

**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**

**Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ  
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ**

Περιμένη Αλεξάνδρα<sup>1</sup>, Καψαλάκης Νίκος<sup>1</sup> Παπανικολάου Νεκταρία<sup>3</sup>, Πολάκη Ολυμπία<sup>4</sup>

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

2 Επισκέπτης Ψυχικής Υγείας, 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<sup>η</sup> ΥΠΕ ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ» ΒΟΥΛΑΣ Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας

Παιδιών και Εφήβων Ν. Σμύρνης

(ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε. Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ)

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Η συγκεκριμένη εργασία παρουσιάζει την **εμπειρία που αποκόμισε η θεραπευτική ομάδα του Ιατρείου Οικογένειας «Π.Γεωργίτση»** από την **διαδικτυακή παροχή υπηρεσιών οικογενειακής θεραπείας** σε ένα κοινοτικό πλαίσιο ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων(ΚΟ.ΚΕ.ΨΥ.ΠΕ Νέας Σμύρνης, Γ.Ν.Α Ασκληπιείο Βούλας).
- Διερευνά την δημιουργία ενός **νέου ψηφιακού θεραπευτικού πλαισίου** και τον **σχεδιασμό βέλτιστων πρακτικών** που ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο για τον ωφελούμενο και το θεραπευτή και διευκολύνουν την επικοινωνία.
- Αξιολογεί τα **οφέλη** και τους **περιορισμούς** που μπορεί να παρουσιάζει η χρήση αυτών των μέσων στην θεραπεία και εξετάζει το κατά πόσο η **on-line οικογενειακή θεραπεία** μπορεί να αποτελέσει ένα **ενδεδειγμένο θεραπευτικό μέσο** για την διατήρηση της συνεκτικότητας, της ασφάλειας και της ψυχικής υγείας της οικογένειας στο πανδημικό τραύμα.



# Η ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

- Μία από τις σημαντικότερες αλλαγές που επέφερε η πανδημία στην οικογενειακή θεραπεία ήταν η **αιφνίδια διακοπή των δια ζώσης οικογενειακών συνεδριών** και η αναγκαιότητα διαμεσολάβησης της τεχνολογίας για την παροχή κλινικών υπηρεσιών.
- Βάσει της από 09/09/20 υπουργικής εγκυκλίου της Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας με θέμα **“Επικαιροποίηση των μέτρων πρόληψης για την προστασία της δημόσιας υγείας και αντιμετώπισης) κρουσμάτων ασθενών με κορωνοϊό στις Μονάδες Ψυχικής Υγείας της Χώρας» ορίστηκαν τα ακόλουθα:**
  - *«Α1. Αναστολη πραγματοποίησης των δια ζώσης ομαδικών δραστηριοτήτων...»*
  - *«Α.4. Ενεργόποίηση/αξιοποίηση διαύλων επικοινωνίας και ψυχολογικής υποστήριξης μέσω Skype...”*
  - *«Α5. Σύσταση και λειτουργία εξ ‘ αποστάσεως διαδικτυακών ομάδων μέσω ειδικών διαδικτυακών εφαρμογών» π.χ skype/zoom..”*



# Η ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

- Οι οικογενειακοί θεραπευτές έπρεπε **άμεσα να προσαρμοστούν**, για να ανταποκριθούν στα αιτήματα οικογενειών σε κρίση και για να τις υποστηρίξουν μέσω τηλεδιασκέψεων.
- Στο Ιατρείο Οικογένειας υπήρξε καταρχάς μια προσωρινή παύση των συνεδριών τον Μάρτιο του 2020 και δόθηκε έμφαση στην τηλεφωνική υποστήριξη των οικογενειών.
- Στη συνέχεια τον Σεπτέμβριο του 2020 βάσει της νέας υπουργικής εγκυκλίου έγινε επανασχεδιασμός για τη λειτουργία του Ιατρείου Οικογένειας on -line. Επικεντρώθηκε στην:
  - α) διαχείριση νέων αιτημάτων για θεραπεία οικογενειών σε κρίση
  - β) συνέχιση των ψυχοθεραπευτικών συνεδριών σε οικογένειες που ήταν σε παρακολούθηση



# ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Με βάση τις οδηγίες της A.A.M.F.T (American Association for Marriage and Family Therapy) «**Best Practices in the Online Practice of Couple and Family Therapy**» σχεδιάσαμε και προσαρμόσαμε ένα πλαίσιο βέλτιστων πρακτικών στην παροχή διαδικτυακής οικογενειακής ψυχοθεραπείας που αφορούσαν τις ακόλουθες οδηγίες:

- Παραπομπή
- Συμμόρφωση
- Υποδομή
- Διαφήμιση και μάρκετινγκ
- Εν γνώσει συναίνεση
- Αρχική εκτίμηση
- Τρέχουσες υπηρεσίες
- Διαχείριση κρίσεων
- Αποτυχίες και παραβιάσεις
- Λογοδοσία και αναθεώρηση



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΙΑΤΡΕΙΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

- Έγινε χρήση της τεχνολογικής υποδομής και τεχνογνωσίας και αξιοποιήθηκε το έμπυχο δυναμικό που διέθετε η μονάδα, προκειμένου να προσαρμόσουμε την υπάρχουσα αίθουσα σε έναν χώρο κατάλληλο για τις on-line συνεδρίες.
- Η ομάδα εκπαιδεύτηκε στην χρήση της ηλεκτρονικής πλατφόρμας zoom, προκειμένου να εξοικειωθεί με τα εργαλεία αυτής.
- Έγινε συνεργασία με το Τμήμα Τηλεϊατρικής της 2<sup>ης</sup> Υ.Π.Ε για την διερεύνηση της συνολικότερης υποστήριξης του εγχειρήματος
- Συντάχθηκε έγγραφο συναίνεσης που περιλάμβανε τις προϋποθέσεις συνεργασίας θεραπειών-μελών και τους κανόνες λειτουργίας του Ιατρείου Οικογένειας. Εστάλη ηλεκτρονικά στις οικογένειες
- Ξεκινήσαμε με 5 οικογένειες οι οποίες ήταν υπό παρακολούθηση το προηγούμενο διάστημα και είχαν πραγματοποιήσει τουλάχιστον δύο διαζώσης συνεδρίες
- Υπήρξε ενεργή συμμετοχή όλης της συστημικής ομάδας στις συνεδρίες
- Τηρήθηκαν οι βασικοί κανόνες ενός θεραπευτικού διαλόγου-πλαισίου



# ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΟΝΕΩΝ:**

**ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:**

**E MAIL:**

1. Καταλαβαίνουμε ότι η θεραπευτική ομάδα του Ιατρείου Οικογένειας επιθυμεί την συμμετοχή της οικογένειας μας και των μελών αυτής στις διαδικτυακές συνεδρίες, προκειμένου να γίνει επεξεργασία θεμάτων που αφορούν την λειτουργία της.
2. Η θεραπευτική ομάδα μας εξήγησε ότι οι διαδικτυακές συνεδρίες στην θεραπεία οικογένειας μπορεί να μην είναι της ίδιας ποιότητας με αυτές που θα πραγματοποιούνταν δια ζώσης.
3. Καταλαβαίνουμε ότι ελλοχεύουν κίνδυνοι από την χρήση της συγκεκριμένης τεχνολογίας, οι οποίοι αφορούν σε πιθανή διακοπή της σύνδεσης των πληροφοριών ή τεχνικών δυσκολιών. Επίσης κατανοούμε ότι μπορεί να διακόψουμε την διαδικτυακή συνεδρία εάν διαπιστωθεί πως η ποιότητα της σύνδεσης δεν είναι ικανοποιητική.
4. Καταλαβαίνουμε πως κάποια προσωπικά δεδομένα όπως ονόματα, ηλεκτρονική διεύθυνση και τηλέφωνα της θεραπευτικής ομάδας μπορεί και πρέπει να είναι διαθέσιμα σε επαρκώς εκπαιδευμένο και εξουσιοδοτημένο προσωπικό του Υπουργείου Υγείας, το οποίο είναι αρμόδιο για τον καθορισμό της προγραμματισμένης διαδικτυακής συνεδρίας. Τα μέλη του Ιατρείου Οικογένειας έχουν δεσμευτεί να α) παρέχουν αναλυτικές πληροφορίες για τα επαγγελματικά στοιχεία των μελών της ομάδας του Ιατρείου Οικογένειας καθώς και να μην γνωστοποιηθεί ή κοινοποιηθεί κανένα στοιχείο από τον ατομικό φάκελο σας. β) να μην γνωστοποιήσουμε, μαγνητοσκοπήσουμε ή ηχογραφήσουμε στοιχεία της διαδικτυακής συνεδρίας, γ) να ζητήσουμε την απομάκρυνση του προσωπικού που δεν ανήκει στο Ιατρείο Οικογένειας.
5. Μας εξηγήθηκαν οι εναλλακτικές δυνατότητες της διαδικτυακής συνεδρίας και αποφασίσαμε να συμμετάσχουμε προκειμένου να μας παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας για την οικογένεια μας.
6. Το κόστος για την παροχή των διαδικτυακών συνεδριών καλύπτεται από το εθνικό σύστημα υγείας.
7. Διαβάσαμε προσεκτικά το παραπάνω κείμενο και έχουμε καταλάβει την επικινδυνότητα αλλά και τα πλεονεκτήματα των διαδικτυακών συνεδριών. Επίσης, έχουν απαντηθεί όλα τα ερωτήματα μας σε σχέση με την διαδικασία και συναινούμε ενυπόγραφα στις διαδικτυακές συνεδρίες με βάση τους όρους και τις προϋποθέσεις που αναπτύχθηκαν παραπάνω.

