

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

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Η απώλεια ενός αγαπημένου ατόμου είναι από τις πιο οδυνηρές εμπειρίες στην ζωή. Δυστυχώς δεν είναι σπάνιο φαινόμενο το πένθος να απασχολεί τα παιδιά.

Ως πένθος αναφέρουμε τον αποχωρισμό ή την απομάκρυνση που αφήνει κάποιον καταπονημένο. Θρήνος είναι ο συναισθηματικός πόνος ή η αγωνία που αισθάνεται κάποιος μετά από τον θάνατο αγαπημένου του ατόμου. Σύμφωνα με το διαγνωστικό ψυχιατρικό εργαλείο DSM-IV δεν θεωρείται ψυχιατρική διαταραχή το φυσιολογικό πένθος.

Η απώλεια ενός γονιού είναι ένα τραυματικό γεγονός που βάζει σε κίνδυνο την αίσθηση ασφαλείας και έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Από μελέτες σε δυτικές χώρες έχει βρεθεί ότι το 4% των παιδιών χάνουν ένα γονιό μέχρι τα 15 τους έτη.

Τα παιδιά που πενθούν αναφέρουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση μειωμένο αυτοέλεγχο. Τα περισσότερα παιδιά τα καταφέρνουν καλά αλλά ένα 19% τον πρώτο χρόνο και 21% τον δεύτερο χρειάζεται παρακολούθηση από ειδικό της ψυχικής υγείας.

Σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή των παιδιών παίζει ο τρόπος που χάθηκε ο γονιός. Όταν ο γονιός πεθαίνει κατόπιν απόπειρας αυτοκτονίας, τα παιδιά του διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο για εμφάνιση ψυχοπαθολογίας. Τα παιδιά αυτά εμφανίζουν εσωτερικευμένα προβλήματα και δυσκολίες προσαρμογής στο νέο περιβάλλον. Το 40% εμφανίζει διαταραχή μετατραυματικού στρες, το 25% παρουσιάζει καταθλιπτικά συμπτώματα. Οι άμεσες αντιδράσεις είναι έντονο άγχος, μετά το 6μηνο ακολουθεί έντονος θυμός και αίσθημα ντροπής ένα χρόνο μετά. Θετικό είναι ότι ο εναπομείνας γονιός συνήθως δεν παρουσιάζει ψυχοπαθολογία και έχει θερμές σχέσεις με τα παιδιά του

Το πένθος αδελφού έχει μελετηθεί λιγότερο σε σχέση με τις συνέπειες στην ψυχολογία από την απώλεια ενός γονιού. Το πένθος των γονιών είναι μεγαλύτερο στην περίπτωση του θανάτου ενός παιδιού και διαρκεί περισσότερο. Ένα παιδί σε τέτοια περίπτωση πρέπει να διαχειριστεί το δικό του πένθος και του οικογενειακού περιβάλλοντος. Συχνά οι γονείς σε τέτοιες περιπτώσεις αδυνατούν να εκπληρώσουν τον γονεϊκό τους ρόλο.

Τα παιδιά εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό επιθετική συμπεριφορά. Αναφέρονται συχνά σχόλια όπως «είναι ξεροκέφαλος, θέλει να περνάει το δικό του, ζητάει πολύ προσοχή, είναι ευερέθιστος». Τα αγόρια εμφανίζουν σχεδόν αποκλειστικά επιθετικότητα με διάφορους τρόπους. Τα κορίτσια έχουν αρκετά συχνά καταθλιπτικά συμπτώματα, έχουν υψηλή αυτοσυνειδητότητα, ντρέπονται συχνά. Οι διαταραχές συμπεριφοράς παρατηρούνται πιο συχνά σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας και μειώνονται αισθητά στην εφηβεία. Τα κορίτσια στην εφηβεία στο 50% αναφέρουν μυστικοπαθή συμπεριφορά και επιθυμούν να κάθονται μόνες τους.

Τα γεγονότα που βοηθούν τα παιδιά (σύμφωνα με τα ίδια) είναι η υποστήριξη από την μητέρα, υποστήριξη από φίλους που είχαν πριν την απώλεια στην οικογένεια, η ύπαρξη δραστηριοτήτων που τους έδιναν ευχαρίστηση και η ανοικτή επικοινωνία με γονείς και αδέρφια. Τα ίδια ανέφεραν ότι δεν τους βοήθησε η ύπαρξη πολλών ανθρώπων στο σπίτι γύρω από την μέρα της κηδείας, οι φίλοι που τους απέφυγαν μετά το πένθος και επίσης η απόκρυψη στοιχείων γύρω από τον θάνατο.

Γενικά φαίνεται ότι τα παιδιά ωφελούνται όταν ενημερώνονται για έναν επικείμενο θάνατο και είναι σωστό να αποφασίζουν μόνα τους αν θα παρακολουθήσουν την κηδεία και θα αποχαιρετήσουν έτσι τον άνθρωπο τους.

Τα αγόρια που χάνουν τον πατέρα τους επιδεικνύουν αυξημένη απόσυρση και δυσκολεύονται περισσότερο από ότι στην απώλεια αδελφού. Τα κορίτσια στην

προεφηβεία που πενθούν για ένα αδελφό τους είναι πιο αγχωμένα, πιο καταθλιπτικά και με μεγαλύτερες γνωστικές δυσκολίες από ότι όταν χάνουν ένα γονιό. Επίσης παρουσιάζουν δυσκολίες στην συγκέντρωση, σωματικά ενοχλήματα και διαταρακτικές συμπεριφορές.

Στην περίπτωση της απώλειας αδελφού η πιθανότητα εμφάνισης ψυχοπαθολογίας είναι πιο πιθανή από ότι στην απώλεια γονιού.

Σημαντικό είναι να μπορούμε **να διακρίνουμε το φυσιολογικό από το παθολογικό πένθος**. Τα παιδιά στην προεφηβεία αναφέρουν σκέψεις θανάτου αλλά το δικαιολογούν με την επιθυμία να συναντήσουν τον γονιό τους. Υπάρχει διαφοροποίηση με τον αυτοκτονικό ιδεασμό ενός ατόμου με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή. Είναι πολύ σπάνιες οι απόπειρες παιδιών που ζουν ένα πένθος.

Συχνά αναφέρονται αλλαγές στον ύπνο, την όρεξη, και ελαττωμένη ενασχόληση με ασχολίες που τους άρεσαν. Συχνά οι γονείς δεν αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες του παιδιού και από το σχολείο κάνουν παραπομπές μόνο όταν υπάρχει μεγάλη επιβάρυνση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Μερικές φορές τα παιδιά, παραπονιούνται για κεφαλαλγίες και κοιλιακά άλγη και αξιολογούνται από παιδίατρους. Οι έφηβοι παρόλο που έχουν τα ίδια συμπτώματα δεν τα αναφέρουν στους γύρω τους, ίσως επειδή δεν θέλουν να διαφοροποιούνται από τους συνομήλικους τους.

Η προσαρμογή του παιδιού στην νέα πραγματικότητα εξαρτάται κατά πολύ από τις αντιδράσεις του ζώντα γονιού. Είναι σημαντικό να είμαστε υποστηρικτικοί στις οικογένειες αυτές. Πέρα από την απώλεια συχνά εμπλέκονται οικονομικές και κοινωνικές δυσκολίες. Μπορεί ως συνέπεια να χρειαστεί να μετακομίσει η οικογένεια με δευτερογενείς δυσκολίες για το παιδί όπως η απώλεια των φίλων και του σχολείου.