

Φόβος και κορωνοϊός οι δύο κυρίαρχοι των ημερών!!!



Γκράφιτι από τοίχο στους δρόμους του Βερολίνου

Από τη στιγμή που εμφανίστηκε ο κορωνοϊός, ο φόβος έχει κατακλύσει ένα μεγάλο μέρος της συναισθηματικής μας παλέτας!

Φόβος να μην αρρωστήσουμε εμείς και οι δικοί μας άνθρωποι, φόβος για το αν κρατάμε τη σωστή απόσταση, για το που ακουμπάμε, φόβος για το αν θα τα καταφέρουμε, φόβος για την απώλεια εργασίας, φόβος για το άγνωστο, φόβος για το μέλλον...

Η εμφάνιση του κορονοϊού έφερε αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο ζούσαμε μέχρι σήμερα. Άλλαξε χωρίς να μας ρωτήσει τις κοινωνικές μας επαφές, το πώς αλληλεπιδρούμε και επικοινωνούμε με τους άλλους. Έθεσε περιορισμό στις σχέσεις μας, στον ιδιωτικό μας χώρο και την ελευθερία μας.

Όλα αυτά από τη μια μεριά αποτελούν ένα μέρος της επιβεβλημένης λύσης του προβλήματος της εμφάνισης του κορονοϊού, από την άλλη όμως επηρεάζουν αρνητικά τον ψυχισμό μας και επιφέρουν ανισορροπία στην καθημερινότητα και στη λειτουργία της οικογένειας.

Η επανασύνδεση της κάθε οικογένειας με τα αποθέματά της και με τους τρόπους που τη βοηθούσαν στις δύσκολες καταστάσεις, αλλά και η εφεύρεση νέων τρόπων μέσα από την ανάληψη της ευθύνης που αναλογεί στον καθένα μας, θα συμβάλλουν στο να μετριάσουμε το φόβο, να αναλάβουμε δράση, να βρούμε ξανά τις σταθερές μας ως οικογένεια και να πορευτούμε πιο δυνατοί ως τη λήξη αυτής της κατάστασης.

- **Τι είναι όμως ο ΦΟΒΟΣ;**

Είναι ένα από τα βασικά συναισθήματα που όλοι μας έχουμε νοιώσει στη ζωή μας. Αποτελεί μια φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού που στόχο έχει να μας προστατεύσει από δύσκολες και επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να συναντήσουμε. Σίγουρα δεν είναι ευχάριστο συναίσθημα, όμως μας βοηθά να επιβιώσουμε, να προετοιμαστούμε και πολλές φορές να αποφύγουμε πολύ δύσκολες καταστάσεις.

Η απουσία του φόβου είναι δυνατό να κάνει κάποιον να κινδυνεύσει άμεσα, ενώ η υπερβολική έκφραση του φόβου, μας παγώνει και δεν μας αφήνει να δράσουμε αποτελεσματικά.

Μπορεί να εμφανιστεί με ήπιες, αλλά και πιο σοβαρές αντιδράσεις. Σε ψυχολογικό επίπεδο (αγωνία, άγχος, στρες, γενικευμένη αίσθηση απειλής, πανικό κ.α.), αλλά και σε σωματικό (ιδρώτα, ζάλη, πόνο στο στομάχι, τρέμουλο, παγωμένα άκρα, αίσθηση ότι πνίγομαι κ.α.).

Έρευνες στα πλαίσια της θεωρίας του συμπεριφορισμού έχουν δείξει πως ακόμη και περιορισμένη έκθεση κάποιου σε στρες και καταστάσεις φόβου, είναι αρκετή για να δημιουργηθεί φόβος για τη συγκεκριμένη κατάσταση, αλλά και για άλλες παρόμοιες.

- **Τι συμβαίνει με το φόβο των παιδιών;**

Η ανάπτυξη του φόβου στα παιδιά ξεκινάει από τους πρώτους μήνες της ζωή τους και αλλάζοντας μορφή, φτάνει ως την εφηβεία και στη συνέχεια στην ενηλικίωση. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω είναι μια φυσιολογική αντίδραση του παιδιού, όταν αυτό νιώσει ότι απειλείται.

