

**ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑ  
ΦΑΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΔΗΛΟ ΠΕΝΘΟΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**



**Θεοδώρα Σκαλή  
Ε.ΔΙ.Π. Ψυχολογίας, MSc, Ph,D.  
Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ  
Α΄ Ψυχιατρική Κλινική  
Ψυχοθεραπεύτρια, ECP, GCP**

# Δομή παρουσίασης

- Η έννοια του **πένθους** (θάνατος- θρήνος- πένθος)
- **Τρόποι** που οι άνθρωποι αντιδρούν στην απώλεια.
- **Αντιμετώπιση?**
  - **Λειτουργικοί** τρόποι αντιμετώπισης, προσαρμογής
  - **Δυσλειτουργικοί** τρόποι
- Πότε αναζητάει κάποιος βοήθεια?
  - Τι βοήθεια?
- Απώλεια, πένθος και περιβάλλον:
  - Τι βοηθάει? Τι δεν βοηθάει?
  - Ποιες αντιδράσεις βοηθούν?
  - Ποιες παρεμβάσεις?



- Απώλεια
- Θρήνος
- Πένθος
- Διεργασία
- Νοηματοδότηση και ανα-νοηματοδότηση



# Απώλεια και πένθος

- Τραύμα ατομικού υποκειμένου
- Συλλογικό τραύμα (μια φυσική καταστροφή)
- Συλλογικό τραύμα που παραμένει – ψυχική ύλη για τη δημιουργία δεσμών
- Διαγενεακό – συγχρονικό
- Φανερό ή μη (όχι ενημερότητα)

# Αναγκαία η διεργασία του πένθους!

- Η (μακρόχρονη συνήθως) διεργασία του πένθους επιτρέπει ώστε ο θάνατος να μην γίνεται μαρτύριο.
- Εντός πραγματικότητας.
  - Η **δοκιμασία της πραγματικότητας**/ η αρχή της πραγματικότητας υποδεικνύει και αποδεικνύει στο Εγώ ότι το «αντικείμενο» που χάθηκε δεν υπάρχει πλέον και πως η επένδυση (libido) οφείλει να αποσυρθεί (Freud).

## Διεργασία, καλλιέργεια σκέψης

- Μπαίνει σιγά σιγά σε κίνηση μια διαδικασία σκέψης, ώστε η απώλεια σιγά σιγά να ενταχθεί στην αρχή της πραγματικότητας.
- Το αντίθετο, όταν δεν υπάρχει εκείνο το πλαίσιο που θα επιτρέψει την «αναπαράσταση», τη **«συζήτηση» του τραύματος ξανά και ξανά**, εξαιτίας της καταστροφής τόσο των εσωτερικών-ατομικών, όσο και των εξωτερικών-κοινωνικών πλαισίων που περικλείουν τη διαδικασία της σκέψης.

# Απώλεια- ΝΗΝΕΜΙΑ ΕΞΩΘΕΝ

Μπουνάτσα-Κάλμα



# «ΧΑΜΟΣ» ΕΣΩΘΕΝ

Θύελλα - Αγριανεμιά



ένα μάθημα από τη φύση...

Να είσαι ήρεμος και ατάραχος στην επιφάνεια,  
αλλά να αγωνίζεσαι με όλη σου τη δύναμη  
κάτω από το νερό.



# Κρίση: Ψυχολογική οπτική

Κατάσταση **αποδιοργάνωσης**, στην οποία ο άνθρωπος αντιμετωπίζει εξαιρετική **δυσκολία** ως προς την **αντιμετώπισή** της.

- **Αντιμετώπιση**: Με τον όρο αυτό αναφερόμαστε στην **ομοιόσταση**, δηλαδή στην **τάση** του ανθρώπινου οργανισμού και συνακόλουθα και του ανθρώπινου ψυχισμού να επαναφέρει την πρότερα συνθήκη και στη **διαδικασία** με την οποία το άτομο προσπαθεί να χειριστεί, να **ρυθμίσει** απαιτήσεις, εξωτερικές ή εσωτερικές, που το ίδιο **θεωρεί** ότι θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις διαθέσιμες δυνάμεις του.

▮ Ως εκ τούτου, ο ανθρώπινος οργανισμός, ο άνθρωπος, χρησιμοποιεί διαρκώς **στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων** (στόχος: **το απορρέον συναίσθημα ή το παρόν πρόβλημα**) προκειμένου να διατηρήσει ή/και να επαναφέρει μια κατάσταση συναισθηματικής ισορροπίας.

