

Σε κάθε περίπτωση, εάν το παιδί
έχει βιώσει ένα σοβαρό ατύχημα
είναι καλό να απευθυνθείτε σε κάποιον
ειδικό για καθοδήγηση.

Που μπορείτε να απευθυνθείτε;

- Παιδοψυχίατρος
- Παιδοψυχολόγος
- Σχολικός Ψυχολόγος ή Κοινωνικός Λειτουργός
- Κέντρα Ψυχικής Υγείας Παιδιών & Εφήβων (ΚΨΥΠΕ) του ΕΣΥ
- Νοσοκομεία Παίδων, όπως το "Αγία Σοφία" και το "Αγλαΐα Κυριακού", που διαθέτουν παιδοψυχιατρικές υπηρεσίες
- Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306



Το Σωματείο
«Αντιμέτωπιση Παιδικού Τραύματος»
είναι μη κερδοσκοπικός Οργανισμός
που έχει σκοπό να συμβάλει
στην καθοριστική μείωση των παιδικών
ατυχημάτων και των συνεπειών τους,
σε συνεργασία με τον Ιδιωτικό
και Δημόσιο Τομέα.

Η υποστήριξή σας με οποιονδήποτε τρόπο ως
Μέλος, Δωρητής, Χορηγός ή εθελοντής
μας είναι πολύτιμη.

Alpha Bank
Αρ. Λογαριασμού: 1150 0200 2027 759
IBAN: GR36 0140 1150 1150 0200 2027 759

Γυθείου 1Α, Χαλάνδρι 152 31
Τηλ.: 210 674 1933, 210 674 0118, Fax: 210 674 3950

www.pedtrauma.gr | info@pedtrauma.gr
www.facebook.com/pedtrauma/

Ώρες λειτουργίας γραφείου:
10:00 – 16:00 Δευτέρα έως Παρασκευή



Ενημερώνομαι για το
Μετατραυματικό Στρες
σε Παιδιά μετά από Ατυχήματα



Η ΜΕΤΛΕΝ ΚΑΝΕΙ ΠΡΑΞΗ
ΤΗΝ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΗΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΕΙ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

*Όταν ένα παιδί τραυματιστεί σωματικά
το σώμα του μπορεί να επουλωθεί,
αλλά υπάρχει ο κίνδυνος να εμφανίσει
συμπτώματα Μετατραυματικού Στρες.*

Τι είναι η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες στα Παιδιά;

Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD) είναι μια ψυχική κατάσταση που μπορεί να εμφανιστεί όταν ένα παιδί βιώσει ένα τρομακτικό, επικίνδυνο ή επιβλαβές γεγονός.

Ένα σωματικό τραύμα μπορεί να διαταράξει το αίσθημα ασφάλειας του παιδιού. Ακόμη και όταν η σωματική βλάβη έχει περάσει, το παιδί μπορεί να νιώθει ανησυχία, φόβο ή λήθη – μερικές φορές για εβδομάδες ή μήνες.

Αναλόγως το είδος και την σοβαρότητα του τραύματος, μελέτες έχουν δείξει ότι έως και 1 στα 3 παιδιά μπορεί να εκδηλώσουν ήπια συμπτώματα Μετατραυματικού Στρες μετά από κάποιο ατύχημα, ενώ 1 στα 10 παιδιά μπορεί να αναπτύξουν Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες.

Συμπτώματα

Πιθανά συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσει ένα παιδί μετά από ένα ατύχημα:

- Ανεπιθύμητες και επίμονες σκέψεις ή εικόνες του ατυχήματος που προκαλούν έντονη δυσφορία, οι οποίες μπορεί να εμφανίζονται σε ζωγραφιές ή μέσα από το συμβολικό παιχνίδι
- Έντονος φόβος ή άγχος όταν θυμάται το ατύχημα
- Σωματικές αντιδράσεις σε υπενθυμίσεις του γεγονότος
- Εφιάλτες ή δυσκολία στον ύπνο
- Αποφυγή προσώπων, τόπων ή δραστηριοτήτων που έχουν σχέση με το ατύχημα
- Θυμός, ευερεθιστότητα ή απότομα ξεσπάσματα
- Δυσκολία στη συγκέντρωση προσοχής
- Αρνητικές σκέψεις & συναισθήματα
- Μειωμένο ενδιαφέρον/συμμετοχή σε δραστηριότητες
- Σωματικά συμπτώματα, όπως πόνοι στην κοιλιά ή πονοκέφαλος
- Απόσυρση ή έντονη προσκόλληση σε γονείς ή οικεία πρόσωπα



Τι πρέπει να κάνει ο γονιός:

- Να μην αγνοήσει τα συμπτώματα, ακόμα κι αν μοιάζουν «φυσιολογικά» μετά από ένα δύσκολο γεγονός.
- Να δείξει αποδοχή και κατανόηση στο παιδί – χωρίς πίεση να «ξεχάσει» ή να «ξεπεράσει» αυτό που συνέβη.
- Να ζητήσει βοήθεια – όσο πιο νωρίς, τόσο το καλύτερο.
- Να ενημερώσει το σχολικό περιβάλλον ή παιδικό σταθμό, ώστε να επισημανθεί έγκαιρα αν προκύψει κάποια αλλαγή στην συμπεριφορά ή απόδοση του παιδιού

Πότε να ζητήσετε βοήθεια;

Εάν παρατηρήσετε ότι τα συμπτώματα αυτά ξεκίνησαν μετά το ατύχημα, επιμένουν και επηρεάζουν την καθημερινότητα και την λειτουργικότητα του παιδιού σας.