

ΟΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Με τον όρο **καραντίνα** νοείται ο περιορισμός στην κυκλοφορία ανθρώπων που στοχεύει στην αποτροπή της εξάπλωσης μιας ασθένειας. Η καραντίνα εμποδίζει την κυκλοφορία αυτών που έχουν εκτεθεί σε μια μεταδοτική ασθένεια, αλλά δεν έχουν επιβεβαιωμένη ιατρική διάγνωση. Ο όρος χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο με την ιατρική απομόνωση, η οποία εφαρμόζεται σε άτομα που νοσούν από μεταδοτική ασθένεια και ως εκ τούτου απομονώνονται από τον υγιή πληθυσμό.

Μερικές από τις ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της καραντίνας στους εφήβους είναι το άγχος και ο εκνευρισμός, οι καταθλιπτικές τάσεις και οι συγκρούσεις μέσα στο σπίτι, η έλλειψη ενδιαφερόντων και η αδυναμία διαχείρισης της κατάστασης αυτής.

Ένα καταθλιπτικό συναίσθημα σκέπασε τις ζωές αρκετών εφήβων, καθώς η παρατεταμένη αποχή από την καθημερινή ρουτίνα του σχολείου και η απόσταση από φίλους και δραστηριότητες είχαν ως αποτέλεσμα το έλλειμμα κινήτρου και τη μελαγχολική διάθεση. Σε πολλούς εφήβους παρατηρήθηκε μείωση ενδιαφέροντος για ευχάριστες δραστηριότητες, μείωση εξωτερικών δραστηριοτήτων, εκτεταμένη χρήση κινητού τηλεφώνου και γενικά στάση παραίτησης και έλλειμμα προοπτικής/αισιοδοξίας.

Παρακάτω παρατίθενται κάποιες πρακτικές οδηγίες για τη διαχείριση της δεύτερης καραντίνας, όπου οι έφηβοι μπορεί να οδηγηθούν είτε σε παραίτηση από την καθημερινότητα είτε σε

έντονο εκνευρισμό και συναισθηματικές εξάρσεις με αποτέλεσμα συγκρουσιακές καταστάσεις στην οικογενειακή εστία.

- Πολλές οικογένειες βρέθηκαν περισσότερη ώρα μαζί, μοιράστηκαν εμπειρίες και σκέψεις. Είναι πολύ σημαντικό να μιλάμε στα παιδιά. Τα παιδιά που δεν ενημερώνονται, διαισθάνονται ότι κάτι συμβαίνει, ακούν ψιθύρους και μισόλογα και νιώθουν αγωνία, γίνονται ευερέθιστα, αντιδρούν. Ιδιαίτερα για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους χρειάζεται επιχειρηματολογία και παράθεση επιστημονικών δεδομένων προκειμένου να αισθανθούν υπεύθυνοι, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να ενεργοποιηθούν. Η αισιοδοξία και το θετικό κλίμα είναι εξαιρετικής σημασίας για τη συνεργασία των παιδιών. Επεξηγούμε ότι η κρίση θα ξεπεραστεί, πως μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτήν και να γίνουμε καλύτεροι, πιο υπεύθυνοι, ενεργοί και πειθαρχημένοι, με ευαισθησία στο κοινό καλό. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει και η παράθεση περιστατικών που προσβλήθηκαν από τον Covid-19 και κατάφεραν να ξεπεράσουν τον ιό ακολουθώντας τις οδηγίες του ιατρικού προσωπικού.
- Βοηθούμε τους εφήβους να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος την ανησυχία ή τον φόβο που μπορεί να νιώθουν. Οι έφηβοι αισθάνονται ανακουφισμένοι, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. Παρέχουμε στους εφήβους μια

προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.

- Επιδιώκουμε τη διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας. Για παράδειγμα η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις συνθήκες της καραντίνας.
- Εξασφαλίζουμε στους εφήβους μια ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ηλικία τους. Ένας περίπατος σε ένα πάρκο βοηθάει την συναισθηματική κατάσταση των εφήβων και στην εναλλαγή παραστάσεων.
- Επειδή οι έφηβοι νιώθουν άτρωτοι και ότι μπορούν να ξεπεράσουν τα πάντα, καλό θα είναι να γίνει εκπαίδευση για την τήρηση των κανόνων υγιεινής (τήρηση αποστάσεων, χρήση μάσκας, έλλειψη συνωστισμού) προκειμένου να αποφευχθεί η μετάδοση του ιού.

Η Ψυχολόγος

Βασταρούχα Βασιλική