

## EDITORIAL ARTICLE

## COVID- 19: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

**Ιωάννης Γ. Κουτελέκος****Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πρόεδρος ΣΥ.Δ.ΝΟ.Χ.****In English: Covid-19:Effect in mental health of parents and children*****Ioannis G. Koutelekos******Assistant Professor, University of West Attica, Department of Nursing, President of GORNA***

DOI: 10.5281/zenodo.3766660

*Cite as: Koutelekos, Ioannis. (2020). Covid-19:Effect in mental health of parents and children. Perioperative nursing (GORNA), (1), 1–5. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3766660>*

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι τα παιδιά και οι νέοι, αντιπροσωπεύουν το 42% του παγκόσμιου πληθυσμού. Μάλιστα περίπου 1.2 δισεκατομμύρια νέων είναι έφηβοι ηλικίας μεταξύ 10 έως 19 ετών.<sup>1</sup> Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν το μέλλον αυτού του πλανήτη και καλό είναι να τους παρέχονται όλα τα εχέγγυα προκειμένου να διατηρούν την σωματική όσο την ψυχική τους υγεία. Σε περίοδο παγκόσμιας ηρεμίας τα ερευνητικά δεδομένα, τονίζουν ότι όταν τα παιδιά δεν έχουν την καθημερινή σχολική ζωή, τείνουν να χάνουν την φυσική τους δραστηριότητα, αφού σπαταλούν περισσότερο χρόνο στην ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια, παρεκκλίνουν στις συνήθειες του ύπνου τους, ενώ επηρεάζονται αρνητικά οι διατροφικές τους συνήθειες, με αποτέλεσμα να αυξάνουν το σωματικό τους βάρος.<sup>2,3</sup>

Τα δεδομένα αυτά όμως μπορεί να γίνουν χειρότερα με σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών, όταν ειδικά, όπως στην περίπτωση της πανδημίας, αναγκάζονται να περιοριστούν στο σπίτι μαζί με τους δικούς τους και να απομακρυνθούν από την καθημερινή συναναστροφή με τους συνομήλικους τους. Παρόλο που το όφελος του περιορισμού είναι μεγάλο για τη διασφάλιση της υγείας τους μελέτες αναφέρουν ότι, αν και οι πανδημίες είναι σπάνιες, μπορούν δυνητικά να αποτελούν "καταστροφικές κρίσεις" που ενδέχεται να

επηρεάσουν τη ζωή πολλών παιδιών αλλά και των οικογενειών τους σε σωματικό, κοινωνικό και ψυχολογικό επίπεδο.<sup>4,5</sup>

Οι εμπειρίες από άλλες χώρες που επιβλήθηκαν περιοριστικά μέτρα (καραντίνες) σε ολόκληρη πόλη, όπως σε περιοχές της Κίνας και του Καναδά κατά τη διάρκεια του 2003 που υπήρχε έξαρση του οξέος αναπνευστικού συνδρόμου (SARS), καθώς και σε χωριά σε πολλές χώρες της Δυτικής Αφρικής που τέθηκαν σε καραντίνα κατά τη διάρκεια της επιδημίας Ebola του 2014, τόνισαν αυτές τις δυσκολίες που προέκυψαν από τα περιοριστικά μέτρα. Η δυσάρεστη αυτή εμπειρία του περιορισμού που βίωσε πρόσφατα η Κίνα (πόλη Wuhan) με την εμφάνιση κρουσμάτων COVID- 19 έκανε τα άτομα να νιώθουν αβεβαιότητα σχετικά με την κατάσταση της νόσου, πλήξη, στρες, σύγχυση, θυμό, απογοήτευση, υψηλό βαθμό ψυχικής δυσφορίας, ενοχή, αδυναμία, απομόνωση, μοναξιά, νευρικότητα, θλίψη, αϋπνία, κακή συγκέντρωση και αναποφασιστικότητα, ανεπάρκεια στις προμήθειες βασικών αγαθών, οικονομικές απώλειες, στίγμα, ακόμα και τάση εμφάνισης ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων.<sup>6,7</sup>

Όλη αυτή η ψυχολογική επιβάρυνση σίγουρα επηρεάζει και την ψυχολογία των παιδιών. Για τις παιδικές ηλικίες όπου ο περιορισμός των παιδιών στο σπίτι, χωρίς δραστηριότητες στη φύση και σωματική

άσκηση με ομάδα ομήλικων τους περιορίζει ακόμα περισσότερη την φυσική τους ενέργεια με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η ομαλή σωματική αλλά και η ψυχοσυναισθηματική τους ανάπτυξη.<sup>2,8</sup> Επιπλέον το αίσθημα του αόρατου φόβου που πλανάται, η ελλιπής πληροφόρηση ή η υπερπληροφόρηση, η έλλειψη επαφής με συμμαθητές, δασκάλους, φίλους, η έλλειψη του προσωπικού χώρου και χρόνου, το αίσθημα της πλήξης και η ενδεχόμενη απειλή απώλειας αγαπημένου προσώπου δίνουν το έναυσμα δυναμικά να αποκτήσουν ισχύ μέσα τους οι ανασφάλειες, τα άγχη και οι αρνητικές σκέψεις.<sup>8</sup>

Τα παιδιά μπορεί να μην κατανοούν απόλυτα τα συμπτώματα και τις συνέπειες της πανδημίας, οπότε και οι αντιδράσεις τους είναι ανάλογες με το αναπτυξιακό τους στάδιο. Συγκεκριμένα τα βρέφη μέχρι 2 ετών αποστασιοποιούνται, φωνάζουν περισσότερο από το συνηθισμένο και επιθυμούν να τα αγκαλιάζουν περισσότερο. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας (3 -6 ετών) εμφανίζουν στοιχεία παλινδρόμησης σε μικρότερη ηλικία, φοβούνται να αποχωριστούν τους δικούς τους, δείχνουν ένταση και δυσκολεύονται να κοιμηθούν, έχουν απώλεια όρεξης, φοβούνται το σκοτάδι, ενώ άλλα παιδιά αποσύρονται. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας (7-10 ετών), νιώθουν λυπημένα, θυμωμένα, φοβισμένα και δυσκολεύονται να επικεντρωθούν. Αισθάνονται ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, έχουν εφιάλτες, ενώ αποσύρονται από δραστηριότητες και φίλους. Συχνά τα παιδιά σχολικής ηλικίας θέτουν πληθώρα ερωτήσεων, ρωτούν και επιθυμούν να μάθουν περισσότερες λεπτομέρειες, ενώ άλλα αποφεύγουν να συζητούν καταστάσεις που τους δυσκολεύουν. Στην ηλικιακή ομάδα της προεφηβείας και εφηβείας κυρίως κυριαρχεί η δυναμική για δράση στις δύσκολες και ανησυχητικές καταστάσεις. Παράλληλα οι έφηβοι δυσκολεύονται να περιοριστούν και απαιτούν προσωπικό χρόνο και προκαλούν συγκρουσιακή διάθεση. Τα συναισθήματα των εφήβων είναι έντονα και τους κατακλύζουν, είναι ρηξικέλευθοι, αμφισβητούν τους γύρω τους, τους γονείς

τους, σε σημείο που κάποιες φορές μπορεί να φτάνουν σε απερίσκεπτες παραβατικές συμπεριφορές, όπως π.χ χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Άλλοι έφηβοι φοβούνται να φύγουν από το σπίτι, αισθάνονται συγκλονισμένοι, δυσκολεύονται να μιλήσουν για τον εαυτό τους, έχουν διαταραχές ύπνου και φαγητού. Εκείνο όμως που τους δυσχεραίνει περισσότερο είναι η απόσταση κυρίως από τους φίλους τους, καθώς και οι αλλαγές που προκύπτουν από την απομάκρυνση του σχολικού περιβάλλοντος.<sup>9,10</sup>

Τα παιδιά απορροφούν τα συναισθήματα που βιώνουν οι γονείς τους και επηρεάζονται από τις συμπεριφορές τους. Έτσι οι αγχογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι γονείς αλλά και τα παιδιά, λόγω της πανδημίας, επιφέρουν μια γενικότερη αναστάτωση στην οικογένεια, καθώς καλούνται να αλλάξουν τον τρόπο της καθημερινής τους ρουτίνας και να προσαρμοστούν σε νέες συνθήκες οικογενειακής ζωής. Πολύ πιο απειλητικά όμως είναι τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά όταν τα ίδια έχουν μολυνθεί και νοσηλεύονται σε καραντίνα σε αντίστοιχες υγειονομικές υπηρεσίες. Επίσης απειλητικά νιώθουν όταν οι γονείς τους έχουν μολυνθεί, ή βρίσκονται σε βαρεία κατάσταση, ή έχουν καταλήξει. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα παιδιά νιώθουν μεγαλύτερη θλίψη, φόβο, καθώς η γονεϊκή απομάκρυνση, πυροδοτεί προβλήματα ψυχιατρικών διαταραχών. Η φυσική απουσία μιας τρυφερής γονεϊκής φιγούρας στη ζωή ενός παιδιού, δεν αντικαθίσταται από την χρήση κινητού, κάμερας ή άλλης ηλεκτρονικής εφαρμογής κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι συχνά μεγιστοποιείται ο φόβος της εγκατάλειψης και δημιουργούνται άλλες δυσκολίες που αναδύονται στην ενήλικη ζωή.<sup>11</sup>

Τα αποτελέσματα του περιορισμού λόγω της πανδημίας σίγουρα μπορούν να εκτιμηθούν σε βάθος χρόνου, ώστε να φανούν οι επιπτώσεις στην ψυχική σφαίρα των παιδιών αλλά και των γονέων τους. Από μελέτη του παρελθόντος φάνηκε ότι η επίπτωση της διαταραχής του μετατραυματικού στρες (PTSD) μετά

από την πανδημία SARS στον Καναδά άγγιξε το 28,9%, ποσοστό παρόμοιο με αυτό που εκδηλώνεται σε φυσικές καταστροφές και σε περιστατικά τρομοκρατίας.<sup>12,13</sup>

Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) επισημαίνει τη σημαντικότητα της προαγωγή της ψυχικής υγείας του πληθυσμού στα πλαίσια προφύλαξης της δημόσιας υγείας. Γι'αυτό συστήνει την ύπαρξη συμβουλευτικών υποστηρικτικών δομών και για την οικογένεια.<sup>13</sup> Παρόλα αυτά η συμβολή της φροντίδας με επίκεντρο την οικογένεια είναι κάτι πολύ ουσιαστικό, ειδικά κατά την κρίση της πανδημίας, αφού ενεργοποιεί όλο το οικογενειακό σύστημα και το επαναπροσδιορίζει.<sup>14</sup>

Στο πλαίσιο της πανδημίας οι γονείς καλό είναι να συνομιλούν ανοικτά αρχικά με τα παιδιά τους, αφού ηρεμήσουν οι ίδιοι πρώτα από το δικό τους άγχος. Γι'αυτό οι γονείς οφείλουν να φροντίζουν τον εαυτό τους, να αφιερώνουν χρόνο για τον εαυτό τους και να απευθύνονται σε άλλες οικογένειες, φίλους και αξιόπιστους έμπιστους ανθρώπους. Τα παιδιά ηρεμούν από την συμπεριφορά των γονέων τους και ακολουθούν το παράδειγμα τους. Είναι ανάγκη οι γονείς να είναι συναισθηματικά σταθεροί, δημοκρατικοί, υποστηρικτικοί, με θετικά συναισθήματα, να αναπτύσσουν αντοχή στις αγχογόνες καταστάσεις, να αποφεύγουν εκρήξεις θυμού, επιθετικότητας και να τηρούν τα όρια των λειτουργικών γονεϊκών σχέσεων. Καλό είναι οι γονείς να διερευνούν και να μοιράζονται μέσα από διαλογική συζήτηση τι ήδη γνωρίζει το παιδί τους για την κατάσταση που βιώνουν. Στη συνέχεια, οι γονείς, ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού, να το προσεγγίζουν και να συνομιλούν μαζί του με ειλικρινή τρόπο, ώστε να το ενημερώνουν σχετικά με την αιτία της πανδημίας και τα μέτρα αντιμετώπισης της, καθώς και για την "κοινωνική αποστασιοποίηση" (π.χ πλύσιμο χεριών, τρόπους υγιεινής, αλλαγή συνηθειών, περιορισμός κ.α). Οι γονείς χρειάζεται να εντοπίζουν και να αποκαθιστούν την παραπληροφόρηση, τοποθετώντας τα θέματα στην αντικειμενική τους

διάσταση. Στα μικρότερα παιδιά καλό είναι όλη αυτή η ενημέρωση να γίνεται μέσα από ένα ενισχυτικό διαδραστικό δημιουργικό παιχνίδι (γονέα-παιδιού). Σημαντικό είναι οι γονείς, μέσα από αυτή την συνομιλία, να δουν με σεβασμό τις ανάγκες και τις ανησυχίες του παιδιού τους, χωρίς να τις απορρίψουν, ή να τις υποβαθμίσουν αλλά να τις μετριάσουν, παρέχοντας του αίσθημα ασφάλειας στην παροχή γονεϊκής φροντίδας. Οι γονείς χρειάζεται να βοηθήσουν το παιδί τους να βρει θετικούς τρόπους προκειμένου να εκφράσει τα θετικά και τα αρνητικά του συναισθήματα. Η τεχνική αναπνοών είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την ηρεμία του νευρικού συστήματος και γι' αυτό καλό είναι να πραγματοποιούνται ασκήσεις αναπνοών παρουσία των παιδιών. Χρειάζεται επίσης, οι γονείς να παρέχουν στο παιδί πληροφορίες βάσει αντικειμενικών στοιχείων και ως πρότυπο οι ίδιοι να το παροτρύνουν, ενθαρρύνουν σε συμπεριφορές καλής υγιεινής. Απαραίτητο όμως είναι οι γονείς να εποπτεύουν σωστά και να εκτιμούν τα επίπεδα πίεσης, καθώς και τις αλλαγές συμπεριφορών των παιδιών αλλά και των εαυτών τους.<sup>9,10,15-17</sup>

Παράλληλα οι γονείς σημαντικό είναι να δημιουργούν στα παιδιά τους ένα αναλυτικό ημερήσιο γραπτό πρόγραμμα με καθημερινές εντός του σπιτιού δραστηριότητες στις οποίες τα παιδιά έχουν τα ίδια την ανάληψη των ευθυνών τους. Γι' αυτό καλό είναι να διατηρούνται οι γνωστές συνήθειες της καθημερινής ζωής όσο το δυνατόν περισσότερο ή να δημιουργούνται νέες ρουτίνες. Τα παιδιά μπορούν να μάθουν, να διαβάζουν, να παίζουν, να χορεύουν, να τραγουδούν, να μαγειρεύουν, να ζωγραφίζουν, να διασκεδάζουν, να φυτεύουν στη βεράντα/κήπο, να ασκούνται, να έχουν δημιουργικό χρόνο και μέσα στο σπίτι, κρατώντας το ρόλο τους ως παιδιά και ως μέλη της οικογένειας. Άλλωστε τα παιδιά μπορούν να βοηθούν τους γονείς τους στα καθημερινά πράγματα της οικογενειακής ζωής, αποκτώντας έτσι δεξιότητες ζωής για την μετέπειτα εξελικτική τους πορεία. Το ημερήσιο πρόγραμμα χρειάζεται να ξεχωρίζει τις καθημερινές ημέρες από το

Σαββατοκύριακο, ώστε να υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ των ημερών έντασης εργασίας και των ημερών ηρεμίας, παρόμοια με αυτό του σχολείου. Για την ενίσχυση και την επιβράβευση των καθημερινών δραστηριοτήτων απαραίτητο είναι οι γονείς να δίνουν κίνητρα στα παιδιά τους μέσα από την κάλυψη αναγκών τόσο σε υλικό όσο και σε ηθικό επίπεδο. Οι γονείς χρειάζονται να αποδεχτούν και να παρέχουν τον κατάλληλο χρόνο στα παιδιά τους, ώστε να μπορούν να παρακολουθούν τηλεοπτικά προγράμματα, DVD κ.α διότι όλοι δικαιούνται να ψυχαγωγούνται. Ειδικά στους έφηβους χρειάζεται οι γονείς να δίνουν περισσότερο προσωπικό χρόνο, ώστε να χρησιμοποιούν την σύγχρονη τεχνολογία για κοινωνική συναναστροφή με τους συνομήλικους τους. Γι' αυτό οι γονείς χρειάζεται να επιτρέπουν στα μεγαλύτερα παιδιά να συνδεθούν ουσιαστικά με τους φίλους τους. Μια βόλτα έξω από το σπίτι, για περπάτημα του γονέα μαζί με κάποιο από τα παιδιά του, με εναλλαγές και των άλλων παιδιών της οικογένειας, είναι ζωτικής σημασίας ειδικά για τα παιδιά που εκδηλώνουν αυξημένη ενεργητικότητα και ένταση. Οι γονείς οφείλουν να δείξουν στα παιδιά τους πώς μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους αλλά και τους φίλους τους, ενώ σημαντικό είναι να τους εμψυχήσουν τη διάθεση για προσφορά και αλληλεγγύη, ώστε να γνωρίζουν ότι οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον με πράξεις καλοσύνης και γενναιοδωρίας.<sup>9,10,15-17</sup>

## Βιβλιογραφία

1. WHO. Coming of age: adolescent health. World Health Organization, 2020. Available at: <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescenthealth> (accessed on 25/3/2020).
2. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate RR, Turner-McGrievy GM, Kaczynski AT., ... & von Hippel PT. Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017; 14(1):100.
3. Wang G, Zhang J, Lam SP, Li SX, Jiang Y, Sun W, ... & Li AM. Ten-Year Secular Trends in Sleep/Wake Patterns in Shanghai and Hong Kong School-Aged Children: A Tale of Two Cities. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2019; 15(10): 1495-1502.
4. Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after healthrelated disasters. *Disaster Med Public Health Prep* 2013; 7(1): 105-110.
5. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the

- COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 2020; 395(10228): 945-947.
6. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.2020; 395: 912–20.
  7. Decosimo CA, Hanson J, Quinn M, Badu P, Smith EG. Playing to live: outcome evaluation of a community-based psychosocial expressive arts program for children during the Liberian Ebola epidemic. *Glob Ment Health (Camb)* 2019; 6: e3.
  8. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020; 395(10227):912-920.
  9. Public Health England. Guidance for parents and carers on supporting children and young people’s mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-19) outbreak, 2020. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak#helping-children-and-young-people-cope-with-stress> (accessed on 30/3/ 2020).
  10. National Association of Scholl Psychologists (NASP) & NASN. Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19, 2020. Available at: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19> (accessed on 30/3/ 2020).
  11. Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*.2020; Available at: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1).
  12. Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S, Styra R.SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis*. 2004; 10(7):1206-1212.
  13. Safran MA. Achieving recognition, that mental health is part of the mission of CDC. *Psychiatr Serv*. 2009; 60(11):1532-1534.
  14. Koutelekos,I. The importance of family-centered health care. *Perioperative Nursing*.2019; 8 (2):88-92.(In Greek)
  15. WHO .Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 2020. Available at: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> (accessed on 30/3/2020).
  16. Cardiff & Vale Child Health Psychology Psychological Support for Children Coping with COVID-19, 2020. Available at: <https://www.monmouthshire.gov.uk/app/uploads/2020/03/Psychological-support-for-children-coping-with-COVID19.pdf>(accessed on 30/3/2020).
  17. OCHA Services, reliefweb. WHO. Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic, 2020. Available at: <https://reliefweb.int/report/world/mental-health-and-psychological-resilience-during-covid-19-pandemic> (accessed on 30/3/2020).
  18. Koutelekos I. Rights of a pediatric patient. *Rostrum of Asclepius*. 2013; 12(1):47-55. (In Greek)
  19. Clark H, Coll-Seck AM, Banerjee A, Peterson S, Dalglish S L, Ameratunga S, ... & Claeson M. A future for the world’s children? A WHO–UNICEF–Lancet Commission. *Lancet*, 2020; 395(10224): 605–658.