

Εσείς πως αντιμετωπίζετε την κατάσταση;

- ✓ Πιθανόν το παιδί να σας δει αναστατωμένο/η κάποια στιγμή. Αυτό μπορεί να είναι και βοηθητικό, καθώς βλέποντάς σας να εκφράζετε τα συναισθήματά σας, το βοηθάει να μάθει για τις φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Να μάθει πως οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα και να βοηθηθεί μέσω αυτών.
- ✓ Αν όμως νιώθετε πως τα συναισθήματα σας κατακλύζουν τις περισσότερες ώρες τις ημέρας, η παρουσία σας σε αυτή την κατάσταση ενδεχομένως να δημιουργήσει στο παιδί επιπλέον στενοχώρια.
- ✓ Προσπαθήστε να μιλήσετε σε φίλους ή ακόμα και στο προσωπικό της ΜΕΘ. Το προσωπικό της ΜΕΘ θα σας δώσει πληροφορίες για το που να απευθυνθείτε για υποστήριξη του εαυτού σας καθώς και όλης της οικογένειας.



Η ΜΕΘ και οι Ψυχολόγοι του Γ.Ν.Α. ΚΑΤ
Οι Ψυχολόγοι με το Ιατρικό και Νοσηλευτικό προσωπικό της ΜΕΘ βρίσκονται σε διαρκή συνεργασία στα πλαίσια μιας ολιστικής προσέγγισης - αντιμετώπισης του ασθενή και της οικογένειάς του.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο
Γραφείο Ψυχολόγων του ΓΝΑ ΚΑΤ
Τηλ: 213 2086687
213 2086744
213 2086094



Στοιχεία Επικοινωνίας
Διεύθυνση: Νίκης 2, Τ.Κ. 145 61, Κηφισιά
Τηλ: 213 2086000

Επιστημονική επιμέλεια: Βαγενά Κυριακή, Κασιόλα Αναστασία, Πάνου Βασιλική, Ψυχολόγοι ΓΝΑ ΚΑΤ, Παπαδάκη Ελένη, Αναισθησιολόγος, Επιμελήτρια Α', ΜΕΘ Β', ΓΝΑ ΚΑΤ.
Επιστημονικά υπεύθυνος: Αλαμάνος Ιωάννης, Αναισθησιολόγος, Διευθυντής ΜΕΘ Β', ΓΝΑ ΚΑΤ.

Πώς να συμπεριφερθώ στο
παιδί, που το αγαπημένο του
πρόσωπο νοσηλεύεται στη
ΜΕΘ του Γ.Ν.Α. ΚΑΤ;



Υποστήριξη Οικογένειας

www.kat-hosp.gr

Copyright ©
Κηφισιά 2020

Αυτό το φυλλάδιο έχει σκοπό να βοηθήσει τους γονείς ή τους φροντιστές να ενημερώσουν το παιδί τους.

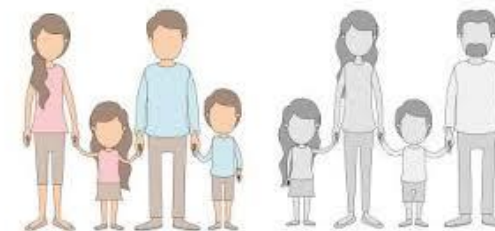
«Για πολλές οικογένειες η νοσηλεία στην εντατική είναι απρόσμενη. Αυτό σημαίνει πως δεν υπάρχει χρόνος να προετοιμαστούν ψυχολογικά και μοιάζει δύσκολο να καταλάβουν τι συμβαίνει.»

Μαζί με όλες τις ανησυχίες που έχετε, μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε τον κατάλληλο τρόπο να ενημερώσετε τα παιδιά. Στη συνέχεια δίνονται κάποιες πληροφορίες που ενδεχομένως να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε και να βοηθήσετε ένα παιδί.

- ✓ **Εξηγήστε στο παιδί τι συμβαίνει με ευθύ και απλό τρόπο.** Αυτό εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού και από το λόγο που ο συγγενής του μεταφέρθηκε στην εντατική. Είναι πολύ σημαντικό να εξηγήσετε τι συμβαίνει. Η άγνοια κάνει τα παιδιά να νιώθουν μπερδεμένα και να βιώνουν άγχος.
- ✓ **Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει ερωτήσεις.** Με αυτόν τον τρόπο σας οδηγεί στο τι ακριβώς θέλει να μάθει. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις ανάλογα με την ηλικία (τα μικρά παιδιά ρωτούν πιο αυθόρμητα, ενώ τα μεγαλύτερα και οι έφηβοι ενδεχομένως να διστάζουν). Ανεξαρτήτως ηλικίας είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να ξέρουν, πως είναι επιτρεπτό να ρωτάνε είτε εσάς είτε κοντινούς συγγενείς.

- ✓ **Ελέγξτε αν το παιδί κατάλαβε την όλη κατάσταση.** Ενημερώστε το πως δεν πειράζει αν δεν καταλαβαίνει κάθε λεπτομέρεια.
- ✓ **Να είστε ειλικρινείς αν δεν ξέρετε τι πρόκειται να συμβεί.** Μοιάζει δύσκολο να παραδεχτείτε την αβεβαιότητά σας σε ένα παιδί, αλλά το αναστατώνει περισσότερο να του πείτε πως όλα είναι καλά, αν στην πραγματικότητα δεν είναι. Προσπαθήστε να πείτε κάτι που θα το καταλάβει και θα το βοηθήσει να νιώσει ασφάλεια. Για παράδειγμα: «Ο μπαμπάς είναι πολύ άρρωστος αλλά οι γιατροί κάνουν ότι μπορούν για τον βοηθήσουν.»
- ✓ **Καθώς μιλάτε στο παιδί, θα βοηθούσε να κάνει κάτι άλλο ταυτόχρονα.** Να ζωγραφίζει ή να παίζει με τα παιχνίδια του, εάν το παιδί είναι μικρό. Κατά τη διάρκεια μιας βόλτας ή ενώ μαζεύει το δωμάτιό του, εάν είναι μεγαλύτερο ή στην εφηβεία. Αυτό κάνει την συζήτηση λίγο πιο άνετη τόσο για το παιδί όσο και για εσάς.
- ✓ **Επαφή με το νοσοκομείο.** Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να περάσετε μια βόλτα με το παιδί έξω από το νοσοκομείο που νοσηλεύεται το αγαπημένο του πρόσωπο.
- ✓ Προσπαθήστε να κρατήσετε **σταθερή τη ρουτίνα** του παιδιού όσο το αγαπημένο του πρόσωπο είναι στην εντατική.

- ✓ **Ενημερώστε το σχολείο του παιδιού ή άλλες ομάδες δραστηριοτήτων του παιδιού, πως το αγαπημένο του πρόσωπο νοσηλεύεται στην εντατική.** Πείτε στο παιδί πως επιτρέπεται να μιλάει με τους φίλους του και τους δασκάλους του για το τι συμβαίνει.
- ✓ Ίσως να είναι βοηθητικό να βρείτε έναν τρόπο ώστε **το παιδί να νιώθει συνδεδεμένο** με το αγαπημένο του πρόσωπο. Για παράδειγμα θα μπορούσε να του γράψει ένα γράμμα, ή να ζωγραφίσει μια ζωγραφιά.



- ✓ **Τα ανάμεικτα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.** Το παιδί επιτρέπεται να νιώθει αναστατωμένο, αγχωμένο, θυμωμένο, ένοχο ή χαρούμενο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα παιδιά σε αυτές τις περιπτώσεις δεν συμπεριφέρονται πάντα όπως περιμένουμε. Για παράδειγμα το παιδί μπορεί να νιώθει πολύ αναστατωμένο και να κλαίει τη μια στιγμή, ενώ την άλλη μπορεί να τρέχει και να παίζει γελώντας.