Όλα τα παιδιά στην πορεία της ζωής τους θα εμφανίσουν κάποια μορφή φόβου και σε ένα μικρό ποσοστό παιδιών οι φόβοι αυτοί θα είναι πολύ πιο έντονοι. Οριμάζοντας υπάρχει πιθανότητα να εκλείψουν, να μειωθούν, ή και να ακολουθήσουν μέχρι την εφηβεία και την ενηλικίωση.

- Το βρέφος ερχόμενο στη ζωή εκδηλώνει έμφυτα το φόβο για ξαφνικούς δυνατούς θορύβους και το φόβο για τα ύψη.
- Στη βρεφική ηλικία επίσης και γύρω στους 18 μήνες θα εμφανιστεί ο φόβος του αποχωρισμού από το κύριο πρόσωπο φροντίδας που συνήθως είναι η μητέρα. Τον φόβο του αποχωρισμού και της εγκατάλειψης θα τον εμφανίσουν όλα τα βρέφη και μέσα από τη σχέση ασφάλειας που θα δημιουργήσουν με τον πρώτο «άλλο» άνθρωπο στη ζωή τους (δηλαδή το

πρόσωπο φροντίδας), θα χτίσουν την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια που έχουν ανάγκη. Ο φόβος της εγκατάλειψης συνοδεύεται και από το φόβο για τα ξένα πρόσωπα, καθώς και από το φόβο για καινούργιες πρωτόγνωρες καταστάσεις. Οι αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες του παιδιού σ' αυτή την ηλικία μπορεί να αυξήσουν το φόβο του και να του προκαλέσουν ανησυχία, προσκόλληση στο πρόσωπο φροντίδας και αρνητικές αντιδράσεις.

- Ακολουθεί ο φόβος για το σκοτάδι που σχετίζεται κυρίως με το φόβο για το άγνωστο. Εδώ τα παιδιά δυσκολεύονται να βρεθούν ακόμη και στο δωμάτιο τους όταν δεν είναι αναμμένο το φως, μπορεί να εμφανίσουν δυσκολίες στον ύπνο και γενικά να μη θέλουν να βρίσκονται σε σκοτεινά μέρη.
- Στη νηπιακή ηλικία όπου αρχίζει με γρήγορο ρυθμό να αναπτύσσεται η φαντασία του παιδιού και άρα δεν είναι σε θέση πολλές φορές να ξεχωρίσουν τη φαντασία από την πραγματικότητα, μπορεί να εμφανίσουν φόβο για φανταστικά πρόσωπα (φιγούρες παραμυθιών, άλλα φανταστικά πρόσωπα, μάσκες, ζώα, έντομα κ.α.), χωρίς όμως να αποκλείονται και πραγματικές αιτίες φόβου.
- Στην παιδική ηλικία οι διάφοροι φόβοι των παιδιών αρχίζουν να αυξάνονται και παίρνουν και πιο πραγματική μορφή, δεν κινούνται κατά βάση στη σφαίρα της φαντασίας. Μπορεί να φοβούνται τα νοσοκομεία και τους γιατρούς, περίεργους ανθρώπους, ξαφνικά δυσάρεστα συμβάντα όπως ατυχήματα, φόβο για μια καταστροφή, φόβο μήπως πνιγούν στη θάλασσα κ.α. Κάποιοι από αυτούς τους φόβους μπορεί να συνεχίζονται στην εφηβεία, αλλά και στην ενηλικίωση.
- Άλλος ένας φόβος που αξίζει ν' αναφερθεί είναι ο φόβος του θανάτου που εμφανίζεται στη νηπιακή ηλικία, αρχικά για το θάνατο των αγαπημένων του προσώπων και αργότερα στην παιδική ηλικία για το δικό του θάνατο.

● **Άμεσες αντιδράσεις των παιδιών απέναντι στο φόβο**

Όλα τα παιδιά δεν αντιδρούν με το ίδιο τρόπο απέναντι στο φόβο, κάποιες από τις αντιδράσεις που μπορεί να εμφανίσουν είναι οι εξής:

- ❖ Μπορεί να προσπαθήσουν να τρέξουν μακριά από αυτό που τα φοβίζει και να αναζητήσουν ότι τους κάνει να αισθάνονται ασφάλεια, το γονιό, το δωμάτιο τους, ένα παιχνίδι τους κ.α.
- ❖ Μπορεί με βίαιες κινήσεις να προσπαθήσουν να αποφύγουν τον κίνδυνο.
- ❖ Το έντονο κλάμα επίσης είναι μια συχνή αντίδραση του παιδιού απέναντι στο φόβο, επιπλέον μπορεί να τρέμει, να μην μπορεί να αναπνεύσει, να χλομιάσει κ.α.
- ❖ Μπορεί να μείνει ακίνητο, χωρίς να είναι σε θέση να κινηθεί και να μην μπορεί να μιλήσει.

