ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
1η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
«ΠΑΝ. & ΑΓΛΑΪΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ» Ν.Π.Δ.Δ.
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΥΝΤ. ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Δρ Κ. ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ

ΤΑΧ. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Γαρέφη 4
11525, Ελληνορώσων, ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210-6773442,-3 ΦΑΞ: 210-6773445
e-mail: ipkathens@aglaiakyriakou.gr

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Αθήνα, 19-03-2020

Αγαπητοί γονείς,

Η πανδημία από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-19 αποτελεί μία πρωτόγνωρη κατάσταση παγκόσμιας υγειονομικής, κοινωνικής και οικονομικής κρίσης, που όλοι καλούμαστε να διαχειριστούμε με υπεύθυνο τρόπο, χωρίς ωστόσο να έχουμε γνωρίσει ποτέ άλλοτε παρόμοιες συνθήκες και χωρίς να είμαστε προετοιμασμένοι για την αντιμετώπισή της. Όλοι είμαστε πλέον ενημερωμένοι για τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνουμε, την αναγκαστική παραμονή στο σπίτι και τη σχολαστική τήρηση των κανόνων υγιεινής και προστασίας από τον κορωνοϊό. Ωστόσο, δεν είναι πάντοτε εύκολο να μιλάμε με τα παιδιά μας για σοβαρές και επείγουσες καταστάσεις δημόσιας υγείας, ούτε να διαχειριστούμε τις νέες συνθήκες ζωής, το άγχος και τον φόβο που προκαλούν, και πολύ περισσότερο την απομόνωση στο σπίτι και την επακόλουθη έντονη ψυχολογική πίεση.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε έναν μικρό οδηγό που ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμος. Πρόκειται για γενικές οδηγίες, που δεν είναι δυνατόν να εξαντλήσουν κάθε πιθανή περίπτωση, προσφέρουν όμως γενικές κατευθύνσεις. Στην ιστοσελίδα του Νοσοκομείου μας, στο κάτω μέρος της αρχικής σελίδας Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, και στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας μας https://ipkathens4.wixsite.com/ipka θα ακολουθήσουν οδηγίες και συμβουλές για ιδιαίτερες καταστάσεις, όπως για παιδιά που παρουσιάζουν διαταραχή ελλειμματικής προσοχής – υπερκινητικότητας, διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού κ.λπ.

Σε κάθε περίπτωση η Υπηρεσία μας παραμένει στη διάθεση παιδιών, εφήβων και οικογενειών για παροχή συμβουλευτικής για την αντιμετώπιση της παρούσας κρίσης και των συνεπειών της απομόνωσης στο σπίτι, με τηλεφωνική επικοινωνία, και σε περίπτωση που χρειαστεί και με συνεδρίες τηλε-ψυχιατρικής μέσω skype. Μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μας, τις εργάσιμες ημέρες, και ώρες 9:00 με 14:00.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας στην κοινή μας προσπάθεια, να βοηθήσουμε τα παιδιά να αντεπεξέλθουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και να προασπίσουμε την ψυχική τους υγεία στις παρούσες συνθήκες κρίσης.

Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

1. Όπως κάθε επικοινωνία με τα παιδιά έτσι και η συζήτηση για την πανδημία, πρέπει να γίνεται σε συνθήκες ειλικρίνειας, σε ήρεμο τόνο και σε υποστηρικτικό κλίμα. Πρώτα απ' όλα καθησυχάστε τα παιδιά σας ότι πρόκειται για μία δύσκολη περίοδο, η οποία όμως θα περάσει και δεν θα κρατήσει για πάντα.
2. Θυμηθείτε ότι ο τρόπος που χειρίζεστε την παρούσα κρίσιμη κατάσταση θα επηρεάσει την σχέση σας και την μεταξύ σας επικοινωνία για όλα τα σημαντικά θέματα στο μέλλον. Μην πιέζετε τα παιδιά να μιλήσουν για πράγματα που δεν είναι έτοιμα. Κρατήστε ανοικτούς τους διαύλους επικοινωνίας, ώστε τα παιδιά να αισθάνονται πάντοτε άνετα να απευθύνονται σε σας.
3. Μιλήστε με ειλικρίνεια. Τα παιδιά πάντοτε ανακαλύπτουν την αλήθεια, γι' αυτό φροντίστε να μην διαταραχθεί η εμπιστοσύνη τους απέναντί σας. Πρέπει πάντοτε να αισθάνονται ασφαλή να απευθύνονται σε σας για να καθησυχάζονται και να ανακουφίζονται από το άγχος.
4. Μιλήστε στα παιδιά σας με τρόπο απλό και κατανοητό, ανάλογα με την ηλικία τους και το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Λαμβάνετε υπ' όψιν τις ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού, ενδεχόμενα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας, όπως επίσης και τυχόν αναπτυξιακές δυσκολίες. Μην κατακλύζετε τα παιδιά με πληροφορίες που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν.
5. Αν και χρειάζεται να ενημερώνετε τα παιδιά σας για τις εξελίξεις, π.χ. νέα μέτρα που έχουν επιβληθεί, προστατεύστε τα από τις συνεχείς συζητήσεις μέσα στο σπίτι για τον κορωνοϊό και από την υπερβολική πληροφόρηση από την τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα κοινωνικά δίκτυα, κ.λπ. Μην τα αφήνετε να βλέπουν συνεχώς ειδήσεις και σχετικές εκπομπές στην τηλεόραση. Συχνά περιέχουν σκηνές που μπορεί να τα τρομάξουν και η επανάληψή τους μπορεί να τα τραυματίσει ψυχικά.
6. Βοηθήστε τα παιδιά να παίρνουν ασφαλείς και ακριβείς πληροφορίες μόνον από έγκυρες πηγές. Ενημερώνεστε συνεχώς από την ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ. Εκτυπώστε τις οδηγίες και δώστε στα παιδιά τις οδηγίες που χρειάζεται, π.χ. για το πλύσιμο των χεριών.
7. Είναι πιθανόν ότι θα χρειαστεί να επαναλάβετε πολλές φορές τις πληροφορίες και τις οδηγίες που δίνετε. Τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να καταλάβουν ή να αποδεχθούν πολλές από τις εξηγήσεις σας και μπορεί να ρωτούν πολλές φορές το ίδιο πράγμα. Καθησυχάστε τα επαναλαμβάνοντας με ηρεμία τις απαντήσεις σας.
8. Δείξτε στα παιδιά ότι καταλαβαίνετε πώς αισθάνονται κι ότι δεν υπάρχει «σωστό» και «λάθος» σε αυτά που νιώθουν. Πείτε τους ότι κι εσείς δυσκολεύεστε με τη νέα κατάσταση και ότι είναι φυσιολογικό κι αυτά να ανησυχούν. Ενθαρρύνετέ τα να μιλήσουν για τα άγχη και τους φόβους τους. Προσπαθήστε να καταλάβετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, πίσω από τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές τους.
9. Τα παιδιά ανησυχούν πολύ για την υγεία και ασφάλεια, την δική τους, των μελών της οικογένειας, των φίλων τους κ.λπ. Καθησυχάστε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή στο σπίτι και ότι λαμβάνετε όλα τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης. Μην δίνετε υποσχέσεις που δεν είναι ρεαλιστικές. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει ποιος θα νοσήσει από τον κορωνοϊό. Επομένως, μην λέτε στα παιδιά ότι κανείς σας δεν θα αρρωστήσει.
10. Εξηγείστε στα παιδιά ότι τα περισσότερα άτομα που προσβάλλονται από τον κορωνοϊό γίνονται καλά κι ότι αν αρρωστήσει κάποιος από εσάς υπάρχουν όλα τα διαθέσιμα μέσα για να αντιμετωπιστεί η κατάσταση. Κι όπως πάντα η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία! Γι' αυτό πρέπει να τηρούν τους κανόνες υγιεινής.

11. Καθησυχάστε τα παιδιά για τους παππούδες τους και πείσετε τους τελευταίους να παραμένουν στο σπίτι. Κρατήστε επικοινωνία των παιδιών με τους παππούδες, τηλεφωνικά κι αν υπάρχει δυνατότητα μέσω εικόνας. Δώστε το παράδειγμα στα παιδιά για τον τρόπο με τον οποίο φροντίζουμε τους ηλικιωμένους. Κατά πάσα πιθανότητα θα συμπεριφερθούν κι αυτά σε σας με τον ίδιο τρόπο στο μέλλον.
12. Κρατείστε κατά το δυνατόν τους κανονικούς ρυθμούς στο σπίτι σας, όσο μπορείτε μη διαταράσσετε τις καθημερινές σας ρουτίνες, και οργανώστε τον χρόνο της οικογένειας και των παιδιών. Η τήρηση προγράμματος διατροφής, ύπνου, και υγιεινής είναι απαραίτητη. Η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά. Παράλληλα η ενασχόληση με κάποια δραστηριότητα προστατεύει από τον συνεχή μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων και φόβων.
13. Υιοθετείστε οικογενειακώς υγιεινό τρόπο ζωής. Η υγιεινή διατροφή, ο επαρκής ύπνος, και η φυσική άσκηση, όπως αυτή μπορεί να προσαρμοσθεί στις παρούσες συνθήκες, και η καλή ψυχολογική κατάσταση, ενισχύουν την ανοσία του οργανισμού έναντι του κορωνοϊού και κάθε προσβολής.
14. Η παραμονή στο σπίτι προσφέρει την ευκαιρία για ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά, οπότε επωφεληθείτε! Στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ αλλά και γενικά στο διαδίκτυο υπάρχουν σχετικές οδηγίες για την απασχόληση των παιδιών στο σπίτι, αλλά κι εσείς μπορείτε να επιστρατεύσετε τη φαντασία και την ευρηματικότητά σας. Κάντε τα παιδιά να αισθάνονται χρήσιμα, αναθέστε τους μικρές εργασίες, προωθήστε την υπευθυνότητά τους. Δώστε ιδέες ανάλογα με την ηλικία, τα ενδιαφέροντα και τις οικογενειακές συνθήκες. Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια μαζί με τα παιδιά σας, δείτε μαζί ταινίες, γυμναστείτε μαζί τους (υπάρχουν πολλά σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο), κι αν μπορείτε και επιτρέπεται κάντε μαζί μικρούς περιπάτους.
15. Όσο τα σχολεία είναι κλειστά, φροντίστε ώστε τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, να κρατούν την επαφή με την εκπαιδευτική διαδικασία. Αν το σχολείο προσφέρει τη δυνατότητα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, ιδίως για τους εφήβους, παρακινείστε τους να συμμετέχουν. Παράλληλα, στο διαδίκτυο υπάρχει πληθώρα εκπαιδευτικού υλικού, σε ευχάριστη πολλές φορές μορφή, με το οποίο μπορούν να ασχοληθούν.
16. Βοηθήστε τα παιδιά να κρατήσουν τις κοινωνικές τους επαφές - ιδίως τα μικρότερα που δεν είναι εξοικειωμένα σε αυτό - μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας, αν είναι δυνατόν και με χρήση εικόνας, με συνομηλίκους, φίλους, συγγενείς κ.λπ.
17. Μην αφήνετε τα παιδιά να είναι κολλημένα σε οθόνες! Χωρίς σχολείο ο κίνδυνος εθισμού σε ηλεκτρονικά, διαδίκτυο κ.λπ. είναι μεγάλος, γι' αυτό βοηθήστε τα να οργανώσουν την καθημερινότητά τους με επωφελή τρόπο, και ασχοληθείτε μαζί τους. Όπως πάντα ελέγχετε το περιεχόμενο των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και γενικά της ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο και βεβαιωθείτε για την ασφάλειά τους.
18. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά για τους εφήβους, μπορούν να προσφέρουν τη δυνατότητα συνέχισης της επικοινωνίας με τους συνομηλίκους, που είναι απολύτως απαραίτητη. Παράλληλα προσφέρουν το αίσθημα της συντροφικότητας, της διασύνδεσης με την κοινότητα και της αλληλοϋποστήριξης, ελαττώνουν τη μοναξιά, και συχνά με διάφορα μηνύματα χιουμοριστικού περιεχομένου μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του στρες. Υπάρχει, όμως, πάντοτε ο κίνδυνος για διασπορά ψευδών ειδήσεων ή παρακίνηση για υιοθέτηση ακατάλληλων συμπεριφορών, οπότε χρειάζεται προσοχή στη χρήση τους.
19. Θυμηθείτε ότι οι έφηβοι έχουν ανάγκη να βρίσκονται με συνομηλίκους, και ότι η απομόνωση στο σπίτι έρχεται σε αντίθεση με τις φυσιολογικές ανάγκες της ηλικίας τους. Παράλληλα συχνά διακατέχονται από ένα αίσθημα παντοδυναμίας κι έχουν ανάγκη να δοκιμάζουν τα όρια, επομένως υπάρχει κίνδυνος να υιοθετήσουν ακατάλληλες

