



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Οδηγός διαχείρισης της ψυχικής οδύνης από τη νοσηλεία ή την απώλεια προσφιλούς ατόμου λόγω της πανδημίας COVID-19

Η επιμέλεια του κειμένου έγινε από Χριστιάνα Μήτση, Φρόσω Τζιντζηροπούλου, Φραγκίσκο Γονιδάκη

Από τη στιγμή της διάγνωσης ενός ανθρώπου με COVID-19 η πορεία της ασθένειας ποικίλει από την ίαση έως τον θάνατο. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις του ασθενούς πιθανόν να ακολουθούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις κάθε ασθενούς που έρχεται αντιμέτωπος με μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια (Moorey et al, 2002), Στην περίπτωση του COVID-19, κάποιες περιπτώσεις ασθενών έχουν ταχεία εξέλιξη και η πορεία τους μπορεί να χειροτερέψει με διασωληνώσεις, εισαγωγή στην ΜΕΘ και τελικά το θάνατο.

Στην πορεία αυτή, συνοδοιπόροι με το οξύμωρον σχήμα της αδυναμίας να βρίσκονται κοντά στον ασθενή, είναι οι οικείοι του, οι οποίοι καλούνται να αντιμετωπίσουν την δική τους συναισθηματική επιβάρυνση για την κατάσταση που βιώνουν, καθώς αναγνωρίζουν ότι η κατάσταση του ασθενούς είναι κρίσιμη και κάποιες φορές η πορεία προς το θάνατο μη αναστρέψιμη (American Cancer Society, 2019). Στη συνθήκη αυτή, οι συγγενείς μπορεί να βιώσουν τον λεγόμενο προπαρασκευαστικό θρήνο. Ο **προπαρασκευαστικός θρήνος** είναι η βαθιά θλίψη που συχνά εμφανίζεται τις τελευταίες ημέρες της ζωής. Μπορεί να τη βιώσουν τόσο οι οικείοι του ατόμου που απειλείται η ζωή του, όσο και το άτομο που πεθαίνει. Αν και ο θρήνος πριν από το θάνατο δίνει ευκαιρίες για να αποχαιρετίσει κανείς τον οικείο του, ωστόσο δεν αντικαθιστά, ούτε συντομεύει την περίοδο θλίψης μετά το θάνατο.

Στην αρχή της διεργασίας του προπαρασκευαστικού θρήνου, την περίοδο δηλαδή κατά την οποία η οικογένεια γνωρίζει ότι ο άνθρωπος τους που νοσεί θα

πεθάνει, η θλίψη των οικείων είναι πολύ έντονη και πολλές φορές μπορεί να συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα όπως είναι ο πόνος στο στήθος ή στο στομάχι και οι ζαλάδες. Προοδευτικά ο έντονος ψυχικός πόνος μπορεί να μετατραπεί σε μελαγχολία και σταδιακή συμφιλίωση με τη σκέψη ότι ο άρρωστος θα πεθάνει. Αν και η διεργασία του θρήνου προετοιμάζει ψυχολογικά τους συγγενείς και φίλους για το θάνατο του ασθενή, μερικές φορές μπορεί να έχει και αρνητικές επιπτώσεις.

Μπορεί να εμφανιστούν αντιδράσεις όπως:

- Αυξημένο άγχος, οργή, ενοχή και θλίψη γιατί νιώθουν ότι δεν μπορούν να ανατρέψουν τις συνθήκες που οδηγούν στο θάνατο του ασθενούς.
- Έντονη ενασχόληση με σκέψεις που σχετίζονται με το θάνατο του ασθενούς.
- Αμφιθυμικά συναισθήματα που σχετίζονται με την επιθυμία να επιβιώσει ο ασθενής, αλλά και την ευχή να πεθάνει για να μην υποφέρει.
- Προοδευτική συναισθηματική από-επένδυση από τα όνειρα, τις ελπίδες και τις προσδοκίες που είχαν για το άτομο που πεθαίνει και τη σχέση τους μαζί του.
- Αγωνία και προβληματισμό για το πως θα είναι οι συνθήκες της ζωής μετά το θάνατο του οικείου τους.

1. Χρήσιμες συμβουλές κατά τη διάρκεια του προπαρασκευαστικού θρήνου

α. Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει και να θρηνήσει. Επιτρέποντας στον εαυτό σας να νιώσει τη θλίψη, είστε ειλικρινείς απέναντι στον εαυτό σας. Ο προπαρασκευαστικός θρήνος δεν είναι μόνο πένθος για τον επικείμενο θάνατο ενός αγαπημένου, αλλά και για όλες τις άλλες απώλειες που συνοδεύουν το θάνατο όπως είναι η απώλεια κοινών μνημών και η απώλεια των ονείρων για το μέλλον. Η άρνηση του πόνου που αισθάνεστε μπορεί να παρατείνει τη θλίψη αργότερα. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να εκφράσουν τη θλίψη τους πριν από το θάνατο, γιατί νιώθουν ότι έτσι εγκαταλείπουν τον αγαπημένο τους. Το να μιλήσετε σε έναν φίλο που εμπιστεύεστε μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό για την αντιμετώπιση της θλίψης σας.

β. Μην το περνάτε μόνοι σας. Εκφράστε τον πόνο σας. Είναι σημαντικό να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με έναν στενό φίλο ή μέλος της οικογένειας. Η μη έκφραση των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα βαθιάς μοναξιάς και απομόνωσης. Μιλήστε σε έναν φίλο σας που είναι καλός ακροατής και δε σας υποδεικνύει τι να κάνετε. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να αισθανθείτε όταν

αντιμετωπίζετε το θάνατο ενός αγαπημένου σας προσώπου. Το να εκφράσετε όσα νιώθετε σε κάποιον που μπορεί να σας ακούσει δε σημαίνει ότι θα αλλάξει αυτό που νιώθετε, αλλά θα σας κάνει να αισθανθείτε ότι δεν είστε μόνοι.

γ. Κρατείστε ημερολόγιο ή γράψτε ένα γράμμα. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν θεραπευτική την τήρηση ενός ημερολογίου καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να αποφορτιστούν, αλλά και να διατηρήσουν γραπτά σκέψεις που κάνουν γύρω από το θάνατο του αγαπημένου τους. Εκτός από το ημερολόγιο, βοηθητική μπορεί να είναι και η συγγραφή ενός γράμματος με όλα όσα θα θέλατε να πείτε στο αγαπημένο σας πρόσωπο που πεθαίνει.

δ. Αξιοποιείτε τεχνικές για να διαχειριστείτε το άγχος σας. Ο διαλογισμός, οι ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής, οι τεχνικές αυτοεπίγνωσης είναι μέθοδοι που σας βοηθούν να διαχειριστείτε το άγχος που βιώνετε.

ε. Καλλιεργήστε την πνευματικότητά σας. Η πνευματικότητα είναι σημαντική τόσο για εκείνους που πεθαίνουν όσο και για τους οικείους τους και μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω μιας οργανωμένης θρησκείας, της προσευχής, του διαλογισμού, της επικοινωνίας με τη φύση ή ακόμα και μέσω του να ακούτε μουσική που έχει νόημα για εσάς.

στ. Εξασκείστε τη συγχώρεση. Η συγχώρεση είναι θεραπευτική. Το να μάθετε να συγχωρείτε τον εαυτό σας είναι εξίσου σημαντικό με το να συγχωρείτε τους άλλους. Το χρονικό διάστημα πριν από τον θάνατο είναι γεμάτο από συναισθήματα και ο θυμός και η δυσαρέσκεια μεταξύ των μελών της οικογένειας μπορεί να είναι πολύ έντονα. Ωστόσο, μπορεί να είναι και το κατάλληλο διάστημα για να επιλυθούν τυχόν διαφορές.

