

Μετατραυματικό Στρες
(παιδιά 6-12 ετών)
Μια άμεση πρώτη διαχείριση

Εφόσον τα παρακάτω διαρκούν για περισσότερο από ένα μήνα και έπονται κάποιου τραυματικού γεγονότος που έχει βιώσει το παιδί (πχ. ατύχημα, σοβαρός τραυματισμός, φυσική καταστροφή, κακοποίηση κλπ).

- Το παιδί επιστρέφει σε συμπεριφορές προηγούμενων αναπτυξιακών σταδίων (πχ πιπιλά δάκτυλο, παρατηρείται νυχτερινή ενούρηση/ φόβος για το σκοτάδι κλπ)
- Πονοκέφαλοι και στομαχόπονοι χωρίς προφανές παθολογικό αίτιο
- Εμφανίζονται προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο
- Αλλαγές στην διατροφή (τρώει πολύ περισσότερο ή λιγότερο από συνομηλίκους)
- Επιδιώκει τη μοναξιά

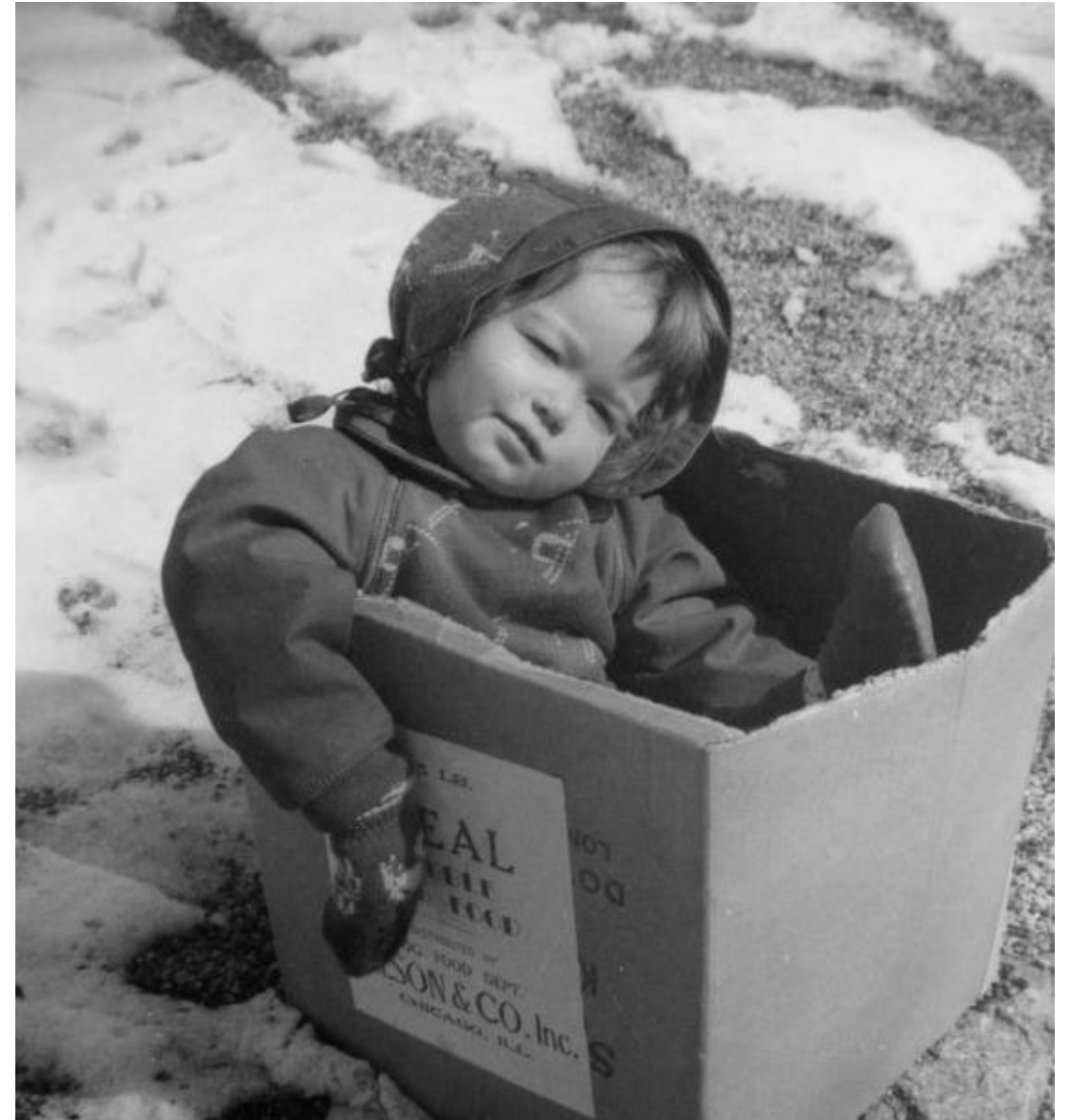




- Αποδίδει λιγότερο στο σχολείο
- Μαλώνει με συνομηλίκους
- Δυσκολεύεται να μεταβεί από τη μία δραστηριότητα στην επόμενη
- Μιλάει συχνά για τρομακτικές ιδέες και φόβους
- Συχνά κλαίει και είναι λυπημένο χωρίς να συμβαίνει κάτι στο παρόν
- Φαίνεται υπερβολικά ήσυχο και αποσυρμένο
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί

Άμεσες αντιδράσεις

- Ορισμένα παιδιά μπορεί να επιδιώκουν αυξημένη απτική επαφή (πχ. αγκαλιές, να κοιμάστε μαζί για κάποιον καιρό) με σκοπό να νιώσουν ασφάλεια.
- Απομακρύνετε από το άμεσο περιβάλλον του παιδιού οποιοδήποτε ερέθισμα/αντικείμενο του θυμίζει το τραυματικό γεγονός. Παρατηρήστε με τι ταράζεται μέσα στο σπίτι.
- Στο σχολείο αφήστε το παιδί να κάτσει με κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο κατά προτίμηση κοντά στο παράθυρο αλλά και την έδρα του δασκάλου, ώστε να μπορεί από τη μία να κοιτάζει απ' έξω όποτε νιώθει ότι πιέζεται αλλά και να βοηθιέται από τη δασκάλα όταν χρειάζεται να εστιάσει την προσοχή του σε σημαντικά σημεία του μαθήματος.



- Καλό θα ήταν οι σχολικές εργασίες του παιδιού να είναι περιορισμένες τις πρώτες εβδομάδες της επαναφοράς του στο σχολικό περιβάλλον και να αυξάνονται σταδιακά. Αφιερώστε 2-3 λεπτά μετά το τέλος του μαθήματος/της μελέτης -μέρα παρά μέρα- για να επαινέσετε την προσπάθειά του παιδιού.
- Ορίστε μια ομάδα φίλων που θα αναλάβουν να έχουν το νου τους σε περίπτωση που ο συμμαθητής/συμμαθήτριά τους δεν αισθανθεί καλά κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή χρειάζεται να μιλήσει σε κάποιον φίλο/φίλη.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να διατηρεί ένα ημερολόγιο για τις σκέψεις του από το τραυματικό γεγονός και μετά. Αν το παιδί είναι μικρό το ημερολόγιο μπορεί να είναι ένα βιβλίο από ζωγραφιές και διάσπαρτες λέξεις για τις μέρες που περνάνε.





- Δείξτε υπομονή αν το παιδί εμφανίσει ανάγκη να περνάει πολύ χρόνο μαζί σας. Ενθαρρύνετε και κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας να σας κάνει παρέα (πχ. κάποιο άλλο αδελφάκι ή συγγενικό πρόσωπο). Δημιουργείτε ομάδες για κάποια δραστηριότητα που θα είναι κοινή μες τη βδομάδα (πχ ημέρα κηπουρικής/ ημέρα μαγειρικής).
- Συχνά τα παιδιά βιώνουν πολύ έντονα συναισθήματα την περίοδο που ακολουθεί του τραυματικού γεγονότος με αποτέλεσμα ορισμένες αντιδράσεις να τους προκαλούν μεγάλη αμηχανία (πχ. το να κοιτάει κάποιος το παιδί έντονα στα μάτια για πολύ ώρα).
- Ενθαρρύνετε το παιδί να μιλήσει για τα συναισθήματά του. Βοηθήστε το να βρει τις κατάλληλες λέξεις σε περίπτωση που δυσκολεύεται.

- Το παιδί θα πρέπει να βρει αποδεκτούς και εποικοδομητικούς τρόπους να εκφραστεί. Να μετατρέψει δηλαδή την αρνητικότητα ή τη ντροπή (συχνό αυτό το συναίσθημα σε περιπτώσεις μετατραυματικού στρες μαζί με μία αίσθηση αβοήθητου) που βιώνει σε μία αίσθηση ελέγχου και ενδυνάμωσης. Το να ξεκινήσει μία καινούργια δραστηριότητα που το ίδιο θα επιλέξει ή να αναλάβει μία ευθύνη (πχ. το να αρχίσει να φροντίζει ένα μικρό κατοικίδιο) σε πολλές περιπτώσεις βοηθά στο ξεπέραςμα άγχους και φόβου.



