

«Γιατί η γιαγιά δεν θυμάται το όνομά μου;».

Εξηγώντας στα παιδιά τι είναι η νόσος

Αλτσχάιμερ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

n-LONELY OLD LADY-large570

Ο γονιός σας έχει Αλτσχάιμερ.

Ίσως να το είχατε καταλάβει από τα ανησυχητικά σημάδια που προϋπήρχαν της επίσημης διάγνωσης, όμως καθώς περνάει ο καιρός, η νόσος επιδρά εμφανώς στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του. Πιθανότατα είστε πολύ πιεσμένος προσπαθώντας να επιλύσετε τα τρέχοντα προβλήματα και να προετοιμαστείτε για τις αλλαγές που πρόκειται να έρθουν.

Πρέπει όμως να βρείτε χρόνο για να απαντήσετε στις ερωτήσεις των παιδιών σας που ανησυχούν βλέποντας τον/την αγαπημένο/η τους παππού/γιαγιά να ξεχνά, να κάνει περίεργα ή αστεία πράγματα και να μην τους αφιερώνει τόσο χρόνο, όσο παλιά.

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις αλλαγές που συμβαίνουν στο οικογενειακό περιβάλλον. Είναι λοιπόν λογικό η ασθένεια ενός αγαπημένου προσώπου να τα επηρεάζει βαθύτατα. Στην περίπτωση μάλιστα της άνοιας, τα ερωτήματα που δημιουργούνται είναι πολλά και αγωνιώδη γιατί τα συμπτώματά της επηρεάζουν όχι μόνο το σώμα, αλλά και το πνεύμα, αλλοιώνοντας στα προχωρημένα στάδια την προσωπικότητα του ατόμου που ασθενεί.

Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να κατανοήσουν και να διαχειριστούν την ασθένεια του παππού ή της γιαγιάς είναι να συζητήσετε μαζί τους ανοιχτά και να ακούσετε προσεκτικά αυτά που έχουν να σας πουν. Δώστε τους την ευκαιρία να σας κάνουν όλες τις ερωτήσεις που έχουν στο μυαλό τους και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς να φοβούνται ότι θα τα επικρίνετε ή θα θυμώσετε μαζί τους. **Μην προσπαθήσετε να κρύψετε την αλήθεια για να τα καθησυχάσετε, γιατί, αργά ή γρήγορα, η φυσική πορεία εξέλιξης της νόσου θα σας διαψεύσει.** Είναι προτιμότερο να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις απορίες τους, απλοποιώντας τις σύνθετες έννοιες και διατυπώνοντας τις απαντήσεις σας με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι κατάλληλες για την ηλικία τους.

Να θυμάστε ότι τα παιδιά δεν μπορούν να αφομοιώσουν μεγάλο όγκο πληροφοριών.

Αντί να αφιερώσετε ένα ολόκληρο απόγευμα συζητώντας για το συγκεκριμένο θέμα (όπως θα κάνατε με έναν ενήλικα), δοκιμάστε να δώσετε τις πληροφορίες που θεωρείτε σημαντικές σταδιακά, ώστε να δώσετε στο παιδί το χρόνο που χρειάζεται για να τις επεξεργαστεί και να τις κατανοήσει. Αυτά είναι ορισμένα από τα ερωτήματα που είναι πιθανό να σας απευθύνει το παιδί και στα οποία θα κλιθείτε να δώσετε απαντήσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης:

1. Τι συμβαίνει στον παππού / στη γιαγιά;
2. Γιατί του / της συμβαίνει αυτό;
3. Αφού παίρνει φάρμακα, γιατί δεν γίνεται καλά;
4. Φταίω εγώ που ο παππούς / η γιαγιά είναι άρρωστος/η; Έκανα κάτι κακό;
5. Θα αρρωστήσω και εγώ;
6. Ο παππούς / η γιαγιά θα πεθάνει;
7. Τι να κάνω για να τον / τη βοηθήσω;
8. Θα γίνει ο παππούς / η γιαγιά όπως ήταν πριν;

Γενικές οδηγίες

- Εξηγήστε στο παιδί ότι το πιο σημαντικό όργανο του σώματός μας είναι ο εγκέφαλος – αυτός ελέγχει όλες τις επιμέρους λειτουργίες. Ο εγκέφαλος του παππού / της γιαγιάς είναι άρρωστος και αυτό επηρεάζει τη μνήμη και τη συμπεριφορά του/της.
- Διαβεβαιώστε το παιδί ότι ο παππούς / η γιαγιά το αγαπάει ακόμα, παρόλο που ίσως δεν μπορεί να του το δείξει όπως παλιά.
- Ενθαρρύνετε το να συζητήσει μαζί σας τους φόβους και τις ανησυχίες του σχετικά με την κατάσταση του παππού / της γιαγιάς. Θα διαπιστώσετε ότι οι φόβοι του μπορεί να μην είναι ρεαλιστικοί, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν δημιουργούν στο παιδί αγωνία και ανησυχία.
- Αν, παρουσία του παιδιού, ο γονιός σας εκδηλώσει κάποια συμπεριφορά που σας φέρει σε δύσκολη θέση (αν π.χ. βγει στο μπαλκόνι ημίγυμνος ή εκφράσει λεκτική επιθετικότητα), εξηγήστε στο παιδί ότι, επειδή ο παππούς / η γιαγιά είναι άρρωστος/η, δεν αντιλαμβάνεται ότι αυτό που κάνει δεν είναι σωστό.
- Αν η κατάσταση του γονιού σας το επιτρέπει και το ίδιο το παιδί το επιθυμεί, ενθαρρύνετε το να κάνει παρέα στον παππού / στη γιαγιά. Η αλληλεπίδραση θα είναι ιδιαίτερα ευεργετική και για τους δύο. Υπάρχουν πολλά πράγματα

που θα μπορούσαν να κάνουν μαζί: να ζωγραφίσουν, να τραγουδήσουν, να πουν παραμύθια, να περπατήσουν στην αυλή, να ετοιμάσουν το τραπέζι για φαγητό, να δουν τα άλμπουμ με τις οικογενειακές φωτογραφίες.

- Αποφύγετε τις αλλαγές στην καθημερινότητα του παιδιού. Συνεχίστε να κάνετε κάποια τουλάχιστον από τα πράγματα που συνηθίζατε να κάνετε στο παρελθόν όλοι μαζί, σαν οικογένεια. Αυτό θα δώσει στο παιδί την ηρεμία και το αίσθημα ασφάλειας που έχει ανάγκη.
- Επιλέξτε κάποια ώρα της ημέρας που θα αφιερώσετε αποκλειστικά στο παιδί. Χρησιμοποιήστε αυτό το χρονικό διάστημα για να αποστασιοποιηθείτε για λίγο από το πρόβλημα υγείας του γονιού σας: επικεντρώστε το ενδιαφέρον σας στις ανάγκες και τις επιθυμίες του παιδιού και τη σχέση σας μαζί του.

Όλγα Λυμπεροπούλου

Νευροψυχολόγος με ειδικευση στην Τρίτη Ηλικία και τις Άνοιες,
www.trainyourbrain.gr

Πηγή: huffingtonpost.gr