

Βαθιά θλίψη και συναισθήματα απώλειας

Topic No..3. Grief and Loss. October. 1999. Greek.

Τι ακριβώς εννοούμε;

Για διάφορους λόγους, δεν έχουν όλα τα παιδιά δυο γονείς να τους προσφέρουν αγάπη και σιγουριά. Στη Νέα Νότια Ουαλία ένας αυξανόμενος αριθμός οικογενειών βιώνει το τραύμα και την αναστάτωση που δημιουργεί ο χωρισμός των γονέων.

Οικογένειες μπορούν επίσης να βιώσουν συναισθήματα απώλειας εξαιτίας ασθένειας ή θανάτου μέσα στην οικογένεια, ή εξαιτίας μετανάστευσης σε μια νέα χώρα. Συγκεκριμένα βαθιά θλίψη και συναισθήματα απώλειας μπορούν να νιώσουν τα παιδιά και οι έφηβοι που αποχωρίζονται άλλα μέλη της οικογένειας τους, γονείς, παππούδες ή γιαγιάδες, αδέρφια και άλλους συγγενείς εξαιτίας μετανάστευσης ή προσφυγιάς. Ακόμη και ο θάνατος ενός αγαπημένου ζώου ή ο αποχωρισμός ενός καλού φίλου που μετακομίζει μακριά, μπορεί να δημιουργήσει έντονη στενοχώρια και άγχος στα παιδιά και στους εφήβους.

Η αλλαγή κατοικίας, μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά τα παιδιά και τους εφήβους. Η αλλαγή περιβάλλοντος, προσώπων, το νέο σχολείο και η προσπάθεια να δημιουργήσουν καινούριες φιλίες είναι όλοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν μεγάλο άγχος.

Τι προβλήματα μπορούν να παρουσιαστούν όταν χωρίζουν οι γονείς;

Ο χωρισμός μπορεί να είναι τραυματική εμπειρία για τους γονείς μπορεί όμως να είναι και ανακούφιση γι' αυτούς. Αντίθετα στην περίπτωση των παιδιών, ο χωρισμός των γονέων, έχει σχεδόν πάντα αρνητικές επιπτώσεις. Τα παιδιά μερικές φορές αισθάνονται υπεύθυνα για τον χωρισμό των γονιών τους ή αισθάνονται ότι έχουν την ευθύνη να τους κάνουν να ξασματίσουν. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να γνωρίζουν ότι θα εξακολουθήσουν να έχουν δυο γονείς έστω κι αν οι γονείς τους δεν ζουν πια μαζί. Η δέσμευση αυτή των γονιών προς τα παιδιά τους είναι πολύ σημαντική και αναγκαία για την ευημερία των παιδιών.

Ποια είναι μερικά από τα προειδοποιητικά συμπτώματα που θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς;

Συνήθως τα παιδιά και οι έφηβοι δεν εκδηλώνουν τον πόνο τους αμέσως. Μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι έχουν ξεπεράσει το πρόβλημα και αργότερα η στενοχώρια τους μπορεί να ξαναπαρουσιαστεί.

Μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά αντιμετωπίζουν συναισθήματα βαθιάς θλίψης και απώλειας είναι:

- * Εκδηλώνοντας συμπεριφορά που δεν είναι ανάλογη με την ηλικία τους. Με τον τρόπο αυτό θέλουν να δείξουν στους γονείς τους ότι δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν μια κατάσταση και ότι χρειάζονται στοργή και φροντίδα ώπου να συγκεντρώσουν τις δυνάμεις τους.
- * Προσπαθώντας να πετύχουν υψηλή απόδοση στο σχολείο και στο σπίτι, για να κρύψουν το γεγονός ότι πραγματικά υποφέρουν.
- * Έχοντας δυσκολία να συγκεντρωθούν στο σχολείο, με τη σκέψη τους διαρκώς προσκολλημένη στα συναισθήματά τους.
- * Προσπαθώντας να προστατέψουν τον γονιό τους, αδελφό ή αδελφή τους, και προσφέροντας φροντίδα σε κάποιον που νομίζουν ότι είναι αδύναμος.
- * Εκδηλώνοντας την ώρα του παιχνιδιού, θυμό ή έχθρα ενάντια στα παιχνίδια στα αδέρφια ή στους γονείς.

Πώς αντιμετωπίζουν τα παιδιά το θάνατο;

Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας αντιμετωπίζουν το θάνατο σαν κάτι πρόσκαιρο και αντιστρέψιμο, όπως οι χαρακτήρες των κινουμένων σχεδίων στην τηλεόραση. Στην ηλικία των πέντε έως εννέα ετών, τα παιδιά αρχίζουν να σκέπτονται όπως οι μεγάλοι αλλά ακόμα δεν μπορούν να πιστέψουν ότι ο θάνατος μπορεί να αγγίξει αυτά τα ίδια ή κάποιον άλλον που γνωρίζουν.

Εκτός από το σοκ και τη σύγχυση που νιώθει ένα παιδί εξαιτίας του θανάτου κάποιου μέλους της οικογένειας, τα συναισθήματα βαθιάς θλίψης και απώλειας που νιώθουν και οι ίδιοι οι γονείς, κάνουν τους γονείς αδύναμους να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές και φυσικές ανάγκες των παιδιών τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις συμβουλευτική θεραπεία από ειδικό μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια να αντιμετωπίσει τη δύσκολη περίοδο.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς;

- * Δείχνοντας αγάπη και συμπαράσταση.
- * Εξηγώντας στο παιδί ότι δεν είναι υπεύθυνο για ό,τι συνέβει.
- * Απαντώντας σε ερωτήσεις, με απλά λόγια και ειλικρίνεια και λαμβάνοντας υπόψη τη γνώμη του παιδιού σε ζητήματα που το αφορούν.
- * Δείχνοντας ανοχή απέναντι στη συμπεριφορά του παιδιού μια και αυτή μπορεί να είναι ο μόνος τρόπος για να εκφράσει το παιδί τα συναισθήματά του.
- * Προσπαθώντας να κατανοήσουν πώς ακριβώς αισθάνεται το παιδί τους. Αφήνοντάς το να κλάψει ή να εκφράσει το θυμό του με ασφαλή τρόπο.
- * Παροτρύνοντας το παιδί να μιλήσει σε κάποιον που εμπιστεύεται.
- * Αποφεύγοντας αλλαγές (σχολείο, φίλους, κατοικίδια ζώα, πολύτιμα αντικείμενα).
- * Εκφράζοντας με ειλικρίνεια τα δικά τους συναισθήματα και δείχνοντας στο παιδί πώς αντιμετωπίζουν οι ίδιοι το πρόβλημα.
- * Ενημερώνοντας το σχολείο ή το δάσκαλό του παιδιού για το τι συμβαίνει.

Θα πρέπει οι γονείς να ζητήσουν συμπαράσταση σε δύσκολες στιγμές;

Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν σε αλλαγές και να αντιμετωπίσουν συναισθήματα βαθιάς θλίψης και απώλειας. Τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να μη θέλουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους στους γονείς τους από φόβο να μην τους στενοχωρήσουν ή τους θυμώσουν. Από την άλλη μεριά τα συναισθήματα των γονέων μπορεί να είναι τόσο έντονα ώστε οι ίδιοι οι γονείς να μη νιώθουν ικανοί να ανταποκριθούν στις ανάγκες των παιδιών τους.

Τι θα πρέπει να προσέξουμε όταν πεθάνει κάποιος από την οικογένεια;

Η τελετή της κηδείας είναι ένας τρόπος για να αποχαιρετίσουμε ένα αγαπημένο πρόσωπο. Είναι καλό για τα παιδιά να συμμετέχουν. Στη περίπτωση όμως που τα παιδιά φοβούνται να παρεβρεθούν στην κηδεία δεν θα πρέπει να τα εξαναγκάσουμε. Αντί γι' αυτό θα πρέπει να τα βοηθήσουμε να πουν αντίο με το δικό τους τρόπο ανάβοντας ένα κερί ή λέγοντας μια προσευχή.

Αφιερώστε στο παιδί σας όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε και ενθαρρύνετέ το να εκφράζει τα συναισθήματά του. Το παιδί μπορεί να εκδηλώνει τη βαθιά λύπη του, κατά περιόδους και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο θυμός επίσης είναι φυσιολογική αντίδραση για το χαμό ενός αγαπημένου προσώπου. Μπορεί να εκδηλωθεί με επιθετικότητα την ώρα του παιχνιδιού, εφιάλτες ή οξυθυμία. Τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν θυμό εναντίον των υπολοίπων μελών της οικογένειας ή μπορεί να φοβούνται για τη δική τους ασφάλεια.

Τα μικρά παιδιά μπορεί να επιμένουν ότι βρίσκεται ακόμη στη ζωή το μέλος της οικογένειας που έχει πεθάνει. Συνήθως όμως ξεπερνούν αυτές τις σκέψεις ύστερα από μερικές εβδομάδες. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να ζητηθεί η βοήθεια ενός ειδικού.

Από πού μπορούμε να πάρουμε περισσότερες πληροφορίες ή βοήθεια;

Σε περίπτωση ανάγκης απευθυνθείτε:

- * **Στον οικογενειακό σας γιατρό**, ή στο **Τμήμα Επιγόντων Περιστατικών** του νοσοκομείου της περιοχής σας.
- * Στο **Τοπικό Κέντρο Υγείας** (τις εργάσιμες ώρες) συμπεριλαμβανομένων και των κοινοτικών κέντρων υγείας ή των ειδικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων.

Σε άλλες περιπτώσεις μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια:

- * Από άλλους ειδικούς που ασχολούνται με παιδιά και εφήβους όπως παιδίατρος, παιδοψυχολόγους και παιδοψυχίατρος.
- * Από το Transcultural Mental Health Centre [TMHC] στον αριθμό 02 9840 3899.

Εάν δεν μιλάτε καλά αγγλικά, τηλεφωνήστε δωρεάν στην Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων Telephone Interpreter Service [TIS] στο 131 450 και ζητήστε να τηλεφωνήσουν για λογαριασμό σας στο TMHC, τις εργάσιμες ώρες, στον αριθμό 02 9840 3899, Τα άτομα που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές της Νέας Νότιας Ουαλίας, μπορούν να τηλεφωνήσουν δωρεάν στο TMHC στον αριθμό 1800 648911.