**Παιδιά του πολέμου: Τραύματα που δεν κλείνουν - Εκτεθειμένα σε σωματικές και ψυχικές νόσους**

**Newsroom**

 Κυριακή, 25 Φεβρουαρίου 2024 08:24

[**Ο πόλεμος**](https://www.cnn.gr/kosmos/story/406431/kseperasan-ta-10-ekatommyria-ta-ektopismena-paidia-logo-polemou-to-2023) στην Ουκρανία, τη Γάζα και το Σουδάν έχει οδηγήσει εκατομμύρια παιδιά στην ορφάνια και την προσφυγιά, ενώ εκατομμύρια ακόμη τα εγκλώβισε στις εμπόλεμες ζώνες, με τις επιπτώσεις αυτών των τραυματικών εμπειριών να επιμένουν για πολλά χρόνια.

Όταν ξέσπασε ο πόλεμος στη Βοσνία το 1992, η Selma Baćevac που ζούσε στο Σεράγιεβο, ήταν τότε 7 ετών. Η ζωή της άλλαξε από τη μια μέρα στην άλλη. Ο πατέρας της έφυγε για την πρώτη γραμμή, ενώ η ίδια χρειάστηκε πολλές φορές να κρυφτεί από πυρά, επέζησε από βομβαρδισμούς και τελικά έχασε το σπίτι της σε βομβαρδισμό. «Έγιναν τόσες φρικαλεότητες που θα μπορούσα να μιλάω για ώρες και πάλι να μην καταφέρω να τα πω όλα», λέει στο [BBC](https://www.bbc.com/future/article/20240220-ukraine-and-gaza-the-hidden-effects-of-war-trauma-on-children) από την Φλόριντα των ΗΠΑ, όπου ζει.

Η Baćevac και η οικογένειά της δραπέτευσαν από τον πόλεμο στη Βοσνία-Ερζεγοβίνη το 1994, περνώντας τρία χρόνια σε καταυλισμό προσφύγων στη Γερμανία προτού εγκατασταθούν στις ΗΠΑ. Σήμερα, σε ηλικία 38 ετών, εργάζεται ως ψυχοθεραπεύτρια με ειδίκευση στο τραύμα. Πολλοί από τους πελάτες της έχουν επιβιώσει κι αυτοί από πόλεμο.

**Το αόρατο τραύμα**

Η Baćevac φαινομενικά μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για το πόσο πολύ ανθεκτικά είναι τα παιδιά. Αλλά, υπάρχει και αυτό που δεν βλέπει ο κόσμος, λέει.«Ως παιδί, όταν δεν βιώνεις την ασφάλεια, αυτό επηρεάζει την ικανότητά σου να σχετίζεσαι με τον εαυτό σου», λέει. «Επηρεάζει την ικανότητά σου να εμπιστεύεσαι το περιβάλλον σου, τους ενήλικες. Έχουμε φόβο δέσμευσης, φόβο να θέσουμε όρια, φόβο να μιλήσουμε, φόβο να μας δουν. Δεν είναι κάτι, το οποίο απλά ξεφορτώνεσαι. Είναι κάτι που σου μένει».

Είναι σύνηθες, ιδιαίτερα στον απόηχο (ή και παράλληλα) μιας κρίσης όπως ο πόλεμος ή μιας φυσικής καταστροφής, να ακούμε ότι τα παιδιά είναι ανθεκτικά. Αυτό είναι αλήθεια, λένε οι ειδικοί. Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν σοβαρές δυσκολίες, ιδιαίτερα εάν επωφελούνται από συγκεκριμένους προστατευτικούς παράγοντες, όπως από έναν στενό δεσμό με κάποιον φροντιστή. Ταυτόχρονα, έρευνες δεκαετιών έχουν καταλήξει ότι διάφοροι τύποι τραυμάτων που βιώνονται στην παιδική ηλικία –ακόμα και στη βρεφική ηλικία– μπορούν να «επανασυνδέσουν» το νευρικό σύστημα ενός παιδιού, αλλάζοντας την πορεία ανάπτυξής του, αυξάνοντας τον κίνδυνο για ψυχικές διαταραχές ακόμη και τη σωματική του υγεία για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Από τα τέλη της δεκαετίας του 1990, μια συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος για την κατανόηση του επιπολασμού και της επίδρασης των τραυματικών γεγονότων της παιδικής ηλικίας ήταν ο έλεγχος για Ανεπιθύμητες Εμπειρίες Παιδικής Ηλικίας (Adverse Childhood Experiences - ACE), μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται περιστατικά όπως σεξουαλική κακοποίηση, φυλάκιση γονέα και διαζύγιο. Όσο περισσότερες τέτοιες εμπειρίες έχει ένα παιδί, τόσο πιο πιθανό είναι να βιώσει κατάθλιψη, άγχος και να κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών.

**Συντριπτικοί οι αριθμοί**

Αλλά οι ανεπιθύμητες παιδικές εμπειρίες δεν δίνουν ολόκληρη την εικόνα. Η αρχική λίστα δεν περιλαμβάνει την έκθεση σε πόλεμο ή τρομοκρατία – παρόλο που, από το 2022, περισσότερα από ένα στα έξι παιδιά παγκοσμίως (468 εκατομμύρια παιδιά), εκτιμάται ότι ζουν σε ζώνες ενεργών συγκρούσεων. Αυτός είναι διπλάσιος από τον αριθμό των παιδιών που επλήγησαν από τον πόλεμο στα μέσα της δεκαετίας του 1990.

Περισσότερα από τα μισά παιδιά της Ουκρανίας εκτοπίστηκαν τον πρώτο μήνα του πολέμου με τη Ρωσία μετά την εισβολή πλήρους κλίμακας το 2022, σύμφωνα με τη Unicef, ενώ περισσότερα από 500 παιδιά σκοτώθηκαν και περισσότερα από 1.100 τραυματίστηκαν σε βομβαρδισμούς. Στη Λωρίδα της Γάζας, που έχει χαρακτηριστεί από τον εκπρόσωπο της Unicef, James Elder ως «το πιο επικίνδυνο μέρος στον κόσμο για να είσαι παιδί», εκτιμάται ότι 850.000 παιδιά έχουν ξεριζωθεί και έχουν χάσει τα σπίτια τους. Υπολογίζεται ότι περισσότερα από 11.000 παιδιά στη Γάζα έχουν σκοτωθεί σε ισραηλινές επιθέσεις από τότε που ξεκίνησε ο πόλεμος τον Οκτώβριο του 2023, σύμφωνα με στοιχεία των υγειονομικών αξιωματούχων του Παλαιστινιακού θύλακα, αριθμός που δεν υπολογίζει τους εγκλωβισμένους στα ερείπια ή τους θανάτους που σχετίζονται με άλλες αιτίες που προκαλεί ο πόλεμος όπως η πείνα ή η έλλειψη υγειονομικής περίθαλψης. Ίσως σε διπλάσιο αριθμό, μπορεί να έχουν χάσει τουλάχιστον έναν ή και τους δύο γονείς, λέει το μη κερδοσκοπικό Euro-Mediterranean Human Rights Monitor.

Στο Ισραήλ, έως και 40 από τους 253 ομήρους και περίπου 30 από αυτούς που σκοτώθηκαν από τη Χαμάς ήταν παιδιά, ενώ περίπου 126.000 Ισραηλινοί, συμπεριλαμβανομένων χιλιάδων παιδιών, έχουν εκτοπιστεί από τα σπίτια τους κατά τη διάρκεια του πολέμου. Στο Σουδάν, περίπου 4 εκατομμύρια παιδιά έχουν εκτοπιστεί από τον πόλεμο που ξέσπασε στη χώρα πέρυσι, με «τρομακτικό αριθμό παιδιών που σκοτώθηκαν, βιάστηκαν ή στρατολογήθηκαν» και περισσότερα από 700.000 είναι πιθανό να υποφέρουν από σοβαρό υποσιτισμό, σύμφωνα με τη Unicef.

**Τι προκαλεί η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα**

Αυτά τα παιδιά συχνά βιώνουν ταυτόχρονα πολλαπλά τραυματικά γεγονότα και διατρέχουν πολύ υψηλότερο κίνδυνο ψυχικών διαταραχών, όπως μετατραυματικό στρές, κατάθλιψη και άγχος. Επίσης, τείνουν να έχουν χειρότερη μακροπρόθεσμη σωματική υγεία. Για παράδειγμα, έρευνα που έγινε σε παιδιά από τη Γερμανία που υπέστησαν τραύματα κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου διαπίστωσε ότι, ως ηλικιωμένοι είχαν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, τρεισήμισι φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό και πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρκίνο, μεταξύ άλλων.