

Ψυχική Υγεία

Φροντίδα του εαυτού σας και διαχείριση του άγχους στην περίοδο της πανδημίας.

Αγαπητοί μαθητές ,συνάδερφοι και γονείς. Αυτή την περίοδο βιώνουμε μια υγειονομική κρίση που έχει σοβαρές και πρωτόγνωρες επιπτώσεις, σε πολλούς τομείς της ζωής μας. Εμείς ως μέλη της ΕΔΕΑΥ(ειδικοί ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και υγείας) θα προσπαθήσουμε με διάφορες παρεμβάσεις μας να διατηρήσουμε και να προασπίσουμε την ψυχική υγεία μέσω της σχολικής κοινότητας . Θα μιλήσουμε για την πρόληψη εκτός της σωματικής υγείας, ιδιαίτερα για την φροντίδα της ψυχικής μας υγείας .

Έχει γίνει ιδιαίτερη αναφορά από πολλούς ειδικούς επιστήμονες, για την πρόληψη της υγείας και της τήρησης των μέτρων της ατομικής και κοινωνικής προστασίας, μέσω των μέσων μαζικής ενημερώσεως, γι' αυτόν τον λόγο εμείς θα εστιάσουμε στην σφαίρα της πρόληψης προστασίας και διατήρησης της ψυχικής υγείας.

Σε όλες τις ηλικιακές ομάδες ανθρώπων, υπάρχει αναγκαιότητα να επεξεργαστεί το ΣΤΡΕΣ που δημιουργείται από τον εγκλεισμό. Ας δείξουμε ψυχραιμία και υπομονή έτσι ώστε να παραμείνουμε υγιείς πνευματικά αλλά και σωματικά. Ας μην αφήνουμε τον χρόνο να περνάει μένοντας τελείως άπραγοι σε προσωπικό επίπεδο, περιμένοντας να επανέλθουμε στην παλιά μας καθημερινότητα. Ας δράσουμε.Είναι κάτι προσωρινό και θα περάσει, ας προσπαθήσουμε όλοι μαζί ,ξεκινώντας ο καθένας από τον εαυτό του.

Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19

Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς.

Τα αυξανόμενα κρούσματα του νέου τύπου κορωνοϊού, Covid-19 και ο παγκόσμιος χαρακτήρας που έχει λάβει η μετάδοσή του έχουν προκαλέσει ανησυχία στη διεθνή κοινότητα. Είναι σημαντικό οι γονείς και τα πρόσωπα που εμπλέκονται με τη φροντίδα των παιδιών και των εφήβων να είναι καλά ενημερωμένοι για το νέο τύπο κορωνοϊού, Covid-19, τους κανόνες υγιεινής και προστασίας καθώς και για τις βασικές οδηγίες πρόληψης για την εξάπλωσή του.

Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων σε παρόμοιες καταστάσεις και με ποιους τρόπους μπορούν να τους στηρίξουν αποτελεσματικά στο πλαίσιο της οικογένειας.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά βασικές αρχές για την υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων σε ανάλογες συνθήκες:

Ενημέρωση από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές.

- Φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε από επίσημους και έγκυρους φορείς (ενδεικτικά <https://eody.gov.gr>, <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>) και γνωρίζουμε τα συμπτώματα και τις απαραίτητες ενέργειες που πρέπει να κάνουμε τόσο σχετικά με θέματα πρόληψης, όσο και αντιμετώπισης.
- Παρακολουθούμε την επικαιροποίηση των στοιχείων στις σχετικές ανακοινώσεις.
- Χρησιμοποιούμε με προσοχή την πληροφόρηση από Μ.Μ.Ε. και διαδίκτυο.
- Είναι σημαντικό τα παιδιά να μην εκτίθενται συνεχώς σε συζητήσεις σχετικά με τον κορωνοϊό, καθώς και να αποφεύγουμε στις συζητήσεις των ενηλίκων στο σπίτι την απόδοση ευθυνών και κατηγοριών σε πρόσωπα και φορείς.

Διατήρηση ψύχραιμης στάσης.

- Λειτουργούμε ως πρότυπα τηρώντας τα απαραίτητα/προτεινόμενα μέτρα προφύλαξης.
- Η υπεύθυνη και ψύχραιμη στάση των ενηλίκων (π.χ. τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών) συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τα παιδιά. Προσπαθούμε να διατηρούμε το πρόγραμμά μας, όσο αυτό είναι εφικτό και κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές, όταν χρειάζεται, σύμφωνα και με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.

Πρόληψη και κανόνες υγιεινής

- Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι απαραίτητο να εφαρμόζουμε συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης στην καθημερινή υγιεινή και ότι ο κορωνοϊός αποτελεί ίσως μια αφορμή για να τα καθιερώσουμε (π.χ. τακτικό και επιμελές πλύσιμο χεριών).
- Σε μικρότερα παιδιά υπενθυμίζουμε τους κανόνες και επισημαίνουμε τη σημασία τους αξιοποιώντας σχέδια, εικόνες, βίντεο κλπ και χρησιμοποιώντας παιγνιώδεις τρόπους, για να υπενθυμίσουμε την ανάγκη τήρησής τους.
- Συζητούμε με τα παιδιά και αποφασίζουμε κανόνες υγιεινής που πρέπει να υιοθετήσουμε σε σταθερή βάση στο σπίτι, στο σχολείο αλλά και σε εξωσχολικές δραστηριότητες που συμμετέχουν.
- Καθοδηγούμε τα παιδιά στο τι θα πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που βρίσκονται στο σχολείο και αισθανθούν αδιάθετα και σε ποιον θα πρέπει να απευθυνθούν.

Αυτοφροντίδα

- Φροντίζουμε τον εαυτό μας, ώστε να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε τα παιδιά μας, μεριμνώντας για την υγεία μας αλλά και για τις δικές μας ψυχολογικές ανάγκες.
- Προσπαθούμε να διατηρήσουμε όσο αυτό είναι εφικτό καθημερινές ρουτίνες που μας χαλαρώνουν (π.χ. διάβασμα, μουσική, κλπ) και παράλληλα φροντίζουμε τον ύπνο και τη διατροφή μας.
- Η επικοινωνία με άλλα πρόσωπα στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό μας περιβάλλον αποτελεί συνήθως πηγή στήριξης και συμβάλλει στο να αισθανόμαστε περισσότερο συνδεδεμένοι και ασφαλείς.

-Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας σε περίπτωση που έχουμε ανάγκη. Προσπαθούμε να διατηρούμε το πρόγραμμά μας, όσο αυτό είναι εφικτό και κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές, όταν χρειάζεται, σύμφωνα και με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.

Πρόληψη και κανόνες υγιεινής.

-Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι απαραίτητο να εφαρμόζουμε συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης στην καθημερινή υγιεινή και ότι ο κορωνοϊός αποτελεί ίσως μια αφορμή για να τα καθιερώσουμε (π.χ. τακτικό και επιμελές πλύσιμο χεριών).

-Σε μικρότερα παιδιά υπενθυμίζουμε τους κανόνες και επισημαίνουμε τη σημασία τους αξιοποιώντας σχέδια, εικόνες, βίντεο κλπ και χρησιμοποιώντας παιγνιώδεις τρόπους, για να υπενθυμίσουμε την ανάγκη τήρησής τους.

-Συζητούμε με τα παιδιά και αποφασίζουμε κανόνες υγιεινής που πρέπει να υιοθετήσουμε σε σταθερή βάση στο σπίτι, στο σχολείο αλλά και σε εξωσχολικές δραστηριότητες που συμμετέχουν.

-Καθοδηγούμε τα παιδιά στο τι θα πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που βρίσκονται στο σχολείο και αισθανθούν αδιάθετα και σε ποιον θα πρέπει να απευθυνθούν.

Έκθεση σε Μ.Μ.Ε.

-Περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών στα Μ.Μ.Ε. (δημοσιεύματα, εικόνες, σχόλια), καθώς και στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα.

-Συζητούμε με τα παιδιά για πληροφορίες που έχουν δει στα Μ.Μ.Ε. και τους έχουν προβληματίσει, ανησυχήσει, παρέχοντας έγκυρη πληροφόρηση.

-Παρατηρούμε τυχόν υπερβολική ενασχόληση των παιδιών με το συγκεκριμένο θέμα και ελέγχουμε τον χρόνο που αφιερώνουν γι' αυτό στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αποφυγή απόδοσης ευθυνών/κατηγοριών.

-Αποφεύγουμε τη γενικότερη απόδοση κατηγοριών και ευθυνών σε φορείς και πρόσωπα, για να μη μειωθεί το αίσθημα ασφάλειας και προστασίας.

-Αν ένα παιδί έχει νοσήσει, χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί το ίδιο για τυχόν μετάδοση του ιού.

-Σε περίπτωση απόδοσης ευθυνών σε κάποιο παιδί ή ενήλικα που νόσησε, εξηγούμε γιατί δεν ευθύνεται ο ίδιος για την ασθένεια.

