

19 Ιανουαρίου 2015

## Το πένθος στη ζωή μας και η ψυχολογική στήριξη των πενθούντων

/ [Πεμπουσσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)





Εισήγηση στη Β΄ συνάντηση (27.10.2014) του Επιμορφωτικού Σεμιναρίου της Ιεράς Μητροπόλεως Μόρφου Γ΄ Ακαδημαϊκού Έτους (2014-2015)

Εισηγητής: Δρ.Αγάθη Βαλανίδου, Ψυχίατρος

Πανιερώτατε,  
Σεβαστοί πατέρες,  
Κυρίες και κύριοι,

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει χωρίς τις διαπροσωπικές σχέσεις. Ορίζουμε την ταυτότητά μας μέσα από τις σχέσεις μας. Η απώλεια κάποιας σημαντικής σχέσης μπορεί να είναι πραγματική- αντικειμενική ή συμβολική, αλλά και στις δύο περιπτώσεις οδηγεί στο πένθος.

Το πένθος λοιπόν, είναι η φυσιολογική αντίδραση απέναντι στην απώλεια. Πενθούμε, θρηνούμε δηλαδή, την απώλεια αγαπημένων προσώπων, τη διακοπή σημαντικών σχέσεων, την απώλεια αγαπημένων αντικειμένων. Αν και το πένθος

έχει συνδεθεί με την απώλεια λόγω θανάτου, πενθούμε και όταν χωρίζουμε, όταν χάνουμε την υγεία μας ή όταν ένα δικό μας πρόσωπο νοσεί, όταν χάνουμε μία σημαντική για εμάς δουλειά, όταν χάνουμε μία φίλια, ένα κατοικίδιο ζώο, ακόμα και όταν μία σημαντική φάση της ζωής μας τελειώνει π.χ. όταν μετακομίζουμε, όταν συνταξιοδοτούμαστε κ.α. Όσο πιο σημαντική η απώλεια τόσο πιο έντονο και «βαρύ» είναι και το πένθος.

Το πένθος, πέραν της αντικειμενικής του διάστασης, η οποία είναι η οδύνη του πενθούντα και ο πόνος του, έχει και μία εσωτερική διάσταση: αυτή της εσωτερικής διεργασίας για την αποδοχή της απώλειας όπως και μία κοινωνική διάσταση. Το πένθος είναι όλες αυτές οι εσωτερικές και εξωτερικές διεργασίες, που οδηγούν στην αποδοχή της πραγματικότητας και επιτρέπουν στον πενθούντα να αγαπήσει ξανά και να επαναδραστηριοποιηθεί στη ζωή του. Με υπομονή, υποστήριξη, βοήθεια από τους συγγενείς και φίλους, οι περισσότεροι άνθρωποι με την πάροδο του χρόνου καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν το πλήγμα του θανάτου του αγαπημένου τους προσώπου. Ο πόνος μειώνεται και παραμένουν οι προσφιλείς αναμνήσεις.

Το πένθος περιλαμβάνει ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων, όπως λύπη, θυμό, απελπισία, ενοχές, φόβο. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να παρουσιάσει ένα διαφορετικό συνδυασμό συναισθημάτων και σωματικών ενοχλήσεων.

Έχετε σκεφτεί, ότι για τη σύγχρονη κοινωνία ο θάνατος είναι ακόμα ταμπού, ότι δεν μιλάμε για τον θάνατό μας; Κατά συνέπεια, δεν αφήνουμε και τα παιδιά μας να συμμετάσχουν στο μοναδικό μάθημα ζωής, τη διαδικασία πένθους.

Ας δούμε όμως κάποιες διαφορές του χθες από το σήμερα, σχετικά με το θέμα μας:

Σήμερα

- Προσπαθούμε όπως- όπως να σταματήσουμε τον πόνο.
- Με χάπια και με παυσίπονα.
- Με το να απέχουν τα παιδιά από κηδείες και νοσοκομεία.
- Με ψέματα, για το πού πήγε η γιαγιά και ο παππούς που πέθαναν.

Παλιότερα

- Το πένθος ήταν πανηγύρι.
- Σε κάποιες πρωτόγονες φυλές θεωρούν, ότι ο πόνος είναι ψυχολογικό κομμάτι και

για αυτό γελάνε στον θάνατο, ώστε να μην «πάθουν».

Ας ρίξουμε μια ματιά γενικά στα στάδια πένθους:

1ο στάδιο: Σοκ και άρνηση. Κυρίως όταν είναι κάτι ξαφνικό. Η λειτουργία αυτή προστατεύει τον πενθούντα.

2ο στάδιο: Παζάρεμα και διαπραγμάτευση. Αυτός, που πενθεί, φλερτάρει με την ιδέα να συνειδητοποιήσει την πραγματικότητα. Από εδώ και κάτω τα στάδια διαπλέκονται.

3ο στάδιο: Θυμός. Προς τον Θεό, τον απολεσθέντα και όλους.

4ο στάδιο: Ενοχές. Για όλα. Για ό,τι δεν πρόλαβε να γίνει. Για ό,τι έγινε. Για το ότι είναι ζωντανός ο πενθούντας.

5ο στάδιο: Άγχος. Τι θα ήθελε ο άλλος να κάνει; Συνειδητοποίηση της θνησιμότητάς μας.

6ο στάδιο: Κατάθλιψη. Στο γεγονός, ότι πρέπει να το αποδεχτώ.

7ο στάδιο: Συνειδητοποίηση και Αποδοχή. Ενσωμάτωση των καλών στοιχείων.

Περιπλεγμένο πένθος: Ένταση, χωρίς δυνατότητα να βγει κάποιος εύκολα από αυτό.

Ας έχουμε υπόψη μας, ότι το μη αναστρέψιμο του θανάτου το συνειδητοποιεί το παιδί γύρω στα 5 χρόνια του. Καλό είναι να αποφεύγουμε να απαντάμε γραμμικά στις ερωτήσεις των παιδιών και να τα παίρνουμε στις κηδείες, ώστε να συμφιλιωθούν με το ανθρώπινο κομμάτι του θανάτου.

Μερικές απώλειες:

- Το διαζύγιο
- Το πέρασμα στην εφηβεία και αργότερα στην ενήλικη ζωή
- Πρώτη και μετέπειτα ερωτικές απογοητεύσεις
- Χάσιμο φίλων
- Διάγνωση σωματικής ή νοητικής μειονεξίας του παιδιού
- Απόπειρα αυτοκτονίας

- Ψυχική ασθένεια
- Σωματική ασθένεια ή βλάβη
- Ανάμειξη αστυνομίας
- Αποτυχία στο σχολείο
- Βία
- Αποχώρηση από το σχολείο

### Η διαδικασία του πένθους

Το πένθος είναι επίπονο και ο πόνος που προκαλεί είναι πολλές φορές αφόρητος. Αυτό συμβαίνει, γιατί κατά τη διάρκεια του πένθους ανάμικτα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν προκαλώντας συναισθηματική σύγχυση. Το πόσο διαρκεί και το μέγεθος της δυσκολίας του εξαρτάται από διάφορους παράγοντες: από τη σχέση του επιζήσαντα με αυτόν που έχασε, από τις συνθήκες του θανάτου, αλλά και τη γενικότερη κατάσταση αυτών που...έμειναν πίσω. Το πένθος μπορεί να κρατήσει εβδομάδες, μήνες, ακόμα και χρόνια. Το μόνο που είναι σίγουρο, είναι ότι δεν ακολουθεί κάποιο συγκεκριμένο...πρόγραμμα• ωστόσο πάντα ο πόνος απαλύνεται με την πάροδο του χρόνου.

Ακριβώς επειδή το πένθος είναι κάτι τόσο επίπονο, πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να το «ξεπεράσουν» με το να αρνούνται τον πόνο. Όμως οι έρευνες υποστηρίζουν, πως όταν δεν δουλεύουμε τα συναισθήματά μας, τότε ο πόνος δεν εξαφανίζεται ως διά μαγείας. Απλά παραμένει και μπορεί να έρχεται στην επιφάνεια με άλλους τρόπους, με άλλα συναισθήματα και συμπτώματα.

### Τα συναισθήματα του πένθους

Σύμφωνα με την Elisabeth Kübler-Ross, που πρώτη αναφέρθηκε επιστημονικά στην εμπειρία του πένθους, υπάρχουν 5 στάδια που περνά κανείς κατά τη διάρκεια του πένθους:

1. Άρνηση (Αποκλείεται, δεν μπορεί να έχασα τον αγαπημένο μου!). Οι συνηθέστερες πρωταρχικές αντιδράσεις είναι η άρνηση της πραγματικότητας. Το άτομο μπορεί να μην πιστεύει ότι συνέβη αυτό, έτσι μπλοκάρεται κάθε συναισθηματική αντίδραση. Υπάρχει ανάγκη να βρεθεί στο σημείο που συνέβη ο θάνατος του αγαπημένου προσώπου, να πάρει πληροφορίες, αναζητά συνεχώς διαβεβαιώσεις, ή αντίθετα έχει μία ανάγκη φυγής. Πολλοί άνθρωποι

καθισχύζονται αναζητώντας αγαπημένα αντικείμενα που τους θυμίζουν το πρόσωπο που έχασαν. Άλλοι μπορεί να μη νιώθουν συναισθήματα, σαν να μην έχει συμβεί τίποτα, περιμένουν να τον δουν ξανά, και άλλοτε να βυθίζονται στη θλίψη. Αυτή η περιστασιακή απόσταση από την πραγματικότητα λειτουργεί προστατευτικά για αυτόν που πενθεί.

2. Θυμός (Είναι άδικο, γιατί σ' έμένα; Δεν πρόλαβα να ζήσω με τον άνθρωπό μου αυτά που ήθελα!). Ανάμεσα στις πρώτες αντιδράσεις είναι και ο θυμός. Ο πενθών θυμώνει και εξεγείρεται γι' αυτό που συνέβη. Μπορεί να είναι εχθρικός και επιθετικός απέναντι στους άλλους, στον Θεό, στη μοίρα. Μπορεί να ψάχνει εναγωνίως να βρει υπαίτιο για αυτό που συνέβη. Άμεσα προκύπτουν και σωματικές αντιδράσεις όπως η απώλεια της όρεξης, η απώλεια ύπνου, το αίσθημα κόπωσης ή μία υπερκινητικότητα και υπερένταση. Οι πενθούντες υποφέρουν από σωματικές ενοχλήσεις, όπως πόνους στην πλάτη, το κεφάλι, πικρή γεύση στο στόμα, στεγνό λαιμό, τυμπανισμούς, δύσπνοια, απώλεια μαλλιών ή άσπρισμα μαλλιών, ταχυπαλμίες, ζαλάδες και ρίγη.

3. Διαπραγμάτευση (Τουλάχιστον, ας μην μου συμβεί κάτι άλλο κακό, δεν θα το αντέξω). Σταδιακά, ο πενθών περνάει στο στάδιο της διαπραγμάτευσης. Αρχίζει να συνειδητοποιεί και να διαπραγματεύεται την πραγματικότητα, την απώλεια.

4. Κατάθλιψη (Δεν έχω ελπίδες, απλώς θα περιμένω να πεθάνω για να πάω να βρω τον άνθρωπό μου). Η αναγνώριση της απώλειας συνάδει με τη φάση της κατάθλιψης. Σε αυτή τη φάση, ο πενθών αναζητά να συζητά για το αγαπημένο του πρόσωπο, να βρίσκει φωτογραφίες, μουσική και ό,τι του θυμίζει τη σχέση του. Στο στάδιο αυτό το κλάμα είναι μία θετική εκτόνωση για τον πενθούντα, και είναι κυρίως οι άνδρες, που δυσκολεύονται να εκφραστούν έτσι. Παράλληλα εμφανίζονται διαταραχές του ύπνου, εφιάλτες, αφυπνίσεις, παραισθήσεις, υπνηλία, αλλά και απώλεια ή αύξηση της όρεξης. Λόγω της κακής ψυχικής διάθεσης αλλά και της διαταραχής του ύπνου, προκύπτουν και διάφορα προβλήματα υγείας. Το άτομο μπορεί να αυτοκατηγορείται για πράγματα που έκανε ή δεν έκανε, να έχει ενοχές και να παρουσιάζει μία συνεχή κόπωση. Σε αυτή τη φάση μπορεί να εκδηλώσει και άγχος, φόβο ότι τρελαίνεται, ότι θα πεθάνει και εκείνο, αγωνία για εκκρεμότητες που έχει αφήσει ο θανών. Προβλήματα, τα οποία τον απομακρύνουν από το αίσθημα οδύνης. Ταυτόχρονα μπορεί να εμφανίζει δυσκολίες συγκέντρωσης, προσοχής, μνήμης και αντίληψης. Ακόμα και ο λόγος του πενθούντα μπορεί να επιβραδύνεται. Δείχνει θλιμμένος, είναι ευσυγκίνητος, απαισιόδοξος, απελπισμένος, νιώθει μόνος, είναι συναισθηματικά ασταθής και παραπονιάρης. Μπορεί να αποφεύγει τον κόσμο και συγκεντρώσεις στο περιβάλλον του, γιατί τον βυθίζουν σε μεγαλύτερη θλίψη. Φαίνεται να χάνει τους στόχους του.

Μπορεί ακόμα να νιώσει απελπισία, μέχρι τον βαθμό να σκεφτεί την αυτοκτονία. Άλλες φορές ταυτίζεται με το νεκρό, παρουσιάζει τα ίδια σωματικά συμπτώματα με εκείνον, μιμείται τη συμπεριφορά του, ακολουθεί τα ενδιαφέροντά του. Άλλοτε τον εξιδανικεύει και άλλοτε έχει αμφιθυμία απέναντί του.

5. Αποδοχή (Εντάξει, ο χρόνος θα μου δείξει πως όλα θα πάνε καλά!). Στην ουσία ο πενθών χρειάζεται με το πέρασμα του χρόνου να αναβιώσει όλες τις κοινές αναμνήσεις, ώστε να αποδεχθεί ότι έχουν παρέλθει και να αποδεσμευθεί από κάθε προσδοκία για επανένωση.

Οι έρευνες μαρτυρούν, πως οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν από τα παραπάνω στάδια με αυτήν ακριβώς τη σειρά. Ωστόσο η εμπειρία στην ψυχοθεραπεία μιλά για μεγάλη απόκλιση, αναλόγως τον κάθε άνθρωπο και την προσωπικότητά του. Αρκετές φορές μάλιστα, όπως προείπαμε, αυτά τα συναισθήματα συνυπάρχουν, με αποτέλεσμα να οδηγούν τον άνθρωπο που πενθεί σε ψυχολογικό αδιέξοδο.

Πως μπορώ να διαχειριστώ το πένθος μου

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το πένθος είναι μία πολύ προσωπική εμπειρία για τον καθένα. Κάθε άνθρωπος βρίσκει διαφορετικούς τρόπους να επεξεργαστεί αυτό που του συμβαίνει και να προχωρήσει στη ζωή του. Δεν υπάρχει τρόπος να αποφευχθούν αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά σίγουρα υπάρχει τρόπος να τα διαχειριστούμε.

- Μιλήστε: Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό να μιλούν για τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους σε άλλους, οπότε και είναι καλό να αναζητάτε τα κοντινά σας πρόσωπα για συντροφιά. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να εκφράζονται στους άλλους, είτε από φόβο μην τους επιβαρύνουν, είτε από φόβο μην γίνουν κουραστικοί και έτσι συσσωρεύουν τα συναισθήματά τους χωρίς να τα μοιράζονται. Είναι καλό να συζητάτε για αυτά που νιώθετε, να εκφράζεστε. Ακόμα και αν δεν έχετε ανθρώπους για να σας βοηθήσουν σε αυτό, αναζητήστε κάποια ομάδα υποστήριξης/αλληλοβοήθειας ή κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, που μπορεί να σας βοηθήσει να εκφραστείτε.

- Πίστη: Πολλοί άνθρωποι αντλούν δύναμη από τη θρησκεία και την πίστη τους. Οι θρησκευτικές ενασχολήσεις, όπως η προσευχή, μπορούν να σας προσφέρουν την παρηγοριά και την ελπίδα που αναζητάτε.

•Γράψτε: Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό να καταγράψουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους με μορφή ημερολογίου ή ακόμα και γράμματος. Η καταγραφή είναι ένας τρόπος να εκτονωθούν όλα τα συναισθήματα, αλλά και να «μπουν σε μία τάξη»

•Ασκηθείτε: Η φυσική άσκηση, ο σωματικός κάματος είναι πολύ βοηθητικός, καθώς μέσα από αυτή τη διαδικασία εκφορτίζεται η ένταση που νιώθετε.

•Διαβάστε: Πολλοί είναι αυτοί που παίρνουν υποστήριξη μέσα από την ανάγνωση βιβλίων που διαπραγματεύονται ανάλογα βιώματα.

•Βγείτε: Συχνά ο πενθών αποφεύγει να εμπλέκεται σε κοινωνικές δραστηριότητες, γιατί νιώθει ότι βυθίζεται περισσότερο στη θλίψη ή ακόμα ότι αποτελεί «κακή» παρέα για τους άλλους. Είναι καλό όμως να επαναδραστηριοποιηθείτε κοινωνικά, να συναντηθείτε με φίλους, στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό.

•Μην βιάζεστε: Πολλοί προσπαθούν να μην αλλάξουν καθόλου την καθημερινότητά τους, επιστρέφουν αμέσως στη δουλειά, οργανώνουν τις εκκρεμότητες, παίρνουν αποφάσεις. Η αλήθεια είναι, ότι η απασχόληση βοηθάει τον πενθούντα να αποσπάται η προσοχή του, αλλά δεν είναι απαραίτητο να πιέσετε τον εαυτό σας να γίνουν όλα αμέσως. Μην αγνοείτε την ανάγκη σας να πενήσετε. Μην βιάζεστε να πάρετε αποφάσεις, γιατί το μυαλό δεν σκέφτεται καθαρά κάτω από την πίεση όλων αυτών των δυσάρεστων συναισθημάτων. Αναβάλετε για λίγο τις μεγάλες αποφάσεις π.χ. τη μετοίκηση, την αλλαγή εργασίας κ.τ.λ. και γίνετε λίγο πιο ευέλικτοι με το πρόγραμμά σας, γιατί σίγουρα χρειάζεστε προσωπικό χρόνο.

•Οργανώστε τις επετειακές ημερομηνίες: Γιορτές, επέτειοι, αλλά και ημερομηνίες κλειδιά για την απώλεια είναι συχνά μέρες, στις οποίες πυροδοτούνται όλα τα συναισθήματα και οι σκέψεις σας. Είναι καλό τέτοιες μέρες να έχετε προετοιμαστεί, με ποιους θα είστε και τι θα κάνετε, ώστε να έχετε την υποστήριξη που χρειάζεστε.

Τι ανάγκες έχει αυτός, που βιώνει την απώλεια

Πολλοί είναι αυτοί, οι οποίοι παραδέχονται ότι δεν ξέρουν πώς να φερθούν στον πενθούντα, και πώς να τον στηρίξουν. Σίγουρα, τα ειλικρινή συλλυπητήρια ανακουφίζουν, γιατί είναι η λεκτική έκφραση του πόσο συν-λυπούμαστε -πόσο ταυτιζόμαστε- με τον πόνο του. Βέβαια, η απώλεια και η απομόνωση γίνεται αντιληπτή μετά τη θρησκευτική τελετή, καθώς σταδιακά ο πενθών απομονώνεται κοινωνικά. Πολλές φορές η ίδια η στάση του πενθούντα (αμφιθυμία, επιθετικότητα, παράπονα) μπορεί να καθιστά δύσκολες τις κοινωνικές επαφές, όμως ακόμα και σε



αυτές τις καταστάσεις απαιτείται υπομονή και συμπαράσταση ακόμα και στον πενθούντα που είναι θυμωμένους με όλους και με όλα. Η κοινωνική υποστήριξη φαίνεται να παρέχει τη συναισθηματική αλλά και πρακτική βοήθεια την οποία χρειάζεται ο πενθών, με αποτέλεσμα να παρουσιάζει μικρότερο αριθμό καταθλιπτικών φάσεων, σε αντίθεση με κάποιο μοναχικό πενθούντα. Τον ίδιο ρόλο παίζουν και οι ομάδες υποστήριξης και αλληλοβοήθειας.

- Άκου

- Πρόσφερε πρακτική βοήθεια

- Μην αποφεύγεις να αναφέρεις το όνομα του νεκρού

- Μην μειώνεις την απώλεια

Αυτό το οποίο θα πρέπει να απασχολήσει το περιβάλλον είναι όταν:

- Δεν υπάρχει εξωτερικευμένη αντίδραση απέναντι στην απώλεια και θα πρέπει να αναζητήσουν υποστήριξη από κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας.

- Όταν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, ο πενθών δεν φαίνεται να οδηγείται στην αποδοχή της απώλειας, είναι καλό να δεχθεί υποστήριξη από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Τα συμπτώματα του πένθους

Είναι πολύ πιθανό κατά τη διάρκεια του πένθους να προκύψουν διάφορα ψυχοσωματικά συμπτώματα, ειδικά στην περίπτωση που αυτός που πενθεί βρίσκεται σε διαρκή άρνηση. Είναι τότε, που αυξάνονται οι πιθανότητες να έρθουν στην επιφάνεια συμπτώματα σωματικά που όμως υποδηλώνουν ψυχολογική κόπωση και κατάπτωση. Για παράδειγμα, εμφανίζονται πολλές φορές τα παρακάτω: διαταραχές της όρεξης, διαταραχές του ύπνου, έντονο στρες, έντονος θυμός, που όμως έχει λάθος δέκτες (π.χ. θυμός προς τα παιδιά, ενώ πέθανε η μητέρα τους). Επειδή αυτά τα συμπτώματα μπορεί να αποβούν εξαιρετικά επιβλαβή, προτείνονται τα παρακάτω.

Πως εκφράζεται το πένθος

Ανέκαθεν και σε όλους τους πολιτισμούς το πένθος τείναμε να το διαχειριζόμαστε μέσα από την τέλεση θρησκευτικών τελετουργιών και καθηκόντων, και το εκφράζαμε μέσα από τη θλίψη, τα «μοιρολόγια» και τα συναισθηματικά ξεσπάσματα. Ο δρόμος του πένθους είναι μοναχικός και επίπονος, ιδιαίτερα στις σύγχρονες κοινωνίες, όπου οι παραδοσιακές τελετουργίες τείνουν να εξαλειφθούν

και τα συναισθηματικά ξεσπάσματα τείνουν να θεωρηθούν ακατάλληλα και παλεύουμε να τα καταπνίξουμε. Όμως, το πένθος, είναι και μία διαφορετική εμπειρία για τον κάθε άνθρωπο: άλλος μπορεί να πενθεί ανοιχτά και να εκφράζεται, ενώ άλλος όχι. Για άλλους το πένθος είναι μία σύντομη διεργασία και για άλλους μπορεί να διαρκεί πολύ καιρό. Η ένταση και η βαρύτητα των συναισθημάτων εξαρτάται και από τις ιδιαίτερες συνθήκες της απώλειας. Μία ξαφνική απώλεια είναι πιο δύσκολη από μία αναμενόμενη απώλεια. Όσο πιο σημαντικό ήταν το πρόσωπο για τη ζωή του πενθούντα, τόσο πιο δύσκολη η διεργασία του πένθους. Επιπλέον, ο τρόπος που θα βιώσει ο καθένας το πένθος του εξαρτάται τόσο από τη σχέση που είχε, από την προσωπικότητά του, από την ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου, τις συνθήκες που ζει αλλά ακόμα και από τυχαία γεγονότα στη ζωή του. Το μόνο που είναι σίγουρο, είναι ότι χρειάζεται χρόνο και η αποδοχή έρχεται σταδιακά, και γι' αυτό τον λόγο απαιτείται υπομονή.

Δεν υπάρχει σωστός τρόπος να πενθήσει κανείς, αλλά κάποια συναισθήματα, ανεξάρτητα από τον τρόπο που εκφράζονται, είναι κοινά σε όλους που έχουν πενθήσει ή ακόμα πενθούν. Αυτά τα κοινά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές οι ειδικοί τα έχουν «οργανώσει» με τη μορφή σταδίων του πένθους. Τα στάδια του πένθους είναι μία γνωστή έκφραση σε πολλούς, αλλά αυτό που είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς είναι ότι τα στάδια δεν είναι σαφή «βήματα» που πρέπει κάθε ένας να κάνει. Σε πολλές περιπτώσεις κάποια στάδια εμφανίζονται ταυτόχρονα, σε άλλους ανθρώπους αυτές οι διεργασίες διαδέχονται η μία την άλλη γρήγορα, σε άλλους ανθρώπους αυτή η διεργασία μπορεί να γίνει αργά, ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να μην προκύψει η ολοκλήρωση των σταδίων και συνεπώς να μην καταλήξει το άτομο στην αποδοχή της νέας πραγματικότητας.

Τι επιπλοκές υπάρχουν στην ψυχική υγεία από το πένθος

Το πένθος μπορεί να αποτελέσει την αφορμή για την εκδήλωση ψυχιατρικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη. Το πένθος έχει πολλά κοινά σημεία με την κατάθλιψη και τη μελαγχολία, αλλά διαφέρει και σημαντικά από αυτή. Τα κοινά χαρακτηριστικά είναι η καταθλιπτική διάθεση, η αναστολή των καθημερινών δραστηριοτήτων, η έλλειψη ενδιαφερόντων, το κλάμα, οι διαταραχές του ύπνου (αϋπνίες, υπνηλία, αφυπνίσεις, νυχτερινοί εφιάλτες) όπως και οι διαταραχές στη διατροφή. Είναι πολύ δύσκολο να διακρίνουμε το παθολογικό από το φυσιολογικό πένθος. Κυριότερα μπορεί να διακριθεί, όταν τα συμπτώματά του και η βαριά καταθλιπτική διάθεση συνοδεύονται από αυτοκαταστροφικές τάσεις και από σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής του ατόμου για παραπάνω από 6 μήνες. Το παθολογικό πένθος διακρίνεται από την αδυναμία του ατόμου να αποδεχθεί την πραγματικότητα και σταδιακά να ανασυγκροτήσει τις δυνάμεις τους για τις

καθημερινές απαιτήσεις της ζωής. Επίσης μπορεί να παρατηρηθεί επίμονο άγχος, υποχονδρίαση, τάσεις αυτοκτονίας, άρνηση αποδοχής του θανάτου, επίμονη προσήλωση σε ό,τι αφορά τον νεκρό. Αν τα συναισθήματα του πένθους δεν υποχωρούν με το πέρασμα του χρόνου, είναι πιθανό να έχει εξελιχθεί σε κάτι πιο σοβαρό και περιπλεγμένο. Σε αυτή την περίπτωση είναι καλό να αναζητήσετε βοήθεια από κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας.

Πως μπορεί να βοηθήσει ένας Ειδικός Ψυχικής Υγείας

Ο ειδικός μπορεί να βοηθήσει να εκφραστείτε, να σας βοηθήσει στη διεργασία αυτών των συναισθημάτων και σταδιακά να σας ενθαρρύνει να επαναδραστηριοποιηθείτε. Ειδικά στις περιπτώσεις, όπου τα συναισθήματα είναι πολύ έντονα, σας στερούν από την καθημερινότητά σας και δεν υποχωρούν με το πέρασμα του χρόνου, είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια.

Σε περιπτώσεις βαριού πένθους, ο θεράπων ιατρός μπορεί να κρίνει ότι απαιτείται και κάποια φαρμακευτική αγωγή. Σε αυτή την περίπτωση συνήθως χορηγούνται αντικαταθλιπτικά, τα οποία μειώνουν την ένταση των δυσφορικών συμπτωμάτων και ανακουφίζουν τον πενθούντα.

Γιατί είναι σημαντικό να ξέρουν τα παιδιά για το θάνατο;

- Γιατί συμφιλιωνόμαστε με κάτι που αφορά τους πάντες
- Βάζει ένα μέτρο στη ζωή μας και δημιουργεί φιλοσοφία ζωής
- Δίνει νόημα στην αξία, την πραγματική αξία της ζωής
- Μας κάνει να κατανοούμε καλύτερα την αίσθηση της όμοιας ανθρώπινης μοίρας

Έτσι, και η Σαρακοστή και το Πάσχα είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να μιλήσουμε στα παιδιά μας για το πένθος και την απώλεια. Λίγα παιδιά γνωρίζουν, πως η Σαρακοστή είναι περίοδος πένθους για 40 μέρες, όπως έχουμε και στον νεκρό. Αποφεύγουμε να τα ενημερώσουμε γι' αυτό. Κι όμως, το πένθος είναι κάτι που το παιδί μας, όπως και εμείς, μπορεί να το ζήσει με την κάθε απώλεια. Απώλειες είναι, όταν τσακωθεί με έναν φίλο, όταν χάσει ένα αγαπημένο αντικείμενο, όταν μεγαλώσει και αποχαιρετίσει τη μία ηλικιακή φάση (παιδική προς εφηβεία) και πάει στην επόμενη, στην απώλεια ενός κατοικίδιου και, βέβαια, στην κορυφαία στιγμή πόνου, όταν χαθεί κάποιο πρόσωπο από τη ζωή του.

Είναι σημαντικό να περάσουμε στα παιδιά, ανάλογα προς την ηλικιακή τους φάση, το μήνυμα της θνησιμότητας, και να τα μάθουμε να χαίρονται τη ζωή τους μέσα στα ανθρώπινα και πραγματικά πλαίσια.

Σύντομο βιογραφικό της κ. Αγάθης Βαλανίδου

Κατάγεται από τη Μόρφου. Είναι έγγαμος, παντρεμένη με τον αρχαιολόγο-βυζαντινολόγο, κ. Χριστόδουλο Χατζηχριστοδούλου, και μητέρα 5 παιδιών.

Απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, όπου ειδικεύτηκε στην Ψυχιατρική.

Ψυχίατρος από το 1998, διορισμένη στις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας.

Από το 2011 είναι Βοηθός Διευθύντρια Κλινικής /Τμήματος, Υπεύθυνη Νοσοκομείου Αθαλάσσης.

Πηγή: [immorfou.org.cy](http://immorfou.org.cy)