2. Η διαχείριση της απώλειας ενός οικείου προσώπου

Η παρούσα συγκυρία της πανδημίας είναι πρωτόγνωρη για την παγκόσμια κοινότητα και οι προβλέψεις για τις επιπτώσεις της πολλές. Δυστυχώς δεν υπάρχουν μελέτες από αντίστοιχες περιπτώσεις πανδημιών, καθώς η τελευταία πανδημία που βίωσε το ανθρώπινο είδος ήταν το 1920, με ελλιπή στοιχεία και ερευνητικές μελέτες. Η παρούσα συνθήκη θα μπορούσε -ίσως σε ένα μικρό βαθμό- να συγκριθεί με τις φυσικές καταστροφές όπου χιλιάδες άνθρωποι βιώνουν τεράστιες απώλειες - ανθρώπων, στέγης-ασφάλειας και έντονες οικονομικές δυσκολίες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι μόνο το 5-10% των ανθρώπων που θα βιώσουν μια καταστροφή που επηρεάζει την κοινωνία, θα αναπτύξουν κάποια ψυχική και

συναισθηματική δυσκολία (Samanthika et al., 2013). Ωστόσο, όταν αναφερόμαστε στο σύνολο του πληθυσμού της γης -όπως συμβαίνει στην παρούσα συγκυρία- το 5-10% σε απόλυτο αριθμό είναι σημαντικό.

Η μεγαλύτερη επίπτωση της πανδημίας του COVID-19 είναι η αυξημένη θνησιμότητα ανθρώπων, κυρίως ηλικιωμένων, που εκτός από αριθμοί στις καμπύλες παρακολούθησης του ιού, είναι αγαπημένοι άνθρωποι, συγγενείς και η απώλεια τους οδηγεί σε πένθος τόσο ατομικό, όσο και συλλογικό.

Η απώλεια ενός στενού φίλου ή ενός μέλους της οικογένειας μπορεί να είναι μία από τις πιο δύσκολες προκλήσεις που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε κάποια στιγμή στη ζωή μας. Όταν χάνουμε το σύζυγο, τον αδελφό ή έναν γονέα, η θλίψη μας μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονη. Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου θεωρείται ένα φυσιολογικό κομμάτι της ζωής, ωστόσο μπορεί να μας προκαλέσει σοκ και σύγχυση που μπορεί να οδηγήσει σε παρατεταμένες περιόδους θλίψης ή κατάθλιψης. Η ένταση της θλίψης μειώνεται συνήθως καθώς ο χρόνος περνά, αλλά το πένθος είναι μια σημαντική διαδικασία για να ξεπεραστούν αυτά τα συναισθήματα και να συνεχίσουμε να θυμόμαστε το χρόνο που είχαμε με το αγαπημένο μας πρόσωπο.

Ο καθένας μας αντιδρά διαφορετικά στο θάνατο και χρησιμοποιεί τους δικούς του μηχανισμούς αντιμετώπισης της θλίψης. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να ανακάμψουν από την απώλεια από μόνοι τους με το πέρασμα του χρόνου, εάν έχουν υποστηρικτικό δίκτυο και υγιεινές συνήθειες. Μπορεί να χρειαστούν μήνες ή και ένας χρόνος για να διαχειριστεί κανείς την απώλεια. Δεν υπάρχει "κανονική" χρονική περίοδος για να θρηνησει κανείς. Το πένθος δεν είναι μόνο ένα συναίσθημα, αλλά μια αλληλουχία από συναισθήματα. Χρειάζεται αρκετός καιρός για να περάσουμε από όλα και κάθε άνθρωπος το κάνει με το δικό του ρυθμό. Αυτά τα συναισθήματα, δεν εμφανίζονται με συγκεκριμένη σειρά. Ένα συναίσθημα μπορεί να φύγει, να ξανάρθει και να ξαναφύγει, ενώ κάποιοι από εμάς μπορεί να μη βιώσουμε κάποιο ή κάποια από τα συνήθη συναισθήματα του πένθους.

Εάν η σχέση μας με τον αποθανόντα ήταν δύσκολη, αυτό θα προσθέσει μία επιπλέον διάσταση στη διαδικασία του πένθους. Μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος και σκέψη πριν μπορέσουμε να κοιτάξουμε πίσω στη σχέση και να προσαρμοστούμε στην απώλεια.

Οι άνθρωποι είμαστε από τη φύση μας ανθεκτικοί, δεδομένου ότι οι περισσότεροι από εμάς μπορούμε να αντέξουμε την απώλεια και στη συνέχεια να

συνεχίσουμε τη ζωή μας. Παρόλα αυτά, μερικοί άνθρωποι μπορεί να παλεύουν με τη θλίψη για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους και να αισθάνονται αδύναμοι να ασχοληθούν με καθημερινές δραστηριότητες.

Μία επιπλέον δυσκολία με τη διαχείριση του πένθους που έχει παρατηρηθεί στην πανδημία COVID-19 είναι η αδυναμία λόγω της απομόνωσης των οικείων να είναι κοντά στον άνθρωπο που πεθαίνει τις τελευταίες στιγμές και να τον αποχαιρετήσουν μιλώντας ή κρατώντας του το χέρι. Αυτό βιώνεται τραυματικά τόσο από τους συγγενείς όσο και από τον ίδιο τον ασθενή και το νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό που καλείται να αποχαιρετήσει το ίδιο τον ασθενή στη θέση της οικογένειας του.

Οι πιο συχνές συναισθηματικές αντιδράσεις στην απώλεια είναι:

α. Σοκ

Μετά το θάνατο ενός κοντινού συγγενή ή φίλου, οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν σοκ καθώς δεν μπορούν να πιστέψουν ότι έχει πράγματι συμβεί κάτι τέτοιο. Η αίσθηση του συναισθηματικού μούδιασματος μπορεί κάποιες φορές να είναι βοηθητική γιατί μπορούμε να διεκπεραιώσουμε πρακτικά θέματα όπως ενημέρωση συγγενών/φίλων, διοργάνωση της κηδείας κτλ. Ωστόσο, αυτή η αίσθηση της μη πραγματικότητας μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα, αν συνεχιστεί για πολύ. Το να δει κανείς το σώμα του νεκρού, μπορεί για κάποιους να αποτελέσει την αρχή της αντιμετώπισης αυτής της φάσης.

β. Άρνηση

Σύντομα το μούδιασμα μπορεί να υποχωρήσει και να αντικατασταθεί από την αίσθηση της άρνησης. Μπορεί να δυσκολευτούμε να δεχτούμε ότι έχει συμβεί αυτή η απώλεια. Μπορεί να δυσκολευόμαστε να πείσουμε τον εαυτό μας, ακόμη κι αν ξέρουμε τα δεδομένα. Τείνουμε να επιζητούμε τον άνθρωπο που χάσαμε. Θέλουμε με κάποιο τρόπο να τον βρούμε, ακόμη κι αν ξέρουμε ότι αυτό είναι αδύνατο. Αυτή η συνθήκη δημιουργεί δυσκολία στην ικανότητα μας να χαλαρώσουμε ή να συγκεντρωθούμε ενώ ο ύπνος μας μπορεί να διαταραχθεί και οι εφιάλτες να είναι συχνοί. Αρκετοί άνθρωποι, νιώθουν ότι «βλέπουν» τον αγαπημένο τους άνθρωπο όπου κι αν πάνε.

γ. Θυμός και ενοχή

Το συναίσθημα του θυμού σε αυτή τη φάση είναι συχνό -απέναντι στους γιατρούς, τους νοσηλευτές που δεν κατάφεραν να σώσουν τον αγαπημένο άνθρωπο, απέναντι στις κυβερνήσεις που δεν έκαναν περισσότερα για να προστατεύσουν το

πληθυσμό, απέναντι στους ανθρώπους που πιθανόν να μετέδωσαν τον ιό στον αγαπημένο μας που δεν τα κατάφερε ή ακόμη και απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό που δεν ήμασταν κοντά του τις τελευταίες στιγμές.

Συχνό συναίσθημα είναι η ενοχή. Μπορεί να σκεφτόμαστε συνέχεια όλα εκείνα που θα μπορούσαμε να έχουμε κάνει για προστατέψουμε τον άνθρωπο μας, όλα εκείνα που θα θέλαμε να του έχουμε πει. Μπορεί ακόμη και να σκεφτόμαστε ότι αν είχαμε συμπεριφερθεί διαφορετικά, εάν είμασταν πιο αυστηροί απέναντι του, σχετικά με τις μετακινήσεις και την επαφή με ανθρώπους, μπορεί και να είχαμε αποτρέψει το θάνατο.

