

Ελένη Κυριαζή, ψυχολόγος.

(email : elkiriazi@sch.gr Δωμάτιο webex : <https://minedu-secondary2.webex.com/meet/elkiriazi>.)

Η πανδημία και η απειλή ευρείας εξάπλωσης του covid-19 έχει οδηγήσει πολλές χώρες του κόσμου να επιβάλλουν πρωτοφανή μέτρα για την αντιμετώπισή του, όπως την καραντίνα, τη κοινωνική αποστασιοποίηση και την αυτοαπομόνωση, που να μεν ως κύριο στόχο έχουν να προφυλάξουν εμάς τους ίδιους, τους αγαπημένους μας και τους συνανθρώπους μας από τον ιό, αλλά δυστυχώς σε πολλές περιπτώσεις έχει φανεί ότι έχουν και αρκετές αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις σε πολλούς από εμάς.

Κάποιοι από τους κυριότερους παράγοντες που επιβαρύνουν τη ψυχική μας υγεία αυτή τη περίοδο είναι:

1. η έλλειψη κοινωνικών υποστηρικτικών σχέσεων.
2. η έλλειψη ζωτικού προσωπικού χώρου, κατά τη διάρκεια της καραντίνας
3. οι οικονομικές δυσκολίες
4. οι διαμάχες και οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις
5. η συγκατοίκηση με άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
6. η άμεση και καθημερινή επαφή με άγνωστες και στρεσογόνες καταστάσεις
7. η αίσθηση της απώλειας ελέγχου και το αίσθημα της απώλειας της ελευθερίας
8. καθώς και η ύπαρξη προγενέστερων ψυχικών δυσκολιών δικών μας ή του στενού μας περιβάλλοντος.

Οι παραπάνω παράγοντες, και ίσως αρκετοί ακόμη, δημιουργούν ενίοτε συναισθήματα φόβου και θυμού, σύγχυση, καχυποψία, άγχος, ευερεθιστότητα, στρες, αϋπνία, κακή συγκέντρωση και αναποφασιστικότητα, χειρότερη απόδοση και απροθυμία για διάβασμα/εργασία, ακόμη και σκέψεις απελπισίας και παραίτησης, κρίσεις πανικού και ποικίλα ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Σε αυτό το σημείο πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι λόγω των έκτακτων συνθηκών που ζούμε, όλα τα παραπάνω είναι σε ένα βαθμό αναμενόμενα, με άλλα λόγια, «είναι εντάξει να αισθανόμαστε έτσι, κάποιες φορές», αλλά ταυτόχρονα δεν θα ήταν βοηθητικό να υποτιμήσουμε την ένταση και το μέγεθος της ανασφάλειας και της αβεβαιότητας που απορύθμισε τη καθημερινότητά μας. Δε πρέπει να υποτιμάμε τις έντονες και επίμονες αλλαγές που παρατηρούμε στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές είτε τις δικές μας, είτε των δικών μας ανθρώπων.

Σε αυτή τη βάση δεν είναι κακό, ή μάλλον θα ήταν θεμιτό, να ζητήσουμε βοήθεια, αν νιώσουμε ότι τα παραπάνω συναισθήματα γίνονται τόσο έντονα που μας «πνίγουν». Η εφηβεία είναι ούτως ή άλλως μια ιδιόμορφη περίοδος στη ζωή μας, με πολλούς προβληματισμούς και ψυχολογικές μεταπτώσεις, κάνοντας τη διαχείριση καταστάσεων κρίσεως, σαν αυτή που περνάμε, ακόμα πιο δύσκολη.

Σε κάθε περίπτωση, εγώ ως ψυχολόγος του σχολείου σας, θα είμαι εδώ με όποιο τρόπο μπορώ, ως και το τέλος του διδακτικού έτους, να ακούσω τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες όλων των μαθητών, των γονιών και των εκπαιδευτικών, προκειμένου να βρούμε από κοινού τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών και να δουλέψουμε μεθόδους ψυχικής ενδυνάμωσης και διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων .

Σύντομα θα σας ενημερώσω και για άλλους φορείς ψυχικής υγείας και υποστήριξης της ευρύτερης κοινότητας, στους οποίους μπορείτε να απευθυνθείτε. Και θα φροντίσω να αναρτώ συχνά υλικό που να αφορά τόσο θέματα που προκύπτουν από την έκτακτη περίοδο την οποία διανύουμε, αλλά και γενικότερα θέματα που αφορούν την εφηβεία, τις οικογενειακές σχέσεις και τις εκπαιδευτικές προκλήσεις του Λυκείου.