συμπεριφορές σε σχέση με την προστασία τους από τον κορωνοϊό. Προσπαθήστε να αντιμετωπίζετε με υπομονή τις εκρήξεις τους και κρατήστε την επικοινωνία μαζί τους.

20. Κάθε κατάσταση κρίσης αυξάνει τα επίπεδα στρες, μπορεί να δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα και να πυροδοτήσει ακατάλληλες συμπεριφορές. Επιπρόσθετα, η απομόνωση στο σπίτι και η αναγκαστική εικοσιτετράωρη συμβίωση των μελών της οικογένειας, μπορεί να φέρει στην επιφάνεια λανθάνουσες συγκρούσεις μεταξύ των μελών της ή/και να αναζωπυρώσει παλιότερα προβλήματα στις μεταξύ τους σχέσεις. Σε περιπτώσεις προϋπάρχουσας οικογενειακής δυσλειτουργίας, από την αδελφική αντιπαλότητα ως τα προβλήματα σχέσεων μεταξύ των γονέων ή των γονέων με τα παιδιά τους, η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί. Ως γονείς προσπαθήστε να κρατήσετε την ψυχραιμία σας, να εστιαστείτε στα σημαντικά στην παρούσα φάση πράγματα και σε συντονισμό με την ιδιαίτερη πραγματικότητα που όλοι βιώνουμε, να χαράξετε μία κοινή στρατηγική και να αποφεύγετε την κλιμάκωση των συγκρούσεων. Από την άλλη μεριά καλό είναι να θυμόμαστε ότι πολύ συχνά οι καταστάσεις κρίσης βοηθούν τα άτομα και τις οικογένειες να αναδιοργανωθούν, να αναθερμάνουν τις σχέσεις τους, και να αναπλαισιώσουν με θετικό τρόπο τη λειτουργία τους.
21. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά προσαρμόζονται σε κάθε κρίσιμο γεγονός ανάλογα με τον τρόπο που το αντιμετωπίζουν οι γονείς και οι σημαντικοί ενήλικες. Υιοθετούν τις απόψεις των γονέων, μιμούνται τις συμπεριφορές τους, διαισθάνονται τα συναισθήματά τους. Γι' αυτό παραμείνετε ψύχραιμοι, ρεαλιστικά αισιόδοξοι, καθησυχαστικοί, και αποφύγετε τις συναισθηματικές εξάρσεις. Μόνον έτσι θα προφυλάξετε τα παιδιά σας στην παρούσα κρίσιμη περίοδο και θα τα βοηθήσετε να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα, που είναι απαραίτητη για όλη τους την ζωή.
22. Παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν σοβαρό πρόβλημα υγείας, έχουν βιώσει στο παρελθόν απώλειες και πένθος, ή κάποιο μέλος της οικογένειάς τους πάσχει από σοβαρό πρόβλημα υγείας, είναι πολύ πιο ευάλωτα και είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν συμπτώματα άγχους κ.λπ. Γι' αυτό και έχουν ανάγκη από μεγαλύτερη υποστήριξη. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην πληροφόρηση την οποία δέχονται από εσάς, την τηλεόραση κ.λπ.