- Προσπαθήστε να μην αποφεύγετε δύσκολα θέματα συζήτησης αλλά ούτε και να τα επιβάλλετε σε περίπτωση που το παιδί δεν είναι έτοιμο να μιλήσει για αυτά.
- Σε περίπτωση που είστε εκπαιδευτικός του παιδιού ενθαρρύνετέ το να σας μιλάει για ένα 5λεπτο μετά το τέλος κάθε σχολικής μέρας για το πως πέρασε. Διορθώστε οποιαδήποτε παρανόηση μπορεί να έχει (τα παιδιά συχνά μετά από τέτοιες εμπειρίες είναι πεπεισμένα ότι έκαναν κάτι λάθος, ότι ό,τι τους συνέβη ήταν αποτέλεσμα της ανικανότητας/ απροσεξίας τους κλπ, έχουν έντονο αίσθημα ντροπής ειδικά αν κάτι τους συνέβη μπροστά σε άλλα άτομα).





- Αν το τραυματικό γεγονός (πχ. ατύχημα) συνέβη σε έναν συγκεκριμένο χώρο με τον οποίο το παιδί έρχεται σε επαφή δημιουργήστε ένα πλάνο σταδιακής εξοικείωσης με το χώρο αυτό. Το παιδί μπορεί αρχικά να μην θέλει να έρθει σε επαφή με αυτό το περιβάλλον. Σεβαστείτε την επιλογή του για λίγες μέρες. Έπειτα, όσο το παιδί γίνεται πιο λειτουργικό, μαζί με μια ομάδα φίλων προτρέψτε το να διανύει κάθε μέρα ένα επιπλέον μέτρο προς την κατεύθυνση του χώρου τον οποίο αποφεύγει. Επιβραβεύστε το για την προσπάθειά του (πχ. με ένα αυτοκόλλητο).

- Ενθαρρύνετε το παιδί να παίρνει βαθιές ανάσες με σκοπό να επιβραδύνει την αναπνοή του σε περίπτωση που νιώθει ότι τaráσσεται ή νιώθει πανικό. Συχνά τα παιδιά σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να βιώνουν flashbacks (να ξαναζούν στο μυαλό τους το τραυματικό γεγονός κάτι που τους δημιουργεί μια πλημμύρα από αρνητικά συναισθήματα- αποσυνδεδετικά/διασχιστικά φαινόμενα).
- Σε περιπτώσεις που παρατηρείτε ότι το παιδί "χάνεται", το βλέμμα του είναι απλανές, τρέμει, ιδρώνει, έχει ναυτία, βλέπει επαναλαμβανόμενους εφιάλτες ή έχει επίμονες και παρεμβατικές σκέψεις αναφορικά με το γεγονός (αυξημένη πιθανότητα flashback), προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Απαλά πείτε στο παιδί ότι αυτό που συμβαίνει δεν είναι πραγματικό, αποφύγετε απότομες κινήσεις, προτρέψτε το να ακολουθήσει τον παραπάνω τρόπο αναπνοής και δώστε (ήρεμα) οδηγίες ώστε να εστιάσει το βλέμμα του σε αντικείμενα του περιβάλλοντα χώρου και να τα περιγράψει.



-
- Μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί αν θέλει να το αγγίξετε καθώς αρχίζει να βγαίνει από την εμπειρία του flashback και να προσανατολίζεται στο χώρο και το χρόνο.
 - Μην το ρωτάτε να σας περιγράψει το βίωμά του με λεπτομέρειες. Βοηθήστε το παιδί να αποκτήσει επαφή με το παρόν. Για παράδειγμα πείτε το όνομά σας/τη σχέση σας με το παιδί, που βρίσκεστε και τι ώρα/μέρα είναι. Μετά από αυτές τις πληροφορίες αναφέρετε στο παιδί ότι τίποτα κακό δεν συμβαίνει και ότι είναι απόλυτα ασφαλές.
-



- Πείτε στο παιδί να επικεντρωθεί στον ήχο της φωνής σας και να γνέψει εφόσον σας ακούει και ξέρει ποιος/ποια είστε.
- Όσον αφορά τον περιβάλλοντα χώρο δώστε οδηγία στο παιδί να κατονομάσει πχ πόσα χρώματα/αντικείμενα βλέπει γύρω του ή να επικεντρωθεί σε ένα αγαπημένο αντικείμενο/ζώο και να το περιγράψει με μεγάλη λεπτομέρεια.
- Δώστε επίσης οδηγία στο παιδί να εστιάσει στα πόδια του και το έδαφος. Πχ. να κουνήσει τα ακροδάχτυλα των ποδιών του ή να τα πιέσει στο πάτωμα. Επίσης μπορεί να παρατηρήσει πως νιώθει που το έδαφος από κάτω το στηρίζει.



