

Θέματα για την οικογένεια I:

Πανδημία και Τραύμα. Τραύμα και φυσική καταστροφή.

Επιπτώσεις. Επικριτικά και θετικά σχόλια.

Κίμων Καλαμάρας- MSc, Ψυχολόγος, Συστημικός Οικογενειακός Ψυχοθεραπευτής-Εργασιακός Ψυχολόγος

Πανδημία και επικοινωνία

- Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον. Η στέρηση επικοινωνίας, λόγω της πανδημίας και η στέρηση διαφόρων κοινωνικών δραστηριοτήτων, μειώνει τα επίπεδα ευχαρίστησης του ατόμου.
- Επιπλέον η συνεχής επικοινωνία με τα ίδια πρόσωπα, συνήθως τα οικογενειακά, ενδέχεται να αυξήσουν τις προστριβές και το στρες.

Πανδημία και επικοινωνία

- Σε αυτούς τους δύο παράγοντες προστίθεται και το στρες που μπορεί να βιώσει το άτομο, λόγω της εντελώς καινούργιας συνθήκης, που δημιουργούν τα μέτρα περιορισμού της κίνησης για την προστασία από την διασπορά του κορωναϊού.
- Επιπλέον στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι: ο φόβος από την απειλή του ιού, η συνεχής έκθεση σε δυσάρεστες ειδήσεις (κυρίως στην αρχή της πανδημίας), η αγωνία για την μέλλον (π.χ. “πότε θα τελειώσει;”), η αβεβαιότητα για την εργασία, κοκ.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

- Ο άνθρωπος ζει συνήθως την καθημερινότητά του σε μία ασφαλή ζώνη όπου μπορεί και εξελίσσεται, βελτιώνεται προσωπικά, οικογενειακά, συναισθηματικά και επαγγελματικά.
- Αυτή η ασφαλής ζώνης εξέλιξης, προσφέρει μια ιδανική ισορροπία, ανάμεσα στην ποικιλία ερεθισμάτων, καθώς και στην ποσότητα της πληροφορίας που το άτομο μπορεί να δεχτεί και έχει συνηθίσει να δέχεται.
- Η απότομη διαρραγή της νοητής αυτής ασφαλής ζώνης, που επέρχεται με την διακοπή πολλών κοινωνικών δραστηριοτήτων, εξαιτίας του λοκντάουν σε παγκόσμιο επίπεδο, επιφέρει στρες.

Περιβάλλον και άτομο

- Προβλέψιμο περιβάλλον: υπάρχουν κανόνες που τηρούνται και αυξάνεται η τάξη
- Απρόβλεπτο περιβάλλον: δεν τηρείται κανένας κανόνας και μειώνεται η τάξη
- Ο Piaget αναφέρει πως τα παιδιά που μεγαλώνουν σε απολύτως προβλέψιμο ή σε απολύτως απρόβλεπτο περιβάλλον, δεν εξελίσσονται.

Περιβάλλον και άτομο

- Θα πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία ως προς την προβλεψιμότητα του περιβάλλοντος, στο βαθμό που επιτρέπει στο άτομο να είναι ταυτόχρονα και ανεξάρτητο και να υπόκειται στους κανόνες της οικογένειας, του σχολείου, των κοινωνικών ομάδων στις οποίες ανήκει κ.ο.κ.
- Επιπλέον, για την εξέλιξη του ατόμου θα πρέπει να υπάρχει μια ποικιλία στο περιβάλλον (άλλοι άνθρωποι, φίλοι, οικογένεια, ερεθίσματα, δραστηριότητες, σχολείο κ.ο.κ.)
- Συνεχής αλληλεπίδραση ατόμου με περιβάλλον. Συνδιαμόρφωση ατόμου και περιβάλλοντος.
- Σε μια κατάσταση όπως αυτή που βιώνουμε κατά την πανδημία, όπου λίγα μπορούν να προβλεφθούν αναφορικά με την έκβαση της, το επίπεδα του στρες είναι φυσιολογικό να αυξηθούν

