

ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου είναι το πιο στρεσογόνο γεγονός που μπορεί να συμβεί σε έναν άνθρωπο. Η απώλεια αγαπημένων προσώπων έχει μεγάλες επιπτώσεις στη ζωή των μελών της οικογένειας. Το πένθος που ακολουθεί έχει ιδιαίτερα σωματικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Τα συναισθήματα που κατακλύζουν τα μέλη της οικογένειας τους αποδιοργανώνουν, τους αφαιρούν το νόημα της ζωής και τους συντρίβουν. Η συναισθηματική κρίση από την απώλεια ενός μέλους της οικογένειας διαρκεί από 2 χρόνια ή και περισσότερο. Στα αρχικά στάδια οι περισσότεροι βιώνουν ένα είδος απάθειας και μούδιασματος που όμως γρήγορα αυτό εναλλάσσεται με έντονα οδυνηρά συναισθήματα. Παρατηρούνται απότομες και συχνές αλλαγές της ψυχικής κατάστασης.

Τα συναισθήματα που μπορεί να βιώσουν τα άτομα που χάνουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο είναι: Σοκ, σύγχυση, άρνηση, δυσπιστία, λύπη, θυμός, απάθεια, ενοχή, φόβος, απελπισία, άγχος. Όσον αφορά την σωματική υγεία έχουν παρατηρηθεί συμπτώματα όπως προβλήματα ύπνου, ανορεξία, δυσκολίες στη συγκέντρωση και στη μνήμη, σφίξιμο στο στήθος και στο λαιμό, νευρικότητα, ανησυχία, δύσπνοια, πόνος στο στομάχι, διαταραχές εντέρων και επιδείνωση ασθενειών ή εκδήλωση νέων παθήσεων.

Η φυσιολογική διαδικασία του θρήνου

Τα παρακάτω στάδια δεν είναι απόλυτα για όλους τους ανθρώπους, βιώνονται κατά το πρώτο έτος και αρκετές φορές μπορεί να υπάρχει παλινδρόμηση, δηλαδή οπισθοχώρηση σε προηγούμενη φάση.

Πρώτη φάση: Μούδιασμα

Είναι η φάση που βιώνει κάποιος αμέσως μετά την απώλεια ενός αγαπημένου του προσώπου. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα το μούδιασμα να συνοδεύεται από άρνηση του γεγονότος και δυσπιστία. Όταν δε ο θάνατος είναι απρόσμενος οι αντιδράσεις είναι περισσότερο έντονες.

Δεύτερη Φάση: Λαχτάρα

Αυτή η φάση αποτελεί τον πυρήνα του θρήνου και βιώνεται έπειτα από την κηδεία (όπου η προετοιμασία της ταλαιπώρησε αλλά και απασχόλησε το άτομο). Είναι μια περίοδος έντονου πόνου. Το άτομο κλαίει, αναπολεί τον νεκρό, τον αναζητά και λαχταρά να τον ξαναδεί. Μπορεί να αισθάνεται ενοχή και θυμό ή να έχει μέχρι και παραισθήσεις.

Τρίτη Φάση: Απελπισία και Αποδιοργάνωση

Το άτομο νιώθει πως χάνει τους στόχους του, απειλείται η ασφάλεια του και η ταυτότητα του. Δυσκολεύεται να συνεχίσει την ζωή του λόγω της κατάθλιψης, της μοναξιάς και του άγχους που βιώνει.

Τέταρτη Φάση: Αναδιοργάνωση

Εδώ το άτομο αποδέχεται τον θάνατο του αγαπημένου του προσώπου, ο πόνος είναι λιγότερο έντονος και το αίσθημα της απώλειας δεν είναι πλέον αφόρητο. Το άτομο δεν ξεχνάει αλλά προσπαθεί να συνεχίσει τη ζωή του. Σε αυτό βοηθάνε τα πολλά και διαφορετικά ερεθίσματα και γεγονότα της καθημερινότητας που αποσπούν την προσοχή του.

Πότε ένας θρήνος θεωρείται μη φυσιολογικός ή περιπλεγμένος

Όταν ο θρήνος αλλοιώνεται, δηλαδή υπάρχει πολύς θυμός ή ενοχές. Άλλος λόγος μπορεί να είναι όταν ο θρήνος παρατείνεται για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα όπου μπορεί να εξελιχθεί σε κλινική κατάθλιψη. Επίσης όταν το άτομο καθυστερεί να εκδηλώσει το θρήνο ή αδυνατεί να πενήσει.

