

## **Ψυχοκοινωνικές αντιδράσεις μετά από σεισμό...**

*Τις τελευταίες ημέρες στην ευρύτερη περιοχή έχουν γίνει δύο μεγάλοι σεισμοί, αλλά και αρκετοί μετασεισμοί που είχαν ως αποτέλεσμα υλικές ζημιές, την ανάγκη μετεγκατάστασης κάποιων οικογενειών, τουλάχιστον προσωρινά και σίγουρα προξένησαν μεγάλη συναισθηματική και ψυχική αναστάτωση σε όλους.*

*Ο σεισμός αποτελεί αδιαμφισβήτητα ένα στρεσογόνο έως και τραυματικό γεγονός για τα παιδιά και τους ενήλικες. Μπορεί να προκαλέσει έντονο φόβο, άγχος πολλές φορές ακόμη και τρόμο. Η ένταση ενός σεισμού, η καταστροφικότητά του, το πού βρισκόμασταν όταν τον βιώσαμε και με ποιόν, αποτελούν μερικούς μόνο από τους παράγοντες που θα καθορίσουν τις σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις στην μετασεισμική περίοδο.*

*Η σύγχυση, το σοκ, η απάθεια, το σάστισμα, ο πανικός είναι μερικές μόνο από τις ANAMENOMENES αντιδράσεις σε ένα τέτοιο φαινόμενο, ειδικά από τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά και από τους ενήλικες. Επίσης, η μη προβλεψιμότητα του αρχικού σεισμού μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση αποπροσανατολισμού και αίσθημα αβοηθησίας για το επόμενο διάστημα. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι άνθρωποι θυμώνουν με τον τρόπο που αντέδρασαν και αυτό τους αγχώνει για την αντίδρασή τους εάν γίνει ένας μετασεισμός. Είναι αναμενόμενο ακόμη το επόμενο διάστημα να υπάρχει έντονη ανησυχία και φόβος πως θα ξαναγίνει σεισμός, υψηλά επίπεδα άγχους και ευερεθιστότητα.*

*Αυτά τα συμπτώματα παρότι αρκετά επίμονα και ενοχλητικά είναι συμπτώματα που μας κρατούν σε ετοιμότητα και για το λόγο αυτό δεν είναι βοηθητικό να προσπαθούμε να τα διώξουμε και να τα αποφύγουμε. Κάποιες αντιδράσεις είναι βιολογικά καθορισμένες για την επιβίωσή μας και κανείς δεν μπορεί να κρίνει τις αντιδράσεις ως σωστές ή λανθασμένες. Αυτό που ενδεχομένως είναι χρήσιμο είναι να προετοιμαστεί κανείς πρακτικά και ψυχικά για το ενδεχόμενο ενός επόμενου σεισμού με τις κινήσεις, συμπεριφορές που πλέον θα έχει τον χρόνο να σκεφτεί και να προκαθορίσει.*

*Ο τόπος διαμονής, τα πρόσωπα με τα οποία θα είμαστε μαζί, ο τρόπος επικοινωνίας με άτομα που μπορεί να μας βοηθήσουν σε περίπτωση που χρειαστεί είναι μερικά από τα βήματα που φαίνεται πως μπορεί να μειώσουν το άγχος και να λειτουργήσουν καθησυχαστικά. Το φιλτράρισμα των πληροφοριών είναι επίσης σημαντικό. Μία λογική αντίδραση είναι η υπερενασχόληση με τον σεισμό, η αναζήτηση πληροφοριών και σχετικών ειδήσεων. Ωστόσο, η υπερπληθώρα πληροφοριών, κάποιες από τις οποίες δεν είναι έγκυρες, μπορεί να προκαλέσουν περισσότερο άγχος και λιγότερο καθησυχασμό.*

**Μερικές συμβουλές για τους γονείς προς τα μικρότερα και μεγαλύτερα παιδιά τους, αλλά και προς τους ίδιους:**

-Ανεξάρτητα από την αρχική αντίδραση, διατηρήστε μία ψύχραιμη στάση και επικεντρωθείτε στο τι πήγε καλά.

-Μην αποφεύγεται να μιλήσετε για τον σεισμό, αλλά ρωτήστε τα παιδιά τί τα φοβίζει, πως νιώθουν, τί θα τους καθησύχαζε.

-Ιεραρχείστε τις ανάγκες των παιδιών και τις δικές σας. Θέστε ως προτεραιότητα πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε ασφαλείς. Είναι οκ κάποια πράγματα να «πάνε πίσω».

-Ρωτήστε τα παιδιά και τον εαυτό σας τι θα μείωνε τον φόβο για έναν επόμενο σεισμό. Πολλές φορές μικρές ακόμη κινήσεις για ένα διάστημα θα μπορούσαν να φανούν πολύ καθησυχαστικές.

**Με εκτίμηση,**

**Γόκτση Ασημένια**

**ΠΕ-23 Ψυχολόγων**

**Δευτεροβάθμια Διεύθυνση Εκπαίδευσης**