

Στηρίζοντας το
παιδί που θρηνεί το
θάνατο αγαπημένου
προσώπου που
αυτοκτονεί



Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο αγαπημένου προσώπου που αυτοκτονεί



Η αυτοκτονία αγαπημένου προσώπου είναι ένα ιδιαίτερα τραυματικό γεγονός τόσο για το ίδιο το παιδί όσο και για την οικογένειά του. Η οικογένεια καλείται να διαχειριστεί όχι μόνο την απώλεια ενός μέλους της, αλλά και τις αντιδράσεις του ευρύτερου περιγύρου που την κατηγορεί για την πρόκληση ή αδυναμία πρόληψης της αυτοκτονικής πράξης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να εκτίθεται συχνά σε ενδοοικογενειακές συγκρούσεις και αλληλοκατηγορίες, αλλά και σε έναν κοινωνικό στιγματισμό που το ωθεί σε μια συναισθηματική και κοινωνική απομόνωση την περίοδο που χρειάζεται κατάλληλη και διαχρονική στήριξη.

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί δραματικά ο αριθμός των αυτοκτονιών στη χώρα μας, με αποτέλεσμα η ζωή ενός σημαντικού αριθμού παιδιών και εφήβων να επηρεάζεται βαθιά. Χωρίς την κατάλληλη στήριξη, ο θρήνος τους μπορεί να εμφανίσει περιπλοκές, δυσκολεύοντας την προσαρμογή τους στην απώλεια.

Ιδιαιτερότητες του θρήνου των παιδιών μετά το θάνατο οικείου προσώπου από αυτοκτονία

Τα παιδιά θρηνούν με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο. Συνήθως «μπαίνουν» και «βγαίνουν» στο θρήνο τους, καθώς δεν είναι σε θέση να αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα την οδύνη που προκαλεί η απώλεια. Έτσι, τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα και την αμέσως επόμενη να παίζουν ή να γελούν. Αυτό δεν σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν προσαρμοστεί στην απουσία. Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική και υγιής διεργασία που περιλαμβάνει ένα σύνολο αντιδράσεων που ποικίλουν από παιδί σε παιδί. Μέσω του θρήνου, ένα παιδί μαθαίνει να αποδέχεται την πραγματικότητα της απώλειας, να την εντάσσει προοδευτικά στην ιστορία της ζωής του και να προσαρμόζεται σε αυτήν. Συνήθεις αντιδράσεις θρήνου μετά την αυτοκτονία είναι οι ακόλουθες:

- Θλίψη ή απελπισία
- Αναζήτηση αυτού που πέθανε
- Αίσθηση εγκατάλειψης από το άτομο που αυτοκτόνησε
- Αισθήματα ενοχής μήπως το ίδιο με τη στάση και τη συμπεριφορά του προκάλεσε ή δεν απέτρεψε το θάνατο - αυτοκατηγορίες
- Ανακούφιση από χρόνιο άγχος, όταν έχουν προηγηθεί απόπειρες αυτοκτονίας ή/και έντονες οικογενειακές συγκρούσεις
- Σύγχυση και αδυναμία απόδοσης νοήματος στη συγκεκριμένη πράξη
- Ντροπή γι' αυτό που συνέβη
- Απομόνωση λόγω κοινωνικού στιγματισμού
- Άγχος μήπως πάθουν κακό και άλλα αγαπημένα πρόσωπα και φόβος σε κάθε αποχωρισμό
- Συναισθηματικές μεταπτώσεις με έντονα ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων
- Παλινδρόμηση μέσω της εκδήλωσης συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (π.χ. πιπίλα, ενούρηση, εξάρτηση από ενήλικες)
- Αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και ύπνου
- Πτώση στις σχολικές επιδόσεις και αδυναμία συγκέντρωσης
- Οργανικές ενοχλήσεις (π.χ. στομαχικές ενοχλήσεις, πονοκέφαλοι, έξαρση αλλεργιών, επιρρέπεια σε κρυολόγηματα)

Μύθοι και πραγματικότητα για το πένθος μετά από αυτοκτονία

Μύθος: Ο θρήνος των παιδιών μετά την αυτοκτονία δικού τους ανθρώπου δεν διαφέρει από το θρήνο παιδιών που χάνουν αγαπημένο τους πρόσωπο από άλλη αιτία.

