

Β. ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ

*Κλινικός Ψυχολόγος (Γενική
Γραμματέας του Δ.Σ. του Συλλόγου
Ελλήνων Ψυχολόγων)*



Κατ' αρχήν και αφού επιγράψω την παρέμβασή μου («Διαχείριση κρίσεων και Ψυχοκοινωνικές Παρεμβάσεις πριν και μετά από Περιβαλλοντικές Καταστροφές»), θα ήθελα να ευχαριστήσω την Ομοσπονδία σας για τη μεγάλη τιμή, που έκανε σήμερα στο Σύλλογο Ελλήνων Ψυχολόγων, να μας καλέσει για να μιλήσουμε για τη διαχείριση κρίσεων και τις ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις πριν και μετά τις περιβαλλοντικές καταστροφές.

Εισαγωγή

Ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ.) από το 2001 συμμετέχει ενεργά στην μόνιμη Επιτροπή Μελέτης Αντιμετώπισης Καταστροφών, Διαχείρισης Κρίσεων και Ψυχικού Τραύματος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων των Ψυχολόγων (EFPA). Έναυσμα για την συμμετοχή του συλλόγου μας σε αυτήν την επιτροπή της EFPA, υπήρξε η πολύτιμη εμπειρία που απέκτησε ο Σ.Ε.Ψ. μετά τον καταστροφικό σεισμό της Αθήνας το 1999, όπου 55 συνάδελφοι, τακτικά μέλη του Σ.Ε.Ψ., προσέφεραν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους στους πληγέντες σε στενή συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και την Τοπική Αυτοδιοίκηση. Η EFPA ως Διεθνής Μη-Κυβερνητικός Οργανισμός, είναι επίσημο συμβουλευτικό όργανο του Συμβουλίου της Ευρώπης και ειδικότερα η Επιτροπή Μελέτης της EFPA συνεργάζεται στενά με το Συμβούλιο της Ευρώπης σε θέματα αντιμετώπισης καταστροφών, διαχείρισης κρίσεων και

ψυχικού τραύματος, διότι αφορούν άμεσα την ψυχική υγεία των Ευρωπαίων πολιτών και η Ψυχολογία, τόσο ως επιστήμη όσο και ως εφαρμοσμένο επάγγελμα, έχει πάρα πολλά να προσφέρει στον τομέα αυτό.

I. Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις πριν την φυσική καταστροφή

Οι Ψυχοκοινωνικές Παρεμβάσεις Μείωσης της Βλάβης (Mitigation) αφορούν ενήλικες και παιδιά, ευρύ κοινό και επαγγελματίες. Είναι το σύνολο των συντονισμένων ενεργειών της πολιτείας πριν την φυσική καταστροφή με στόχο τον περιορισμό της βλάβης μετά από την φυσική καταστροφή, στο μέτρο πάντα του εφικτού. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τη Διεθνή στρατηγική αντιμετώπισης των φυσικών καταστροφών, την Εθνική πολιτική αντιμετώπισης των φυσικών καταστροφών, τον σχεδιασμό παρεμβάσεων, την εφαρμογή προγραμμάτων και την ανάπτυξη εξειδικευμένων δραστηριοτήτων. Στη φάση προετοιμασίας είναι αναγκαίο η Πολιτεία, μεταξύ άλλων, να αναπτύξει προγράμματα και δραστηριότητες στους κάτωθι τομείς:

ευαισθητοποίηση της κοινότητας για τους κινδύνους που πιθανόν θα αντιμετωπίσει μετά από μια φυσική καταστροφή και εκπαίδευση για την ανάπτυξη δεξιοτήτων με σκοπό τη μείωση της βλάβης.

Θεωρείται διεθνώς σημαντικό ο γενικός πληθυσμός να είναι προετοιμασμένος ώστε να αντιμετωπίσει σε ικανοποιητικό βαθμό τα προβλήματα που προκαλούνται μετά από μια φυσική καταστροφή. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από προγράμματα, που αναπτύσσονται σε τοπικό επίπεδο και ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο μπορεί να παίξει η Τοπική Αυτοδιοίκηση στον σχεδιασμό και την εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων.

Εκπαίδευση πριν την φυσική καταστροφή σε όσους φοιτούν στην Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια Εκπαίδευση: Στην Ελλάδα ήδη υπάρχουν σχετικά προγράμματα εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στα σχολεία από το Υπουργείο Παιδείας και τον Ο.Α.Σ.Π.

Είναι όμως απαραίτητο τα προγράμματα αυτά να αναπτυχθούν σε μεγαλύτερο βαθμό ώστε να εκπαιδευτούν μακροπρόθεσμα πολύ μεγαλύτερες πληθυσμιακές ομάδες. Επίσης ανάλογη εκπαίδευση πρέπει να παρέχεται από τα ΑΕΙ και τα ΤΕΙ τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο, ειδικότερα στις Σχολές, που έχουν άμεση σχέση με τα επαγγέλματα Υγείας και εκπαιδεύουν Ιατρούς, Ψυχολόγους, Νοσηλευτές, Κοινωνικούς Λειτουργούς κ.λπ.).

Μετεκπαίδευση Επαγγελματιών: Όλες οι Ευρωπαϊκές επαγγελματικές οργανώσεις δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην μετεκπαίδευση των επαγγελματιών και ειδικότερα εκείνων που έχουν άμεση σχέση με την Υγεία (Ιατροί, Ψυχολόγοι, Νοσηλευτές, Κοινωνικοί Λειτουργοί κ.λπ.). Είναι οι επαγγελματίες οι

οποίοι πρώτοι θα κληθούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους μετά από μια φυσική καταστροφή και γι' αυτόν τον λόγο θα πρέπει να είναι εκ των προτέρων κατάλληλα εκπαιδευμένοι. Ειδικότερα για τους Ψυχολόγους, η ΕFPA προτείνει σε όλους τους Εθνικούς Συλλόγους να αναλάβουν πρωτοβουλίες για τη δικτύωση και τη μετεκπαίδευση των επαγγελματιών ψυχολόγων σε σχέση με την αντιμετώπιση καταστροφών, διαχείριση κρίσεων και ψυχικού τραύματος.

Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και Ψυχικό Τραύμα:

Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης είναι μείζονος σημασίας στην αντιμετώπιση καταστροφών και τη διαχείριση κρίσεων. Η εκπαίδευση των δημοσιογράφων από ψυχολόγους θεωρείται διεθνώς πάρα πολύ σημαντική, διότι πάντα μία καταστροφή γίνεται το επίκεντρο του ενδιαφέροντος για τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Δημοσιογράφοι, ρεπόρτερς, φωτορεπόρτερς, υφίστανται και οι ίδιοι ψυχικό τραυματισμό ευρισκόμενοι στον τόπο μιας καταστροφής. Είναι απαραίτητο να εκπαιδευτούν, ώστε να προφυλάσσουν τον εαυτό τους αλλά και τους άλλους, από την έκθεση στο τραυματικό γεγονός. Η εκπαίδευση τους δίνει επίσης την δυνατότητα να γνωρίζουν εκ των προτέρων την ιδιαίτερη ψυχική κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι επιζώντες και οι συγγενείς των θυμάτων, ώστε να μην τους επιβαρύνουν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων, αλλά και να προστατέψουν περαιτέρω τους τηλεθεατές η αναγνώστες από την μετάδοση βίαιων εικόνων. Ας μην ξεχνάμε ότι και όλοι εμείς που αναπαυτικά μέσα στην ασφάλεια του σπιτιού μας, παρακολουθούμε στην τηλεόραση εικόνες από μια μεγάλη καταστροφή, εκτιθέμεθα σε ψυχικό τραυματισμό, μόνο που εκείνη τη στιγμή δεν είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε το μέγεθος του επηρεασμού μας από την έκθεση στο τραυματικό γεγονός.

II. Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις μετά την φυσική καταστροφή

Εκδηλώσεις ψυχικού τραύματος συνήθως εμφανίζονται μετά τη φυσική καταστροφή οι επιζήσαντες, οι συγγενείς των θυμάτων, μέλη των οικογενειών τους, φίλοι, συμμαθητές, συνάδελφοι κ.ά. Επίσης τα μέλη των σωστικών συνεργειών, πυροσβέστες, αστυνομικοί, ιατροί, νοσηλευτικό προσωπικό, οδηγοί ασθενοφόρων, υπεύθυνοι ασφάλειας, εργαζόμενοι στις Υπηρεσίες επειγόντων, δημοσιογράφοι, φωτορεπόρτερς, κ.ά.

Οι συνήθεις αντιδράσεις των πρώτων ημερών είναι οι ακόλουθες:

- Όλα φαίνονται εξωπραγματικά
- Δυσκολία να καταλάβουμε και να αποδεχτούμε αυτό που έχει συμβεί
- Αδιαθεσία, πονοκέφαλοι, εφίδρωση, μυϊκοί πόνοι
- Αισθήματα θλίψης, ενοχής, άγχους, θυμού, φόβου
- Δυσκολία στον ύπνο

- Επανειλημμένη αθέλητη επαναβίωση του συμβάντος
- Φόβος ότι θα ξανασυμβεί το ίδιο γεγονός
- Έντονη επιθυμία να κατανοήσουμε τι έχει συμβεί
- Έντονη επιθυμία να βρεθεί ποιος είναι ένοχος.

Αξίζει να επισημάνουμε ότι αυτό που παρατηρούμε στην συμπεριφορά των ατόμων, μετά από μία φυσική καταστροφή, είναι μια φυσιολογική παροδική αντίδραση του ανθρώπινου ψυχισμού, ο οποίος έχει βιώσει μια ασυνήθιστη κατάσταση. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων των Ψυχολόγων όλα τα θύματα που έχουν υποστεί Ψυχικό Τραυματισμό μετά από μία καταστροφή, από φυσικά ή άλλα αίτια, έχουν δικαίωμα να τους παρασχεθεί από την πολιτεία δωρεάν Ψυχολογική Υποστήριξη. Αρκετές Ευρωπαϊκές χώρες παρέχουν αυτού του τύπου τις υπηρεσίες στους πολίτες τους και θεωρούμε ότι είναι σημαντικό και στη χώρα μας να εκσυγχρονιστεί η νομοθεσία ως προς το σημείο αυτό.

Επίσης, η πιο σοβαρή ψυχική διαταραχή που μπορεί να εκδηλωθεί μετά από μία καταστροφή από φυσικά ή άλλα αίτια, είναι η Διαταραχή Μετά Από Ψυχοτραυματικό Στρες (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD). Συνήθη συμπτώματα της διαταραχής αυτής είναι τα ακόλουθα: αισθήματα απόγνωσης, αίσθημα απώλειας της πραγματικότητας, αισθήματα αποξένωσης από τους άλλους, μείωση του ενδιαφέροντος για τις συνήθεις δραστηριότητες, άγχος, κατάθλιψη, αισθήματα ενοχής, δυσκολίες στον ύπνο, εφιάλτες, επανειλημμένη αθέλητη επαναβίωση του συμβάντος, Flashbacks (Διασχιστικές καταστάσεις), δυσκολία στις κοινωνικές επαφές, απώλεια μνήμης, ευερεθιστότητα, εκρήξεις οργής κ.λπ.

Η Ψυχολογική Υποστήριξη για την αντιμετώπιση του ψυχικού τραύματος μετά από μία καταστροφή πρέπει να γίνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες και διακρίνουμε τα εξής τρία επίπεδα παροχής υπηρεσιών Ψυχολογικής Υποστήριξης:

Ψυχολογική Υποστήριξη Πρώτων Βοηθειών

Ψυχολογική Υποστήριξη Πρώτων Βοηθειών, μετά από ειδική εκπαίδευση, μπορούν να παρέχουν όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με τα θύματα των φυσικών καταστροφών καθώς επίσης και τα μέλη των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- τους αστυνομικούς, διασώστες, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές, δημοσιογράφους,
- τα μέλη των εκκλησιών, τους εθελοντές κ.ά.

Πολυεπαγγελματική ψυχοκοινωνική υποστήριξη και υπηρεσίες:

Παρέχεται από επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων, όπως από ψυχιά-

τρος, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, οι οποίοι λόγω της βασικής τους εκπαίδευσης μπορούν χρησιμοποιούν επιστημονικές μεθόδους διαχείρισης του τραύματος.

Ψυχολογική Υποστήριξη από εξειδικευμένους ψυχολόγους στην Ψυχολογία αντιμετώπισης καταστροφών, διαχείρισης κρίσεων και Ψυχικού τραύματος:

Παρέχεται από ψυχολόγους οι οποίοι έχουν ειδική εκπαίδευση στην Ψυχολογία αντιμετώπισης καταστροφών, διαχείρισης κρίσεων και Ψυχικού τραύματος.

Υπάρχουν διαφόρων ειδών επιστημονικές προσεγγίσεις σχετικά με την Ψυχολογική Υποστήριξη για την αντιμετώπιση και διαχείριση του ψυχικού τραύματος όπως π.χ. Psychological Debriefing, EMDR, CBT, NLP κ.λπ. Μία από τις πλέον διαδεδομένες προσεγγίσεις είναι η Ψυχολογική Εξιστόρηση (Psychological Debriefing) συμφωνά με την οποία σκοπός της είναι να ωθήσει το άτομο σε συστηματική διήγηση με λεπτομέρειες για το τί ακριβώς του συνέβη, ποιες ήταν οι εντυπώσεις του, οι σκέψεις του και τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια του στρεσογόνου συμβάντος και να το βοηθήσει στην συνέχεια να επιστρέψει στον φυσιολογικό τρόπο ζωής του.

III. Παροχή υπηρεσιών Ψυχολογικής Υποστήριξης του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων στους πληγέντες από τον σεισμό της Αθήνας του 1999.

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του Ο.Α.Σ.Π. ο σεισμός της Αθήνας της 7ης Σεπτεμβρίου 1999 είχε επίκεντρο την Πάρνηθα, ένταση 5.9 βαθμούς της κλίμακας Richter, 143 νεκρούς, 700 τραυματίες, 40.000 άστεγες οικογένειες, 100.000 αστέγους και κρίθηκαν κατεδαφιστέα 3.340 κτίρια. Ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων από την πρώτη στιγμή έθεσε το επιστημονικό του δυναμικό στην διάθεση του Υπουργείου Υγείας Πρόνοιας και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Έγινε η αναγκαία εκτίμηση αναγκών σε στενή συνεργασία με τους ανωτέρω φορείς και αποφασίστηκαν οι παρακάτω αναφερόμενες παρεμβάσεις :

Κεντρική Μονάδα Ψυχολογικής Υποστήριξης του Σ.Ε.Ψ.:

Η Μονάδα λειτούργησε σε σταθερή επικοινωνία και συνεργασία από την πρώτη στιγμή με το Συντονιστικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας Πρόνοιας και τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και φιλοξενήθηκε στον χώρο των υπηρεσιών Υγείας σε συγκεκριμένο στρατόπεδο μαζί με τις άλλες Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις.

Προσέφεραν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους καθημερινά και για χρονικό διάστημα τριών περίπου μηνών, 55 επαγγελματίες ψυχολόγοι, μέλη του Σ.Ε.Ψ. Εν συντομία, η παρέμβαση περιελάμβανε ψυχολογική υποστήριξη στους συγ-

γενείς και στις οικογένειες των θυμάτων, ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης παιδιών, εφήβων, ενηλίκων, εκπαιδευτικών. Παραπομπή στις Ψυχολογικές ή Ψυχιατρικές Υπηρεσίες των περιστατικών που έρχονταν ιδιαίτερης ψυχολογικής ή ψυχιατρικής φροντίδας.

Κινητή Μονάδα Ψυχολογικής Υποστήριξης του Σ.Ε.Ψ.:

Τα μέλη της Κινητής Μονάδας Ψυχολογικής Υποστήριξης του Σ.Ε.Ψ. επισκέπτονταν καθημερινά όλους τους καταυλισμούς των αστέγων της περιοχής προσφέροντας υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης ανάλογα με τις ανάγκες.

Ψυχολογική Υποστήριξη σε απεγκλωβισμένους :

Σε στενή συνεργασία με το Συντονιστικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας τα μέλη του Σ.Ε.Ψ. παρείχαν ψυχολογική υποστήριξη στους επιζήσαντες που μεταφέρονταν στα Νοσοκομεία της Αθήνας.

Τηλεφωνική γραμμή άμεσης Ψυχολογικής υποστήριξης και ενημέρωσης:

Η Πολιτεία διέθεσε στον Σ.Ε.Ψ. ειδική τηλεφωνική γραμμή, η οποία λειτούργησε ως τηλεφωνική γραμμή βοήθειας, σχεδόν σε 24ωρη βάση, από τις πρώτες ημέρες για όσους πολίτες είχαν ανάγκη από ψυχολογική υποστήριξη. Σημαντικός ήταν ρόλος των Μ.Μ.Ε στον τομέα αυτό, διότι κυρίως από τις ραδιοφωνικές εκπομπές ενημερώνοντο οι πολίτες για τη λειτουργία της τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας του Σ.Ε.Ψ.

[Βιβλιογραφία

1. Report to EFPA General Assembly 2005 in GRANADA of EFPA Task Force on Disaster and Crisis Psychology Convenor: SALLI SAARI
2. Proposal for quality standards for psychological interventions in disaster and crisis. EFPA Standing Committee on Disaster, Crisis and Trauma Psychology. Brussels 2005
3. Barbora Sindelarova, Stepan Vymetal, Tragedies and Journalists, Ministry of Interiors of the Czech Republic, Prague 2006
4. Μάνος Ν., Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής, University Studio Press, Θεσσαλονίκη 1988.

Ιστοσελίδες:

- Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων: www.seps.gr
- European Federation of Psychologists Associations: www.disaster.efpa.be
- Dart Center for Journalists and Trauma: www.dartcenter.org】

Κλείνοντας, θέλω να πω ότι το καλοκαίρι του 2006, 16 Ιουλίου με 21, έχουμε το Παγκόσμιο Συνέδριο Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας στην Ελλάδα. Είναι η μεγαλύτερη διοργάνωση στο χώρο της Ψυχολογίας. Θα είναι πάνω από 4.500 Συνεδροι απ' όλο τον κόσμο και μέσα στο πλαίσιο του Συνεδρίου, θα υπάρχουν πάρα πολλά στρογγυλά τραπέζια απ' όλο τον κόσμο, από εξειδικευμένους πάνω στο χώρο της ψυχολογίας, αντιμετώπισης κρίσεων τραύματος και καταστροφών.

Αγαπητοί φίλοι, σας ευχαριστώ και πάλι πάρα πολύ και ακόμα περισσότερο για την τιμητική πρόσκληση.



Γ. ΚΟΥΤΣΑΚΗΣ:

Ευχαριστούμε την κυρία Μπουκουβάλα που μας «ξενάγησε» στα δύσκολα μονοπάτια της ψυχολογικής διαχείρισης των αποτελεσμάτων του σεισμού. Τα λεγόμενά της, μαζί με τα όποια βιβλιογραφικά στοιχεία θα βοηθήσουν όλους εκείνους, που θέλουν με ακόμα μεγαλύτερη ένταση να εντρυφήσουν στη συναφή ύλη.

Τώρα θα παρακαλέσω τον κ. **Θανάση Ζαβό**, Πρόεδρο της Μη Κυβερνητικής Οργάνωσης (Ν.Γ.Ο.) «Ελληνική Ομάδα Διάσωσης» (Παράρτημα Αχαΐας), να μας παρουσιάσει την εισήγησή του.

