



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Φυσική Καταστροφή και Συμβολικό Πένθος / Πένθος και Στάδια / Απώλεια και διαχείριση

Φυσικές καταστροφές

Ορισμός φυσικής καταστροφής: Συνέπεια ενός φυσικού κινδύνου με σημαντικές επιπτώσεις στις ανθρώπινες δραστηριότητες

Συνέπειες:

- ατομικές (απώλεια ζωής ή σοβαρός τραυματισμός, ψυχικές διαταραχές)
- κοινωνικές (ζητήματα ψυχικής υγείας, πλήγμα στον κοινωνικό ιστό)
- οικονομικές (απώλεια περιουσίας, οικονομικές επιπτώσεις)
- περιβαλλοντικές (μόλυνση, κλιματική αλλαγή)

Κατανόηση της έννοιας “φυσική καταστροφή”

- Αποτελεί σύνθετη έννοια / ο ορισμός ποικίλλει ανάλογα με το περιβάλλον
- Δεν έχει μόνο φυσικές συνέπειες, αλλά αποκτά και ψυχολογικές / ψυχοκοινωνικές διαστάσεις, επηρεάζοντας την λειτουργία της κοινωνίας
- Η θετική ψυχολογική προσαρμογή σε ατομικό επίπεδο και η ικανότητα της κοινότητας να προσαρμοστεί στο περιβάλλον αποτελούν εξισορροπιστικούς παράγοντες ως προς τον αντίκτυπο της καταστροφής
- Ο μηχανισμός αντιμετώπισης κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικός για τη μείωση των επιπτώσεων στην ψυχική υγεία

Κατηγοριοποίηση φυσικών καταστροφών

Κατηγοριοποίηση ανάλογα με την έκταση τους

Οι φυσικές καταστροφές διακρίνονται σε περιφερικές και κεντρικές:

Περιφερικές: Προσβολή ενός συνόλου ατόμων που τυχαία βρέθηκαν σε συγκεκριμένο χώρο, μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή (πχ αεροπορικό δυστύχημα)

Κεντρικές: Θίγεται το φυσικό περιβάλλον μιας κοινότητας, η οποία υφίσταται σοβαρό κίνδυνο, προκαλούνται απώλειες / βλάβες σε ανθρώπους, συνυπάρχουν υλικές καταστροφές, με αποτέλεσμα μερική ή ολική διάλυση των κοινωνικών δομών

Κατηγοριοποίηση ανάλογα με την πρόκληση τους

- Προκαλούμενες από άνθρωπο (manmade disasters)
- Προκαλούμενες από τη φύση (natural disasters)

Φάσεις των φυσικών καταστροφών

- Προκαταστροφική περίοδος (φάσεις απειλής - προειδοποίησης)
- Καταστροφική περίοδος (Φάσεις επέλευσης της καταστροφής - συναισθηματικής αναδίπλωσης)
- Μετακαταστροφική περίοδος (άμεση - απώτερη)

Είδη φυσικών καταστροφών

- Γεωφυσικές (σεισμοί)
- Μετεωρολογικές (κυκλώνες, τυφώνες, καταιγίδες)
- Πλημμύρες
- Πυρκαγιές
- Ανεμοστρόβιλοι
- Εκρήξεις ηφαιστίων
- Παλιρροϊκά κύματα (tsunamis)

Ιδιαιτερότητες

- Σεισμοί: Απρόβλεπτοι και αιφνίδιοι / στιγμιαίοι / δεν ελέγχονται / δεν έχουν ορατή υπόσταση / η ύπαρξη μετασεισμών επιβάλλει κατάσταση εγρήγορσης στους πληγέντες
- Πλημμύρες: Σε μεγάλο ποσοστό καταστροφικές / ανάπτυξη μετατραυματικού στρες σε υψηλό βαθμό
- Πυρκαγιές: Μπορεί να λάβουν γρήγορα απρόβλεπτες διαστάσεις / σκηνές που προκαλούν τρόμο (ακόμη και στους μη παρευρισκόμενους) / συναισθηματική και σωματική εξάντληση / εικόνες, ήχοι και οσμή προκαλούν έντονο άγχος και φόβο
- Τυφώνες: Συνήθως επαρκής χρόνος προειδοποίησης / η διαδικασία της προειδοποίησης προκαλεί άγχος / αναπτύσσονται ψυχολογικές αντιδράσεις σε αστραπές, βροντές και θόρυβο του ανέμου, οι οποίες μπορεί να επανεμφανίζονται και μεταγενέστερα

Ιδιαιτερότητες

- **Ανεμοστρόβιλοι:** Μικρή περίοδος προειδοποίησης / σύγχυση και απελπισία στους πληγέντες / εικόνα καταστροφής / συχνά αισθήματα ενοχής στους επιζώντες
- **Εκρήξεις ηφαιστείων:** Συνήθως προβλέψιμες / έκρηξη, εκτόξευση λίθων και αερίου / μερικές φορές ολοσχερής καταστροφή και μετακίνηση πληθυσμού / αλλαγή θερμοκρασίας και κλίματος
- **Παλιρροϊκά κύματα:** Μικρός χρόνος προειδοποίησης / πολύ καταστροφικά / ανθρώπινες απώλειες και υλικές καταστροφές / μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις για τους περισσότερους επιζήσαντες

Πληγέντες / Θύματα μιας φυσικής καταστροφής

- Πρωτεύοντα θύματα: Άτομα που βίωσαν την καταστροφή
- Δευτερεύοντα θύματα: Συγγενείς και φίλοι των πληγέντων, μέλη ομάδων διάσωσης, υγειονομικό προσωπικό, εθελοντές, δημόσιοι φορείς
- Οι πληγέντες βιώνουν έντονο σωματικό και ψυχικό στρες και αναμένεται στη συντριπτική τους πλειοψηφία να εμφανίσουν κάποιου είδους σωματική, ψυχική ή μη ειδική αντίδραση

Ψυχολογικές αντιδράσεις του ατόμου στη φυσική καταστροφή

Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά το άτομο στη φυσική καταστροφή αποτελεί σύνθετο θέμα και εξαρτάται από διάφορες παραμέτρους όπως:

- τη φύση του συμβάντος
- τον τρόπο με τον οποίο το άτομο εκτίθεται στο συμβάν
- σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου
- τον κοινωνικό περίγυρο

Οι κυριότερες αντιδράσεις έχουν χαρακτήρα *σωματικών, νοητικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων*, όπως για παράδειγμα αντιδράσεις έντασης, θυμός, άγχος, απάθεια, κατάθλιψη, διαταραχές συγκέντρωσης, απόσυρση.

Στάδια ψυχολογικών αντιδράσεων

Οι ψυχολογικές αντιδράσεις μετά από μαζικές καταστροφές εμφανίζονται σε στάδια ή φάσεις. Οι αντιδράσεις του εγγύς χρονικού διαστήματος (διάστημα ημερών) διαφέρουν από αυτές του απώτερου (μηνών)

Υπάρχει μια ακολουθία φάσεων αναφορικά με τις αντιδράσεις και τα βιώματα του ατόμου, η οποία όμως δεν είναι γραμμική και επηρεάζεται σημαντικά από το τι συμβαίνει στην κοινότητα ενός ατόμου, όπως και από τη φύση του συμβάντος

Έχει σημασία εάν πρόκειται για ένα μοναδικό συμβάν ή αν υπάρχει μεγάλη πιθανότητα (πραγματική ή αντιληπτή) επανάληψης

Στάδια ψυχολογικών αντιδράσεων (2)

Όταν και εάν προειδοποιηθεί το άτομο για την επικείμενη καταστροφή, μέσω της ενεργοποίησης μηχανισμών άμυνας οι άνθρωποι ανταποκρίνονται με μια μεγάλη ποικιλία τρόπων, σύμφωνα με την ιδιοσυγκρασία τους αλλά και το κοινωνικό τους πλαίσιο

Ανά τις επιμέρους φάσεις / περιόδους μιας καταστροφής, το άτομο μπορεί να αναπτύξει προσαρμοστική ή δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά

Κατά την προκαταστροφική περίοδο μπορεί να προετοιμαστεί σωστά, αλλά και να εκδηλώσει μοιρολατρικού τύπου συμπεριφορές, άσκοπη ή επικίνδυνη δραστηριότητα

Κατά την περίοδο προειδοποίησης, μπορεί η συμπεριφορά του να είναι συντεταγμένη ή αντίθετα να είναι υπερδραστήριο σε δυσλειτουργικό βαθμό ή απαθές

Κατά τη διάρκεια της καταστροφής, η μειοψηφία εμφανίζει ήρεμη συμπεριφορά, ενώ οι περισσότεροι εμφανίζουν απάθεια, συναισθηματικό μούδιασμα, επιβράδυνση, μειωμένες γνωστικές λειτουργίες (“Σύνδρομο της Καταστροφής”)

Στάδια ψυχολογικών αντιδράσεων (3)

Άμεση μετακαταστροφική περίοδος: Αισιοδοξία, ενεργοποίηση, ανασυγκρότηση, δημιουργία ομάδων μέσα στις οποίες οι πληγέντες αισθάνονται ασφάλεια, έκφραση συναισθημάτων οργής προς πιο κεντρικούς μηχανισμούς. Ωστόσο μπορεί να υπάρξουν και ψυχοσωματικού τύπου εκδηλώσεις, άγχος, διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματισμό

Απώτερη μετακαταστροφική περίοδος: Μακροπρόθεσμες ψυχοκοινωνικές συνέπειες - πένθος - ανάπτυξη κοινωνικής ψυχοπαθολογίας όσον αφορά κάποιο ποσοστό των πληγέντων

Χαρακτηριστικά του τραυματικού γεγονότος που επηρεάζουν την ψυχολογική αντίδραση του ατόμου

- Απρόσμενος χαρακτήρας του συμβάντος, χωρίς προειδοποιητικά σημεία
- Απειλή για την προσωπική ασφάλεια / κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας ζωής
- Σωματική βλάβη
- Αλλόκοτη φύση του συμβάντος
- Αυξημένη πιθανότητα επανεμφάνισης
- Ξαφνική / απρόσμενη / βίαιη απώλεια αγαπημένου προσώπου
- Επίγνωση έκθεσης σε επιβλαβή παράγοντα / πιθανότητα άγνωστων αλλά σοβαρών επιπτώσεων

Η έννοια της “προετοιμασίας”

- Σημαντική παράμετρος που βοηθά στο να μετριαστεί ο κίνδυνος και οι συνέπειες μιας φυσικής καταστροφής
- Οι προσπάθειες επικεντρώνονται στην αλλαγή των συμπεριφορών με στόχο τη μείωση του κινδύνου και την ενδυνάμωση του ατόμου να αντιμετωπίζει τις συνέπειες
- Διάφορες θεωρίες συμπεριφοράς έχουν χρησιμοποιηθεί από πρωτοβουλίες με στόχο την προετοιμασία έναντι φυσικών καταστροφών

Παράγοντες που επηρεάζουν το τραύμα

Σε ατομικό επίπεδο

- Βαθμός της έκθεσης στο τραύμα (οι άμεσα εμπλεκόμενοι στο συμβάν και εκτεθειμένοι στο τραύμα είναι σε αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη ψυχιατρικής συμπτωματολογίας)
- Αντίκτυπος / Μέγεθος της απώλειας (μπορεί να αφορά απώλεια αγαπημένων προσώπων, αναπηρία, οικονομική καταστροφή, κοινωνικές επιπτώσεις)

Παράγοντες που επηρεάζουν το τραύμα

Σε συλλογικό επίπεδο

- Διαταραχή της κοινωνικής συνοχής
- Σταθερότητα κατά την προκαταστροφική περίοδο
- Ρόλος της ηγεσίας της πληγείσας κοινότητας
- Παράγοντες που αφορούν την κοινωνική αναπροσαρμογή (διατήρηση προϋπαρχουσών κοινωνικών ομάδων μειώνει την ένταση του συλλογικού τραύματος)

Ψυχική ευαλωτότητα στην καταστροφή

Το πόσο ευάλωτο είναι ένα άτομο σε μια ψυχοτραυματική εμπειρία, προερχόμενη εν προκειμένω από φυσική καταστροφή, και τις συνέπειες της, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως:

- Χρόνια νόσος / αναπηρία
- Χαρακτηριολογικό προφίλ
- Ψυχιατρικό ιστορικό
- Ιστορικό ψυχοτραυματικής εμπειρίας
- Μειωμένη ικανότητα ψυχολογικής επεξεργασίας της ψυχοτραυματικής εμπειρίας
- Χαμηλό κοινωνικό / οικονομικό επίπεδο
- Ελλιπής κοινωνική και ψυχολογική στήριξη
- Ψυχική καταπόνηση από την καταστροφή / νόημα που της προσδίδει το άτομο
- Απώλειες που προκλήθηκαν και πως τις νοηματοδοτεί ο παθών

Είδη μετακαταστροφικών ψυχοπαθολογικών εκδηλώσεων

Οξεία αντίδραση στο στρες (Acute stress reaction, ASR)

- Υποκατηγορίες: ήπια - μέτριας βαρύτητας - σοβαρή
- Άμεση έναρξη, μεταβαλλόμενη εικόνα, αποδράμουν εντός 2-3 ημερών
- Εμφανίζεται συμπτωματολογία απόσυρσης - αυτονομικές μεταβολές προσομοιάζουσες σε καταστάσεις πανικού - διέγερση
- Διαταραχές προσανατολισμού, περιορισμός του εύρους και του πεδίου συνείδησης, διαταραχές προσοχής

Διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματική εμπειρία (Post traumatic stress disorder, PTSD)

- Καθυστερημένη και παρατεταμένη αντίδραση μετά από έκθεση σε τραυματικό συμβάν
- Το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα αποφυγής ερεθισμάτων που αντανακλούν επανειλημμένες ενοχλητικές μνήμες του τραυματικού γεγονότος, ενοχλητικά όνειρα, επαναβιώσεις (flashbacks), αρνητικές μεταβολές στις γνωστικές λειτουργίες και τη διάθεση και εμφανείς αλλαγές στην αντιδραστικότητα όπως ευερεθιστότητα, υπεραγρύπνηση, διαταραχές ύπνου, δυσκολία συγκέντρωσης.

Προβλεπτικοί παράγοντες ανάπτυξης: βαρύτητα ψυχοτραυματικού γεγονότος, νευρωτισμός, εσωστρέφεια, γυναικείο φύλο, ψυχιατρική συννόσηση, θετικό οικογενειακό ιστορικό για ψυχιατρική διαταραχή, προηγούμενες ψυχοτραυματικές εμπειρίες, ανεπαρκές υποστηρικτικό δίκτυο

Διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματική εμπειρία (Post traumatic stress disorder, PTSD)

- Μπορεί να προσβάλλει μέχρι και το 30% των θυμάτων μιας φυσικής καταστροφής, ενώ ο επιπολασμός ζωής (life prevalence) της διαταραχής είναι περίπου 8%
- Χωρίς θεραπεία, το 30% των ασθενών παρουσιάζουν σταδιακά πλήρη αποδρομή των συμπτωμάτων, ποσοστό 60% εξακολουθούν να εμφανίζουν ήπια ή μετρίου βαθμού συμπτώματα και το 10% των ασθενών παρουσιάζει στάσιμη ή επιδεινούμενη κλινική εικόνα

Διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματική εμπειρία (Post traumatic stress disorder, PTSD)

Θεραπευτικές παρεμβάσεις

- Η Εστιασμένη στον ψυχοτραυματισμό γνωσιακή - συμπεριφορική θεραπεία (trauma - focused CBT) αποτελεί την ψυχοθεραπεία με τη μεγαλύτερη ερευνητική τεκμηρίωση. Η θεραπεία έκθεσης συνδυάζεται με τη γνωσιακή θεραπεία
- Άμεσες παρεμβάσεις μετά από το ψυχοτραυματικό γεγονός / στόχος η πρόληψη ανάπτυξης PTSD
- Ψυχοεκπαίδευση (σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις)
- Ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία
- Οφθαλμοκινητική Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία (Eye Movement Desensitization Reprocessing, EMDR)
- Φαρμακευτική αγωγή : Εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs), τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, MAOIs, αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης (SNRIs), μιρταζαπίνη έχουν φανεί αποτελεσματικά σε μελέτες

Διαταραχή προσαρμογής (Adjustment disorder)

Εμφανίζεται ένα μήνα μετά το καταστροφικό γεγονός και αποδράμει μετά από σχεδόν έξι μήνες

- Βραχεία καταθλιπτική αντίδραση
- Παρατεταμένη αντίδραση
- Μικτή αντίδραση άγχους και κατάθλιψης
- Με επικρατούσες διαταραχές άλλων συναισθημάτων
- Με επικρατούσες διαταραχές της διαγωγής
- Με μικτές διαταραχές των συναισθημάτων και της διαγωγής

Επιμένουσα μεταβολή της προσωπικότητας μετά από καταστροφική εμπειρία

- Μπορεί να θεωρηθεί χρόνιο και μη αναστρέψιμο υπόλειμμα διαταραχής στρες μετά από ψυχοτραυματική εμπειρία (PTSD) ή να εγκατασταθεί αυτόνομα
- Διάρκεια: 2 έτη

Άλλες διαταραχές

- Διαταραχή Γενικευμένου Άγχους
- Κατάθλιψη
- Φοβίες

Ψυχοκοινωνική αντιμετώπιση

- Αναγνώριση διαδικασίας πένθους ως φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια
- Μπορεί να υποχωρήσει εντός μηνών
- Οι αντιδράσεις των επιζώντων είναι φυσιολογικές εντός “μη φυσιολογικών” καταστάσεων που βιώνουν

Ζητήματα που πρέπει να αναγνωρίζονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας:

Ενοχή του επιζώντος

Φόβος για απώλεια ελέγχου σε έντονα συναισθήματα

Ψυχικές διαταραχές

Χρήση ουσιών

Ευχές θανάτου και ιδέες αυτοκαταστροφής

Ψυχοκοινωνική αντιμετώπιση

- Η αντίδραση στο στρες και την απώλεια μπορεί να εκφραστεί ως *επιπλεγμένο πένθος*
- Η επίλυση του επιπλεγμένου πένθους και η ανακούφιση μπορεί να διευκολυνθεί με την ενίσχυση των πολιτιστικών - θρησκευτικών τελετών
- Σημαντική η συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών ψυχικής υγείας και κεντρικότερων δομών της πολιτείας
- Πολλοί από τους επιζώντες μπορεί να απαιτούν παρεμβάσεις επικεντρωμένες στο τραύμα

Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες

- Οι επιζώντες μπορεί να παρουσιάσουν ψυχολογικές και σωματικές αντιδράσεις / αντιδράσεις μάχης ή φυγής (fight or flight)
- Προσπάθεια το άτομο να σκέφτεται και να ενεργεί ορθολογικά κατά τη διάρκεια της καταστροφής (όχι πάντα εφικτό)
- Αξιολόγηση επιζώντων υψηλού κινδύνου:
 1. *Κίνδυνος για τον εαυτό και τους άλλους / άμεση απειλή για τη ζωή*
 2. *Γνωστικές διαταραχές (διαταραχές προσανατολισμού)*
 3. *Θάνατος μέλους της οικογένειας / αγνοούμενα μέλη*
 4. *Σοβαρός τραυματισμός*
 5. *Αυξημένος χρόνος έκθεσης στις τραυματικές συνθήκες της καταστροφής*
 6. *Ιστορικό ψυχιατρικής νόσου*

Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις

- Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία φαίνεται να είναι αποτελεσματική ως προς τις μακροπρόθεσμες ψυχολογικές συνέπειες
- Μείωση πιθανότητας εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες
- Τεχνική εστιασμένη στο τραύμα (trauma-focused)
- Άλλες παρεμβάσεις: Οφθαλμοκινητική Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία (EMDR), συμβουλευτική

Παρεμβάσεις που αφορούν την κοινότητα

- Μη ειδικές κοινοτικές παρεμβάσεις
- Οργάνωση καθημερινών δραστηριοτήτων
- Ενίσχυση οικογενειακής και κοινωνικής συνοχής
- Ενίσχυση θρησκευτικών και πολιτιστικών τελετών / εκδηλώσεων
- Ομαδικές συζητήσεις / έκφραση των συναισθημάτων
- Παροχή πληροφοριών
- Εκπαίδευση γονέων και εκπαιδευτικών
- Χρήση καινοτόμων ιδεών για την εκπαίδευση των παιδιών (σχέδιο, σκίτσο, τραγούδι, μίμηση)
- Ψυχοεκπαίδευση σε διάφορα θέματα (όπως υγιεινή ύπνου, χρήση ουσιών και βλαβερές συνέπειες της)
- Καλλιτεχνικές δραστηριότητες
- Άθληση

Πένθος

- Μια συναισθηματική διεργασία η οποία προκύπτει ως αποτέλεσμα μεγάλης συμφοράς, θανάτου αγαπημένου προσώπου ή μιας σημαντικής απώλειας (πραγματικής ή συμβολικής)
- Η διεργασία αυτή μπορεί να είναι και αποτέλεσμα αποχωρισμών ή σημαντικών αλλαγών στη ζωή ενός ατόμου
- Φυσιολογική αντίδραση σε απώλεια, εφόσον δεν υπερβαίνει το αναμενόμενο από τις πολιτισμικές συνήθειες διάστημα για τη συγκεκριμένη απώλεια
- Ο τρόπος, η ένταση και η διάρκεια του διαφέρει από άτομο σε άτομο
- Μέσα από την απώλεια ο άνθρωπος έρχεται σε πρώτη επαφή με το θάνατο
- Σπάνια είναι ψυχικά προετοιμασμένος
- Τη αρχική συναισθηματική αντίδραση του πένθους (grief) ακολουθεί η διεργασία της προσαρμογής (mourning)
 - διαδικασία που περιλαμβάνει γνωστικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και σωματικές εκφράσεις

Στάδια του Πένθους

Η πιο δημοφιλής προσέγγιση αναφορικά με τα στάδια του πένθους είναι αυτή της ψυχιάτρου Elisabeth Kubler- Ross. Τα στάδια είναι τα εξής:

- Άρνηση
- Θυμός
- Διαπραγμάτευση
- Κατάθλιψη
- Αποδοχή

Στάδια του Πένθους

Άρνηση

- Άρνηση της ύπαρξης του τέλους
- Μπλοκάρει κάθε συναισθηματική αντίδραση
- Ποικίλλει από άτομο σε άτομο
- Στόχος η προστασία του ατόμου από το έντονο άγχος / σοκ
- Χαρακτηρίζεται από συμπεριφορά αποφυγής, σύγχυση, φόβο

Στάδια του Πένθους

Θυμός

- Η άρνηση της πραγματικότητας σταδιακά δίνει τη θέση της σε συναισθήματα θυμού
- Αίσθηση “αδικίας”
- Το άτομο που υποφέρει προσπαθεί να αποδώσει αλλού τις ευθύνες
- Έντονο συναίσθημα, στρέφεται προς πάσα κατεύθυνση, κυρίως όμως στα πιο οικεία πρόσωπα
- Μπορεί να πάρει και υπαρξιακού τύπου διαστάσεις (θυμός που στρέφεται προς τον εαυτό του, το Θεό κ.α.)

Στάδια του Πένθους

Διαπραγμάτευση

- Το άτομο προσπαθεί να νοηματοδοτήσει την απώλεια
- Στρέφεται προς άλλα άτομα / επικοινωνεί
- Αναρωτιέται με ποιον τρόπο θα μπορούσε να αποτρέψει την απώλεια
- Αναζήτηση λύσεων
- Πιθανή συνύπαρξη ενοχικών συναισθημάτων

Στάδια του Πένθους

Κατάθλιψη

- Αίσθημα αβοηθησίας / απελπισίας
- Αισθήματα εχθρότητας
- Συνειδητοποίηση της σοβαρότητας της απώλειας
- Συναισθήματα θλίψης, πόνου, αβεβαιότητας, φόβου, στενοχώριας
- Μπορεί να επηρεάζονται οι νοητικές λειτουργίες και η ψυχοκινητικότητα του ατόμου (εικόνα προσομοιάζουσα με κατάθλιψη)
- Απόσυρση

Στάδια του Πένθους

Αποδοχή

- Το άτομο που πενθεί γνωρίζει πλέον πως η απώλεια είναι υπαρκτή
- Αναζήτηση εναλλακτικών (εφόσον υπάρχουν)
- Νέα σχέδια, το άτομο “προχωρά μπροστά”
- Το άτομο τακτοποιεί τυχόν εκκρεμότητες
- Προετοιμάζεται για την επιστροφή στη φυσιολογική κατάσταση

Χαρακτηριστικά του πένθους

Θλίψη : η συνήθης ενστικτώδης ψυχολογική απάντηση στο πένθος

Εμφανίζονται σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές, σε μοτίβο και ένταση που ωστόσο ποικίλλουν και εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου

Το οξύ πένθος χαρακτηρίζεται από συνύπαρξη καημού και στενοχώριας, με συνοδευτικές σκέψεις, αναμνήσεις και εικόνες του θανάτου και του αποθανόντος

Τάση να παραμερίζεται το ενδιαφέρον για συνήθεις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής

Η έκφραση του πένθους είναι μοναδική για κάθε σχέση

Παθοφυσιολογικές εκδηλώσεις

Το στρες που εμφανίζεται ως επακόλουθο της διαδικασίας του πένθους, μπορεί συχνά να οδηγήσει σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ταχυκαρδία και αυξημένη έκκριση κορτιζόλης

Οι αρνητικές επιδράσεις στη λειτουργία των αγγείων και η αύξηση συσσώρευσης αιμοπεταλίων, σε συνδυασμό με την αθηροσκλήρυνση, αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου

Αδρενεργική υπερδραστηριότητα, αυξημένα επίπεδα αδρεναλίνης

Επιπλοκές που αφορούν τη σωματική λειτουργία

1. Υπολειτουργία ανοσοποιητικού συστήματος
2. Υπερλειτουργία επινεφριδίων
3. Αύξηση επιπέδων προλακτίνης και αυξητικής ορμόνης στο πλάσμα
4. Υψηλότερη θνησιμότητα λόγω καρδιαγγειακών παθήσεων (ιδιαίτερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας)

Ψυχιατρικές διαταραχές / εκδηλώσεις αφορούσες την ψυχική σφαίρα

1. Κατάθλιψη
2. Αγχώδεις διαταραχές
3. Διαταραχή μετατραυματικού στρες
4. Χρόνιο πένθος
5. Καθυστερημένο / ανεσταλμένο πένθος

Επιπλεγμένο πένθος

- Επιπολασμός 5% στο γενικό πληθυσμό και 25% σε άτομα σε πένθος
- Πιθανόν να επιπλακεί από κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, ψυχωτικές διαταραχές, διαταραχές χρήσης αλκοόλ
- Υπερβαίνει σε χρόνο το αναμενόμενο διάστημα
- Εκσεσημασμένη λειτουργική έκπτωση
- Έντονη ψυχοκινητική επιβράδυνση
- Υπερβολική ενοχή
- Υπερβολική ενασχόληση με γεγονότα που συνδέονται με την απώλεια
- Αυτοκτονικός ιδεασμός ή συνεχείς ευχές θανάτου
- Ψυχωτικά συμπτώματα

Επιπλεγμένο πένθος - Προδιαθεσικοί παράγοντες

Ατομικοί Παράγοντες

- Ιστορικό ψυχιατρικής νόσου
- Ιστορικό πρώιμου τραύματος
- Προηγούμενη απώλεια
- Νεαρή ηλικία
- Άρρενες
- Χαμηλό κοινωνικό - οικονομικό επίπεδο
- Ιδιοσυγκρασία - προσωπικότητα: νευρωτική δομή, απαισιοδοξία
- Ανεπαρκές υποστηρικτικό σύστημα

Επιπλεγμένο πένθος - Προδιαθεσικοί παράγοντες

Παράγοντες που αφορούν την απώλεια

- Αυτοκτονία ή ανθρωποκτονία
- Δυσκολία να παρευρεθεί κοντά στο πρόσωπο που παθαίνει, τη στιγμή του θανάτου
- Διαφωνία / αβεβαιότητα σχετικά με την ιατρική περίθαλψη
- Δυσκολία να ανακουφίσει ή να βοηθήσει το άτομο που πεθαίνει
- Σχέση με τον εκλιπόντα: Απώλεια τέκνου και απώλεια συντρόφου είναι πιθανότερο να οδηγήσουν σε εκδήλωση επιπλεγμένου πένθους

Διαφορές μεταξύ μείζονος κατάθλιψης και πένθους

Μείζων κατάθλιψη	Οξύ πένθος
Γενικευμένη απώλεια ενδιαφερόντων / Σημαντική δυσκολία στην άντληση ευχαρίστησης	Δυσκολία άντλησης ευχαρίστησης από καταστάσεις που συνδέονται με τον εκλιπόντα
Διάχυτη δυσφορική διάθεση σε πολλές καταστάσεις	Τα συναισθήματα προκαλούνται από καταστάσεις που υπενθυμίζουν την απώλεια
Χαμηλή αυτοεκτίμηση / αίσθηση ενοχής ή ντροπής	Ενασχόληση με τον αποθανόντα / ενοχή που σχετίζεται με την απώλεια
Απόσυρση από δραστηριότητες και άτομα σε εκτεταμένο βαθμό	Αποφυγή δραστηριοτήτων, καταστάσεων και ανθρώπων λόγω του θανάτου
Οι παρεισφρητικές εικόνες που σχετίζονται με την απώλεια δεν είναι εμφανείς	Οι παρεισφρητικές εικόνες του αποθανόντος είναι συχνές

Χαρακτηριστικά του πένθους μετά από φυσική καταστροφή

- Η διεργασία του πένθους που ακολουθεί μια φυσική καταστροφή διαφέρει από αυτού που ακολουθεί την απώλεια αγαπημένου προσώπου, όπου υπάρχει κάποιου είδους προετοιμασία για την αποδοχή της.
- Το πένθος που συνδέεται με μια φυσική καταστροφή μπορεί να εμφανιστεί καθυστερημένα, να είναι ανεσταλμένο, να εκφραστεί σε υπερβολικό βαθμό, να συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα, έντονη ενασχόληση με το τραυματικό γεγονός, ενοχή, θυμό και συμπεριφορικές αλλαγές
- Αυξημένη πιθανότητα να εμφανιστεί ως *επιπλεγμένο*

Διαχείριση - Θεραπευτική αντιμετώπιση

Μη επιλεγμένο πένθος

- Αμφιλεγόμενο ζήτημα
- Φάσμα παρεμβάσεων από την πρόληψη ως τη θεραπεία
- Θεραπευτικές παρεμβάσεις απευθύνονται:
 1. Στο σύνολο του πληθυσμού
 2. Σε άτομα υψηλού κινδύνου
 3. Σε άτομα με έντονη δυσφορία

- Σε οικογένειες με αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη επιπλεγμένου πένθους μπορεί να εφαρμοστεί βραχεία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση
- Στόχος είναι η ενίσχυση της οικογενειακής συνοχής και επικοινωνίας
- Πιθανώς να απαιτείται μακροχρόνια φροντίδα σε άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνιο στρες ως αντίδραση στην απώλεια ή το τραύμα

Στόχοι

- Η έννοια της *ανθεκτικότητας* έχει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο
- Ενδυνάμωση των στοιχείων της προσωπικότητας που αφορούν την αυτο-επάρκεια
- Υποστήριξη συναισθηματικών δεσμών μέσα στην οικογένεια
- Ανάπτυξη υποστηρικτικού δικτύου
- Έκφραση συναισθημάτων
- Ενασχόληση με υγιείς δραστηριότητες

Επιπλεγμένο πένθος

Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις

- Σε αρκετές μελέτες έχουν εφαρμοστεί στοχευμένες παρεμβάσεις
- Η γνωσιακή - συμπεριφορική προσέγγιση (συνδυασμός γνωσιακής αναδόμησης με συμπεριφορικές τεχνικές / θεραπεία έκθεσης) φαίνεται να αποδίδει σε ικανοποιητικό βαθμό
- Ατομική ή ομαδική θεραπεία

