

Κ Ε Σ Υ Α Ι Τ Ω Λ Ο Α Κ Α Ρ Ν Α Ν Ι Α Σ

ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

ΜΑΡΟΥΣΗ ΕΥΓΕΝΙΑ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΠΕΝΘΟΣ

Ο όρος **πένθος** είναι η ψυχολογική κατάσταση που βιώνει ένας άνθρωπος μετά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Όλη αυτή η κατάσταση είναι η αντίδραση του κάθε ανθρώπου απέναντι σε μια πραγματική απώλεια με σκοπό να την αποδεχτεί και να προσαρμοστεί . Η περίοδος του πένθους μας βοηθάει να αποχαιρετήσουμε το πρόσωπο που χάσαμε, αλλά και να συνειδητοποιήσουμε την νέα πραγματικότητα και να συμβιβαστούμε μαζί της.

*Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση -Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ*

Τα στάδια του πένθους (Kubler-Ross, 1969)

- Το στάδιο της άρνησης
- Το στάδιο του θυμού
- Το στάδιο της διαπραγμάτευσης
- Το στάδιο της κατάθλιψης
- Το στάδιο της αποδοχής

Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Τι σκέφτεται ένας έφηβος όταν βιώσει την απώλεια

- Κενό > «η ζωή δεν έχει νόημα πια»
- Φόβο > «τι θα κάνω μόνος/η;»
- Θυμό > «πώς μπόρεσες να το κάνεις σε μένα αυτό»;
- Ενοχή > «μήπως έκανα εγώ κάτι;»
- Αποπροσανατολισμό > «πώς θα είναι η ζωή μου από ‘δω και πέρα»;
- Παράπονο > «γιατί σε μένα»;

Αντιδράσεις στο πένθος

Σωματικές

- Διαταραχές ύπνου
- Διαταραχές στη λήψη τροφής
- Σωματικός πόνος
- Επιθετικότητα (σωματική/λεκτική)

Ψυχολογικές

- Λύπη
- Κλάμα
- Κόπωση
- Θυμός
- Ανησυχία
- Σύγχυση
- Μούδιασμα/Αίσθημα κενού
- Μοναξιά
- Ενοχή
- Δυσκολία συγκέντρωσης

*Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ*

Η Αντίδραση στο Πένθος

- Να αρνούνται το γεγονός. Να λειτουργούν σαν να μην έχει γίνει.
- Να μπλοκάρουν τα συναισθήματά τους, ώστε να προστατεύονται από την έντασή τους. Αυτό έχει, συχνά, ως αποτέλεσμα να μοιάζουν αδιάφοροι.
- Να εκτονώνουν τον πόνο και την οδύνη με άλλους τρόπους. Για παράδειγμα, με υπερβολικό θυμό σε καταστάσεις στις οποίες δεν αναλογεί τόση ένταση.
- Να απομονώνονται και να κρατούν συναισθηματικές αποστάσεις από τους άλλους, θεωρώντας ότι δεν έχουν ανάγκη κανέναν, ώστε να αποφύγουν το ενδεχόμενο να πληγωθούν ξανά.
- Άλλοι, πάλι, μπορεί να νιώθουν πολύ φοβισμένοι και αδύναμοι και να αρχίσουν να εξαρτώνται από τους άλλους σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι στο παρελθόν.
- Να νιώθουν ευέξαπτοι, επιθετικοί, καχύποπτοι και επιφυλακτικοί μπροστά σε φαινομενικά ακίνδυνες καταστάσεις.

Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Το πένθος στην παιδική ηλικία

- Η κοινωνία μας προσπαθεί να προστατεύσει τα παιδιά από το βίωμα της απώλειας, τα περισσότερα παιδιά θα βιώσουν την απώλεια ενός κοντινού προσώπου καθώς μεγαλώνουν
- Ο θάνατος ενός κοντινού προσώπου πιθανότατα να αποτελέσει το πιο δύσκολο και οδυνηρό συμβάν που θα μπορούσε να αντιμετωπίσει ένα παιδί στη ζωή του.
- Η απώλεια μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά, το συναισθηματικό του κόσμο και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του

Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Η περίοδος που κάποιος αναμένεται να διαχειριστεί το πένθος είναι 6-12 μήνες και η διαδικασία αυτή περνάει από κάποια στάδια.

- Στην αρχή, το γεγονός αντιμετωπίζεται ως σοκ. Το άτομο δεν μπορεί ακόμα να συνειδητοποιήσει τι έχει συμβεί.
- Το «μούδιασμα», που παρατηρείται στην αρχή, αρχίζει να υποχωρεί. Ο πόνος μπορεί να γίνει μεγαλύτερος σ' αυτήν τη φάση και το άτομο να νιώθει μεγάλη οδύνη.
- Το άτομο αρχίζει, σιγά-σιγά, να θυμάται, να αναπολεί όσα το συνέδεαν με αυτόν/η που έφυγε.
- Αργότερα, ξεκινά η διαδικασία της προσαρμογής. Το άτομο αρχίζει να αντιμετωπίζει την πραγματικότητα της απώλειας.
- Με τον καιρό, αποκτά νέους ρόλους, συνδέεται με άλλους ανθρώπους και μπορεί να κάνει νέες σχέσεις.
- Σιγά-σιγά, η σχέση με εκείνον που έφυγε αρχίζει να υπάρχει αποκλειστικά στη μνήμη και η σκέψη του να μη συνοδεύεται πια από τόσο πόνο.

Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Αντιμετώπιση πένθους

Για να ξεπεράσουν αυτή την τραυματική εμπειρία, οι άνθρωποι χρειάζεται να βιώσουν τη διαδικασία του πένθους. Οι συγγενείς και οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν, πολλές φορές, μόνο και μόνο με την παρουσία τους, ενώ η βοήθεια ειδικευμένων ψυχολόγων μπορεί να είναι χρήσιμη, αφού περάσει το πρώτο κρίσιμο διάστημα του σοκ και το άτομο δυσκολεύεται να περάσει στα επόμενα στάδια του πένθους. Πολλές φορές, αυτό συμβαίνει όταν με αυτόν/η που χάσαμε είχαμε μια συγκρουσιακή σχέση και δεν καταφέραμε, όσο ζούσε, να μιλήσουμε για τα προβλήματά μας μαζί του. Άλλες φορές, η διαδικασία του πένθους είναι πιο δύσκολη όταν η σχέση ήταν υπερβολικά στενή και δεν είχαμε προλάβει να ξεχωρίσουμε από αυτόν που χάσαμε και να αυτονομηθούμε.

Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Όταν βιώνεις μια σημαντική απώλεια είναι σημαντικό:

- Να μιλάς για το πώς αισθάνεσαι.
- Να ακουμπάς στους ανθρώπους που σε περιβάλλουν και εμπιστεύεσαι.
- Να ζητήσεις εξειδικευμένη βοήθεια.
- Όλα τα συναισθήματα είναι δικαιολογημένα. Μη νιώθεις ένοχος/η αν κάποιες φορές λειτουργείς με έναν τρόπο που φαίνεται αταίριαστος ή ακατανόητος.

Παρουσίαση Ευγενία Μαρούση - Ψυχολόγος
ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