23. Σε περίπτωση που χρειάζονται επιπρόσθετα μέτρα υγιεινής και ασφάλειας λόγω προβλημάτων υγείας ενός παιδιού ή άλλου μέλους της οικογένειας, βοηθήστε τα παιδιά να εφαρμόσουν ό,τι χρειάζεται για τα ίδια, τα αδέλφια τους, ή τα υπόλοιπα μέλη. Κατανοήστε τις αντιδράσεις τους, επαινέστε τα για την συμμόρφωση και τη συνεργασία τους, και βοηθήστε τα να αναπτύξουν αίσθημα προσωπικής ευθύνης και αλληλεγγύης. Ανακουφίστε από ενδεχόμενα αισθήματα ενοχής, π.χ. αν αρρωστήσουν ή αν λόγω δικών τους προβλημάτων απαιτούνται πρόσθετα μέτρα που επιβαρύνουν την υπόλοιπη οικογένεια, και προστατεύστε τα από ενδεχόμενες στιγματιστικές και επιθετικές συμπεριφορές από τα αδέλφια τους.
24. Σε περιπτώσεις διάστασης γονέων ή διαζυγίου, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Τα παιδιά συχνά ανησυχούν για τον γονέα με τον οποίο δεν μένουν μαζί και στην παρούσα φάση οι επικοινωνίες είναι δύσκολες. Οι γονείς που δεν έχετε την επιμέλεια κρατήστε την επαφή με τα παιδιά σας, λαμβάνοντας βέβαια υπ' όψιν τους ισχύοντες περιορισμούς (π.χ. απαγόρευση μετακινήσεων και υποχρέωση παραμονής στο σπίτι, επιστροφή από ταξίδι και ανάγκη καραντίνας, παιδί/ γονέας/άλλο μέλος της οικογένειας που ανήκει σε ευπαθή ομάδα, όπως επίσης και οποιαδήποτε άλλη εξατομικευμένη περίπτωση) και διατηρήστε την επαφή με τα παιδιά με συνεχή και συστηματική τηλεφωνική και ηλεκτρονική επικοινωνία κατά προτίμηση με χρήση εικόνας. Καθησυχάστε τα ότι είστε καλά και ότι είστε πάντα κοντά τους. Το σημαντικό δεν είναι η ποσότητα του χρόνου που περνάτε με τα παιδιά σας, αλλά η ποιότητα της

επικοινωνίας και της σχέσης σας. Στην παρούσα κρίσιμη περίοδο, το τελευταίο πράγμα που χρειάζονται τα παιδιά είναι δύο γονείς που μαλώνουν μεταξύ τους. Αντίθετα έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι και οι δύο γονείς τα αγαπούν και ότι μπορούν να συνεννοηθούν μεταξύ τους για το δικό τους καλό. Υιοθετήστε κοινή στρατηγική για την αντιμετώπιση της κρίσης.

