



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΗΣ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τσαγκανέλια Αλεξάνδρα  
Ψυχολόγος 1<sup>ο</sup> ΚΕΣΥ Αχαΐας

- ◎ Κάθε άνθρωπος, δύναται να εκτεθεί κάποια στιγμή στη ζωή του σε ένα τραυματικό ή απειλητικό γεγονός.
- ◎ Οι τραυματικές ή απειλητικές για τη ζωή εμπειρίες, επηρεάζουν άλλους λιγότερο και άλλους περισσότερο και είναι διαφορετικές για τον καθένα μας.
- ◎ Το κάθε άτομο μπορεί να βιώσει ως απειλητική ή τραυματική εμπειρία οποιοδήποτε γεγονός το κάνει να νιώσει πως απειλείται η ύπαρξή του.

## Τραυματικές ή απειλητικές εμπειρίες

© Σύμφωνα με την ετυμολογία της, η λέξη «τραύμα», σημαίνει «λύση της συνέχειας», ρήξη. Εμπεριέχει λοιπόν τη βία. Κατά συνέπεια, ο ψυχικός τραυματισμός επέρχεται όταν ένα στρεσογόνο γεγονός προκαλεί ένα ρήγμα στον ψυχικό κόσμο του ατόμου, αφού υπερβαίνει τις ικανότητες που έχει ώστε να επεξεργαστεί όσο το δυνατόν καλύτερα αυτή την εμπειρία. Ο τραυματισμός είναι τόσο σοβαρός και βαθύς στον ψυχισμό που εγγράφεται στη μνήμη, αλλά και στο σώμα μας και οδηγεί στο χάσιμο της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας του νευρικού συστήματος (Levine, 2005).

**Ο ορισμός  
του  
τραύματος**

© Είναι η ασυνήθιστη κατάσταση κινδύνου για τη σωματική ακεραιότητα ή την ευημερία ενός ατόμου. Συνήθως εμφανίζεται απότομα και έχει μικρή διάρκεια, αν και μπορεί να έχει και μεγαλύτερη καμιά φορά. Οι επιπτώσεις σε ψυχικό επίπεδο μπορεί να εμφανιστούν άμεσα (οξύ άγχος) ή να αργήσουν και να εκδηλωθούν καθυστερημένα (μετα-τραυματική πίεση), και δυσκολεύουν τη μετέπειτα φυσιολογική ζωή του ατόμου (APA, 2000).

**Τι ορίζεται ως  
τραυματική ή  
απειλητική  
εμπειρία**

- ⊙ Η απώλεια αγαπημένου προσώπου
- ⊙ Ένα τροχαίο ατύχημα
- ⊙ Οι φυσικές μαζικές καταστροφές
- ⊙ Ο πόλεμος και η μετανάστευση
- ⊙ Η σωματική και ψυχική κακοποίηση
- ⊙ Οι τρομοκρατικές επιθέσεις
- ⊙ Οι πανδημίες
- ⊙ Εν ολίγοις, απρόβλεπτες εμπειρίες που βρίσκουν το άτομο απροετοίμαστο και ανίκανο να αμυνθεί ή να διαφύγει, προκαλώντας του αίσθημα αβοηθησίας και παραλυσίας

**Γεγονότα εν  
δυνάμει  
τραυματικά ή  
απειλητικά για το  
άτομο είναι:**

- ◎ Συμπτώματα κατάθλιψης
- ◎ Άγχος
- ◎ Σωματοποίηση
- ◎ Κατάχρηση ουσιών
- ◎ Διαταραχή στις διαπροσωπικές σχέσεις (απόσυρση, επιθετικότητα, βίαιες συμπεριφορές)
- ◎ Προβλήματα στην εργασία (Πατούλη, 2008)
- ◎ **Φυσικά**, οι παραπάνω επιπτώσεις επηρεάζονται σε σημαντικό βαθμό από τις προηγούμενες εμπειρίες του ατόμου και την ηλικία του, τη διάρκεια ή τη σοβαρότητα του συμβάντος, την ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου, την ψυχική ευαλωτότητα, τους παράγοντες προσωπικότητας, το βαθμό έκθεσης του ατόμου στο γεγονός, κ.α.

**Πιθανές  
επιπτώσεις σε  
απειλητικές ή  
τραυματικές  
εμπειρίες**

- ◎ Διαταραχές στη συμπεριφορά με τάσεις για εμφάνιση συμπεριφορών προηγούμενων ηλικιακών σταδίων (παλινδρόμηση)
- ◎ Διαταραχές στον ύπνο
- ◎ Διαταραχή άγχους αποχωρισμού (Τσιάντης, 2001)
- ◎ Προβλήματα στη συγκέντρωση και τη προσοχή
- ◎ Φοβίες
- ◎ Επιθετική συμπεριφορά και υπερκινητικότητα
- ◎ Εκφράζουν τα συναισθήματά τους κατά διαστήματα. Έτσι, τη μία στιγμή κλαίνει και την άλλη παίζουν ή γελούν (Herbert, 2004).
- ◎ Σωματικές ενοχλήσεις
- ◎ Ωστόσο, οι γονικές αντιδράσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του τραυματικού ή απειλητικού γεγονότος

