08/03/2023

Ο θάνατος των αγαπημένων προσώπων και τα στάδια του πένθους

/ Γνώμες

- **Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής**

Το πένθος είναι οι συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις και επιπτώσεις που αισθάνονται οι άνθρωποι λόγω θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου. Περιλαμβάνει ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων όπως λύπη, θυμό, απελπισία, ενοχές, φόβο. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να παρουσιάσει ένα διαφορετικό συνδυασμό συναισθημάτων και σωματικών ενοχλήσεων.

Ο θάνατος ενός παιδιού δημιουργεί ένα ανυπόφορο αίσθημα αδικίας. Η απώλεια του μέλλοντος του παιδιού, τα ανεκπλήρωτα όνειρα και το παράλογο της συμφοράς, καθιστούν το χαμό ενός παιδιού από τις πλέον οδυνηρές ανθρώπινες εμπειρίες.

Οι γονείς μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι για το θάνατο του παιδιού όσο παράλογο και εάν αυτό φαίνεται. Οι γονείς παράλληλα νιώθουν ότι έχουν χάσει

ένα σημαντικό μέρος του ίδιου του εαυτού τους.

Ο θάνατος ενός συζύγου, είναι μια εξαιρετικά οδυνηρή εμπειρία. Εκτός από το σοβαρό συναισθηματικό σοκ, προκαλούνται νέα δύσκολα προβλήματα όπως αποδιοργάνωση της οικογένειας, ανάγκη αλλαγής τρόπου ζωής, απώλεια εισοδήματος, κοινωνικές επιπτώσεις.

Στους ηλικιωμένους ανθρώπους, ο θάνατος συζύγου σημαίνει απώλεια του ή της συντρόφου με τον οποίο πέρασε μια ολόκληρη ζωή αυτός ή αυτή που μένει πίσω. Στις προχωρημένες ηλικίες, η απώλεια συζύγου και τα αισθήματα μοναξιάς που ακολουθούν μπορεί να επιδεινωθούν και από την απώλεια λόγω θανάτου άλλων φίλων.

Ο θάνατος αγαπημένου προσώπου λόγω αυτοκτονίας είναι από τις δυσκολότερες καταστάσεις. Οι άνθρωποι του περιβάλλοντος, της οικογένειας και οι φίλοι δυσκολεύονται πολύ να δεχτούν και να ξεπεράσουν το δράμα που τους συμβαίνει. Νιώθουν ένα τεράστιο βάρος ευθύνης, ενοχών, θυμού και ντροπής. Μπορεί ακόμη να αισθάνονται σαν υπεύθυνοι για το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου.

Ο ψυχικός πόνος του πένθους είναι τόσο μεγάλος που μερικές φορές οι άνθρωποι αναζητούν τρόπους να τον αποφύγουν παρά να περάσουν από τα στάδια του. Δυστυχώς ο τρόπος αυτός δεν επιτρέπει την ανάρρωση από την ψυχική και σωματική οδύνη του πένθους.

Οι άνθρωποι για να μπορέσουν να ξεπεράσουν την τραυματική αυτή εμπειρία, πρέπει να περάσουν από τα στάδια του πένθους. Χρειάζονται τη βοήθεια της οικογένειας τους, των συγγενών και των φίλων τους. Ακόμη η βοήθεια εξειδικευμένων επαγγελματιών ψυχολόγων από τα πρώτα στάδια του πένθους, μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη.

Είναι σημαντικό να διακρίνουμε κάποια στάδια από τα οποία οι άνθρωποι που έχασαν αγαπημένα τους πρόσωπα θα περάσουν κατά τη διάρκεια του πένθους τους.

Το αρχικό σοκ, χαρακτηρίζεται από την κρίση που ακολουθεί το δυστυχές συμβάν. Το στάδιο αυτό μπορεί να διαρκέσει μέρες ή εβδομάδες μετά από το θάνατο του αγαπημένου προσώπου. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από πολλές αντιδράσεις σωματικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και γνωσιακές.

Η δεύτερη κρίση, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τους πρώτους μερικούς μήνες. Το αρχικό μούδιασμα που παρατηρείται κατά το πρώτο στάδιο που ως ένα σημείο βοηθά τον άνθρωπο που πενθεί, εξαφανίζεται. Ο πόνος μπορεί να είναι ακόμη μεγαλύτερος και η κατάσταση δυσκολότερη από ότι αρχικά το

άτομο που πενθεί, νόμιζε ότι θα μπορούσε να είναι.

Είναι σημαντικό στο στάδιο αυτό, να μην αποκρύβεται ο πόνος. Αυτός που πενθεί πρέπει να αναζητά βοήθεια από τα άτομα του περιβάλλοντος του, τα οποία μπορούν να το στηρίζουν.

Στο τρίτο στάδιο των αναμνήσεων, το άτομο που πενθεί ξαναθυμάται, αναπολεί πάρα πολύ και συνεχώς, το αγαπημένο του πρόσωπο που πέθανε. Πολλοί που πενθούν, εκπλήσσονται για το μεγάλο αριθμό πραγμάτων που ξαναθυμούνται και των εμπειριών που είχαν μαζί με τα χαμένα αγαπημένα τους πρόσωπα, τις οποίες βιώνουν ξανά νοητικά.

Στο τέταρτο στάδιο της προσαρμογής, το άτομο που πενθεί προσπαθεί να αντεπεξέλθει και να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση πραγμάτων που διαμορφώθηκε μετά την απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Η ζωή χωρίς αυτό, είναι μια αδυσώπητη πραγματικότητα και στο τέταρτο στάδιο αρχίζει η επανεκτίμηση της ζωής. Η πορεία προς τα πάνω μπορεί τώρα να αρχίσει.

Στο πέμπτο στάδιο της παράδοσης, το άτομο που πενθεί, κερδίζει απόσταση από τις παλιές καταστάσεις και τους παλιούς ρόλους που είχε όταν ζούσε το αγαπημένο του πρόσωπο.

Στο έκτο στάδιο της μνήμης, με το αγαπημένο πρόσωπο που πέθανε δημιουργείται περισσότερο μια νέα σχέση μνήμης.

Στο έβδομο στάδιο της ολοκλήρωσης, οι σκέψεις για το αγαπημένο πρόσωπο που χάθηκε, γίνονται με λιγότερο ή και καθόλου πόνο. Υπάρχει πάντοτε το αίσθημα της λύπης αλλά όχι ο σπαρακτικός πόνος των πρώτων σταδίων.

Δεν είναι όλοι οι άνθρωποι που πενθούν που θα περάσουν απαραίτητα από όλα τα πιο πάνω στάδια ή με τη συγκεκριμένη χρονολογική σειρά.

Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να παρουσιάσει διαφοροποιήσεις όσον αφορά στη σειρά των σταδίων του πένθους που θα διέλθει και όσον αφορά στην ένταση και χρονική διάρκεια τους. Συνήθως χρειάζονται δύο χρόνια για να ξεπεράσει κάποιος το θάνατο αγαπημένου του προσώπου. Όταν πρόκειται για ξαφνικό τραυματικό θάνατο, ο χρόνος μπορεί να είναι μεγαλύτερος.

Υπάρχουν και περιπτώσεις που η φυσιολογική διαδικασία του πένθους μπορεί να μην εξελιχθεί κανονικά. Είναι δυνατόν να παρατηρηθούν επιπλοκές του πένθους όπως παρατεταμένη περίοδος θλίψης, μη αποδοχή της απώλειας, επίμονες ιδέες για το θάνατο του αγαπημένου προσώπου, κατάθλιψη σοβαρού βαθμού,

ψυχοκινητικά προβλήματα και σύνδρομο μετατραυματικού στρες.

Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι αναγκαία η βοήθεια και παρακολούθηση από ειδικό ψυχολόγο-ψυχοθεραπευτή με εμπειρία στα θέματα σχετικά με την απώλεια αγαπημένων προσώπων λόγω θανάτου και το πένθος.

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.

*Πληροφορίες για το συγγραφέα μπορούν να αναζητηθούν στο σύνδεσμο: www.aftognosia.gr

(Πηγή: pemptousia.gr)