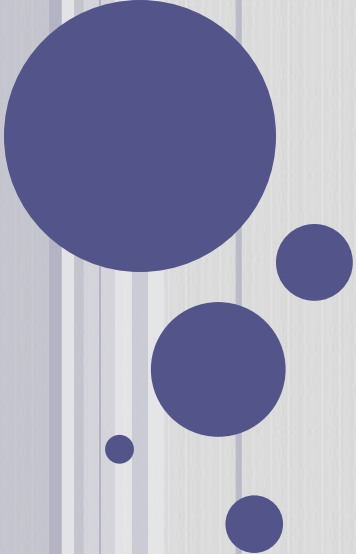


Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά και τους εφήβους



Ελένη Ανδρέου
Καθηγήτρια Παιδαγωγικής
Ψυχολογίας
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Το χρονικό της κρίσης *COVID 19*

- Η νόσος του κορνοϊού (*COVID 19*) αποτελεί αναπνευστική πάθηση, η οποία προκαλείται από τον ιό *SARS-COV-2*
- Ανιχνεύτηκε για πρώτη φορά στη Wuhan, Κίνα (31.12.2019)
- 11.3.2020 - Π.Ο.Υ. - Παγκόσμια πανδημία
- Έχουν καταγραφεί 90.176.569 άτομα που μολύνθηκαν και 1.936.617 θάνατοι παγκοσμίως (15.1.2021)
- Στην Ελλάδα πρώτο κρούσμα στις 20.2.2020, έχουν νοσήσει 147.860 άτομα, με 5421 θανάτους (15.1.2021)
- Για να περιοριστεί η εξάπλωση του ιού, πολλές χώρες υιοθέτησαν αυστηρά μέτρα, όπως η καραντίνα και ο εγκλεισμός, ενώ έχει ξεκινήσει ο εμβολιασμός στην Ευρώπη



Μελέτη των επιπτώσεων

Η επιστημονική κοινότητα έχει αναπτύξει μεθόδους για την εκτίμηση των επιδράσεων που έχει τόσο αυτή καθ' εαυτή η πανδημία στη ζωή μας όσο και η εφαρμογή των διαφόρων επιβαλλόμενων προφυλακτικών μέτρων στην καθημερινότητά μας.

Οι έρευνες αποσκοπούν στην εκτίμηση των επιπτώσεων από διάφορους παράγοντες της πανδημίας όπως :

- Η εφαρμογή της καραντίνας στα ύποπτα για μόλυνση άτομα
- Η κοινωνική αποστασιοποίηση (αναβολή ή και ακύρωση συναθροίσεων σε κοινωνικές εκδηλώσεις όπως γάμοι, βαφτίσια, θρησκευτικές, αθλητικές ή καλλιτεχνικές εκδηλώσεις)



- Ο τρόπος λειτουργίας των σχολείων που αναγκάζει ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά να αλλάξουν σημαντικά τις συνήθειες επαφής των με τα άλλα παιδιά κάτι που δεν είναι απόλυτα κατανοητό στο παιδικό μυαλό, ενώ στην αντιδραστική εφηβική ηλικία οδηγεί σε υποεκτίμηση του κινδύνου και σε πιο δύσκολη υιοθέτηση των υποδεικνυομένων προφυλακτικών μέτρων.
- Οι σοβαρές επιπτώσεις στη ψυχική υγεία από την παρατεταμένη ανασφάλεια για το αύριο, τον δικαιολογημένο, εν μέρει, φόβο και αγωνία που προκαλεί η πιθανότητα μόλυνσης από τον ιό και η ιδέα του επικειμένου θανάτου.



- Οι σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία από τις σοβαρές οικονομικές επιπτώσεις που δημιουργεί η παρατεταμένη οικονομική ύφεση, που οδηγεί σε κλείσιμο επιχειρήσεων και σε μεγάλη ανεργία
- Η σοβαρή δημοσιονομική επιβάρυνση η οποία επηρεάζεται εκτός από τη μείωση των δημοσίων εσόδων λόγω της οικονομικής ύφεσης και από τις αυξημένες υγειονομικές δαπάνες, που απαιτούνται για τη νοσηλεία των ασθενών από κορωνοϊό.
- Η εξάντληση του υγειονομικού προσωπικού από την πολύωρη και παρατεταμένη ψυχοφθόρο εργασία.



- Σε μία μεγάλη έρευνα που δημοσιεύτηκε πρόσφατα (2020) στο εγκυρότερο ιατρικό περιοδικό *New England Journal of Medicine* και που αφορούσε τις επιπτώσεις των μεγάλων καταστροφών στην ψυχική υγεία των ατόμων, έδειξε ότι η συναισθηματική δυσφορία είναι πανταχού παρούσα στους πληγέντες πληθυσμούς και η οποία εκδηλώνεται με κατάθλιψη και αυτοκτονικές τάσεις.
- Μια πρόσφατη εθνική έρευνα από την Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία δείχνει ότι η πανδημία COVID-19 επηρεάζει σοβαρά τη ψυχική υγεία των Αμερικανών με τους μισούς ενήλικες να αναφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους.



ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

- Επικρατέστερη ψυχική διαταραχή εν μέσω πανδημίας είναι η κατάθλιψη
- Τεράστια αύξηση στη χρήση ψυχιατρικών φαρμάκων (45-65%) όπως και το 2014 στην οικονομική κρίση
- Έξαρση των θεωριών συνωμοσίας
- Παρουσία συμπτωμάτων σε πληθυσμό χωρίς ιστορικό ψυχολογικών προβλημάτων (μοναξιά, γενική κόπωση, μειωμένος αριθμός κοινωνικών επαφών, διαταραχές στη μνήμη, αϋπνία-covid dreams, συνεχής δυσφορία)
- Έξαρση ενδοοικογενειακής βίας και ακραίων περιστατικών αντικοινωνικών/επιθετικών συμπεριφορών



ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

- Άτομα με προϋπάρχουσα ψυχική ασθένεια
- Άτομα με ανοϊκά σύνδρομα
- Άτομα σε ιδρύματα-φυλακές
- Υγειονομικό προσωπικό πρώτης γραμμής
- Άτομα χωρίς σταθερή εργασία
- Μετανάστες
- Παιδιά



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Σημαντικές επιπτώσεις αναφέρονται στην προσωπική ζωή, στα χόμπι, στη σχολική εκπαίδευση, στην επαγγελματική και ακαδημαϊκή καριέρα και οι επιπτώσεις αυτές φαίνεται ότι σχετίζονται είτε άμεσα με τη νόσο είτε έμμεσα μέσω *stress*, άγχους, φόβου και κόπωσης λόγω διαταραχών ύπνου και εξάντλησης.
- Σημαντικές δυσκολίες αναφέρονται στην πνευματική συγκέντρωση με πτώση των επιδόσεων και ακαδημαϊκές καθυστερήσεις.



ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- μειωμένη σωματική δραστηριότητα
- ακανόνιστα σχήματα ύπνου
- αυξημένη κατανάλωση της τροφής με αποτέλεσμα αύξηση του βάρους
- απώλεια καρδιοαναπνευστικής ικανότητας



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- φόβοι για λοίμωξη
- απογοήτευση και ανία
- έλλειψη της προσωπικής επαφής με τους συμμαθητές, φίλους και δασκάλους
- απώλεια προσωπικού χώρου στο σπίτι

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μετα-τραυματικές καταστάσεις άγχους ήταν τέσσερις φορές υψηλότερες στα παιδιά που ήταν σε καραντίνα παρά σε εκείνους που δεν ήταν.



- Η απότομη αλλαγή του μαθησιακού περιβάλλοντος και οι περιορισμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και δραστηριότητες, δημιούργησαν μια ασυνήθιστη κατάσταση για τα αναπτυσσόμενα παιδικά μυαλά.
- Το κλείσιμο των σχολείων και των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, η κοινωνική αποστασιοποίηση και οι διάφοροι περιορισμοί αυξάνουν τον κίνδυνο κακής διατροφής των παιδιών και την έκθεσή τους στην ενδοοικογενειακή βία, ενώ παράλληλα αυξάνεται σημαντικά το stress και το άγχος.



Ψυχική ανθεκτικότητα: Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά

- ο Ενημέρωση
- ο Διαχείριση συναισθημάτων
- ο Διατήρηση της ασφάλειας
- ο Διαχείριση χρόνου
- ο Επικοινωνία με την ευρύτερη οικογένεια και τους φίλους
- ο Διατήρηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας
- ο Διαχείριση ειδικότερων θεμάτων στο σχολείο και την οικογένεια



ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ.....

- Έντονες εκδηλώσεις στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά λόγω καταστάσεων κρίσης αποτελούν μια φυσιολογική αντίδραση.
- Σύντομα, μετά από κάποιες μέρες προσαρμογής, τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι θα καταφέρουν να επανέλθουν και σταδιακά θα προσαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον, αναπτύσσοντας ή/και εξελίσσοντας εσωτερικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, λαμβάνοντας παράλληλα την καθοδήγηση και τη στήριξη των γονέων και των «σημαντικών» ενηλίκων.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ COVID-19

- Ελληνική Ψυχολογική Εταιρία

<https://elpse.com/category/covid-19/>

- Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ:

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Kalws-irthame-sto-Sxoleio-Covid19.pdf>

- Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της συμπεριφοράς

<https://ibrt.gr/edu/index.php?q=node/724>

- EMDR-Hellas

<https://emdr-hellas.gr/epikero-iliko/>

