωρίζουν ότι παρόλο που οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών δεν διαρκούν πολύ μετά την καταστροφή, υπάρχει ενδεχόμενο μερικές εξ αυτών να πρωτοεμφανιστούν ή να επανέλθουν μετά από μήνες.
- Να αφήνουν το χρόνο να γιατρέψει τα ψυχολογικά τραύματα.
- Να είναι πιο ανεκτικοί στα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Όταν τα παιδιά δεν ανταποκρίνονται στις παρεμβάσεις των γονιών και εξακολουθούν να έχουν προβλήματα, να ζητούν οπωσδήποτε βοήθεια από ειδικούς της ψυχικής υγείας.

1.2 Ο ρόλος των εκπαιδευτικών

Οι δάσκαλοι μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να επιστρέψουν συντομότερα και με λιγότερα ψυχολογικά τραύματα στις φυσιολογικές δραστηριότητες και να αντιμετωπίσουν το σεισμό ως μια εμπειρία ζωής. Παρακάτω είναι μερικές προτάσεις που θα ήταν χρήσιμο να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί:

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους.
- Να επικαλεστούν τον τον ενδεδειγμένο τρόπο σεισμικής στάσης και συμπεριφοράς σε περίπτωση σεισμού, τον οποίο οι ίδιοι έχουν διδάξει στα παιδιά προγενέστερα.
- Να δίνουν κοφτές εντολές με αποφασιστικό τρόπο, όχι όμως με κραυγές ή άγριες φωνές, που μπορεί να επιτείνουν τον πανικό.

- Να καθησυχάσουν τα παιδιά που είναι αναστατωμένα και είναι πιθανόν να φωνάζουν ή να κλαίνε.
- Να γνωρίζουν ότι αν οι ίδιοι αντιμετωπίσουν το σεισμό με πανικό, αυτός θα εξαπλωθεί σ' όλους τους μαθητές τους.

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 καθησυχάσουν τις ανησυχίες των παιδιών.
- Να διαβεβαιώσουν τα παιδιά ότι πέρασε ο κίνδυνος.
- Να φροντίσουν τα παιδιά μέχρι να έρθουν και να τα παραλάβουν οι γονείς τους.

Το επόμενο διάστημα μετά το σεισμό

- Να επιστρέψουν στο κανονικό πρόγραμμα του σχολείου, όσο το δυνατόν πιο σύντομα.
- Να δώσουν ειλικρινείς απαντήσεις στα ερωτήματα των παιδιών σχετικά με τα γεγονότα.
- Να εκφράσουν και τους δικούς τους φόβους και να δείξουν ότι είναι φυσιολογικό να φοβάται κανείς.
- Να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα παιδιά θα αισθάνονται άνετα και θα μοιράζονται τα συναισθήματά τους.
- Να ζητήσουν από τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν για το σεισμό.
- Να δείξουν κατανόηση στα παιδιά που συμπεριφέρονται σαν είναι μικρότερης ηλικίας και παραπονιούνται για σωματικούς πόνους που δεν οφείλονται σε βιολογικούς λόγους.
- Να είναι καθησυχαστικοί και αισιόδοξοι για την έκβαση της κατάστασης χωρίς να δίνουν μη ρεαλιστικές υποσχέσεις, όπως π.χ να μη λένε ότι δεν θα ξαναγίνει σεισμός.
- Να δέχονται υπομονετικά τις επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις, επειδή τα παιδιά συχνά ρωτούν και ξαναρωτούν το ίδιο πράγμα για να πάρουν επιβεβαίωση.
- Να παρατηρούν για "μετατραυματικά συμπτώματα", όπως π.χ. αν ένα παιδί συνεχίζει μετά από εβδομάδες να εμφανίζει απόσυρση, δυσκολία συγκέντρωσης, εύκολα κλάματα, μείωση των ενδιαφερόντων του, ευερεθιστότητα.
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους γονείς.
- Να ζητούν συμβουλές από ειδικούς της ψυχικής υγείας.

