



Οδηγός για γονείς/φροντιστές για την υποστήριξη των οικογενειών στην αντιμετώπιση της νόσου από τον Κορονοϊό (COVID-19)

Αυτή την χρονική στιγμή, οι πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19 εξελίσσονται ραγδαία καθώς νέα στοιχεία επιβεβαιώνονται και νέα ερωτήματα προκύπτουν. Σε περίπτωση εκδήλωσης μίας επιδημίας στην κοινότητά σας, ως γονέας/φροντιστής, η πρώτη σας ανησυχία αφορά τον τρόπο με τον οποίο θα προστατεύσετε και θα φροντίσετε τα παιδιά και την οικογένειά σας. Η γνώση σημαντικών πληροφοριών σχετικά με την επιδημία και η εκμάθηση του τρόπου με τον οποίο θα είστε προετοιμασμένοι μπορεί να μειώσει το στρες σας και να βοηθήσει να περιοριστούν κάποια άγχη σας. Ο παρών οδηγός θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε πως η επιδημία μίας μολυσματικής νόσου ενδέχεται να επηρεάσει την οικογένειά σας – τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά – και τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε την οικογένειά σας να ανταπεξέλθει.

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε

- Οι κορονοϊοί αποτελούν μία μεγάλη οικογένεια ιών που προκαλούν ασθένειες οι οποίες κυμαίνονται από ένα κοινό κρυολόγημα μέχρι σοβαρές νόσους. Ο COVID-19 προκαλείται από έναν νέο κορονοϊό· αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για ένα νέο στέλεχος το οποίο δεν έχει προηγουμένως εντοπιστεί στους ανθρώπους.
- Η COVID-19 αποτελεί μία νόσο του αναπνευστικού συστήματος, η οποία μεταδίδεται κυρίως από άτομο σε άτομο. Επί του παρόντος, δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο ή θεραπευτική αγωγή, οπότε η καλύτερη στρατηγική πρόληψης είναι η αποφυγή της έκθεσης στον ιό.
- Μέχρι στιγμής, τα παιδιά φαίνεται να επηρεάζονται πολύ λιγότερο από τον COVID-19, κάτι που παρατηρείται επίσης και σε επιδημίες άλλων κορονοϊών.
- Τα παιδιά με προϋπάρχουσες παθήσεις ενδέχεται να διατρέχουν διαφορετικό κίνδυνο, οπότε θα πρέπει να το συζητήσετε με την ιατρική ομάδα του παιδιού σας.
- Για να μειωθεί η εξάπλωση του ιού, θα χρησιμοποιηθεί ποικιλία προσεγγίσεων, συμπεριλαμβανομένης της απομόνωσης αυτών που νοσούν μακριά από άλλους και της προώθησης στρατηγικών σωστής υγιεινής. Συμπληρωματικές συστάσεις για τους τρόπους περιορισμού της εξάπλωσης του ιού θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την ακύρωση εκδηλώσεων που προσελκύουν μεγάλο αριθμό ατόμων, το κλείσιμο των σχολείων, των μέσων μεταφοράς ή επιχειρήσεων και την απαιτούμενη καραντίνα, η



οποία αφορά τον διαχωρισμό και τον περιορισμό της κίνησης των ατόμων οι οποίοι ενδέχεται να έχουν εκτεθεί στον ιό.

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Προετοιμασία της Οικογένειάς σας για μία Ενδεχόμενη Επιδημία μίας Μεταδοτικής Ασθένειας

Το να είστε προετοιμασμένοι αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους να ελαττώσετε την επίδραση μίας επιδημίας μίας μεταδοτικής ασθένειας, όπως ο COVID-19, στην οικογένειά σας. Παρατίθενται εδώ κάποια βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι:

Πληροφόρηση και Επικοινωνία

- Προσδιορίστε τον τρόπο με τον οποίο θα ενημερώνεστε για τις ραγδαίως μεταβαλλόμενες πληροφορίες για τον COVID-19.

