

Κ.Ε.Σ.Υ. Ημαθίας

Διαχείριση του άγχους και της ανησυχίας

κατά την διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού COVID-19

Οι πρωτόγνωρες καταστάσεις που βιώνουμε εξαιτίας την πανδημίας του κορωνοϊού COVID-19 είναι εύλογο να αναστατώνουν ενήλικες και παιδιά. Ως γονείς θα θέλετε να διασφαλίσετε την σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών σας. Ετοιμάσαμε, λοιπόν, κάποιες γενικές κατευθύνσεις που μπορεί να βρείτε βοηθητικές.

Η διαχείριση του άγχους από τους ενήλικες.

Πριν αναφερθούμε σε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας, θα καλύψουμε κάποια βασικά σημεία, για το πώς να διαχειριστείτε τις στρεσογόνες καταστάσεις εσείς ο ίδιος/η ίδια. Ο λόγος είναι ότι, όσο πιο ήρεμοι και προβλέψιμοι παραμείνουμε εμείς, τόσο πιο εύκολα θα προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες τα παιδιά μας.

Ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά κάτω από στρεσογόνες συνθήκες. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε στην πανδημία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως ο τρόπος που μεγαλώσαμε, τα ατομικά χαρακτηριστικά μας και την κοινότητα μέσα στην οποία ζούμε. Κάποιοι από εμάς μπορεί να αντιδράσουν πιο έντονα στην καινούρια αυτή κατάσταση ή να επηρεαστούν σοβαρότερα από τον κορωνοϊό COVID-19:

- Ηλικιωμένοι άνθρωποι και άνθρωποι με χρόνια νοσήματα, άτομα δηλαδή που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες και για τα οποία ο ιός COVID-19 θα έχει σοβαρές επιπτώσεις, σε περίπτωση που νοσήσουν.
- Παιδιά και έφηβοι.
- Άτομα που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του COVID-19, όπως γιατροί, υγειονομικό προσωπικό και οποιοδήποτε άλλο άτομο παίζει καίριο ρόλο στην αντιμετώπιση του ιού.
- Άτομα με οποιοδήποτε είδος ψυχικής ασθένειας, καθώς και άτομα που κάνουν κατάχρηση ουσιών.

Το άγχος που σχετίζεται με την εξάπλωση μεταδιδόμενων νοσημάτων μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους στους ενήλικες:

- Φόβο και ανησυχία για την υγεία του ίδιου του ατόμου και των οικείων του.
- Αλλαγές στον ύπνο ή στις διατροφικές συνήθειες.
- Δυσκολία στον ύπνο ή στην συγκέντρωση.
- Επιδείνωση χρόνιων προβλημάτων υγείας.
- Αυξημένη χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, αλλαγές στις συνήθειες που σχετίζονται κυρίως με το κάπνισμα.

Δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε για την διαχείριση του άγχους και την ισορροπημένη ψυχική υγεία:

- Κάντε διαλείμματα από το να λαμβάνετε πληροφορίες για τον κορωνοϊό COVID-19 (από την τηλεόραση, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον τύπο ή το ραδιόφωνο). Το να ακούει κανείς διαρκώς για την πανδημία δημιουργεί αναστάτωση από μόνο του.
- Φροντίστε το σώμα σας. Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά, να αθλείστε τακτικά, να κοιμάστε αρκετές ώρες και να αποφεύγετε το αλκοόλ και άλλες ουσίες.
- Δημιουργήστε χρόνο για χαλάρωση. Προσπαθήστε να κάνετε κάποιες δραστηριότητες που απολαμβάνετε.
- Διατηρήστε την επικοινωνία με άτομα που είναι σημαντικά για εσάς. Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε για τις ανησυχίες σας και για το πώς νιώθετε.
- Η φροντίδα του εαυτού σας, των φίλων σας και της οικογένειάς σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα το άγχος. Το να βοηθήσετε άλλα άτομα να αντιμετωπίσουν το άγχος τους μπορεί να ενδυναμώσει την κοινότητα, μέσα στην οποία ζείτε.
- Μιλήστε με τον/την γιατρό σας σε περίπτωση που το άγχος σας εμποδίζει να ασχοληθείτε με τις καθημερινές σας δραστηριότητες, για πολλές συνεχόμενες μέρες.
- Μοιραστείτε με άλλους αξιόπιστα στοιχεία που αφορούν τον κορωνοϊό COVID-19 και κατανοήστε τους κινδύνους που σχετίζονται με εσάς και τους οικείους σας. Με τον τρόπο αυτό βοηθάτε άλλους ανθρώπους να μειώσουν το άγχος τους και ταυτόχρονα ενισχύετε την μεταξύ σας επικοινωνία.

