

ΑΓΑΘΗ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ
Εκπαιδευτικός 2^ο ΚΕΣΥ Β Αθήνας
Δρ. Ειδικής Αγωγής και Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

Μετά το τραύμα...

Μετατραυματική Ανάπτυξη και Μετατραυματική Διαταραχή

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει σημειωθεί αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα παιδιά που εμπλέκονται σε τραυματικά γεγονότα και παρουσιάζουν σημαντικές ψυχολογικές αντιδράσεις όπως συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής, κατάθλιψη και άγχος. Η έρευνα έχει εστιάσει στο πώς τα παιδιά μπορούν να επηρεαστούν αρνητικά από τις τραυματικές εμπειρίες και στο πώς ο επηρεασμός αυτός μπορεί να περιορίσει την κοινωνική, διαπροσωπική και εκπαιδευτική λειτουργικότητα. Ωστόσο ελάχιστο ενδιαφέρον έχει σημειωθεί για το αν οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν παράλληλα να έχουν και θετικά αποτελέσματα (Hobfoll et al, 2008· Chan et Rhodes, 2013). Μια ομάδα εφήβων που επιβίωσαν από ναυάγιο κρουαζιερόπλοιου ανέφεραν θετικές αλλαγές στην οπτική που αντιμετώπιζαν τις μετέπειτα καταστάσεις στη ζωή τους. Ενήλικες που βίωσαν την εμπειρία του καρκίνου, βρέθηκε ότι επανεκτίμησαν τη ζωή τους, επανατοποθετώντας τις προτεραιότητες τους και αναπτύσσοντας μεγαλύτερη αυτογνωσία. Βετεράνοι πολέμου επέδειξαν στη μετέπειτα ζωή τους μεγαλύτερη ψυχολογική ανθεκτικότητα. Από αναφορές της αστυνομίας βρέθηκε ότι η νοσηλεία για ψυχιατρικούς λόγους, η χρήση ναρκωτικών ουσιών και αλκοόλ μειώθηκαν μετά από τον καταστροφικό τυφώνα Άντριου (Salter et Stallard, 2004).

Οι ερευνητές της ψυχικής υγείας έχουν αποκαλέσει το φαινόμενο αυτό ως μετατραυματική ανάπτυξη και προσδιορίζεται «ως μια σημαντική ευεργετική αλλαγή στη γνωστική και συναισθηματική ζωή και έχει επιπτώσεις στη συμπεριφορά. Ο όρος ανάπτυξη χρησιμοποιείται για να συμβολίσει ότι το άτομο αναπτύσσει πέρα από τα προηγούμενα επίπεδα προσαρμοστικότητας, ψυχολογική λειτουργικότητα και επίγνωση για τη ζωή του μέσα από τρεις ιδιαίτερες μορφές θετικής ανάπτυξης. (Tedeschi et Calhoun, 2009). Η πρώτη μορφή που είναι η αντίληψη του εαυτού, έχει τρία στοιχεία. Το πρώτο στοιχείο περιλαμβάνει την μετονομασία του εαυτού από θύμα σε επιζήσαντα, και εισάγει την ιδέα ότι οι επιζήσαντες έχουν μια ιδιαίτερη δύναμη και κύρος. Το δεύτερο στοιχείο είναι η αίσθηση της αυξανόμενης ανθεκτικότητας και

χαρακτηρίζεται από σκέψεις όπως «αφού επέζησα από αυτό μπορώ να χειριστώ οτιδήποτε». Το τρίτο στοιχείο είναι η συνειδητοποίηση της πιθανής θνησιμότητας και της πολυτιμότητας της ζωής. Η δεύτερη φόρμα ανάπτυξης σχετίζεται με τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα από μια αυτοαποκάλυψη και συναισθηματική εκφραστικότητα. Τα άτομα δια μέσου του τραύματος μαθαίνουν να αποκαλύπτουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να έρχονται πιο κοντά με τους γύρω τους και να αποκτούν αυξανόμενη ενσυναίσθηση και αλtruισμό, βοηθώντας άλλους σε δύσκολες καταστάσεις. Η τρίτη φόρμα ανάπτυξης χαρακτηρίζεται από μια αλλαγή των προτεραιοτήτων, από μία επανεκτίμηση για τη ζωή γενικότερα και από μια ουσιαστικότερη αντίληψη του νοήματος και του σκοπού της ζωής (Calhoun et Richard, 2004).

Έρευνες σε εφήβους που έχουν επιβιώσει από αυτοκινητιστικά ατυχήματα έδειξαν ότι μετατραυματική ανάπτυξη και συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής δεν είναι αμοιβαία αποκλειόμενα. Από το σύνολο των εφήβων που επέδειξαν μετατραυματική ανάπτυξη το 37% είχε βιώσει συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής (Salter et Stallard, 2004). Έρευνα σε ασθενείς με καρκίνο έδειξε ότι η μετατραυματική ανάπτυξη μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ανάσχεσης των διαβρωτικών αποτελεσμάτων της μετατραυματικής διαταραχής. Αν και η μετατραυματική ανάπτυξη δεν μπορεί με επιτυχία πάντα να εξουδετερώσει τις ενοχλητικές σκέψεις που συνοδεύουν τη μετατραυματική διαταραχή, μπορεί να μετατραπεί σε ένα θετικό ρυθμιστή. Πιο ειδικά η μετατραυματική ανάπτυξη αντανάκλα τη γνωστική προσαρμογή στην αντίδραση του τραύματος λόγω της διάγνωσης καρκίνου και μπορεί να αλλάξει το γενικό νόημα της εμπειρίας του καρκίνου (Morris et al, 2008). Η διαδικασία αυτή εμπλέκει τους επιβιώσαντες από τον καρκίνο σε μια μετάβαση και αντίληψη των πιθανών πλεονεκτημάτων, όπως οι σχέσεις με τους άλλους, οι νέες δυνατότητες, η προσωπική δύναμη, η προσωπική αλλαγή και η επανεκτίμηση για ζωή. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε πρόσφυγες από το Σαράγιεβο έδειξε ότι τα χαμηλά επίπεδα μετατραυματικής ανάπτυξης προέβλεψαν έντονα συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής (Powell et al, 2003).

Θεωρητικά η σχέση μετατραυματικής ανάπτυξης και μετατραυματικής διαταραχής μπορεί να λάβει τέσσερις μορφές (Levine, et al, 2008) α. εμφάνιση συμπτωμάτων μετατραυματικής διαταραχής τα οποία περιορίζουν την ανθρώπινη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής και έτσι σχετίζονται αρνητικά με την μετατραυματική ανάπτυξη, β. εκδήλωση μετατραυματικής ανάπτυξης είναι δυνατή

μόνο αν υπάρχουν συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής οπότε θεωρείται ότι υφίσταται μια θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων, γ. μετατραυματική διαταραχή και μετατραυματική ανάπτυξη αποτελούν ξεχωριστά αποτελέσματα που μπορούν όμως να συνυπάρχουν ανεξαρτήτως, δ. υψηλά και χαμηλά επίπεδα συμπτωμάτων μετατραυματικής διαταραχής επηρεάζουν τη μετατραυματική ανάπτυξη, λιγότερο από μέτρια επίπεδα συμπτωμάτων μετατραυματικής διαταραχής που αντιστοιχούν σε μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικής ανάπτυξης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Calhoun,L.G.,Richard G. (2004) The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquiry* Vol. 15, No. 1, 93–102
- Chan,C.S.,Rhodes,JE.(2013) Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal Trauma Stress.*26(2):257-65
- Hobfoil,S.,Nisim,D.,Johnson,R.,Palmien,P.Varley,J.,Galea,S.(2008)The Association of Exposure, Risk, and Resiliency Factors With PTSD Among Jews and Arabs Exposure to Repeated Acts of Terrorism in Israel. *Journal of Trauma Stress.* 21(1) : 9-21
- Levine,S.,Z.,Laufer,A.,Hamama-Raz,Y.,Stein, E.,Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 492-496.
- Morrill, E. F., Brewer,N.T., O’Neill,S., Lillie, S. E., Dees, E. C., Carey,L.A., Rimer,B.K(2008) The interaction of post-traumatic growth and posttraumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life. *Psycho-Oncology* 17: 948–953
- Powell,S.,Rosner,R.,Butollo,W.,Tedeschi,R.G.,Calhoun,L.G.(2003)Posttraumatic Growth After War:A Study with Former Refugees and Displaced People in Sarajevo *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, Vol. 59(1), 71–83
- Salter, E., Stallard, P.(2004) Posttraumatic Growth in Child Survivors of a Road Traffic Accident *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, No. 4, pp. 335-340
- Tedeschi, R. G.. Calhoun, G.L.(2009) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence *Psychological Inquiry* Vol. 15, No. 1, 1–18

