

# «ΕΞΕΣΠΑΣΜΑ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΕΞΑΡΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19, ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΝΑ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΝ;»



Δεδομένου της νέας κατάστασης της πανδημίας και των εξελίξεων που συμβαίνουν παγκόσμια, η σύγχρονη ελληνική οικογένεια καλείται να αντιμετωπίσει πρωτόγνωρες καταστάσεις κρίσης και να ανταπεξέλθει σ' αυτές.

*Πρωτότυπη ιδέα: Κυριακή Ψαρέλη – Ψυχολόγος*

## **Τι ορίζουμε ως κρίση:**

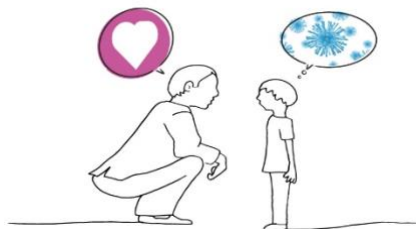
Ως κρίση, ορίζεται μια κατάσταση **αναστάτωσης και αποδιοργάνωσης** που έχει ως χαρακτηριστικά την αδυναμία του ατόμου να διαχειριστεί μια κατάσταση όπως συνήθιζε μέχρι τώρα αλλά και την πιθανότητα να προκύψει ένα αποτέλεσμα εντελώς διαφορετικό από αυτό που επιδίωκε (θετικό ή αρνητικό). (Brock, Sandoval & Lewis, 2005)

Όταν συμβαίνει μια κρίση, γίνεται επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε μέχρι εκείνη τη στιγμή τα πράγματα αλλά και στο πώς διαχειριζόμαστε καταστάσεις.

Πριν από την κρίση συνήθως προηγείται ένα στρεσογόνο συμβάν, το οποίο το άτομο το αντιλαμβάνεται σαν μια ξαφνική απειλή. Αυτή η αντίληψη αλλά και η ερμηνεία του συμβάντος παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση του, στη στάση που θα υιοθετήσει το άτομο καθώς και η προσαρμογή του σ' αυτή.

Ο ιός covid 19 λοιπόν, συνιστά μια κατάσταση κρίσης, ένα αιφνίδιο γεγονός, με ξαφνική έναρξη και έχει τον χαρακτήρα του επείγοντος σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση του. (Χατζηχρήστου, 2014).

## **Πώς αντιδρούν παιδιά και έφηβοι σε καταστάσεις κρίσεων:**



Πιθανές αντιδράσεις που μπορεί να έχει ένα παιδί ή ένας έφηβος, είναι η αίσθηση της απώλειας ελέγχου και της σταθερότητας. Ανησυχεί για το τι πρόκειται να συμβεί στον ίδιο ή και σε σημαντικά για αυτόν πρόσωπα.. Μπορεί να νιώσει έντονη την ανάγκη προσκόλλησης στα μέλη της οικογένειας του ή και να χάσει το ενδιαφέρον του για δραστηριότητες, χόμπι, κοινωνικές δραστηριότητες με

συνομήλικους. Ακόμα το παιδί ή ο έφηβος πιθανά να εμφανίσει σωματικές ενοχλήσεις όπως πονοκεφάλους, πόνο στην κοιλιά, απώλεια όρεξης, δερματικές αντιδράσεις και διαταραχές ύπνου. Στο συναισθηματικό κομμάτι, μπορούν να εμφανιστούν δυσκολίες όπως έντονοι φόβοι, θλίψη, απόσυρση, ευερεθιστότητα αλλά και προβλήματα συμπεριφοράς όπως έντονος θυμός, εκρήξεις οργής, παραβίαση κανόνων και παρόρμηση.

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης των καταστάσεων κρίσης από τα παιδιά και τους εφήβους**



Καλό θα ήταν να γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος στρατηγικές. Το κάθε παιδί και ο κάθε έφηβος ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει, θα υιοθετήσει τις δικές του στρατηγικές. Οι ενήλικες θα πρέπει να είναι σε θέση να τις αναγνωρίζουν, να τις κατανοούν και να συζητούν με το παιδί ή τον έφηβο γι αυτές. Μπορούν να υπάρξουν ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η παροχή βοήθειας σε άλλους, η χρήση χιούμορ ή διοχέτευση τους άγχους σε δημιουργικές δραστηριότητες.

Δεν λείπουν όμως και οι στρατηγικές αποφυγής των καταστάσεων, η άρνηση των γεγονότων, η επιστράτευση της φαντασίας αλλά και η παλινδρόμηση (πισωγύρισμα) σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης (συμπεριφορές μικρότερης ηλικίας) για να βρει το παιδί ή ο έφηβος ψυχική ισορροπία. Ωστόσο, αν οι ενήλικες διαπιστώσουν μια παρατεταμένη άρνηση/αποφυγή του γεγονότος/κατάστασης κρίσης ή και απόσυρση η οποία υπονομεύει τη λειτουργικότητα του παιδιού ή του εφήβου θα ήταν καλό να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

### **Καλές πρακτικές στην οικογένεια: «Μπορούμε να τα καταφέρουμε μαζί και ασφαλείς»**



Κάθε οικογένεια, ανεξάρτητα από τον αριθμό των μελών της, μπορεί υιοθετώντας καλές πρακτικές να αντιμετωπίσει αυτές τις ξαφνικές αλλαγές και να εξομαλύνει τις καταστάσεις κρίσης. Αρκετά βοηθητικό θα ήταν:

1. Να δοθεί νόημα στο γεγονός και στην κατάσταση που επικρατεί τη δεδομένη στιγμή.

2. Να υπάρξει ενθάρρυνση σε όλα τα μέλη της οικογένειας να εκφέρουν γνώμη και να παίρνουν πρωτοβουλίες ώστε η δύσκολη συνθήκη να αποτελεί μέρος της καθημερινότητας της οικογένειας και να αναλάβει ο καθένας συγκεκριμένα καθήκοντα.
3. Ενίσχυση των παιδιών και των εφήβων να εκφράζουν και να μοιράζονται τα συναισθήματα τους και τις σκέψεις τους για το γεγονός.
4. Να «αρπάξουν» τις ευκαιρίες για επικοινωνία και υποστήριξη.
5. Η διατήρηση μιας όσο το δυνατόν «φυσιολογικής» καθημερινότητας, με πρόγραμμα και ρουτίνες (καθησυχάζει τους μικρούς, διατήρηση ελέγχου στους ενήλικες).
6. Κατάλληλη επεξήγηση για ό,τι συμβαίνει ή πρόκειται να ακολουθήσει στα παιδιά και στους εφήβους ανάλογα με την ηλικία τους (απλά και κατανοητά).
7. Ιδιαίτερη μέριμνα και κατάλληλη ενημέρωση αν υπάρχουν στην οικογένεια μέλη που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, αυστηροί κανόνες υγιεινής, έκφραση συναισθημάτων φόβου, αγωνίας, θυμού που μπορεί να βιώνουν με στόχο την αποφυγή εντάσεων.
8. Αναζήτηση των θετικών στοιχείων της κατάστασης κρίσης και προτάσεις δημιουργικής αξιοποίησης του χρόνου που περνούν μαζί.
9. Αναζήτηση βοήθειας από τους ειδικούς ψυχικής υγείας όταν οι ενήλικες δυσκολεύονται ή αδυνατούν να σηκώσουν το «βάρος» διαχείρισης των καταστάσεων κρίσης.

**Επιμέλεια κειμένου: Αργυροπούλου Πηνελόπη- Κοινωνική Λειτουργός**

