

ΕΙΔΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Αγγελική Μπιλάλη,¹ Ιωάννης Κουτελέκος,² Χρυσούλα Νταφογιάννη³

1. RN,MSc,PhD, Γενικό Νοσοκομείο Παιδών Αθηνών Π&Α Κυριακού, Οργανισμός Διασφάλισης της Ποιότητας στην Υγεία.
2. Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
3. Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

DOI: 10.5281/zenodo.18074700

Cite as: Bilali, A., Koutelekos, I., & Dafogianni, C. (2024). THE ROLE OF NURSES IN PROMOTING MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Perioperative Nursing Journal (GORNA)* (T. 13, Τεύχος 3, σσ. 242–251). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18074700>

Περίληψη

Οι νοσηλευτές αποτελούν συχνά το πρώτο σημείο επαφής στην προαγωγή της ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, αξιοποιώντας τη σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσουν για την έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση δυσκολιών. **Σκοπός:** Το ειδικό άρθρο εξέτασε τον ρόλο των νοσηλευτών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων. **Μεθοδολογία:** Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σε διεθνείς βάσεις δεδομένων (PubMed, Google Scholar) με επιλεγμένες λέξεις-κλειδιά στην ελληνική και αγγλική γλώσσα, αξιολογώντας άρθρα, βιβλία και διαδικτυακές αναφορές. **Αποτελέσματα:** Η ανασκόπηση ανέδειξε την ανάγκη ενίσχυσης της πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας διεθνώς, με τους νοσηλευτές να διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην υποστήριξη παιδιών και εφήβων. Επιπλέον, καταγράφηκαν σημαντικές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 και της χρήσης κοινωνικών δικτύων στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τονίζεται ότι οι νοσηλευτές χρειάζεται να εφαρμόζουν κατάλληλες ψυχολογικές και επικοινωνιακές πρακτικές, εξασφαλίζοντας ισότιμη πρόσβαση σε όλα τα παιδιά, τους εφήβους και τις οικογένειές τους. **Συμπεράσματα:** Απαιτείται ενίσχυση της εκπαίδευσης και της έρευνας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, καθώς και στενότερη συνεργασία με τις υπηρεσίες υγείας, ώστε οι μελλοντικοί νοσηλευτές να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις ανάγκες της ευάλωτης κοινότητας των νέων.

Λέξεις κλειδιά: Νοσηλευτές, προαγωγή ψυχικής υγείας, παιδιά, έφηβοι.

Υπεύθυνος Αλληλογραφίας: Μπιλάλη Αγγελική, e-mail: aggelikimpi@yahoo.gr

SPECIAL ARTICLE

THE ROLE OF NURSES IN PROMOTING MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Angeliki Bilali,¹ Ioannis Koutelekos,² Chrysoula Dafogianni³

1. RN, MSc, PhD, Athens Children's Hospital P&A Kyriakou, Health Quality Assurance Organization, Athens, Greece.
2. Associate Professor, Department of Nursing, University of West Attica, Athens, Greece.
3. Professor, Department of Nursing, University of West Attica, Athens, Greece.

Abstract

Nurses are often the first point of contact in promoting the mental health of children and adolescents, utilizing the relationship of trust they develop for the early identification and treatment of difficulties. **Aim:** This special article examined the role of nurses in promoting the mental health of children and adolescents. **Methodology:** A literature review was conducted in international databases (PubMed, Google Scholar) using selected keywords in Greek and English, evaluating articles, books, and online references. **Results:** The review highlighted the need to improve access to mental health services internationally, with nurses playing a central role in supporting children and adolescents. In addition, significant impacts of the COVID-19 pandemic and social media use on the mental health of children and adolescents were recorded. It is emphasized that nurses need to apply appropriate psychological and communication practices, ensuring equal access for all children, adolescents, and their families. **Conclusions:** There is a need to strengthen education and research in promoting the mental health of children and adolescents, as well as closer cooperation with health services, so that future nurses can respond effectively to the needs of the vulnerable youth community.

Keywords: Nurses, promoting mental health, children, adolescents

Corresponding author Bilali Angeliki , e-mail: aggelikimpi@yahoo.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι νοσηλευτές αποτελούν συχνά το πρώτο σημείο επαφής για τα παιδιά και τους εφήβους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι νοσηλευτές έχουν το πλεονέκτημα σε αυτή την πρώτη επαφή, μέσω της οικειότητας και της εμπιστοσύνης που θα αναπτύξουν με το παιδί και τον έφηβο, να παρέμβουν εγκαίρως και να αναλάβουν δράση για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας αυτών. Αυτή η έγκαιρη παρέμβαση είναι απαραίτητη σε παγκόσμιο επίπεδο, εξαιτίας των πολέμων, της φτώχειας, της βίας και άλλων κινδύνων που μπορεί να βιώσουν τα παιδιά και οι έφηβοι προκαλώντας τους άγχος, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, αυτοτραυματισμό, χρήση ναρκωτικών ουσιών, κατανάλωση αλκοόλ μέχρι και αυτοκτονία¹.

Τα παιδιά και οι έφηβοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν χρόνιες ψυχικές διαταραχές που μπορεί να περιορίσουν την ποιότητα της ζωής τους, εάν δεν υπάρξει έγκαιρη παρέμβαση. Ωστόσο, η προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων παραμένει μια δράση με ελλιπή χρηματοδότηση, η οποία ταυτόχρονα είναι και υποβαθμισμένη σε πολλές χώρες του κόσμου. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες και δράσεις που αφορούν στη ψυχική υγεία παγκοσμίως, έχουν ως κέντρο τους τη θεραπεία και τους ενήλικες και όχι τους νέους, την οικογένεια και την πρόληψη².

Υπάρχουν και ορισμένες εξαιρέσεις όπως η Αυστραλία, όπου έχει εγκριθεί ένα εθνικό σχέδιο ψυχικής υγείας με στρατηγικές που αφορούν στα παιδιά. Οι νοσηλευτές της κοινότητας και της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας είναι εκείνοι που μπορούν να υλοποιήσουν με επιτυχία τα σχέδια και

τις στρατηγικές αυτές³. Για αυτούς τους νοσηλευτές ωστόσο απαιτείται ανάπτυξη των προσόντων τους με έμφαση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας σε συνδυασμό με ευκαιρίες εξέλιξης της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας. Επίσης, η παιδική και εφηβική ηλικία χρειάζεται ένα περιβάλλον που θα προσφέρει στοργή και φροντίδα καθώς και κοινότητες που θα παρέχουν ασφάλεια, υποστήριξη και ενδυνάμωση ώστε τα παιδιά να μπορούν μέσω αυτών να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Σε παγκόσμιο επίπεδο όμως πολλά παιδιά και έφηβοι ζουν σε επισφαλές περιβάλλον, καθώς σε μελέτη του 2011, το 14% περίπου των παιδιών και των εφήβων είχαν διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή τους τελευταίους 12 μήνες. Στην Αυστραλία, περίπου το 75% των νέων που βιώνουν ψυχολογικό στρες δεν αναζητούν ή δεν λαμβάνουν βοήθεια εγκαίρως λόγω ντροπής, έλλειψης γνώσεων και πρόσβασης σε υπηρεσίες⁴.

Απόρροια αυτής της συνθήκης, είναι μακροπρόθεσμα, τα πιο πολύτιμα μέλη της κοινωνίας, τα παιδιά, να υποφέρουν και να πεθαίνουν με ψυχικές διαταραχές που δεν διαγνώστηκαν έγκαιρα και δεν έλαβαν βοήθεια για αυτές. Το 2017 στην Αυστραλία οι αυτοκτονίες ευθύνονταν για το 32,9% των θανάτων μεταξύ των γυναικών ηλικίας 15 έως 19 ετών και για το 30,6% των θανάτων μεταξύ των γυναικών ηλικίας 20 έως 24 ετών⁵.

Η επίδραση της πανδημίας λόγω COVID-19 στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων

Η νόσος COVID-19 που χαρακτηρίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό υγείας ως πανδημία το 2020 είχε σοβαρή επίπτωση στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Η μεταδοτικότητα, η

νοσηρότητα και η θνητότητα της COVID-19, σε συνδυασμό με τα μέτρα περιορισμού που επιβλήθηκαν για την πρόληψη της εξάπλωσης της, συνέβαλαν στην ανέλιξη σοβαρών παθογενειών στα εθνικά συστήματα υγείας και στα συστήματα κοινωνικής προστασίας.