Πραγματικότητα: Ο θρήνος μετά από αυτοκτονία έχει πολλές ιδιαιτερότητες, όπως τις αυξημένες ενοχές, το θυμό για την εγκατάλειψη από το άτομο που αυτοκτόνησε, την ντροπή, το κοινωνικό στίγμα και την αδυναμία του παιδιού να αποδώσει ένα ανακουφιστικό νόημα σε μια εξαιρετικά οδυνηρή απώλεια.

Μύθος: Το παιδί δεν πρέπει να μάθει για την πράξη αυτοκτονίας.

Πραγματικότητα: Όταν η αυτοκτονία αποσιωπάται, καλλιεργούνται οικογενειακά μυστικά και ο θρήνος του παιδιού περιπλέκεται.

Μύθος: Η αυτοκτονία πρέπει να παρουσιάζεται στο παιδί ως πράξη ηρωισμού από τον αυτόχειρα που είχε το κουράγιο να βάλει τέλος στη ζωή του.

Πραγματικότητα: Η αυτοκτονία είναι πράξη απελπισίας στην οποία καταφεύγει κάποιος ο οποίος πιστεύει ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζει είναι αδιέξοδη και δεν υπάρχει λύση στα προβλήματά του.

Μύθος: Η αυτοκτονική συμπεριφορά είναι κληρονομική.

Πραγματικότητα: Δεν υπάρχει «γονίδιο» αυτοκτονίας. Ένα παιδί που μεγαλώνει σε μια οικογένεια με ιστορικό αυτοκτονιών, δεν είναι απαραίτητο να μιμηθεί την αυτοκαταστροφική αυτή συμπεριφορά, όταν του δίνεται η ευκαιρία να επεξεργαστεί τις εμπειρίες του με κατάλληλη στήριξη από ειδικό ψυχικής υγείας.

Όταν το παιδί είναι μάρτυρας της αυτοκτονικής πράξης ή ανακαλύπτει τον αυτόχειρα

Στην περίπτωση αυτή αυξάνονται οι πιθανότητες να παρουσιάσει τραυματικές αντιδράσεις, οι οποίες διαρκούν συνήθως μερικές μέρες ή εβδομάδες και περιλαμβάνονται στις παρακάτω τρεις κατηγορίες:

Αντιδράσεις αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος

- Αναφέρει «ακούσιες» (χωρίς τη θέλησή του) αναμνήσεις, εικόνες, σκέψεις, αισθήσεις σχετικές με το γεγονός της αυτοκτονίας
- Αναφέρει επαναλαμβανόμενα όνειρα και εφιάλτες
- Όταν θυμάται το γεγονός, αναστατώνεται και στενοχωριέται πάρα πολύ
- Σε ερεθίσματα που του θυμίζουν οτιδήποτε σχετίζεται με την αυτοκτονία (π.χ. όπλο, χάπια, ασθενοφόρο) βιώνει έντονη δυσφορία και οργανικές αντιδράσεις (π.χ. ταχυκαρδία, ιδρώτα, τρέμουλο)
- Φοβάται μήπως ξανασυμβεί

Αντιδράσεις αποφυγής και απώθησης

- Αποφεύγει συστηματικά ερεθίσματα, σκέψεις, συναισθήματα ή καταστάσεις που συνδέονται με το γεγονός της αυτοκτονίας
- Αδυνατεί να ανακαλέσει πτυχές του γεγονότος
- Περιορίζει ή αποφεύγει δραστηριότητες που παλιά το ευχαριστούσαν (π.χ. έξοδοι με φίλους, χόμπι, απουσία παιχνιδιού στα μικρά παιδιά)
- Απομονώνεται και ενδιαφέρεται λιγότερο να βρίσκεται με φίλους.
- Δυσκολεύεται να εκφράσει οποιαδήποτε συναισθήματα
- Παύει να κάνει όνειρα για το μέλλον