2. Σε περίπτωση ηφαιστειακής έκρηξης

Ηφαιστειακή έκρηξη: ιδιαιτερότητα αυτής της φυσικής καταστροφής σε σχέση με τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες

Μια ηφαιστειακή έκρηξη εμφανίζεται σε πολλά σχήματα και μεγέθη και σε ποικιλία γεωλογικών συνθέσεων. Ποικίλλει επίσης σε μεγάλο βαθμό σε ότι αφορά τη συχνότητα και την ένταση των διαφορετικών ειδών των εκρήξεων.

Σε σύγκριση με τον σεισμό, το ηφαίστειο έχει μια ιδιαίτερη γοητεία για τα παιδιά. Μια πρόσφατη μελέτη του Gomez Christopher ("Εκθεση σε ηφαιστειακού κινδύνου, και Επίδραση στην αντίληψη: Μια περίπτωση μελέτης στην Ιαπωνία, Δέκα χρόνια μετά την έκρηξη Unzen Fugendake") αποδεικνύει ότι η αντίληψη των μαθητών για την έκρηξη του ηφαιστείου είναι αρκετά συναρπαστική, ακόμη και αν ζουν κοντά σε ένα ηφαίστειο. Στις ζωγραφιές τους τα παιδιά παρουσιάζουν στάχτες και σύννεφα που βγαίνουν από το ηφαίστειο, τον κύριο αγωγό εξόδου, λάβα, εκρήξεις και άλλα χαρακτηριστικά και διεργασίες του ηφαιστείου. Έτσι, ενώ τα παιδιά δίνουν έμφαση στις ελκυστικές πτυχές αυτού του φυσικού κινδύνου, οι ενήλικες συγκεντρώνονται στις συνέπειες στους ανθρώπους όπως την καταστροφή κτιρίων, την βίαιη απομάκρυνση των κατοίκων από τον κίνδυνο και την γενικότερη ανθρώπινη αδυναμία σε σχέση με το φαινόμενο. Τα παραπάνω αποδεικνύουν την διαφορετική αντίληψη που έχουν οι ενήλικες με τα παιδιά σε ότι αφορά τα ηφαίστεια.

Αυτή η ελκυστική εικόνα που έχουν τα παιδιά καταστρέφεται ολοσχερώς μετά από μία ηφαιστειακή έκρηξη αφού οι καταστροφικές συνέπειες ακυρώνουν την γοητευτική διάσταση του ηφαιστείου.

Σε αντίθεση με ένα σεισμό, τα ηφαιστειακά γεγονότα μπορούν επίσης να έχουν κάποια προβλεψιμότητα ακόμα και περιοδικότητα, αλλά, παρ'όλα αυτά, η ισχυρή επίδραση, το γεγονός ότι εξακολουθεί να υπάρχει στο μυαλό των παιδιών (ένας σεισμός είναι κάτι που δεν είναι σαφές πώς εκ νέου θα διεξαχθεί σε ένα συγκεκριμένο τόπο, ενώ μια έκρηξη συνδέεται με ένα ορατό ηφαίστειο), η συνέπεια από την καταστροφή, το γεγονός ότι ο φόβος του τραύματος έχει σχέση με κάτι "πραγματικό", κάνει αυτή την καταστροφή ένα αγχωτικό γεγονός, μια τραυματική εμπειρία (σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη πιο σοβαρή από ένα σεισμό), διότι προκαλεί έντονο φόβο και μια αίσθηση αδυναμίας στα παιδιά.

Αρκετές μελέτες επισημαίνουν ότι οι ηφαιστειακές εκρήξεις δεν επηρεάζουν όλους με τον ίδιο τρόπο. Σε ατομικό επίπεδο, μερικοί μπορεί να αντιμετωπίσουν την καταστροφή με μικρές ψυχολογικές συνέπειες, ενώ άλλοι θα βιώσουν εντονότερα την ίδια την καταστροφή και θα τους συντρίψει συναισθηματικά. Φυσικά, πέρα από ατομικές διαφορές, ορισμένες κατηγορίες ανθρώπων, συγκεκριμένα τα παιδιά, είναι ιδιαίτερα ευάλωτες ή ευάλωτες με συγκεκριμένους τρόπους.

