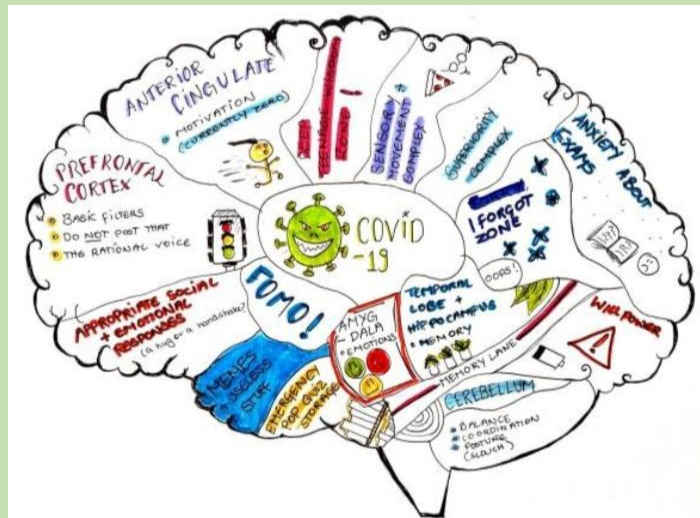


Οι επιπτώσεις του Covid-19 στην Ψυχολογία των εφήβων

Μια μικρή εισαγωγή:

Όλα ξεκίνησαν όταν ένας καινούριος ιός εξαπλώθηκε από την κινέζικη πόλη Wuhan σε όλο τον κόσμο. Ένα από τα μέτρα που έλαβαν οι κυβερνήσεις για να αντιμετωπίσουν τον «αόρατο» αυτόν εχθρό ήταν να εφαρμόσουν καραντίνα. Η καραντίνα, λέξη ιταλικής προέλευσης, είναι μια ιδέα που είχαν σκεφτεί οι Ιταλοί τον Μεσαίωνα για να ελέγξουν την διάδοση της βουβωνικής πανώλης. Η καραντίνα ήταν ουσιαστικά η απομόνωση όσων είχαν κολλήσει τον ιό, έτσι ώστε να μην κολλήσουν και άλλους ανθρώπους. Αυτή ήταν και η βασική άμυνα των κυβερνήσεων απέναντι στον Covid-19. Επιχειρήσεις, σχολεία και δημόσιες υπηρεσίες έκλεισαν και οι άνθρωποι δούλευαν από το σπίτι μέσω διαδικτύου ενώ οι έφηβοι άφησαν την σχολική αίθουσα για την τηλεκπαίδευση. Τώρα, δυο χρόνια μετά την πανδημία είμαστε πλέον όλοι σε θέση να κατανοήσουμε τις επιπτώσεις της πανδημίας και των μέτρων που έλαβαν οι κυβερνήσεις το διάστημα αυτό.



Οι επιπτώσεις της πανδημίας στους εφήβους

Η εφηβεία είναι μια εύθραυστη περίοδος, που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες βιολογικές και κοινωνικές αλλαγές, και οι κοινές ψυχικές διαταραχές είναι γνωστό ότι εκδηλώνονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Οι νεαροί ενήλικες είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στις ελλείψεις μιας πανδημίας λόγω της περιορισμένης κατανόησης της έντασής της και των ανεπαρκών μηχανισμών αντιμετώπισης. Μελέτες έχουν δείξει χωρίς αμφιβολία ότι οι διαταραχές στις ρουτίνες, οι ενισχυμένοι οικογενειακοί παράγοντες άγχους, η κοινωνική απομόνωση και η ενδοοικογενειακή βία δημιουργούν ένα περιβάλλον που αυξάνει εκθετικά τα ψυχιατρικά προβλήματα των εφήβων. Έτσι, ενώ επιφανειακά φαίνεται να είναι σωματικά λιγότερο ευάλωτοι, οι νέοι ενήλικες μπορούν να βιώσουν σημαντικές ψυχολογικές δυσκολίες λόγω αυτού του παγκόσμιου γεγονότος υγείας.