-
- Επαναλάβετε "φράσεις ασφαλείας" με ζεστή και ήρεμη φωνή. Θυμηθείτε ότι το παιδί βασίζεται στην δική σας υποστηρικτική παρουσία ώστε να το καθοδηγήσετε έξω από το βίωμα κάποιου flashback ή από κάποιο επεισόδιο πανικού.
 - Τέτοιες φράσεις μπορεί να είναι: "Όλα καλά, είμαι εδώ μαζί σου", "Όλα έχουν τελειώσει, ήδη το έχεις περάσει", "Τώρα είσαι ασφαλής, δεν κινδυνεύεις/ δεν πονάς πια".
-



- Αν το παιδί βρίσκεται σε πολύ έντονο πανικό μπορείτε να αναπνεύσετε βαθιά και αργά και εσείς μαζί του ώστε να σας μιμηθεί. Ρωτήστε το πως νιώθει την αναπνοή του προς τα μέσα και προς τα έξω. Δείτε αν μπορεί να πάρει μια βαθιά ανάσα μετρώντας μέχρι το 4 και το ίδιο στην εκπνοή. Επαναλάβετε μέχρι να σταθεροποιηθεί ο καρδιακός ρυθμός.
- Επιστρατεύστε όλες τις αισθήσεις του παιδιού. Πείτε του να κατονομάσει ή να φανταστεί 4 πράγματα που αγγίζει, 3 πράγματα που ακούει, 2 πράγματα που μυρίζει και 1 που μπορεί να γευτεί.





- Σε περιπτώσεις όπου το τραυματικό γεγονός ήταν μεμονωμένο (πχ. κάποιο ατύχημα) έχει φανεί ότι τεχνικές όπως αυτή της Απευαισθητοποίησης και Επανεπεξεργασίας μέσω Οφθαλμικών Κινήσεων (EMDR) βοηθά το άτομο να αποσυνδέσει σταδιακά από το αρνητικό συναίσθημα την ανάμνηση του τραυματικού γεγονότος καθώς και τις στιγμές πριν ή μετά από αυτό (ας μην ξεχνάμε ότι το παιδί μπορεί να έχει συνδέσει αρνητικά στο μυαλό του ένα σύνολο γεγονότων που συνέβησαν χρονικά κοντά με το κύριο γεγονός). Ένα παράδειγμα τεχνικής EMDR είναι το άτομο να ανακαλέσει στη μνήμη του ένα γεγονός που του προκαλεί στρες (πχ. αυτό αρχικά μπορεί να μην είναι το ίδιο το τραυματικό γεγονός αλλά πχ δυσάρεστες στιγμές που ακολούθησαν) την ίδια στιγμή που επιδίδεται σε αμφίπλευρες κινήσεις των οφθαλμών (γρήγορα δεξιά και αριστερά) για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα και με επαναλήψεις. Η πολλαπλή χρήση της τεχνικής αυτής έχει σαν αποτέλεσμα το άτομο σταδιακά να απευαισθητοποιείται όσον αφορά την ανάμνηση ενός ορισμένου γεγονότος. Αν και η καθοδήγηση ειδικού συνίσταται, η εξάσκηση σε τέτοιες τεχνικές όταν πχ. το παιδί δε μπορεί να διαχειριστεί μια δεδομένη στιγμή δυσάρεστα αισθήματα ντροπής, στρες ή απουσίας ελέγχου θα μπορούσε να φανεί βοηθητική. Παρακάτω παρατίθεται ενδεικτικό βίντεο.



-
- Όταν το παιδί επανέλθει, ρωτήστε το τί ήταν βοηθητικό/ τί το ηρέμησε. Φτιάξτε ένα πλάνο που να ενσωματώνει αυτές τις στρατηγικές την επόμενη φορά που το παιδί θα βιώσει κάποιο flashback ή θα βρίσκεται σε κατάσταση ταραχής.
 - Χρησιμοποιήστε κάποια ώρα της ημέρας για να ακούσετε μαζί με το παιδί ήρεμη, κλασική μουσική. Διαβεβαιώστε ορισμένες φορές κατά τη διάρκεια ότι όλα πήγαν καλά.
 - Δημιουργείστε ένα πολύ δομημένο πρόγραμμα γευμάτων, παιχνιδιού, ύπνου. Οι ρουτίνες βοηθούν το παιδί να νιώθει ότι αποκτά τον έλεγχο που έχει χάσει (ιδιαίτερα σε περιπτώσεις γεγονότων όπως τα ατυχήματα ή οι φυσικές καταστροφές).



