

MENOYME ΨΥΧΙΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ!.....MENOYME ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Έχουν γραφτεί και ακουστεί πολλά για την ψυχική ανθεκτικότητα αφού η αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας σχετίζεται τόσο με την παρουσία προβλημάτων ή διαταραχών όσο και με τη μειωμένη παρουσία κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σε παιδιά και ενήλικες.

Όταν αναφερόμαστε στην ψυχική ανθεκτικότητα, το μυαλό του καθενός δίνει μια διαφορετική ερμηνεία βασισμένη σε ατομικά χαρακτηριστικά, εμπειρίες, προσδοκίες, ικανότητες, ανάγκες και ούτω καθεξής. Στον ερευνητικό χώρο επικρατούν αρκετοί ορισμοί που μπορεί να επικεντρώνονται είτε στις προκλήσεις της ζωής

«...είναι η διαδικασία χειρισμού αποδιοργανωτικών, στρεσογόνων ή προκλητικών γεγονότων στη ζωή μ' έναν τρόπο που να παρέχει στο άτομο πρόσθετες δεξιότητες προστασίας και διαχείρισης από ότι είχε πριν...» (G.E. Richardson et al, 1990)

ή στο ίδιο το άτομο σε ένα πιο οικολογο-κοινωνικό πλαίσιο

«στο πλαίσιο των μεγάλων αλλαγών που είμαστε εκτεθειμένοι, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι όχι μόνο η ικανότητα των ατόμων να βρουν τον δρόμο τους μέσα από ...εργαλεία που βοηθούν την ευημερία, αλλά και η ικανότητά ατομικά και συλλογικά να διαπραγματεύονται ...με το περιβάλλον τους ώστε να αποκτήσουν αυτά τα εργαλεία» (M. Ungar, 2000).

Από τον Δεκέμβριο του 2019 η ανθρωπότητα έχει έρθει αντιμέτωπη με την απειλή της ασθένειας από τον κοροναϊό COVID -19 και τον φόβο ενός επικείμενου θανάτου. Ο κοροναϊός είναι μια μεγάλη ομάδα ιών (CoV) που προκαλεί ασθένεια είτε ένα απλό κρουολόγημα είτε σοβαρή πτώση του αναπνευστικού συστήματος (SARS-CoV).

Ο COVID-19 ήρθε για να θέσει υπό δοκιμασία τόσο τις αντοχές της δημόσιας υγείας όσο και της ψυχικής υγείας ανά το παγκόσμιο. Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται αντιμέτωποι με την απειλή ενός θανατηφόρου ιού, το κοινωνικό άγχος, οι φοβίες, η κατάθλιψη και οι ψυχικές ασθένειες εμφανίζονται σε υψηλά ποσοστά αφού οι περιορισμοί για ελαχιστοποίηση της εξάπλωσης του ιού είναι πολλοί. Ο κόσμος πρέπει να μάθει να ζει με άλλον τρόπο και να κινείται σε άλλους ρυθμούς. Το «μένουμε σπίτι», ο εγκλεισμός ολόκληρης της οικογένειας, ο αυτο-περιορισμός, η στέρηση της ελευθερίας κίνησης, τα γάντια, οι μάσκες, τα αντισηπτικά, ο αριθμός θετικών κρουσμάτων που ολοένα αυξάνεται, οι θάνατοι από τον κοροναϊό, έχουν αλλάξει την καθημερινότητα των ανθρώπων, τις προτεραιότητές τους, τις ανάγκες τους. Η ζωή φαίνεται πως έχει μετατραπεί σε έναν αγώνα επιβίωσης. Και από τις θεωρίες ακόμα του Δαρβίνου, είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι επιβιώνει ο σωματικά και ψυχικά δυνατότερος.