-Μεριμνούμε για την αποφυγή στιγματισμού άλλων παιδιών/προσώπων που έχουν νοσήσει, έχουν ταξιδέψει ή κατάγονται από άλλες χώρες ανάλογα με τα κρούσματα του ιού.

Επικοινωνία/Συνεργασία με το σχολείο.

-Η στενή συνεργασία με το σχολείο είναι σημαντική για τη στήριξη των παιδιών.

-Είμαστε σε επικοινωνία με το σχολείο σε περίπτωση που το παιδί εκφράζει έντονα συναισθήματα στο σπίτι σε σχέση με το θέμα (φόβο, θυμό, έντονη ανησυχία) και ενημερωνόμαστε για αντίστοιχες αντιδράσεις/συμπεριφορές στο σχολείο.

-Ενημερωνόμαστε για τους κανόνες που ισχύουν στο σχολείο και τα μέτρα που έχουν αποφασιστεί ώστε να συζητήσουμε σχετικά και στο σπίτι.

-Σε περίπτωση που κλείσει το σχολείο εξηγούμε στο παιδί την αναγκαιότητα του μέτρου αυτού και ενημερωνόμαστε από το σχολείο για το πιθανό χρονοδιάγραμμα επαναλειτουργίας.

-Σε περίπτωση που νοσήσει το παιδί ή άτομο του οικογενειακού μας περιβάλλοντος, συνεργαζόμαστε με το σχολείο έτσι, ώστε να μη στιγματιστεί από τα υπόλοιπα παιδιά και να διευκολυνθεί η επάνοδος του παιδιού στο σχολείο.

-Ζητούμε τη βοήθεια των ειδικών σε περίπτωση που το παιδί βιώνει υπερβολικό άγχος ή φόβο.

Κατευθύνσεις για τη συζήτηση και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων.

Είναι σημαντικό να διευκολυνθούν τα παιδιά να κατανοήσουν το γεγονός, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα και να αισθανθούν ότι οι γονείς μπορούν να τους παρέχουν τη στήριξη και την ασφάλεια που χρειάζονται, με:

1. Διαθεσιμότητα για συζήτηση

- Είμαστε διαθέσιμοι να συζητήσουμε και κυρίως να «ακούσουμε» τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες των παιδιών.
- Είμαστε διαθέσιμοι στο παιδί για να μιλήσει μαζί μας, εφόσον το επιθυμεί, χωρίς να το πιέζουμε.
- Καθησυχάζουμε τα παιδιά με το να είμαστε περισσότερο διαθέσιμοι για εκείνα και αφιερώνουμε χρόνο για δραστηριότητες μαζί τους.
- Απαντούμε στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί.

2. Αίσθηση ασφάλειας

- Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μας εμπιστευτούν προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια.
- Ειδικότερα τα παιδιά μικρότερης ηλικίας έχουν την ανάγκη να πιστεύουν ότι οι γονείς μπορούν να τα προστατεύουν από ο,τιδήποτε αισθάνονται ως απειλή.
- Επεξηγούμε τους κανόνες υγιεινής και προτρέπουμε τα παιδιά να τους ακολουθήσουν, ώστε να αισθανθούν ότι μπορούν να κάνουν κάτι για αυτό που συμβαίνει και να προστατευτούν όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Διαβεβαιώνουμε ότι λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διασφάλιση της υγείας.

3. Κατανόηση του γεγονότος

- Διερευνούμε τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά για το γεγονός.
- Παρέχουμε πληροφορίες με τρόπο και περιεχόμενο σύμφωνο με την ηλικία και το στάδιο γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών.
- Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς και δεν δίνουμε πληροφορίες, για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι.

Στα παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας.

- ✚ Παρέχουμε απλές, περιεκτικές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό.
- ✚ Απαντούμε μόνο στις ερωτήσεις που τίθενται από τα παιδιά.
- ✚ Ελέγχουμε αν έχουν γίνει κατανοητές οι λέξεις ή οι έννοιες που έχουν αναφερθεί.

Στα παιδιά σχολικής ηλικίας.

- ✚ Παρέχουμε εξηγήσεις με απλά λόγια χωρίς περιττές λεπτομέρειες.
- ✚ Απαντούμε με ειλικρίνεια και σαφήνεια στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί χωρίς να παρέχουμε ψευδείς καθησυχασμούς.
- ✚ Διαψεύδουμε φήμες και μύθους και βοηθούμε να ξεχωρίσουν αυτό που συμβαίνει από αυτό που φαντάζονται ή φοβούνται ότι μπορεί να συμβεί.
- ✚ Χρησιμοποιούμε κατάλληλους όρους στο πλαίσιο των οδηγιών από τους επίσημους φορείς υγείας.

