



Μένουμε σπίτι, μένουμε υγιείς

ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε.
Ν.ΣΜΥΡΝΗΣ

7 Απριλίου 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
2^η ΥΠΕ ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ ΒΟΥΛΑΣ»
Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Παιδιών και Εφήβων Ν. Σμύρνης
(ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε. Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ)
Μεγάλου Αλεξάνδρου 65 Νέα Σμύρνη ΤΚ 171 21
τηλ. 2109321255 - 2109323493 / fax. 2109347335
email: ikns@asklepicio.gr



Προϊσταμένη: Πολάκη Ολυμπία, Ψυχίατρος Παιδιού και Εφήβου

Προτάσεις για παιδιά και οικογένειες: αντιμετωπίζουμε την κρίση, προλαμβάνουμε τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας από τον κορωνοϊό (COVID-19)

Σύνταξη κειμένου: Αλεξάνδρα Περιμένη, Ψυχολόγος

Στην πρωτόγνωρη και δύσκολη συγκυρία που όλοι βιώνουμε από την πανδημία του Covid-19, γονείς και παιδιά δοκιμάζουν τις ψυχικές τους δυνάμεις.

Οι πληροφορίες για την ταχύτατη διάδοση και εξάπλωση ενός απειλητικού ιού, οι αριθμοί θανάτων, η αβεβαιότητα, τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, κατ' οίκον περιορισμού ή καραντίνας, όπως και η επακόλουθη οικονομική αβεβαιότητα ωθούν την οικογένεια να ενεργοποιήσει τις εφεδρείες της προκειμένου να διατηρήσει την λειτουργικότητά της.

Είμαστε υποχρεωμένοι παράλληλα με τη σωματική να προστατεύσουμε και την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Η παρατεταμένη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων, ο φόβος της ασθένειας, η ανία, ο καταιγισμός δυσάρεστων ειδήσεων, η έλλειψη άμεσης επαφής με τους συμμαθητές, φίλους και δασκάλους, η έλλειψη προσωπικού χώρου στο σπίτι και η μείωση του οικογενειακού εισοδήματος μπορεί να αποτελέσουν επιβλαβεντικούς παράγοντες για παιδιά και εφήβους.

Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και η κοινότητα είναι σημαντικό να είναι κατάλληλα ενημερωμένοι προκειμένου να τους αντιμετωπίσουν με άμεσο και αποτελεσματικό τρόπο.

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στην πανδημία

Όταν τα παιδιά εκτίθενται σε μια τραυματική συνθήκη, **εκφράζουν τα συναισθήματά τους, με διαφορετικό τρόπο από τους ενήλικες.** Ανάλογα με την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης ενδέχεται να παρουσιάσουν σωματικές ενόχλησεις όπως πονοκέφαλο ή πόνο στο στομάχι, παλινδρόμηση στον έλεγχο σφιγκτήρων (ενούρηση, εγκόπριση) κ.α.

Είναι πιθανό μερικά παιδιά να εκδηλώσουν μόνο μία από αυτές τις αντιδράσεις, ενώ άλλα να παρουσιάσουν περισσότερες για σύντομο ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Οι γονείς είναι συνήθως η πιο κοντινή πηγή ανακούφισης και υποστήριξης. Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία με τα παιδιά είναι το κλειδί, ώστε να εντοπιστούν έγκαιρα και να αντιμετωπιστούν άμεσα οι σωματικές και ψυχολογικές δυσκολίες τους κατά την διάρκεια της παρατεταμένης απομόνωσης.

Φροντίζουμε για:

Ενημέρωση	1
Συναισθήματα	2
Ασφάλεια	3
Χρόνος	4
Επικοινωνία	5
Εκπαίδευση	6
Ειδικά θέματα	7

Ενδεικτικά ακολουθούν οι πιο κοινές συναισθηματικές αντιδράσεις σε παιδιά και σε εφήβους:

- Το άγχος, ο φόβος και η ανία, μπορούν να εκφραστούν με θυμό, ευερεθιστότητα και επιθετική συμπεριφορά προς το περιβάλλον (γονείς, φίλοι) ή με τη μορφή επίμονων ανήσυχων σκέψεων σχετικά με την υγεία οικείων προσώπων ή και του ίδιου τους του εαυτού
- Επίμονη ενασχόληση με την καθημερινή ειδησεογραφία για την εξέλιξη της πανδημίας
- Προβλήματα συγκέντρωσης ή αναβίωση εικόνων - πληροφοριών.
- Δυσκολίες στον ύπνο, όπως συχνές αφυπνίσεις και εφιάλτες, αύπνια, υπερυπνία ή επίμονη επιθυμία να κοιμηθεί μαζί με τους γονείς.
- Δυσκολίες στη σίτιση, όπως κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής, απώλεια όρεξης για φαγητό, ακατάστατα γεύματα.
- Εύκολη κόπωση
- Θλίψη, απόσυρση και διάθεση για απομόνωση.

