

Η Εφηβεία στα χρόνια του Covid-19



Αρετή Χρήστου

Τμήμα: Γ₅

7^ο Γυμνάσιο Κορυδαλλού

Ποιο είναι λοιπόν το πρόβλημα;

Μετράμε πλέον σχεδόν δύο χρόνια από τη στιγμή που βρεθήκαμε αντιμέτωποι με την πανδημία του κορωνοϊού. Οι σημερινοί έφηβοι και νέοι, ενώ βρίσκονται σε μία αρκετά σημαντική και εύθραυστη ηλικία, φάνηκαν ιδιαίτερα ευάλωτοι, στις ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της πανδημίας.

Τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής μετά την εφηβεία, συνδέονται με σημαντικές αλλαγές, όπως την ολοκλήρωση των σπουδών και την απόκτηση εργασιακής εμπειρίας. Οι διαδικασίες αυτές κατά την περίοδο της πανδημίας δεν σταμάτησαν πλήρως.

Ωστόσο, ανατράπηκαν και επαναπροσδιορίστηκαν, γεγονός που έχει σημαντικό αντίκτυπο σε επίπεδο ψυχικής υγείας.

Οι έφηβοι σε καραντίνα

Η πανδημία, αλλά και τα αλληπάλληλα lockdown, επηρέασαν σημαντικά τις οικογένειες και τις σχέσεις των μελών μεταξύ τους. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις οι εντάσεις και συγκρούσεις στο οικογενειακό πλαίσιο ήταν αναπόφευκτες, ως αποτέλεσμα του παρατεταμένου εγκλεισμού.

Οι γονείς αντιμετώπισαν πολλαπλούς στρεσογόνους παράγοντες, όπως είναι οι οικονομικές ανησυχίες, η αντιμετώπιση και ανατροφή των παιδιών σε αυτήν την πρωτόγνωρη κατάσταση, η διατήρηση της υγείας όλων των μελών της οικογένειας, οι εργασιακές και εκπαιδευτικές μεταβολές. Όλες αυτές οι αλλαγές είχαν ως αποτέλεσμα έντονα συναισθήματα άγχους και αύξησαν τις συγκρούσεις.

Τηλεκπαίδευση

Το σχολείο δεν αποτελεί απλά ένα χώρο εκπαίδευσης και ανάπτυξης ακαδημαϊκών δεξιοτήτων· παρέχει σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχική υγεία, όπως είναι η κοινωνική επαφή, η φυσική δραστηριότητα, η κοινωνικοποίηση, η κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη.

Παρότι οι έφηβοι και οι νέοι είχαν τη δυνατότητα να διατηρήσουν την επαφή με τους συνομηλίκους τους, οι σχέσεις μεταφέρθηκαν σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, το οποίο δύσκολα μπορεί να αντικαταστήσει την ανθρώπινη επαφή. Ακόμα, οι εξωσχολικές ή ομαδικές δραστηριότητες, που παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση, εκτόνωση και έκφραση, χάθηκαν ή δεν μπόρεσαν να πραγματοποιηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, γεγονός που δημιούργησε επιπλέον ψυχολογικό βάρος και πίεση.

Αύξηση βάρους κατά την πανδημία

Μελέτη διερεύνησε για πρώτη φορά τις πιθανές μεταβολές στο σωματικό βάρος που έχει επιφέρει η πανδημία σε παιδιά και εφήβους σχολικής ηλικίας. Με τη χρήση αναλυτικών στατιστικών μοντέλων, βρέθηκε ότι παιδιά και έφηβοι έχουν αυξήσει το σωματικό τους βάρος.

Η μεγαλύτερη αύξηση του BMI παρατηρήθηκε σε παιδιά ηλικίας 5 ως 11 ετών (+1,57 kg/m²) σε σύγκριση με μικρότερες αυξήσεις σε εφήβους 12 ως 15 ετών (+0,91 kg/m²) και 16 ως 17 ετών (+0,48 kg/m²).

Προτάσεις και λύσεις

- Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τα συναισθήματα φόβου και στρες
- Παροτρύνουμε τη διατήρηση των κοινωνικών επαφών
- Ενθαρρύνουμε υγιεινές συνήθειες
- Ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές
- Υποστηρίζουμε τα παιδιά μας κατά την επιστροφή στις προηγούμενες υποχρεώσεις