• Προτάσεις για την αντιμετώπιση του φόβου στα παιδιά

Η διαδικασία αντιμετώπισης και διαχείρισης των φόβων των παιδιών, θα εξαρτηθεί από τη σχέση που διαμορφώνει το παιδί με το περιβάλλον του και από την ασφάλεια που θα μπορέσει να αντλήσει από αυτό. Βασικό συστατικό του περιβάλλοντος τους, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες είναι οι ίδιοι οι γονείς. Επίσης καθοριστικό ρόλο παίζει σε κάθε ηλικιακό στάδιο τι μπορούν να καταλάβουν τα παιδιά ανάλογα με την ωριμότητα τους.

- Η οικογένεια και η γονεϊκή σχέση αποτελούν πηγή ασφάλειας και σιγουριάς. Όσο πιο ασφαλές νιώθει ένα παιδί, τόσο πιο σύντομα και αποτελεσματικά θα καταφέρει να ξεπεράσει τους φόβους του. Η αποδοχή και μόνο του γεγονότος ότι το παιδί φοβάται, το βοηθά ώστε να σταματήσει να φοβάται.
- Το πρώτο πράγμα που θα ανακουφίσει το φόβο του παιδιού είναι να το ακούσουμε και να μην το αγνοήσουμε. Να του δώσουμε σημασία και να σεβαστούμε το συγκεκριμένο φόβο όσο και αν σε μας φαίνεται ασήμαντος.
- Ένα άλλο πράγμα που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας είναι πως πολύ εύκολα δικό μας φόβοι μπορεί να γίνουν και φόβοι των παιδιών. Άρα είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τους δικούς μας φόβους και να παρατηρούμε τις αντιδράσεις μας, ιδιαίτερα μπροστά στα παιδιά.
- Χρησιμοποιείτε εναλλακτικούς τρόπους πειθαρχίας και όχι την απειλή μέσα από το φόβο. Ο φόβος μπορεί προσωρινά να έχετε την εντύπωση ότι βοηθάει, αλλά μακροπρόθεσμα δεν είναι αποτελεσματικός και δημιουργεί και επιπλέον προβλήματα. Δώστε εξηγήσεις και συζητήστε.
- Όσο πιο ήρεμοι και ψύχραιμοι είμαστε εμείς, τόσο μεγαλύτερη ασφάλεια αισθάνονται τα παιδιά και μπορούν ευκολότερα να εκφράσουν τους φόβους τους.
- Προσφέρετε ευκαιρίες να εκφραστούν για το φόβο τους, όπως μέσα από τη συζήτηση παρατηρώντας και περιγράφοντας τους τη συμπεριφορά τους την ώρα που φοβούνται. Για παράδειγμα βλέπω πως τρέμεις και δεν θες να προχωρήσεις μήπως φοβάσαι; Δίνοντας όνομα στο κάθε συναίσθημα στην προκειμένη περίπτωση του φόβου, αλλά και περιγράφοντας τον τρόπο με τον οποίο το παιδί τον εκφράζει (μπορεί να μοιάζει με των άλλων, αλλά μπορεί να είναι και μοναδικός) του δίνουμε την ευκαιρία να μάθει το ίδιο να τον αναγνωρίζει και στην πορεία να τον αντιμετωπίζει. Επιπλέον μέσα από τη συζήτηση ο φόβος παίρνει την πραγματική του διάσταση και μειώνεται η δυνατότητα του να μεγεθύνεται στη φαντασία μας.
- Άλλος τρόπος έκφρασης μπορεί να είναι μέσα από το παιχνίδι όπως κουκλοθέατρο, μέσα από ιστορίες, μέσα από ζωγραφιές όπου τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τους φόβους τους και να τους εξωτερικεύσουν.