1. Η ενημέρωση των παιδιών

- Πείτε την αλήθεια στα παιδιά μέσα από σαφείς και κατανοητές πληροφορίες, προσαρμοσμένες στην ηλικία και τη γνωστική τους ανάπτυξη. Χρησιμοποιήστε απλές λέξεις και μην παραθέσετε υπερβολικές τραυματικές λεπτομέρειες από την ειδησεογραφία. Μην προσποιείστε ότι δεν συμβαίνει τίποτα, ούτε να προσπαθήσετε να το ελαχιστοποιήσετε. Τα παιδιά συνηθίζουν να σας παρατηρούν και ανησυχούν περισσότερο αν διαπιστώσουν ασυνέπειες μεταξύ αυτών που λέτε και του τρόπου που συμπεριφέρεστε.
- Μην ασχολείστε με το μέγεθος ή τις συνέπειες της κατάστασης του κορωνοϊού, ειδικά με μικρά παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εάν δυσκολεύεστε σε μια ερώτηση των παιδιών σας, πάρτε το χρόνο σας λέγοντας: "Η μαμά/μπαμπάς δεν ξέρει, θα ψάξει για περισσότερες πληροφορίες και όταν τις έχει, θα σας πει, εντάξει".



- Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης. Προσέξτε να μην έρχονται σε επαφή με υλικό παραπλανητικό ή απειλητικό για την ηλικία τους. **Η παραπληροφόρηση μπορεί να αποτελέσει μεγαλύτερο κίνδυνο για τα παιδιά σας απ' ό,τι ο ίδιος ο ιός.**
- Επικεντρώστε την προσοχή τους σε πιο καθησυχαστικά και αισιόδοξα μηνύματα όπως για παράδειγμα, «στην Κίνα τα πράγματα επανήλθαν μετά την πανδημία» ή «κάποιοι άνθρωποι που νόσησαν σοβαρά έγιναν καλά και βγήκαν από το νοσοκομείο» ή «στην χώρα μας ο ιός έχει βραδύτερο ρυθμό αύξησης απ' ό,τι σε άλλες χώρες». Δώστε στα παιδιά το χρόνο που χρειάζονται για να κάνουν ερωτήσεις.

2. Η διαχείριση των συναισθημάτων των παιδιών μέσα στην οικογένεια

- Τα παιδιά ενδέχεται να παρατηρήσουν την ανησυχία των ενηλίκων, ενώ θα έπρεπε να είναι αυτοί που θα μπορούν να τα καθησυχάσουν. Είναι πολύ σημαντικό, οι ενήλικες να αναζητήσουν ψυχολογική υποστήριξη και βοήθεια για να αντιμετωπίσουν τις αναμενόμενες αντιδράσεις τους στο στρες και να παρέχουν στα παιδιά συναισθηματική ασφάλεια και ψυχραιμία.
- Εξηγήστε στα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό και αποδεκτό να ανησυχούν ή να φοβούνται. Αφήστε τα παιδιά να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους ή και να τα εκφράσουν μέσω παιχνιδιού ή ζωγραφικής. Καθησυχάστε τα και εξηγήστε ότι ακόμη και αν "η κατάσταση δεν είναι καλή", θα την αντιμετωπίσετε μαζί ως οικογένεια.
- Εάν τα παιδιά έχουν εκρήξεις θυμού, βοηθήστε τα να εκφράσουν τους λόγους για τους οποίους είναι θυμωμένα. Αυτό θα τα οδηγήσει σε μεγαλύτερο αυτοέλεγχο. Εάν εκφράζουν ενοχή, είναι σημαντικό να τα καθησυχάσετε ότι δεν ευθύνονται τα ίδια για τα γεγονότα.
- Μην χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως: "Ξέρω πώς αισθάνεσαι..", "Θα μπορούσε να είναι χειρότερα...", "Μην το σκέπτεσαι αυτό...". Αυτές οι εκφράσεις που χρησιμοποιούν οι ενήλικες για να καθησυχάσουν ο ένας τον άλλον μπορούν να αναστείλουν την έκφραση επώδυνων συναισθημάτων από την πλευρά ενός παιδιού.

Μην χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως:

"Ξέρω πώς αισθάνεσαι..."

"Θα μπορούσε να είναι χειρότερα..."

"Μην το σκέπτεσαι αυτό..."

3. Η διατήρηση της ασφάλειας των παιδιών μέσα στην οικογένεια

- Δείξτε στα παιδιά ότι αυτή τη στιγμή τόσο τα ίδια όσο και οι υπόλοιποι σημαντικοί ενήλικες στη ζωή τους είναι ασφαλείς. Πάντα να δίνετε πληροφορίες που να εστιάζουν στην άμεση πραγματικότητα.
- Υπενθυμίζουμε στα παιδιά ότι υπάρχουν αξιόπιστοι άνθρωποι που φροντίζουν και εργάζονται για να ελέγξουν την κατάσταση. Για παράδειγμα: «Είδατε πόσοι γιατροί εργάζονται; Όλοι είναι πολύ καλοί άνθρωποι που ξέρουν πώς να βοηθήσουν ενήλικες και παιδιά που έχουν πρόβλημα».



- Ενημερώστε τα παιδιά και εκπαιδεύστε τα για την τήρηση των σημαντικών κανόνων ατομικής υγιεινής και την σημασία των μέτρων προστασίας.

4. Η διαχείριση του χρόνου των παιδιών μέσα στην οικογένεια

- Οι γονείς αποτελούν βασικά πρότυπα για τα παιδιά τους. Τα περιοριστικά μέτρα μπορεί να αποτελέσουν μια καλή ευκαιρία για εκπαίδευση σε δεξιότητες αυτοπειθαρχίας και θα ενδυναμώσουν τους δεσμούς της οικογένειας.
- Διευκολύνετε τα παιδιά να συνεχίσουν να ζουν ως παιδιά: πρέπει να παίζουν, να μιλάνε για χαρούμενα πράγματα ή διασκεδαστικά, να κάνουν τις εργασίες τους. Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν νέα πράγματα μέσα στην ημέρα. Πραγματοποιήστε διαδικτυακή επίσκεψη σε μουσεία, εύρεση συνταγών μαγειρικής ή εκμάθηση μιας νέας ξένης γλώσσας.
- Περιορίστε την υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, τηλεόρασης ή διαδικτυακών παιχνιδιών από τα παιδιά με συγκεκριμένες συμφωνίες που θα τηρηθούν, με στόχο την μείωση του εθισμού και της εξάρτησης.



- Διατηρήστε όσο το δυνατόν κάποιες από τις ρουτίνες και τον προγραμματισμό που είχατε ως οικογένεια στο παρελθόν. Μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά καθησυχαστικό.
- Δομήστε ένα νέο πρόγραμμα στην οικογένεια σας με τρεις διακριτές φάσεις λειτουργίας : την πρωινή, μεσημεριανή και την βραδινή ζώνη.
- Ενθαρρύνετε την τακτική άσκηση ή ασκηθείτε μαζί με το παιδί σας και φροντίστε να έχετε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Προσπαθήστε να εκτίθεστε τακτικά στον ήλιο. Επίσης, ακολουθήστε ασκήσεις χαλάρωσης (όπως αναπνοές).

5. Η επικοινωνία των παιδιών με τα μέλη της ευρύτερης οικογένειας και τους φίλους τους

- Τα παιδιά εκ των πραγμάτων θα πρέπει να προσαρμοστούν στην διακοπή των επαφών τους με σημαντικά πρόσωπα της καθημερινής τους ζωής, όπως είναι οι παππούδες, οι γιαγιάδες και οι φίλοι τους από το σχολείο. Δημιουργήστε ένα σταθερό πλάνο επικοινωνίας με τα μέλη που βρίσκονται εκτός της οικογένειας και είναι σημαντικά για το παιδί σας. Ενισχύστε την διαδικτυακή επικοινωνία μαζί τους ή παροτρύνετε τα παιδιά να αποστέλλουν μια πραγματική ή ηλεκτρονική κάρτα στα αγαπημένα τους πρόσωπα εκτός σπιτιού ή να παίξουν ένα διαδικτυακό παιχνίδι με τους φίλους τους

**Δημιουργήστε
διαδικτυακές
ομάδες «μαμάδων»
ή «μπαμπάδων»
διευκολύνοντας
και ισχυροποιώντας
την επικοινωνία**

6. Η διατήρηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας εξ' αποστάσεως



- Κρίνεται απαραίτητο να διασφαλιστεί η συνέχιση της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης μέσω διαδικτυακών μαθημάτων και συμμετοχής των παιδιών στις ειδικές εκπαιδευτικές πλατφόρμες. Εξηγήστε στα παιδιά ότι οι αλλαγές αυτές προτάθηκαν από τους ειδικούς για την δική τους προστασία.
- Οι εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών, θα ήταν σημαντικό να συνεχιστούν με την ανάλογη προσαρμογή.

7. Η διαχείριση ειδικότερων θεμάτων στην οικογένεια

Στις ακόλουθες περιπτώσεις αναζητήστε βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες και δομές ψυχικής υγείας, τηλεφωνικά ή διαδικτυακά εφόσον είναι εφικτό:

- Ενδοοικογενειακής βίας, συχνών συγκρούσεων μεταξύ γονέων και παιδιών.
- Θεμάτων συμπεριφοράς ή έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων από την πλευρά των παιδιών.
- Απώλειας μέλους της οικογένειας λόγω θανάτου από κορωνοϊό.
- Παιδιών που νόσησαν από κορωνοϊό ή τέθηκαν σε καραντίνα.
- Παιδιών με γνωστές αναπτυξιακές ή ψυχολογικές δυσκολίες που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης. Κρίνεται σκόπιμη η τακτική επικοινωνία με τους θεραπευτές τους και η εξ' αποστάσεως προσαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος.



Μένουμε σπίτι, μένουμε υγιείς

Ενημέρωση
Συναισθήματα
Ασφάλεια
Χρόνος
Επικοινωνία
Εκπαίδευση
Ειδικά θέματα

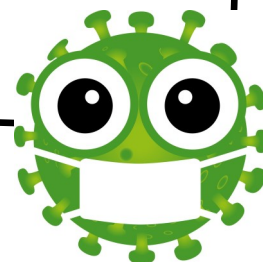


▶ Τηλέφωνα: 2109321255
2109323493
E-mail: ikns@asklepierio.gr



Βιβλιογραφία

1. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al, The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, Lancet 2020 δημοσιεύθηκε διαδικτυακά τον Φεβρουάριο 2020, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077)
2. EMDR Europe, Guidelines for children, (προσβ. Μάρτιο 2020) www-emdr-europe.gr
3. Incerti A, Tarantola M., Children need to understand what is happening. Tips for parents, caregivers, teachers, grandparents, Fondazione Don Carlo Gnocchi, Κείμενο που αναρτήθηκε διαδικτυακά τον Μάρτιο 2020 στην EMDR Europe
4. WHO, Coronavirus disease(COVID-19) advice for the public, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (προβλήθηκε τον Φεβρουάριο 29, 2020)
5. Wang G, Zhang Y, Zhang J, Zhao J, Jiang F Mitigate the effects of home confinement of children during the COVID-19 outbreak, Lancet 2020, δημοσιεύθηκε στο διαδίκτυο στις 4 Μαρτίου 2020, [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30574-X](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30574-X)



Εάν ακολουθώντας αυτές τις βασικές οδηγίες "ψυχικής επιβίωσης" οι αντιδράσεις των παιδιών συνεχίζουν να σας προβληματίζουν είναι χρήσιμο να απευθυνθείτε σε εξειδικευμένους επαγγελματίες. Το Κέντρο μας παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη τηλεφωνικά στον πληθυσμό του Τομέα ευθύνης μας.

Μπορείτε να μας αναζητήσετε καθημερινά τις εργάσιμες μέρες στα τηλέφωνα 2109321255 και 2109323493 από τις 9:00-13:00.

Για προγραμματισμό τηλεφωνικής υποστήριξης, μπορείτε επίσης να στείλετε το αίτημα σας στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση ikns@asklepierio.gr.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ethelontes.gov.gr