



ΣΕΙΣΜΟΙ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ

Παπαθεοδώρου Αγνή ΠΕ 23

Μιλώντας για το σεισμό...

Δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος να μιλήσει κανείς με τα παιδιά για τέτοια γεγονότα. Αυτό που πρέπει όμως να βρίσκεται στο πίσω μέρος του μυαλού και των γονέων αλλά και των εκπαιδευτικών, είναι ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να πανικοβάλλουμε ή να τρομοκρατήσουμε τα παιδιά, αλλά μόνο να τα βοηθήσουμε να καταλάβουν αυτό που συνέβη και να τους εξηγήσουμε πώς θα το αντιμετωπίσουμε.

- Δημιουργήστε μια ωραία ατμόσφαιρα και εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις επί του θέματος. Σε καμιά περίπτωση, μην εξαναγκάσετε τα παιδιά να κάτσουν και να ακούσουν με το ζόρι, αν πραγματικά δεν είναι έτοιμα για τέτοιου είδους συζήτηση.
- Δώστε τους ειλικρινείς απαντήσεις και πληροφορίες. Εξηγήστε τους ότι ο σεισμός είναι ένα **φυσικό φαινόμενο** που συμβαίνει πολύ συχνά στη χώρα μας. Είναι η ξαφνική κίνηση της επιφάνειας της γης, που γίνεται αισθητή από την κίνηση του εδάφους. Δημιουργείται συνήθως μέσα στο γήινο φλοιό και προκαλείται από ένα σπάσιμο πετρωμάτων.
- Χρησιμοποιήστε λέξεις και έννοιες που τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν. Προσαρμόστε το λεξιλόγιό σας στην ηλικία, τη γλώσσα και το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών σας.
- Να είστε καθησυχαστικοί, αλλά **μη δώσετε μη ρεαλιστικές υποσχέσεις**. Είναι σωστό να διαβεβαιώσετε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή στο σπίτι τους ή στο σχολείο τους, αλλά **δεν μπορείτε** να τους υποσχεθείτε ότι δε θα υπάρξει άλλος σεισμός ή άλλη φυσική καταστροφή. Εξηγήστε τους ότι οι μετασεισμοί θα συνεχιστούν για κάποιο διάστημα, και ότι αυτό είναι φυσιολογικό. Διαβεβαιώστε τα ότι τα σπίτια και τα σχολεία έχουν χτιστεί, ώστε να αντέχουν σε δυνατούς σεισμούς.
- Διαβεβαιώστε τα ότι υπάρχουν φορείς και υπηρεσίες που βοηθούν να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν. Τονίστε τους ότι μόνο οι πληροφορίες από τους αρμόδιους φορείς είναι υπεύθυνες.
- Βοηθήστε τα να σας εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Δώστε τους να καταλάβουν ότι σας ενδιαφέρουν οι ερωτήσεις και οι ανησυχίες τους. Μοιραστείτε μαζί τους και τα δικά σας συναισθήματα.
- Αποφεύγετε να δείχνετε φοβισμένοι ή τρομοκρατημένοι σε κάθε σεισμική δόνηση. **Η δική σας ψυχραιμία εμπνέει ασφάλεια και σιγουριά στα παιδιά.**
- Αφήστε τα παιδιά να γνωρίζουν ότι πολλές Υπηρεσίες βοηθούν τις οικογένειες που επλήγησαν από πρόσφατους σεισμούς. Είναι μια καλή ευκαιρία να δείξουμε στα παιδιά ότι όταν συμβαίνει κάτι τρομακτικό, υπάρχουν άνθρωποι για να βοηθήσουν.

- Μην αφήνετε τα παιδιά να παρακολουθούν πάρα πολύ τηλεόραση με τρομακτικές εικόνες. Η επανάληψη αυτών των σκηνών είναι ενοχλητική και μπορεί να προκαλέσει σύγχυση.
- Περάστε περισσότερο χρόνο μαζί τους. Μην τα αφήνετε μόνα στο σπίτι.
- Βοηθήστε τα παιδιά να βρουν τρόπους να εκφραστούν. Μερικά παιδιά μπορεί να μη θέλουν να μιλήσουν για τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους ή τους φόβους τους. Μπορεί για παράδειγμα να νιώθουν πιο άνετα αποτυπώνοντας στο χαρτί τις σκέψεις τους με τη ζωγραφική. Το σημαντικό είναι να τα ενθαρρύνετε να εκφραστούν με οποιοδήποτε τρόπο τα κάνει να αισθάνονται καλύτερα.
- Μην κρατάτε τα παιδιά στο σπίτι εφόσον λειτουργούν τα σχολεία. Η λειτουργία των σχολείων είναι σημάδι επιστροφής στην κανονικότητα.
- Επισκεφτείτε με τα παιδιά το κομμάτι της ιστοσελίδας του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας « Για μικρούς και μεγάλους» <http://kids.oasp.gr/> , και παίξτε μαζί τους στα διάφορα παιχνίδια.

Χρήσιμο υλικό θα βρείτε: <https://www.youtube.com/watch?v=wi-7hic3Uac>

<https://www.youtube.com/watch?v=RzjNagcdmKA>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqoxjxU-gB7aaGaXfaLsfLKD3LG6BULgf>

https://kids.oasp.gr/kids_main/kids.html

<https://www.oasp.gr/inform/students>

Σεισμός και οικογένεια

Ο σεισμός είναι ένα ξαφνικό στρεσογόνο γεγονός που αποτελεί τραυματική εμπειρία, επειδή δε δίνει τη 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.

Πολύ συχνά, κατά τη 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.

Οι ενήλικες μπορεί να εμφανίσουν ψυχολογικά προβλήματα, για μεγάλο διάστημα σε σημαντικό ποσοστό, τα οποία μπορεί να μεταφερθούν στα παιδιά, αλλά ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι και υποστηρικτικοί προς τα παιδιά τους.

Παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών

Θα πρέπει να τονίσουμε πως σχεδόν όλοι όσοι εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα, θα παρουσιάσουν συγκεκριμένα ψυχολογικά, σωματικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα, **ως μία φυσιολογική αντίδραση σε ένα μη φυσιολογικό γεγονός.**

Οι φυσικές καταστροφές, είναι μέρος της ζωής των ανθρώπων και όλοι κάποια στιγμή θα αντιμετωπίσουν τις συνέπειές τους. Η κρίση που προκύπτει μετά από ένα καταστροφικό γεγονός, είναι συνήθως πρόσκαιρη, προκαλεί σοβαρό άγχος και αγωνία και χαρακτηρίζεται από την ανικανότητα του ατόμου να χειριστεί το γεγονός. Τα συμπτώματα τώρα που θα παρουσιαστούν σχεδόν στο σύνολο των ατόμων, θα ξεπεραστούν και θα ξεχαστούν αλλά σε κάποια άτομα θα επιμείνουν και θα αποτελέσουν μία πηγή χρόνια.

Στην περίπτωση ενός δυνατού σεισμού οι πιο κοινές αντιδράσεις των ατόμων είναι: σοκ, φόβος, θυμός, ενοχές, λύπη, ντροπή, αγωνία, απόγνωση, αδυναμία και συναισθηματικό «πάγωμα». Έχει παρατηρηθεί ωστόσο πως ένα μέρος του πληθυσμού παραμένει ήρεμο, άνετο, ένα άλλο έντρομο και τρομαγμένο και ένα άλλο σε κατάσταση πανικού. Αυτές οι αντιδράσεις εξαρτώνται από το βαθμό έκθεσης στο συμβάν, τα χαρακτηριστικά του ατόμου και του συμβάντος και το κατά πόσο τα άτομα είναι προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν μία μεγάλη φυσική καταστροφή.

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:

- Την **ηλικία** του παιδιού, η οποία επηρεάζει τον τρόπο που αντιδρά σε ένα καταστροφικό γεγονός
- Την **έκταση των καταστροφών** που βιώνει
- Την **αντίδραση των γονέων** και άλλων ενηλίκων. Τα παιδιά, γενικά, αντιλαμβάνονται τις ανησυχίες των γονιών τους και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.
- Τις **προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες** του παιδιού.
- Τα **προϋπάρχοντα ψυχολογικά προβλήματα** του παιδιού.

Αντιδράσεις των παιδιών μετά το σεισμό

Μετά το σεισμό, τα παιδιά φοβούνται ότι το γεγονός αυτό 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.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία οι αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών **στην καταστροφή** είναι:

- **παλιμπαιδισμός**: η συμπεριφορά που παρουσιάζει το παιδί δεν ταιριάζει στην ηλικία του αλλά σε νεότερη ηλικία
- **σωματικά συμπτώματα**: συμπτώματα που δείχνουν πως υπάρχει ένδειξη ασθένειας ή κινητικής δυσκολίας
- **συναισθηματικές δυσκολίες**: το παιδί παρουσιάζει μία συμπεριφορά που από το περιβάλλον του συχνά θεωρείται «κακή» και «αδικαιολόγητη» χωρίς να υπάρχει προφανής λόγος για τη συγκεκριμένη αντίδραση

Συνηθισμένα ψυχολογικά και συμπεριφοριστικά συμπτώματα των παιδιών μετά το καταστροφικό συμβάν είναι σωματικά και συναισθηματικά όπως: **διαταραχές ύπνου, πονοκέφαλοι, ανορεξία, επίμονες σκέψεις σχετικές με το συμβάν, πεποίθηση πως συμβαίνουν καταστροφές, απειθαρχία και προσκόλληση στους γονείς**. Στοιχεία που δείχνουν πως υπάρχει ανάγκη για υποστηρικτική παρέμβαση είναι:

- διαταραχές ύπνου που συνεχίζονται για περισσότερο από μερικές ημέρες και που μπορεί να παρουσιάζονται όνειρα που σχετίζονται με το γεγονός
- άγχος αποχωρισμού και προσκολλητική συμπεριφορά με απροθυμία για το σχολείο
- φόβος για στρεσογόνες εικόνες (από τηλεόραση) που θυμίζουν στο παιδί το καταστροφικό συμβάν
- απείθαρχη συμπεριφορά με αναδυόμενα προβλήματα τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο ως απάντηση στο στρες και στη σύγχυση
- αμφιβολία για τον εαυτό του με σχόλια για τη σωματική σύγχυση που αισθάνονται

Για τα παιδιά, η ηλικία και η ανάπτυξή τους καθορίζουν τη διανοητική τους ικανότητα να καταλάβουν τί συμβαίνει γύρω τους και να ρυθμίσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Είναι περισσότερο ευάλωτα στις δυσκολίες, όταν έχουν ζήσει άλλες στρεσογόνες εμπειρίες κατά τη διάρκεια της χρονιάς που προηγήθηκε της καταστροφής, όπως για παράδειγμα, ένα διαζύγιο, μία μετακόμιση, ένας θάνατος στην οικογένεια ή απώλεια ενός αγαπημένου κατοικίδιου.

Προχωρώντας, ας δούμε κάποιες συμπεριφορές που εκδηλώνονται μετά από μία σεισμική καταστροφή, χωρίζοντας όμως την παιδική ηλικία σε τρία στάδια ανάπτυξης:

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (1-5 ΕΤΩΝ)

Τα παιδιά αυτής της ευαίσθητης ηλικίας συχνά στην όψη μίας καταστροφής, αισθάνονται αδυναμία και φόβο, ειδικά εάν δεν είναι με τους γονείς τους. Είναι ανίκανα να προστατέψουν τους εαυτούς τους ή άλλους εξαιτίας τόσο της ηλικίας τους, όσο και του μικρού τους μεγέθους και αυτό έχει ως συνέπεια σημαντική αγωνία και ανασφάλεια. Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας δεν έχουν την ικανότητα φραστικής διατύπωσης, ούτε την αντιληπτική ικανότητα που είναι απαραίτητη έτσι ώστε να καταλάβει και να μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το ξαφνικό, απρόσμενο στρες. Ωστόσο, έρευνες έχουν δείξει, ότι οι αντιδράσεις των παιδιών σχετίζονται περισσότερο με το πως διαχειρίζονται την κατάσταση οι γονείς τους, παρά με τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά της καταστροφής.

Η συμπεριφορά που σχετίζεται με τον παλιμπαιδισμό είναι ένας τρόπος προκειμένου να εκφράσουν την αναστάτσή τους και γίνεται κατανοητός ως φυσιολογική αντίδραση, που σχετίζεται με την αγωνία τους για τη διακοπή της ρουτίνας της οικογένειας και του ασφαλούς κόσμου που ζούσαν πριν την καταστροφή.

Πώς όμως θα προσπαθήσουν να επιλύσουν τις τραυματικές τους εμπειρίες; Στη βιβλιογραφία υποστηρίζεται, πως **το παιδί χρησιμοποιεί το παιχνίδι προκειμένου να ξαναζήσει την τραυματική του εμπειρία.** Τα παιδιά θα πρέπει να εμψυχώνονται προκειμένου να διατυπώσουν τις ερωτήσεις τους, τα συναισθήματά τους όλα όσα δεν κατανοούν που σχετίζονται με το συμβάν, έτσι ώστε οι ενήλικοι να ακούνε και να εξηγούν. Η ανακούφιση από όλους τους φόβους και το στρες που σχετίζονται με την καταστροφή, επιτυγχάνεται μέσα από τον επανακαθορισμό της αίσθησης για ασφάλεια που έχει το παιδί. **Συχνή φραστική διατύπωση και διαβεβαίωση, περισσότερη προσοχή, επιστροφή στη ρουτίνα που αφορά τον ύπνο και το φαγητό του παιδιού, υποστηρίζεται πως έχει βοηθήσει πολύ στη αντιμετώπιση των φόβων και των αρνητικών συναισθημάτων.** Τέλος, όσο γίνεται τα πολύ μικρά παιδιά θα πρέπει να μένουν με ανθρώπους με τους οποίους αισθάνονται περισσότερο οικεία.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (6 – 11 ΕΤΩΝ)

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας, κατέχουν τη διανοητική ικανότητα να καταλάβουν τους κινδύνους που απειλούν τόσο την οικογένεια, όσο και το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής. Έχουν μεγάλη ανάγκη να καταλάβουν τι έχει συμβεί καθώς και τα συγκεκριμένα βήματα που μπορούν να κάνουν για προστασία και ετοιμότητα στο μέλλον. Όταν η καταστροφή προκαλεί απώλεια αγαπημένων προσώπων, εξαιτίας θανάτου ή απεγκατάστασης, θλίβονται βαθιά, βιώνουν όλη τη γκάμα των ανθρωπίνων συναισθημάτων, αλλά ίσως να μην έχουν πάντα τα λόγια ή τα μέσα προκειμένου να εκφράσουν αυτά που νιώθουν μέσα τους. Ο ρόλος που θα πρέπει να έχουν οι ενήλικες σε αυτό είναι να τα βοηθούν μέσω της κουβέντας, το παιχνίδι, την τέχνη, δραστηριότητες ετοιμότητας προκειμένου να εκφραστούν τα δυνατά τους συναισθήματα.

Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας εκδηλώνουν επίσης την αγωνία τους μέσω του παλιμπαιδισμού. Η επιστροφή σε μία συμπεριφορά που αρμόζει σε μία νεότερη ηλικία είναι σίγουρα πρόκληση για τους γονείς, αλλά ταυτόχρονα είναι και αρχικός λειτουργικός σκοπός για το παιδί. Η συμπεριφορά αυτή περιλαμβάνει:

- ευερεθιστότητα
- κλαψούρισμα
- τσακωμοί με τους φίλους και τα αδέρφια
- ανταγωνισμός με τα αδέρφια για να κερδίσουν την προσοχή των γονέων
- άρνηση για να πάνε στο σχολείο

Επιπλέον, οι εφιάλτες και ο φόβος για το σκοτάδι ή για να κοιμηθεί μόνο του είναι συνέπειες που προκαλούν οι εφιάλτες που βιώνει το παιδί πολύ συχνά μετά από μία καταστροφή. Μπορεί ωστόσο να εμφανίσουν στρες και στο σχολείο μέσω προβλημάτων συγκέντρωσης, μία πτώση στην πρόοδό τους, επιθετικότητα εναντίον των συμμαθητών τους ή αποχή από κοινωνικές δραστηριότητες. Μερικά παιδιά μπορεί να έχουν και σωματικές αντιδράσεις και να αναζητούν προσοχή και φροντίδα για στομαχόπορους, πονοκεφάλους, ναυτίες.

ΠΡΟ-ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ (12-18 ΕΤΩΝ)

Τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας έχουν μεγάλη ανάγκη να εμφανίζονται ικανά στον κόσμο που τους περιβάλλει, ειδικά στην οικογένεια και στους φίλους τους. Παλεύουν με μια εσωτερική διαμάχη που σχετίζεται από τη μία με την ανεξαρτησία που επιθυμούν από τους γονείς και από την άλλη την επιθυμία να κρατήσουν την εξάρτηση της παιδικής ηλικίας. Η έγκριση και η αποδοχή από τους φίλους είναι παράγων μέγιστης σημασίας και επιπλέον χρειάζονται να νιώθουν πως οι αγωνίες τους και οι φόβοι τους είναι κοινά συναισθήματα και μοιράζονται με τους συνομήλικους τους.

Το άγχος μετά την καταστροφή εσωτερικοποιείται και εκφράζεται μέσω *ψυχοσωματικών συμπτωμάτων* όπως γαστρεντερικά προβλήματα, πονοκέφαλοι, δερματικά προβλήματα και αόριστους πόνους. Επιπλέον προβλήματα που κυριαρχούν είναι η αϋπνία, ο νυχτερινός τρόμος ή ο υπερβολικός ύπνος. Αυτά καταδεικνύουν πως υπάρχει εσωτερική αναστάτωση. Οι έφηβοι μπορεί να στραφούν στο *αλκοόλ ή στα ναρκωτικά* διότι έτσι πιστεύουν πως θα διαχειριστούν την αγωνία τους και την απώλειά τους καλύτερα

Είναι πολύ πιθανό να προκύψουν και *κοινωνικά προβλήματα* ή *προβλήματα στο σχολείο*. Κυριαρχεί *επαναστατική συμπεριφορά* που περιλαμβάνει και τσακωμούς με άλλους, κλεψιές, και διαμάχες με τους γονείς. Υπάρχουν και έφηβοι που εκφράζουν το άγχος τους με το να απομακρύνονται από τους γονείς και τους φίλους τους και με το να αποφεύγουν αγαπημένες δραστηριότητες του παρελθόντος. Η σχολική απόδοση και σε αυτή την ηλικιακή ομάδα χειροτερεύει.

Όταν η καταστροφή προκαλεί τεράστιες ζημιές τόσο του σπιτιού όσο και της κοινότητας ένας έφηβος ίσως οδηγηθεί και στο να φύγει από το σπίτι.

Συνοψίζοντας τα συμπτώματα που έχουν τα παιδιά μετά από ένα καταστροφικό σεισμό, ανά ηλικία και στάδιο ανάπτυξης, είναι:

Συμπτώματα παλιμπαιδισμού

1-5 ετών: νυχτερινή ενούρηση, φόβος για το σκοτάδι, ρούφηγμα αντίχειρα

5-11 ετών: αύξηση του ανταγωνισμού μεταξύ αδελφών για την προσοχή των γονέων

11-14 ετών: αύξηση του ανταγωνισμού μεταξύ νεότερων αδελφών για την προσοχή των γονέων, σχολική φοβία, πονοκέφαλοι

14-18 ετών: βαθμιαία μείωση των παλαιότερων συμπεριφορών και συνηθειών όπως υπεύθυνη συμπεριφορά, προσπάθεια για ανεξαρτησία από τους γονείς, σεξουαλικά ενδιαφέροντα

Σωματικά συμπτώματα:

1-5 ετών: ανορεξία, δυσπεψία, εμετοί, γαστρεντερικά προβλήματα

5-11 ετών: πονοκέφαλοι, παράπονα για προβλήματα στην όραση και στην ακοή, δερματικά προβλήματα, επίμονο φαγούρισμα, διαταραχές ύπνου

11-14 ετών: εμφάνιση πονοκεφάλων και γαστρεντερικών προβλημάτων, παράπονα για αόριστους πόνους, εμφάνιση εξανθημάτων, διαταραχές ύπνου

14-18 ετών: γαστρεντερικά προβλήματα, εξανθήματα, διαταραχές ύπνου και πέψης

Συναισθηματικά συμπτώματα:

1-5 ετών: νευρικότητα, ευερεθιστότητα, ανυπακοή, τικ (μυϊκοί σπασμοί), προσκόλληση στους γονείς

5-11 ετών: σχολική φοβία, απομόνωση από την επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους, μη φυσιολογική, κοινωνική συμπεριφορά, έλλειψη ενδιαφέροντος για αγαπημένες δραστηριότητες, προβλήματα συγκέντρωσης και μειωμένη σχολική απόδοση

11-14 ετών: έλλειψη ενδιαφέροντος για αγαπημένες δραστηριότητες, προβλήματα στις σχέσεις με τα αδέρφια και τους φίλους, αύξηση της αντίστασης στη γονεϊκή και σχολική πειθαρχία

14-18 ετών: σημειώνεται αύξηση ή ελάττωση της σωματικής δραστηριότητας, αυξημένη δυσκολία σε προσχεδιασμένες δραστηριότητες

Οι προαναφερόμενες αντιδράσεις των παιδιών είναι **φυσιολογικές** και

αναμενόμενες μετά από μία καταστροφή. Εκδηλώνονται για λίγο καιρό μετά το συμβάν και δεν θα πρέπει να προκαλούν ανησυχία. Υπάρχουν ωστόσο, ενδείξεις που δείχνουν πως απαιτείται η παροχή ειδικευμένης βοήθειας. Αυτές είναι:

- η συνέχιση πολλών από αυτά τα συμπτώματα για πολύ καιρό. Γενικά αναμένεται πως 8 εβδομάδες μετά το συμβάν θα περάσουν οι πρώτες ισχυρές αντιδράσεις και τα παιδιά θα είναι σε θέση να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά το αντίκτυπο της κρίσης που έζησαν.
- η ισχυρή ένταση των συμπτωμάτων τα οποία δεν κατευνάζονται αλλά αντίθετα γίνονται πιο ισχυρά.
- σοβαρές, δυσμενείς επιπτώσεις αυτών των συμπτωμάτων στην καθημερινή ζωή του παιδιού (παιχνίδια, δραστηριότητες, σχέσεις με φίλους και την οικογένεια, προσαρμογή στο σχολείο).

Όσον αφορά τα παιδιά με αναπηρίες, στο σημείο αυτό θα ήταν σημαντικό να αναφερθεί πως στην περίπτωση ενός καταστροφικού σεισμού, τα παιδιά αυτά συχνά αποκλείονται από τα σχέδια ετοιμότητας, γεγονός που τα καθιστά απροετοίμαστα για έκτακτες ανάγκες.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (ΔΜΤΣ)

Τρεις ομάδες συμπτωμάτων απαντώνται:

Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος

- Στα μικρά παιδιά είναι δυνατόν να υπάρχουν επαναληπτικά παιχνίδια, στα οποία εκφράζονται θέματα ή πλευρές του τραύματος.
- Βλέπουν επανειλημμένα ενοχλητικά όνειρα ή εφιάλτες σχετικά με το γεγονός. Τα μικρά παιδιά είναι δυνατόν να βλέπουν τρομακτικά όνειρα με τέρατα.
- 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 και 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.
- Είναι απόμακρα ή αποξενωμένα από τους άλλους.
- Έχουν περιορισμένο εύρος συναισθημάτων, για παράδειγμα αδυνατούν να έχουν αισθήματα αγάπης.
- Έχουν την αίσθηση ότι δε θα ζήσουν για να τελειώσουν το σχολείο, να σπουδάσουν, να παντρευτούν κ.λ.π..

Επίμονα συμπτώματα άγχους ή αυξημένης διεγερσιμότητας

- Δυσκολία επέλευσης ή διατήρησης ύπνου
- Ευερεθιστότητα ή εκρήξεις θυμού
- Δυσκολία στη συγκέντρωση της προσοχής.
- Υπερεπαγρύπνηση: αναγνωρίζουν σε υπερβολικό βαθμό ήχους, μυρωδιές, εικόνες ή άλλα ερεθίσματα που τους θυμίζουν το γεγονός.
- Υπερβολική αντίδραση στο ξάφνιασμα.

Για να τεθεί η διάγνωση της ΔΜΤΣ 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 μία 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 επιβάρυνσης και να ανταποκριθούν άμεσα με ένα σωστό τρόπο.

Η στάση των γονιών

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 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 καινούριες ευχάριστες δραστηριότητες με όλη την οικογένεια.
- Να επανεκτιμήσουν την ετοιμότητα της οικογένειάς τους σε ό,τι αφορά στην αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Μετά την πάροδο κάποιου χρόνου, πρέπει να επανεκτιμήσουν ομαδικά τι συνέβη στην οικογένεια.

Προσφέροντας ψυχολογική υποστήριξη...

- Να παρουσιάζουν μια ρεαλιστική, αλλά και διαχειρίσιμη εικόνα της καταστροφής.
- Να εξηγούν στα παιδιά με ήρεμο και σταθερό τρόπο την κατάσταση.
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράσουν τους φόβους 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 άλλον 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.
- Να ζητούν τη συνεργασία των δασκάλων, εάν τα παιδιά έχουν προβλήματα στο σχολείο.
- Να γνωρίζουν ότι παρόλο που οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών δε διαρκούν πολύ μετά την καταστροφή, υπάρχει το ενδεχόμενο μερικές από αυτές να πρωτοεμφανιστούν ή να επανέλθουν μετά από μήνες.
- Να αφήνουν το χρόνο να γιατρέψει τα ψυχολογικά τραύματα.
- Να είναι πιο ανεκτικοί στα παιδιά και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Να ζητούν οπωσδήποτε βοήθεια από ειδικούς της ψυχικής υγείας, εάν τα παιδιά δεν ανταποκρίνονται στις παρεμβάσεις των γονιών και εξακολουθούν να έχουν προβλήματα.

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.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού...

- Να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους.
- Να επικαλεστούν τις ενέργειες αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού, τις οποίες πρέπει οι ίδιοι να 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 καθησυχάσουν τα παιδιά που είναι αναστατωμένα και είναι πιθανό να φωνάζουν ή να κλαίνε.
- Να γνωρίζουν ότι αν οι ίδιοι αντιμετωπίσουν το σεισμό με πανικό, αυτός θα εξαπλωθεί σε 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 δε 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.