Αυτό συμβαίνει διότι γενικά, όσοι διαθέτουν λιγότερους πόρους είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στις αρνητικές επιπτώσεις της ηφαιστειακής έκρηξης. Για τα παιδιά, οι επιπτώσεις μεγεθύνονται από το γεγονός ότι η προσωπικότητα του παιδιού εξακολουθεί να αναπτύσσεται και επίσης δεν αντιλαμβάνονται την διάσταση της "πρόβλεψης" της έκρηξης. Το παιδί πρέπει να χτίσει την προσωπικότητα του μέσα σε πλαίσιο ψυχολογικής επιβάρυνσης που προκλήθηκε από την ηφαιστειακή καταστροφή (πολύ συχνά μετά την καταστροφή οι αντιδράσεις περιλαμβάνουν αναδρομές στο παρελθόν και τρομακτικές αναμνήσεις από την εμπειρία, απλά κοιτάζοντας το ηφαίστειο). Κάθε υπενθύμιση μπορεί να πυροδοτήσει τέτοια συναισθήματα. Καμιά φορά και μόνο με την οπτική επαφή των βουνών, τα παιδιά βιώνουν εκ νέου τα γεγονότα ή έχουν δυσάρεστες αναμνήσεις.

Οι αντιδράσεις των παιδιών μετά από μία ηφαιστειακή έκρηξη

Μελέτες που διερευνούν τις επιπτώσεις της έκρηξης του ηφαιστείου σε παιδιά και εφήβους, έχουν αναγνωρίσει αρνητικές συναισθηματικές συνέπειες και συνέπειες συμπεριφοράς σε διάφορα επίπεδα.

Ενώ διαγνώσιμη ψυχοπαθολογία μπορεί να μην είναι εμφανής, πολλά παιδιά αναφέρουν σημαντικά επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας και συχνή εμφάνιση μετα-τραυματικού στρες (ΔΜΤΣ) σε υπο-κλινικά επίπεδα. Όσον αφορά την ψυχοκοινωνική επίδραση μιας ηφαιστειακής έκρηξης, θα πρέπει να επισημανθεί ότι δεν είναι τόσο διαφορετική από την ψυχοκοινωνική επίδραση ενός σεισμού.

Αντιδραστικός φόβος και Ηφαιστειοφοβία

Γι'αυτή τη φυσική καταστροφή, τα παιδιά μπορούν να βιώσουν μια ορισμένη ψυχολογική διαταραχή που είναι γνωστή ως Αντιδραστικός Φόβος και Ηφαιστειοφοβία.

Αντιδραστικός φόβος

Οι εντονότερες αντιδράσεις στρες ορίζονται ως εντονότερη ενεργοποίηση συμπίνας, μη συμπονετικής απόσυρσης και αύξηση κορτιζόλης σε στρεσογόνες εργασίες.

Τα παιδιά που έχουν βιώσει μια ηφαιστειακή έκρηξη συχνά βιώνουν σε επανάληψη το τραυματικό γεγονός μέσα από εφιάλτες, αναδρομές στο παρελθόν και αφηρημάδα. Κάθε εμπειρία που θυμίζει κατά κάποιο τρόπο το τραυματικό γεγονός μπορεί να προκαλέσει μια αντίδραση στρες.

Τα παιδιά σε μια κατάσταση αντιδραστικού φόβου μπορεί να εμφανίσουν παρορμητικές συμπεριφορές, έντονη παρατήρηση και εγρήγορση, υπερκινητικότητα, απομόνωση ή κατάθλιψη, δυσκολίες ύπνου (συμπεριλαμβανομένης της αϋπνίας, ανήσυχου ύπνου και εφιάλτες) και άγχος. Σε γενικές γραμμές, αυτά τα παιδιά μπορεί να εμφανίζουν κάποια απώλεια προηγούμενων ικανοτήτων και λειτουργιών ή αργό ρυθμό απόκτησης νέων αναπτυξιακών καθηκόντων. Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν υποτροπή σε διάφορα επίπεδα. Επιπλέον, πολλά από αυτά τα παιδιά εμφανίζουν επίμονα υπερδιέγερση με αποτέλεσμα τον γρήγορο καρδιακό ρυθμό ή την υψηλή πίεση αίματος.

