

ΟΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Με τον όρο **καραντίνα** νοείται ο περιορισμός στην κυκλοφορία ανθρώπων με στόχο την 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 της ιατρικής απομόνωσης, η οποία εφαρμόζεται σε άτομα που νοσούν από μεταδοτική ασθένεια και απομονώνονται από τον υγιή πληθυσμό.

Παρατηρούνται αρκετές ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της καραντίνας στους εφήβους, όπως το άγχος, ο εκνευρισμός, οι καταθλιπτικές τάσεις, οι συγκρούσεις, η έλλειψη ενδιαφερόντων, το έλλειμμα κινήτρου, η μελαγχολική διάθεση, η απαισιοδοξία, η στάση παραίτησης και η γενικότερη αδυναμία διαχείρισης της επικρατούσας κατάστασης. Βασικά αίτια των παραπάνω θεωρούνται η παρατεταμένη αποχή από την σχολική καθημερινότητα και η απόσταση από φίλους και δραστηριότητες.

Ακολουθούν κάποιες πρακτικές οδηγίες για τη διαχείριση της δεύτερης καραντίνας, ώστε οι έφηβοι να αποφύγουν τις παραπάνω επιπτώσεις.

- Ο διάλογος και η συνεχής ενημέρωση για τις εξελίξεις κρίνονται απαραίτητα στο οικογενειακό περιβάλλον. Καλλιεργούμε το αίσθημα της υπευθυνότητας και παρέχουμε κίνητρα για την ενεργοποίηση των παιδιών τους με στόχο το κοινωνικό καλό. Αναγκαία θεωρείται και η διασφάλιση θετικού και αισιόδοξου κλίματος στην καθημερινότητα των παιδιών.
- Ενισχύουμε τους εφήβους στην εύρεση αποτελεσματικών τρόπων προκειμένου να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος, την ανησυχία, τον φόβο. Δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον με στόχο τη συναισθηματική προστασία των εφήβων.
- Επιδιώκουμε τη διαμόρφωση μια νέας καθημερινής ρουτίνας, η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσω της διατήρησης σταθερών ωρών στις καθημερινές μας ασχολίες και δραστηριότητες. Έτσι η προσαρμογή στις συνθήκες της καραντίνας θα είναι ευκολότερη.
- Εξασφαλίζουμε στους εφήβους μια ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου και την απαραίτητη φυσική κατάσταση, ανάλογα με την ηλικία τους. Ένας περίπατος για παράδειγμα στο πάρκο βοηθά τη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων.
- Εκπαιδεύουμε τους εφήβους στην τήρηση των κανόνων υγιεινής (τήρηση αποστάσεων, χρήση μάσκας, έλλειψη συνωστισμού) προκειμένου να αποφευχθεί η μετάδοση του ιού Covid-19.

Επειδή οι έφηβοι νιώθουν άτρωτοι και ότι μπορούν να καταφέρουν τα πάντα, καλό θα είναι να γίνεται μνεία στους κανόνες υγιεινής προκειμένου να αποφευχθεί πιθανή μόλυνσή τους από τον τόσο μεταδοτικό και θανατηφόρο ιό.

Η ψυχολόγος

Βασταρούχα Βασιλική