

Ψυχική Κόπωση Γονέων Παιδιών με Αναπτυξιακές Διαταραχές: Πώς Αντιμετωπίζεται;



Η ανατροφή ενός παιδιού με αναπτυξιακή διαταραχή, όπως ο αυτισμός ή η ΔΕΠ Υ, συνοδεύεται από αυξημένες απαιτήσεις και διαρκή συναισθηματική εγρήγορση. Οι γονείς που ζουν αυτή την εμπειρία συχνά έρχονται αντιμέτωποι με υψηλά επίπεδα άγχους, χρόνιο στρες και ψυχική κόπωση (parental burnout).

Η ψυχική κόπωση χαρακτηρίζεται από εξάντληση, συναισθηματική αποστασιοποίηση και αίσθημα αναποτελεσματικότητας στον γονεϊκό ρόλο. Έρευνες όπως αυτή των Roskam et al. (2018) δείχνουν ότι οι γονείς παιδιών με αναπτυξιακές δυσκολίες έχουν σημαντικά αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης burnout σε σύγκριση με άλλους γονείς. Η αναγνώριση των πρώτων σημείων είναι καθοριστική:

- Αίσθημα διαρκούς εξάντλησης ακόμα και μετά από ξεκούραση
- Μειωμένη υπομονή ή ενδιαφέρον για το παιδί
- Αρνητικά συναισθήματα ενοχής, θυμού ή απελπισίας
- Αίσθημα απομόνωσης και μοναξιάς

Η αντιμετώπιση της ψυχικής κόπωσης δεν βασίζεται μόνο στην «καλή πρόθεση». Απαιτεί συστηματική φροντίδα εαυτού, ανακατανομή ρόλων, εξωτερική υποστήριξη και — σε ορισμένες περιπτώσεις — επαγγελματική παρέμβαση.

Βασικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Αναζήτηση υποστηρικτικού δικτύου: οικογένεια, φίλοι, ομάδες γονέων
- Συστηματικά διαλείμματα από τη φροντίδα (respite care)
- Προτεραιοποίηση προσωπικών αναγκών χωρίς ενοχές (π.χ. χρόνος για περπάτημα, διάβασμα, ύπνος)
- Συμβουλευτική υποστήριξη από ψυχολόγο ή ψυχοθεραπευτή

Σύμφωνα με τους Mikolajczak et al. (2019), η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) καλλιεργείται όταν ο γονέας αισθάνεται ότι έχει δικαίωμα στη φροντίδα του εαυτού του, όταν δέχεται βοήθεια και όταν σταματά να επιδιώκει την τελειότητα.

Η αποδοχή ότι ο γονέας δεν είναι «υπερήρωας», αλλά άνθρωπος με ανάγκες και όρια, αποτελεί την πιο στοργική πράξη τόσο για τον ίδιο όσο και για το παιδί του. Η ψυχική ανθεκτικότητα χτίζεται μέσα από μικρές καθημερινές πράξεις αυτοφροντίδας και την ανοιχτή αναγνώριση των δυσκολιών.