Σε εφήβους.

- ✚ Μεταδίδουμε υπεύθυνα και αξιόπιστη ενημέρωση απευθείας στους εφήβους είτε τους βοηθούμε να αναζητήσουν οι ίδιοι αξιόπιστες και επιστημονικά έγκυρες πηγές πληροφόρησης.
- ✚ Οι υπερβολές και οι ανακρίβειες χρειάζεται να εντοπίζονται και να αποσαφηνίζονται.
- ✚ Οι έφηβοι θέλουν ειλικρινή, σαφή, έγκυρη και πρόσφατη πληροφόρηση.
- ✚ Συζητούμε με τους εφήβους σχετικά με τον ρόλο των Μ.Μ.Ε. και συμβάλλουμε να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα γεγονότα.

1. Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη.

- ✓ Είναι σημαντικό τα παιδιά να νιώσουν ότι μπορούν να μιλήσουν και να εκφράσουν δυσάρεστα συναισθήματα (ανησυχία, φόβο, θυμό, ενοχή).
- ✓ Εξηγούμε στα παιδιά ότι στην παρούσα κατάσταση δύσκολα συναισθήματα (όπως θυμός, φόβος, θλίψη) είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά.
- ✓ Διευκολύνουμε το μοίρασμα των συναισθημάτων και της ανησυχίας των παιδιών, καθώς βοηθά στο να μη μεγεθύνονται παράλογοι και υπέρμετροι φόβοι.
- ✓ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.
- ✓ Είναι σκόπιμο τυχόν παράλογες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο.

2. Εμπλοκή σε δραστηριότητες που δημιουργούν συναισθηματική αποφόρτιση .

- ✓ Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή των παιδιών σε ευχάριστες δραστηριότητες που συνήθως κάνουμε στην οικογένεια και μας χαλαρώνουν στο σπίτι.
- ✓ Βρίσκουμε χρόνο για να διατηρήσουμε κάποιες βασικές συνήθειες που κάνουν εμάς και την οικογένειά μας να αισθανόμαστε καλύτερα και μας αποφορτίζουν συναισθηματικά (π.χ. διάβασμα, παρακολούθηση ταινιών, παιχνίδι, αθλητικές δραστηριότητες, μουσική, έκφραση μέσα από την τέχνη κλπ).
- ✓ Ενθαρρύνουμε την έκφραση των παιδιών μικρότερης ηλικίας μέσω του παιχνιδιού.
- ✓ Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των παιδιών σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες (πχ. εκπαιδευτικά παιχνίδια).
- ✓ Ειδικά για τα μικρότερα παιδιά φροντίζουμε να εμπλακούν σε μια χαλαρή, ήρεμη δραστηριότητα πριν από τον ύπνο.
- ✓ Κάνουμε μαζί με τα παιδιά δραστηριότητες που μας αρέσουν και μας βοηθούν να αισθανθούμε καλά, όλοι μαζί, ως οικογένεια. Αυτό συμβάλλει σημαντικά στο να αισθάνονται τα παιδιά πιο ήρεμα και ασφαλή.

Ενδεικτικές πηγές National Association of School Psychologists.(2020). Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource. [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource) Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (2020). Κορωνοϊός Covid19 – Χρήσιμες Οδηγίες. Ανακτήθηκε από <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies> Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Νέος κορωνοϊός Covid-19 – Οδηγίες. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/> Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Γρίπη και Εποχική Γρίπη. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr/disease/gripi-kai-epochiki-gripi/> Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συχνές Ερωτήσεις σχετικά με το Νέο Κορωνοϊό COVID-19: Ανακτήθηκε από: https://www.uoa.gr/anakoynoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoynosis/sychnes_erotiseis_schetika_me_to_neo_koronoio_covid_19/ Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε στο http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf. Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Στασινού, Β., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ. & Φραγκιαδάκη, Δ. (2018). Επιστρέφοντας στο σχολείο μετά από την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος: Η περίπτωση της πυρκαγιάς. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς προς μια περίοδο ανάκαμψης και ψυχολογικής προσαρμογής. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε στο http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Stirixi-raidwn-aro-goneis-meta-aro-pyrkagies_Ergastirio-Sxoliki-Psychologias-NKUA.pdf. Χατζηχρήστου, Χ. (επιμ.) (2012). Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω.

