



Ευάλωτη η γενιά της πανδημίας

Ανάγκη παρεμβάσεων για προστασία της ψυχικής υγείας νέων και παιδιών, που απειλείται από τις επιπτώσεις της COVID-19

Της **ΛΙΝΑΣ ΓΙΑΝΝΑΡΟΥ**

Εάν κάτι έγινε σαφές από την παγκόσμια υγειονομική κρίση είναι ότι μπροστά σε έναν άγνωστο, απειλητικό νέο ιό, το βασικό «όπλο» μιας κοινωνίας είναι η προστασία του συστήματος υγείας. Η Ελλάδα φαίνεται ότι τα κατάφερε, αλλά κράτη λύγισαν από το βάρος της ταυτόχρονης περιθάλψης χιλιάδων ασθενών. Όμως τα δύσκολα είναι μπροστά. Την ώρα που η COVID-19 εξακολουθεί να εξαπλώνεται, επωάζεται ένας νέος κίνδυνος για τα υγειονομικά συστήματα. Αν δεν ήμαστε έτοιμοι για την πανδημία του κορωνοϊού, σίγουρα δεν είμαστε έτοιμοι για την αντιμετώπιση των συνεπειών της.

Αυτό εκτιμούν οι ειδικοί επιστήμονες «διαβάζοντας» την εικόνα όπως διαμορφώνεται παγκοσμίως. «Δεν είναι μόνο οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της καραντίνας και του φόβου της ασθένειας. Είναι η αυριανή μέρα, όταν η οξεία κατάσταση θα έχει περάσει, αλλά θα ζούμε τις οικονομικές και κοινωνικές της συνέπειες», λέει στην «Κ» ο Αργύρης Στριγγάρης, κύριος ερευνητής και επικεφαλής της Μονάδας Mood Brain and Development στο Εθνικό Ιδρυμα Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ και καθηγητής Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο Τζόρτζιαουν. «Οι επιπτώσεις αυτές θα έχουν ορίζοντα τουλάχιστον μια δεκαετία, θα επηρεάσουν μια ολόκληρη γενιά. Τα στοιχεία δείχνουν πρωτοφανείς αριθμούς ανέργων, οι προβλήσεις κάνουν λόγο για τεράστια ύφεση στην Ευρωζώνη, και όχι μόνο».

Η ραγδαία αύξηση των ψυχικών νοσημάτων πρέπει να θεωρείται βέβαιη, με «επασθιμόδα» στη νέα αυτή υγειονομική κρίση όχι τους ηλικιωμένους, αλλά τους νέους. Το μεγαλύτερο ρίσκο αντιμετωπίζουν τα «παιδιά της πανδημίας», 10-18 ετών σήμερα, που θα μεγαλώσουν με γονείς ανέργους και θα βγουν σε μια αγορά εργασίας χωρίς προοπτική.



Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις στα παιδιά



«**Η ψυχική** υγεία συνδέεται με την κοινωνική και οικονομική κατάσταση μιας χώρας. Κρίνει την πρόοδο μιας κοινωνίας», λέει στην «Κ» ο καθηγητής Αργύρης Στριγγάρης.

η πανδημία προκάλεσε «καθόλου» ή «λίγο» στρες στις οικογενειακές σχέσεις (37,42% και 29,55% αντίστοιχα), ενώ οι οικογένειες με προηγούμενα ψυχικά προβλήματα αναφέρουν «μέτρια» (39,13%) και «πολύ» στρες (26,09%). Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, ένα υποκειμενο ψυχικό νόσημα φαίνεται ότι δυσχεραίνει και τη συμμόρφωση με τα μέτρα κοινωνικής απόστασης.

Αντίδραση στο στρες

Η έρευνα CRISIS έχει και έναν ακόμη σκοπό, να «μετρήσει» πώς αντιδρούν οι άνθρωποι στο στρες. «Υπάρχουν άνθρωποι που αντεπεξέρχονται μια χαρά. Άλλοι υφίστανται τρομακτικά προβλήματα από το στρες. Πώς γίνεται αυτό; Η πανδημία λειτουργεί σαν ένα τεράστιο πείραμα της φύσης. Κάτι συνέβη σε όλους αλλά δεν είχαν όλοι την ίδια αντιμετώπιση». Οι ειδικοί θα προτείνουν τις κατάλληλες παρεμβάσεις στα κράτη. «Στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, στα σχολεία, πιο ήπιες αλλά και μεγαλύτερες κλίμακας κοινωνικοοικονομικές παρεμβάσεις. Στην Ελλάδα δεν το συνειδητούσαμε, αλλά η ψυχική υγεία συνδέεται με την κοινωνική και οικονομική κατάσταση μιας χώρας. Ουσιαστικά κρίνει την πρόοδο μιας κοινωνίας».

Διεθνές δίκτυο μελετών διερευνά την επίδραση της πανδημίας στην καθημερινότητά μας και τον τρόπο που άλλαξε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

Με στόχο τη «ζωντανή» μέτρηση των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων της πανδημίας στον γενικό πληθυσμό και κυρίως στα παιδιά, όπως αυτές θα εξελισσονται προϊόντος του χρόνου, ο κ. Στριγγάρης με τους συναδέλφους του στο Εθνικό Ιδρυμα Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ και το Child Mind Institute δημιούργησαν ένα διεθνές δίκτυο μελετών, το CRISIS (Coronavirus Health Impact Survey www.crisissurvey.org). Με ειδικά ερωτηματολόγια, το δίκτυο καταγράφει ταυτόχρονα σε δεκάδες χώρες σε όλο τον κόσμο

το πώς επηρέασε η πανδημία την καθημερινότητα και τις συνθέσεις μας, ενώ διερευνά και τις επιπτώσεις της, τον τρόπο που άλλαξε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

Στην Ελλάδα, τα πρώτα αποτελέσματα έχουν ξεκινήσει να έρχονται. Ένα 20% του δείγματος ανησυχούν ότι ως συνέπεια της πανδημίας οι οικογένειά τους δεν θα έχει σύντομα τα προς το ζην. Ένα μεγάλο ποσοστό φοβάται ότι δεν θα έχει την αναγκαία υποστήριξη την επαύριο της κρίσης. Οτι δεν θα καταφέρει να αντεπεξέλθει. «Ως γνωστόν, η οικονομική εξαθλίωση επιδεινώνει την κατάθλιψη, το άγχος, τη βία και την αυτοκτονικότητα στα παιδιά», λέει ο κ. Στριγγάρης. «Οι νέοι είναι οι πιο ευάλωτοι σε αυτή την κρίση. Στην εφηβεία εμφανίζεται η συντριπτική πλειονότητα των ψυχικών νοσημάτων. Το 70% αν όχι παραπάνω όσων έχουν ψυχικά νοσήματα, όπως κατάθλιψη, άγχος κ.λπ., ως νεαροί ενήλικες, είχαν προβλήματα ψυχικής υγείας που θα μπορούσαν να είχαν διαγνωστεί και ίσως προληφθεί όταν ήταν έφηβοι», λέει ο κ. Στριγγάρης.

«Αυτό που δεν συνειδητοποιούν πολλοί είναι ότι το νόσημα με τη μεγαλύτερη επίπτωση στην ανθρωπότητα είναι η κατάθλιψη. Οχι ο καρκίνος. Ακριβώς γιατί η κατάθλιψη ξεκινάει νωρίς και είναι χρόνια. Νέοι μεταξύ 15 και 24 ετών έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αυτοκτονήσουν παρά να πεθάνουν από καρκίνο, ενώ έχουν συγκριτικά μηδαμινές πιθανότητες να υποκύψουν στον κορωνοϊό».

Ντόμινο

Όπως εξηγεί ο κ. Στριγγάρης, έστω και λίγο να αυξηθεί το ποσοστό των νέων που νοσούν, οι επιπτώσεις θα λάβουν τη μορφή ντόμινο. «Από τη μία θα χάσουμε παραγωγικότητα και ζωτικότητα στη στιγμή που πάει να ανθίσει. Από την άλλη, καθώς αυξάνεται ο αριθμός όσων βρίσκονται σε απόγνωση, θα αυξάνονται τα περιστα-

τικά βίαια, κοινωνικά ανυπακοής. Το υπόβαθρο πολλών βίαιων συμπεριφορών μπορεί να είναι αυτό». Δημιουργείται επίσης ένας μεγάλος φαύλος κύκλος, αφού τα ψυχικά προβλήματα έχουν επιπτώσεις στον οργανισμό. Οι ψυχικά ασθενείς έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν σωματικά προβλήματα.

Ενα ακόμα στοιχείο που ήδη διαφαίνεται από την έρευνα είναι ότι η κρίση επιδεινώνει τα ψυχικά προβλήματα. Όπως ήταν αναμενόμενο, μάλιστα, τα παιδιά με υποκείμενα ψυχικά νοσήματα παρουσιάζουν υπερδιπλάσια ποσοστά άγχους και κατάθλιψης εν μέσω της πανδημίας. Χαρακτηριστική ήταν η ερώτηση «πόση μοναξιά αισθάνθηκε το παιδί σας». Οι γονείς παιδιών χωρίς προηγούμενο ψυχικό πρόβλημα απαντούν «καθόλου» (30%) ή «λίγο» (29%), ενώ οι γονείς παιδιών με υποκείμενο ψυχικό νόσημα απαντούν με μεγάλο ποσοστό «πολύ» (39%). Αντίστοιχα, οι πρώτοι αναφέρουν ότι

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