

2 Μαρτίου 2023

## **Πένθος: Πώς να το διαχειριστούμε**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Υπάρχουν αρκετές λανθασμένες πεποιθήσεις σχετικά με την διαχείριση του πένθους και συχνά οι άνθρωποι συγχέουν τη θλίψη από μια απώλεια με την κατάθλιψη



Η απώλεια και το πένθος θεωρούνται αδιαμφισβήτητα οι πιο έντονα συναισθηματικές συνθήκες (life events) στη ζωή ενός ατόμου. Οι διαταραχές που μπορεί να προκληθούν στο σώμα και στην ψυχή ενός ανθρώπου που αντιμετωπίζει μία απώλεια έχουν απασχολήσει εδώ και πολλές δεκαετίες τους επιστήμονες προκειμένου να βρουν τρόπους διαχείρισης του πένθους. Είναι δεδομένο, ωστόσο, πως το ψυχικό όργανο του κάθε ανθρώπου χρειάζεται το δικό του χρόνο για να αφομοιώσει την νέα πραγματικότητα που επισύρει το πένθος.

Τι είδους συμπτώματα μπορεί να αναπτύξει το άτομο και ποιοι οι τρόποι διαχείρισης του ψυχικού πόνου

Από τους πρώτους ανθρώπους που μελέτησαν και κατέγραψαν τον ανθρώπινο πόνο μετά από την ανθρώπινη απώλεια ήταν η ψυχίατρος Elisabeth Kübler - Ross, η οποία κατηγοριοποίησε τα στάδια του πένθους και τα συνέδεσε και με άλλες φάσεις της ζωής μας, που χαρακτηρίζονται από σοκ και έντονα αρνητικά συναισθήματα όπως π.χ ένας χωρισμός. Τα στάδια αυτά είναι τα εξής: άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη, αποδοχή. Ακόμη και σήμερα - παρότι τα στάδια αυτά δέχθηκαν κάποιες μικρές τροποποιήσεις - πάνω σε αυτά και το μοντέλο της Kübler -Ross, στηρίζονται όλες οι νεότερες ψυχοθεραπευτικές πρακτικές αντιμετώπισης του ανθρώπινου πόνου έπειτα από μια απώλεια.

Τα στάδια του πένθους, λοιπόν, συνοδεύουν οτιδήποτε έχει να κάνει με απώλεια, όχι μόνο την ανθρώπινη απώλεια, αλλά και την απώλεια του αγαπημένου μας

κατοικίδιου, μία ανίατη ασθένεια που σηματοδοτεί την απώλεια της υγείας μας, το διαζύγιο των γονέων μας, ο χωρισμός από μία σχέση ή η απώλεια εργασίας. Τα πιο συχνά συμπτώματα πένθους είναι κοινωνική απόσυρση, η διαταραχή της συγκέντρωσης, οι αυξομειώσεις του βάρους λόγω διαταραχής όρεξης, οι δυσκολίες στον ύπνο, το κλάμα και ο εκνευρισμός. Το διάστημα από έξι έως 12 μηνών θεωρείται το μέσο διάστημα που μπορεί να βιωθεί ένα μεγάλο πένθος, ωστόσο η προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου, το υποστηρικτικό του περιβάλλον και η σχέση με αυτόν που χάθηκε από την ζωή του υποδεικνύουν πως δεν υπάρχει ακριβές χρονικό διάστημα που να ισχύει καθολικά. Το κλάμα φαίνεται να βοηθά να αποφορτιστεί ο άνθρωπος από τα τόσο έντονα και στρεσογόνα συναισθήματα που δημιουργούνται, οπότε πρέπει να το αφήνουμε να συμβεί.

Σε αυτό, λοιπόν, το σημείο κρύβονται και αρκετές λανθασμένες πεποιθήσεις σχετικά με την διαχείριση του πένθους. Από τη μια πλευρά, οι άνθρωποι μπορεί να συσχετίσουν την κλινική κατάθλιψη με την θλίψη που συνδέεται με την απώλεια, η οποία αποτελεί μια άκρως φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση και διαφέρει κατά πολύ σε κάποια σημεία.

Αφενός, στην περίπτωση της κλινικής κατάθλιψης, η εκκίνηση των συμπτωμάτων δεν συνδέεται άμεσα με ένα βαθιά λυπηρό γεγονός, καθώς μπορεί να υπάρχουν πολλά γεγονότα που να έχουν επιβαρύνει το ψυχικό όργανο του ανθρώπου σε ένα διάστημα κάποιων χρόνων και το άτομο, ως αποτέλεσμα των παραπάνω, να αρχίζει να εμφανίζει συμπτώματα απόσυρσης και έλλειψης ελπίδας για την ζωή.

Αφετέρου, στην περίπτωση της κλινικής κατάθλιψης τα συμπτώματα συνοδεύονται επίσης από αίσθημα αναξιότητας, ενοχής, αυτομομφής και χαμηλής αυτοεκτίμησης, τα οποία δεν είναι κύρια χαρακτηριστικά του πένθους. Ωστόσο, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να ευνοήσει την εκδήλωση κατάθλιψης ή καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στο μέλλον.

Μια άλλη πεποίθηση, σε όσους γνωρίζουν τα στάδια του πένθους, είναι πως αυτά διαδέχονται το ένα το άλλο χωρίς να υπάρχουν άλλου είδους ψυχικές άμυνες και «μπλοκαρίσματα». Στην πραγματικότητα, όμως, ένας άνθρωπος μπορεί να παγώσει τον χρόνο, να καθυστερήσει να μπει στο στάδιο του θυμού ή, ενώ έχει μπει στην φάση της διαπραγμάτευσης, να επιστρέφει στο στάδιο της κατάθλιψης.

Όλες αυτές οι επιπλοκές στη βίωση του πένθους καθιστούν μια άλλη συνθήκη, το «περιπλεγμένο πένθος», αλλιώς Complicated Grief. Ως τέτοιο ονομάζουμε το πένθος, το οποίο επηρεάζει αρνητικά τη ζωή του ατόμου σε διάφορες εκφάνσεις της, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών συμπτωμάτων. Οι περιπτώσεις που η απώλεια σχετίζεται με τραυματικά γεγονότα είναι πολύ δύσκολες στη διαχείριση

και συνήθως δημιουργούν συνθήκες ανεπίλυτου και ανεπεξέργαστου πένθους, κατά το οποίο το άτομο δυσκολεύεται να επεξεργαστεί και να ενσωματώσει το τραύμα, ούτως ώστε να μπορέσει να συμφιλιωθεί με την απώλειά του. Ένας επίσης παράγοντας που συντελεί στη δημιουργία περιπλεγμένου πένθους σχετίζεται με το αν οι συνθήκες της απώλειας την καθιστούν κοινωνικά ακατάλληλη να ειπωθεί. Ενδεικτικά, τέτοια παραδείγματα μπορούν να αφορούν θάνατο από δολοφονία ή αυτοκτονία, ή την ενοχή του γονιού όταν ο θάνατος του παιδιού του οφείλεται σε δική του αμέλεια.

Πότε ένας άνθρωπος συνιστάται να συνεργαστεί με έναν έμπειρο ψυχοθεραπευτή για να διαχειριστεί την απώλεια

Όταν τα συμπτώματα του θρήνου είναι ιδιαίτερα επίμονα και παρατεταμένα. Πιο αναλυτικά, όταν υπάρχουν σκέψεις αυτοκτονίας που προχωρούν πέρα από το να σκέφτεται κανείς παθητικά «καλύτερα να πέθαινα», ακραία απελπισία, ανεξέλεγκτος θυμός που να αποξενώνει το άτομο από τους φίλους του ή το κάνει να σχεδιάζει τρόπους εκδίκησης για την απώλεια, έντονος βαθμός ενοχής για πράγματα πέραν των ενεργειών που έκανε το άτομο ή δεν έκανε κατά την χρονική περίοδο του θανάτου του αγαπημένου προσώπου, παρατεταμένη υπερδιέγερσή ή κατάθλιψη που να επιμένει για μήνες, επίμονη μη λειτουργικότητα (να μην μπορεί να εργαστεί ή να φέρει εις πέρας βασικές υποχρεώσεις διαβίωσης) και κατάχρηση ουσιών με φάρμακα ή αλκοόλ για να διωχθεί ο πόνος, είναι τα βασικά που πρέπει να αξιολογήσει κανείς προκειμένου να μην παρερμηνευθούν τα συμπτώματα ως λειτουργικά.

Υπάρχουν πλέον πολλές θεραπευτικές πρακτικές που στοχεύουν στην επούλωση των τραυμάτων της απώλειας, όποτε και οι άνθρωποι σήμερα μπορούν να δουλέψουν πιο στοχευμένα τέτοια ζητήματα μέσω της ψυχοθεραπείας. Όπως και να έχει, μην φοβάστε τα αρνητικά συναισθήματα και την απώλεια, διότι μέσω της απώλειας έχουμε την ευκαιρία να επαναπροσδιοριστούμε υπαρκτά και ατομικά. Το υποστηρικτικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σταθερή ερωτική σχέση) μπορούν να κάνουν θαύματα, όπως επίσης η έκφραση των συναισθημάτων είτε μέσω εθελοντικών δράσεων είτε μέσω της τέχνης (δραματοθεραπεία, ποίηση, θέατρο, χορός, λογοτεχνία) μπορούν να αποδειχθούν ιδιαίτερα λυτρωτικά και ανανεωτικά.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)