*Η κρίση είναι μια «**αναστάτωση**» (περιστασιακή), αλλά και μια **αδυναμία διατήρησης** μιας σταθερής συναισθηματικής κατάστασης (παρατεταμένη)» (Σκαλή, 2010).*

# Στάση σε απώλειες

- Μια **«προσωρινή»** αντιδραστική θέση σε μια απώλεια, συμπεριφορική και συναισθηματική.
- Μια **σταθερή συναισθηματική αντίδραση**, συμπεριφορά μέσα στον χρόνο που:
  - Συρρικνώνει το άτομο.
  - Το άτομο σιγά σιγά δυσλειτουργεί.
  - Το άτομο σιγά σιγά τίθεται εκτός πραγματικότητα.

# Απώλεια

**Κάθε καθοριστική αλλαγή/αιφνίδιο γεγονός ενέχει απώλεια/ες**

- Γονέα (θάνατος, διαζύγιο)
- Άλλου αγαπημένου προσώπου
- Σπιτιού/γειτονιάς/ σχολείου (μετακόμιση)
- Θέσης/ρόλου στην οικογένεια (γέννηση άλλου παιδιού)
- Υγείας (σοβαρή ασθένεια)

## Η απώλεια/αλλαγή/ο θάνατος

- **Ισχύει για όλους** τους ανθρώπους
- Είναι κάτι **αναπόφευκτο**
- Είναι κάτι **οριστικό**
- Είναι κάτι **μη αναστρέψιμο**
  
- *«Κανείς δεν μπορεί να μπει στο ίδιο ποτάμι δύο φορές» (Ηράκλειτος)*  
**Ποταμῶι γὰρ οὐκ ἔστιν ἐμβῆναι δις τῶι αὐτῶι** (απ.91)  
*Πλούταρχος, περί τού «ΕΙ» τού εν Δελφοίς 18, 392b*

# Απώλεια Αναπόσπαστο συστατικό της ζωής



- Γιατί όλη η ζωή ξεκινάει με μια απώλεια- αποχωρισμό
  - Αποχωριζόμαστε το σώμα της **μητέρας για να επιβιώσουμε.**
  - **Και μετά αποχωριζόμαστε σιγά σιγά...**
    - Για να εξελιχθούμε...
- Έτσι, όλη η ζωή χτίζεται στο “Joined-Separation-Individuation”
  - **Πανανθρώπινο φαινόμενο!**
- **Ζωή και θάνατος**
  - Κόψιμο ομφάλιου λώρου («το έμβρυο πεθαίνει»)/αποχωρίζεται τον πλακούντα/η αποκοπή μπορεί να αποβεί και θανατηφόρα/ «γέννηση» θα πουν οι άλλοι!»

*Μιλώντας για το θάνατο, Φρανσουάζ Ντολτό, 1999*

○

# Ο θάνατος ως φαινόμενο ζωής στην κανονική πορεία ζωής. **Φυσικός θάνατος**

*«Δεν προσποιούμαι ότι δεν φοβάμαι. Αλλά το κυρίαρχο συναίσθημα μέσα μου είναι η ευγνωμοσύνη. Αγάπησα κι αγαπήθηκα. Μου έδωσαν πολλά και έδωσα και εγώ με τη σειρά μου. Διάβασα και ταξίδεψα και στοχάστηκα και έγραψα. Συνευρέθηκα με κόσμο, μέσα από αυτή την ιδιαίτερη συνεύρεση μεταξύ συγγραφέων και αναγνωστών. Μα, πάνω από όλα, υπήρξα ένα συνειδητό ον, ένα σκεπτόμενο ον, σε τούτο τον όμορφο πλανήτη, κι αυτό από μόνο του αποτελεί τεράστιο προνόμιο και σπουδαία περιπέτεια.»*

Oliver Sacks, **«Ευγνωμοσύνη»**, 2017



# Παρά το «φυσικόν» του θανάτου...

*«Γλυκειὰ ἢ ζωὴ κι' ὁ θάνατος μαυρίλα»*

*«Ο Λάμπρος», Δ. Σολωμός*





# Θάνατος, απώλεια εκτός «πορείας» ζωής



<https://www.google.com/search?q=%CE%B8%CE%AC%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&hl=el&sxsrf=>

