

## Open Schools Journal for Open Science

Vol 5, No 1 (2022)

Open Schools Journal for Open Science - Special Issue - Πρότυπο ΓΕΛ Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης



**Οι ψυχικές επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά και τους εφήβους**

*Χρήστος Μπεζιργιαννίδης*

doi: [10.12681/osj.30357](https://doi.org/10.12681/osj.30357)

Copyright © 2022, Χρήστος Μπεζιργιαννίδης



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### To cite this article:

Μπεζιργιαννίδης Χ. (2022). Οι ψυχικές επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά και τους εφήβους. *Open Schools Journal for Open Science*, 5(1). <https://doi.org/10.12681/osj.30357>

# Οι ψυχικές επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά και τους εφήβους

*Χρήστος Μπεζιργιαννίδης, Όμιλος Σύνδεση Εκπαίδευσης και Εργασίας, Πρότυπο Γενικό Λύκειο  
Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης*

## Περίληψη

Σκοπός αυτής της ευσύνοπτης βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η καλύτερη ενημέρωση του πληθυσμού σχετικά με τις τεράστιες ψυχικές επιπτώσεις που η πανδημία είχε σε όλες τις ηλικιακές ομάδες των παιδιών και των εφήβων, κάτι για το οποίο πολλές φορές όλοι μας αδιαφορούμε και δείχνουμε να αμελούμε.

**Λέξεις κλειδιά:** *Ψυχική υγεία, Κορονοϊός, Πανδημία, Καραντίνα, Παιδιά, Έφηβοι*

## Εισαγωγή

Εμφανιζόμενος για πρώτη φορά στα τέλη του 2019 στην πόλη Γουχάν της Κίνας, ο νέος κορονοϊός Sars-Cov-2 κατάφερε με ταχείς ρυθμούς να εξαπλωθεί σε κάθε περιοχή του έως και σήμερα γνωστού κόσμου. Μετά από μια χρονική περίοδο περίπου δύο ετών, πάνω από 300 εκατομμύρια άτομα έχουν προσβληθεί από τον ιό, ενώ παράλληλα πάνω από 5 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν χάσει τη ζωή τους. Μια πανδημία που αδιαμφισβήτητα συγκλόνησε την παγκόσμια κοινότητα, αφού ο νέος αυτός κορονοϊός αποτέλεσε τη μεγαλύτερη απειλή για τη δημόσια υγεία τα τελευταία δύο χρόνια. Φυσικά, η σωματική υγεία δεν είναι η μόνη που επηρεάστηκε από όλη αυτή την κρίση, καθώς τομείς όπως η οικονομία, οι μετακινήσεις, η συμπεριφορά μας και συνολικά ο τρόπος ζωής μας άλλαξαν δραματικά. Συνεπώς είναι γεγονός, ότι η ψυχική μας υγεία δε θα μπορούσε να παραμείνει ακλόνητη κάτω από αυτές τις πρωτόγνωρες για όλους μας συνθήκες διαβίωσης. Ιδιαίτερα φαίνεται πως τα παιδιά και οι έφηβοι συναποτελέσαν την ηλικιακή κατηγορία που επλήγησε ψυχικά περισσότερο. Εκατοντάδες διαφορετικών ειδών συμπτώματα, ξεκινώντας από ένα απλό στρες, φτάνοντας ακόμη και σε απόπειρες αυτοκτονίας παρατηρήθηκαν σε αυτές τις ηλικίες. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να βοηθήσει το ευρύτερο κοινό να κατανοήσει καλύτερα και πιο εμπειριστατωμένα, πόσο καθοριστικό παράγοντα έπαιξε η πανδημία του κορονοϊού στη διαμόρφωση των χαρακτήρων και τις σκέψεις των παιδιών και των εφήβων.

