



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Διαχείριση Απώλειας Θανάτου

Η απώλεια αποτελεί αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής μας. Καθώς προχωρούμε στην πορεία της ζωής μας, αντιμετωπίζουμε διάφορες μορφές απωλειών, αλλά ίσως η πιο συγκλονιστική και συναισθηματικά φορτισμένη είναι η απώλεια λόγω θανάτου. Είναι ουσιώδες να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αντιμετωπίζει τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτή την απώλεια και να βιώνουμε τη διαδικασία του πένθους. Η υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν νιώθουμε ότι είναι αναγκαία, έχει μείζονα σημασία για να διαχειριστούμε την απώλεια αγαπημένου μας προσώπου και να ανακάμψουμε ψυχικά, σωματικά και κοινωνικά.

Αντιμετωπίζοντας την απώλεια λόγω θανάτου

Η διαχείριση της απώλειας λόγω θανάτου και η υποστήριξη των παιδιών απαιτεί ευαισθησία, κατανόηση και προσαρμογή στις ανάγκες κάθε παιδιού και οικογένειας.

Πώς ενημερώνουμε το παιδί για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου;

Ενημερώνουμε για το τι θα συμβεί από εδώ και στο εξής, όπως συμβαίνει και με το διαζύγιο, δηλαδή λέμε τι θα αλλάξει και τι όχι.

- ♥ Είμαστε ειλικρινείς και δεν αποκρύπτουμε το γεγονός. Η απόκρυψη μπορεί να επιτρέψει στα παιδιά να κάνουν τις δικές τους ερμηνείες, που μπορεί να είναι πιο τρομακτικές από την πραγματικότητα
- ♥ Ενημερώνουμε άμεσα τα παιδιά μετά το γεγονός
- ♥ Αποφεύγουμε τη χρήση φράσεων όπως «έφυγε» ή «κοιμήθηκε» που μπορεί να προκαλούν σύγχυση

- ♥ Χρησιμοποιούμε απλές και συγκεκριμένες λέξεις τις οποίες μπορεί να κατανοήσει το παιδί, π.χ., για τα **μικρότερα παιδιά** μπορούμε να εξηγήσουμε ότι ένα λουλούδι μαραίνεται και πεθαίνει. Για τα **μεγαλύτερα παιδιά**, ενημερώνουμε άμεσα για τις πραγματικές συνθήκες θανάτου χωρίς πολλές λεπτομέρειες.

Πώς ενημερώνουμε το παιδί για την διαδικασία της κηδείας;

Η συμμετοχή των παιδιών στην κηδεία, στο μνημόσυνο ή η επίσκεψη στον τάφο χρειάζεται καλή προετοιμασία.

- ✓ Εξηγούμε στα παιδιά τι είναι η κηδεία ή το μνημόσυνο και τι θα συμβεί στη διάρκεια της τελετής: π.χ., «Θα δεις πολύ κόσμο λυπημένο και ντυμένο στα μαύρα, θα υπάρχει ένα μεγάλο ξύλινο κουτί που μοιάζει με κρεβάτι και λέγεται φέρετρο. Μέσα σε αυτό θα είναι ξαπλωμένος ο παπούς».
- ✓ Επιτρέπουμε στα παιδιά να εκφράσουν τις απορίες τους για τις τελετές.
- ✓ Ενημερώνουμε τα παιδιά ποιον θα έχουν δίπλα τους και τους λέμε ότι αν δεν αισθάνονται καλά μπορούν να ζητήσουν να φύγουν.
- ✓ Τα ρωτάμε αν θέλουν να παρευρεθούν στην τελετή.

Πότε να ανησυχήσω για το παιδί μου;

Το πένθος αποτελεί μια δύσκολη διαδικασία στην οποία τόσο το παιδί όσο και ο ενήλικας είναι λογικό να αντιδρούν με θλίψη, θυμό και ενοχές και να σκέφτονται και να αναζητούν το άτομο που πέθανε, ενώ συχνά παρατηρούνται και αλλαγές στην συμπεριφορά όπως απομόνωση ή επιθετικότητα. Στα παιδιά, μπορεί να εμφανιστούν συμπεριφορές προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (π.χ., ενούρηση) και σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι και στομαχόπονοι.

Ωστόσο, η αντιμετώπιση και η επεξεργασία του θανάτου μπορεί να είναι προβληματική όταν παρατηρηθούν τα παρακάτω συμπτώματα:

- Παρατεταμένη χαμηλή σχολική επίδοση ή επικοινωνιακά προβλήματα με τα άτομα του σχολείου
- Δυσκολίες στο φαγητό και στον ύπνο που έχουν μεγάλη διάρκεια χρόνου
- Παρατεταμένες σωματικές ενοχλήσεις (πόννοι στο στομάχι, πονοκέφαλοι κλπ.)
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, ναρκωτικά, ουσίες)
- Αυτοκτονικός ιδεασμός
- Διαρκείς αυτοκατηγορίες για τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου
- Αποχή από το παιχνίδι και τις δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Πλήρης ταύτιση με το άτομο που πέθανε

Πώς υποστηρίζουμε το παιδί στην απώλεια;

- ♥ **Είμαστε παρόντες:** Είμαστε δίπλα στο παιδί και το καθησυχάζουμε. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω αγκαλιών, τρυφερών λέξεων, ή απλώς με την παρουσία μας.
- ♥ **Ακούμε τα συναισθήματά του:** Αφήνουμε το παιδί να μιλήσει για τα συναισθήματά του και ακούμε με προσοχή ό,τι έχει να πει. Δείχνουμε σεβασμό και συμπόνια για τον πόνο του.
- ♥ **Διατηρούμε την ρουτίνα:** Διατηρούμε τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το σχολείο και τις συνήθειες του. Αυτό του δείχνει ότι η ζωή συνεχίζεται.
- ♥ **Είμαστε παρόντες:** Είμαστε δίπλα στο παιδί και το καθησυχάζουμε. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω αγκαλιών, τρυφερών λέξεων, ή απλώς με την παρουσία μας.

Τι είναι το συλλογικό πένθος και πώς υποστηρίζουμε τον εαυτό μας και το παιδί;

Το συλλογικό πένθος είναι η αντίδραση και ο κοινός πόνος που βιώνει μια ομάδα ή μια κοινότητα λόγω μιας απώλειας, τραγωδίας ή καταστροφής. Συνδέεται συχνά με εκτεταμένες απώλειες, όπως φυσικές καταστροφές, μαζικές τραγωδίες ή κοινωνικές απώλειες.

- Επικοινωνούμε και συζητάμε ανοιχτά για αυτό που συνέβη.
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας: Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τήρηση ενός υγιεινού προγράμματος διατροφής, την άσκηση, την επαρκή ξεκούραση, δραστηριότητες που αγαπάμε κλπ.
- Αποδεχόμαστε τις διαφορετικές μορφές έκφρασης θρήνου: Δεν επικρίνουμε τους άλλους για τον τρόπο που έχουν βρει για να διαχειρίζονται το πένθος π.χ., συνέχεια εργασίας, έξοδοι και δραστηριότητες
- Αναζητάμε επαγγελματική υποστήριξη αν το θεωρούμε απαραίτητο
- Αποφεύγουμε την συνεχή έκθεση και ενασχόληση με το θέμα, αν δεν αισθανόμαστε καλά

Για να υποστηρίξουμε τα παιδιά κατά τη διάρκεια ενός συλλογικού πένθους μπορούμε να κάνουμε τα εξής:

- ✓ Είμαστε ειλικρινείς και ανοιχτοί π.χ., «Ξέρεις ότι πρόσφατα συνέβη μια μεγάλη τραγωδία στην πόλη μας. Αυτό προκάλεσε πολλές αλλαγές και συναισθήματα σε πολλούς ανθρώπους, όπως και σε εμάς. Θα ήθελα να μιλήσουμε γι' αυτό και να μάθω πώς αισθάνεσαι».
- ✓ Ακούμε τα συναισθήματά τους π.χ., «Μου λες ότι νιώθεις λυπημένος γιατί βλέπεις συνεχώς τραγικές εικόνες στα μέσα ενημέρωσης. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις έτσι. Καλό θα ήταν να

κλείσουμε για αρκετή ώρα το κινητό και την τηλεόραση και να μιλήσουμε. Θα ήθελες να μοιραστείς περισσότερα σχετικά με τα συναισθήματά σου;»

- ✓ Δημιουργούμε μια σταθερή ρουτίνα
- ✓ Προσφέρουμε παρηγοριά και ασφάλεια

Βιβλιογραφία

- American Academy of Pediatrics. (2021). Talking to children about tragedies and other news events. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Talking-to-Children-About-Tragedies-and-Other-News-Events.aspx>
- American Psychological Association. (n.d.). Helping children deal with grief. <https://www.apa.org/helpcenter/grief>
- American Hospice Foundation. (n.d.). Helping teens cope with grief. <https://americanhospice.org/helping-teens-cope-with-grief/>
- American Psychological Association. (n.d.). Helping children deal with grief. <https://www.apa.org/helpcenter/grief>
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Kalkan, M. (2015). Adolescents' perception of death and coping with grief. *Anadolu Klinigi Tip Bilimleri Dergisi*, 20(3), 180-186.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Μέρμυρα (2008). *Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου*.
- National Institute of Mental Health. (2022). Coping with grief after community violence. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-grief-after-community-violence/index.shtml>
- Neimeyer, R.A. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις*, (επιμ. Δ. Παπαδάτου). Αθήνα: Κριτική, σελ. 15.
- Neimeyer, R. A., Harris, D. L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. F. (2011). *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice*. Routledge.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138-149.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103-117.