



Διευθυντής: Καθηγητής Ψυχιατρικής Θωμάς Υφαντής

Υπεύθυνος Παιδοψυχίατρος: Επίκουρος Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής Κωνσταντίνος Κώτσης

Επιστημονική Συνεργασία: Ιουλιανή Κούλλουρου, Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Β' ΕΣΥ, ΚΨΥ ΓΝΙ «Γ. Χατζηκώστα»

Η πανδημία του νέου κορωνοϊού έχει προκαλέσει ανησυχία στον πληθυσμό και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ακολουθούνται οι βασικές οδηγίες πρόληψης, όπως αυτές ανακοινώνονται από τους αρμόδιους φορείς.

Είναι εξίσου σημαντικό επίσης να γνωρίζουμε πως μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά για το θέμα του κορωνοϊού.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΟΝΕΑ – ΠΑΙΔΙΟΥ

Δεν χρειάζεται να πιέζουμε τα παιδιά να μιλήσουν, ωστόσο, όταν το επιθυμούν θα πρέπει να είμαστε διαθέσιμοι, να μην είμαστε διστακτικοί και να υπάρχει το κατάλληλο **πλαίσιο** όπου θα μπορούν με άνεση να θέσουν τα ερωτήματά τους.

Χρειάζεται να δώσουμε **αξία** στις σκέψεις, τα ερωτήματα και τις ανησυχίες των παιδιών.

Η οποιαδήποτε ενημέρωση πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη την **ηλικία**, το **γλωσσικό** και το **αναπτυξιακό επίπεδο** του παιδιού και να χρησιμοποιούμε έννοιες που μπορούν να κατανοήσουν τα παιδιά.

Χρειάζεται **ελικρίνεια** στις απαντήσεις μας, διότι εάν γίνει αντιληπτή η μη ειλικρίνεια υπάρχει το ενδεχόμενο να κλονιστεί η εμπιστοσύνη τους στο μέλλον σε αντίστοιχες περιπτώσεις ενημέρωσης.

Μπορεί να χρειαστεί να επαναληφθούν **πολλές φορές** οι ίδιες πληροφορίες διότι μπορεί να είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές ή αποδεκτές από τα παιδιά. Επιπλέον, αυτό μπορεί να αποτελεί έναν τρόπο με τον οποίο ζητούν **καθησυχασμό**.

Για τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, εφόσον επιθυμούν να αναζητήσουν μόνα τους πληροφορίες χρειάζεται να τους καθοδηγήσουμε να το κάνουν από **αξιόπιστες πηγές** (πχ ΠΟΥ, ΕΟΔΥ).

Χρειάζεται να αποφευχθούν **μη ρεαλιστικές υποσχέσεις**. Τα παιδιά μπορούν να ενημερωθούν ότι είναι ασφαλή στο σπίτι όμως δεν μπορούμε να υποσχεθούμε ότι δεν θα υπάρξει κρούσμα στην περιοχή.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ

Χρειάζεται προσοχή στις αντιδράσεις και στη διαχείριση του άγχους διότι τα παιδιά **παρατηρούν** πως αντιδρούν οι ενήλικες στις εξελίξεις, ενώ ταυτόχρονα **ακούνε** τις συζητήσεις των γονέων και των ενηλίκων μεταξύ τους.

Οι γονείς ενδέχεται να αναζητούν συνεχή ενημέρωση για τις εξελίξεις σχετικά με την πανδημία του κορωνοϊού. Ωστόσο τα παιδιά μπορεί **να μην θέλουν να γνωρίζουν** τι συμβαίνει στον κόσμο σχετικά με αυτό το θέμα και απλά να επιθυμούν να είναι παιδιά και να συνεχίζουν την τυπική καθημερινότητά τους (παιχνίδι, διασκέδαση).