## Παιδιά ηλικίας 0-3

Τα παιδιά από 0 έως και 3 ετών αποτελούν ουσιαστικά σε μεγάλο ποσοστό τα άτομα εκείνα που γεννήθηκαν ή έζησαν τους πρώτους μήνες της ζωής τους κατά τη διάρκεια της κρίσης του κορονοϊού. Είναι γεγονός πως τα πρώτα τρία χρόνια της ζωής ενός ανθρώπου είναι τα πιο σημαντικά και κρίσιμα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του, καθώς τα ερεθίσματα που λαμβάνονται από τον περίγυρο είναι αυτά που θα συνοδεύουν το ίδιο το άτομο για την υπόλοιπη ζωή του. Παρόλα αυτά για να εμβαθύνουμε ακόμα περισσότερο και να κατανοήσουμε καλύτερα τις ψυχικές επιπτώσεις που η πανδημία είχε στα βρέφη οφείλουμε να ξεκινήσουμε την ανασκόπηση από την περίοδο εγκυμοσύνης μιας γυναίκας. Άλλωστε, έχει αποδειχθεί πως οι ψυχολογικές διακυμάνσεις μιας γυναίκας κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί να έχουν αντίκτυπο στα νεογέννητα μωρά τους.

Είναι γεγονός λοιπόν πως σε πολλές έγκυες, οι οποίες σε μερικές περιπτώσεις νόσησαν οι ίδιες από κορονοϊό, δημιουργήθηκε μεγάλο άγχος για το αν θα είναι αυτές και τα μωρά τους ασφαλείς και υγιείς. Ως γνωστόν το άγχος κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιδράσεις στην ψυχική αλλά και σωματική υγεία του παιδιού που θα γεννηθεί. Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στις Η.Π.Α. [1], παρατηρήθηκε ότι το στρες των εγκύων κατά τη διάρκεια της πανδημίας έπαιξε καθοριστικό παράγοντα στον μετέπειτα ρυθμό ανάπτυξης των νεογέννητων. Πιο συγκεκριμένα, μωρά τα οποία γεννήθηκαν την περίοδο της κρίσης του κορονοϊού παρουσίασαν πιο αργούς ρυθμούς ανάπτυξης, όπως ελαφρώς χαμηλότερες επιδόσεις σε κινητικές δεξιότητες, καθώς και πιο αργή κοινωνική προσαρμοστικότητα στα τεστ που διενεργήθηκαν στα πλαίσια της έρευνας [1]. Παρόλα αυτά, η παραπάνω μελέτη δεν αναφέρεται σε μεγάλο αριθμό δειγμάτων και τα στοιχεία που συλλέχθηκαν είναι αρκετά πρόσφατα, ώστε να εξάγουμε έγκυρα δεδομένα [2].

Παράλληλα, τα ελάχιστα ερεθίσματα που έχουν τα παιδιά αυτά λόγω του εγκλεισμού μπορεί να θεωρηθούν ως ένας από τους λόγους πιο αργής κοινωνικής προσαρμοστικότητας. Σε αντίθεση με όλες τις άλλες ηλικιακές κατηγορίες, οι οποίες κατά τα βρεφικά τους έτη είχαν αρκετές εικόνες και στιγμιότυπα είναι πολύ πιθανό τα παιδιά αυτά να μεγαλώσουν παρουσιάζοντας κάποια αρνητικά χαρακτηριστικά με πιο έντονο τρόπο στη συμπεριφορά τους, όπως άγχος, ανησυχία και φόβο σε μερικές περιπτώσεις.

Επιπλέον, έχει αποδειχθεί πως η έκθεση στη φύση και τον ήλιο είναι πολύ ευεργετική για τα παιδιά, καθώς μειώνει το άγχος κατά τη διάρκεια της πρώιμης παιδικής ηλικίας [3]. Ο ρόλος των υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι σημαντικός για τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχική ευεξία κάθε παιδιού. Ωστόσο, η αδυναμία των μικρών παιδιών να βγαίνουν έξω από το σπίτι ειδικά κατά τη διάρκεια της καραντίνας μπορεί να έχει μετέπειτα ως αποτέλεσμα τη δημιουργία

πολλών σωματικών και ψυχικών θεμάτων, με βασικότερη την κατάθλιψη. \*Ιδιαίτερα, τα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής αντιπροσωπεύουν μια κρίσιμη περίοδο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών. Κατά τη διάρκεια αυτών των πρώτων ετών, ο εγκέφαλος υφίσταται ταχεία ανάπτυξη και επομένως οι εγκέφαλοι των μικρών παιδιών είναι πολύ πιο ευαίσθητοι σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως ο εγκλεισμός [1].

