ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

**Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων**

*Το παρόν κείμενο αποτελεί μετάφραση / προσαρμογή συμβουλών του **Κλάδου Κλινικής Ψυχολογίας της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (British Psychological Society - BPS)** που αναρτήθηκαν στην ιστοσελίδα της με τίτλο **«Talking to children about illness»** [1]. Οι συμβουλές αυτές έχουν ως στόχο να υποστηρίξουν τους επαγγελματίες υγείας, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους φροντιστές των παιδιών στα πρώτα χρόνια της ζωής, να ενημερωθούν κατάλληλα και να καταλάβουν τον τρόπο που κατανοούν τα παιδιά στα διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια θέματα σχετικά με την έννοια της ασθένειας.*

# Μιλώντας στα παιδιά για την ασθένεια

**Οι ενήλικες έχουν κεντρικό ρόλο** στο να βοηθούν τα παιδιά, να κατανοούν τί συμβαίνει, να παρέχουν ενημέρωση και **να τα καθησυχάζουν**, να περιορίζουν την υπερβολική έκθεσή τους στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς και στο να έχουν οι ίδιοι επίγνωση του πώς οι δικές τους αντιδράσεις μπορεί να τα επηρεάζουν.

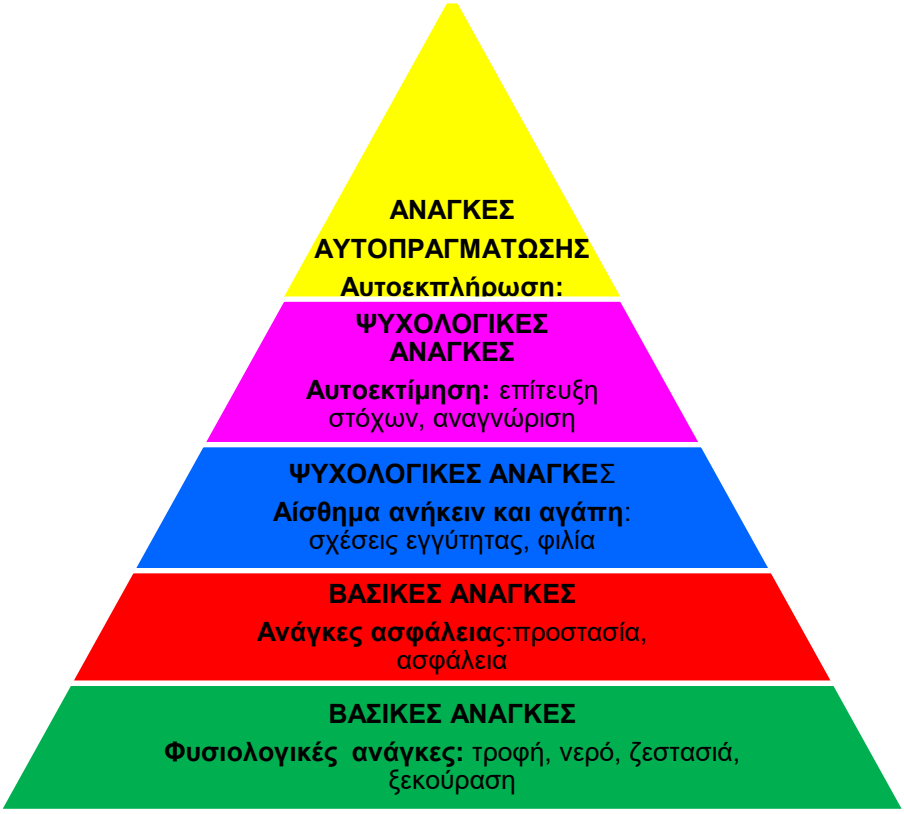
Όλοι μας έχουμε βασικές ανάγκες που χρειάζεται να ικανοποιήσουμε πριν προχωρήσουμε στην ικανοποίηση αναγκών υψηλότερου επιπέδου. Οι Ψυχολόγοι τις θεωρούν ότι αποτελούν τη βάση μιας πυραμίδας πραγμάτων που έχουμε ανάγκη. Είναι αναγκαίο να ικανοποιούμε αυτές τις βασικές ανάγκες για τροφή, νερό, ύπνο, και ασφάλεια, πριν μετακινηθούμε στην ικανοποίηση οποιασδήποτε άλλης ανάγκης. Η ασφάλεια αποτελεί μία από τις πιο βασικές ανάγκες και επιπλέον είναι απαραίτητη για την καλή ψυχολογική ανάπτυξη. Με τον Covid-19 πολλά παιδιά (και ενήλικες) ωστόσο νιώθουν ανασφάλεια.

Πολλές από τις πληροφορίες που τα παιδιά ακούνε για τον Covid-19 απευθύνονται σε ενήλικες. Επειδή όμως τα παιδιά δεν κατανοούν την έννοια του κινδύνου με τον ίδιο τρόπο που

*1 Το πρωτότυπο κείμενο ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα της BPS στις 07/04/2020 και μεταφράστηκε/προσαρμόστηκε από τις Φρόσω Κασωτάκη, Ευδοκία Λαγάκου και Ελένη Λαζαράτου - Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Κοινοτικής Ψυχικής Υγιεινής, Α' Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.*

την κατανοούν οι ενήλικες, πολλά από αυτά δεν είναι σίγουρα για το πόσο πρέπει να ανησυχούν –στην πραγματικότητα πολλά παιδιά ανησυχούν σε μεγάλο βαθμό– για τον εαυτό τους, τους γονείς τους, τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους, τα κατοικίδιά τους και τους φίλους τους.

Τα παιδιά δεν είναι μικροί ενήλικες και η κατανόησή τους εξαρτάται από το αναπτυξιακό τους στάδιο. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να μιλήσουμε στα παιδιά για το τι συμβαίνει με έναν τρόπο που είναι αναπτυξιακά κατάλληλος για αυτά. Δεν χρειάζονται όλα τα παιδιά τα ίδια πράγματα για να τα βοηθήσουμε να νιώθουν ασφαλή – για παράδειγμα μερικά παιδιά έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για σταθερότητα και προβλεψιμότητα, οι συνθήκες υγείας άλλων παιδιών τα καθιστούν πιο ευάλωτα στην ασθένεια σε σύγκριση με άλλα και μερικά παιδιά ήδη βίωναν συναισθήματα άγχους και άσχημης διάθεσης πριν ο Covid-19 εμφανιστεί και προκαλέσει σε όλους άγχος και ανησυχία.




Διάγραμμα βασισμένο στο Maslow's Hierarchy of Need (Maslow, A.H. (1943)

## ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 13 ΕΤΩΝ

Όταν μιλάμε σε εφήβους άνω των 13 ετών είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι:

- Οι έφηβοι σε αυτήν την ηλικία καταλαβαίνουν καλά την έννοια του χρόνου, μπορούν

να φανταστούν το μέλλον και πολλές μελλοντικές καταστάσεις. Ως εκ τούτου, με τη φαντασία τους μπορεί να ανησυχούν περισσότερο για πράγματα που δεν έχουν συμβεί ή μπορεί να μην συμβούν.

- Οι έφηβοι μπορούν να καταλάβουν τις διαφορετικές αιτίες της αρρώστιας, ότι μία αρρώστια διαφέρει από μία άλλη και κατανοούν την επίδραση που ασκεί το στρες και η ανησυχία στο σώμα.
- Οι έφηβοι επηρεάζονται κυρίως από τους φίλους τους – έτσι παρόλο που αντιλαμβάνονται πολλές πληροφορίες σχετικά με την ασθένεια, αυτό που λένε και κάνουν οι φίλοι τους επηρεάζει τη συμπεριφορά τους.
- Οι έφηβοι διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και την εικόνα του εαυτού τους μέσα στον κόσμο. Είναι πιθανό να καταφύγουν σε δικές τους πηγές πληροφόρησης, ενώ οι γονείς δεν έχουν τόσο καθοριστικό ρόλο στον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς τους.

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ Ή ΝΑ ΠΟΥΝ

- Μπορεί να απευθύνονται λιγότερο στους γονείς για ερωτήσεις και να καταφεύγουν σε άλλες πηγές πληροφόρησης, όπως είναι τα κοινωνικά δίκτυα, οι φίλοι τους και ενημερωτικά φυλλάδια.
- Μπορεί να παίρνουν συμβουλές από φίλους τους ή άλλες πηγές για τον τρόπο που μπορούν να συμπεριφερθούν και να δράσουν και τις ακολουθούν πιστά.
- Κατανοούν την αξία που έχει για τη ζωή τους η αρρώστια και η υγεία.
- Μπορεί να τους απασχολούν περισσότερο οι κοινωνικές, ηθικές και συναισθηματικές πλευρές της αρρώστιας και οι ευρύτερες επιπτώσεις της. Αυτό μπορεί να τους οδηγήσει σε μεγαλύτερη δυσφορία και στενοχώρια από ότι τα μικρότερα παιδιά.
- Μπορεί να θέλουν να βρουν τρόπους να βοηθήσουν άλλους.

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

- Συνεχίστε να τους παρέχετε υποστήριξη, στοργή και χώρο για συζήτηση.
- Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις όπως «τι σκέφτεσαι για τις ειδήσεις.....;»
- Παρέχετε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές «Έπεσα πάνω σε αυτό σήμερα, τι γνώμη έχεις;»
- Υποστηρίξτε ευκαιρίες κοινωνικοποίησης και συζήτησης με συνομηλίκους.
- Επισημάνετε τις επιλογές που έχουν και ενθαρρύνετε την αυτονομία μέσα στο πλαίσιο

του τί είναι δυνατό και κατάλληλο να γίνει – εάν ο έφηβος δεν μπορεί να βγει έξω μπορεί να είναι βοηθητικό να του δώσετε εναλλακτικές επιλογές για κάποια δραστηριότητα μέσα στο σπίτι.

- Προτείνετε ασφαλείς και κατάλληλους τρόπους βοήθειας των άλλων.
- Αναπλαισιώστε τις ανησυχίες τους – πώς μπορεί ο έφηβος να σκεφτεί διαφορετικά την κατάσταση με τρόπο που θα τον βοηθήσει να βρει κάτι θετικό;