Τα σχολεία εισάγουν τα παιδιά σε νέες ιδέες, τα διδάσκουν να κοινωνικοποιούνται, να κάνουν φίλους και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που ενισχύουν την ανάπτυξη. Τα εκπαιδευτικά συστήματα όχι μόνο παρέχουν ακαδημαϊκή μάθηση, αλλά χρησιμεύουν ως πλατφόρμες για άλλες πρωτοβουλίες κοινωνικής υποστήριξης, όπως συμβουλευτικές υπηρεσίες, λέσχες μετά το σχολείο ή υγειονομικές ρυθμίσεις όπως κλινικές εμβολιασμού και προγράμματα διατροφής. Επιπλέον, οι θεσμοί αυτοί συμβάλλουν στον μετριασμό των επιπτώσεων των ανισοτήτων μεταξύ των κοινωνικοοικονομικά μειονεκτούντων και των περιθωριακών μελών της κοινωνίας. Το κλείσιμο των εγκαταστάσεων, η κοινωνική απομόνωση και η καραντίνα έχουν προκαλέσει απώλεια της κοινωνικής σύνδεσης με τους δασκάλους, τους φίλους και τους συνομηλίκους. Μειωμένη σωματική δραστηριότητα, απώλεια χρόνου δασκάλου και αυξημένος χρόνος οθόνης μέσω εικονικής μάθησης, κοινωνικών ή ψηφιακών μέσων μπορούν να επηρεάσουν δυσμενώς την ψυχική υγεία. Οι σπουδαστές που βασίζονται σε ειδική εκπαίδευση, στερούνται ψηφιακής πρόσβασης ή εργαλείων ή ζουν σε ασταθείς ρυθμίσεις στο σπίτι κινδυνεύουν να πέσουν πίσω από τους συνομηλίκους τους καθώς τα σχολεία μετακινούνται στο διαδίκτυο και έχουν μειωμένη επαφή με τους συνομηλίκους. Άλλες συνέπειες αυτής της αυξημένης ψηφιακής παρουσίας περιλαμβάνουν τη διαταραχή του κερκάρδιου ρυθμού και την αυξημένη ευαισθησία στον εκφοβισμό και την κακοποίηση. Τα κοινωνικά μέσα μπορούν να αυξήσουν το άγχος, να επιδεινώσουν ή να προκαλέσουν ψυχιατρικά προβλήματα. Ωστόσο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να βοηθήσουν ως μηχανισμός αντιμετώπισης, λειτουργώντας ως έξοδο για τους εφήβους, αυξάνοντας τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, την αυτο-έκφραση και παρέχοντας εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες.

Άλλοι παράγοντες άγχους περιλαμβάνουν τον διαχωρισμό, την απώλεια και τη θλίψη λόγω του διαχωρισμού από τους κύριους φροντιστές λόγω ασθένειας, κλειδώματος ή θανάτου. Το άγχος ή ο φόβος του ίδιου ή του θανάτου των γονέων τους είναι μια φυσική αντίδραση σε νέους ενήλικες. Αυτό μεγεθύνεται όταν οι φροντιστές είναι εργαζόμενοι της πρώτης γραμμής με αυξημένο κίνδυνο COVID-19. Η συντροφικότητα είναι απαραίτητη πτυχή της φυσιολογικής ψυχολογικής ανάπτυξης και ευεξίας. Ο διαχωρισμός από τους φροντιστές ωθεί τα παιδιά σε κατάσταση κρίσης

και αυξάνει τον κίνδυνο ψυχιατρικών διαταραχών. Αρκετές μελέτες από την τρέχουσα πανδημία δείχνουν ότι τα παιδιά που τελούν σε καραντίνα υπό την υποψία ότι έχουν COVID-19 ή δοκιμάζονται θετικά για την ασθένεια είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν διαταραχές ψυχικής υγείας όπως οξεία στρες, άγχος και διαταράξεις προσαρμογής. Επιπλέον, μια μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά που είχαν COVID-19 ή ήταν σε καραντίνα είχαν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν μετατραυματικό στρες. Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις επιβλαβείς ψυχολογικές επιπτώσεις αυτής της πανδημίας. Εκείνοι με αυτισμό και νευρογνωστική αναπηρία μπορεί να αισθάνονται απογοητευμένοι λόγω διαταραχών στην καθημερινή τους ζωή.

Οι έφηβοι μπορούν να αισθάνονται το άγχος των γονέων τους και συχνά να εκφράζουν τις ανησυχίες τους με τρόπους που οι ενήλικες μπορούν να ερμηνεύσουν ως ταραχές. Οι γονείς μπορεί να παρατηρήσουν ότι τα παιδιά τους έχουν γίνει αδέξια και / ή πιο επιθετικά. Αυτές οι αντιδράσεις στα παιδιά, με τη σειρά τους, έχουν επίδραση ντόμινο στους γονείς, οδηγώντας σε αβεβαιότητα, δυσκολία στην ενσυναίσθηση, αίσθηση θλίψης, άγχους, αισθήματα έλλειψης ελέγχου, καθώς και στέρηση ύπνου. Οι έφηβοι έχουν επίσης ενισχυμένα επίπεδα ενέργειας, καινοτομία, κίνητρο, περιέργεια και ενθουσιασμό, καθιστώντας δύσκολο για αυτούς να απομονωθούν κοινωνικά. Σημαντικά γεγονότα κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου της ψυχολογικής ανάπτυξης περιλαμβάνουν τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων. Οι έφηβοι μπορεί να αισθάνονται ενοχλημένοι από το να χάσουν τις κοινωνικές δραστηριότητες που σχετίζονται με τους συνομηλίκους, όπως τα αθλήματα, τα πάρτι, οι κοινωνικές συγκεντρώσεις κλπ. Οι ορμονικές αλλαγές που σχετίζονται με την εφηβεία, σε συνδυασμό με την ηλικιακή κοινωνική δυναμική, καθιστούν τους νέους ενήλικες προσαρμοσμένους στο κοινωνικό καθεστώς, τις ομάδες συνομηλίκων και τις σχέσεις. Οι έφηβοι μπορεί να αισθάνονται σαν να είναι μόνοι, απογοητευμένοι, νευρικοί ή λείπουν εξαιτίας της κοινωνικής απομάκρυνσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι φόβοι για το μέλλον μεταξύ των εφήβων συχνά εκφράζονται ως θλίψη, θυμός, απογοήτευση, απόσυρση και / ή κατάθλιψη, τα οποία οδηγούν σε μειωμένη ικανοποίηση της ζωής, συμπεριλαμβανομένου του φόβου του θανάτου, της μόλυνσης και του άγνωστου. Άλλες παρουσιάσεις περιλαμβάνουν μειωμένο ενδιαφέρον για κοινωνικές δραστηριότητες, τους συνομηλίκους και το σχολείο. Ο θιγόμενος έφηβος μπορεί επίσης να παρουσιάσει αυξημένη συμπεριφορά ανάληψης κινδύνου με τη μορφή της αποτυχίας να ακολουθήσει τα πρωτόκολλα κοινωνικής απομάκρυνσης, την κατάχρηση αλκοόλ ή ουσιών, ή την αύξηση της αυτοτραυματισμού ως μέσο αντιμετώπισης. Μπορεί επίσης να εκφράσουν απογοήτευση και ανησυχία σχετικά με την πίστη στις κυβερνητικές πολιτικές, τους θεσμούς και τη δικαιοσύνη.

Φυσιολογικές συμπεριφορικές αντιδράσεις στην πανδημία, πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον φροντιστή και πότε να απευθυνθείτε σε ειδικό για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας

A. Κανονικές συμπεριφορικές και λειτουργικές αντιδράσεις των εφήβων στην πανδημία

- Να είναι σε θέση να κατανοήσουν πολλές από τις συνέπειες
- Νόμιμοι φόβοι για το μέλλον (π.χ. οικονομική κρίση, προβλήματα υγείας)
- Ποικίλες αντιδράσεις: ανησυχία, φόβος, θλίψη, θυμός, απογοήτευση, αποφυγή, απόσυρση
- Ανησυχία, π.χ. «Θα είμαι εντάξει;», «θα είναι καλά οι γονείς μου;» «Θέλω ποτέ να δω τους φίλους μου ξανά;» “Θα ανοίξει ξανά το σχολείο μου;”, «Πώς θα είναι η ζωή μου;”

Καταθλιπτικά συμπτώματα όπως η απώλεια ελπίδας και ο προσανατολισμός προς το μέλλον: «Τίποτα δεν θα βελτιωθεί ποτέ».

- Μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή
- Φόβος, π.χ. της ασθένειας, του θανάτου, του άγνωστου

Διαταραχές ύπνου που σχετίζονται με το άγχος, την κατάθλιψη και τη διακοπή ρουτίνας

- Μειωμένο ενδιαφέρον για κοινωνικές δραστηριότητες, συναδέλφους, σχολείο

Αυξημένη συμπεριφορά ανάληψης κινδύνου: αποτυχία να φορέσει μάσκα ή κοινωνική απόσταση, πιθανή κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, μη ασφαλείς σεξουαλικές συμπεριφορές

- Δυσκολίες συγκέντρωσης και ακαδημαϊκές δυσκολίες
- Ανησυχίες για τους δημόσιους θεσμούς, τη δικαιοσύνη, την εξουσία και τον έλεγχο
- Η επιθυμία να συζητηθούν τα θέματα πολιτικής που εμπλέκονται

B. Πρακτικές συμβουλές για γονείς

- Να δείχνουν σεβασμό στα συναισθήματά τους
- Συζητήστε τις απόψεις, τα συναισθήματά τους και τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης

Συζήτηση για τα αίτια και τις συνέπειες της πανδημίας του COVID-19

- Ακούστε και μιλήστε για το τι υπάρχει στα social media

- Να είναι παρόντες όταν βλέπουν τηλεόραση· να συζητούν και να παρέχουν προοπτικές
- Ελέγχουμε τακτικά
- Αντιμετωπίστε τις συμπεριφορές ανάληψης κινδύνου με σαφή και άμεσο τρόπο
- Μοιραστείτε και μιλήστε για τις αντιδράσεις σε διαταραχές που σχετίζονται με το COVID-19 (π χ virtual learning)
- Κανονικοποίηση των εμπειριών: «Δεν είστε μόνοι, όλοι αγωνίζονται»
- Ενθαρρύνετε τη σύνδεση με τους φίλους – σχεδόν ή με προτεινόμενες προφυλάξεις ασφαλείας
- Να είστε πρότυπο: Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης
- Βοηθήστε τους να συμμετάσχουν σε κοινοτικά ή άλλα έργα, όπως ενδείκνυται

Γ. Συμπτώματα που απαιτούν αναφορά στην ψυχική υγεία

- Άγχος και/ή καταθλιπτικά συμπτώματα
 - Αυξημένη διέγερση, αλλαγές στη διάθεση, ευερεθιστότητα, απόσυρση, συναισθηματική μούδιασμα, κατακλυσμός
- Φυσικά συμπτώματα όπως κόπωση, πονοκεφάλους ή πόνους που δεν μπορούν να εξηγηθούν ιατρικά
- Διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες
 - Διαταραχές ύπνου, συμπεριλαμβανομένου του ανήσυχου ύπνου και δυσκολία να κοιμηθείτε
 - Τραυματικός πόνος

Δ. Συμπτώματα που απαιτούν επείγουσα αναφορά ψυχικής υγείας

- Αυτοκτονικές ιδέες, προθέσεις, σχέδια ή απόπειρες
- Το πρώτο γνωστό αυτοκόλλητο
- έντονο φόβο, άγχος, αβοήθεια, πανικός ή τρόμος,
- Διαχωριστικά συμπτώματα όπως αποσύνδεση και αποπροσωποποίηση
- Εξαιρετική σύγχυση ή αδυναμία λήψης απλών αποφάσεων
- Ανεξέλεγκτη και έντονη λύπη
- Εισβολικές σκέψεις ή σοβαρή γνωστική διαταραχή
- Αποδυνάμωση των σωματικών καταγγελιών ελλείψει ιατρικής εξήγησης

Παρόλο που δεν υπάρχουν μακροπρόθεσμες μελέτες αποτελεσμάτων σχετικά με τις δυσμενείς επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των εφήβων, η εξάπλωση από άλλες πανδημίες και καταστροφές υποδηλώνει ότι αυτοί οι νέοι ενήλικες είναι πιθανό να έχουν μακροχρόνιες παρενέργειες της κλιμάκωσης του κινδύνου διαταραχών της διάθεσης, της ψυχοπάθειας και του θανάτου από αυτοκτονία στην ενηλικίωση. Επιπλέον, τα μέτρα κοινωνικής απομόνωσης και η μοναξιά έχουν δείξει ότι αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης έως και 9 χρόνια αργότερα. Η διάρκεια και όχι η ένταση της μοναξιάς και η παρουσία προηγούμενων ψυχικών διαταραχών είναι ισχυροί παράγοντες κινδύνου για αυτά τα συμπτώματα ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, η διαφοροποίηση των ψυχιατρικών παθήσεων από μια κανονική ανταπόκριση στο στρες απαιτεί υψηλό δείκτη υποψίας. Το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να συγκαλυφθούν ως αυξημένες διακυμάνσεις της διάθεσης, ευερεθιστότητα, απόσυρση και συναισθηματική δυσρύθμιση. Τα σωματικά συμπτώματα, όπως η κόπωση, οι πονοκέφαλοι και άλλα που δεν μπορούν να εξηγηθούν ιατρικά, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των διαταραγμένων διατροφικών συνηθειών και της αυτοτραυματισμού, δεν είναι ασυνήθιστα. Ο έντονος φόβος, ο πανικός ή το άγχος που διαταράσσει τη βασική λειτουργία, όπως ο ύπνος, η κατανάλωση τροφής, οι οικογενειακές και ομότιμες αλληλεπιδράσεις, είναι προειδοποιητικά σημάδια. Η σύγχυση ή η αδυναμία λήψης απλών αποφάσεων, η ανεξέλεγκτη θλίψη, οι παρεμβατικές σκέψεις ή η σοβαρή γνωστική διαταραχή απαιτούν άμεση επαγγελματική βοήθεια.