- Η απόκτηση γνώσεων γύρω από αυτό που μας φοβίζει, είναι άλλος ένας τρόπος να απομυθοποιήσουμε το φόβο μας, αλλά και για να δούμε πως σε κάποιες καταστάσεις είναι φυσιολογικό να φοβόμαστε π.χ. όταν μας πλησιάζει κάποιος εντελώς άγνωστος και μας ζητάει να τον ακολουθήσουμε.
- Το μοίρασμα των δικών μας φόβων με το παιδί σε ήρεμο περιβάλλον, αλλά και των τρόπων που αυτοί εμφανίζονται και πως τους αντιμετωπίζουμε, δίνουν την ευκαιρία στο παιδί να αντιληφθεί πως ο φόβος είναι φυσιολογικός και μας αφορά όλους, αλλά υπάρχει τρόπος πάντα να τον διαχειριστούμε.
- Συζητήστε μαζί με το παιδί τρόπους αντιμετώπισης και προτείνετε κάποιες επιλογές που του ταιριάζουν. Εξασκηθείτε μαζί σε ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης.
- Αναγνωρίστε το θάρρος του παιδιού, όταν αυτό προσπαθεί να ξεπεράσει τους φόβους του.
- Περιορίστε την έκθεση σε οθόνες ανάλογα με την ηλικία και ελέγχετε τι παρακολουθεί το παιδί και αν αυτό μπορεί να αποτελεί πηγή του φόβου του ή και άλλων δυσκολιών.
- Μεγάλο ποσοστό παιδιών μπορεί να εμφανίσουν εφιάλτες ή και τρόμο στη διάρκεια της νύχτας, μείνετε μαζί τους και καθησυχάστε τα.
- Αφιερώστε του λίγο παραπάνω χρόνο όταν διανύει μια περίοδο που φοβάται και μείνετε μαζί του βάζοντας σε εφαρμογή κάποια από τα παραπάνω.

● **Κλείνοντας...**

Η σημερινή κατάσταση που βιώνουμε είναι πρωτόγνωρη για όλους μας. Ενδεχομένως να γίνει αφορμή για την εμφάνιση διαφόρων φόβων στα παιδιά, αλλά και στους ενήλικες.

Ορισμένοι μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν πιο άμεσα αυτή την εμπειρία, λόγω του ότι κάποιος γονιός νόσησε από τον ιό, κάποιος γείτονας ή κάποιος συγγενής. Κάποιοι μπορεί να βρεθούν μπροστά στο βίωμα μιας απώλειας.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν ένα είδος πρώτων βοηθειών στην αντιμετώπιση του φόβου, αλλά και στην ενίσχυση της ψυχραιμίας μας. Επιπλέον η διατήρηση και η ενίσχυση της επικοινωνίας και της κατανόησης με τους δικούς μας ανθρώπους, αλλά και με αυτούς που είναι κοντά μας και χρειάζονται βοήθεια, θα μας βοηθήσει να ενδυναμώσουμε τους δεσμούς μας, να παραμείνουμε θετικοί και να ξεπεράσουμε τις όποιες δυσκολίες.

Κάποιες φορές είτε για εμάς, είτε για τα παιδιά μας μπορεί να χρειαστούμε τη στήριξη και τη βοήθεια από κάποιο ειδικό και δεν θα πρέπει να διστάσουμε να τη ζητήσουμε!

Τέλος δεν πρέπει να ξεχνάμε πως τα παιδιά πολλές φορές όταν τους προσφέρεται το έδαφος και τους δίνεται η ευκαιρία κυρίως από εμάς τους μεγάλους, έχουν πολύ καλές ιδέες για την αντιμετώπιση των δυσκολιών τους!!!

Σύντομο βίντεο που μπορείτε να παρακολουθήσετε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.venizeleio.gr/polemame-ton-io-polemame-ton-fovo/>

“Πολεμάμε τον Ιό, Πολεμάμε τον Φόβο!” από το Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Ηρακλείου του Βενιζέλειου Νοσοκομείου Κρήτης.

Σύνταξη - Επιμέλεια : Δουργουνάκη Μαρία

Ψυχολόγος ΚΕΣΥ Ροδόπης

Πηγές:

- Κάκουρος, Ε. & Μανιαδάκη, Κ. (2003). Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Feldman, R.S. (2009). Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη, Τόμος Α, (Επιμ. Η. Μπεζεβέγκης), Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg