

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ : Οι επιπτώσεις της Πανδημίας COVID-19 στην Ψυχική Υγεία των Παιδιών & των Εφήβων : Έρευνα και
Καλές Πρακτικές
Ε.ΨΥ.Υ.Π.Ε ΕΣΥΨΥΚΟΠ ΠΑ.Δ.Α ΙΕΘΣ**

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Καψαλάκης Νίκος¹, Περιμένη Αλεξάνδρα², Παπανικολάου Νεκταρία³, Πολάκη Ολυμπία⁴

¹ Επισκέπτης Ψυχικής Υγείας, ΚΟ.ΚΕ.ΨΥ.ΠΕ Νέας Σμύρνης

² Κλ. Ψυχολόγος Msc, MSW, EMDR th., -Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια-Συντονίστρια Ιατρείου Οικογένειας, ΚΟ.ΚΕ.ΨΥ.ΠΕ Νέας Σμύρνης

³ Κοινωνική Λειτουργός, ΚΟ.ΚΕ.ΨΥ.ΠΕ Νέας Σμύρνης

⁴ Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων, Επιμελήτρια Α Ε.Σ.Υ, Προϊσταμένη ΚΟ.ΚΕ.ΨΥ.ΠΕ Νέας Σμύρνης

2^η ΥΠΕ ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ» ΒΟΥΛΑΣ Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας

Παιδιών και Εφήβων Ν. Σμύρνης


(ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε. Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ)

Η πανδημία αποτέλεσε ένα **σοβαρό και εκτεταμένο συστημικό πλήγμα** για τις οικογένειες.

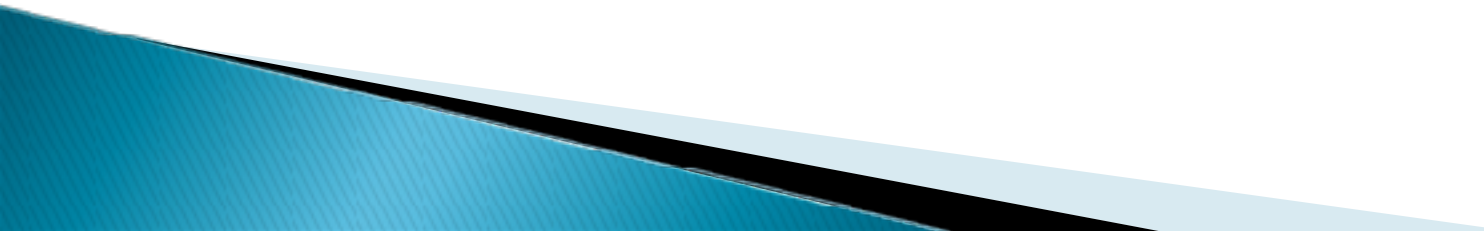
Το stress που προκλήθηκε από την **ασθένεια σε συνδυασμό με την κοινωνική απομόνωση, αύξησε** σε σημαντικό βαθμό την ανησυχία και ψυχοπαθολογία των μελών. Επιπλέον, προκάλεσε χρόνιο και διαρκές άγχος στις οικογένειες, μειώνοντας τις προσαρμοστικές ικανότητες.

Οι οικογένειες με παιδιά και εφήβους σε συνθήκες lockdown, βίωσαν την **πρόκληση να τα απασχολήσουν δημιουργικά** κατά τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς προγραμματισμένες δραστηριότητες, χωρίς επαφή με συγγενείς, χωρίς φίλους, με λίγη ή καθόλου επαφή με το σχολείο.

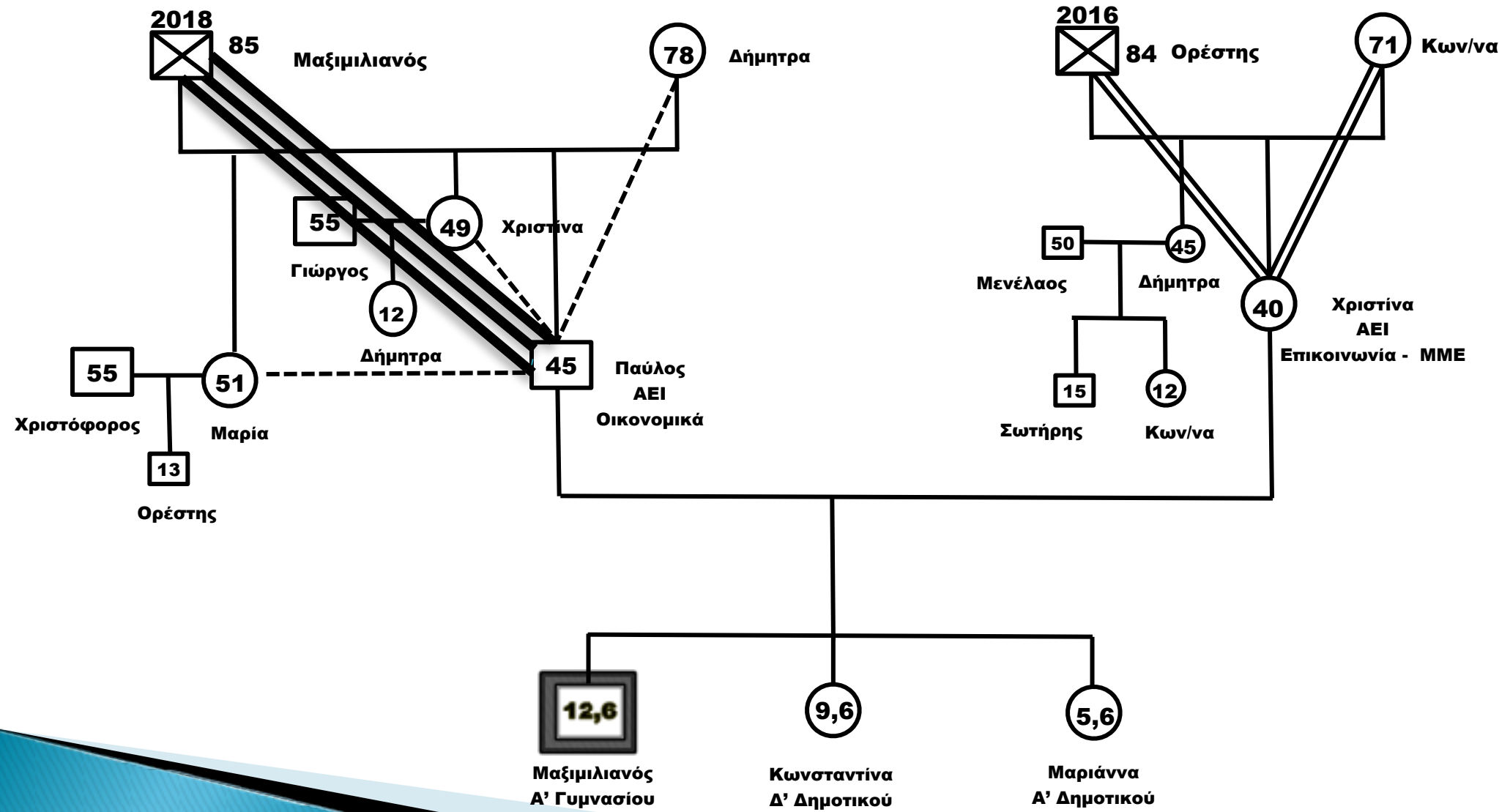
Στην Ελλάδα, όπως και σε άλλες χώρες, ήταν τεράστια η προσπάθεια τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των γονέων να **κρατήσουν επαφή με τα παιδιά**, να κάνουν μαθήματα διαδικτυακά, να αναθέσουν και να διορθώσουν εργασίες, συχνά με ελάχιστα μέσα και χωρίς σχετικές οδηγίες.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- ✓ Άγχος και αβεβαιότητα για το μέλλον της οικογένειας
 - ✓ Περιορισμός της ελευθερίας στους εφήβους
 - ✓ Αύξηση χρήσης Internet και ηλεκτρονικών μέσων σε όλα τα μέλη της οικογένειας
 - ✓ Αύξηση των οικογενειακών συγκρούσεων (σωματική και λεκτική βία)
 - ✓ Δυσκολίες στις εργασιακές, οικογενειακές και φιλικές σχέσεις
 - ✓ Έλλειψη έκφρασης συναισθήματος και ανάδειξη καταθλιπτικών στοιχείων στους εφήβους και στα παιδιά.
- 

ΓΕΝΕΟΓΡΑΜΜΑ



- Τέθηκε η διάγνωση για **Μεικτή Διαταραχή Σχολικών ικανοτήτων** (F81.3 κατά ICD-10).
- Προτάθηκαν : ψυχοθεραπευτική στήριξη εφήβου και συμβουλευτική στήριξη γονέων για 1 έτος
 - Οικογενειακή θεραπεία Μάρτιο από τον 03/2019 - lockdown(10 συνεδρίες)
 - Σταθερή τηλεφωνική επικοινωνία 1φορά/μήνα εν μέσω lockdown
 - Έναρξη οικογενειακής θεραπείας μέσω τηλεδιάσκεψης 09/2020

Τα κύρια ζητήματα στην αρχική φάση της Συνεργασίας πριν την πανδημία ήταν τα ακόλουθα:

Οικονομικά ζητήματα στην οικογένεια

Ο Ι.Ρ αποτελούσε γονεοποιημένο παιδί – «αποδιοπομπαίος τράγος»

Αντιπαλότητα και αντιζηλία στο αδερφικό υποσύστημα

Έλλειψη συναισθηματικής σταθερότητας από πλευράς του πατέρα

Δυσκολίες στην εφαρμογή ορίων και ρόλων στην καθημερινότητα της οικογένειας

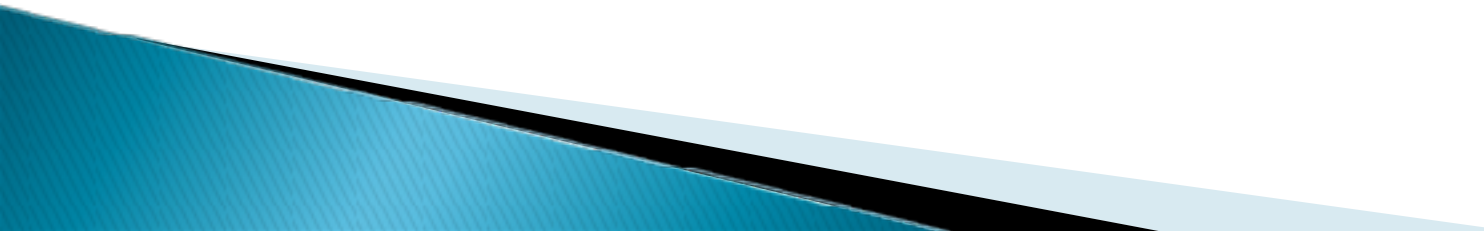
ΚΥΡΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

- Δυσκολίες στην οργάνωση και την λειτουργία όλων των μελών της οικογένειας.
- Η ανάληψη νέας πολύωρης εργασίας της μητέρας σε διευθυντική θέση και η μετατόπιση ευθύνης της καθημερινότητας των παιδιών στον πατέρα προκαλεί άγχος, ένταση και ανταγωνιστικότητα στο αδερφικό υποσύστημα.
- Ο έφηβος είναι αρκετές ώρες εκτεθειμένος στην χρήση του Η/Υ και στη χρήση άλλων ηλεκτρονικών μέσων.
- Ο έφηβος θέλει τον ελεύθερο χρόνο του να συναντά τους φίλους του. Η απαγόρευση από τους γονείς του δημιουργεί έντονα ξεσπάσματα και αντιδράσεις.
- Τα δύο μικρότερα παιδιά βιώνουν το άγχος και την ανασφάλεια που επήλθε από την πανδημία στην καθημερινότητα τους (ειδήσεις για την πανδημία, κλείσιμο σχολείων, διακοπή εξωσχολικών δραστηριοτήτων).

ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Το γονεϊκό υποσύστημα της οικογένειας εν μέσω lockdown αδυνατεί στη λειτουργικότητα του σε σχέση με την ισχύ, το συντονισμό, την οργάνωση και την προσαρμοστικότητα, με αποτέλεσμα να προκαλείται άγχος στα παιδιά. Βασικοί παράγοντες αποσταθεροποίησης είναι : η πολύωρη εργασιακή απασχόληση της μητέρας εκτός σπιτιού και η τηλεργασία του πατέρα που επιφέρει δυσκολίες (υπερευαισθησία, υπερεμπλοκή, ματαίωση και αναβλητικότητα στην καθημερινή οργάνωση).
- Η αποσταθεροποίηση στο γονεϊκό υποσύστημα επιφέρει κλυδωνισμούς και στο αδερφικό υποσύστημα : αντιπαλότητα και ανταγωνισμός μεταξύ του αδερφικού υποσυστήματος στη χρήση internet, τηλεφώνου, στο μοίρασμα των ευθυνών, λεκτική και σωματική βία κατά την περίοδο πανδημίας.

ΚΥΡΙΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- **Ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου, όρια, αναγνώριση και επιβράβευση του ρόλου του πατέρα** μέσα στο σπίτι για περισσότερη επικοινωνία, ευελιξία στα όρια και στους κανόνες των μελών στην οικογένεια. Αλληλοσεβασμός και αλληλοκατανόηση
 - **Ψυχοεκπαίδευση** και διαχείριση των κρίσεων μέσα στην οικογένεια
 - Ενίσχυση της επικοινωνίας με **συνεδρίες τηλεδιάσκεψης** μεταξύ της μητέρας και των παιδιών της, μια ώρα την ημέρα με σκοπό την ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.
 - Τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και επικοινωνίας στο αδερφικό υποσύστημα μέσα από το κατάλληλο υποστηρικτικό γονεϊκό πλαίσιο
 - Ενίσχυση της συνεργατικότητας των παιδιών και του εφήβου μέσω δραστηριοτήτων (πχ επιτραπέζιων παιχνιδιών)
- 

ΚΥΡΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- Εξομάλυνση και εκτόνωση της έντασης του συζυγικού υποσυστήματος σε συνθήκες πανδημίας
- Διατήρηση ομοιόστασης της οικογένειας. Η οικογένεια κατέστη εφικτό να καλύψει τις μεταβαλλόμενες εξελικτικές ανάγκες των παιδιών σε περίοδο πανδημίας.
- Μεγαλύτερη διάρκεια φάσεων ηρεμίας στο οικογενειακό σύστημα
- Καλύτερη συνεργασία και βελτίωση της επικοινωνίας του αδερφικού υποσυστήματος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- ✓ Οι προκλήσεις της Πανδημίας είναι πολλές και πολύ διαφορετικές, ανάλογα με την δομή του οικογενειακού συστήματος, με τη φάση του κύκλου ζωής, με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, με την κατάσταση υγείας των παιδιών και των εφήβων, με τις συνθήκες διαβίωσης και με το περιβάλλον και την κοινότητα στην οποία ανήκουν.
- ✓ Η καραντίνα είναι σαν «ακούσια νοσηλεία» για όλους και χρειάζεται να γίνει άμεσα κατανοητό ποιες (ανα-)προσαρμογές επιβάλλει ο κορωνοϊός στην καθημερινότητά μας και ποιες ριζικές αλλαγές θα πρέπει να ενεργοποιήσει η παγκοσμιοποιημένη κοινωνία και από πανδημική να μεταβεί σε μια ανανεωμένη κοινωνία από τη συγκυρία αυτή .
- ✓ Η οικογένεια είναι ένας ζωτικός πυρήνας που μπορεί να απορροφήσει τις αποδιοργανωτικές επιδράσεις των ψυχοκοινωνικών συνθηκών και να ανασκευάσει τον αντίκτυπο τους στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Τα παιδιά και οι έφηβοι ως ευαίσθητοι αποδέκτες απορροφούν τους αρνητικούς συναισθηματικούς κραδασμούς των γονέων. Οι κραδασμοί που προκαλούνται μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρία υπό συνθήκες για αναστοχασμό, ανεύρεση νέων εσωτερικών σταθερών και επένδυση στην ουσία των σχέσεων.

*“Όλοι έχουμε ένα ανυποψίαστο απόθεμα
δύναμης μέσα μας που προκύπτει όταν η
ζωή μας δοκιμάζει”*

Χόρχε Μπουκάι

Βιβλιογραφικές Παραπομπές:

1. Πομίνη Β., «[Ε.Ε.Σ.ΣΚΕ.Ψ.Ο.](#)/Συστημική Σκέψη & Ψυχοθεραπεία». Οικογένειες και Θεραπευτές στη δίνη της Πανδημίας του Κορωνοϊού, [Τεύχος 16, Μάιος 2020](#), σελ.: 7-9.
 2. ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ., “Πώς η πανδημία άλλαξε τα πάντα όσον αφορά την ψυχική μας υγεία - Τα θετικά και τα αρνητικά έναν χρόνο μετά”, 4 Μαρτίου 2021.
 1. D’Elia, L., (2020). COVID-19: La pandemia è come un Trattamento Sanitario Obbligatorio collettivo.
 2. Bateson, G. (1972). *“Steps to an ecology of mind”*, Chicago University Press.
- 