### Παιδιά ηλικίας 3-6

Όσον αφορά τα παιδιά ηλικίας 3-6 και ειδικότερα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας πολλά μπορούν να ειπωθούν για τις ψυχολογικές επιπτώσεις που η πανδημία είχε σε αυτά.

Πριν από την πανδημία η καθημερινότητα των παιδιών αυτών αποτελούσαν σε μεγάλο βαθμό από βόλτες σε εξωτερικούς χώρους, συναναστροφή με άλλα συνομήλικα παιδιά σε κέντρα προσχολικής αγωγής και έκθεση σε πάρκα και στη φύση, κάτι που έχει αποδειχθεί ευεργετικό, καθώς μειώνει το άγχος κατά τη διάρκεια της πρώιμης ηλικίας [3]. Τα παιδιά που περνούν χρόνο στη φύση παρουσιάζουν εξαιρετική υγεία, ανεπτυγμένες κινητικές δεξιότητες, βελτιωμένο αυτοέλεγχο καθώς και πιο πλούσιο λεξιλόγιο. Αντιθέτως, κατά τη διάρκεια της πανδημίας όλες οι παραπάνω δραστηριότητες ήταν πολλές φορές ανέφικτο να πραγματοποιηθούν. Ειδικά κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικίας που ο εγκέφαλος του παιδιού είναι ακόμα πολύ ευαίσθητος σε περιβαλλοντικές αλλαγές, η πανδημία έπαιξε σε αρκετές περιπτώσεις καθοριστικό παράγοντα στη σύνθεση των χαρακτήρων. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας φάνηκε να παρουσιάζουν συμπτώματα υπερκινητικότητας [4]. Παράλληλα, ενώ αυτή η ηλικία οφείλει να είναι γεμάτη ανεμελιά για το κάθε παιδί, οι εξωτερικοί παράγοντες και ο εγκλεισμός καλλιέργησαν τρομερό άγχος σε σχεδόν κάθε άτομο αυτής της ηλικίας. Η ανταπόκριση κάθε παιδιού σε αυτές τις καινούριες συνθήκες διαβίωσης φαίνεται να διέφερε. Παρόλα αυτά, οι πιο συνήθεις αντιδράσεις φαίνεται να ήταν η ταραχή, οι δυσκολίες στον ύπνο, οι στομαχικοί πόνοι, οι πονοκέφαλοι, η ανησυχία, ο θυμός, η προσκόλληση και ο φόβος [12]. Βέβαια, σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις, αυξημένη ευερεθιστότητα, απροσεξία και προσκόλληση παρατηρήθηκε από τα περισσότερα παιδιά ανεξάρτητα από τις ηλικιακές τους ομάδες [11]. Επιπλέον, με βάση ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν γονείς, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά τους ένιωθαν αβέβαια, φοβισμένα και απομονωμένα κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αποδείχθηκε επίσης ότι τα παιδιά είχαν διαταραγμένο ύπνο με εφιάλτες, κακή όρεξη, απροσεξία και άγχος που σχετίζεται με τον αποχωρισμό [5]. Ακόμη, σε μια μελέτη βρέθηκε ότι τα παιδιά ηλικίας 3-6 ετών ήταν πιο πιθανό να εκδηλώσουν συμπτώματα φόβου στο να μολυνθούν από ότι τα μεγαλύτερα παιδιά (6-18 ετών).

### Παιδιά ηλικίας 6-12\*:

Τα παιδιά ηλικίας 6-12 ή αλλιώς τα παιδιά που φοιτούν στο δημοτικό και τα παιδιά που βρίσκονται στη φάση της προεφηβείας επηρεάστηκαν και αυτά σε μεγάλο βαθμό από την πανδημία.