Σε ραγδαίως μεταβαλλόμενα συμβάντα υγείας και επιδημίες, όπως ο COVID-19, μπορεί να υπάρχουν πολλές λανθασμένες ή μερικώς ορθές πληροφορίες, οι οποίες μπορούν να επιβαρύνουν το άγχος και τη σύγχυσή σας ως γονέας/φροντιστής. Προσδιορίστε τις αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης για την υγεία.

Το NCTSN (National Child and Traumatic Stress Network) βασίστηκε στις πηγές του CDC (Center for Disease Control των ΗΠΑ) για να παράγει το παρόν έγγραφο.

Οι πιο ενημερωμένες και αξιόπιστες πληροφορίες μπορεί να βρεθούν εδώ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Σχεδιάστε τον τρόπο με τον οποίο θέλετε να συζητήσετε για τον COVID-19 με την οικογένειά σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συμπεριλάβει:

Τι είναι η παρούσα επιδημία

Πως αυτή μεταδίδεται

Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι

Προστατευτικά μέτρα τα οποία λαμβάνονται στην κοινότητα/χώρα/παγκόσμια κοινότητα

Προστατευτικά μέτρα που μπορεί να λάβει ο καθένας στην οικογένεια

- Συντονίστε την οικογενειακή συζήτηση σε ένα άνετο μέρος και ενθαρρύνετε τα μέλη της οικογένειας να θέσουν ερωτήματα. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο ξεχωριστής



συζήτησης με τα μικρά παιδιά με σκοπό να χρησιμοποιείτε γλώσσα που μπορούν να κατανοήσουν και να καταλάβετε συγκεκριμένους φόβους ή παρερμηνείες που είναι πιθανόν να έχουν.

- Δημιουργήστε μία λίστα με τις υπηρεσίες της κοινότητας οι οποίες θα είναι βοηθητικές κατά τη διάρκεια μίας επιδημίας. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τους τηλεφωνικούς αριθμούς εκτάκτου ανάγκης, ιστότοπους και επίσημους λογαριασμούς των μέσων κοινωνικής δικτύωσής τους. Σε αυτά μπορεί να συμπεριλαμβάνονται : σχολεία των μελών της οικογένειας, γιατρούς, αρχές δημόσιας υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες, κοινοτικά κέντρα ψυχικής υγείας, και τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης κρίσεων.
- Σχεδιάστε ένα πλάνο για τη διατήρηση της επαφής με φίλους και μέλη της οικογένειας μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου σε περιπτώσεις που συνίσταται απομόνωση ή καραντίνα
- Ελέγξτε αν στο σχολείο των παιδιών σας υπάρχουν προοπτικές ευκαιριών κατ' οίκον εκπαίδευσης και εξ αποστάσεως διδασκαλίας, οι οποίες μπορεί να προσφέρονται κατά τη διάρκεια της διακοπής των σχολείων. Ακόμη, αν το παιδί σας λαμβάνει επιπρόσθετες υπηρεσίες στο σχολείο, ενημερωθείτε για το πώς αυτές θα αντιμετωπιστούν κατά τη διάρκεια μίας διακοπής (π.χ. γεύματα, θεραπευτική αγωγή).

Μείωση του κινδύνου για την οικογένειά σας: Υγιεινή, Ιατρική Φροντίδα και Προμήθειες

Όλα τα μέλη της οικογένειας να έχουν υιοθετήσει συμπεριφορές πρόληψης, συμπεριλαμβάνοντας:

- Τακτικό πλύσιμο των χεριών για 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό (τραγουδί αλφαβήτου) ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού χεριών, το οποίο περιέχει τουλάχιστον 60% αλκοόλη.
- Αποφυγή στενής επαφής με άτομα που νοσούν.
- Παραμονή στο σπίτι αν νιώσουν άρρωστα.
- Κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο ή με την εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος.

Διατηρήστε εύκαιρες βασικές προμήθειες για την υγιεινή (π.χ. σαπούνι, αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών, και θερμόμετρο).

Βεβαιωθείτε ότι έχετε απόθεμα των φαρμάκων που λαμβάνεται τακτικά.

Εάν το παιδί σας λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή για κάποια χρόνια πάθηση, επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό του παιδιού σχετικά με τους τρόπους με τους

**ΣΙΓΟΥΡΕΥΤΕΙΤΕ ΟΤΙ ΟΛΑ ΤΑ
ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΙΑΣ ΣΑΣ**



οποίους μπορείτε να προμηθευτείτε στο σπίτι μία ποσότητα φαρμάκων, η οποία θα εξασφαλίσει οποιαδήποτε χρονική περίοδο απομόνωσης της οικογένειας στο σπίτι.

**ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΝ ΣΩΣΤΟΥΣ
ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ
ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ**

Βάλτε τα μέλη της οικογένειάς σας να συνεργαστούν ώστε να συγκεντρώσετε αντικείμενα που θα ήταν ενδεχομένως χρήσιμα κατά τη διάρκεια μίας επιδημίας. Αυτά περιλαμβάνουν πόσιμο νερό, τρόφιμα που διατηρούνται στον χρόνο, και μετρητά. Βεβαιωθείτε ότι συμπεριλάβατε δραστηριότητες, βιβλία και παιχνίδια για τα παιδιά σε περιπτώσεις που συνιστάται μακρά χρονική διάρκεια παραμονής στο σπίτι. Θυμηθείτε να συμπεριλάβετε μπαταρίες στην λίστα των αντικειμένων σας, αν αυτές απαιτούνται για συγκεκριμένες δραστηριότητες και παιχνίδια.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Αντιμετώπιση του στρες της Επιδημίας μίας Μεταδοτικής Νόσου, όπως ο COVID-19.

Ακόμη κι αν η οικογένειά σας είναι προετοιμασμένη, μία επιδημία μπορεί να προκαλέσει άγχος. Για να βοηθήσετε την οικογένειά σας να διαχειριστεί αυτό το στρες, οι ακόλουθες συστάσεις μπορούν να βοηθήσουν:

Πληροφόρηση και Επικοινωνία

- Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με το τι συμβαίνει με την επιδημία και επιπρόσθετες συστάσεις και λάβετε πληροφορίες από αξιόπιστα μέσα ενημέρωσης, τοπικές αρχές δημόσιας υγείας και ενημερώσεις από ιστότοπους δημόσιας υγείας (π.χ. CDC).
- Αναζητείστε υποστήριξη και συνεχείς επαφές με φίλους και οικογένεια επικοινωνώντας με αυτούς στο τηλέφωνο, σε γραπτά μηνύματα ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Τα σχολεία είναι πιθανό να διαθέτουν επιπρόσθετους τρόπους ώστε να παραμείνετε σε επαφή με εκπαιδευτικούς και συμμαθητές.
- Παρόλο που χρειάζεται να μείνετε ενημερωμένοι, ελαχιστοποιήστε την έκθεση σε μέσα μαζικής ενημέρωσης ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία μπορεί να προάγουν τον φόβο ή τον πανικό. Να είστε ιδιαίτερα ενήμεροι (και να περιορίσετε) την χρονική διάρκεια κατά την οποία τα παιδιά σας εκτίθενται σε μέσα ενημέρωσης ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της επιδημίας.

- Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και η αποστολή μηνυμάτων δύναται να αποτελούν τους καλύτερους τρόπους για να διατηρήσετε την επαφή με τους άλλους κατά τη διάρκεια μίας επιδημίας, καθώς το διαδίκτυο μπορεί να μεταδίδει πληροφορίες για να δημιουργήσει αίσθηση και να διαδίδει φήμες. Συνομιλήστε τακτικά με τα παιδιά σας σχετικά με το τι έχουν παρακολουθήσει στο διαδίκτυο και διευκρινίστε τυχόν παραπληροφόρηση.
- Επικεντρωθείτε στην υποστήριξη των παιδιών ενθαρρύνοντας τα να κάνουν ερωτήσεις και βοηθήστε τα να κατανοήσουν την τρέχουσα κατάσταση.

Συζητήστε για τα συναισθήματά τους και σταθείτε σε αυτά.

Βοηθήστε τα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της ζωγραφικής ή άλλων δραστηριοτήτων.

Αποσαφηνίστε την παραπληροφόρηση ή τις παρεξηγήσεις σχετικά με τον τρόπο διασποράς του ιού, καθώς και ότι δεν είναι κάθε νόσος του αναπνευστικού συστήματος COVID-19

Παρέχετε ανακούφιση και λίγη παραπάνω υπομονή.

Συνομιλείτε με τα παιδιά σας σε τακτική βάση ή όταν η κατάσταση μεταβάλλεται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διάρκεια μίας επιδημίας, το στίγμα και η απόρριψη μπορεί να εμφανιστούν σε βάρος ατόμων που κατοικούν σε πληγείσες κοινότητες, των εργαζομένων στον τομέα υγειονομικής περίθαλψης, και των ατόμων με άλλες νόσους.

Προγραμματισμός και δραστηριότητες

- Ακόμη κι αν η οικογένειά σας είναι απομονωμένη ή βρίσκεται σε καραντίνα, συνειδητοποιήστε ότι θα είναι μία προσωρινή κατάσταση.
- Διατηρήστε συνεπές το πρόγραμμα της οικογένειας όταν πρόκειται για τις ώρες ύπνου, τα γεύματα και την άσκηση.
- Δημιουργήστε χρόνο για τις ασχολίες στο σπίτι οι οποίες έχουν κάνει εσάς και την οικογένειά σας να αισθάνεστε καλύτερα σε άλλες αγχώδεις καταστάσεις, όπως το διάβασμα, η μουσική, τα παιχνίδια, η άσκηση ή η ενασχόληση με θρησκευτικές δραστηριότητες (προσευχή, συμμετοχή σε θρησκευτικές δραστηριότητες του διαδικτύου).



- Κάνετε τα παιδιά να αδράττουν ευκαιρίες για εξ αποστάσεως εκπαίδευση, οι οποίες μπορεί να προσφέρονται από τα σχολεία ή από άλλα ιδρύματα/οργανώσεις.
- Αναγνωρίστε ότι συναισθήματα όπως είναι η μοναξιά, η πλήξη, ο φόβος της μόλυνσης από τη νόσο, το άγχος, το στρες, και ο πανικός συνιστούν φυσιολογικές αντιδράσεις σε μία στρεσογόνα κατάσταση, όπως το ξέσπασμα μίας επιδημίας.
- Βοηθήστε την οικογένειά σας να εμπλακεί σε δραστηριότητες που είναι διασκεδαστικές και ουσιώδεις, σε συμφωνία με τις οικογενειακές κα πολιτισμικές αξίες.

Υγιεινή και ιατρική φροντίδα

- Βρείτε τρόπους να ενθαρρύνετε συμπεριφορές κατάλληλης και σωστής υγιεινής και προαγωγής της υγείας με τα παιδιά σας (δημιουργήστε σχεδιαγράμματα ρουτίνας, τραγουδήστε μία μελωδία με στο χρόνο που απαιτείται για το πλύσιμο των χεριών, όπως το τραγούδι της αγγλικής αλφαβήτου ή το τραγούδι των γενεθλίων, δύο φορές). Συμπεριλάβετε τα παιδιά σε οικιακές εργασίες ή δραστηριότητες, ώστε να αποκτήσουν μία αίσθηση ότι έκαναν και ολοκλήρωσαν κάτι. Επαινείστε και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε οικιακές εργασίες και σε συμπεριφορές σωστής υγιεινής.
- Καθησυχάστε τα παιδιά σας ότι θα επισκεφτείτε παιδίατρο κα θα λάβετε ιατρική περίθαλψη, εάν χρειαστεί. Εξηγήστε, παρόλα αυτά, ότι κάθε βήχας ή φτέρνισμα δεν σημαίνει ότι τα ίδια ή οι άλλοι νοσούν από COVID-19.

Αυτό - Φροντίδα και Διαχείριση

- Τροποποιήστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στην τρέχουσα πραγματικότητα της κατάστασης και επικεντρωθείτε σε εκείνα μπορείτε να πετύχετε.
- Μετατοπίστε τις προσδοκίες και τις προτεραιότητές σας, ώστε να εστιάζετε περισσότερο σε ότι δίνει σε εσάς νόημα, σκοπό και ολοκλήρωση. Δώστε στον εαυτό σας μικρά διαλείματα από το άγχος της κατάστασης.
- Προσπαθήστε να ελέγξετε αυτό-ηττώμενες δηλώσεις και να τις αντικαταστήσετε με σκέψεις περισσότερο ελπιδοφόρες. Ακολουθεί μία χρήσιμη λίστα για τον εντοπισμό τοξικών σκέψεων και την αντιμετώπισή τους.

<https://arfamiliesfirst.com/wp-content/uploads/2013/05/Cognitive-Distortions.pdf>

- Θυμηθείτε, είστε πρότυπο για τα παιδιά σας. Ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεστε αυτήν την πιεστική κατάσταση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά σας διαχειρίζονται τις ανησυχίες τους.
- Εάν η οικογένειά σας έχει βιώσει μία σοβαρή νόσο ή τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, αναζητήστε τρόπους να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον, ως εξής:

Ψάξτε και συνδεθείτε με φίλους και την οικογένειά σας, και μιλήστε μαζί τους σχετικά με τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου χρησιμοποιώντας τηλέφωνο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εάν είναι απαραίτητο.

Βρείτε τρόπους να τιμήσετε τον θάνατο του αγαπημένου σας προσώπου. Κάποιες δραστηριότητες μπορεί να τις κάνετε σαν οικογένεια, ενώ επιπρόσθετες δραστηριότητες μπορούν να γίνουν ατομικά.

Αναζητήστε θρησκευτική/πνευματική βοήθεια ή επαγγελματική συμβουλευτική υποστήριξη. Τέτοιες υπηρεσίες μπορεί να είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο ή μέσω τηλεφώνου κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας.

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΤΕΠΕΞΕΛΘΟΥΝ

Τα παιδιά σας μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά σε ένα ξαφνικό γεγονός ανάλογα με την ηλικία τους. Ακολουθούν κάποιες αντιδράσεις σύμφωνα με την ηλικιακή ομάδα των παιδιών και οι καλύτεροι τρόποι που μπορείτε να τις αντιμετωπίσετε:

ΗΛΙΚΙΑΚΗ
ΟΜΑΔΑ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

<p>ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ</p>	<p>Φόβος μοναξιάς, εφιάλτες</p> <p>Δυσκολίες στην ομιλία</p> <p>Απώλεια ελέγχου ουροδόχου κύστεως ή εντέρου, δυσκοιλιότητα, νυκτερινή ενούρηση</p> <p>Αλλαγή στην όρεξη</p> <p>Βίαια ξεσπάσματα θυμού, κλάμα, ή συμπεριφορές προσκόλλησης</p>	<p>Υπομονή και ανεκτικότητα</p> <p>Διαβεβαίωση (λεκτική και σωματική)</p> <p>Ενθαρρύνετε την έκφραση μέσω παιχνιδιού, αναπαραστάσεων, αφήγησης ιστοριών</p> <p>Επιτρέψτε βραχυπρόθεσμες αλλαγές στους κανόνες του ύπνου</p> <p>Σχεδιάστε χαλαρωτικές και καθησυχαστικές συμπεριφορές πριν τον ύπνο</p> <p>Διατηρήστε βασικές οικογενειακές ρουτίνες</p> <p>Αποφύγετε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης</p>
<p>ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (6 – 12 ΕΤΩΝ)</p>	<p>Ευερεθιστότητα, κλάμα, επιθετική συμπεριφορά</p> <p>Προσκόλληση, εφιάλτες</p> <p>Διαταραχή ύπνου / όρεξης</p> <p>Σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, πόνοι στο στομάχι)</p> <p>Απόσυρση από συνομηλίκους, έλλειψη ενδιαφέροντος</p> <p>Ανταγωνισμός για την προσοχή των Γονέων</p> <p>Αδιαφορία για εργασίες και νέες γνώσεις που αποκτούνται στο σχολείο</p>	<p>Υπομονή, ανεκτικότητα, καθησυχασμός</p> <p>Παιχνίδια και διατήρηση επαφών με φίλους μέσω τηλεφώνου και διαδικτύου</p> <p>Τακτική άσκηση και διατάσεις</p> <p>Συμμετοχή σε εκπαιδευτική δραστηριότητα (βιβλία εργασιών, εκπαιδευτικά παιχνίδια)</p> <p>Συμμετοχή σε δομημένες οικιακές δουλειές</p> <p>Ορισμός προσεκτικών αλλά σταθερών ορίων</p> <p>Συζήτηση για την τρέχουσα επιδημία και ενθάρρυνση ερωτήσεων. Συμπεριλάβετε όσα γίνονται στην οικογένεια και στην κοινότητα</p> <p>Ενθάρρυνση έκφρασης μέσω παιχνιδιού και Συζητήσεων</p> <p>Βοηθήστε την οικογένεια να δημιουργήσει ιδέες για την υιοθέτηση συμπεριφορών προαγωγής της υγείας και διατήρηση της οικογενειακής ρουτίνας</p> <p>Περιορίστε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης, μιλώντας σχετικά με όσα έχουν δει/ ακούσει, συμπεριλαμβάνοντας το σχολείο</p> <p>Αντιμετωπίστε κάθε στίγμα ή διάκριση που εμφανίζεται και αποσαφηνίστε την παραπληροφόρηση</p>