δ. Θλίψη

Η κατάσταση της εγρήγορσης, συχνά ακολουθείται από την θλίψη, και την απόσυρση όπου νιώθουμε ότι θέλουμε λίγο χρόνο να μείνουμε μόνοι μας. Αυτές οι ξαφνικές αλλαγές μπορεί να μπερδέψουν τους οικείους μας, αλλά είναι μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας του πένθους. Άλλες φορές, μπορεί να φαίνεται δυσνόητο ή να νιώθουμε ντροπή όταν μπορεί να βάζουμε ξαφνικά τα κλάματα χωρίς προφανή λόγο. Σε αυτή τη φάση, μπορεί να είναι επιθυμητό, να μείνουμε μακριά από τους υπόλοιπους που μπορεί να μην καταλαβαίνουν το πένθος μας. Ωστόσο η αποφυγή της επαφής με τους ανθρώπους, μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στο μέλλον και είναι καλύτερο σιγά- σιγά να προσπαθούμε να επιστρέψουμε στις συνήθειες δραστηριότητες μας, όσο αυτό είναι εφικτό. Στη φάση της θλίψης, η ανάγκη για περισυλλογή, ενασχόληση με αναμνήσεις είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση του πένθους.

3. Τι είναι το περιπεπλεγμένο πένθος;

Οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουμε να συνερχόμαστε από το πένθος μέσα σε 1 με 2 χρόνια. Η τελευταία πράξη του πένθους είναι να «αφήσουμε» τον άνθρωπο που πέθανε και να ξεκινήσουμε ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή μας. Ωστόσο η αλήθεια είναι ότι η αίσθηση της απώλειας θα μας συνοδεύει για πάντα.

Συνήθως οι φάσεις που είναι χρήσιμες να βιώσουμε έτσι ώστε να πορευτούμε και να διαχειριστούμε το πένθος - και βέβαια αυτές μπορεί να ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι:

- Η αποδοχή της πραγματικότητας της απώλειας
- Η έκφραση των συναισθημάτων χωρίς να εμποδίζεται ή να καταπιέζεται
- Η προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα, χωρίς τον άνθρωπο που έχει χαθεί

- Η ανάπτυξη νέων σχέσεων

Κάποιες φορές, τα συμπτώματα του πένθους, δεν μειώνονται παρά το ότι ο χρόνος περνάει (πχ. πάνω από 1 χρόνο). Αυτή η συνθήκη είναι γνωστή ως περιπεπλεγμένο πένθος. Σε αυτή την κατάσταση, ο πόνος και το πένθος συνεχίζουν να είναι έντονα και εμφανίζεται δυσκολία στο να μπορέσει κάποιος να συνέλθει από τον πόνο της απώλειας και να συνεχίσει τη ζωή του.

Σε περίπτωση που μετά από πάνω από ένα χρόνο υπάρχουν κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα, η αναζήτηση βοήθειας από ειδικό ψυχικής υγείας θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και χρήσιμη για την αντιμετώπιση των δυσκολιών του περιπεπλεγμένου πένθους:

Σημεία και συμπτώματα που μπορεί να συνδέονται με το περιπεπλεγμένο πένθος:

- Έντονη θλίψη, πόνος και συνεχής ενασχόληση σκέψης για την απώλεια του αγαπημένου
- Αδυναμία εστίασης της προσοχής σε άλλα θέματα, πέραν της απώλειας
- Έντονη ενασχόληση με οτιδήποτε θυμίζει τον αγαπημένο ή αντίθετα έντονη αποφυγή των ερεθισμάτων που τον θυμίζουν
- Έντονη και συνεχής επιθυμία και νοσταλγία για τον αγαπημένο άνθρωπο
- Αδυναμία αποδοχής του θανάτου
- Μούδιασμα ή και αποσύνδεση
- Πικρία για την απώλεια
- Αίσθημα ότι η ζωή δεν έχει νόημα ή σκοπό
- Απώλεια εμπιστοσύνης στους άλλους
- Απώλεια ευχαρίστησης, ικανοποίησης ή ικανότητας να θυμηθούμε όλες τις ωραίες στιγμές με τον αγαπημένο