Η συναισθηματική υποστήριξη των παιδιών.

Αναφέραμε τα παραπάνω σημεία επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι, αντιδρούν, εν μέρει, με βάση τις συμπεριφορές που παρατηρούν στους ενήλικες γύρω τους. Όταν οι γονείς/κηδεμόνες αντιμετωπίζουν την κατάσταση, που σχετίζεται με τον κορωνοϊό COVID-19, ήρεμα και με αυτοπεποίθηση, τότε μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά τους καλύτερα. Οι γονείς μπορούν να λειτουργήσουν πιο καθησυχαστικά για τους οικείους τους, ιδιαίτερα για τα παιδιά τους, όταν είναι καλά προετοιμασμένοι.

Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Δεν αντιδρούν όλα τα παιδιά και έφηβοι με τον ίδιο τρόπο στο άγχος. Ωστόσο, τα παρακάτω αποτελούν πιθανές ενδείξεις άγχους:

- Συχνά ή έντονα κλάματα ή ευερεθιστότητα, σε μικρά παιδιά.
- Παλινδρόμηση σε συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε παιδιά μικρότερης ηλικίας και που δεν εμφάνιζαν προηγουμένως (για παράδειγμα, νυχτερινή ενούρηση).
- Υπερβολική ανησυχία ή λύπη.
- Ανθυγιεινή διατροφή.

- Αλλαγές που σχετίζονται με τον ύπνο.
- Ευερεθιστότητα και προκλητική συμπεριφορά στους έφηβους.
- Δυσκολίες στην προσοχή και την συγκέντρωση.
- Αποφυγή δραστηριοτήτων που τις έβρισκαν ευχάριστες στο πρόσφατο παρελθόν.
- Ανεξήγητοι πονοκέφαλοι ή σωματικοί πόνοι.
- Αλλαγές που σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ ή ουσιών ή με το κάπνισμα.

Τι μπορείτε να κάνετε ως γονιός, για να στηρίξετε το παιδί σας.

- Αφιερώστε χρόνο, για να μιλήσετε στο παιδί σας για την πανδημία που σχετίζεται με τον κορωνοϊό COVID-19, με απλό και κατανοητό τρόπο. Απαντήστε τυχόν ερωτήσεις και μοιραστείτε αξιόπιστα στοιχεία, σε σχέση με τον κορωνοϊό COVID-19, με απλό και κατανοητό τρόπο. Δεν χρειάζεται να απαντήσετε σε θέματα που δεν γνωρίζετε. Μπορείτε να πείτε στο παιδί σας ότι θα χρειαστεί να αναζητήσετε περαιτέρω πληροφορίες και ότι θα του/της απαντήσετε αργότερα ή ότι κάποια θέματα είναι αρκετά δύσκολα και ακόμη τα ερευνούν οι επιστήμονες.
- Καθησυχάστε το παιδί σας, λέγοντας του ότι βρίσκεται σε ασφαλές περιβάλλον. Πέστε στα παιδιά σας ότι είναι αναμενόμενο να νιώθουν αναστατωμένα, κατά διαστήματα. Μοιραστείτε μαζί τους τους δικούς σας τρόπους διαχείρισης του άγχους, ώστε να μάθουν από εσάς.
- Περιορίστε την έκθεση της οικογένειάς σας στις ειδήσεις που σχετίζονται με την στρεσογόνα κατάσταση. Αυτό αφορά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα παιδιά μπορεί να παρερμηνεύσουν κάτι που άκουσαν και να φοβηθούν σε σχέση με πράγματα που δεν κατανόησαν.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε κάποιες ρουτίνες στην καθημερινότητά σας. Για το διάστημα που τα σχολεία είναι κλειστά, δημιουργήστε ένα ημερήσιο πρόγραμμα που να περιέχει, τόσο εκπαιδευτικές, όσο και χαλαρωτικές ή διασκεδαστικές δραστηριότητες.
- Προσπαθήστε να λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά σας. Είναι καλό να κάνετε διαλείμματα από την στρεσογόνα κατάσταση, να κοιμάστε επαρκώς, να αθλείστε και να τρώτε καλά.

Για τους γονείς που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του κορωνοϊού COVID-19

Η αντιμετώπιση του κορωνοϊού COVID-19 μπορεί να σας επιβαρύνει ψυχικά. Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε, για να μειώσετε τις δευτερογενείς αντιδράσεις στο τραυματικό άγχος.

- Αποδεχτείτε ότι δευτερογενείς αντιδράσεις στο τραυματικό άγχος μπορεί να εμφανίσει οποιοσδήποτε βοηθάει οικογένειες, μετά από ένα τραυματικό γεγονός, όπως το να νοσήσει με τον κορωνοϊό COVID-19.
- Ενημερωθείτε για τα σωματικά (εξάντληση, αρρώστια) και τα ψυχικά συμπτώματα (φόβος, απόσυρση, ενοχές).

- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας και στην οικογένεια σας, προκειμένου να επανέλθετε από την ένταση που βιώσατε/βιώνετε, κατά την ανταπόκριση στην πανδημία.
- Δημιουργήστε μια λίστα με δραστηριότητες αυτο-φροντίδας που απολαμβάνετε, όπως η άθληση και η ανάγνωση βιβλίων.
- Κάντε συχνά διαλείμματα από την παρακολούθηση ειδήσεων, που σχετίζονται με τον κορωνοϊό COVID-19.
- Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια, αν νιώθετε ότι η κατάσταση γύρω από τον κορωνοϊό COVID-19 μειώνει σε σημαντικό βαθμό την ικανότητα σας να φροντίζετε την οικογένεια σας ή τους ασθενείς σας.

Τέλος, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι στο πλαίσιο των μέτρων για την προστασία της Δημόσιας Υγείας από τον νέο κορωνοϊό, **το Κ.Ε.Σ.Υ. Ημαθίας** θα εξυπηρετεί το κοινό μόνο **μέσω τηλεφώνου, fax και e-mail**.

Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη τη νέα καθημερινή πραγματικότητα, η ομάδα Ψυχολόγων, Κοινωνικών Λειτουργών και Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Κ.Ε.Σ.Υ. Ημαθίας έχει οργανώσει και λειτουργεί τηλεφωνική γραμμή συμβουλευτικής υποστήριξης, καθώς και γραμμή, μέσω τηλεδιάσκεψης.

Σε περίπτωση που εφαρμόζετε τις παραπάνω γενικές κατευθύνσεις και παρόλαυτα υπάρχει κάτι που σας ανησυχεί στον τρόπο που ανταποκρίνεται το παιδί σας στη νέα κατάσταση, μπορείτε, μέσω της ιστοσελίδας του ΚΕΣΥ Ημαθίας, να ακολουθήσετε τον σχετικό σύνδεσμο, να συμπληρώσετε την φόρμα επικοινωνίας και το προσωπικό του Κ.Ε.Σ.Υ. Ημαθίας θα έρθει σε επαφή μαζί σας.

Ενδεικτικές Πηγές

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) [Published online]

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020)

Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.

Ανακτήθηκε από:

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/>

Centers for Disease Control and Prevention (2020)

Manage Anxiety and Stress

Ανακτήθηκε από:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

Centers for Disease Control and Prevention (2020)

Children and COVID-19

Ανακτήθηκε από:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html>