Χρειάζεται προσοχή στο **τι βλέπουν και ακούνε τα παιδιά στα ΜΜΕ και το διαδίκτυο**. Αν υπάρχουν τρομακτικές εικόνες στην τηλεόραση είναι απαραίτητο να μην επιτρέπουμε στα παιδιά να τις βλέπουν. Η συνεχής έκθεση σε τέτοιες εικόνες μπορεί να τρομάξει και να μπερδέψει τα παιδιά.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα παιδιά τείνουν να προσωποποιούν τις καταστάσεις. Ενδέχεται **να ανησυχήσουν** για τον εαυτό τους, την οικογένεια τους αλλά και τους συγγενείς και φίλους.

Τα παιδιά που είχαν βιώσει προηγούμενες εμπειρίες ασθένειας ή απώλειας ενδέχεται να είναι **περισσότερο ευάλωτα** στην έκθεση τους σε σχετικές εικόνες. Τα παιδιά αυτά μπορεί να χρειάζονται περισσότερη προσοχή και υποστήριξη.

Αν κάποιο παιδί μοιάζει να είναι ιδιαίτερα ανήσυχο σχετικά με την πανδημία του κορωνοϊού ίσως χρειάζεται να εκτιμηθεί από ειδικό ψυχικής υγείας. **Σημεία που μπορεί να προκαλέσουν ανησυχία** είναι τα εξής: διαταραχές στον ύπνο, διεισδυτικές σκέψεις και ανησυχίες, επαναλαμβανόμενοι φόβοι για ασθένεια ή για το θάνατο, αίσθημα ανασφάλειας μακριά από τους γονείς. Αν κάποια από αυτά είναι επίμονα, απευθυνόμαστε στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων ή στον παιδίατρο ο οποίος μπορεί να μας κατευθύνει.

- Χρειάζεται να ενημερώσουμε τα παιδιά ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που βοηθούν τους ασθενείς που νοσούν από κορωνοϊό. Όταν συμβαίνει κάτι κακό ή τρομακτικό υπάρχουν άνθρωποι που γνωρίζουν και μπορούν να βοηθήσουν.
- Ο COVID-19 εγείρει κατ'εξοχήν άγχη θανάτου. Βοηθάει να καθησυχάζουμε τα παιδιά, ότι τα μέτρα της Πολιτείας είναι προληπτικά, αλλά ακόμα κι αν κάποιος νοσήσουν, οι περισσότεροι γίνονται καλά.
- Ένας βαθμός άγχους, θλίψης, και ανησυχίας, τόσο απέναντι στην πανδημία όσο και στις οικονομικές συνέπειες αυτής της κρίσης, είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα, ανθρώπινα συναισθήματα. Οι γονείς όμως, χρειάζεται να μπορούν να τα συγκρατούν και να τα διαχειρίζονται αξιοποιώντας όλες τις διαθέσιμες πηγές υποστήριξης- ώστε όχι μόνο να μη τα μεταφέρουν στο παιδί, αλλά να είναι και σε θέση να εμπειριέξουν και να χειριστούν τα δικά του άγχη.
- Αποφεύγουμε να μιλάμε με τρόπο που να κατηγορούνται άλλοι ή με τρόπο που οδηγεί σε στιγματισμό. Οι γονείς μπορεί να προσβάλλουν τον οποιοδήποτε ανεξάρτητα από την φυλή του ή την εθνικότητα του.
- Το να μοιραζόμαστε τα νέα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να μην αισθάνονται αποκλεισμένα, να μην φαντάζονται ότι η κατάσταση είναι χειρότερη από ότι πραγματικά είναι και να μην κατηγορούν τους εαυτούς τους. Το να μοιραζόμαστε αλλά με έλεγχο, δίχως να φορτώνουμε τα παιδιά με δυσανάλογη με τις ψυχικές τους δυνατότητες πληροφορία, δείχνει ότι τα εμπιστευόμαστε και τους δίνουμε αξία και αυτό μπορεί να ευοδώσει την ανθεκτικότητά τους.

Πηγές και περισσότερες πληροφορίες:

- *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf)
- *Centers for Disease Control and Prevention* (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>)
- *UNICEF* (<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>)