

COVID-19 και οι συνέπειες του εγκλεισμού στα παιδιά

Στην προσπάθεια περιορισμού της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19), πρώτα η κυβέρνηση της Κίνας και στη συνέχεια και άλλες ευρωπαϊκές χώρες αποφάσισαν το κλείσιμο όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της χώρας. Καταβάλλονται τεράστιες προσπάθειες σε όλα τα επίπεδα να δημιουργηθούν ηλεκτρονικά μαθήματα μέσω τηλεοπτικών εκπομπών και του διαδικτύου. Αν και οι προσπάθειες είναι εξαιρετικά αξιόπαινες ο περιορισμός των παιδιών στο σπίτι μπορεί να έχει επιπτώσεις στη σωματική και πνευματική υγεία των παιδιών.



Ορισμένα από τα [σωματικά προβλήματα](#) που παρουσιάζουν τα παιδιά είναι:

1. μειωμένη σωματική δραστηριότητα
2. ακανόνιστα σχήματα ύπνου
3. αυξημένη κατανάλωση της τροφής με αποτέλεσμα αύξηση του βάρους
4. απώλεια καρδιοαναπνευστικής ικανότητας

Ορισμένα ακόμα πιο σοβαρά, αλλά συνήθως τα παραβλέπουμε, είναι τα [ψυχολογικά προβλήματα](#):

1. φόβοι για λοίμωξη
2. απογοήτευση και ανία
3. έλλειψη της προσωπικής επαφής με τους συμμαθητές, φίλους και δασκάλους
4. απώλεια προσωπικού χώρου στο σπίτι

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μετα-τραυματικές καταστάσεις άγχους ήταν τέσσερις φορές υψηλότερες στα παιδιά που ήταν σε καραντίνα παρά σε εκείνους που δεν ήταν.

Προτεινόμενη παρέμβαση

1. Οι ψυχολόγοι μπορούν να παρέχουν online υπηρεσίες για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων και των εντάσεων που προκαλούνται από τις ενδοοικογενειακές συγκρούσεις.
2. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο βοηθώντας τους γονείς να ανταπεξέλθουν στα θέματα που προκύπτουν από την κατάσταση του εγκλεισμού, όταν απαιτείται.
3. Τα σχολεία μπορούν να προωθήσουν, ενσωματώνοντας στη σχολική ύλη των σπουδών, ένα πρόγραμμα για προσωπική υγιεινή, ενθάρρυνση των σωματικών δραστηριοτήτων, κατάλληλη διατροφή και καλές συνήθειες ύπνου.
4. Οι γονείς, καθώς αποτελούν σημαντικά πρότυπα για την υγιή συμπεριφορά των παιδιών, μπορούν να βοηθήσουν να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία, να μετριάσουν το άγχος τους και να αποφύγουν τον πανικό.

www.thelancet.com Vol 395 March 21, 2020