<p>ΕΦΗΒΕΙΑ (13 – 18 ΕΤΩΝ)</p>	<p>Σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, εξανθήματα κτλ.)</p> <p>Διαταραχή ύπνου/ όρεξης</p> <p>Αναστάτωση ή μείωση της ενέργειας, απάθεια</p> <p>Αγνόηση συμπεριφορών προαγωγής της υγείας</p> <p>Απομόνωση από συνομήλικους και αγαπημένα πρόσωπα</p> <p>Ανησυχίες σχετικά με το στίγμα και τις Αδικίες</p> <p>Αποφυγή / διακοπή σχολείου</p>	<p>Υπομονή, ανεκτικότητα, διαβεβαίωση</p> <p>Ενθάρρυνση για διατήρηση των συνηθειών</p> <p>Ενθάρρυνση της συζήτησης σχετικά με την εμπειρία της επιδημίας με συνομήλικους, οικογένεια (χωρίς πίεση)</p> <p>Διατήρηση επαφών με φίλους μέσω τηλεφώνου, διαδικτύου, ηλεκτρονικών παιχνιδιών</p> <p>Συμμετοχή σε οικογενειακές ρουτίνες, όπως μικροδουλειές σπιτιού, φροντίδα μικρότερων αδελφών και σχεδιασμός στρατηγικών για την ενίσχυση συμπεριφορών προαγωγής της υγείας</p> <p>Περιορισμός της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης, μιλώντας σχετικά με όσα έχουν δει/ακούσει, συμπεριλαμβάνοντας στο σχολείο</p> <p>Αντιμετώπιση κάθε στίγματος ή διάκρισης που συμβαίνει και αποσαφήνιση της παραπληροφόρησης</p>
--	--	---

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Αν εσείς ή κάποιος από την οικογένειά σας βιώνετε μία δύσκολη στιγμή στην αντιμετώπιση της επιδημίας, και θέλετε να αναζητήσετε εξωτερική βοήθεια, υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορείτε να λάβετε την υποστήριξη αυτή. Για παράδειγμα :

- Λάβετε υποστήριξη σχετικά με το άγχος ή το στρες επικοινωνώντας με κάποιο επαγγελματία ψυχικής υγείας.
- Επικοινωνήστε με τον γιατρό ή την ασφαλιστική σας εταιρία (εάν υπάρχει συμβουλευτική γραμμή) για να μιλήσετε για θέματα που αφορούν την υγεία και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας.
- Μάθετε νέους τρόπους για να βοηθήσετε την οικογένειά σας. Πρόσθετες πηγές μπορεί να είναι:

www.NCTSN.org

www.healthychildren.org

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html



17 Μαρτίου 2020 Οδηγός για γονείς/φροντιστές για την υποστήριξη των οικογενειών στην αντιμετώπιση της νόσου από τον Κορονοϊό (COVID – 19)

Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΒΙ ΠΙΣ

Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σιμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τώνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη