



## **Η ψυχολογία των παιδιών στην εποχή του COVID- 19: Η ομαλή προσαρμογή σε μία νέα κανονικότητα**

***Συνέντευξη της Ψυχιάτρου παιδιών και εφήβων και Προέδρου της Παιδοψυχιατρικής Εταιρείας Ελλάδος, κ. Κατερίνας Χάρη, στην Μάρω Σενετάκη***

Το διάστημα που πέρασε με την αναγκαστική παραμονή στο σπίτι και το φόβο μετάδοσης του κορωνοϊού, έφερε τις οικογένειες μπροστά σε μία νέα πραγματικότητα. Η άρση των περισσότερων μέτρων μπορεί να επανέφερε μία μορφή κανονικότητας στη ζωή μας, αλλά είναι γεγονός ότι τα δεδομένα έχουν αλλάξει. Για να δώσουμε απαντήσεις στα ερωτήματα που απασχολούν τους γονείς, όσον αφορά στις επιπτώσεις που είχε στην οικογένεια η καραντίνα, αλλά και για το τι θα πρέπει να προσέξουν κατά την επανένταξη των παιδιών, αναζητήσαμε τις πολύτιμες συμβουλές της Ψυχιάτρου παιδιών και εφήβων και Προέδρου της Παιδοψυχιατρικής Εταιρείας Ελλάδος, κ. Κατερίνας Χάρη.

## **Ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς εν μέσω πανδημίας;**

Η πανδημία (Covid-19) πλήττει πολύπλευρα τους πολίτες της χώρας: άγχος, φόβος, απώλειες από μια «αόρατη» και όμως πραγματική απειλή, ανατροπή της φυσιολογικής καθημερινής ζωής, συνεχής ροή δυσοίωνων ειδήσεων, ένας κλοιός περιοριστικών μέτρων, η ζοφερή πρόβλεψη μιας νέας κοινωνικοοικονομικής κρίσης. Η όλη συνθήκη έχει δυνητικά τραυματικό χαρακτήρα και, μαζί με τις αντοχές της κοινωνίας, των θεσμών, και του Υγειονομικού Συστήματος, δοκιμάζονται οι ψυχικές αντοχές όλων, ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι γονείς όμως έχουν να αντιμετωπίσουν και σύνθετα προβλήματα, που ανακύπτουν από τις ευθύνες που συνεπάγεται ο γονεϊκός τους ρόλος.

Η ανατροπή της οικογενειακής ρουτίνας, είναι ένα τέτοιο πρόβλημα, αφού χρειάστηκε να οργανώσουν μια νέα καθημερινότητα με πρωτόγνωρους όρους και να προσαρμοστούν σε αυτήν οι ίδιοι και τα παιδιά, με τους λιγότερους δυνατόν κραδασμούς, εξασφαλίζοντας μια συνέχεια στο νήμα της οικογενειακής ζωής. Επιπλέον, όφειλαν να ενημερώνουν τα παιδιά για τον κορωνοϊό με τον κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο. Να τα προστατέψουν από τον βομβαρδισμό των ειδήσεων και να τα παρηγορήσουν για τον φυσικό και κοινωνικό περιορισμό (στερήσεις φίλων, συμμαθητών, αγαπημένων προσώπων, βόλτας, παιχνιδιού), επινοώντας εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας και ψυχαγωγίας στο σπίτι.

Τέλος, πρέπει να διαχειριστούν συναισθήματα που διακίνησε η πανδημία: άγχη και έγνοιες για την υγεία και τη ζωή, ανασφάλεια, περιορισμός των προσωπικών ελευθεριών, φόβος των αιφνίδιων μεταβολών, κατάρρευση του αισθήματος παντοδυναμίας του σύγχρονου ανθρώπου, θυμός, θλίψη, ακόμη και πένθος για τις αναπότρεπτες απώλειες.

## **Πώς συμβαδίζει επαγγελματική και οικογενειακή ζωή στον ίδιο χώρο;**

Οργάνωση και κανονιστικό πλαίσιο είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την ψυχική ωρίμανση και συγκρότηση των ατόμων, για τη λειτουργικότητα των ομάδων και των οργανισμών, για την κοινωνία εν τέλει.

Και στην «οικογενειακή ομάδα» χρειάζεται συναινετικό πρόγραμμα, που ορίζει με σχετική ευελιξία, τους χρόνους των δραστηριοτήτων στη διάρκεια του 24ώρου: χρόνος διεκπεραίωσης επαγγελματικών υποχρεώσεων, σπιτική εργασία, σχολική μελέτη για τα παιδιά, ψυχαγωγία, χαλάρωση, επικοινωνία, φαγητό και ύπνος.

Βέβαια, να θυμάστε ότι ένα πρόγραμμα δεν είναι εύκολο να τηρηθεί ακόμη και τις μέρες της «κανονικότητας».

## **Ποιες είναι οι ψυχικές επιπτώσεις της καραντίνας σε παιδιά και εφήβους;**

Από τις μελέτες που διεξάγονται στην Ελλάδα πάνω στο θέμα αυτό δεν έχουμε ακόμη στατιστικά αποτελέσματα. Από βιβλιογραφικά δεδομένα και την εμπειρία προηγούμενων κοινωνικών κρίσεων, περιμένουμε συμπτώματα κυρίως από τη σφαίρα της συναισθηματικής διάθεσης, όπως άγχος, φόβο, θλίψη, απώλεια του ενδιαφέροντος και της ευχαρίστησης, δυσθυμία, γκρίνια, ευερεθιστότητα, υπερβολική ανησυχία, δυσκολία συγκέντρωσης, σωματικά ενοχλήματα, προβλήματα με τον ύπνο και τη λήψη τροφής.

Όταν υπάρχει ιστορικό ή υπόστρωμα ψυχικής ευαλωτότητας μπορεί να συμβεί κάποια υποτροπή ή έναρξη μιας τυπικής ψυχικής διαταραχής.

Ωστόσο, από την εμπειρία της καραντίνας στην Ελλάδα προέκυψε το εξής ενδιαφέρον: δημιουργήθηκαν πολλές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης εξ' αποστάσεως για παιδιά, εφήβους, και οικογένειες και προς έκπληξη όλων όσων εργαζόμαστε στο πεδίο αυτό, είχαν ελάχιστη έως μηδαμινή ανταπόκριση. Ενδεικτικά, αναφέρω πως, η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών (1110), μέχρι τις 2 Μαΐου είχε δεχτεί πάνω από 60.000 κλήσεις, εκ των οποίων το 0,1% αφορούσε στην κατηγορία «Ψυχολογική-Συμβουλευτική Υποστήριξη για γονείς και παιδιά». Ομοίως οι παιδοψυχιατρικές δομές ψυχικής υγείας δέχτηκαν ελάχιστες κλήσεις και επείγοντα περιστατικά σε κρίση.

## **Προέκυψαν θετικά στοιχεία για τις οικογένειες αυτή την περίοδο;**

Οι οικογένειες που δεν είχαν ιστορικό σοβαρών ενδο-οικογενειακών συγκρούσεων κατάφεραν να προσαρμοστούν και να αξιοποιήσουν κάποιες θετικές πλευρές της συνθήκης που ζήσαμε. Ακούσαμε για γονείς να ξεκουράστηκαν, κοιμήθηκαν παραπάνω, κέρδισαν προσωπικό χρόνο με τον περιορισμό των μετακινήσεων, έκαναν πράγματα που αγαπούσαν ή είχαν σε εκκρεμότητα, όπως να διαβάσουν ένα βιβλίο, να ακούσουν μουσική, να σκεφτούν, να θυμηθούν, να αναστοχαστούν.

Στην περίοδο που πέρασε, ακούσαμε γονείς να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και να βρίσκονται με τα παιδιά τους όταν, δυστυχώς, στη σύγχρονη κοινωνία οι γονείς είναι συνήθως «γονείς του Σαββατοκύριακου». Για τα παιδιά πάλι, μια θετική πλευρά της καραντίνας είναι ότι «βρήκαν» τους γονείς τους. Μακριά από τις υποχρεώσεις του σχολείου και των απογευματινών δραστηριοτήτων, έζησαν μια πιο χαλαρή καθημερινότητα με ευκαιρίες για επικοινωνία και παιχνίδι.

## **Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο πώς αντιμετωπίσαν τα παιδιά την καραντίνα, ανάλογα με την ηλικία τους; Ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρούνται καθοριστικοί για την ψυχολογία των παιδιών αυτή την εποχή;**

Ασφαλώς και υπάρχουν διαφοροποιήσεις ανάλογα με την ηλικία. Η παραμονή στο σπίτι με την οικογένεια δεν επηρεάζει με τον ίδιο τρόπο παιδιά και εφήβους. Στα μικρά παιδιά είναι συχνές οι παλινδρομήσεις των λειτουργιών αυτονομησης που είχαν ήδη κατακτηθεί. Για παράδειγμα, μπορεί να παρουσιάσουν νυχτερινή ενοούρηση, δυσκολίες στον ύπνο και στη λήψη τροφής, συμπεριφορά προσκόλλησης στους γονείς, γκρίνια, ευερεθιστότητα, φοβίες. Οι έφηβοι εκδηλώνουν περισσότερη ευερεθιστότητα, εκρηκτική συμπεριφορά, τάση για απόσυρση ή θλίψη, ανία και αίσθημα κενού.