## Θάνατος, απώλεια εκτός «πορείας» ζωής

- Πόλεμοι, συρράξεις, ατυχήματα, ασθένειες (44.000.000 θάνατοι περίπου φέτος)
- Ο θάνατος στα παιδιά. Θρηνοούν και τα παιδιά! Με τον τρόπο τους!
  - Φαινόμενο σχετικά σπάνιο στην παιδική ηλικία
  - Απώλεια γονέα: Περίπου ένα 3-4% βιώνει την απώλεια γονέα πριν τα 18 έτη
- Συζυγικό πένθος είναι το πιο συχνό.
  - Το 45% περίπου των γυναικών και το 15% των ανδρών άνω των 65 ετών χάνουν το σύντροφό τους

# Το πένθος στους ενήλικες

- Η διεργασία του φυσιολογικού θρήνου (για να μπεις σε πένθος)
- Ο περιπεπλεγμένος θρήνος
- Η ανα-νοηματοδότηση της εμπειρίας του πένθους
- Ο παραγνωρισμένος θρήνος

## Ο φυσιολογικός θρήνος: Διεργασία

- **Συναισθήματα:** θλίψη, θυμός, ενοχή, φόβος, άγχος, αίσθημα μοναξιάς, αδυναμίας, κόπωσης, σοκ, λαχτάρα για επανασύνδεση, μούδιασμα, κάποτε και ανακούφιση.
- **Σωματικές εκδηλώσεις:** σφίξιμο στο στήθος ή στο λαιμό, ξηρότητα στόματος, στομαχικές διαταραχές, αυξημένη ευαισθησία στους θορύβους, αίσθημα μη-πραγματικότητας, λαχάνιασμα, μυική αδυναμία, γενικότερα έλλειψη ενεργητικότητας.
- **Νοητικές διεργασίες:** δυσπιστία, σύγχυση, συνεχής προσήλωση στις ίδιες σκέψεις, αίσθηση συνεχιζόμενης παρουσίας του ατόμου που έχει πεθάνει.
- **Συμπεριφορά:** διαταραχή όρεξης, αφηρημάδα, τάση απόσυρσης, διάχυτη ανησυχία, νευρικότητα, κλάμα, αποφυγή/αναζήτηση κατάστάσεων που θυμίζουν τον αγαπημένο/η, όνειρα σχετικά με αυτόν/ήν.

# Καθοριστικοί παράγοντες στη διεργασία του πένθους

## Η ένταση και η διάρκεια του καθορίζονται από:

- Η **ποιότητα της σχέσης** που είχε αναπτυχθεί με το άτομο που πέθανε (σταθερή/στιβαρή? αβέβαιη? εξαρτητική?)
- Οι **συνθήκες θανάτου**: Φυσικός θάνατος? που σου δίνει χρόνο και χώρο να αποχαιρετήσεις.../ Ξαφνικός θάνατος? που δύσκολα γίνεται αποδεκτός, κατανοητός - «δεν το χωράει ο νους μου...»
- Ο **τρόπος που βιώνεται** ένας θάνατος συμβάλλει στη δημιουργία μιας ψυχικής εικόνας που θα είναι ή όχι βοηθητική στον θρήνο
- Οι **προηγούμενες απώλειες** ζωής: Είχε? Πώς τις αντιμετώπισε?
- Υπάρχει **διαθεσιμότητα υποστηρικτικού** δικτύου? (φίλοι, οικογένεια, «πνευματικοί», κ.λπ.)
- Ο **πολιτισμός** μέσα στον οποίο θρηνεί κανείς (εντός ή/και εκτός του ιδίου έθνους) και οι κώδικες συμπεριφορές που έχουν αναπτυχθεί σε αυτόν
  - Μακρο-Κουλτούρα (Macroculture)
  - Μικρο-κουλτούρα (microculture)

# Τρόποι διευκόλυνσης της διεργασίας πένθους

- **Διεργασία αποδοχής:** Απαιτείται ακριβής πληροφόρηση (όχι κάθε κλινική λεπτομέρεια)/ να δεις τον νεκρό/να συμμετέχεις σε τελετές/να μιλήσεις σε φίλους και γνωστούς για αυτόν-ήν/να ξαναθυμηθείς σημαντικά και αστεία περιστατικά της ζωής του.
- **Βίωση του πόνου:** Να βρεις χώρο και χρόνο να εκφράσεις τα συναισθήματά σου και να θρηνηήσεις «ανοιχτά», ώστε να μπορείς να δώσεις νόημα σε ό,τι συνέβει.
- **Προσαρμογή σε μια πραγματικότητα:** Όπου λείπει αυτός που πέθανε. Τι γίνεται? Ο ρόλος του/οι ευθύνες του/γιορτές/γενέθλια/επέτειοι/ιδιαίτερες οικογενειακές στιγμές.
- **Η θέση που θα δοθεί σε αυτόν που πέθανε:** Στην καρδιά, στις σκέψεις, στον νου όσων των ανάπησαν...<sup>22</sup>

# Περιπεπλεγμένος θρήνος



# Μιλάμε για process-Μια διεργασία

- **Θρήνος:** Μια **διεργασία μετάβασης** από μια κατάσταση που κάποιος χάνει αυτό που έχει, σε μια κατάσταση όπου αποκτά αυτό που έχασε.
- **Διεργασία πένθους:** Η προσπάθεια του ανθρώπου που θρηνεί να βρεί και να αποδώσει κάποιο νόημα στην απώλεια.
- **Νόημα:** Αναζητάς την κληρονομιά (μεταφορικά) που άφησε αυτός που πέθανε.
  - Τι μου έμαθε?
  - Τι πήρα?
  - Τι κρατώ?
  - Τι με δίδαξε?



# Περιπεπλεγμένος θρήνος: Μορφές (I)

Ο **χρόνιος θρήνος**: Μια παρατεταμένη, ατέλειωτη, αμετάβλητη απάντηση σε μια απώλεια.

- Ο πενθών εγκλωβίζεται και καθηλώνεται στον ίδιο του τον πόνο. Ανίκανος να αποδεχθεί την απώλεια, προβάλλει αντίσταση στην ιδέα ότι μπορεί να έχει «κληρονομήσει» κάτι από την απώλεια (στο νόημα)

## Γιατί?

- **Δευτερογενή οφέλη**: «Συμπάθεια» από το περιβάλλον.
- **Ο δεσμός** με το άτομο που πέθανε: Διατηρεί ζωντανή τη μνήμη και διαιωνίζει τη σύνδεση.
- Η **έντονη εξάρτηση** από αυτόν που πέθανε: Είσαι ανεπαρκώς εξοπλισμένος για να λειτουργήσεις χωρίς το αγαπημένο σου πρόσωπο.
- Η προηγούμενη **κατάθλιψη ή μείζων συναισθηματική διαταραχή**
  - Η κατάθλιψη από απώλεια δεν φτάνει ποτέ σε τέτοιο επίπεδο καταθλιπτικής κατάστασης που συνδέεται με γνωστικές διαταραχές ψυχιατρικών ασθενών.

# Περιπεπλεγμένος θρήνος: Μορφές (II)

Ο **ετεροχρονισμένος θρήνος**: Αυτός που εμφανίζεται με χρονική καθυστέρηση- επειδή ο πένθων το απέφευγε (αναστολή, απώθηση, αναβολή διεργασίας θρήνου). Γιατί?

- Ο φόβος ότι ο θρήνος μπορεί να τον εκμηδενίσει, να γίνει πιο ευάλωτος.
- Ο φόβος ότι θα χάσει την ψυχική του υγεία.
- Η δυσκολία να αναγνωρίσει στον εαυτό του κάποια αρνητικά στοιχεία που φέρνει ο θρήνος στην επιφάνεια συχνά.
- Η ύπαρξη χαρακτηριστικών στην προσωπικότητά του που τον καθιστούν «φοβικό στον πόνο».
- **Ακόμα και έτσι, αν κάποιο γεγονός άλλο προκαλέσει στον πένθοντα μια μερική ή ολική αντίδραση θρήνου, τότε παύει να ισχύει η αναβολή πένθους.**

# Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση περιπεπλεγμένου θρήνου

- Ορισμένα **προϋπάρχοντα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας** (διαταραχές προσωπικότητας (αγχώδη, ανασφαλή ή φοβικά άτομα), ή επίταση λόγω θρήνου λανθάνουσας παθολογίας).
- Οι **ταυτόχρονες κρίσεις** (συζυγικές εντάσεις, οικονομικά προβλήματα, κ.λπ.)
- Η **έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης** (έλλειψη δικτύου στήριξης).
- Η **μείωση των υλικών πόρων** (συνακόλουθες οικονομικές αλλαγές).
- Η **ποιότητα της διαπροσωπικής σχέσης** (σχέση έντονης εξάρτησης ή αμφιθυμίας) με τον θανούντα.
- Ο **θάνατος ενός παιδιού** (ακόμη και 3 χρόνια μετά το θάνατο ενός παιδιού οι γονείς έχουν εμφανείς δυσκολίες προσαρμογής).
- Οι **ξαφνικοί και απροσδόκητοι θάνατοι**.

# Παραγνωρισμένος θρήνος

Έντονες αντιδράσεις θρήνου για:

- Απώλειες που δεν είναι απαραίτητα συνδεδεμένες με θάνατο (διαζύγια, χωρισμοί, αποχωρισμοί, τόποι, φίλοι που χάνουμε...).
- Σχέσεις με μη συγγενικά πρόσωπα- ισχυρά συνδεδεμένα μαζί μας.
- Σχέσεις κρυφές ή κοινωνικά μη αναγνωρισμένες (θάνατος ενός πρώην συζύγου, ένα δημόσιο πρόσωπο, ένα αγαπημένο ζώο).
- Απώλειες που δεν είναι αναγνωρισμένες ως απώλειες (περιγεννητικός θάνατος, εκτρώσεις, στειρότητα, απόλυση από τη δουλειά, κ.λπ.)
- Μια «στιγματισμένη» απώλεια (θάνατος συνδεδεμένος με ντροπή).

# Θρήνος και χρόνος: Μύθοι

## **1<sup>ος</sup> μύθος: «Ο χρόνος γιαίνει»:**

- Ο χρόνος καθαυτός δεν γιαίνει: Ο τρόπος που χρησιμοποιείται ο χρόνος
- Ο χρόνος δρα βοηθητικά σε όσους δεν αποδίδουν τον θάνατο κάπου.
- Η πάροδος του χρόνου καμία επίπτωση στην προσαρμογή όταν ενοχοποιούν κάποιον/ους.

## **○ 2<sup>ος</sup> μύθος: «κάποια στιγμή στο μέλλον ο θρήνος σταματά»:**

- Ποτέ δεν ξεπερνά κανείς την απώλεια ενός αγαπημένου. Μαθαίνει να ζει με αυτήν!

# Πένθος και υγεία (I)

- Η υγεία των πενθούντων γενικά βρίσκεται σε κίνδυνο.
  - Διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για κατάθλιψη, άγχος και άλλες ψυχικές διαταραχές.
  - Έκπτωση στην ποιότητα ζωής.
  - Ανάπτυξη **ψυχικών διαταραχών** (φοβίες, καταναγκασμοί, άγχος, κατάθλιψη, κ.λπ.)
  - **Σωματικές δυσλειτουργίες**: Δεν είναι λίγες οι φορές που το πένθος πυροδοτεί την εμφάνιση μιας σωματικής νόσου (Ελκώδης Κολίτιδα, Καρκίνος, κ.α.), με συνακόλουθες συνέπειες στην ποιότητα ζωής, την οικονομική και κοινωνική τους ζωή.

# Πένθος και υγεία (II)

- Η επαρκής αντιμετώπιση του πένθους – **η επεξεργασία και εσωτερική/ψυχική τακτοποίηση** αυτής της εμπειρίας οδηγεί σε νέους ρόλους και αναπτυξιακές αλλαγές.
- Η μη έκφραση και επεξεργασία των συναισθημάτων του πένθους, η απώθηση, αναβολή, αναστολή, αποτελεί την αφετηρία πολλών προβλημάτων.
  - ▣ Για παράδειγμα, ένα **διάχυτο συναισθηματικό φορτίο διαρκώς κλιμακούμενο...**

## Πένθος και υγεία (III)

- Όταν το πένθος παραμένει εσωτερικευμένο και «ατακτοποιήτο» θα επηρεάσει το σύνολο της προσωπικότητας και διάφορες «παθοφυσιολογικούς» μηχανισμούς που σχετίζονται με τη διαχείριση των συναισθημάτων.
- Έτσι - ανάλογα με την προσωπικότητα και το επίπεδο λειτουργικότητάς της - είναι δυνατόν να πυροδοτηθούν πολλά προβλήματα σωματικής υγείας πέραν των προβλημάτων της ψυχικής υγείας.



# Πένθος, υγεία και περαιτέρω επιπτώσεις

- Οι άνθρωποι που πενθούν επισκέπτονται συχνότερα γιατρούς, χρησιμοποιούν περισσότερα φάρμακα, εισάγονται συχνότερα για νοσηλεία με αναλογικά περισσότερες ημέρες παραμονής.
- Επιβάρυνση στο σύστημα υγείας.
- Επιβάρυνση στο υποστηρικτικό δίκτυο (συγγενείς και φίλοι) – κίνδυνος εγκατάλειψης και θυμού.
- Αυξημένος ο κίνδυνος θνησιμότητας (ριψοκίνδυνες ή/και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές)
  - Τα αυξημένα ποσοστά αυτοκτονίας μεταξύ των ανθρώπων που πενθούν είναι ενδεικτικά για το πώς η μια τραγωδία μπορεί να ακολουθηθεί από μια δεύτερη, ακόμη μεγαλύτερης βαρύτητας.

- Οι πενθούντες προσφεύγουν σε Ιατρικές Υπηρεσίες για σωματικές ενοχλήσεις. **Σπάνια όμως δίνεται βαρύτητα σε γεγονότα ζωής που προηγήθηκαν (πένθος).**
- Η παροχή ιατρικών υπηρεσιών και η κλασική ιατρική τείνουν να αντιμετωπίζουν **συμπτωματολογικά τα αιτήματα** (ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά).
- **Παραγνωρίζεται η βαρύτητα της διεργασίας** του πόνου και της απώλειας που τον προκαλεί.

## Πενθούντες και υπηρεσίες υγείας (II)

- Διαθεσιμότητα? Πληροφόρηση? Ευαισθητοποίηση? Κοινωνικές ανισότητες.
- Επαφίεται στον ίδιο τον πενθούντα και στην πληροφόρησή του, μόρφωσή του, κ.λπ., η αναζήτηση της καλύτερης δυνατής αντιμετώπισης.
- Ακόμα και οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι δεν είναι πολλές φορές επαρκώς εκπαιδευμένοι σε θέματα πένθους και απώλειας. Συχνή η στάση τύπου:
  - *Μην το σκέφτεσαι...*
  - *Πάρε ένα ηρεμιστικό...*
  - *Κάνε υπομονή...*
- **Δυσκολία στη διεργασία του πένθους και από τον ίδιο τον ειδικό.**

# Πένθος και τελετουργίες

- Το πένθος δεν είναι μια απόλυτα προσωπική υπόθεση.
- Όπως κάθε αλλαγή κοινωνικού καθεστώτος, έτσι και ο θάνατος νομιμοποιείται και κυρώνεται κοινωνικά.
- Μια εξωτερική αναφορά είναι απαραίτητη, ένας κοινωνικός θεσμός – Εκκλησία, Πολιτεία – ο οποίος θα υποδεχθεί στους κόλπους του τον προσωπικό πόνο, θα επιδοκιμάσει την αναγκαιότητα του πένθους, και μέσα από πράξεις και λόγους συλλογικούς, θα πει κάτι το κοινωνικά αποδεκτό, το σημαντικό και το απαραίτητο για τη ζωή και τον θάνατο, για την ακολουθία των γενεών (*Επιτάφιος*, Θουκυδίδης).
  - Στην τελετουργία εναποθέτεις-βρίσκεις και ένα νόημα.
  - Αποτελούν ένα κράτημα (holding).
  - Συμβάλλουν στη δημιουργία χωρικού και χρονικού πλαισίου για να θρηνείς «με δόσεις».
  - Τελετουργίες και μικρο/μακρο-κουλτούρα.

## Ανα-νοηματοδότηση της εμπειρίας του πένθους

- Ο τρόπος που θρηνείς έχει σχέση με την **αίσθηση του «Ποιος/α είμαι»**:
  - Χάνεις τη φυσική παρουσία, καθώς και τη συνέχεια της σχέσης, τις μελλοντικές δυνατότητες αυτής.
  - Χάνεις και πλευρές του κοινωνικού σου εαυτού.
- Ο θρήνος είναι προσωπική διεργασία, ιδιοσυγκρασιακή, ενδόμυχη και άρρηκτα συνδεδεμένη με την αίσθηση του ποιοι είμαστε.
- Η διεργασία του θρήνου είναι **κάτι που κάνουμε και όχι κάτι που μας συμβαίνει**. Αντί να ακολουθήσουμε ένα μοντέλο θρήνου μπορούμε να συμμετέχουμε στη διαδικασία ανα-νοηματοδότησης:
  - Να αποφασίσουμε τελετές «εις μνήμην»- όποιες...
- **Η διεργασία θρήνου είναι μια πράξη επιβεβαίωσης ή ανακατασκευής ενός προσωπικού κόσμου νοημάτων, που έχει ταραχτεί ή αμφισβητηθεί από την απώλεια.**
- **Τελικός στόχος**: Να ξαναποκτηθεί η συνοχή στη ζωή μας/στην ιστορία μας, η προσαρμογή στην απώλεια εμπεριέχει την αποκατάσταση της συνοχής στην εξιστόρηση της ζωής μας.

## Έρωτας

Κι όταν πεθάνουμε να μας θάψετε κοντά κοντά  
για να μην τρέχουμε μέσα στη νύχτα να συναντηθούμε.

Ποίηση, Τόπος τρέας (1979-1987), Κάδρος, Αθήνα 1988



# Ανάμεικτα συναισθήματα και μπερδεμένες σκέψεις....

- Θέλουμε να μείνουμε στο πένθος και θέλουμε να τελειώσει με κάποιο τρόπο.
- Θέλουμε να βυθιστούμε στον πόνο αλλά επίσης θέλουμε να περάσει.
- Θέλουμε να συνεχίσουμε τη ζωή μας αλλά δεν έχουμε κανέναν ενθουσιασμό.
- Χρειαζόμαστε τους άλλους ανθρώπους αλλά δεν μπορούμε να νοιώσουμε συνδεδεμένοι μαζί τους.
- Ξέρουμε ότι ο άνθρωπός μας πέθανε αλλά δεν μπορούμε να καταλάβουμε πώς έφυγε.
- Λαχταρούμε τη σύνδεση με τον αγαπημένο μας αλλά αποφεύγουμε αυτά που μας θυμίζουν την απώλεια

***Όλα αυτά είναι φυσιολογικά και πολύ συχνά***

# Η στάση του κοντινού περιβάλλοντος

## ○ Πίεση ανυπομονησία

- *Πότε επιτέλους θα το πάρεις απόφαση, πότε θα προχωρήσεις στη ζωή???*

## ○ Ευγενική σιωπή

- *Τώρα άστα αυτά...*

## ○ Συγκρίσεις

- *Είδες που ο Χ το «ξεπέρασε»?*

## ○ Πίεση

- *Θα πρέπει να το βλέπεις με αυτόν τον τρόπο.*



# Τι μπορεί να εμποδίζει την παροχή βοήθειας;

- Υπερβολική επιθυμία, ευθύνη ή υποχρέωση να βοηθήσουμε τον πενθούντα να μην πενθεί πια.
- Υπερβολική ανησυχία για το τι θα πούμε, τι να κάνουμε, αντί να ακούμε
- Να έχουμε προσδοκίες για το τι σκέφτεται και αισθάνεται και να προσπαθούμε να τον «ταιριάξουμε» με αυτές.
- Να μην αντέχουμε να βοηθήσουμε αλλά να πρέπει να βοηθήσουμε.

- Το πένθος αποτελεί φυσιολογική διεργασία. Δεν χρειάζεται παρέμβαση.
- Η συμβουλευτική δεν έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα για όσους δεν παρουσιάζουν έντονη συμπτωματολογία.
- Απαιτείται «ακούειν» και όχι αποφόρτιση απλώς σε δύσκολες/έντονες περιπτώσεις.
- Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας (ψυχολόγος ψυχίατρος σύμβουλος) πρέπει να ενισχύει και όχι να υποκαθιστά το κοινωνικό δίκτυο.
- Για ένα ποσοστό ανθρώπων που έχουν υποστεί μια απώλεια αγαπημένου προσώπου (ανάλογα με τα κριτήρια, εκτιμάται περίπου στο 15%) οι επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία είναι σοβαρές και ορισμένες φορές διαρκείς