Τί είναι το τραύμα

1. Ορίζεται ως ένα απρόβλεπτο και ασυνήθιστα μοναδικό γεγονός στην ζωή ενός ατόμου, που διακόπτει βίαια την καθημερινότητα. (Π.χ. μια φυσική καταστροφή, πυρκαγιά, σεισμός κοκ.)
 2. Επίσης το τραύμα μπορεί να χαρακτηριστεί και από την επαναλαμβανόμενη και κατ' εξακολούθηση έκθεση σε κάποιο απρόσμενο συμβάν (σεισμός, φτώχεια, κτλ)
 3. Μπορεί, τέλος να υπάρχει ακόμη και συνδυασμός των δύο παραπάνω χαρακτηριστικών (πχ. Έπειτα από ένα ατύχημα, κάποιος νοσηλεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα στο νοσοκομείο)
- Έτσι με τους πιο πάνω ορισμούς, και η πανδημία, θα μπορούσε να ειπωθεί ως ένα τραυματικό γεγονός. Και σαφώς μπορεί να επηρεάσει όλα τα μέλη μιας οικογένειας (πχ τα παιδιά που δεν πάνε σχολείο, ο γονέας που ίσως δεν εργάζεται κτλ.).

Τί είναι το τραύμα

- Κοινά χαρακτηριστικά με την πανδημία, μπορεί να έχει και μια φυσική καταστροφή.
 1. Για παράδειγμα ένας σεισμός είναι ένα απρόβλεπτο, ξαφνικό και μοναδικό γεγονός. Αυτή και μόνο η ποιότητα μπορεί να το καταστήσει τραυματικό. Πάντα σε συνάρτηση με το πόσο έντονα θα το βιώσει το άτομο και κατά πόσο θα επηρεαστεί η ζωή του, η υγεία τους και γενικότερα η καθημερινότητά του.
 2. Οι μετασεισμοί επειδή μπορεί αν συνεχιστούν για μακρύ σχετικό διάστημα από την έναρξη του κυρίως σεισμού μπορούν και αυτοί ε την σειρά τους να επηρεάσουν ως ένα επαναλαμβανόμενο γεγονός τον ψυχισμό του ατόμου
 3. Τέλος μπορεί να υπάρξει και ο συνδυασμός των δύο παραπάνω καταστάσεων: μπορεί να έχει ως εξ για κάποιο άτομο, ή για μια οικογένεια, που, εξαιτίας του σεισμού, το σπίτι τους έχει καταστραφεί και που οι ίδιοι μπορεί να έχουν σωθεί, και λόγω παρατεταμένης νοσηλείας από τα τραύματα
- Έχει παρατηρηθεί πως και μια φυσική καταστροφή μπορεί να προκαλέσει κάποιο ψυχικό τραύμα στο άτομο.

Η πληροφορία. Ορισμός.

- Την ύλη (π.χ. τροφή) που δεν είναι κατάλληλη για τον οργανισμό μας ο άνθρωπος μπορεί και την αποβάλλει.
- Η πληροφορία έχει την ιδιότητα, είτε αρνητική είτε θετική, χρήσιμη ή άχρηστη, οποιαδήποτε και αν είναι η ποιότητά της, να μην αποβάλλεται από τον ανθρώπινο οργανισμό.
- **Η πληροφορία μένει για πάντα στον άνθρωπο.**
- Έλεγχος ποιότητας πληροφοριών, ποικιλία ερεθισμάτων κτλ.

Η πληροφορία.

- Αντίστοιχα λοιπόν, μια τραυματική εμπειρία, μπορεί να είναι και μια αρνητικά φορτισμένη πληροφορία, η οποία έχει την ιδιότητα να μην διαγράφεται, από τις καταγραφές μας.
- Μικρές τέτοιες καθημερινές πηγές τραυματικών εμπειριών, ή ακόμη και απλοί στρεσογόνοι παράγοντες, μπορούν να είναι και τα επικριτικά σχόλια των γονιών στα παιδιά.
- Τα παιδιά βιώνουν με πολύ μεγαλύτερη ένταση από όση φανταζόμαστε τις φωνές, τον θυμό μας και τα επικριτικά σχόλια.
- Αντιστοίχως η χαρά που λαμβάνουν από ένα θετικό σχόλιο και μια επιβράβευση μπορεί να τα βοηθήσει να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

