

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

Γεωργία Κιζιρίδου,  
Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος,  
MSc, Εκπαιδευτρια Ενηλίκων

[georgiakiz@yahoo.gr](mailto:georgiakiz@yahoo.gr)

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

«Ακόμα και οι χώρες που είναι εξοπλισμένες με τα καλύτερα συστήματα πρόιμης προειδοποίησης, εξακολουθούν να βρίσκονται σε κίνδυνο, αφού οι άνθρωποι αγνοούν τις προειδοποιήσεις, πιστεύοντας ότι είναι άτρωτοι»

Briceno, 2006 (Γραμματέας Διεθνούς Στρατηγικής για τη Μείωση των Καταστροφών)

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Ορισμός κρίσης

Η ανταπόκριση σε ένα επικίνδυνο βίωμα για την ψυχική ισορροπία κατά το οποίο τίθεται σε δοκιμασία η υπόσταση και η λειτουργία μιας οντότητας σε επίπεδο α) κοινωνικό, β) ομαδικό, γ) ατομικό. Συνήθως πρόκειται για δυσάρεστο γεγονός, το οποίο ξεφεύγει από τα επίπεδα της καθημερινότητας λόγω μεγάλης έντασης και δεν μπορεί να ελεγχθεί.

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Είδη κρίσεων

- ✓ Καταστροφές – φυσικές ή από ανθρώπινες αιτίες (σεισμοί, τροχαία, ακραία καιρικά φαινόμενα)
- ✓ Μετακινήσεις πληθυσμών (μετανάστευση και μαζικές αφίξεις)

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Χαρακτηριστικά κρίσεων

- ❑ Αποτελούν σοβαρές διαταραχές της λειτουργίας της κοινωνίας και προκαλούν ευρείες ανθρώπινες υλικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές απώλειες
- ❑ Δημιουργούν προβλήματα μεγάλης έκτασης που δεν μπορούν να επιλυθούν με τις υπάρχουσες πηγές βοήθειας

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

- **Φάση πριν την καταστροφή**

- ✓ Σχεδιασμένες, συντονισμένες ενέργειες και παρεμβάσεις με μακροπρόθεσμους στόχους
- ✓ Λήψη προληπτικών μέτρων
- ✓ Κατάρτιση σχεδίων ετοιμότητας (πηγές και χρηματοδότηση βοήθειας, κατανομή αρμοδιοτήτων, συνεργασία, συντονισμός, επικοινωνία με φορείς, συνεχής εκπαίδευση προσωπικού)

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

- **Επείγουσα φάση**

- ✓ Προσαρμοσμένη εφαρμογή **σχεδίου δράσης**
- ❖ Οργάνωση χώρων προσωρινής διαμονής
- ❖ Καταγραφή και αξιολόγηση πρωταρχικών αναγκών
- ❖ Εκτίμηση ψυχολογικών αναγκών
- ❖ Συμβουλευτική υποστήριξη (έμφαση σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες)
- ❖ Ανάληψη δράσης από τους πληγέντες
- ❖ Εποπτεία και ψυχολογική υποστήριξη εμπλεκόμενου προσωπικού

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

- **Φάση αποκατάστασης**

- ✓ Αποκατάσταση προτύπων ζωής της κοινότητας, των οικογενειών και των ατόμων
- ✓ Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων αποκατάστασης
- ✓ Κινητοποίηση ατόμων και ομάδων για αυτενέργεια και δράση



# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Ψυχολογικές, ψυχοπαθολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις των μαζικών καταστροφών

- «Ψυχο-κοινωνικό καταστροφικό συνεχές»
- Αύξηση του άγχους
- Ψυχοσωματικές αντιδράσεις (ταχυκαρδία, τρόμος, ζάλη, μείωση προσοχής και συγκέντρωσης, διαταραχές ύπνου, φόβος θανάτου, ευερεθιστότητα)
- Αύξηση καπνίσματος, καφέ και ψυχότροπων ουσιών
- Μείωση λήψης τροφής, σεξουαλικής διάθεσης και δραστηριότητας

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Αντιδράσεις ανήλικων ατόμων μετά από μια καταστροφή

- ✓ Υπερβολικός φόβος για το σκοτάδι, τον αποχωρισμό, τη μοναξιά
- ✓ Προσκόλληση στους γονείς, φόβος για τους ξένους
- ✓ Αύξηση ανώριμης συμπεριφοράς
- ✓ Παλινδρόμηση (π.χ. ενούρηση, πιπίλισμα δαχτύλου)
- ✓ Έμμονοι εφιάλτες
- ✓ Έλλειψη ενδιαφέροντος για το σχολείο
- ✓ Δυσκολία να δεχθούν τη σχολική ή γονεϊκή εξουσία

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Τρόποι αντιμετώπισης

- ✓ Οργάνωση προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής
- ✓ Ενημέρωση για μέτρα αυτοπροστασίας
- ✓ Συμβουλευτική υποστήριξη σε γονείς και εκπαιδευτικούς
- ✓ Παραπομπή σε εξειδικευμένους επαγγελματίες

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Άτομα με αναπηρία

### Συμπτώματα

- ✓ Ανησυχία
- ✓ Πανικός
- ✓ Αίσθημα αδυναμίας
- ✓ Εξάρτηση

### Αντιμετώπιση

- ✓ Ενθάρρυνση, πληροφόρηση, κινητοποίηση, φροντίδα για τις ιδιαίτερες ανάγκες τους

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Ηλικιωμένοι

### Συμπτώματα

- ✓ Κατάθλιψη, απόσυρση, απάθεια, έκπτωση αντιδράσεων, ευερεθιστότητα

### Αντιμετώπιση

- ✓ Συχνές επισκέψεις, διατήρηση οικογενειακών/ κοινωνικών επαφών, εμπλοκή σε καθημερινές δραστηριότητες

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

**Άτομα με πολιτισμικές και φυλετικές διαφορές**

**Συμπτώματα**

- ✓ Διαφορετικές αντιδράσεις και στον τρόπο αποδοχής της εξωτερικής βοήθειας, απάθεια, καχυποψία, άγνοια

**Αντιμετώπιση**

- ✓ Ενημέρωση και εμπλοκή σε προγράμματα παροχής βοήθειας

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις

### Μετακαταστροφική ψυχοπαθολογία

- ✓ Μετατραυματικό άγχος
- ✓ Ειδικές φοβίες (σεισμοφοβία)
- ✓ Κατάθλιψη
- ✓ Γενικευμένο άγχος
- ✓ Διαταραχή προσαρμογής

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

- *Η ψυχοκοινωνική προσέγγιση – παρέμβαση οφείλει να εμπεριέχεται σε κάθε σχέδιο έκτακτης ανάγκης*
- **Ψυχολογική υποστήριξη Α βοηθειών** (έμφαση στις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες)
  - ✓ Κλίμα εμπιστοσύνης
  - ✓ Χρόνος για συζήτηση
  - ✓ Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων
- **Εκπαίδευση επαγγελματιών και εθελοντών** (κίνδυνος ανάπτυξης β βαθμού ψυχικού τραυματισμού)



# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

- **Στόχος:** Η παρεμπόδιση της ανάπτυξης ψυχολογικών, ψυχοκοινωνικών/ ψυχοσωματικών αντιδράσεων που ακολουθούν μια μείζονα καταστροφή
- **Πρωτοβάθμια αντιμετώπιση – πρόληψη:** Εκ των προτέρων καλή γνώση του επικείμενου καταστροφικού παράγοντα, η δυνατότητα παροχής έγκαιρης προστασίας και η δυνατότητα ουσιαστικής προετοιμασίας για το ενδεχόμενο επέλευσής του
- **Δευτεροβάθμια αντιμετώπιση:** Εξειδικευμένη βοήθεια από ειδικούς στον τόπο της καταστροφής, τηλεφωνική γραμμή στήριξης, διάχυση πληροφοριών από τα ΜΜΕ, διατήρηση δεσμών ομάδας, ψυχοθεραπευτικές ομάδες
- **Τριτοβάθμια αντιμετώπιση:** Διασυνδεδετική ψυχιατρική, ψυχιατρική τραυματολογία, συντονισμός και παρεμβάσεις σε συγκεκριμένο μέρος του πληθυσμού

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

## Παρέμβαση σε κρίση από μη ειδικούς

- ✓ Ενεργητική ακρόαση
- ✓ Ανοχή/ ανεκτικότητα στις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις των θυμάτων
- ✓ Προφύλαξη των θυμάτων από τα Μ.Μ.Ε. και τα «περίεργα» βλέμματα
- ✓ Συγχρονισμός των δράσεων με τις προτεραιότητες του σχεδίου
- ✓ Παροχή ενημέρωσης – χρήσιμων πληροφοριών
- ✓ Προσεκτική διανομή υλικής βοήθειας
- ✓ Διάκριση των περιπτώσεων α) που χρήζουν παραπομπής, β) που χρειάζονται εξειδικευμένες υπηρεσίες

# Διαχείριση κρίσεων: Ψυχο-κοινωνικές παρεμβάσεις

- **ΌΧΙ ΣΤΟΝ ΕΦΗΣΥΧΑΣΜΟ!**

- **ΝΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ**

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ**

**ΚΑΙ Μ.Μ.Ε.**

***Σας ευχαριστώ για την υπομονή και την  
προσοχή σας!***

- Γεωργία Κιζιρίδου,  
Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc,  
Εκπαιδεύτρια ενηλίκων

[georgiakiz@yahoo.gr](mailto:georgiakiz@yahoo.gr)

6973387265