**ΥΠΟΓΡΑΦΗ**









# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΟΦΕΛΗ

## Ως προς την δυναμική στην θεραπευτική συναλλαγή

- Θεραπευτές και θεραπευόμενοι προσαρμόστηκαν σύντομα στο νέο περιβάλλον(setting)
- Και τα δύο συστήματα(συστημική ομάδα-οικογένεια)όρισαν κάποιον υπεύθυνο για την διαχείριση των τεχνικών ζητημάτων
- Οι οικογένειες δεν είχαν δυσκολίες στην έκφραση των συναισθημάτων τους και με την βοήθεια των θεραπευτών διαμορφώθηκε ένα θεραπευτικό πλαίσιο ψηφιακής διαντίδρασης.
- Οι έφηβοι δεν παρουσίασαν ζητήματα εξοικείωσης με την νέα τεχνολογία, εύκολα κατέρριπταν φόβους ή ενδοιασμούς σε σχέση με τη συνάντηση και ένιωθαν αρκετά άνετα στη διάρκεια αυτής.
- Ο θεραπευτής μπορούσε να είχε πρόσβαση και σε άλλες πληροφορίες σημαντικές για την θεραπεία, όπως το περιβάλλον,τις συνήθειες ή τον ρόλο των κατοικίδιων.
- Η οικογένεια μπορούσε να έχει ευελιξία στον χώρο που θα επέλεγε να διεξαχθεί η συνεδρία.



# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΟΦΕΛΗ

## Ως προς τις θεραπευτικές παρεμβάσεις:

- Η οικογενειακή θεραπεία μπορούσε ως συνεδρία να εκτυλιχθεί ομαλά, με ομαλή ροή ακόμη κι όταν υπήρξαν εκδραματίσεις
- Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις δεν έχαναν την ισχύ τους
- Υπήρχαν συνεδρίες στις οποίες συμμετείχαν όλα τα μέλη της οικογένειας και άλλες μεμονωμένα
- Σε ορισμένες περιπτώσεις κρίθηκε απαραίτητη η παραπομπή -είτε του παιδιού είτε του γονέα- σε ψυχιατρική εκτίμηση και παρακολούθηση.
- Πραγματοποιήθηκε ψυχοεκπαίδευση για την διαχείριση των κρίσεων μέσα στην οικογένεια και συμβουλευτική για την διαχείριση των αναγκών που προέκυψαν από τον εγκλεισμό.



# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΟΦΕΛΗ

## Ζητήματα που διαχειριστήκαμε στην οικογενειακή θεραπεία κατά την περίοδο του lock-down :

- Αύξηση φόβων (φόβοι νόσησης και φόβος θανάτου), αγχώδη-καταθλιπτική συμπτωματολογία σε μέλη των οικογενειών, ιδιαίτερα όταν προϋπήρξε σοβαρή νόσος ή πάθηση σε κάποιο μέλος
- Έκφραση επικριτικού συναισθήματος, επιθετικότητα, αυξημένες εντάσεις στις αλληλεπιδράσεις των μελών, λεκτική βία (στο αδελφικό υποσύστημα)
- Ζητήματα οριοθέτησης των παιδιών στο οικογενειακό περιβάλλον, (διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου, παρακολούθησης των εκπαιδευτικών ζητημάτων και της οργάνωσης)
- Σοβαρή επιβάρυνση και έκπτωση στην λειτουργικότητα του γονεϊκού ρόλου (δυσκολία εναρμόνισης επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων, οργάνωσης των οικιακών εργασιών, συντονισμού του συζυγικού υποσυστήματος, συναισθήματα ματαίωσης και άγχος)
- Αύξηση του εθισμού στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.



# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΟΦΕΛΗ

## Ως προς τις θεραπευτικές αλλαγές:

- Σε κάποιες οικογένειες σε κρίση οι on-line συνεδρίες ήταν βοηθητικές για την άμεση εξομάλυνση κα εκτόνωση της έντασης
- Οι οικογένειες και ιδιαιτέρως οι γονείς αξιολόγησαν θετικά την υποστήριξη που έλαβαν στα θέματα που τους απασχόλησαν εν μέσω πανδημίας.



# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Οι περιορισμοί και οι δυσκολίες που εντοπίστηκαν ήταν οι ακόλουθοι :

- Κακή διαδικτυακή σύνδεση και σημαντικές καθυστερήσεις
- Έλλειψη ιδιωτικότητας (παρεμβολές από άλλα άτομα)
- Δυσκολίες ενσυναίσθησης λόγω της απουσίας μη λεκτικής επικοινωνίας
- Ηθικά και νομικά ζητήματα
- Απουσία θεραπευτικού χώρου



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Είναι γεγονός ότι η τηλεδιάσκεψη μιμείται τη συνεδρία, έχει ελάχιστο ή μηδενικό κόστος, είναι εύκολη στη διαχείριση και αποτελεί μία ευέλικτη πρακτική για την συνέχιση της θεραπείας ή για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών.
- Η διαδικτυακή οικογενειακή θεραπεία μπορεί να έχει ικανοποιητικά θεραπευτικά αποτελέσματα.
- Απαιτεί τη δημιουργία ενός ψηφιακού θεραπευτικού πλαισίου και σημασία έχει ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος να συμφωνήσουν σε απλούς βασικούς κανόνες.
- Από την εμπειρία μας προκύπτει ότι οι ωφελούμενοι δημιούργησαν ένα νέο κίνητρο χρήσης της τεχνολογίας.
- Κρίνεται αναγκαίο ο/οι θεραπευτής-ες και ο/οι θεραπευόμενος-οι να εξασφαλίζουν την απαιτούμενη ιδιωτικότητα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Η νομική αναγνώριση της on line θεραπείας, όπως και άλλων υπηρεσιών Τηλεθεραπείας, είναι σημαντικό να εξελιχθεί (ΑΑΜFT ).



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνοψίζοντας, οι νέες τεχνολογίες αποτελούν ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των ειδικών. Προκειμένου να παραμείνει σταθερή η σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου με απώτερο σκοπό τη διασφάλιση της ψυχικής ισορροπίας του δεύτερου -ειδικά σε περιόδους κρίσης, όπως αυτή της υγειονομικής κρίσης,- επιτακτική ανάγκη αποτελεί η διαμόρφωση ενός σαφώς ορισμένου πλαισίου ,το οποίο θα ελαχιστοποιεί τους κινδύνους και θα εξασφαλίζει ένα σταθερό και δίχως ίχνος αβεβαιότητας περιβάλλον ,μέσα στο οποίο και τα δύο μέλη θα μπορούν να είναι αυθεντικά, προκειμένου να διαμορφώσουν τη δική τους αλήθεια και τη δική τους θεραπευτική ταυτότητα.