**Ειδικά για τα  
παιδιά,  
προστίθενται  
επιπλέον  
επιπτώσεις,  
όπως:**

- ⦿ Προσεγγίζουμε και συζητάμε το συμβάν ως ένα φυσικό κομμάτι της ζωής και όχι ως ένα λάθος ή μία ατυχία
- ⦿ Εστιάζουμε πρώτα στην παροχή έγκυρων πληροφοριών ώστε να λαμβάνουμε ορθή γνώση και να αποδυναμώσουμε πληροφορίες που ενισχύουν αισθήματα διάλυσης και αφανισμού
- ⦿ Αναζητούμε εναλλακτικές επιλογές με στόχο να ενισχύσουμε το αίσθημα ελέγχου και προβλεψιμότητας

**Αντιμετώπιση  
ενός  
απειλητικού ή  
τραυματικού  
συμβάντος**



© Επαναπροσδιορίζουμε την καθημερινότητά μας και τους εγγύς στόχους μας, με στόχο να ανασυγκροτήσουμε τον κόσμο μας σε νέα βάση και να αποδώσουμε ένα νέο νόημα στη ζωή μας

© Απώτερος στόχος: η ψυχική και σωματική αποφόρτιση και η επαναρίθμιση, ώστε ο οργανισμός και το άτομο να βρουν διέξοδο και να διακόψουν τον κύκλο που δημιουργήθηκε από την αντίληψη του κινδύνου και την ακόλουθη ένταση, για να μπορέσει να ανακτήσει εκ νέου την ισορροπία του (Levine, 2005)

**Αντιμετώπιση  
ενός  
απειλητικού ή  
τραυματικού  
συμβάντος**

- ⦿ Δεν υπάρχει «σωστός» ή «ενδεδειγμένος» τρόπος αντίδρασης σε τέτοιες ακραίες εμπειρίες
- ⦿ Μερικοί εκδηλώνουν τα συναισθήματα τους άμεσα, άλλοι αδρανοποιούνται και δεν λειτουργούν και κάποιοι άλλοι αντιδρούν καθυστερημένα, μετά από μήνες ή και χρόνια.
- ⦿ Είναι σημαντικό όμως, πως οι περισσότεροι καταφέρνουν να διαχειριστούν αυτά τα γεγονότα και να λειτουργήσουν με επάρκεια, παρά το αντίξοο των συνθηκών.

**Πως πρέπει να αντιμετωπίζω ένα απειλητικό ή τραυματικό γεγονός;**

- ◎ Επιλέξτε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και σας χαλαρώνουν
- ◎ Προσπαθήστε, η διατροφή η δική σας και των παιδιών σας, να είναι κατά το δυνατόν ισορροπημένη και σε τακτά διαστήματα
- ◎ Κοιμηθείτε όσο χρειάζεται
- ◎ Ενισχύστε την επικοινωνία με σημαντικά για εσάς πρόσωπα

**Επιπλέον  
βοηθητικές  
συμπεριφορές  
για τους  
ενήλικες**

© Σκεφτείτε πως πολλές από τις εμπειρίες μας (δυσάρεστες και ευχάριστες) έχουν αρχή, μέση και τέλος

© Μην ξεχνάτε πως, μαζί με εσάς βιώνουν και άλλοι την αντίστοιχη απειλητική, πρωτόγνωρη ή τραυματική εμπειρία. Οπότε, πολλές από τις αντιδράσεις ίσως σας φαίνονται περίεργες ή παράλογες, όμως είναι φυσιολογικές όταν βιώνουμε μη φυσιολογικές συνθήκες.

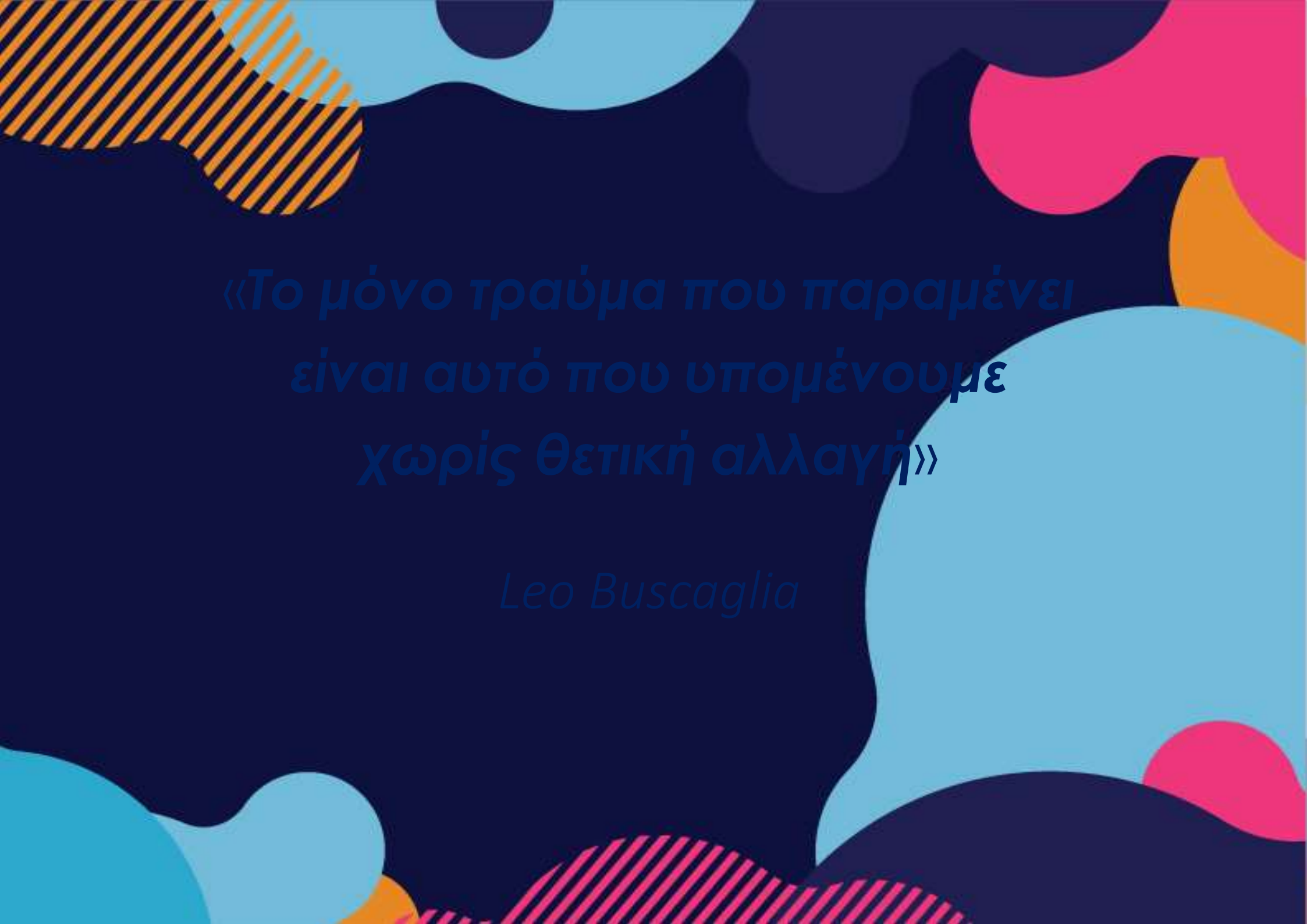
Επιπλέον  
βοηθητικές  
συμπεριφορές  
για τους  
ενήλικες

- ◎ Να αποκτήσουν αίσθημα ασφάλειας, προστασίας και εμπιστοσύνης
- ◎ Να διασφαλιστεί η ρουτίνα και να αποφεύγονται σημαντικές αλλαγές
- ◎ Να υπάρχει ένα κλίμα ηρεμίας και ψύχραιμης στάσης
- ◎ Να βοηθηθούν να κατανοήσουν το απειλητικό ή τραυματικό γεγονός
- ◎ Να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες αυτοπροστασίας και φροντίδας

**Όσον αφορά στα παιδιά, σε περιόδους κρίσης είναι σημαντικό να:**

- ⦿ Να υπάρχει διαθεσιμότητα για συζήτηση και παροχή πληροφοριών
- ⦿ Να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση στα ΜΜΕ
- ⦿ Να ενθαρρύνεται η έκφραση συναισθημάτων
- ⦿ Να αποφεύγεται η απόδοση ευθυνών και κατηγοριών
- ⦿ Να εμπλακούν σε δραστηριότητες που θα τα βοηθήσει να εκτονωθούν

**Όσον αφορά  
στα παιδιά, σε  
περιόδους  
κρίσης είναι  
σημαντικό να:**




**«Το μόνο τραύμα που παραμένει  
είναι αυτό που υπομένουμε  
χωρίς θετική αλλαγή»**

*Leo Buscaglia*

## Βιβλιογραφική Υποστήριξη:

- ◉ American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders—fourth edition, text revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- ◉ Levine, P., (2005). *Healing Trauma. A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body Sounds True*. California, Boulder Publishes.
- ◉ Herbert, M., (2004). *Τα Παιδιά Μπροστά στο Πένθος και την Απώλεια*. Αθήνα, Πάντειος Βιβλιοθήκη.
- ◉ Πατούλη, Κ., (2008). *Το Ψυχικό Τραύμα και η Μέθοδος EMDR (Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία Μέσω Οφθαλμικών Κινήσεων)*. Μεταπτυχιακή Εργασία, Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων.
- ◉ Τσιαντής, Γ., Ξυπολητά-Ζαχαριάδη, Α., (2001). *Ψυχοσωματικά Προβλήματα των Παιδιών. Δεύτερη Έκδοση*. Αθήνα, Καστανιώτης
- ◉ Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Στασινού, Β., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ. & Φραγκιαδάκη, Δ., (2018). *Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και*





εφήβων μετά από φυσικές καταστροφές: Χρήσιμες επισημάνσεις για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή παιδιών και εφήβων μετά από πυρκαγιά (έντυπο). Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.