# Πότε κάποιος θα πρέπει να ζητήσει βοήθεια;

- Σοβαρές ενοχές
- Σκέψεις αυτοκτονίας
- Ακραία αίσθηση αβοηθησίας
- Παρατεταμένη κατάθλιψη ή ευερεθιστότητα
- Σωματικά συμπτώματα ισχυρά και εμμένοντα
- **Ανεξέλεγκτη οργή**
- Παρατεταμένη έκπτωση λειτουργικότητας (εργασία, σπίτι, προσωπική φροντίδα)
- Χρήση ουσιών, αλκοόλ

# Το είδος της βοήθειας?

- Ατομική ψυχοθεραπεία
- Ομαδική Ψυχοθεραπεία

## **Πλεονεκτήματα:**

- Εξατομικευμένη διερεύνηση, προσαρμογή στις ανάγκες
- Συναισθηματική επεξεργασία
- Νοηματοδότηση
- Συμβουλευτική στην επίλυση προβλημάτων

## **Μειονεκτήματα:**

- Χρόνος, Κόστος

# Ομαδική Ψυχοθεραπεία

Η Ομάδα προσφέρει διαρκή βοήθεια στους συμμετέχοντες με πολλούς τρόπους:

- Υποστήριξη, κατανόηση, αποδοχή, μοίρασμα
- Συνειδητοποίηση φυσιολογικότητας του πένθους- Κοινή ανθρώπινη εμπειρία
- Χώρος ακούειν και ομιλείν τέτοιων εμπειριών
- Αίσθηση ανήκειν
- Ανάδειξη προσωπικών δυνάμεων και ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας
- Πληροφόρηση
  
- Μικρότερο κόστος
- Λιγότερος χρόνος

# Βιβλιογραφία

- APA. (2020). Grief: Coping with the loss of your loved one. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/grief> 7/4/2020
- APA. (2020). Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19. Retrieved from <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings?fbclid=IwAR2kHO9YHUEnjExVO6l9V-uW9HnLN6YiQHE3jsIJTXnGuFyzz61dRXz0ZGk> 20/4/2020
- Australia Psychological Society (2011). The psychology of grief – applying cognitive and behavior therapy principles. Retrieved from <https://www.psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2011/dec/The-psychology-of-grief-%E2%80%93-applying-cognitive-and-b> 7/4/2020
- CNN Health (2020). Grief and fear after a Covid – 19 death: Managing a double trauma. Retrieved from <https://edition.cnn.com/2020/04/01/health/grief-fear-coronavirus-wellness/index.html> 5/4/2020
- Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ (2020). Οδηγός διαχείρισης της ψυχικής οδύνης από τη νοσηλεία ή την απώλεια προσφιλούς ατόμου λόγω της πανδημίας COVID-19. Retrieved from <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6982-odhgos-diaxeirishs-ths-psykhhs-odynhs-apo-th-noshleia-h-thn-apwleia-prosfiloys-atomoy-logw-ths-pandhmias-covid-19>

**Slide 3-** <https://www.google.com/search?q=%CF%83%CF%84%CE%AC%CE%B4%CE%B9%CE%B1+%CE%B1%CF%80%CF%8E%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CF%82&tbm=isch&ved=2ahUKEwjU5Jjj9qPzAhXD4KQKHev3AaAQ2-cCegQIABAA&oq=%CF%83%CF%84%CE%AC%CE%B4%CE%B9%CE%B1+%CE%B1%CF%80%CF%8E%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CF%82&gs>

Slide 16, 22-[https://www.google.com/search?q=+%CE%BE%CE%B1%CF%86%CE%BD%CE%B9%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82+%CE%B8%CE%AC%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&tbm=isch&ved=2ahUKEwjGz5ze9Z\\_](https://www.google.com/search?q=+%CE%BE%CE%B1%CF%86%CE%BD%CE%B9%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82+%CE%B8%CE%AC%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82&tbm=isch&ved=2ahUKEwjGz5ze9Z_)

Slide 38 - <https://www.google.com/search?q=+%C2%AB%CE%9A%CE%B9+%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD+%CF%80%CE%B5%CE%B8%CE%AC%CE%BD%CE%BF%CF%85%CE%BC%CE%B5%2C+%CE%BD%CE%B1+%CE%BC%CE%B1%CF%82+%CE%B8%CE%AC%CF%88%CE%B5%CF%84%CE%B5+%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%AC.++%CE%93>





*Σας ευχαριστώ πολύ!*