Η σημερινή αναγκαιότητα

- Εξαιτίας της πανδημίας και του περιορισμού δραστηριοτήτων, ενδέχεται τα παιδιά να βρίσκονται πολλές ώρες με τους γονείς, χωρίς να έρχονται σε επαφή με τα πλούσια/ποικίλα ερεθίσματα που, μέχρι πριν την πανδημία, τους εξασφάλιζε το σχολείο (λ.χ. όπως, η μάθηση, το παιχνίδι και η επαφή με τα άλλα παιδιά)
- Παρόμοιους περιορισμούς μπορεί να έχει και μια οικογένεια που έχει χάσει το σπίτι της από μια φυσική καταστροφή.
- Συγκεκριμένα: Η αναγκαστική μετακόμιση σε ένα σπίτι, ίσως μικρότερο από το προηγούμενο, μπορεί να αλλάξει την ρουτίνα και τις συνήθειες των παιδιών
- Μια αναγκαστική μετοίκηση μπορεί επίσης να ενέχει απρόβλεπτα έξοδα και να επιβαρύνει τους γονείς με επιπλέον στρες.

Οι προστριβές έπειτα από μια φυσική καταστροφή

- Παρόμοιους περιορισμούς μπορεί να έχει και μια οικογένεια που έχει χάσει το σπίτι της από μια φυσική καταστροφή.
- Παράδειγμα: Η αναγκαστική μετακόμιση σε ένα σπίτι, ίσως μικρότερο από το προηγούμενο, μπορεί να αλλάξει την ρουτίνα και τις συνήθειες των παιδιών, να δημιουργήσει συνθήκες έντασης, άγχους και στρες, αφού τα μέλη της οικογένειας δεν θα μπορούν να ξεκουραστούν ή και να εργαστούν το ίδιο εύκολα, όσο πριν
- Μια αναγκαστική μετοίκηση μπορεί επίσης να ενέχει απρόβλεπτα έξοδα και να επιβαρύνει τους γονείς με επιπλέον στρες.

Οι προστριβές έπειτα από μια φυσική καταστροφή

- Μια αναγκαστική μετακόμιση, μπορεί επίσης να ενέχει απρόβλεπτα έξοδα και να επιβαρύνει τους γονείς με επιπλέον στρες.
- Αν η οικογένεια έχει και κάποια ανθρώπινη απώλεια να διαχειριστεί, ή ένα μέλος της οικογένειας τραυματίστηκε από την φυσική καταστροφή, τότε η κατάσταση μπορεί να επιφορτιστεί ακόμη πιο πολύ.
- Όλα τα παραπάνω μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα του στρες. Το στρες πολλές φορές εκφράζεται με θυμό, νεύρα και προστριβές μεταξύ των μελών της οικογένειας. Ότι πιο επιβαρυντικό θεωρούνται τα επικριτικά σχόλια.

Επικριτικά σχόλια.

- π.χ. «Πώς είσαι έτσι», « είσαι άχρηστος» «γιατί το έκανες αυτό», «δεν σου είπα εγώ να μην κάνεις αυτό», «δεν βλέπεις πόσο καλούς βαθμούς παίρνει ο αδερφός σου» κοκ.
- Τα επικριτικά σχόλια συνοδεύονται από **έντονη αρνητική λεκτική πληροφορία** και από **έντονα φορτισμένο αρνητικό συναίσθημα**.
- Επιπλέον, στρεσάρουν το άτομο, είτε παιδί είτε έφηβο είτε ενήλικο.
- Αυξάνουν την αταξία και το απρόβλεπτο στο περιβάλλον μας σε βαθμό που δεν βοηθά στην εξέλιξη-ανασφάλεια.
- Εκμηδενίζουν το άτομο.

