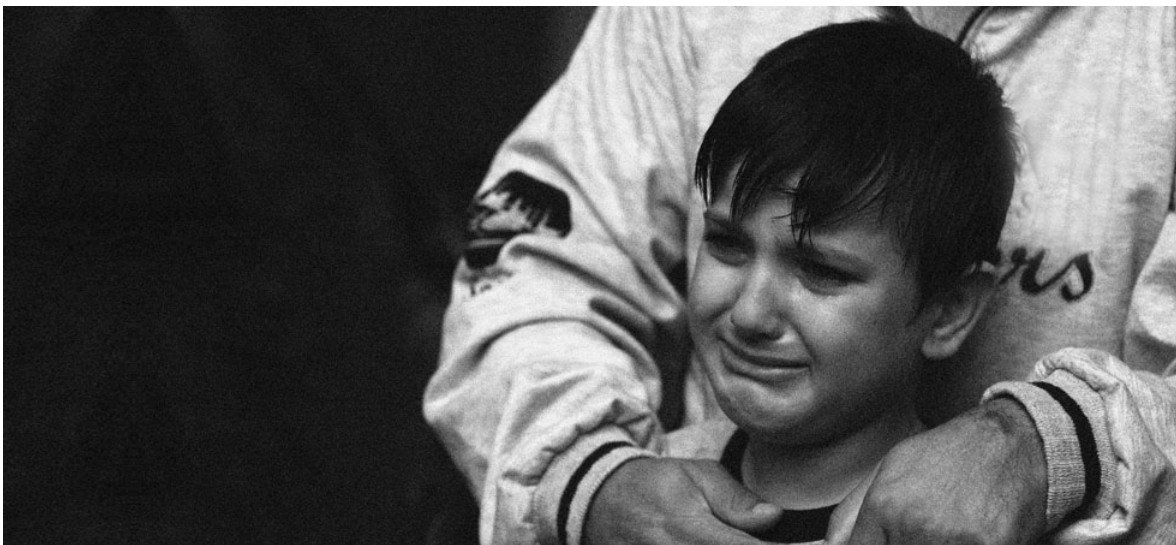
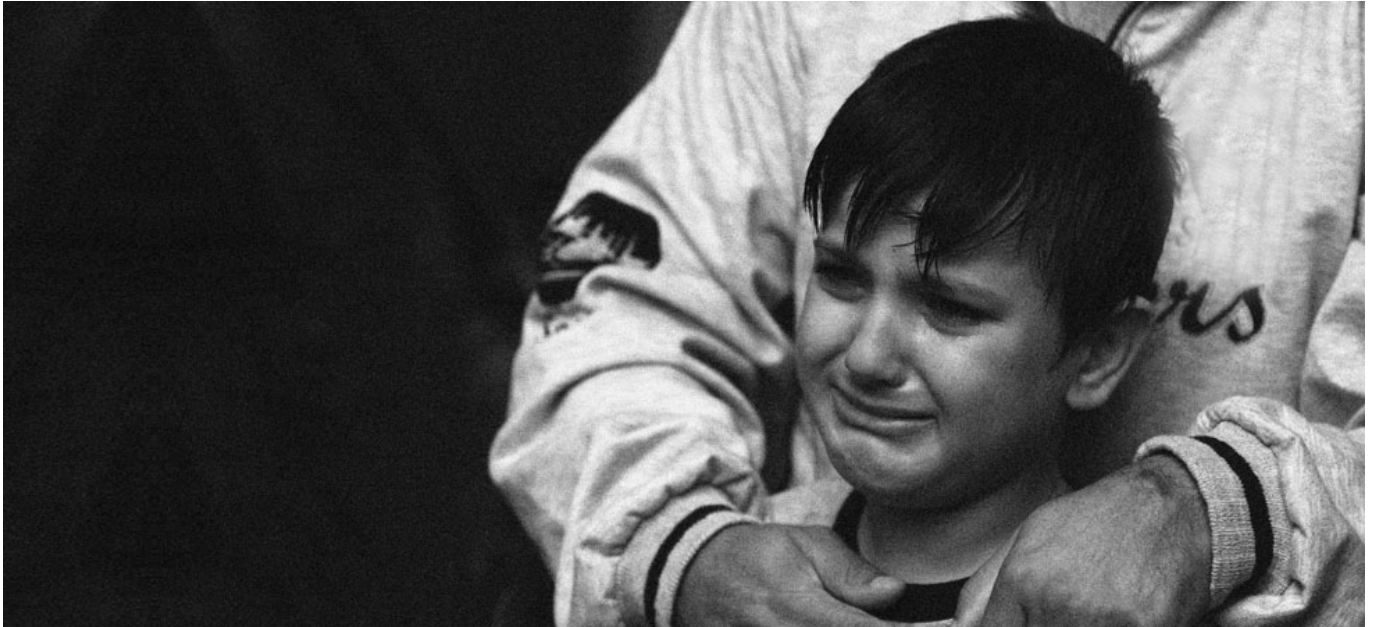


18 Μαΐου 2014

Όταν το Πένθος «κτυπά» τα παιδιά... (B')

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Μερσύνη Αρμενάκα, Παιδοψυχίατρος



Μια από τις πρώτες αποφάσεις που πρέπει να λάβει ένας γονιός είναι πως θα ενημερώσει τα παιδιά του για την απώλεια. Συνήθως οι γονείς λένε την αλήθεια στα παιδιά. Χρειάζεται η ενημέρωση να γίνεται με τρόπο κατανοητό και ανάλογο με την ηλικία των παιδιών. Τα περισσότερα παιδιά θέλουν να πανε στην κηδεία και συμμετέχουν στις διαδικασίες και στα έθιμα. Τα πιο πολλά αναφέρουν ότι τους βοήθησε να αποδεχθούν τη απώλεια και ήταν ευχαριστημένοι που έλαβαν μέρος στην κηδεία.

Όταν εξηγούμε στα μικρά παιδιά την έννοια του θανάτου δεν πρέπει να το συγκρίνουμε με τον ύπνο, γιατί μετά θα τους εντείνει το άγχος τις ώρες του ύπνου. Μια καλή εξήγηση περιλαμβάνει την εξήγηση ως διακοπή των σωματικών λειτουργιών. Μερικοί πενθούντες γονείς βοηθούνται από το διάβασμα ανάλογων βιβλίων. Υπάρχουν ορισμένες ομάδες αυτοβοήθειας παιδιών ή γονιών για τα θέματα πένθους (Μέριμνα).

Οι γονείς που πενθούν ένα παιδί τους πρέπει να εξηγήσουν το τι συνέβη στα αλλά τους παιδιά, με τρόπο κατάλληλο για το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Πρέπει να χρησιμοποιούν απλή κατανοητή γλώσσα, να είναι ειλικρινείς και να μοιράζονται τα αισθήματα της θλίψης και της στεναχώριας. Είναι καλό να διατηρούνται οι συνήθειες και οι ρουτίνες της οικογένειας. Είναι επίσης σημαντικό να υπάρχουν άτομα που στηρίζουν την οικογένεια, που είναι γνώριμα στο παιδί και υποστηρίζουν την συνέχεια του προγράμματος του .

Μελετητές υποστηρίζουν ότι η βοήθεια στο παιδί πρέπει να είναι η ψυχοεκπαίδευση του. Οι γονείς μπορεί να χρειάζονται βοήθεια στο να αναγνωρίσουν τις ανάγκες του παιδιού τους στην φάση του πένθους.

Όταν το πένθος συνοδεύεται από φυσιολογικές αντιδράσεις δεν χρειάζονται παρεμβάσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι ξεπερνούν έναν θάνατο με μια επώδυνη αίσθηση ωρίμανσης και υπευθυνότητας. Το να είμαστε υπομονετικοί ακροατές και να παρέχουμε ενεργό στήριξη είναι το καλύτερο δυνατό τις περισσότερες φορές.

Σε περίπτωση που έχουν πεθάνει και οι δυο γονείς του παιδιού ίσως χρειαστεί οι συγγενείς πρώτου βαθμού να αποφασίσουν και να βοηθηθούν από τις υπηρεσίες πρόνοιας για την καλύτερη και μόνιμη μετοίκηση του παιδιού.

Ατομική Θεραπεία ίσως χρειαστεί σε περίπτωση επιλεγμένου πένθους. Θεραπεία οικογένειας συστήνεται όταν η οικογένεια δυσλειτουργεί και κάποια μέλη δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στην νέα κατάσταση. Πάντα πρέπει να έχουμε στον νου μας το ενδεχόμενο της μείζονος κατάθλιψης και να ελέγχονται για αυτοκτονικό ιδεασμό. Σε ενδεχόμενο κατάθλιψης ίσως χρειαστούν

αντικαταθλιπτική αγωγή.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να επισημάνουμε τα εξής:

1. Η απώλεια ενός παιδιού έχει μεγαλύτερη επίδραση στον γονεϊκό ρόλο από ότι η απώλεια ενός συζύγου.
2. Στην απώλεια ενός αδελφού υπάρχουν δυο γονείς να στηρίζουν ένα παιδί ενώ στον θάνατο ενός γονιού μόνο ένας
3. Οι συζυγικές εντάσεις που παρατηρούνται στον θάνατο ενός παιδιού δεν υπάρχουν όταν πεθαίνει ένας γονιός
4. Στον θάνατο ενός αδελφού εντείνονται οι φόβοι του παιδιού για πιθανό θάνατο, ενώ δεν συμβαίνει τόσο σύντομα στον θάνατο ενός γονιού.
5. Το παιδί που ζει μπορεί να βιώσει τις προσπάθειες των γονιών να αντικαταστήσουν το πεθαμένο παιδί
6. Οι γονείς που χάνουν ένα παιδί υπερπροστατεύουν το επιζήσαν παιδί, κάτι που δεν παρατηρείται όταν υπάρχει ο θάνατος ενός γονιού.
7. Μετά τον θάνατο ενός παιδιού παρατηρούνται αμφότερες κατηγορίες και φυγή κάποιου γονιού. Μπορεί να συμβεί και στον θάνατο ενός γονιού αλλά σας μικρότερο βαθμό
8. Στον θάνατο ενός παιδιού μπορεί να είχε προηγηθεί ζήλια από το υγιές αδελφό και αυτό ίσως δημιουργήσει αμφιθυμία και δυσκολίες στην ψυχοθεραπεία αργότερα
9. Ο ζωντανός αδελφός-η μπορεί να βιώνει ενοχή επειδή ζει και μπορεί να αντιδρά με επιθετικότητα.
10. Τα αδέλφια που ζουν μπορεί να εκφράζουν έντονο θυμό προς τους γονείς τους που δεν προστάτευαν το αδελφάκι τους
11. Σε κάποιες οικογένειες ένας από τους γονείς μπορεί να αισθάνεται ότι πέθανε το «λάθος» παιδί
12. Άτομα εκτός οικογένειας μπορεί να βοηθήσουν ένα παιδί που έχασε ένα γονιό, ενώ δεν παρατηρείται τόσο πολύ στην απώλεια ενός αδελφού-ής.

<http://bitly.com/1FQ7n1M>