25. Στην παρούσα φάση είναι πολύ πιθανό τα παιδιά να παρουσιάσουν άγχος, θλίψη, θυμό, φόβο, ευερεθιστότητα, γκρίνια, αίσθημα αβοήθητου, πλήξη και έλλειψη ευχαρίστησης, εκρήξεις και αντιδραστική συμπεριφορά, προσπάθεια να δοκιμάζουν τα όρια - ιδίως οι έφηβοι. Μικρότερα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν παλινδρόμηση σε συμπεριφορές που είχαν ξεπεράσει, όπως για παράδειγμα νυχτερινή ενούρηση, προβλήματα ύπνου, άγχος αποχωρισμού από τους γονείς, κοιλιακά άλγη και άλλα σωματικά ενοχλήματα κ.λπ.
26. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα είναι έντονα και προοδευτικά επιδεινούμενα, κι αν τα παιδιά παρουσιάζουν συνεχή ενασχόληση με τον κορωνοϊό, επίμονες και διεισδυτικές σκέψεις για νόσηση, έντονο συνεχή ή επανερχόμενο φόβο για την υγεία και τη ζωή τους, χαμηλή συναισθηματική διάθεση, συνεχιζόμενα προβλήματα ύπνου, προβλήματα στην πρόσληψη τροφής, ή ο,τιδήποτε άλλο εσείς κρίνετε ανησυχητικό, απευθυνθείτε αμέσως σε Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Ψυχιάτρους Παιδιού και εφήβου ή εξειδικευμένους ψυχολόγους. Το ίδιο ισχύει και για σας! Γι' αυτό, αν χρειαστεί, αναζητήσετε ψυχιατρική βοήθεια.
27. Σε περίπτωση που τα παιδιά σας παρουσιάζουν κάποια ψυχική ή αναπτυξιακή διαταραχή, βρίσκονται σε θεραπεία, λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ψυχοτρόπα, κρατήστε σταθερή την επικοινωνία με τους θεράποντες ψυχιάτρους παιδιού και εφήβου και τους ειδικούς ψυχικής υγείας που τα παρακολουθούν. Στην παρούσα φάση, η ανάγκη συμβουλευτικής των γονέων είναι πιο επιτακτική από ποτέ. Διερευνήστε τη δυνατότητα για πραγματοποίηση συνεδριών ψυχοθεραπείας, ψυχολογικής υποστήριξης, συμβουλευτικής, εξ αποστάσεως με ηλεκτρονικά μέσα.
28. Σε περιπτώσεις όπου τα παιδιά πάσχουν από κάποιο νόσημα ή παρουσιάζουν χρόνιο πρόβλημα υγείας, ακολουθείτε τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού. Καθησυχάστε τα ότι θα συνεχίσουν να δέχονται τη φροντίδα, περίθαλψη, φαρμακευτική αγωγή κ.λπ. που χρειάζονται, παρά την παρούσα πανδημία. Βοηθήστε τα να συμμορφωθούν στους επιπλέον τρέχοντες περιορισμούς.
29. Σε κάθε περίπτωση, όσο κι αν οι γονείς ανησυχούμε και θέλουμε να είμαστε συνεχώς ενήμεροι για ό,τι συμβαίνει στην χώρα μας και διεθνώς, δεν πρέπει να επιβαρύνουμε με συνεχείς συζητήσεις. Να θυμόμαστε πάντοτε ότι τα παιδιά είναι παιδιά και πρέπει να συνεχίσουν να ζουν σαν παιδιά: να παίζουν, να επικοινωνούν με τους φίλους τους (ηλεκτρονικά στην παρούσα φάση), να γελούν, και να κάνουν ζαβολιές!
30. Τέλος, πρέπει να θυμόμαστε ότι τα παιδιά παρουσιάζουν κατά κανόνα μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα απ' ότι οι ενήλικες. Ωστόσο, επείγουσες καταστάσεις δημόσιας υγείας, όπως αυτή που διανύουμε, δοκιμάζουν όλους μας, γονείς και παιδιά. Ο τρόπος που θα αντιμετωπίσουμε την πανδημία λόγω του νέου κορωνοϊού εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς. Η υπομονή, η ψυχραιμία, η στωικότητα, η αντοχή στις αντιξοότητες, το αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης, που θα επιδείξουμε, η αλληλεγγύη και η ανθρωπιά που θα διατηρήσουμε, θα καθορίσουν, ανάμεσα στα άλλα, και την ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών μας.

ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Δρ Κωνσταντία Λαδοπούλου, Ψυχίατρος Παιδιού και Εφήβου, Συντονίστρια Διευθύντρια ΕΣΥ
ΚΟΚΕΨΥΠΕ Αθηνών – ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλ. Κυριακού»