

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του σεισμού στα παιδιά και στους εφήβους

Αναμφίβολα, ο σεισμός, όπως και κάθε φυσική καταστροφή, μπορεί να έχει έντονες ψυχολογικές επιπτώσεις τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά – εφήβους. Πρόκειται για μια τραυματική εμπειρία που προέρχεται από την σεισμική δόνηση και τον πανικό από τους γύρω, που έπεται αυτής. Οι επιπτώσεις αφορούν τους τομείς του σώματος, του συναισθήματος, του νοητικού και της συμπεριφοράς. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός ή ακόμα και μήνες μετά από αυτό.

Ψυχοσωματικά συμπτώματα

Η εκδήλωση ταχυκαρδίας, ζαλάδας, τάση για λιποθυμία, τρεμούλας, διάρροιας, πονοκεφάλων, αϋπνίας, ναυτίας είναι συνήθης.

Συναισθηματικές επιπτώσεις

Συχνά κυριαρχούν πολλά, έντονα συναισθήματα στο παιδί τα οποία δυσκολεύεται να εκφράσει με λόγια. Ακόμη, ο φόβος, το έντονο άγχος, ο θυμός, η δυσθυμία φανερώνουν την ταραχή του παιδιού ανεξάρτητα από την ηλικία του. Το παιδί μπορεί να έχει την αίσθηση ότι ξαναζεί τον σεισμό.

Επιπτώσεις στον διανοητικό τομέα

Οι επαναλαμβανόμενες έντονες αναμνήσεις του γεγονότος, η δυσκολία συγκέντρωσης και προσοχής, η μείωση της ικανότητας ανάκλησης πληροφοριών από την μνήμη παρατηρούνται συχνά.

Επιπτώσεις στην συμπεριφορά

Ο φόβος για το σκοτάδι και η άρνηση ακόμη κι από μεγαλύτερα παιδιά να κοιμηθούν μόνα τους παρατηρούνται συχνά, όπως και οι επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες, η επιθετικότητα, η απομόνωση, η αγκίστρωση στους γονείς και η δυσκολία να τους αποχωριστούν. Η ενδεχόμενη αλλαγή της στάσης του παιδιού απέναντι στους δικούς του, στη ζωή, στο σχολείο, στο μέλλον του δεν πρέπει να γίνονται αντιληπτές από το περιβάλλον του ως «κακή συμπεριφορά» και πείσμα του παιδιού, αλλά θα πρέπει να ειπωθούν στο πλαίσιο του γεγονότος του σεισμού υπό το οποίο συμβαίνουν.

Η ενδεχόμενη επανάληψη του συμβάντος κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού από το παιδί μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελός του. Επίσης, οι συζητήσεις γύρω από την τραυματική εμπειρία μεταξύ παιδιού και γονιών εκπαιδευτικών- ειδικών, όπως και η ζωγραφική απεικόνιση του γεγονότος συμβάλλουν στην συναισθηματική αποφόρτιση του παιδιού. Έρευνες στον διεθνή χώρο έχουν δείξει τη σημασία της ενεργούς αντιμετώπισης με τον τρόπο που περιγράφηκε για την συναισθηματική αποφόρτιση του παιδιού και

την μείωση των συμπτωμάτων. Θυμηθείτε ότι η παθητική αποδοχή ή η άρνηση της σημασίας, η κριτική και η διόρθωση των λεγομένων των παιδιών τύπου «εσείς είστε μεγάλα παιδιά και δεν πρέπει να φοβάστε» παρατείνουν την αναστάτωση των παιδιών καθώς δεν γίνεται η συναισθηματική τους αποφόρτιση. Συνεπώς, τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να εκφράσουν ελεύθερα τους φόβους τους . Η επιστημονική εξήγηση του συμβάντος με τρόπο που μπορούν να κατανοήσουν ανάλογα με την ηλικία τους, η αντικατάσταση των πιθανών εσφαλμένων αντιλήψεών τους σχετικά με τον σεισμό με τις ορθές και στα πλαίσια του πραγματικού αντιλήψεις θα βοηθήσουν σημαντικά τα παιδιά.

Τα προβλήματα στον διανοητικό τομέα που προαναφέρθηκαν μπορεί να επιμένουν και δημιουργούν δυσκολίες στην μαθησιακή επίδοση των μαθητών. Γονείς κι εκπαιδευτικοί δείξτε κατανόηση, καθώς η μάθηση είναι συναισθηματική διαδικασία και ο αναστατωμένος μαθητής είναι λογικό να μην μπορεί να αποδώσει.

Αν το παιδί παρουσιάζει πολλά ή μεγάλης έντασης συμπτώματα ή αυτά επιμένουν χρονικά παρά τις προσπάθειές σας θα πρέπει να δοθεί ψυχολογική υποστήριξη από ειδικό στο παιδί.

Με εκτίμηση

Καστόρη Μαρία

Ψυχολόγος

- Το άρθρο είναι βασισμένο στο άρθρο της Δρ. Λίζας Βάρβογλη, Ψυχολόγου-Συγγραφέα, «Σεισμοί: Οι ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά».