



ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ 424 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

«ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ (COVID- 19) ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ»

Η πανδημία της νόσου του κορονοϊού (COVID – 19), όπως γνωρίζουμε, είναι μια τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορονοϊό SARS-COV-2 και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Ουχάν, πρωτεύουσα της επαρχίας Χουπέι της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019. Ως και τις 22 Νοεμβρίου 2020 είχαν επιβεβαιωθεί πάνω από 58.5 εκατομμύρια κρούσματα σε 215 χώρες και περιοχές, είχαν σημειωθεί περισσότεροι από 1.38 εκατομμύρια θάνατοι που οφείλονται στη νόσο και είχαν ανακάμψει περισσότερο από 40.2 εκατομμύρια άνθρωποι. Η πρόσφατη έναρξη του εμβολιασμού βρίσκεται σε εξέλιξη, ωστόσο μέχρι να επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα της ανοσίας του πληθυσμού ο ιός συνεχίζει να αποτελεί μια συνεχή, ασύμμετρη απειλή για την ανθρωπότητα επηρεάζοντας έντονα την ποιότητα της ζωής όλων.

Όπως σε κάθε περίοδο κρίσης, οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις είναι εμφανείς σε ευάλωτες κυρίως ομάδες όπως οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά, έτσι και σ' αυτή την πανδημία οι αρνητικές συνέπειες στις ομάδες αυτές είναι επίσης ορατές. Στο παρόν κείμενο γίνεται μια βασική αναφορά για τα παιδιά. Περιγράφονται οι επιπτώσεις αλλά και οι τρόποι διαχείρισης της κατάστασης σε ένα πρώτο επίπεδο μέσα στην οικογένεια. Είναι σημαντικό πάντα να αξιολογούμε τις πηγές πληροφόρησης και να αναζητούμε έγκυρες απόψεις αλλά και βοήθεια όταν αυτό χρειασθεί.

ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας: Η οικογένεια βιώνει αναγκαστικά αλλαγές στο καθημερινό πρόγραμμα, τα παιδιά δεν πάνε σχολείο, δεν έρχονται σε επαφή με δασκάλους και συνομήλικους, δεν έχουν την καθημερινή ανθρώπινη επαφή, το παιχνίδι, το μάθημα. Επίσης τα παιδιά έχουν χάσει τις δραστηριότητές τους, έχουν απομακρυνθεί από οικεία και αγαπημένα πρόσωπα. Ταυτόχρονα μέσα στο σπίτι έχει δημιουργεί ένα νέο κλίμα με περιορισμένες και τροποποιημένες δυνατότητες, με διαφορετικούς ρόλους και ρυθμούς. Αγαπημένες συνήθειες μένουν στην άκρη και καινούργιες δημιουργούνται. Ο εσωτερικός περιορισμός ή έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η επαφή μόνο με τα μέλη της οικογένειας, ο νέος τρόπος διδασκαλίας και επικοινωνίας με το σχολείο, είναι τα καινούργια δεδομένα στα οποία γονείς και παιδιά καλούνται να προσαρμοστούν. Η ψυχολογική ένταση των ενηλίκων λόγω της συνολικής κατάστασης και η ένταση μέσα από τα μέσα ενημέρωσης, αποτελούν παράγοντες που επίσης επηρεάζουν τα παιδιά.
- Υποσιτισμός : Η έλλειψη θρεπτικών ουσιών ή / και η ύπαρξη ασθένειας μπορεί να προκαλέσει μείωση της ανοσίας των παιδιών, να οδηγήσει σε μακροχρόνιες καθυστερήσεις στην ανάπτυξή τους και να απειλήσει ακόμα και την ίδια τη ζωή τους. Τα ποσοστά φτώχειας των νοικοκυριών όπως και οι τιμές των τροφίμων και των ειδών πρώτης ανάγκης έχουν αυξηθεί.
- Απομάκρυνση από την εκπαίδευση: Πριν από την εμφάνιση του νέου κορονοϊού ο αριθμός των παιδιών που δεν φοιτούσαν στα σχολεία ανέρχονταν σε περισσότερο από 250 εκατ. . Ο ΟΗΕ προειδοποίησε για μια μαθησιακή κρίση, όπου επιπλέον 23.8 εκατ. παιδιά και νέοι ενδέχεται να εγκαταλείψουν ή να μη έχουν πρόσβαση στο σχολείο λόγω του οικονομικού αντίκτυπου της πανδημίας. << Όταν καταρρέουν τα εκπαιδευτικά συστήματα, η ειρήνη, οι ευημερούσες και οι παραγωγικές κοινωνίες δεν μπορούν να διατηρηθούν>>.
- Έξαρση της ενδοοικογενειακής βίας : Είναι γνωστό πως σε περιόδους μεγάλης κρίσης, στρες – άγχους η ενδοοικογενειακή βία αυξάνεται σημαντικά. Η παρουσία της πανδημίας οδήγησε στην αύξηση του αριθμού των κλήσεων παγκοσμίως στις γραμμές υποστήριξης.
- Διακοπή εμβολιασμών: Περίπου 80 εκατ. παιδιά κάτω του 1 έτους θεωρείται ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών , καθώς ο Covid –

19 έχει διακόψει τις εκστρατείες εμβολίων στην περίοδο κυρίως των περιοριστικών μέτρων.

Είναι αξιοσημείωτο - πριν αναφερθούμε στις αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες της πανδημίας στα παιδιά και με ποιον τρόπο θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν - να επισημάνουμε ότι από αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση προκύπτουν και κάποια θετικά. Οι οικογένειες που δεν έχουν ιστορικό σοβαρών ενδοοικογενειακών συγκρούσεων κατάφεραν να προσαρμοστούν και να αξιοποιήσουν κάποιες θετικές πλευρές της συνθήκης που ζούμε. Δίνεται στους γονείς η δυνατότητα να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και να βρίσκονται με τα παιδιά τους, όταν δυστυχώς, στη σύγχρονη κοινωνία οι γονείς είναι συνήθως <<γονείς του Σ/Κ>>. Τα παιδιά κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων ζούνε μια πιο "χαλαρή" καθημερινότητα με ευκαιρίες για επικοινωνία με τους γονείς και παιχνίδια που συμβάλλουν στην βελτίωση πολλών δεξιοτήτων τους ιδίως σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

1. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά σε ένα ξαφνικό γεγονός ανάλογα με την ηλικία τους.

A. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- Φόβος μοναξιάς, εφιάλτες
- Δυσκολίες στην ομιλία
- Απώλεια ελέγχου ουροδόχου κύστης ή εντέρου, δυσκοιλιότητα, νυχτερινή ενούρηση
- Αλλαγή στην όρεξη
- Βίαια ξεσπάσματα θυμού, κλάμα, ή συμπεριφορές προσκόλλησης

B. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (6 – 12) ΕΤΩΝ

- Ευερεθιστότητα, κλάμα, επιθετική συμπεριφορά
- Προσκόλληση, εφιάλτες
- Διαταραχή ύπνου
- Διαταραχή όρεξης
- Σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, πόνοι στο στομάχι)

- Απόσυρση από συνομηλικούς, έλλειψη ενδιαφέροντος
- Ανταγωνισμός για την προσοχή των γονέων
- Αδιαφορίες για εργασίες και νέες γνώσεις που αποκτώνται στο σχολείο

Γ. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ (13 – 18 ετών)

- Σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, εξανθήματα)
- Διαταραχή ύπνου
- Διαταραχή όρεξης
- Αναστάτωση ή μείωση της ενέργειας, απάθεια
- Αγνόηση συμπεριφορών προαγωγής της υγείας
- Απομόνωση από συνομηλικούς και αγαπημένα πρόσωπα
- Ανησυχίες σχετικά με το στίγμα και τις αδικίες
- Αποφυγή ή και διακοπή σχολείου

2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Προστατεύουμε (εμείς οι ενήλικες) την υγεία μας!! Τα παιδιά χρειάζονται κατά το δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.
- Να έχουμε πάντοτε στο νου: Είμαστε πρότυπο για τα παιδιά μας!! Ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε αυτήν την πιεστική κατάσταση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μας διαχειρίζονται τις ανησυχίες τους.
- Εξασφαλίζουμε την παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με τους γονείς του π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα 2 φορές την ημέρα.

A. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ)

- Υπομονή και ανεκτικότητα.
- Διαβεβαίωση (λεκτική και σωματική) για την ασφάλειά τους. Δώστε τους να καταλάβουν πως είναι εντάξει να αισθάνονται αναστατωμένοι. Μοιραστείτε μαζί τους (με απλά λόγια) τον τρόπο που οι ίδιοι σας αντιμετωπίζετε το στρες, έτσι ώστε να μάθουν από εσάς πως να το διαχειριστούν. Καθησυχάστε τα παιδιά ότι θα λάβουν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα σε περίπτωση που νοσήσουν.
- Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.
- Ενθαρρύνετε την έκφραση των συναισθημάτων μέσω παιχνιδιού, αναπαραστάσεων, αφήγησης ιστοριών. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν τη διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σ' ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον.
- Επιτρέψτε βραχυπρόθεσμες αλλαγές στους κανόνες του ύπνου.
- Σχεδιάστε χαλαρωτικές και καθησυχαστικές συμπεριφορές πριν τον ύπνο.
- Διατηρήστε βασικές οικογενειακές ρουτίνες. (Διαμορφώστε μια νέα καθημερινή ρουτίνα για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου. Π.χ. η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες που διαμορφώνονται).
- Εξασφαλίστε την έξοδό τους και την έκθεσή τους στον ήλιο για κάποια ώρα και μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση για 60 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ.
- Αποφύγετε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης.

B. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ)

- Υπομονή, ανεκτικότητα, καθησυχασμός.
- Παιχνίδια και διατήρηση επαφών με φίλους μέσω τηλεφώνου και διαδικτύου.

- Τακτική άσκηση και διατάσεις.
- Συμμετοχή σε εκπαιδευτική δραστηριότητα π.χ. βιβλία εργασιών, εκπαιδευτικά παιχνίδια (χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα).
- Συμμετοχή σε δομημένες οικιακές δουλειές ώστε να τονώσετε το αίσθημα ότι επιτυγχάνουν να κάνουν κάτι.
- Ορισμός προσεκτικών αλλά σταθερών ορίων (π.χ. ώρες ανάπαυσης, γεύματα, παιχνίδι, άσκηση).
- Συζήτηση για την τρέχουσα επιδημία και ενθάρρυνση ερωτήσεων. Συμπεριλάβετε όσα γίνονται στην οικογένεια και στην κοινότητα. (Σε καιρούς αβεβαιότητας η ανοιχτή επικοινωνία είναι αποφασιστικής σημασίας για να βοηθήσει τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά. Εξηγήστε σχετικά με τον ιό covid -19 και τον σκοπό του να παραμείνει κανείς σπίτι μ' ένα θετικό και κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού τρόπο. Οι γονείς πρέπει να αντιλαμβάνονται ποια πράγματα είναι σε θέση τα παιδιά τους να καταλάβουν. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι η υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι είναι προσωρινή. Προωθείστε την αίσθηση της καλοσύνης, του αλtruισμού εξηγώντας ότι η παραμονή στο σπίτι βοηθάει τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας να παραμείνουν ασφαλή. Καθησυχάστε τα παιδιά ότι θα λάβουν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα σε περίπτωση που νοσήσουν).
- Ενθάρρυνση έκφρασης μέσω παιχνιδιού και συζητήσεων.
- Βοηθήστε την οικογένεια να δημιουργήσει ιδέες για την υιοθέτηση συμπεριφορών προαγωγής της υγείας και διατήρηση της οικογενειακής ρουτίνας (π.χ. προγραμματίστε σωματικές δραστηριότητες που είναι εφικτό να γίνουν όσο παραμένετε σπίτι. Διατηρήστε μια υγιεινή διατροφή, ορθές συνήθειες ύπνου, και τις κατάλληλες πρακτικές υγιεινής όπως τακτικό πλύσιμο χεριών, κάλυψη του στόματος σε βήχα και φτάρνισμα, αποφυγή επαφής του προσώπου).
- Περιορίστε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης μιλώντας σχετικά με όσα έχουν δει και ακούσει συμπεριλαμβάνοντας το σχολείο προκειμένου να περιορίσετε πιθανή σύγχυση, ανησυχία και φόβο.
- Αντιμετωπίστε κάθε στίγμα ή διάκριση που εμφανίζεται και αποσαφηνίστε την παραπληροφόρηση. (π.χ. σχετικά με το στίγμα : αποφύγετε άλλους όρους πλην του «κορονοϊός» όπως «κινέζικος ιός» καθώς αυτοί αυξάνουν το στίγμα και διακινδυνεύουν παρανοήσεις σχετικά με τη νόσο. Διευκρινίστε τί

είναι γνωστό και τί άγνωστο για να αποτρέψετε τη διασπορά της παραπληροφόρησης.).

Γ. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (ΕΦΗΒΕΙΑ)

- Υπομονή, ανεκτικότητα, διαβεβαίωση.
 - Ενθάρρυνση για διατήρηση των συνηθειών.
 - Ενθάρρυνση της συζήτησης σχετικά με την εμπειρία της επιδημίας με συνομήλικους, οικογένεια (χωρίς πίεση).
 - Διατήρηση επαφών με φίλους μέσω τηλεφώνου, διαδικτύου, ηλεκτρονικών παιχνιδιών.
 - Συμμετοχή σε οικογενειακές συνήθειες, όπως μικροδουλειές σπιτιού, φροντίδα μικρότερων αδελφών και σχεδιασμός στρατηγικών για την ενίσχυση συμπεριφορών προαγωγής της υγείας.
 - Περιορισμός της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης, μιλώντας σχετικά με όσα έχουν δει και ακούσει, συμπεριλαμβάνοντας στο σχολείο. (Συμβουλευτέτε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με μια ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δυο μέσα, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχετε προηγουμένως συζητήσει μαζί).
 - Αντιμετώπιση κάθε στίγματος ή διάκρισης που συμβαίνει και αποσαφήνιση της παραπληροφόρησης.
3. Εάν η οικογένειά σας έχει βιώσει τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου αναζητήστε τρόπους στήριξης ο ένας από τον άλλον ως εξής :
- Ψάξτε και συνδεθείτε με φίλους και την οικογένειά σας, και μιλήστε μαζί τους σχετικά με τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου χρησιμοποιώντας τηλέφωνο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εάν είναι απαραίτητο.
 - Βρείτε τρόπους να τιμήσετε τον θάνατο του αγαπημένου σας προσώπου. Κάποιες δραστηριότητες μπορεί να τις κάνετε σαν οικογένεια, ενώ επιπρόσθετες δραστηριότητες μπορούν να γίνουν ατομικά.
 - Αναζητήστε θρησκευτική/πνευματική βοήθεια ή επαγγελματική συμβουλευτική υποστήριξη. Τέτοιες υπηρεσίες μπορεί να είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο ή μέσω τηλεφώνου κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας.

4. Στο Ψυχιατρικό τμήμα εξωνοσοκομειακής περίθαλψης (ΨΤΕΠ) υφίσταται η υπηρεσία «Συμβουλευτικής Υποστήριξης Γονέων», η οποία λειτουργεί κατόπιν ραντεβού στο τηλ. 2310 894300.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- 1.<The Impacts of the Coronavirus Pandemic on Children Awareness and action key to limiting on youth>.thechildrenstrust.org
2. <These 5 charts show the impact COVID-19 is having on children around the world>,weforum.org
- 3.<Covid-19 impact on children lifelong :UNICEF report>rnz.co.nz
- 4.<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety>
- 5.[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS FS Helping Homebound Children during COVID19 Outbreak](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Helping_Homebound_Children_during_COVID19_Outbreak)
- 6.www NCTSN.org
- 7.www healthychildren.org
- 8.www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html
- 9.Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του covid – 19 (Α΄Ψυχ. Κλ. , ΕΚΠΑ)
10. el.wikipedia org >wiki>covid-19

Επιμέλεια κειμένου: Τηης (ΥΙ) Γαζάνης Αθανάσιος, Ψυχίατρος

Υπλγος(ΥΨ) Τσαλκιτζή Ελένη, Ψυχολόγος

Σχης (ΥΙ) Φωτιάδης Πέτρος, Ψυχίατρος