Το περιπεπλεγμένο πένθος μπορεί να υποδεικνύεται και αν το άτομο συνεχίζει:

- Να δυσκολεύεται να συνεχίσει την καθημερινότητα του και τις συνήθειες ασχολίες
- Να απομονώνεται και να αποσύρεται από τις κοινωνικές του δραστηριότητες
- Να βιώνει βαθιά θλίψη, ενοχή ή αυτό-κατηγορία
- Να πιστεύει ότι έκανε κάτι λάθος ή ότι θα μπορούσε να το έχει προλάβει

- Να αισθάνεται ότι η ζωή δεν έχει νόημα χωρίς το αγαπημένο του πρόσωπο
- Να εύχεται να είχε πεθάνει μαζί με το αγαπημένο του πρόσωπο

4. Τρόποι διαχείρισης του πένθους

Έπειτα από πολλά χρόνια μελέτης σχετικά με τους παράγοντες που είναι βοηθητικοί στην περίπτωση της απώλειας και της διαχείρισης του πένθους, φαίνεται ότι η έννοια της ανθεκτικότητας αποτελεί κομβικό σημείο της βελτίωσης της ψυχικής υγείας του ανθρώπου που βιώνει το πένθος.

Η έννοια της ανθεκτικότητας μπορεί να περιλαμβάνει 3 βασικά στοιχεία τα οποία είναι βοηθητικά:

- 1) Την ανάπτυξη και την ενδυνάμωση των στοιχείων της προσωπικότητας του ατόμου που αφορούν την αυτό-επάρκεια (την αίσθηση ότι μπορώ να τα καταφέρω), τις στρατηγικές αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης, την αισιοδοξία και την ενσυναίσθηση
- 2) Την υποστήριξη και την ανάπτυξη στενών και συναισθηματικών δεσμών μέσα στην οικογένεια
- 3) Την ανάπτυξη ενός ευρύτερου υποστηρικτικού δικτύου (π.χ φίλοι, γείτονες, συνάδελφοι)

Στη διαχείριση του πένθους και της επιβάρυνσης που προκύπτει από την επιβίωση έπειτα από κάτι τόσο πρωτόγνωρο, όπως μια πανδημία, τα στοιχεία που προκύπτουν από τις μελέτες των ανθρώπων που επιβίωσαν και χρειάστηκε να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες, τις απώλειες και τους θανάτους που προέκυψαν στις περιπτώσεις των φυσικών καταστροφών, δείχνουν ότι υπάρχουν κάποιες συμπεριφορές που βοηθούν:

- Η αξιοποίηση και ενδυνάμωση των χαρακτηριστικών της στρατηγικής αντιμετώπισης που εστιάζει στο «μαχόμενο πνεύμα» και την αισιοδοξία
- Η εύρεση νοήματος
- Η θρησκευτική πίστη και η τήρηση των τελετουργικών του κάθε πολιτισμού και θρησκείας που αφορά το θρήνο και το πένθος
- Το μοίρασμα του πόνου με άλλους που έχουν βιώσει κάτι αντίστοιχο
- Η ενασχόληση με δραστηριότητες
- Ο ιδιωτικός θρήνος και το δημόσιο πένθος

Ο θρήνος για την απώλεια ενός στενού φίλου ή συγγενή χρειάζεται χρόνο, αλλά η έρευνα μας δείχνει ότι μπορεί επίσης να αποτελέσει καταλύτη για μια ανανεωμένη αίσθηση νοήματος που δίνει σκοπό και κατεύθυνση στη ζωή.

Τα άτομα σε πένθος μπορεί να βρουν βοηθητικό να χρησιμοποιήσουν μερικές από τις παρακάτω στρατηγικές ώστε να επεξεργαστούν και να συμφιλιωθούν με την απώλεια:

- **Μιλήστε για το θάνατο του αγαπημένου σας** προσώπου με φίλους ή συναδέλφους για να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι συνέβη και να θυμάστε τον φίλο ή το μέλος της οικογένειάς σας. Η αποφυγή μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση και θα διακόψει τη διαδικασία επούλωσης μέσω των υποστηρικτικών δικτύων σας.
- **Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας.** Μπορεί να έρθετε αντιμέτωποι με ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων όπως θλίψη, θυμό ή ακόμα και εξάντληση. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε πότε τα νιώθετε. Εάν αισθάνεστε ότι σας έχουν κατακλύσει αυτά τα συναισθήματα, ίσως θα ήταν βοηθητικό να μιλήσετε με έναν εξειδικευμένο ψυχολόγο ή άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας και να βρείτε τρόπους να επιστρέψετε στην κανονικότητά σας.
- **Φροντίστε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας.** Η κατανάλωση υγιεινών τροφών, η άσκηση και ο επαρκής ύπνος μπορούν να βοηθήσουν τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Η διαδικασία του πένθους μπορεί να επηρεάσει το σώμα σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε άμεση επικοινωνία με τους αγαπημένους σας και ότι ακολουθούν και εκείνοι τα απαραίτητα βήματα για να διατηρήσουν την υγεία τους.
- **Επικοινωνήστε και βοηθήστε τους άλλους να αντιμετωπίσουν την απώλεια.** Το να περνάτε χρόνο με τους οικείους του ατόμου που έχει πεθάνει μπορεί να σας βοηθήσει όλους να αντιμετωπίσετε την απώλεια. Το να μοιράζεστε ιστορίες ή να ακούτε την αγαπημένη μουσική του οικείου σας που έχει φύγει από τη ζωή, είναι μικροπράγματα που μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά σε κάποιους. Βοηθώντας τους άλλους, βοηθάτε και τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα.
- **Θυμηθείτε και γιορτάστε τη ζωή του αγαπημένου σας που έχει φύγει.** Οι επέτειοι ενός αγαπημένου προσώπου που έχει πεθάνει μπορεί να είναι δύσκολες στιγμές για τους φίλους και την οικογένεια, αλλά μπορούν να είναι και στιγμές για να τον θυμηθούν και να τον τιμήσουν. Μπορεί να συγκεντρώσετε δωρεές για ένα φιλανθρωπικό ίδρυμα που θα ήθελε ο αγαπημένος (οικείος) σας, να δώσετε το όνομά του σε ένα μωρό ή να φτιάξετε έναν κήπο στη μνήμη του. Το τι θα επιλέξετε είναι

δική σας υπόθεση, αρκεί να σας δώσει τη δυνατότητα να τιμήσετε αυτή τη μοναδική σχέση με έναν τρόπο που σας ταιριάζει.

Σε ένα βάθος χρόνου υπάρχουν και κάποιες θετικές αλλαγές που μπορεί να προκύψουν μέσα από την εμπειρία της απώλειας και του πένθους, όπως οι παρακάτω:

- Μεγαλύτερη κατανόηση και αντοχή για τις ανθρώπινες συμπεριφορές
- Αυξημένη εκτίμηση για σχέσεις και αγαπημένους ανθρώπους
- Ευγνωμοσύνη για την ύπαρξη ανθρώπων που στάθηκαν δίπλα σας
- Μεγαλύτερη και πιο έντονη σύνδεση με τους ανθρώπους
- Περισσότερη κοινωνική συμμετοχή
- Η Ενασχόληση με τη διεκδίκηση και με την παροχή βοήθειας σε άλλους που το έχουν ανάγκη

5. Στήριξη στο παιδί που θρηνεί

Όταν θέλουμε να ενημερώσουμε ένα παιδί για την ασθένεια ή την απώλεια του αγαπημένου του προσώπου, καλό είναι να το κάνουμε με απλά λόγια, προσαρμοσμένα στην ηλικία του παιδιού και μέσα σε ένα κλίμα ασφάλειας και σταθερότητας.