Τα συστήματα κοινωνικής προστασίας στο πλαίσιο του κοινωνικού κράτους προσπάθησαν κατά την πανδημία με δημόσιες παρεμβάσεις να προστατεύσουν την υγεία, την οικογένεια, τα παιδιά και τις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Ωστόσο η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων επιδεινώθηκε. Παρόλο που τα παιδιά δεν νόσησαν σοβαρά φαίνεται πως εμφάνισαν σοβαρά ψυχοκοινωνικά και νευρολογικά προβλήματα εξαιτίας των κλειστών σχολείων αλλά και των θανάτων που βίωναν στον οικογενειακό τους κύκλο. Η νέα νόσος φαίνεται επίσης ότι έχει σοβαρό αντίκτυπο στους ψυχικά ασθενείς, καθώς η ανασφάλεια που προκαλεί φαίνεται να επιβαρύνει επιπλέον όσους ήδη νοσούν από ψυχολογικές και ψυχιατρικές διαταραχές⁶.

Διεθνώς πολλές χώρες εφάρμοσαν αυστηρά περιοριστικά μέτρα όπως π.χ. τα lockdowns με σκοπό τη μείωση της εξάπλωσης του κορωνοϊού, γεγονός που επηρέασε την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τα κλειστά σχολεία και τα διαδικτυακά μαθήματα μείωσαν τις κοινωνικές επαφές με αποτέλεσμα την επιδείνωση της ψυχικής υγείας των νέων⁷.

Αναδρομική μελέτη η οποία διεξήχθη στην Ουαλία σε 407 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης έδειξε ότι οι μαθητές είχαν μειωμένη συγκέντρωση και σχολική απόδοση και εμφάνιζαν χαμηλή αυτοεκτίμηση⁸. Μελέτες διεθνώς, φαίνεται να συσχετίζουν την ηλικία των παιδιών που φοιτούν στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση με υψηλά

επίπεδα άγχους, χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλό αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή. Επιπλέον, σε μια συστηματική ανασκόπηση μελετών που αφορούσαν στην επίδραση των περιοριστικών μέτρων που επιβλήθηκαν κατά την πανδημία στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων βρέθηκε ότι η κοινωνική απομόνωση και το αίσθημα μοναξιάς αύξησαν το άγχος και τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Επίσης, η οικονομική πίεση που προκλήθηκε εξαιτίας της αυξημένης ανεργίας στις οικογένειες, επηρέασε τα παιδιά και τους εφήβους τα οποία δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να παρακολουθήσουν διαδικτυακά τα μαθήματά τους⁹. Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη το 2020 σε παιδιά και εφήβους έδειξε αυξημένη ανησυχία για το αν οι ίδιοι ή και οι οικογένειές τους θα προσβληθούν από τον κορωνοϊό¹⁰.

Η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων

Τα τελευταία 20 χρόνια ο ψηφιακός μετασχηματισμός έχει οδηγήσει σε μεγαλύτερη χρήση της τεχνολογίας¹¹. Στο Ηνωμένο Βασίλειο το 53% των παιδιών έχει στην κατοχή του ένα «έξυπνο κινητό» (smartphone) στην ηλικία των 7 ετών¹². Στην ηλικία των 7 έως 16 ετών, 4 στα 5 παιδιά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο¹² και το 87% των παιδιών ηλικίας 12 έως 15 ετών χρησιμοποιούν εφαρμογές ή ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης “ξοδεύοντας” έως και 5 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο¹³.

Στην πανδημία, τα παιδιά και οι έφηβοι λόγω των κλειστών σχολείων, είχαν μεγαλύτερη πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης¹⁴. Ενώ η ψηφιακή τεχνολογία δίνει τη δυνατότητα στους νέους να αυτονομηθούν, να αποκτήσουν οικειότητα με τους συνομηλίκους τους και να εξερευνήσουν την ταυτότητά τους, υπάρχουν

ανησυχίες ότι ο αυξημένος χρόνος χρήσης της οθόνης μπορεί να έχει επιζήμιες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. Σχετική μελέτη σε 441 εφήβους¹⁵ έδειξε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του άγχους, ενώ μια άλλη συστηματική ανασκόπηση έδειξε συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των προβλημάτων ψυχικής υγείας¹⁶.

Ωστόσο υπάρχουν αντικρουόμενα αποτελέσματα σε άλλες μελέτες επί του θέματος, καθώς μια ανασκόπηση τύπου «ομπρέλας» (umbrella review)¹⁷ που περιλάμβανε 7 μετα-αναλύσεις, 9 συστηματικές ανασκοπήσεις και 9 αφηγηματικές ανασκοπήσεις βρήκε συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του αισθήματος δυσφορίας. Ωστόσο, οι συστηματικές και οι αφηγηματικές ανασκοπήσεις έδειξαν ότι οι επιπτώσεις της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία είναι μικρές και ασαφείς μεταξύ των διαφορετικών μελετών.

Εντούτοις οι γονείς και κηδεμόνες των παιδιών και των εφήβων, εκφράζουν την ανησυχία τους για την επίπτωση που μπορεί να έχει η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας στην ψυχολογία τους. Πολλοί γονείς και κηδεμόνες έχουν την αίσθηση πως δίνουν μια χαμένη μάχη κατά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην προσπάθειά τους να ελέγξουν ή να εμποδίσουν την πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο, καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν αναπτύξει ψηφιακές δεξιότητες οι οποίες τους επιτρέπουν να παρακάμψουν τα φίλτρα ασφαλείας¹⁸.

Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι νέοι και οικογένειες με σκοπό να αυξήσουν τη δημοφιλία τους, δημοσιεύουν πτυχές της ζωής τους τις

οποίες επεξεργάζονται για να τις ωραιοποιήσουν και για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος αν δεν λάβουν την επιβεβαίωση που αποζητούν¹⁹. Με τον τρόπο αυτό τα νεαρά άτομα αποκλείουν άλλα συναισθήματα όπως η βίωση θλίψης ή μία ήρεμη ψυχική κατάσταση καθώς αυτά μπορεί να μην είναι αποδεκτά ή να είναι αδιάφορα για τους ακόλουθους. Το αποτέλεσμα είναι οι νέοι να αισθάνονται ότι δεν επιτυγχάνουν αν δεν είναι ευτυχισμένοι²⁰.

Μια άλλη παγίδα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους νέους είναι η λανθασμένη διάγνωση των ψυχικών διαταραχών. Πλατφόρμες όπως το Instagram ή το Tic Toc παρουσιάζουν βίντεο που χαρακτηρίζουν κανονικές ανθρώπινες αντιδράσεις ως μη φυσιολογικές, με αποτέλεσμα να μην γίνονται σωστές διακρίσεις μεταξύ της ψυχικής υγείας και της ψυχικής διαταραχής²⁰.

Ο ρόλος των νοσηλευτών

Ο ρόλος των νοσηλευτών έχει ιδιαίτερη σημασία στην προαγωγή της ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων. Οι νοσηλευτές εφαρμόζοντας τις κατάλληλες πρακτικές προσέγγισης μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική υγεία και να προτείνουν τρόπους ευημερίας στους νέους.

Για την ψυχολογική υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων υπάρχει ένα φάσμα υπηρεσιών ψυχικής υγείας που κυμαίνεται από υπηρεσίες χαμηλού επιπέδου υποστήριξης ως και υψηλού επιπέδου εάν πρόκειται για σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας²⁰.

Εάν ένας έφηβος ή ένα παιδί αισθάνεται ανησυχία και άγχος, έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες που μπορούν να προσφέρουν οι ακόλουθοι επαγγελματίες υγείας: ο γενικός ιατρός, οι κοινοτικοί νοσηλευτές, οι οργανισμοί που

ασχολούνται με τη ψυχική υγεία, οι εκπαιδευμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται σε σχολεία ή σε άλλες δομές της κοινότητας. Αυτοί οι επαγγελματίες υγείας λόγω της θέσης τους μπορούν να παρέχουν στους νέους πρακτικές διαχείρισης του άγχους και να τους προωθήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του. Επιπλέον μπορούν να προσφέρουν υπηρεσίες χαμηλού επιπέδου υποστήριξης όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία ²¹.

Οι κοινοτικοί νοσηλευτές έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν πληροφορίες στα παιδιά και τους εφήβους καθώς και στους γονείς ή στους κηδεμόνες σχετικά με τις σχολικές υπηρεσίες ή και τις τοπικές ομάδες υποστήριξης που μπορούν να παρέχουν θεραπείες ψυχικής υγείας. Μια από τις θεραπείες είναι και η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, η οποία επικεντρώνεται στις σκέψεις του ατόμου και έχει ως στόχο την αλλαγή της αντίδρασής του σε αυτές, με την ελπίδα να μειωθεί το άγχος του. Υπάρχουν και άλλες θεραπείες που μπορούν να εφαρμοστούν σε παιδιά και εφήβους που έχουν προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος. Αυτές ανήκουν στην ομάδα της ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής και είναι η θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης και η διαλεκτική θεραπεία συμπεριφοράς. Οι παραπάνω θεραπείες παρέχονται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και έχουν ως στόχο την ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους ^{20,21}.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας ο αριθμός των παραπομπών σε εξειδικευμένες υπηρεσίες τριπλασιάστηκε, περιορίζοντας τη δυνατότητα στα παιδιά και τους εφήβους να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας²². Απαιτείται επείγουσα βελτίωση του τομέα της ψυχικής υγείας λόγω της έλλειψης στρατηγικών έγκαιρης

παρέμβασης και πρόληψης, καθώς και επανασχεδιασμός της περίθαλψης σε καταστάσεις κρίσης. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές στις δύσκολες προκλήσεις, είναι απαραίτητο η υποστήριξη χαμηλού επιπέδου υπηρεσιών ψυχικής υγείας, για τα παιδιά και τους εφήβους, να παρέχεται πρώτα από τους νοσηλευτές.

Το συμβούλιο Νοσηλευτικής και Μαιευτικής το 2018 επισημαίνει ότι οι νοσηλευτές πρέπει να διασφαλίζουν την ικανοποίηση των φυσικών, κοινωνικών και ψυχολογικών αναγκών των ανθρώπων και να εστιάζουν στην προώθηση της υγείας τους και της ευημερίας τους. Ωστόσο οι νοσηλευτές δεν έχουν τη γνώση και τα προσόντα με αποτέλεσμα να μη νιώθουν σίγουροι ότι μπορούν να ανταποκριθούν στην κάλυψη αυτών των αναγκών²³. Στην Αγγλία, επιδιώκεται μέσω ειδικού προγράμματος κατάρτισης να βοηθηθούν οι νοσηλευτές στο να γίνουν εκπαιδευτές στην προαγωγή της ψυχικής υγείας²⁴.

Στο πλαίσιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψυχικής υγείας οι νοσηλευτές μπορούν να προτείνουν μέσω συζητήσεων στους νέους, στους γονείς τους ή τους κηδεμόνες τους, απλές στρατηγικές. Σε αυτές τις στρατηγικές εντάσσεται ο περιορισμός της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η προώθηση της ψηφιακής αποτοξίνωσης. Μελέτη των Kuss and Brown έδειξε ότι η εβδομήμερη απουσία από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετίζεται με αύξηση του αισθήματος ψυχικής ευεξίας και κοινωνικής διασύνδεσης²⁵. Επιπλέον οι κατευθυντήριες οδηγίες αναφέρουν ότι οι επαγγελματίες υγείας που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή θα πρέπει να κάνουν χρήση των βασικών τεχνικών καθοδήγησης για την υποστήριξη ατόμων με ψυχική δυσφορία²⁶. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να καθοδηγήσουν τις

συζητήσεις με τα παιδιά και τους εφήβους για το πώς αισθάνονται και να κατανοήσουν τι θέλουν από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ώστε ο νοσηλευτής να μπορεί να παρέχει την κατάλληλη υπηρεσία ψυχικής υγείας και στη συνέχεια εάν απαιτείται να κάνει την απαραίτητη παραπομπή σε υψηλότερο επίπεδο υποστήριξης.

Ενδεικτικά αναφέρονται ορισμένες προτάσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τους νοσηλευτές στη συζήτηση για την ψυχική υγεία με παιδιά και εφήβους²⁰. Οι νοσηλευτές:

1. Πρέπει να είναι ειλικρινείς και να διαβεβαιώνουν τα παιδιά ότι πραγματικά θέλουν να μάθουν πώς είναι.
2. Πρέπει να ακούν και να εξετάζουν, χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις όπως: «Πώς αισθάνεσαι και πώς είναι αυτό για σένα;». Να δίνουν την ευκαιρία στο άτομο να εξηγήσει τι βιώνει και πως αισθάνεται για αυτό, αντί να γίνονται υποθέσεις. Να χρησιμοποιούν κλειστές ερωτήσεις για διευκρινίσεις όπως: «Αισθάνεσαι έτσι την τελευταία εβδομάδα είναι σωστό αυτό που λέω;»
3. Να επαναλαμβάνουν αυτούσια αυτό που έχει πει το άτομο, για να δείξουν ότι το καταγράφουν και να μειώσουν πιθανές παρεξηγήσεις. Για παράδειγμα: «Λες ότι αυτή τη στιγμή αντιμετωπίζεις πρόβλημα ύπνου είναι αυτό σωστό;»
4. Να είναι υπομονετικοί και να θυμούνται ότι είναι δύσκολο για μερικούς ανθρώπους να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται. Τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να χρειαστούν να αναπτύξουν μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους, προτού νιώσουν άνετα να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.
5. Να δείξουν ενσυναίσθηση για το πώς μπορεί να

αισθάνεται το άτομο που έχουν απέναντί τους.

6. Να ρωτούν πώς μπορούν να βοηθήσουν, δίνοντας στο άτομο την ευκαιρία να τους πει τι χρειάζεται και στη συνέχεια αναλάβουν την κατάλληλη δράση.

Τα παραπάνω θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με τις τεχνικές γνωστικής επανεκτίμησης όπως η εξέταση της κατάστασης, ο προβληματισμός σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματα και στη συνέχεια η αλλαγή των σκέψεων και της αντίδρασης στο μέλλον. Στόχος είναι να δυναμώσει συναισθηματικά το νεαρό άτομο, να αυτονομηθεί και να μπορέσει διαχειριστεί τη κατάσταση της ψυχικής του υγείας²⁰.

Μια άλλη ουσιαστική πτυχή του ρόλου του νοσηλευτή είναι η αντιμετώπιση του στίγματος και των διακρίσεων που σχετίζονται με την ψυχική νόσο. Το στίγμα συχνά αναπαράγεται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης καθώς οι άνθρωποι που ζουν με ψυχική ασθένεια συχνά παρουσιάζονται ως βίαιοι και επιθετικοί γεγονός που προξενεί φόβο για τη ψυχική ασθένεια. Οι νοσηλευτές μπορούν να συμβάλουν στην καταπολέμηση του στίγματος, επισημαίνοντας τις απόψεις για την ψυχική ασθένεια που προβάλλονται λανθασμένα. Ο στιγματισμός μπορεί να αντιμετωπιστεί, με τη θετική στάση των νοσηλευτών στα άτομα που ζουν με ψυχική νόσο, υποστηρίζοντας τους με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Η αποφυγή του στιγματισμού μπορεί να επιτευχθεί με τους νοσηλευτές να εξοικειώνουν το γενικό πληθυσμό -μέσω συζητήσεων- με τους όρους της ψυχικής ασθένειας. Η αύξηση της παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προφέρει στους νοσηλευτές την ευκαιρία να μιλήσουν για την

ψυχική υγεία, να καταπολεμήσουν τους μύθους και το στίγμα που αφορά στην ψυχική ασθένεια και να βοηθήσουν τα παιδιά και τους εφήβους να έχουν πρόσβαση στην κατάλληλη στήριξη. Σε κάθε περίπτωση οι νοσηλευτές μπορούν με την επιστημονική τους γνώση και κρίση να εκτιμήσουν το επίπεδο ανησυχίας και άγχους των νέων, υποδεικνύοντας τους τα εξατομικευμένα και κατάλληλα μέτρα αντιμετώπισης²⁸.

Συμπεράσματα

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας με το ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την ψυχική υγεία (2013-2020) τονίζει την επείγουσα ανάγκη αύξησης της δυνατότητας πρόσβασης και ανταπόκρισης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Αναπόσπαστο μέρος του σχεδίου αποτελούν οι νοσηλευτές που θα έχουν εκπαιδευτεί και θα συνεργάζονται με γνώμονα την προαγωγή της ψυχικής υγείας με τους νέους και τις οικογένειές τους.

Σε διεθνές επίπεδο ωστόσο η πραγματικότητα είναι διαφορετική, καθώς οι νοσηλευτές έχοντας μόνο μια βασική εκπαίδευση στα ζητήματα ψυχικής υγείας κατά τη φοίτησή τους στις νοσηλευτικές σχολές καλούνται να παρέχουν αποτελεσματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας χωρίς να έχουν τις απαραίτητες συμβουλευτικές και ψυχοκοινωνικές δεξιότητες ώστε να επικοινωνήσουν με τους νέους

Η νοσηλευτική της ψυχικής υγείας των παιδιών και εφήβων διδάσκεται διεθνώς σε μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών έχοντας σαν αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμη μόνο σε λίγους. Απαιτείται διαφοροποίηση στο προπτυχιακό επίπεδο των

σχολών νοσηλευτικής ώστε να μπορεί να προσεγγιστεί η ευάλωτη κοινότητα των νέων. Δεν αρκεί πλέον ένα πτυχίο νοσηλευτικής, καθώς χρειάζεται ισχυρή συνεργασία μεταξύ πανεπιστημίων και υπηρεσιών υγείας ώστε η μάθηση να γίνεται από κοινού με μεγαλύτερη εξειδίκευση στα θέματα της ψυχικής υγείας. Οι νοσοκομειακές και εξωνοσοκομειακές δομές που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας διεθνώς στελεχώνονται σε μεγάλο ποσοστό από νοσηλευτές που δεν έχουν εξειδίκευση στην ψυχική υγεία και οι ασθενείς περιορίζονται σε επικίνδυνους και περιορισμένους χώρους όπου η πρόληψη και η ψυχοσωματική φροντίδα είναι ελάχιστη. Η εξειδίκευση των φοιτητών νοσηλευτικής σε συνδυασμό με την εξοικείωσή τους με τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, οι οποίες αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην ψυχική τους υγεία, θα έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη ψυχικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Επιπρόσθετα θα συμβάλλει στην καλλιέργεια ενσυναίσθησης και ευαισθητοποίησης μέσω των διευρυμένων και εις βάθος γνώσεων του αντικείμενου. Με αυτόν τον τρόπο οι φοιτητές και μετέπειτα επαγγελματίες νοσηλευτές θα είναι πιο κοντά στην κατανόηση και στην εύρεση λύσεων που απαιτούνται για την επίτευξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας για όλους.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων μπορεί να επιτευχθεί μέσω των νοσηλευτών που με τη γνώση και τα προσόντα τους θα διατηρούν, θα αναπτύσσουν και θα αποκαθιστούν τη ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων ανεξάρτητα από τις περιστάσεις.

Βιβλιογραφία

1. Malla A, Shah J, Iyer S, Boksa P et al. Youth mental health should be a top priority for health care in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry* 2018; 63(4):216–222.
2. Maughan E. D. School nurses: An investment in student achievement. *Phi Delta Kappan*, 2018; 99(7): 8-14.
3. Collins P, Insel T, Chockalingam A, et al. Grand challenges in global mental health: Integration in research, policy, and practice. *PLoS Medicine* 2013;10(4):e1001434.
4. Lawrence D, Johnson S, Hafekost J, et al. The mental health of children and adolescents. 2015. Report on the second Australian child and adolescent survey of mental health and wellbeing. Canberra: Department of Health.
5. Margaret M. Nurses need to step up to improve child and adolescent mental health globally, *Contemporary Nurse*. 2019;55(4-5): 275-277
6. Petris A, Apostolakis I, Sarafis P. The role of social protection systems in Covid-19. Description of health inequalities and measures taken. *Perioperative Nursing*. 2022;11:245-256.
7. De Matos Brasil A, Correia de Silva K, Junior J et al. Social In- Equalities and extreme vulnerability of children and adolescents impacted by the Covid-19 pandemic. *Journal of the Royal society of Medicine*. 2022;115(1):36-37.
8. Walters T, Simkiss NJ, Snowden RJ et al .Secondary school students' perception of the online teaching experience during COVID-19: the impact on mental wellbeing and specific learning difficulties. *British Journal of Educational Psychology*. 2022;92 (3): 843-860.
9. Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2020;59(11):1218.e3-1239.e3.
10. Διαδικτυακή σελίδα: UK Parliament COVID-19 and the Digital Divide. 2020.post.parliament.uk/COVID-19-and-the-digital-divide (Last accessed: 22 September 2022).
11. Διαδικτυακή σελίδα: BBC Children in Need . Understanding the Impact of COVID-19 on Children and Young People: Early Pandemic Period April - May 2020. www.bbcchildreninneed.co.uk/wp-content/uploads/2020/11/CN1081-Impact-Report.pdf (Last accessed: 10January 2023).
12. Διαδικτυακή σελίδα: Childwise .Childhood 2020: New Independent Report. www.childwise.co.uk/uploads/3/1/6/5/31656353/childwise_press_release_-_monitor_2020_-_immediate_release.pdf (Last accessed: 10 January 2023).
13. Διαδικτυακή σελίδα: Ofcom . Children and Parents: Media Use and Attitudes Report 2020/21. www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-andattitudes-report-2020-21.pdf (Last accessed: 10 January 2023).
14. Stockdale LA, Coyne SM. Bored and online: reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioural outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*. 2020;79:173-183.
15. Watson JC, Prosek EA, Giordano AL .Distress among adolescents: an exploration of mattering, social media addiction, and school connectedness. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2022; 40:95-107.
16. Keles B, McCrae N, Grealish A . A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25:79-93.
17. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I . Social media use and its impact on adolescent mental health: an

- umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*.2022;44:58-68.
18. Organisation for Economic Co-operation and Development .Children & Young People's Mental Health in the Digital Age: Shaping the Future.2018. Διαδικτυακή σελίδα: www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf (Last accessed: 22 September 2023).
 19. Liu H, Liu W, Yoganathan V, et al. COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*.2021; 166:120600.
 20. Heaslip V, Glandening N, Snowden J. Social media and anxiety: How community nurses can promote young people's mental health. *Nursing standard*. 2022.
 21. Διαδικτυακή σελίδα: Royal College of Psychiatrists (2022) Cognitive behavioural therapy (CBT) [https://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealth/parents-and-young-people/young-people/cognitive-behavioural-therapy-\(cbt\)-for-young-people](https://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealth/parents-and-young-people/young-people/cognitive-behavioural-therapy-(cbt)-for-young-people) (Last accessed 10 October 2023).
 22. Διαδικτυακή σελίδα: NHS Digital. Waiting Times for Children and Young People's Mental Health Services, 2020-21. digital.nhs.uk/supplementary-information/2021/waiting-times-for-children-and-young-peoplesmental-health-services-2020-2021 (Last accessed: 2 September 2023).
 23. Nursing and Midwifery Council.The Code: Professional Standards of Practice and Behaviour for Nurses, Midwives and Nursing Associates. 2018, NMC, London
 24. Διαδικτυακή σελίδα: Health Education England. Making Every Contact Count (MECC). www.makingeverycontactcount.co.uk (Last accessed: 12 January 2024).
 25. Brown L, Kuss D.J. Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12): 4566.
 26. Διαδικτυακή σελίδα: Office for Health Improvement and Disparities (2022b) Wellbeing and Mental Health: Applying All Our Health. www.gov.uk/government/publications/wellbeing-in-mental-health-applying-all-our-health/wellbeing-in-mental-health-applying-all-our-health (Last accessed: 12 January 2024).
 27. Polikandrioti M, Koutelekos I. Needs of Patients. *Perioperative Nursing (GORNA)*.2013;2(2):73-83. (In Greek)
 28. Gaiha SM, Taylor Salisbury T, Koschorke M, Raman U, Petticrew M. Stigma associated with mental health problems among young people in India: a systematic review of magnitude, manifestations and recommendations. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):538.