- Συναφείς με την ηλικία του δυνατότητες να κάνει επιλογές μέσα στην καθημερινότητα (πχ. τί θα φάει, ποια δραστηριότητα θα ακολουθήσει, πως θέλει να περάσει τον ελεύθερό του χρόνο) δίνουν στο παιδί αυτήν ακριβώς την αίσθηση ελέγχου/ ότι ο κόσμος δεν είναι απρόβλεπτος.
- Ομαδικές δραστηριότητες δίνουν στο παιδί αυτοπεποίθηση. Ενθαρρύνετέ το να γίνει "αρχηγός" σε μία ομάδα, πχ στο μάθημα της Γυμναστικής.



Σε περίπτωση που τα συμπτώματα του παιδιού επιμένουν για περισσότερο του έναν με δύο μήνες, είναι σημαντική η αξιολόγησή του από ειδικό ψυχικής υγείας (παιδοψυχίατρο) για το αν και κατά πόσο χρήζει ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τη διαχείριση του τραύματος. Η βραχυχρόνια παρέμβαση συμπεριφορικής προσέγγισης κρίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις ως η πλέον αποτελεσματική.

Η συμπεριφορική ψυχοθεραπεία βοηθά το παιδί:

- Να αυξήσει την αίσθηση ασφάλειας που ενδεχομένως έχει χάσει
- Να ρυθμίζει τα συναισθήματά του ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζει ερεθίσματα που πυροδοτούν την ανάμνηση της τραυματικής εμπειρίας (πχ. όταν το παιδί βρίσκεται στο χώρο όπου του συνέβη το ατυχές γεγονός)
- Να αντιμετωπίσει τα αρνητικά συναισθήματα ντροπής ή το αίσθημα ότι είναι αδύναμο
- Να αποκτήσει αίσθηση ελέγχου στο σώμα, τις γνωστικές λειτουργίες και την καθημερινότητά του
- Να βελτιώσει τις σχέσεις με τους κοντινούς του ανθρώπους μετά το τραύμα



Παρακάτω χρήσιμοι σύνδεσμοι για επικοινωνία με φορείς και θεραπευτές που ειδικεύονται στη Γνωστική-Συμπεριφορική θεραπεία (και ίσως υπάρχει η δυνατότητα για εξ' αποστάσεως παρέμβαση).

- https://cbt.edu.gr/arxeia/Paidia_13_1_23.pdf
- <https://www.ibrt.gr/cbt/#toggle-id-1>

Επίδειξη τεχνικών Απευαισθητοποίησης και Επανεπεξεργασίας μέσω Οφθαλμικών Κινήσεων (EMDR)

- <https://www.youtube.com/watch?v=M2ra8p4MSOk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L6UvKhLYf7w>



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Academy of Pediatrics. (2013). *Parenting after trauma: Understanding your child's needs. A guide for foster and adoptive parents.* Elk Grove Village, IL: AAP and Dave Thomas Foundation for Adoption.

Beglau, K. (2022). *6 Steps to help someone get out of a flashback.* Turning Leaf Therapy. Philadelphia.

Child Welfare Information Gateway. (2014). *Parenting a child who has experienced trauma.* Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau.

Child Welfare Information Gateway. *Resources on Trauma for Caregivers and Families.*

Children's Bureau. (2012). *Making healthy choices: A guide on psychotropic medications for youth in foster care.*

Children's Bureau. (coming in 2015). *Supporting youth in foster care in making healthy choices: A guide for caregivers and caseworkers on trauma, treatment, and psychotropic medications.*

National Child Traumatic Stress Network. (2014). *Complex trauma: Facts for caregivers.*

National Technical Assistance Center for Children's Mental Health. (2014). *Trauma-informed care: Perspectives and resources.*

Safe Start Center (2014). *Tips for Staff and Advocates Working With Children: Polyvictimization.* Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.

Shapiro F. *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): basic principles, protocols and procedures.* 2nd ed. New York, NY: The Guilford Press; 2001.

Schooler, J., Smalley, B. K., & Callahan, T. (2010). *Wounded children, healing homes: How traumatized children impact adoptive and foster families.* Carol Stream, IL: NavPress.