Συγκεκριμένα:

- Δεν αποκρύπτουμε το γεγονός στο παιδί και δεν δίνουμε ψεύτικες πληροφορίες γιατί δημιουργούν επιπρόσθετα προβλήματα.
- Ενημερώνουμε το παιδί με απλά λόγια για να κατανοήσει τι ακριβώς συμβαίνει. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιούμε τη λέξη «πέθανε» και αποφεύγουμε τη χρήση φράσεων όπως «έφυγε» ή «κοιμήθηκε», γιατί μπορεί να μπερδευτεί και να κατανοήσει ότι το λέμε αυτό με κυριολεκτικό τρόπο. Πολλές φορές αν πούμε στα παιδιά ότι κάποιο αγαπημένο πρόσωπο «κοιμήθηκε», μπορούν να μπερδέψουν τις έννοιες του ύπνου και του θανάτου και να φοβούνται να κοιμηθούν.
- Ακούμε προσεκτικά τις ερωτήσεις του και απαντάμε ακριβώς σε αυτό που μας ρωτάει. Εάν κάποιο παιδί επαναλάβει κάποια ερώτηση, τότε εμείς απαντάμε με τον ίδιο τρόπο, ώστε να αναπτυχθεί το αίσθημα της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας.
- Βοηθούμε το παιδί να νιώσει ελεύθερο και να εκφράσει άνετα τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του, βοηθώντας το να καταλάβει ότι είναι μια φυσιολογική αντίδραση.

- Καλό θα ήταν να μην αποκόπτουμε τη συμμετοχή του παιδιού από τις εκδηλώσεις πένθους (κηδεία, μνημόσυνο ή επίσκεψη στο νεκροταφείο), αρκεί να το ρωτήσουμε εάν επιθυμεί να συμμετέχει και να του εξηγήσουμε τι θα συμβεί κάθε φορά.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να παίζει με τους φίλους του και να συμμετέχει φυσιολογικά σε διάφορες δραστηριότητες (παιχνίδι, σχολικές εκδρομές, γιορτές). Το παιδί χρειάζεται να μάθει ότι στη ζωή υπάρχουν και χωρούν τόσο οι χαρούμενες όσο και οι θλιβερές στιγμές.

6. Πως μπορούν να βοηθήσουν οι ειδικοί ψυχικής υγείας

Οι ψυχολόγοι έχουν εκπαιδευτεί στο να βοηθούν τους ανθρώπους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον φόβο, την ενοχή ή το άγχος που μπορεί να προκύψει από το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Εάν χρειάζεστε βοήθεια για την αντιμετώπιση του πένθους σας ή για τη διαχείριση μιας απώλειας, συμβουλευτείτε έναν ψυχολόγο ή άλλο εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Μπορεί να σας βοηθήσει να «χτίσετε» την ανθεκτικότητά σας και να αναπτύξετε δεξιότητες για να βιώσετε το πένθος σας και να αντέξετε τη θλίψη σας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- American Cancer Society (2019). Emotions and Coping as You Near the End of Life. <https://www.cancer.org/treatment/end-of-life-care/nearing-the-end-of-life/emotions.html>
- APA. (2020). Grief: Coping with the loss of your loved one. <https://www.apa.org/topics/grief>
- Becvar, Dorothy S. In the Presence of Grief: Helping Family Members Resolve Death, Dying, and Bereavement Issues. New York: The Guilford Press, 2001.
- Eldridge L. (2019). Coping with anticipatory grief. <https://www.verywellhealth.com/coping-with-anticipatory-grief-2248856>

- Mayo Clinic. (2017). Complicated Grief. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/complicated-grief/symptoms-causes/syc-20360374>
- Moorey, S., Greer, S., (2002). Cognitive behavior therapy for people with cancer. Oxford University Press: GB
- Samanthika, E., Prince M., Siribaddana S. S., Morgan C. (2013). “We lost all we had in a second”: coping with grief and loss after a natural disaster. *World Psychiatry*, 2(1), 69–75
- The Royal College of Psychiatrists. (2020). Bereavement. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/bereavement>
- Τσιάντης, Γ. (1998). Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας. Αθήνα: Καστανιώτης
- U.S. Department of Health and Human Services – Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2017). Tips for Survivors: Grief After Disaster or Trauma. Publication No. SMA-17-5035
- Vegsund H.K, Reinfjell T., Moksnes U.K., Wallin A.E., Hjemdal O., Eilertsen M.E.B. (2019). Resilience as a predictive factor towards a healthy adjustment to grief after the loss of a child to cancer. *PLoS One*, 14(3), e0214138.
- Worden, J. W. (2009). Grief Counselling and Grief Therapy. New York: Springer