Καθοριστικός παράγοντας για την ψυχική υγεία των παιδιών είναι ο προστατευτικός ρόλος των γονιών. Αν οι γονείς καταφέρουν να ελέγξουν τα δικά τους συναισθήματα τότε και μόνο τότε θα μπορέσουν να υποδεχτούν και να μεταβολίσουν ψυχικά τα συναισθήματα που διακινούνται στα παιδιά.

Σε διαφορετική περίπτωση υπάρχει ο κίνδυνος συναισθηματικής διάχυσης στα μέλη της οικογένειας και το τραυματικό φορτίο της πανδημίας αντί να μετριαστεί ώστε να γίνει ψυχικά ανεκτό, θα ενισχυθεί και θα κορυφωθεί, προκαλώντας ενδεχομένως ρήξεις στις συναισθηματικές ισορροπίες των μελών ή της οικογένειας ως σύστημα. Η δυνατότητα των γονιών να δημιουργήσουν αυτή την προστατευτική ασπίδα έγκειται στις ψυχικές ισορροπίες και αντοχές που είχαν οι ίδιοι ως άτομα, και στην προϋπάρχουσα ισορροπία των οικογενειακών σχέσεων.

## **Πώς διατηρούνται οι ισορροπίες όταν στην οικογένεια υπάρχουν περισσότερα από ένα παιδιά;**

Το ζήτημα δεν είναι αριθμητικό. Η ισορροπία μέσα στην καραντίνα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την προηγούμενη δυναμική των οικογενειακών και αδελφικών σχέσεων. Εάν τα αδέρφια έχουν καλή σχέση αυτό βοηθάει σε μια αμοιβαία συναισθηματική ανατροφοδότηση, επικοινωνία, παιχνίδι κλπ. Οι συγκρουσιακές σχέσεις από την άλλη, εντείνονται σε μια συνθήκη παρατεταμένου περιορισμού στο σπίτι. Ίσως είναι ευκαιρία οι γονείς να νοηματοδοτήσουν τις ψυχικές και διαπροσωπικές τους συγκρούσεις και αν χρειαστεί, να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικούς της ψυχικής υγείας.

## **Πώς αντιμετωπίζονται οι αλλαγές στις συνήθειες των παιδιών;**

Όπως ανέφερα, εν μέσω καραντίνας δύσκολα διατηρούνται τα πλαίσια της καθημερινότητας, ακόμη και σε οικογένειες που ανέκαθεν έβαζαν οργανωτικά

όρια στα παιδιά. Η επαναφορά στις προηγούμενες συνήθειες πρέπει να γίνει με υποστηρικτικό και σταθερό, αλλά όχι άκαμπτο τρόπο. Η επαναλειτουργία των σχολείων και κάποιων απογευματινών δραστηριοτήτων βοηθάει προς αυτή την κατεύθυνση. Επαναφέρει κάποιους οργανωτικούς άξονες όπως το σχολικό πρόγραμμα, η ανάληψη υπευθυνότητας, η πλατυσμένη κοινωνική αλληλεπίδραση, που μπορούν να αξιοποιηθούν και για την επαναφορά μιας δομής στην οικογενειακή καθημερινότητα.

Εάν την καραντίνα ακολουθούσαν οι καλοκαιρινές διακοπές θα ήταν πιο δύσκολο μετά από σχεδόν 6 μήνες να προσαρμοστούν ξανά τα παιδιά σε ένα πρόγραμμα.

### **Τι θα πρέπει να προσέξουμε για την κοινωνικοποίηση των παιδιών μετά τη λήξη της καραντίνας;**

Τα περισσότερα παιδιά πιάνουν εύκολα το νήμα της συνέχειας της κοινωνικής τους ζωής, ιδιαίτερα αν οι γονείς ενθάρρυναν το προηγούμενο διάστημα την εξ' αποστάσεως επικοινωνία με συγγενείς, φίλους, συμμαθητές και αγαπημένα πρόσωπα. Για τους εφήβους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δε σίγασαν τις μέρες του αποκλεισμού και μαζί με τους ενήλικους έσπευσαν πρώτοι να συναντηθούν με την παρέα στις πλατείες και στη γειτονιά.

Ωστόσο, παιδιά και έφηβοι που δοκιμάζονται από ψυχικά προβλήματα θα χρειαστούν την υποστήριξη των γονέων και των ειδικών της ψυχικής υγείας που τους παρακολουθούν. Για παράδειγμα, το άγχος αποχωρισμού εντείνεται από την παραμονή στο σπίτι, η καταθλιπτική διάθεση μειώνει το ενδιαφέρον και τη χαρά των συναναστροφών.

Παιδιά στο φάσμα των διαταραχών του αυτιστικού φάσματος αναστατώνονται σε κάθε αλλαγή της ρουτίνας τους και δυσκολεύονται στην κοινωνική επαφή και αλληλεπίδραση.

### **Πόσο εύκολο είναι να τηρούν τα παιδιά τα μέτρα προστασίας και αποστασιοποίησης στο σχολείο και πώς επηρεάζονται από αυτά;**

Μας έκανε θετική εντύπωση ότι τα παιδιά που προσέρχονται στις Υπηρεσίες μας τούτο τον καιρό είναι ενημερωμένα για τους κινδύνους της πανδημίας και εξοικειωμένα με τη χρήση μάσκας και με τα άλλα προστατευτικά μέτρα.

Η σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση από γονείς και δασκάλους διευκολύνει τις διαδικασίες αυτές, καθώς τα παιδιά αποδέχονται

περιορισμούς από πρόσωπα εμπιστοσύνης. Νιώθουν πως η επιβολή τους είναι φροντίδα και προστασία και όχι άλογη επιβολή κανόνων.

Φυσικά και εδώ, χρειάζεται ευελιξία και κατάλληλος χειρισμός των παιδιών με ιδιαίτερες δυσκολίες, όπως με υπερκινητικότητα ή γνωστική ανωριμότητα.

### **Τι θα πρέπει να προσέξουν οι γονείς στις φετινές καλοκαιρινές διακοπές;**

Ευτυχώς, εν τέλει, με την προοδευτική άρση των περιοριστικών μέτρων οι διακοπές είναι μια ρεαλιστική προοπτική. Τα παιδιά σίγουρα θα περάσουν καλύτερα στις εξοχές της Ελλάδας. Η επιλογή κάποιας περιοχής χωρίς μεγάλη τουριστική κίνηση και συγχρωτισμό, το εξοχικό ή το σπίτι στο χωριό παρέχουν μάλλον περισσότερη ασφάλεια. Οι γονείς θα πρέπει ψύχραιμα να παρακολουθούν την εξέλιξη της πανδημίας και να υιοθετούν τα προτεινόμενα μέτρα, εξηγώντας πάντα στα παιδιά τις απαραίτητες προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνουν.

### **Υπάρχουν θετικές πρακτικές που πρέπει να κρατήσουμε από την περίοδο που μόλις πέρασε, για την περίπτωση μιας νέας καραντίνας;**

Μια «κρίση» έχει δύο πλευρές: είναι κίνδυνος και ευκαιρία. Οι γονείς που κατάφεραν να επεξεργαστούν εσωτερικά αυτή την εμπειρία θα βγουν πιο ώριμοι και πιο σοφοί την επόμενη μέρα -έχουν αξιοποιήσει την πλευρά της ευκαιρίας. Αυτό συμβαίνει όταν οι άνθρωποι μπορούν να «ακούσουν» τον εαυτό τους, να αναστοχαστούν, να συνειδητοποιήσουν τα ανθρώπινα όρια, τις αξίες της ζωής, το αναπόφευκτο της φυσικής φθοράς, να επικοινωνήσουν με τους δικούς τους, να επιδιώκουν ποιοτικό χρόνο μαζί τους, να αναλογίζονται την αξία των ανθρώπινων σχέσεων και της αλληλεγγύης.

Βέβαια, ακόμη κι όταν η προηγούμενη εμπειρία γίνεται οδηγός για διορθωτικές κινήσεις σε μια επόμενη καραντίνα, ξέρουμε πως τα αθροιστικά τραύματα δοκιμάζουν τις ψυχικές αντοχές. Η Ελλάδα δεν πρόλαβε να ανασάνει από τη 10ετή κοινωνικο-οικονομική κρίση, ακολούθησε η πανδημία και ζει κάτω από τον σκοτεινό ουρανό μιας επικείμενης οικονομικής κρίσης. Πόσο μπορεί να αφομοιωθούν ψυχικά και κοινωνικά οι αλληπάλληλες τραυματικές ρήξεις στον ατομικό ψυχισμό και στον κοινωνικό ιστό; Ένα μεγάλο μερίδιο της αγωνίας των γονέων εν μέσω της πανδημίας αφορούσε στην αυριανή μέρα, στις οικονομικές συνέπειες της πανδημίας. Πλήττονται, βλέπετε, βασικές υπαρξιακές ανάγκες του ανθρώπου: η βιολογική και η οικονομική του επιβίωση.