

### 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 εννοχλήσεις, 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 γιατρεύει 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.

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Οι δάσκαλοι μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να πιστεψούν 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 τις ενέργειες αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού, τον οποίο οι ίδιοι έχουν διδάξει στα παιδιά προγενέστερα.
- Να δίνουν σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες με αποφασιστικό τρόπο, όχι όμως με κραυγές ή άγριες φωνές, που μπορεί να επιτείνουν τον πανικό.
- Να καθησυχάζουν 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 να 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.

**Συγγραφέας:** Κουμούλα Αναστασία, Διευθύντρια Παιδοψυχολογικής Κλινικής Σισμανόγλειου Νοσοκομείου Αθηνών.



## RACCE: Περιοδική Έκθεση

# Σεισμοί, Ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά και αντιμετώπιση τους.



<http://racce.nhmc.uoc.gr>



Project co funded by the EU,  
Civil Protection Financial  
Instrument, Grant Agreement  
No. 070401/2010/579066/SUB/C4



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.

## ΣΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

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 καταστροφικό 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 παιδιού επηρεάζει τον τρόπο που αντιδρά σε ένα καταστροφικό γεγονός.
- Η αντίδραση του παιδιού εξαρτάται επίσης από την έκταση των καταστροφών που βιώνει.
- Η αντίδραση των γονέων και άλλων ενηλίκων. Τα παιδιά γενικά αντιλαμβάνονται τις ανησυχίες των γονιών τους και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.
- Προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες του παιδιού.
- Προϋπάρχοντα ψυχολογικά προβλήματα του παιδιού.

### Αντιδράσεις των παιδιών μετά το 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 αλλά συχνά συνεχίζονται για χρόνια.

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 νευρικότητα, 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 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.
- Υπερεπαγρύπνηση: 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**

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 σε ένα σωστό τρόπο.

## Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

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

Ειδικότερα, οι γονείς μετά το σεισμό μπορούν:

### 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 οικογένειάς τους σε ότι αφορά στην 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.