Αφού, λοιπόν, καταβάλουμε υπερ-προσπάθεια προστατεύοντας την υγεία μας με το να ακολουθούμε τις οδηγίες των γιατρών, δεν μας αφήνει αδιάφορους η ψυχική ευημερία τόσο των ενηλίκων όσο και των ανήλικων παιδιών και εφήβων μας. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν έρθει αντιμέτωποι με μια τεράστια ανατροπή στα δεδομένα τους – η ανατροπή αυτή έγινε με βίαιο τρόπο, απότομα, άμεσα και χωρίς διαπραγματεύσεις. Τα

σχολεία έκλεισαν, οι εξωσχολικές δραστηριότητες σταμάτησαν, οι κοινωνικές συναναστροφές διακόπηκαν. Τα καφέ είναι κλειστά, τα εστιατόρια λειτουργούν μόνο με κατ' οίκον διανομή, η τηλεόραση ασταμάτητα μεταδίδει μόνο άσχημα νέα. Πώς να παραμείνει η οικογένεια ψυχικά ασφαλής και ανθεκτική σε αυτή τη δοκιμασία; Πώς, μένοντας στο σπίτι, διασφαλίζεται η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων μας;

Αρχικά, τα ερευνητικά δεδομένα κατέληξαν στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και των εφήβων ως παράγοντας ψυχικής ισορροπίας του ίδιου του ατόμου, παράγοντας που είχε να κάνει με την προσωπικότητα του κάθε παιδιού, την γνωστική του ικανότητα, την ικανότητα αυτο-ρύθμισης των συναισθημάτων, την καλή συμπεριφορά και την έλλειψη συνδρόμων ή αναπτυξιακών διαταραχών (Master & Powell, 2003, Ungar & Brown, 2008). Πιο πρόσφατες έρευνες (Howell et al, 2010, Das, 2010) συνδέουν την ικανότητα να παραμείνει το παιδί και ο έφηβος ψυχικά ανθεκτικός στις δύσκολες καταστάσεις που καλείται να ανταπεξέλθει με την οικογένεια, με τις αλληλεπιδράσεις στην οικογένεια και τις σχέσεις των μελών της οικογένειας μεταξύ τους. Έτσι, η οικογένεια μπορεί να γίνει αντιληπτή τόσο ως έναν υποστηρικτικό παράγοντα για τα παιδιά, σε καιρούς κρίσης, όσο και αποδιοργανωτικός και μη βοηθητικός. Οι έρευνες αναφέρουν ότι οικογένειες των οποίων κάποια μέλη δυσλειτουργούν, δεν ενισχύουν ψυχικά ανθεκτικά παιδιά και εφήβους σε δύσκολους καιρούς και σε συνθήκες πίεσης και άγχους. Από την άλλη, οικογένειες με υψηλά ποσοστά σύνδεσης και οργάνωσης, οικογένειες όπου το αίσθημα της ασφάλειας και της ευημερίας είναι διάχυτο στα μέλη και κωδικοποιείται ως τέτοιο, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν τεχνικές αυτο-συντήρησης, αυτο-ρύθμισης και εσωτερικού ψυχικού ελέγχου. Οι οικογένειες αυτές και τα μέλη τους θα είναι πιο ανθεκτικά και ο ψυχισμός τους πιο έτοιμος να προσαρμοστεί και να ανταποκριθεί στις κρίσιμες φάσεις της ζωής τους.

Και η εξάπλωση της πανδημίας του κοροναϊού είναι μια κρίση. Οι οικογένειες, τα παιδιά και οι έφηβοι δοκιμάζονται. Πώς μπορούν όμως τα παιδιά και οι έφηβοι να προστατευτούν από τα ΜΜΕ, το διαδίκτυο και την πληθώρα πληροφοριών που μας έχουν κατακλύσει αυτήν την περίοδο; Πώς μπορούν οι γονείς να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά τους, μένοντας όλη μέρα στο σπίτι λόγω των περιοριστικών μέτρων, θα βγουν αλώβητα και ψυχικά υγιή μετά από αυτήν την κρίσιμη δοκιμασία;

Τα παιδιά μέχρι 2 χρονών δεν έχουν την γνωστική ικανότητα ή τους μηχανισμούς για να αντιληφθούν ότι κάτι πολύ σοβαρό συμβαίνει γύρω τους αλλά μπορούν να αντιληφθούν ότι οι γονείς τους είναι αναστατωμένοι και μπορεί να αρχίσουν να εκδηλώνουν παρόμοια συμπεριφορά με τη μαμά ή τον μπαμπά μέσω μίμησης των γονεϊκών τους προτύπων. Τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά, 3-5 χρονών, είναι σε θέση να καταλάβουν περισσότερα και να ζητήσουν εξηγήσεις (γιατί δεν πηγαίνω σχολείο; γιατί δεν μπορώ να πάω να δω την γιαγιά;) κάνοντας ερωτήσεις και μπορεί να αντιδράσουν εάν οι απαντήσεις δεν είναι ικανοποιητικές. Τα παιδιά του δημοτικού είναι σε θέση να καταλάβουν τη σοβαρότητα της πανδημίας και να ενδιαφερθούν να ακούσουν τα νέα στην τηλεόραση ή τους ενήλικες που συζητούν μεταξύ τους και να θέλουν να πάρουν μέρος στη συζήτηση εκδηλώνοντας έτσι τη δική τους ανησυχία αλλά και αβοηθησία. Η εφηβεία, μια περίοδος με πολλές αλλαγές και μεταβάσεις, είναι η περίοδος που μπορεί να επιβαρυνθεί από το άγχος μιας στρεσογόνου κατάστασης όπως η πανδημία του κοροναϊού και να οδηγήσει και σε φυσικά και

Ψυχοσωματικά συμπτώματα όπως πονόκοιλος, πονοκέφαλος, ζαλάδα, αϋπνία, ολιγοφαγία κλπ. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανασφάλεια, άγχος, αγωνία, αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης όπως και οι ενήλικες. Αντιλαμβάνονται και επεξεργάζονται όμως τα ακουστικά ερεθίσματα διαφορετικά και ανάλογα με το ηλικιακό και αναπτυξιακό τους στάδιο. Αυτό θα πρέπει να γίνει κατανοητό από τους γονείς. Προσέχουμε ότι

- Αλλιώς μιλάμε σε ένα τρίχρονο παιδί και αλλιώς σε έναν 15χρονο έφηβο
- Μειώνουμε την συνεχή έκθεση των παιδιών σε ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα που συνδέονται με την πανδημία του κοροναϊού
- Αποφεύγουμε να εκδηλώνουμε το άγχος μας ή να καταστροφολογούμε
- Απαντάμε σε ερωτήσεις και καθησυχάζουμε τα παιδιά – οι απαντήσεις μας σχετίζονται με την ηλικία του κάθε παιδιού
- Βρίσκουμε ασχολίες που να αποσπούν την προσοχή τους από τις ειδήσεις και τις τηλεοπτικές εκπομπές – κλείνουμε την τηλεόραση και την ανοίγουμε σε συγκεκριμένες ώρες

Ενώ, λοιπόν, παρέχουμε φροντίδα και στήριξη στα παιδιά και στους έφηβους στο σπίτι, βρίσκουμε τρόπους να τους εμπλέξουμε σε κοινές δραστηριότητες της οικογένειας, δημιουργώντας σαφή και ξεκάθαρα όρια, προσδοκώντας έτσι από όλα τα μέλη τρόπους αντιμετώπισης της κρίσης. Όταν η οικογένεια αναγκαστικά πρέπει να περάσει πολλές ώρες στο σπίτι και να παραμείνει ψυχικά υγιής, το ένα μέλος φροντίζει το άλλο, παρέχονται ευκαιρίες ουσιώδους συμμετοχής στα κοινά, γίνεται προσπάθεια ανάπτυξης θετικών συναισθηματικών δεσμών και με τον τρόπο αυτόν ενισχύεται και γίνεται ψυχικά ανθεκτική ολόκληρη η οικογένεια απέναντι στην πανδημία του κοροναϊού.

Δρ Νάσια Τριγωνάκη-Παύλου, PhD

Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νεολαίας