Δυστυχώς, μια μεγάλη πλειοψηφία των παιδιών που βίωσαν μια ηφαιστειακή έκρηξη, έχουν επίσης μια παράλληλη σοβαρή διαταραχή στον τρόπο ζωής τους, την αίσθηση για την κοινωνία, την οικογενειακή δομή και εκτίθενται συχνά σε μια συνεχή ποικιλία προκλητικών υπενθυμίσεων του αρχικού γεγονότος. Όλα αυτά τα στοιχεία αυξάνουν τον αντιδραστικό φόβο. Ιδιαίτερα στην περίπτωση μιας ηφαιστειακής έκρηξης αυτές οι καταστάσεις συνδέονται με το ρόλο των μέσων μαζικής ενημέρωσης.

Οι επιπτώσεις μετά την έκρηξη μπορούν να θεωρηθούν από τα παιδιά ως τραυματικό γεγονός όπως η ίδια η έκρηξη: η τοξική τέφρα, τα ραδιενεργά υλικά μπορούν να θεωρηθούν ως στοιχεία που αυξάνουν τον αντιδραστικό φόβο.

Για το λόγο αυτό οι ψυχολόγοι προτείνουν την παρέμβαση ηφαιστειολόγων, ψυχολόγων και κοινωνικών φορέων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης πριν από την παροχή πληροφοριών σχετικά με τις καταστροφικές επιπτώσεις μετά από μια ηφαιστειακή έκρηξη.

Ηφαιστειοφοβία

Στην περίπτωση ηφαιστειακής έκρηξης τα παιδιά μπορούν επίσης να αναπτύξουν το σύνδρομο της Ηφαιστειοφοβίας.

Ηφαιστειοφοβία είναι ο φόβος της έντονης εκδήλωσης των ηφαιστειών. Είναι ένας επίμονος και πολύπλοκος φόβος γύρω από τη φωτιά, τη λάβα και τη στάκτη. Ηφαιστειοφοβία σημαίνει φόβος για τη θερμότητα, την πιθανότητα θανάτου και τη γνώση ότι είναι ένα φυσικό φαινόμενο μη ελέγξιμο. Ο μηχανισμός άμυνας είναι να αποφευχθεί το αντικείμενο του φόβου εκφράζοντας ταυτόχρονα τον πανικό κατά τη διάρκεια της απώλειας του προσωπικού ελέγχου.

Εάν ένα άτομο που φοβάται ηφαίστεια αναγκάζεται από τις καταστάσεις της ζωής να ζήσει κοντά σε ένα ηφαίστειο (ενεργό ή αδρανές) μπορεί να υπάρχει η επίμονη ανησυχία ότι το ηφαίστειο θα εκραγεί ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να γίνει επιφυλακτικό προς το ηφαίστειο - ακόμα και όταν φαίνεται να είναι απλά μια κορυφή βουνού και τίποτα περισσότερο. Αυτά τα άτομα θα επιμένουν επίσης να τραπούν σε φυγή ακόμα και όταν ακούσουν ότι το ηφαίστειο είναι ενεργό.

Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ...

- Ακανόνιστους ή αυξημένους καρδιακούς ρυθμούς.
- Έντονη ανάγκη για οξυγόνο
- Κρίσεις πανικού
- Ναυτία
- Αίσθηση ότι πεθαίνει
- Αυξημένη θερμοκρασία του σώματος
- Αίσθηση του τρόμου
- Επαναλαμβανόμενα όνειρα για εκρήξεις ηφαιστειών

Μερικοί από τους καλύτερους τρόπους για να ξεπεράσουν το φόβο των ηφαιστειών είναι να κατανοήσουν περισσότερα για αυτά. Η αλήθεια είναι ότι εάν απαιτείται εκκένωση στην περιοχή του ενεργού ηφαιστείου συνήθως δεν υπάρχει καμία απώλεια ζωής. Μπορεί να υπάρχουν ζητήματα καθαριότητας από την πτώση τέφρας, όμως σήμερα η τεχνολογία παρέχει τα μέσα για τον προσδιορισμό του δυναμικού της ηφαιστειακής δραστηριότητας και τα κατάλληλα μέτρα που μπορούν να ληφθούν για να προειδοποιηθεί το κοινό.



Εταίροι Έργου:

