

# Στηρίζοντας το παιδί, τον έφηβο και την οικογένεια

Άννα-Μαρία Τσίλια  
Σχολική και Κλινική Ψυχολόγος  
Παιδοψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ  
Νοσοκομείο Παιδων  
«Η Αγία Σοφία»

Στοιχεία επικοινωνίας: [amtsilia@gmail.com](mailto:amtsilia@gmail.com)

Ζητήματα που σχετίζονται με την  
ανοσοανεπάρκεια και μπορεί να  
δυσκολέψουν την ανάπτυξη και την  
προσαρμογή

- Καθυστέρηση στη διάγνωση
- Συχνές νοσηλείες
- Θεραπεία στο σπίτι
- Περιορισμοί στη διατροφή
- Περιορισμοί στις αθλητικές δραστηριότητες

Lewis & Vitulano, 2003

# Πιθανές συνέπειες

- Μεγαλύτερη εξάρτηση από τους άλλους κατά τη νοσηλεία → αναστολή της φυσιολογικής πορείας προς την ωρίμανση και την ανεξαρτητοποίηση
- Διακοπή της κανονικής σχολικής φοίτησης, πτώση σχολικής απόδοσης
- Διατάραξη της κοινωνικής ζωής, αναστολή της κοινωνικοποίησης, νιώθουν διαφορετικοί από τους άλλους εξαιτίας των περιορισμών της αβθένειας → αρνητική εικόνα εαυτού
- Παθητικότητα
- Ανημπόρια
- Αισθήματα κατωτερότητας
- Ανησυχία για το μέλλον

# Τρόποι αντιμετώπισης

- Το εύρος των αντιδράσεων στην ασθένεια ποικίλει από την ανθεκτικότητα και την προσαρμογή μέχρι τη σοβαρή δυσφορία και την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας σε κάποιο μέλος της οικογένειας
  - Μέθοδοι/στρατηγικές αντιμετώπισης:
    - α) στρατηγικές που επικεντρώνονται στην επίλυση του προβλήματος
    - β) στρατηγικές που αποβλέπουν στη ρύθμιση των συναισθημάτωνΚάποιες στρατηγικές μπορεί να αποβλέπουν και στα δύο π.χ. αναζήτηση πληροφοριών, αναζήτηση υποστήριξης
  - Εστίαση στην ασθένεια
  - Άρνηση
  - Θυμός
  - Δυνατότητα – πρόκληση
- Cipolletta, Matchessin & Benini, 2015



- Οι περιβόστερες οικογένειες προβαρμόζονται καλά
- Είναι φυσιολογικές οικογένειες που αντιμετωπίζουν εξαιρετικές καταστάσεις
- Ψυχική ανθεκτικότητα (resilience)
- Στόχος: η ενδυνάμωση των ικανοτήτων τους

Eisner, 1994, Zimmerman, 1995

# Προβτατευτικοί παράγοντες στην οικογένεια

- Συνοχή - λίγες συγκρούσεις, προσπάθεια επίλυσής τους
- Ανοιχτή επικοινωνία
- Σταδιακή Αποδοχή της ασθένειας, αντιμετώπιση της ασθένειας ως δυνατότητα - πρόκληση
- Αισιοδοξία
- Διευκόλυνση της αναγνώρισης και της έκφρασης των συναισθημάτων όλων των μελών της οικογένειας
- Ενασχόληση με δραστηριότητες που προωθούν την αυτονόμηση και την αυτο-εκτίμηση

Cipolletta, Matchessin & Benini, 2015

Lewis & Vitulano, 2003

# Πώς ενθαρρύνουμε την έκφραση συναισθημάτων

- Δίνουμε στο παιδί τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματά του, όποια κι αν είναι αυτά, αλλά βεβόμαστε και τη βιωπή
- Δείχνουμε κατανόηση και αποδοχή  
δεν του λέμε ~~πώς πρέπει να αισθάνεται και να σκέφτεται~~  
(δεν είναι τόσο φοβερό, ~~δες τα πράγματα~~ λογικά και αντικειμενικά..., ~~δεν πρέπει να στενοχωριέσαι, να είσαι~~ αισιόδοξος)
- Τονίζουμε ότι όσα αισθάνεται είναι φυσιολογικά ακόμα κι αν είναι οδυνηρά και μπερδεμένα
- Μοιραζόμαστε μαζί του και τα δικά μας συναισθήματα και σκέψεις  
Αναγνωρίζουμε και το δικό μας πόνο και ζητάμε στήριξη
- Επιβεβαιώνουμε το παιδί ότι το αγαπάμε με λόγια, με μια αγκαλιά, με ένα χάδι...



# Ατομικοί προβτατευτικοί παράγοντες

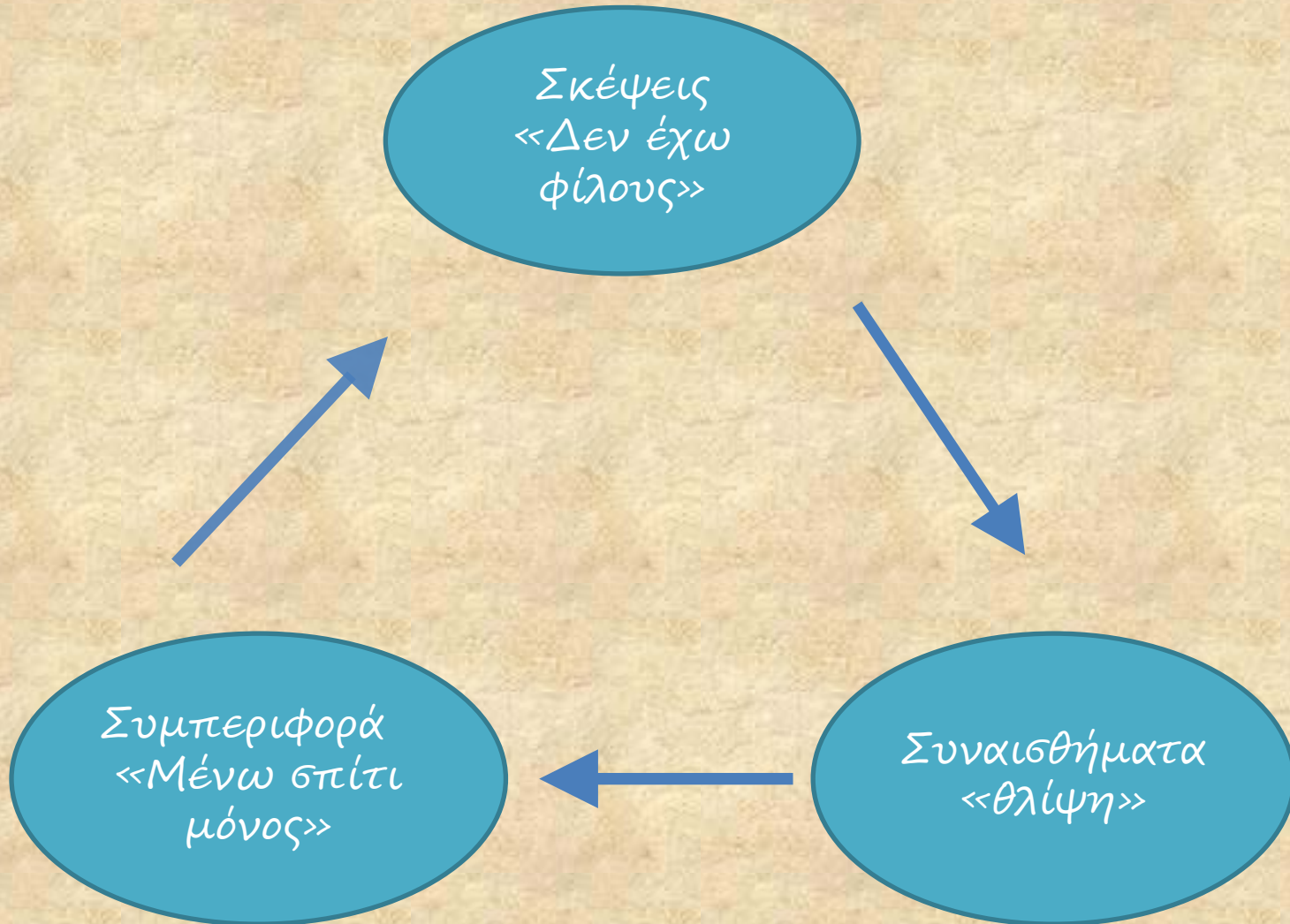
- Ιδιοσυγκρασία
- Καλό νοητικό δυναμικό και νοητική ευελιξία
- Εξωστρέφεια και ικανότητα για κοινωνικές σχέσεις
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Τρόποι αντιμετώπισης στρες: θετική γνωστική εκτίμηση, αισιοδοξία και ενεργητικές στρατηγικές
- Η πεποίθηση ότι η ζωή εξαρτάται περισσότερο από τις δικές μας προσπάθειες «Μπορώ να ελέγξω τις καταστάσεις»
- Ενεργητική αντιμετώπιση: λήψη αποφάσεων, αναζήτηση υποστηρικτικού συστήματος, συζήτηση με φίλους≠



# Στρες

- Μια «μέτρια δόση» στρες μας κινητοποιεί. Όταν όμως δεν μπορεί να ελεγχθεί →
  - ✓ **Σωματικά συμπτώματα:** μυικοί πόνοι, έντονη εφίδρωση, δύσκολη και άτακτη αναπνοή, δυνατοί καρδιακοί παλμοί, αδυναμία στα πόδια, τρέμουλο, φούσκωμα ή πόνο στο στομάχι
  - ✓ **Αλλαγή στον τρόπο σκέψης:** φοβόμαστε πάντοτε για το χειρότερο, σκεφτόμαστε αρνητικά και απαισιόδοξα, ασχολούμαστε μόνο με το συγκεκριμένο πρόβλημα και ξεχνάμε όλα τα υπόλοιπα
  - ✓ **Αλλαγή στη συμπεριφορά:** τρώμε πολύ, καπνίζουμε περισσότερο, τρώμε τα νύχια μας, αϋπνία, αποφυγή καταστάσεων που μας προκαλούν πολύ άγχος

# Σκέψεις-συναίσθημα- συμπεριφορά



# Συχνά γνωσιακά λάθη

- Υπεργενίκευση  
«αφού το παιδί μου έχει αυτήν την ασθένεια δεν θα μπορέσουμε ποτέ να ζήσουμε φυσιολογικά»  
«δεν υπάρχει πραγματική φιλία, αν εμπιστευθώ ξανά κάποιον, θα απογοητευθώ και πάλι»
- Διπολική σκέψη: σκέψη του όλα ή τίποτα, άσπρο-μαύρο  
«δεν μπόρεσα να φέρω στον κόσμο ένα υγιές παιδί, δεν θα είμαι ποτέ πολύ καλή μητέρα»  
«δεν είμαι καλός στα μαθηματικά, δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά»
- Υπερβολή: κανένας δεν μπορεί να με καταλάβει
- Υπερβολικές προσδοκίες: υψηλές και άκαμπτες απαιτήσεις από τον εαυτό μας και τους άλλους
- Αυθαίρετα συμπεράσματα και προσωπικοποίηση  
«οι άλλοι μας λυπούνται»  
«δεν μου μίλησε σήμερα, δεν με συμπαθεί»
- Καταστροφολογία
- Διάβασμα της σκέψης  
«ξέρω τι σκέφτεται για μένα, νομίζει πως είμαι ηλίθιος και δεν καταλαβαίνω αυτά που λέει»

Stallard, P. (2011)



# Αρνητικές αυτόματες σκέψεις

- \* Είναι αυθόρμητες, σύντομες και φευγαλέες, περνούν απαρατήρητες
- \* Γίνονται αντιληπτές από το συναίσθημα που προκαλούν
- \* Επιδεινώνουν την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε καθαρά και να ενεργούμε λογικά
- \* Το περιεχόμενό τους δεν είναι αληθές ή εντελώς αληθές. Είναι ανακριβές και μη βοηθητικό

Ellis, A. 1986

# Ερωτήσεις που μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε τις αυτόματες σκέψεις

- Τι μου πέρασε από το μυαλό λίγο πριν αρχίσω να αισθάνομαι έτσι;
- Τι σημαίνει αυτό για μένα, τη ζωή μου, το μέλλον μου;
- Τι φοβάμαι πως θα συμβεί;
- Τι σκέφτομαι πως οι άλλοι πιστεύουν ή αισθάνονται για μένα;

# Προάχοντας την ψυχική ανθεκτικότητα και την ποιότητα ζωής

- Αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με εναλλακτικές πιο θετικές σκέψεις
- Η εναλλακτική σκέψη προκαλεί πιο θετικό συναίσθημα και σκεφτόμαστε πιο επικοινωνητικά, μπορούμε να βρούμε λύσεις

Stallard, P. (2011). Σκέφτομαι Σωστά-Νιώθω Καλά.





Άλλαξε τις  
σκέψεις σου και  
θα αλλάξεις τον  
κόσμο  
*Norman Peale*

# Παράδειγμα τήρησης ημερολογίου για τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις

τι συνέβη;	Η αρνητική σκέψη που έκανα	Πώς ένιωσα;	Τι έκανα;	Εναλλακτική θετική ερμηνεία
Ένα παιδί γέλασε	Αυτό πάντα με κοροϊδεύει	απαίδια	Έκλαψα, έφυγα	Το παιδί γέλασε επειδή ήταν χαρούμενο

Προάγοντας την  
ψυχική ανθεκτικότητα  
και την ποιότητα ζωής

➤ Αυτοεκτίμηση

➤ αυτοαποτελεσματικότητα=εμπιστοσύνη στην ικανότητά μου

Bandura, (1977). *Social learning theory*





# Προάχοντας την ψυχική ανθεκτικότητα και την ποιότητα ζωής

- Βοηθάει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας για να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας.

Για παράδειγμα ένας έφηβος κάθε φορά που θέλει να προσκαλέσει έναν φίλο στο σπίτι λέει μέσα του:

«Μάλλον δεν θα θέλει να έρθει. Θα προσποιηθεί ότι είναι απασχολημένος». Έτσι οδηγείται σε αρνητικά συναισθήματα και τελικά αποφεύγει να καλέσει τον φίλο.

- Υιοθέτηση επιβεβαιωτικών φράσεων προς τον εαυτό: «μπορώ να μιλήσω μπροστά στους άλλους, ακόμη και όταν δεν νιώθω και τόσο άνετα»
- «Είμαι έξυπνος, μπορώ να τα καταφέρω»

Tamnie, R. (1999)

# Βιβλιογραφία

- Bandura, (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall
- Cipolletta, S., Marchesin, V. & Benini, F. (2015). Family functioning as a coexistent aspect of a child's chronic illness. *Journal of Pediatric Nursing*, article in press.
- Ellis, A. (1986). Rational-Emotive Therapy, στο σύγγραμμα των I.L. Kutash & A. Wolf *Psychotherapist's Casebook*. USA: Jossey-Bass Inc
- Λαδοπούλου, Κ. (2013). Ψυχική ανθεκτικότητα σε παιδιά και εφήβους. *Ψυχιατρική παιδιού και εφήβου* 1(1), 27-36
- Lewis, M. & Vitulano, L. (2003). Biopsychosocial issues and risk factors in the family when the child has a chronic illness. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 12, 389-399
- Meijer, S., Sinnema, G, Bijstra, J., Mellenbergh, G. & Wolters, W. (2000). Peer interaction in adolescents with a chronic illness. *Personality and Individual Differences*, 29, 799-813
- Meijer, S., Sinnema, G, Bijstra, J., Mellenbergh, G. & Wolters, W. (2002). Coping styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with a chronic illness. *Social Science & Medicine*, 54, 1453-1461

- Sawyer, S., Drew, S., Yeo, M. & Britto, M. (2007). Adolescents with a chronic condition: challenges living, challenges treating. *The Lancet*, 369, 1481-1589
- Stallard, P. (2011). Σκέφτομαι Σωστά-Νιώθω Καλά. Μετ. Χ. Γκούντη, Α. Τάσιου. Επιμ. Μ. Ζαφειροπούλου. Αθήνα: Τυπωθήτω
- Tammie, R. (1999). Η γνωστική εξελικτική θεραπεία στα παιδιά. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Vitulano, L. (2003). Psychological issues for children and adolescents with chronic illness: self-esteem, school functioning and sports participation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 12, 585-592.





"Την άνοιξη αν δεν την βρεις,  
τη φτιάχνεις!"

Οδυσσέας Ελύτης

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