

Κάλυψη αναγκών ψυχικής υγείας για τους πληγέντες από τις καταστροφικές πυρκαγιές - Χρήσιμες συμβουλές & αρμόδιοι φορείς

Αντιμετώπιση μιας καταστροφής ή ενός τραυματικού γεγονότος

Κατά τη διάρκεια μίας καταστροφής και μετά από αυτήν, είναι φυσικό να αισθάνεστε στρες, άγχος, θλίψη και ανησυχία. Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά και τα συναισθήματα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου. Είναι σημαντικό να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε και να αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας. Η φροντίδα της ψυχικής σας υγείας στις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε καθαρά και να αντιδράσετε στις επείγουσες ανάγκες, ώστε να προστατέψετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας. Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, τα άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας πρέπει να συνεχίσουν τη θεραπεία τους και να παρακολουθούν για τυχόν νέα συμπτώματα.

Χρήσιμες συμβουλές μετά την καταστροφή:

1. Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και προσπαθήστε να ανακάμψετε σταδιακά.
2. Φροντίστε τον εαυτό σας: Προσπαθήστε να διατηρηθείτε σε καλή φυσική κατάσταση για να μπορέσετε να ανταπεξέλθετε στη δύσκολη αυτή κατάσταση. Η ισορροπημένη διατροφή, το άφθονο νερό, ο επαρκής ύπνος και η κίνηση μέσα στην ημέρα θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε σε εγρήγορση και ετοιμότητα σε οτιδήποτε χρειαστεί να αντιμετωπίσετε.
3. Προσπαθήστε να τηρείτε, στο βαθμό του εφικτού, τους βασικούς κανόνες υγιεινής.
4. Μην απομονώνεστε! Θυμηθείτε ότι οι συνάνθρωποί σας βρίσκονται σε παρόμοια ψυχολογική κατάσταση. Μαζί μπορείτε να αντιμετωπίσετε καλύτερα την κατάσταση δίνοντας κουράγιο ο ένας στον άλλον.
5. Μην καταφεύγετε σε αλκοόλ, φάρμακα και άλλες ουσίες για να καταπραΰνετε τον πόνο. Δεν αποτελούν λύση.

Το να χάνει κανείς το σπίτι του είναι μία τραυματική εμπειρία που μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική συναισθηματική δυσφορία, κατάθλιψη και μετατραυματικό στρες. Οι συνεχείς συναισθηματικές μεταπτώσεις που απορρέουν από την απώλεια αγαπημένων προσώπων ή κάποιου περιουσιακού στοιχείου και από τη συνεχή προσπάθεια για ανασυγκρότηση δεν πρέπει να υποτιμώνται.

Τα πιο συνήθη συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας/καταπόνησης είναι τα ακόλουθα:

- Αίσθημα μωδιάσματος/συναισθηματικού κενού, απαισιοδοξίας, δυσπιστίας, άγχους ή φόβου.

- Ευερεθιστότητα, αίσθημα ανησυχίας.
- Αλλαγές στην όρεξη και στα επίπεδα ενέργειας.
- Προβλήματα συγκέντρωσης.
- Δυσκολία στον ύπνο και αναβίωση της τραυματικής εμπειρίας μέσα από αναμνήσεις, εφιάλτες κ.ο.κ.
- Σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, σωματικοί πόνοι, στομαχικές διαταραχές, δερματικά εξανθήματα.
- Επιδείνωση χρόνιων προβλημάτων υγείας.
- Αυξημένη κατανάλωση ουσιών, όπως αλκοόλ, καπνός, φάρμακα και άλλες ουσίες.
- Έντονη επιθυμία για απομόνωση ή – αντίθετα έντονος φόβος του να μένει κανείς μόνος του.
- Έντονη ευαισθησία που εκφράζεται συχνά με κλάμα.
- Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητας.
- Απουσία επιθυμίας για σχέδια που αφορούν στο μέλλον.

Αν βιώνετε τα παραπάνω συναισθήματα ή συμπεριφορές διαρκώς, για πολλές ημέρες, και δεν μπορείτε να συνεχίσετε τις συνήθειες δραστηριοτήτές σας, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.

Παιδιά και έφηβοι που βιώνουν οικιακές πυρκαγιές μπορεί να επιδεικνύουν αυτές τις συχνές συναισθηματικές αντιδράσεις:

- Συνεχής ανησυχία για νέα φωτιά.
- Αυξημένη ανησυχία για την ασφάλεια αγαπημένων προσώπων, φίλων, συμμαθητών, δασκάλων, γειτόνων.
- Αίσθηση μεγάλης δυσφορίας και άγχους όταν θυμούνται τη φωτιά.
- Αίσθηση λιγότερης ασφάλειας.
- Δυσκολία στον αποχωρισμό.
- Αλλαγές στη συμπεριφορά:
 - ✓ Τα παιδιά είναι ευέξαπτα και αποδιοργανωμένα, με περισσότερες εκρήξεις θυμού.
 - ✓ Οι έφηβοι είναι περισσότερο θυμωμένοι και/ή απομονωμένοι
 - ✓ Παράπονα για σωματικά προβλήματα (όχι λόγω στάχτης και καπνού) συμπεριλαμβανομένων πονοκεφάλων και στομαχόπνου
 - ✓ Δυσκολία προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον και μειωμένη σχολική και απόδοση
 - ✓ Μειωμένο ενδιαφέρον για ευχάριστες δραστηριότητες

Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας

➔ Μιλήστε μαζί τους.

- Μοιραστείτε πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία τους.
- Καθησυχάστε τα.
- Απαντήστε και διευκρινήστε σχετικά με φήμες.
- Απαντήστε σε ερωτήσεις.

➔ Δώστε το καλό παράδειγμα φροντίζοντας τον εαυτό σας.

➔ Περιορίστε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που προβάλλουν τα γεγονότα.

Εαν βιώνετε κάτι από τα παραπάνω, μπορείτε να καλείτε στους παρακάτω φορείς για να μιλήσετε με κάποιον ειδικό:

- **Αιγινήτειο Νοσοκομείο – Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών:** 210-7289240
- **Μέριμνα**, Λειτουργία Συμβουλευτικού Κέντρο για παιδιά και οικογένειες που πενθούν στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη: 210-6463622
- **ΜΚΟ Κλιμακα:** 1018 - Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία
- **Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης:** 197 — Εθνική Γραμμή Κοινωνικής Βοήθειας (Όλο το εικοσιτετράωρο)
- **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας:** 1107
- **ΜΚΟ “Μαζί για το παιδί”:** Συμβουλευτική Γραμμή 11525 για παιδιά και οικογένειες
- **ΜΚΟ “ΑΠΟΣΤΟΛΗ” της Εκκλησίας της Ελλάδος**, Προσφορά Ανθρωπιστικής Βοήθειας, στήριξη αστέγων, κοινωνικό Παντοπωλείο, βοήθεια σε ασθενείς και ηλικιωμένους: 2130184400-99
- **ΜΚΟ “Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου” (ΕΨΥΠΕ):** Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111
- **ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ.** 2108655039 – Βασικός τόχος η προσφορά θεραπευτικών και συμβουλευτικών υπηρεσιών σε άτομα που το έχουν ανάγκη
- **Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων - Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. «ΕΔΡΑ»:** 2105913826
- **Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας Ε.Π.Α.Ψ.Υ.:** 2108056920

Πηγές: American Psychological Association, Centers for Disease Control and Prevention