Επιπλεγμένο πένθος

Φαρμακευτικές παρεμβάσεις

- Η απόφαση σχετικά με το αν το επιπλεγμένο πένθος χρήζει φαρμακευτικής θεραπείας αποτελεί αμφιλεγόμενο ζήτημα
- Μελέτες έχουν αναδείξει βελτίωση της συμπτωματολογίας σε επιπλεγμένο πένθος μετά από χορήγηση αντικαταθλιπτικής φαρμακευτικής αγωγής
- Έχει μελετηθεί η αποτελεσματικότητα της σιταλοπράμης, της δεσιπραμίνης, νορτριπτυλίνης και βουπροπιόνης
- Αντικαταθλιπτική φαρμακευτική αγωγή σε συνδυασμό με διαπροσωπική ψυχοθεραπεία

Το πένθος στην παιδική ηλικία

Παράγοντες που μπορεί να το επηρεάσουν

Ηλικία

Προσωπικότητα

Στάδιο ανάπτυξης

Προηγούμενες εμπειρίες με το θάνατο

Προηγούμενη σχέση με τον αποθανόντα

Περιβάλλον

Αιτία θανάτου

Το πένθος στην παιδική ηλικία

Παράγοντες που μπορεί να το επηρεάσουν

Μοτίβα αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια

Σταθερότητα της οικογενειακής ζωής μετά την απώλεια

Πώς ικανοποιούνται οι ανάγκες του παιδιού για συνεχή φροντίδα

Διαθεσιμότητα ευκαιριών για κοινή έκφραση συναισθημάτων και αναμνήσεων

Τρόποι αντιμετώπισης του στρες από τους γονείς

Σταθερότητα σχέσεων με άλλους ενήλικες

Το πένθος στην παιδική ηλικία

Διαχείριση - Παρεμβάσεις

Εξήγηση του συμβάντος / της απώλειας

Χρήση ακριβούς διατύπωσης (προτιμητέα η έκφραση “πέθανε” από την έκφραση “κοιμήθηκε” ή “έφυγε”)

Απαντούμε στις ερωτήσεις του με συνεπή τρόπο

Καλό είναι να μην αποκόπτουμε τη συμμετοχή του παιδιού από τις εκδηλώσεις πένθους (κηδεία, μνημόσυνο ή επίσκεψη στο νεκροταφείο), εφόσον επιθυμεί να συμμετέχει

Το πένθος εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο

Βιβλιογραφία

- PDQ Supportive and Palliative Care Editorial Board. Grief, Bereavement, and Coping With Loss (PDQ®): Health Professional Version. 2020 Jan 13. In: PDQ Cancer Information Summaries [Internet]. Bethesda (MD): National Cancer Institute (US); 2002-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK66052/>
- Foa EB, Stein DJ, McFarlane AC. Symptomatology and psychopathology of mental health problems after disaster. *J Clin Psychiatry*. 2006;67 Suppl 2:15-25. PMID: 16602811.
- Flynn BW. Psychological aspects of disasters. *Ren Fail*. 1997 Sep;19(5):611-20.
- Kohn, Robert, and Itzhak Levav. "Bereavement in Disaster: An Overview of the Research." *International Journal of Mental Health*, vol. 19, no. 2, 1990, pp. 61–76.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *The American Journal of Psychiatry*, 101, 141–148
- Math SB, Nirmala MC, Moirangthem S, Kumar NC. Disaster Management: Mental Health Perspective. *Indian J Psychol Med*. 2015;37(3):261-271. doi:10.4103/0253-7176.162915
- Mughal S, Azhar Y, Siddiqui WJ. Grief Reaction. [Updated 2020 Aug 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507832/>
- Quarantelli EL. Evacuation Behavior and Problems: Findings and Implications from the Research Literature. OHIO STATE UNIV COLUMBUS DISASTER RESEARCH CENTER. 1980 Jul
- Quarantelli EL. Disaster crisis management: A summary of research findings. *Journal of management studies*. 1988 Jul;25(4):373–85.
- Shear MK. Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci*. 2012;14(2):119-128.
- Stoddars FJ, Pandya A, Katz CL. *Disaster Psychiatry, Reading, Evaluation and Treatment*, American Psychiatric Publishing, Inc, 2011
- Tanaka G, Tang H, Haque O, Bursztajn HJ. Preserve Enduring Personality Changes After Catastrophic Events (EPCACE) as a diagnostic resource. *Lancet Psychiatry*. 2018 May;5(5):e9
- Παπαδημητρίου ΓΝ, Λιάππας ΙΑ, Λύκουρας Λ. Σύγχρονη Ψυχιατρική, 2013, Εκδόσεις Βήτα.