Στρες από επικριτικά σχόλια

- Όταν ένα άτομο **δέχεται συνεχώς επικρίσεις**, ο μηχανισμός άμυνας μέσω του στρες, που θα πρέπει να ενεργοποιείται στα γεγονότα που θέτουν την ζωή σε κίνδυνο, **ενεργοποιείται πιο συχνά**.
- Τί δημιουργεί: **Σωματική εξάντληση λόγω στρες,**
- Επιπλέον: **Συναισθήματα κόπωσης, θυμού, αδυναμία ύπνου, υπερβολικός ύπνος, στομαχικές διαταραχές, πονοκέφαλος.**

Θετικά σχόλια/θετικές περιγραφές

- Έρευνες έχουν δείξει:
 1. Όταν σχολιάζουμε με έντονο αρνητικό συναίσθημα και με αρνητική λεκτική χροιά (επικρίνουμε) κάποιον για ένα λάθος που έχει κάνει, το λάθος αυτό θα τείνει να επαναληφθεί. Δεν αλλάζει, δεν σταματά η αρνητική συμπεριφορά.
- Προτιμότερο: Απουσία σχολίων σε ένα λάθος. Η τιμωρία και η επίκριση αποδεδειγμένα δεν βοηθούν ούτε το παιδί, αλλά ούτε τους ενήλικες

Θετικά σχόλια/θετικές περιγραφές

- 2. Όταν σε ένα λάθος αναγνωρίζουμε **ένα πλεονέκτημα** που μπορεί να βγει από αυτό, ή όταν αναγνωρίζουμε **μια θετική πρόθεση** στο παιδί, άσχετα αν η πράξη του οδήγησε σε λάθος:
- Τότε το άτομο, **τείνει να διορθώσει την αρνητική συμπεριφορά και να μην την επαναλάβει.**
- Π.χ όταν παίρνει βαθμούς. Αν επαινέσουμε την προσπάθεια θα χαρεί και θα προσπαθήσει για το καλύτερο. Αν το επικρίνουμε, πιθανότερα να μην καλυτέρευση την απόδοσή του.

Θετικά Σχόλια/Θετικές Περιγραφές

- 3. Όταν σε μια κάπως **θετική συμπεριφορά, επαινέσουμε το άτομο, με θετικά σχόλια (θετική λεκτική χροιά και θετικά φορτισμένο συναίσθημα) το άτομο θα επαναλάβει την θετική αυτή συμπεριφορά.**

Τρόποι αντιμετώπισης άγχους

- 1. Καλή διατροφή και κόψιμο του καπνίσματος έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση του στρες.
- 2. Άσκηση.
- 3. Κοινωνικότητα
- Αύξηση επιπέδων ευχαρίστησης και επικοινωνίας με την οικογένεια.
- 4. Αύξηση ή μείωση της τάξης (προβλεψιμότητας) στο σπίτι (π.χ. το κυριακάτικο τραπέζι, άλλες ευχάριστες ρουτίνες)
- 5. Βαθμός αυτονομίας του κάθε ατόμου

Βιβλιογραφία

- ΠΑΡΙΤΣΗΣ Ν. (2003). *Η Νοημοσύνη της Ζωής*. Εκδόσεις Βήτα.
- ΠΑΡΙΤΣΗΣ, Ν. (2006). *Θεραπεία και Εξέλιξη Ανθρωπίνων Συστημάτων*. Εκδόσεις Βήτα
- ΒΕΕ, Η. & ΒΟΥΥΔ, Δ. (2012). *The Developing Child*.
- CΟΡΡΟΛΑ, Δ. Ρ. (2007). *Introduction to International Disaster Management*. Amsterdam: Elsevier.
- ΔΑΝΙΕΛΙ, Υ. (2010). *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. New York: Plenum Books.
- ΗΟΒΦΟΛΛ, Σ. Ε. et al. (2007). Five essential elements of immediate and long-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. Vol. 70, no 4: 283-305. *John Bowlby and the Attachment Theory*. London: Routledge.
- ΛΥΧΕΝΒΕΡΓ, Τ., ΣΠΙΝΑΖΖΟΛΑ, Ι. γ ΚΟΛΚ, Β.Α. van der (2001). Complex Traumas and Disorders of Extreme Stress (DESNOS) Diagnosis, Part One: Assessment. En *Directions in Psychiatry*, vol. 21: 372-393.
- ΜΙΝΟΥΧΙΝ, Σ. (1974). *Families and Family Therapy*, HARVARD UNIVERSITY PRESS, CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS
- ΒΕΡΝΒΕΡΓ, Ε, γ WATSON, Ρ. (2006). *Psychological First Aid*. National Child Traumatic Stress Network. National Center for PTSD.