Τα χαρακτηριστικά που μπορεί να συσχετιστούν με ένα μη φυσιολογικό ή περιπλεγμένο θάνατο είναι το είδος της σχέσης που υπάρχει με τον θανόντα, αν για παράδειγμα είναι θάνατος μητέρας ή συζύγου ή παιδιού κάτω των 20 ετών. Επίσης ο τρόπος θανάτου. Αν για παράδειγμα είναι αιφνίδιος, επώδυνος, άδικος, απροσδόκητος ή φρικιαστικός θάνατος. Τέλος επηρεάζουν και τα χαρακτηριστικά του ατόμου που παραμένει στη ζωή, αν υπάρχει ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ιστορικό ψυχικής διαταραχής, σωματική αναπηρία, υπερβολική αυτοκριτική υπερβολικές εκδηλώσεις θυμού, ιστορικό προηγούμενων απωλειών και αδυναμία έκφρασης του θρήνου.

Τα μέλη της οικογένειας υποφέρουν πολύ περισσότερο στους μήνες που ακολουθούν την τραυματική απώλεια. Πλέον δεν υφίσταται το ψυχικό μούδιασμα και η μερική απάθεια που προστάτευαν στην αρχή το άτομο. Επίσης οι συγγενείς, φίλοι και συνάδελφοι που βοηθούσαν τώρα έχουν επιστρέψει στην κανονική τους ζωή.

Η ένταση των οδυνηρών σταδίων και η συχνότητα με το πέρασμα του χρόνου μειώνονται. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που ο ψυχικός πόνος και η θλίψη γίνονται εντονότερα όπως για παράδειγμα όταν δεν έχει επιβεβαιωθεί ο θάνατος είτε γιατί είναι αγνοούμενος είτε γιατί δεν έχει βρεθεί το σώμα. (Είναι πιο εύκολο για κάποιον να αποδεχτεί την πραγματικότητα και να την συνειδητοποιήσει όταν δει το σώμα του νεκρού). Επίσης περιπλέκουν την ψυχική διεργασία του πένθους οι νομικές, οικονομικές και επαγγελματικές συνέπειες ενός αιφνίδιου θανάτου.

Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας πως οι άνθρωποι που πενθούν έχουν την ανάγκη μας περισσότερο μετά το αρχικό στάδιο και κατά τους μήνες που ακολουθούν διότι τότε ο ψυχικός πόνος είναι εντονότερος. Χρειάζονται την συμπαράστασή μας και την βοήθειά μας. Πρέπει να έχουν δίπλα τους ανθρώπους που τους αγαπάνε και τους νοιάζονται ώστε να μπορέσουν να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, τους φόβους και τις ανάγκες τους.

Τα άτομα που πενθούν χρειάζονται να τους δώσουμε χρόνο να μιλήσουν, να τους ακούσουμε και να τους υποστηρίξουμε. Επίσης χρειάζονται την κατανόησή μας όταν σιωπούν, όταν ανησυχούν ή όταν κλαίνε.

Συγγενείς και στενοί φίλοι πρέπει να βοηθάνε το άτομο ή την οικογένεια που πενθεί όχι μόνο με συναισθηματική υποστήριξη αλλά και με υποχρεώσεις που είναι αναγκαίες όπως διατροφή, βοήθεια στο σπίτι και οτιδήποτε μπορεί να προκύψει είτε οικονομικής είτε νομικής φύσης αλλά και σχολικές και φροντιστηριακές υποχρεώσεις που μπορεί να προκύψουν για τα παιδιά της οικογένειας.

Επίσης είναι καλό οι συγγενείς και οι φίλοι να θυμούνται τα γενέθλια και τις γιορτές του προσώπου που απεβίωσε γιατί τα μέλη της οικογένειας έχουν ανάγκη να ξέρουν πως δεν ξεχάστηκε.

Όσον αφορά τα παιδιά χρειάζεται ανάλογα με την ηλικία ειδική προσέγγιση επειδή όμως τα παιδιά πενθούν διαφορετικά από ότι οι ενήλικες με αυτό το θέμα θα ασχοληθούμε λεπτομερειακά στο επόμενο άρθρο.

Υπάρχουν ειδικοί που είναι σε θέση να βοηθήσουν να απαλύνουν τον πόνο του πένθους με συμπαράσταση και υποστήριξη. Υπάρχουν και περιπτώσεις όπου ο γιατρός θα κρίνει αν είναι έντονα τα συμπτώματα και για μεγάλο χρονικό διάστημα αν θα χρειαστεί να χορηγηθούν ειδικά φάρμακα.

Έπειτα από την πάροδο των 2 ετών που διαρκεί συνήθως η περίοδος του θρήνου ο πόνος και η θλίψη επανέρχονται σε περιόδους γιορτών, επετείων και γενεθλίων αλλά αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό και βοηθάει αυτόν που πενθεί να μην ξεχάσει το αγαπημένο του πρόσωπο.

Το πένθος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική διαδικασία που συμβαίνει στον άνθρωπο μετά την απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου. Είναι ένα στάδιο που πρέπει να περάσει περιμένοντας τον χρόνο που τις περισσότερες φορές επιτρέπει σε υψηλό βαθμό την ανάκαμψη.

ΠΗΓΕΣ

- Martin Herbert. (2004), Αντιμετώπιση προβλημάτων παιδιού και εφήβου. Ελληνικά γράμματα.