

# «Γιατί η γιαγιά δεν θυμάται το όνομά μου;»

## Εξηγώντας στα παιδιά τι είναι η νόσος Αλτσχάιμερ

Όλγα Λυμπεροπούλου, Νευροψυχολόγος με ειδίκευση στην Τρίτη Ηλικία και τις Άνοιες

**Ο** γονιός σας έχει Αλτσχάιμερ. Ίσως να το είχατε καταλάβει από τα ανησυχιακά σημάδια που προϋπήρχαν της επίσημης διάγνωσης, όμως καθώς περνάει ο καιρός, η νόσος επιδρά εμφανώς στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του. Πιθανότατα είστε πολύ πιεσμένος προσπαθώντας να επιλύσετε τα τρέχοντα προβλήματα και να προετοιμαστείτε για τις αλλαγές που πρόκειται να έρθουν.

Πρέπει όμως να βρείτε χρόνο για να απαντήσετε στις ερωτήσεις των παιδιών σας που ανησυχούν βλέποντας τον/την αγαπημένο/η τους παππού/γιαγιά να ξεχνά, να κάνει περίεργα ή ασυνήθιστα πράγματα και να μην τους αφιερώνει τόσο χρόνο, όσο παλιά.

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις αλλαγές που συμβαίνουν στο οικογενειακό περιβάλλον. Είναι λοιπόν λογικό η ασθένεια ενός αγαπημένου προσώπου να τα επηρεάζει βαθύτατα. Στην περίπτωση μάλιστα της άνοιας, τα ερωτήματα που δημιουργούνται είναι πολλά και αγωνιώδη γιατί τα συμπτώματά της επηρεάζουν όχι μόνο το σώμα, αλλά και το πνεύμα, αλλοιώνοντας στα προχωρημένα στάδια την προσωπικότητα του ατόμου που ασθενεί. Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να κατανοήσουν και να διαχειριστούν την ασθένεια του παππού ή της γιαγιάς είναι να συζητήσετε μαζί τους ανοιχτά και να ακούσετε προσεκτικά αυτά που έχουν να σας πουν. Δώστε τους την ευκαιρία να σας κάνουν όλες τις ερωτήσεις που έχουν στο μυαλό τους και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς να φοβούνται ότι θα τα επικρίνετε ή θα θυμώσετε μαζί τους. Μην προσπαθήσετε να κρύψετε την αλήθεια για να τα καθησυχάσετε, γιατί, αργά ή γρήγορα, η φυσική πορεία εξέλιξης της νόσου θα σας διαψεύσει. Είναι προτιμότερο να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις απορίες τους, απλοποιώντας τις σύνθετες έννοιες και διατυπώνοντας τις απαντήσεις σας με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι κατάλληλες για την ηλικία τους.

Να θυμάστε ότι τα παιδιά δεν μπορούν να αφομοιώσουν μεγάλο όγκο πληροφοριών. Αντί να αφιερώσετε ένα ολόκληρο απόγευμα συζητώντας για το συγκεκριμένο θέμα (όπως θα κάνατε με έναν ενήλικα), δοκιμάστε να δώσετε τις πληροφορίες που θεωρείτε σημαντικές σταδιακά, ώστε να δώσετε στο παιδί το χρόνο που χρειάζεται για να τις επεξεργαστεί και να τις κατανοήσει. Αυτά είναι ορισμένα από τα ερωτήματα που είναι πιθανό να σας απευθύνει το παιδί και στα οποία θα κλιθείτε να δώσετε απαντήσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης:

1. Τι συμβαίνει στον παππού / στη γιαγιά;
2. Γιατί του / της συμβαίνει αυτό;
3. Αφού παίρνει φάρμακα, γιατί δεν γίνεται καλά;
4. Φταίω εγώ που ο παππούς / η γιαγιά είναι άρρωστος/η; Έκανα κάτι κακό;
5. Θα αρρωστήσω και εγώ;
6. Ο παππούς / η γιαγιά θα πεθάνει;
7. Τι να κάνω για να τον / τη βοηθήσω;
8. Θα γίνει ο παππούς / η γιαγιά όπως ήταν πριν;

Εξηγήστε στο παιδί ότι το πιο σημαντικό όργανο του σώματός μας είναι ο εγκέφαλος - αυτός ελέγχει όλες τις επιμέρους λειτουργίες. Ο εγκέφαλος του παππού / της γιαγιάς είναι άρρωστος και αυτό επηρεάζει τη μνήμη και τη συμπεριφορά του/της. Διαβεβαιώστε το παιδί ότι ο παππούς / η γιαγιά το αγαπάει ακόμα, παρόλο που ίσως δεν μπορεί να του το δείξει όπως παλιά.

Ενθαρρύνετε το να συζητήσει μαζί σας τους φόβους και τις ανησυχίες του σχετικά με την κατάσταση του παππού / της γιαγιάς. Θα διαπιστώσετε ότι οι φόβοι



του μπορεί να μην είναι ρεαλιστικοί, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν δημιουργούν στο παιδί αγωνία και ανησυχία. Αν, παρουσία του παιδιού, ο γονιός σας εκδηλώσει κάποια συμπεριφορά που σας φέρει σε δύσκολη θέση (αν π.χ. βγει στο μπαλκόνι ημίγυμνος ή εκφράσει λεκτική επιθετικότητα), εξηγήστε στο παιδί ότι, επειδή ο παππούς / η γιαγιά είναι άρρωστος/η, δεν αντιλαμβάνεται ότι αυτό που κάνει δεν είναι σωστό.

Αν η κατάσταση του γονιού σας το επιτρέπει και το ίδιο το παιδί το επιθυμεί, ενθαρρύνετε το να κάνει παρέα στον παππού / στη γιαγιά. Η αλληλεπίδραση θα είναι ιδιαίτερα ευεργετική και για τους δύο. Υπάρχουν πολλά πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν μαζί: να ζωγραφίσουν, να τραγουδήσουν, να πουν παραμύθια, να περπατήσουν στην αυλή, να ετοιμάσουν το τραπέζι για φαγητό, να δουν τα άλμπουμ με τις οικογενειακές φωτογραφίες. Αποφύγετε τις αλλαγές στην καθημερινότητα του παιδιού. Συνεχίστε να κάνετε κάποια τουλάχιστον από τα πράγματα που συνηθίζατε να κάνετε στο παρελθόν όλοι μαζί, σαν οικογένεια. Αυτό θα δώσει στο παιδί την ηρεμία και το αίσθημα ασφάλειας που έχει ανάγκη. Επιλέξτε κάποια ώρα της ημέρας που θα αφιερώσετε αποκλειστικά στο παιδί. Χρησιμοποιήστε αυτό το χρονικό διάστημα για να αποστασιοποιηθείτε για λίγο από το πρόβλημα υγείας του γονιού σας: επικεντρώστε το ενδιαφέρον σας στις ανάγκες και τις επιθυμίες του παιδιού και τη σχέση σας μαζί του.

### Παιδί και άγχος

Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα το οποίο αν και είναι δυσάρεστο, είναι απαραίτητο για την επιβίωση, την εξέλιξη και την προσαρμογή μας καθώς αποτελεί κινητήριο δύναμη για την αντιμετώπιση καταστάσεων κινδύνου (η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα προετοιμάζοντας το σώμα για αντίδραση) αλλά και την επίτευξη στόχων και καθημερινών υποχρεώσεων όπως διάβασμα πριν από περίοδο εξετάσεων, εξάσκηση πριν από έναν αγώνα. Πότε λοιπόν το άγχος γίνεται πρόβλημα; Όταν το σώμα μας αντιδρά απουσία ενός «απειλητικού» ερεθίσματος, όταν δεν είναι παραγωγικό αλλά αντίθετα δυσκολεύει το άτομο στην καθημερινότητα του και τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις. Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που βιώνουν και τα παιδιά κάθε ηλικίας, ενώ το στρεσογόνο ερέθισμα και ο τρόπος αντίδρασης τους έχει σχέση με την ηλικία τους, την ιδιοσυγκρασία τους αλλά και τα οικογενειακά τους πρότυπα.

Αιτία του παιδικού άγχους μπορεί να είναι οι φυ-

σιολογικές δυσκολίες που προκύπτουν από τις μεταβάσεις σε επόμενα αναπτυξιακά στάδια αλλά και αλλαγές στο περιβάλλον οι οποίες μπορεί να διαταράξουν την αίσθηση ασφάλειας του παιδιού.

♦ Τα βρέφη από το πρώτο κιόλας έτος της ζωής τους, εκδηλώνουν άγχος όταν αποχωρίζονται το πρόσωπο φροντίδας τους. Επίσης, αντιδρούν με έντονη ανησυχία στην παρουσία ξένων ατόμων καθώς η επαφή με νέες φωνές και αγκαλιές βιώνεται σαν κάτι το άγνωστο και απειλητικό. ♦ Η κατάκτηση αναπτυξιακών ορόσημων όπως το βάδισμα αλλά και η χρήση τουαλέτας μπορεί να αγχώσει ιδιαίτερα τα παιδιά τα οποία τείνουν να ανησυχούν για το αν θα καταφέρουν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των γονιών τους. ♦ Παιδιά ηλικίας πέντε με έξι ετών τείνουν να ανησυχούν για το αν θα γίνουν αποδεκτά από την ομάδα και συχνά μπαίνουν σε διαδικασία σύγκρισης και ανταγωνισμού. Το ερώτημα «Πως μπορώ να είμαι διαφορετικός αλλά και αποδεκτός» μπορεί να προκαλέσει άγχος και προκλήσεις ως προς την ένταξη και κοινωνικοποίηση του παιδιού στο σχολικό πλαίσιο.

Ο κόσμος των παιδιών είναι πολύ μικρός και η κάθε αλλαγή βιώνεται έντονα καθώς δημιουργεί στο παιδί αίσθηση ανασφάλειας και απώλειας ελέγχου. Γεγονότα που είναι ικανά να αποσυντονίσουν το παιδί περιλαμβάνουν: διαζύγιο των γονέων, μετακόμιση και πένθος. Ακόμη, έντονο άγχος μπορεί να προκαλέσει η πίεση από συνομηλίκους, ένα πιεσμένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων αλλά και οι υψηλές προσδοκίες των γονέων.

Όπως και οι μεγάλοι, τα παιδιά και οι έφηβοι επηρεάζονται από το άγχος σε τρία επίπεδα: σωματικό, νοητικό και συμπεριφορικό. Τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν ή να περιγράψουν το συναίσθημα του άγχους, αλλά παραπονιούνται για πονοκεφάλους, πόνους στο στήθος και στο στομάχι, ταχυκαρδία, δύσπνοια, ζαλάδα, δερματικές ενοχλήσεις, δυσκοιλιότητα και διάρροια. Παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση τείνουν να είναι πιο ευάλωτα στο άγχος καθώς κάνουν περισσότερες αρνητικές σκέψεις, και έχουν λιγότερη εμπιστοσύνη ως προς τις ικανότητές τους να διαχειρίζονται νέες καταστάσεις. Η πιο συχνή αντίδραση των παιδιών στο άγχος είναι η αποφυγή όπως για παράδειγμα η άρνηση να πάει στο σχολείο αλλά και η ανάγκη για επιβεβαίωση.

Το να μιλήσετε στα παιδιά σας για το άγχος θα τα βοηθήσει να καταλάβουν τα συναισθήματά τους, να νοηματοδοτήσουν αυτό που τους συμβαίνει αλλά και να το απενεχοποιήσουν. Σεβαστείτε τα συναισθήματά τους αλλά μην αποφεύγετε αγχογόνες καταστάσεις καθώς έτσι μακροχρόνια αυτές ενισχύονται.

Να είστε ευέλικτοι και να έχετε ρεαλιστικές απαιτήσεις και προσδοκίες από τα παιδιά σας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τα επιτεύγματα τους και να τα επαινείτε. Προσπαθήστε να διατηρείτε μία σταθερή ρουτίνα στην καθημερινότητα του παιδιού. Οι αλλαγές είναι μέρος της ζωής, προετοιμάστε τα παιδιά για αυτές και αφήστε τον απαραίτητο χώρο και χρόνο για τις μεταβάσεις. Μην προσποιείστε ότι δεν νιώθετε άγχος, αντίθετα δείξτε τους ότι υπάρχει τρόπος να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να γνωρίζουν ότι ο «σημαντικός τους άλλος» είναι καλά και μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες τους.