Πιο συγκεκριμένα, είναι γεγονός πως τα παιδιά αυτά σε αντίθεση με τα μεγαλύτερα παιδιά της εφηβείας δεν είχαν κάποιο μέσο επικοινωνίας με τους φίλους τους και έτσι ένιωθαν αρκετά έντονα το αίσθημα της μοναξιάς. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ανυπακουότητα και την έντονη άρνηση, καθώς στην καθημερινότητά τους δεν υπήρχε εύκολη και άμεση επικοινωνία με άλλα άτομα. Παράλληλα, παρατηρήθηκε έντονη βωμολοχία και επιθετικότητα απέναντι στους ίδιους τους γονείς ως ένα μέσο “αντίδρασης” απέναντι στην κατάσταση [6]. Τέλος και ειδικότερα για τα μικρότερα παιδιά αυτής της ηλικιακής κατηγορίας φαίνεται πως το υποκατάστατο της τηλεκπαίδευσης επέφερε επιπλέον ψυχολογικό βάρος, άγχος σύγχυση και κούραση [7]. Άλλωστε, η διαδικασία αυτή της τηλεκπαίδευσης ήταν κάτι επιβαρυντικό για όλους μας, πόσο μάλλον για ένα μικρό παιδί που φοιτεί στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

(\*Στην κατηγορία αυτή οι επιστημονικές αναφορές και προσεγγίσεις δεν είναι ακόμα τόσες, ώστε να μπορούμε να εξάγουμε περισσότερα συμπεράσματα.)

### **Παιδιά ηλικίας 12-18:**

Αναφερόμενος στα παιδιά των ηλικιών 12-18 και δηλαδή στα παιδιά της εφηβικής ηλικίας είναι γεγονός πως λόγω της πιο καλλιεργημένης τους κρίσης και αντίληψης για τον κόσμο γύρω τους παρατηρήθηκαν υπερβολικά πολλά ψυχικά “τραύματα” σε σύγκριση με άλλες ηλικιακές κατηγορίες.

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι η εφηβεία αποτελεί για όλους μια πρώτη διαδικασία μύησης και ενσωμάτωσης του ατόμου σε ένα κοινωνικό σύνολο που ναι μεν προετοιμάζει το παιδί για την ενηλικίωση και τη μετέπειτα σταδιοδρομία του, αλλά συγχρόνως θεωρείται από πολλούς ως η καλύτερη περίοδος της ζωής ενός ανθρώπου. Αυτό άγεται από το γεγονός ότι υπάρχει ακόμα αυτή η ανεμελιά, η αμφισβήτηση και η “ελευθερία” του παιδιού και έτσι οι έφηβοι έχουν την ορμή και την τάση να κάνουν διαφόρων ειδών δραστηριότητες με τους συνομηλίκους τους, δημιουργώντας έτσι αξέχαστες και μοναδικές εμπειρίες που θα του συνοδεύουν στη μετέπειτα ζωή τους. Έτσι λοιπόν, ο εγκλεισμός και η αδυναμία συνεύρεσης με τον υπόλοιπο κόσμο έβαλε τους έφηβους σε σκέψεις και προβληματισμούς που επέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης, έντονη παραίτηση από το οτιδήποτε και στροφή προς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και χρήση τους έως αργά το βράδυ μιας και αυτά αποτελούσαν τη μόνη διέξοδό τους για επικοινωνία με τον υπόλοιπο κόσμο. Παράλληλα λοιπόν, επισημαίνεται ότι οι ακανόνιστες

συνήθειες ύπνου και η καθημερινή χρήση του διαδικτύου αποτελούν και αυτά παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε ψυχική κόπωση [8]. Η αυτοεκτίμηση πολλών παιδιών έπεσε και ένα αίσθημα ματαιοδοξίας ήταν το μόνο που έβλεπαν καθώς η πανδημία συνέχιζε να πλήττει τις ζωές τους [6]. Επιπλέον, τάσεις αυτοκαταστροφής (self-harming) και σε μερικές περιπτώσεις απόπειρες αυτοκτονίας ήταν τα πιο ακραία συμπτώματα που εκδηλώθηκαν σε νέους που υπέφεραν από μεγάλη ψυχική επιβάρυνση [6].

Αναφορικά με τη μόρφωση και την εκπαίδευση, το σχολείο φαίνεται να αποτελούσε πλέον για τα παιδιά κυρίως μια διαδικασία εκπαιδευτικού, και όχι τόσο κοινωνικού χαρακτήρα, όπως είναι το φυσιολογικό. Συνεπώς, τα παιδιά άρχισαν να μην έχουν εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους, να παρατάνε τους υψηλότερους στόχους τους και να έχουν ένα διαρκές άγχος [6]. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν εύκολη απόσπαση προσοχής, αγωνία για τις διαρκείς αναβολές των εξετάσεων [4], [9] και των διαγωνισμάτων, καθώς και διαδικτυακή εξάρτηση. Όλα αυτά φαίνεται να απέρρεαν από την ψυχολογική κούραση που βίωσαν όλα τα παιδιά λόγω της μονότονης και ανιαρής πλέον καθημερινότητάς τους. Το υποκατάστατο της τηλεκπαίδευσης δεν μπορούσε σε καμία περίπτωση να καλύψει το κενό στην κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών, όπως η δια ζώσης εκπαίδευση. Έπειτα από έρευνα που διεξήχθη φαίνεται πως η τηλεκπαίδευση έδρασε αρνητικά σε κάποιον βαθμό για το 91% των μαθητών [6]. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί πως οι έφηβοι μπορεί να παρουσιάσουν μετατραυματικό στρες ή μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην επιστροφή στις κοινωνικές τους δραστηριότητες καθώς και στις αλληλεπιδράσεις τους με άλλα άτομα μετά το τέλος της καραντίνας [10].

## Αναφορές

[1] Lauren C. Shuffrey, PhD1; Morgan R. Firestein, PhD1; Margaret H. Kyle, BA2; et al (2022). Association of Birth During the COVID-19 Pandemic With Neurodevelopmental Status at 6 Months in Infants With and Without In Utero Exposure to Maternal SARS-CoV-2 Infection <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2787479>

[2] Claire McCarthy, MD (2022) Pandemic challenges may affect babies — possibly in long-lasting ways <https://www.health.harvard.edu/blog/pandemic-challenges-may-affect-babies-possibly-in-long-lasting-ways-202201132668>

[3] McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(5), 102–117. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2010.02.003>

[4] Tso, W. W. Y., Wong, R. S., Tung, K. T. S., Rao, N., Fu, K. W., Yam, J. C. S., Chua, G. T., Chen, E. Y. H., Lee, T. M. C., Chan, S. K. W., Wong, W. H. S., Xiong, X., Chui, C. S., Li, X., Wong, K., Leung, C., Tsang, S. K. M.,

Chan, G. C. F., Tam, P. K. H., ... Lp, P. (2020). Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01680-8>

[5] Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. In *The Journal of pediatrics* (Vol. 221, pp. 264-266.e1). <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>

[6] Pallis Efstratios (2021) Psychological and psychiatric impacts on children and adolescents during the pandemic <https://youtu.be/3JX5Xc-ZBgA>

[7] Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., & Song, R. (2020). Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 898–900. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1619>

[8] Amran, M. S. (2020). Psychosocial risk factors associated with mental health of adolescents amidst the COVID-19 pandemic outbreak. In *The International journal of social psychiatry* (p. 20764020971008). <https://doi.org/10.1177/0020764020971008>

[9] Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)

[10] Deolmi, M., & Pisani, F. (2020). Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 91(4), e2020149. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i4.10870>

[11] Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ... & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 397-404.

[12] S. Haleemunnissa, S. Didel, M. K. Swami, K. Singh, V. Vyasb (2021). Children and COVID19: Understanding impact on the growth trajectory of an evolving generation. Volume 120, 105754, ISSN 0190-7409, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105754>