

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSONline.org

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΚΛΕΙΣΜΕΝΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID-19

Μέτρα έκτακτης ανάγκης, όπως εκείνα που απαιτούν την παραμονή των παιδιών στο σπίτι, αποτελούν απαραίτητες μεθόδους για τον περιορισμό της μόλυνσης κατά τη διάρκεια της επιδημίας του κορονοϊού (COVID-19). Παρόλα τα οφέλη για την δημόσια υγεία, η αναγκαστική παραμονή στο σπίτι για το κάθε παιδί εξατομικευμένα, μπορεί να λειτουργήσει ως μία ευκαιρία για περισσότερο χρόνο με την οικογένεια. Ταυτόχρονα όμως, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα, ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου, αύξηση σωματικού βάρους και επιδείνωση της φυσικής κατάστασης. Όπως πολλοί γονείς γνωρίζουν, η ανία και η δυσφορία είναι πολύ

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής μπορεί επίσης να συνεισφέρει στην κοινωνική απομόνωση από τους ομοίους και τους δασκάλους, να προκαλέσει άγχος και ένταση ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας λόγω της έλλειψης προσωπικού χώρου μέσα στο σπίτι.

συνηθισμένες για όσο χρόνο απαιτείται η παραμονή στο σπίτι και σε εσωτερικό χώρο. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να συμβάλλουν σε κοινωνική απομόνωση από τους συνομηλικούς και τους δασκάλους, άγχος αλλά και ένταση μεταξύ των μελών της οικογένειας λόγω έλλειψης προσωπικού χώρου στο σπίτι. Αξίζει να σημειωθεί, ότι ο φόβος του κόσμου για τον ιό COVID-19 που στιγματίζει

και στοχοποιεί συγκεκριμένους πληθυσμούς, μπορεί να επιτείνει το αίσθημα απομόνωσης του παιδιού και της οικογένειας. Οι κλινικοί και οι γονείς μπορούν λάβουν υπόψη τις παρακάτω προσεγγίσεις, ώστε να διαχειριστούν καλύτερα τις περιόδους περιορισμού στο σπίτι για τα παιδιά και τις οικογένειές τους.

Υποστηρίξτε την δομή της οικογένειας κατά την διάρκεια της αναγκαστικής παραμονής στο σπίτι

Για να προετοιμαστούν, οι οικογένειες μπορούν να αναπτύξουν σχέδια δράσης από κοινού. Όταν κρίνεται κατάλληλο, να συμπεριλαμβάνουν τα παιδιά στον οικογενειακό προγραμματισμό και τις προληπτικές συμπεριφορές, ώστε να βοηθηθούν

στην εμπέδωση του αισθήματος της αυτενέργειας και του ελέγχου.

- Προγραμματίστε σωματικές δραστηριότητες που είναι εφικτό να γίνουν όσο παραμένετε σπίτι
- Διατηρήστε μια υγιεινή διατροφή, ορθές συνήθειες ύπνου και τις κατάλληλες πρακτικές υγιεινής (τακτικό πλύσιμο χεριών, κάλυψη του στόματος σε βήχα και φτέρνισμα, αποφυγή επαφής του προσώπου)

- Διατηρήστε την ρουτίνα σας σχετικά με τις ώρες ανάπαυσης, τα γεύματα και την άσκηση.
- Εξασφαλίστε βασικές προμήθειες (π.χ. φαγητό, νερό, σαπούνι, προμήθειες πρώτων βοηθειών) και φάρμακα σε άμεση διαθεσιμότητα κατά τον περιορισμό στο σπίτι.
- Ενθαρρύνετε την συμμετοχή των παιδιών στις δουλειές του νοικοκυριού ώστε να τονώσετε το αίσθημα ότι επιτυγχάνουν να κάνουν κάτι.
- Οργανώστε ψυχαγωγικές οικογενειακές δραστηριότητες όπως παιχνίδια, ταινίες και άσκηση
- Διατηρήστε θετική διάθεση.
- Δείξτε υπομονή και την ανεκτικότητα, κάτι που μπορεί να είναι πιο δύσκολο αυτή την περίοδο και δώστε το παράδειγμα όσον αφορά τις υγιεινές συνήθειες για όλα τα μέλη της οικογένειας
- Χρησιμοποιείτε τεχνικές χαλάρωσης για να μειώσετε το stress.
- Αποφύγετε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και καπνού
- Αν ήταν συνηθισμένη οικογενειακή δραστηριότητα, σκεφτείτε την παρακολούθηση θρησκευτικών τελετών μέσω διαδικτύου.
- Προωθείστε την αίσθηση της καλοσύνης, τον «αλτρουισμό», εξηγώντας ότι η παραμονή στο σπίτι βοηθάει τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας να παραμείνουν ασφαλή.
- Καθησυχάστε τα παιδιά, ότι θα λάβουν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα σε περίπτωση που νοσήσουν.
- Κρατήστε συχνή επικοινωνία με τα παιδιά, ώστε να αντιμετωπίσετε νεοεμφανιζόμενους φόβους και παρανοήσεις.
- Περιορίστε και ελέγξτε προσεκτικά την χρήση των μέσων ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης από τα παιδιά, προκειμένου να περιορίσετε πιθανή σύγχυση, ανησυχία και φόβο.
- Αντιμετωπίστε εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με το στίγμα. Για παράδειγμα, αποφύγετε άλλους όρους πλην του «κορονοϊός», όπως ας πούμε «Κινέζικος ιός», καθώς αυτοί αυξάνουν το στίγμα και διαιωνίζουν παρανοήσεις σχετικά με την νόσο.
- Διευκρινίστε τι είναι γνωστό και τι άγνωστο για να αποτρέψετε την διασπορά της παραπληροφόρησης.

Συνδεθείτε με βοηθητική υποστήριξη

Κατά την διάρκεια περιόδων φυσικής απομόνωσης, συνδεθείτε με σημαντικές πηγές κοινωνικής υποστήριξης, για να βοηθηθείτε στην ανακούφιση από το άγχος. Οι οικογένειες μπορούν επίσης να επωφεληθούν από υπηρεσίες που παρέχονται από τοπικές οργανώσεις στην κοινότητα και από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Επικοινωνήστε ανοιχτά

Σε καιρούς αβεβαιότητας, η ανοιχτή επικοινωνία είναι αποφασιστικής σημασίας στο να βοηθήσει τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά.

- Μείνετε ενημερωμένοι
- Εξηγήστε σχετικά με τον ιό COVID-19 και τον σκοπό του να παραμείνει κανείς σπίτι με έναν θετικό και κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού τρόπο. Οι γονείς πρέπει να αντιλαμβάνονται ποια πράγματα είναι σε θέση τα παιδιά τους να καταλάβουν.
- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να θέσουν ερωτήσεις.
- Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι η υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι είναι προσωρινή
- Αναπτύξτε σχέδια , προκειμένου να διατηρήσετε τις επαφές των παιδιών με τους φίλους τους και άλλα μέλη της οικογένειας μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου.
- Επιβεβαιώστε πως η ιατρική ομάδα του παιδιού σας, θα ασχοληθεί με την ανίχνευση τυχόν προϋπάρχουσας ιατρικής κατάστασης.
- Αξιοποιείστε την διαθέσιμη κατ ‘ οίκον διδασκαλία ή δυνατότητες εξ αποστάσεως διδασκαλίας που συνδυάζουν τις εκπαιδευτικές



ανάγκες των παιδιών με τις ανάγκες σωματικής και ψυχικής υγείας τους.

- Απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, εφόσον παρατηρήσετε σημάδια άγχους

και κατάθλιψης στα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων διαταραχών της όρεξης, διαταραχών ύπνου, επιθετικότητα, ευερεθιστότητα, φόβο μοναξιάς ή απόσυρση

Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΙΣ

Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σιμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τώνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη



Center for the Study of Traumatic Stress

Department of Psychiatry

Uniformed Services University

4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799

www.CSTSonline.org