Αντιδράσεις διεγερσιμότητας

- Έχει δυσκολίες στον ύπνο (π.χ. αδυναμία να κοιμηθεί, άστατος ύπνος)
- Εμφανίζει έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις με ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων
- Έχει έντονους φόβους και άγχος αποχωρισμού από οικεία πρόσωπα
- Αναζητά «οιωνούς» από φόβο επανάληψης του γεγονότος
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και εμφανίζει προβλήματα μνήμης
- Ανησυχεί διαρκώς ότι κάτι κακό θα συμβεί
- «Πετάγεται», ξαφνιάζεται, τρομάζει υπερβολικά με το παραμικρό

Όταν κάποιες από τις παραπάνω αντιδράσεις διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα μετά την αυτοκτονία ή εμφανίζονται 6 μήνες μετά το γεγονός, τότε ο δρῆνος του παιδιού περιπλέκεται και η αναζήτηση στήριξης από ειδικό ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη.

Πώς να στηρίζετε και να ανταποκρίνεστε αποτελεσματικά στις ανάγκες του παιδιού που θρηνεί;

Ανάγκη παιδιού: Η άμεση και ειλικρινής ενημέρωση για το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου.

Στήριξη ενήλικα: Δώστε απλές πληροφορίες προσαρμοσμένες στην ηλικία του και στις ερωτήσεις του παιδιού. Εξηγήστε ότι η πράξη αυτοκτονίας δεν οφείλεται σε μόνο μία αιτία (π.χ. απόλυση από εργασία, πτώχευση, ερωτική απογοήτευση), αλλά σε πολλούς παράγοντες που καθιστούν κάποιον επιρρεπή σε αυτοκτονική συμπεριφορά.

Ανάγκη παιδιού: Η έκφραση των συναισθημάτων, σκέψεων και αποριών του καθώς και η αποδοχή τους από ένα περιβάλλον που αναγνωρίζει και κατανοεί το θρήνο του παιδιού.

Στήριξη ενήλικα: Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση μέσα από το λόγο, το παιχνίδι, τις ζωγραφιές του. Ακούτε τους φόβους, τις αγωνίες και τις εμπειρίες που αφηγείται χωρίς να κρίνετε όσα εκφράζει. Μην του λέτε τι «πρέπει» ή «δεν πρέπει» ναιώθει. Δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος έκφρασης του θρήνου.

Ανάγκη παιδιού: Η απόδοση νόημα στις εμπειρίες που έχει βιώσει προκειμένου να εντάξει προοδευτικά το γεγονός της απώλειας στην ιστορία της ζωής του.

Στήριξη ενήλικα: Μην επιβάλλετε τις δικές σας ερμηνείες και μην αποδίδετε κατηγορίες στο παιδί ή σε άλλα μέλη της οικογένειας για την αυτοκτονία. Περιορίστε την έκθεση του παιδιού στις φορτισμένες οικογενειακές συζητήσεις ή δικαστικές διενέξεις καθώς συχνά νοηματοδοτούν τα γεγονότα με αρνητικό τρόπο, γεγονός που δυσκολεύει την προσαρμογή του.

Ανάγκη παιδιού: Η διατήρηση της ανάμνησης και συμμετοχή στο οικογενειακό πένθος

Στήριξη ενήλικα: Οργανώστε από κοινού εκδηλώσεις ή δραστηριότητες που τιμούν την ανάμνηση του ατόμου που αυτοκτόνησε και προσκαλέστε το παιδί να συναποφασίσει πώς θα χρησιμοποιηθούν τα αντικείμενα και οι φωτογραφίες του αγαπημένου του προσώπου.

Ανάγκη παιδιού: Η διατήρηση της ρουτίνας και η εξασφάλιση ενός «φυσιολογικού» ρυθμού ζωής

Στήριξη ενήλικα: Αποφύγετε πρόσθετες αλλαγές στη ζωή του (π.χ. αλλαγή γειτονιάς, σχολείου) οι οποίες επιβαρύνουν την προσαρμογή του. Τηρείτε τα όρια και τους κανόνες πειθαρχίας στο σπίτι και στο σχολείο καθώς δημιουργούν ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον.

Ανάγκη παιδιού: Η ένταξη του παιδιού σε κοινωνικό πλαίσιο που το αποδέχεται και το στηρίζει διαχρονικά και κατάλληλα.

Στήριξη ενήλικα: Διευκολύνετε τις σχέσεις με άλλους και την ένταξη του παιδιού στην ομάδα συνομηλίκων. Αποφύγετε εκφράσεις του τύπου «Θα το ξεπεράσεις με τον καιρό», «Είσαι γενναίο παιδί και θα τα βγάλεις πέρα!», «Ακόμα το σκέφτεσαι μετά από τόσο καιρό;». Δείξτε έμπρακτα ότι παραμένετε στο πλευρό του, πρόθυμοι να το ακούσετε όταν εκείνο επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις, αναμνήσεις και τα συναισθήματά του.

Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα σε μακροχρόνιες ψυχολογικές δυσκολίες;

- Το παιδί που είναι μάρτυρας της αυτοκτονίας, έχει βρει τον αυτόχειρα ή έχει εκτεθεί σε προηγούμενες απόπειρες αυτοκτονίας
- Το παιδί που έχει βιώσει στο παρελθόν κι άλλες σημαντικές ανεπεξέργαστες απώλειες (π.χ. σοβαρή αρρώστια, διαζύγιο, κακοποίηση, άλλο θάνατο)
- Το παιδί που ήδη είχε συναισθηματικά προβλήματα πριν το θάνατο δικού του ανθρώπου
- Το παιδί που είχε ένα πολύ στενό ή συγκρουσιακό δεσμό με το άτομο που αυτοκτόνησε
- Το παιδί που έχει παρατεινόμενες ενοχές ή ανεξέλεγκτο θυμό
- Το παιδί με αυτοκτονικές ή αυτοκαταστροφικές τάσεις
- Το παιδί που στιγματίζεται κοινωνικά και στερείται στήριξης
- Το παιδί που μεγαλώνει σε οικογένεια που υποβαθμίζει, αποσιωπά την αυτοκτονία και το θρήνο ή που κατηγορεί και ενοχοποιεί μέλη της
- Το παιδί που πιέζεται από το άμεσο περιβάλλον να αναλάβει το ρόλο αυτού που αυτοκτόνησε και επωμίζεται ευθύνες που δεν του αναλογούν
- Το παιδί με ειδικές ανάγκες (π.χ. νοητική στέρση) του οποίου ο θρήνος συχνά παραγνωρίζεται

Η προσαρμογή του παιδιού διευκολύνεται ουσιαστικά όταν ο γονιός που φροντίζει το παιδί, λειτουργεί με επάρκεια στο γονικό του ρόλο, ενώ στηρίζεται και ο ίδιος στην πορεία του πένθους του.

Με την ευγενική χορηγία
του Ιδρύματος Σαμούρκα



Μέριμνα

Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη
μπορείτε να απευθυνθείτε στη «Μέριμνα»
Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών
στην Αρρώστια και το Θάνατο.

E-mail: administration@merimna.org.gr

www.merimna.org.gr

Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας στην Αθήνα

Διεύθυνση: Παπανικολή 2α, Σίδαρα Χαλανδρίου, Αθήνα 152 32

Τηλέφωνο: 210 64 63 622, 210 64 63 367

E-mail: athens.support@merimna.org.gr

Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας στη Θεσσαλονίκη

Διεύθυνση: Φράγκων 13, Θεσσαλονίκη 546 26

Τηλέφωνο: 2310 510 010

E-mail: thessaloniki.support@merimna.org.gr