

10306
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



Υποστήριξη στην οικογένεια και στα παιδιά στην πανδημία: Κ.Κ.Ψ.Υ. και η εμπειρία της επιλογής 3 της Γραμμής 10306

*Ελένη Λαζαράτου, Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής,
Α' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ*

Επετειακή Ημερίδα,
4 Απριλίου 2021

ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



- Πανδημία και περιοριστικά μέτρα: Πολλαπλές επιπτώσεις στη ζωή των παιδιών
- Η έκταση του κατ' οίκον εγκλεισμού, της κοινωνικής αποστασιοποίησης και της διατάραξης της εκπαιδευτικής διαδικασίας: χωρίς ανάλογο προηγούμενο
- Η συχνότητα και η βαρύτητα νόσησης από τον COVID-19: έως σήμερα σημαντικά χαμηλότερη στον παιδιατρικό πληθυσμό σε σχέση με τους ενήλικες
- Πολλές ενδείξεις για σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων
- Αυξημένα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, ιδιαίτερα για τις πιο ευάλωτες ομάδες παιδιών και εφήβων, π.χ. χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
- Διαταραχές συμπεριφοράς, ευερεθιστότητα και μοναξιά: σε αρκετές μελέτες

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



- Σε δείγμα 1232 γονέων σε μελέτη στο διαδίκτυο: 35% αναφέρουν επηρεασμένη ψυχολογική υγεία των παιδιών, που συνδέεται με κοινωνική απομόνωση και αύξηση χρόνου μπροστά στην οθόνη, ενώ προηγούμενο ιστορικό ψυχικής ή σωματικής νόσου του παιδιού συσχετίστηκε με αυξημένη ψυχική επιβάρυνση
- Σε δείγμα μαθητών της Γ' Λυκείου: αύξηση του άγχους κατά την διάρκεια των περιοριστικών μέτρων
- Ποιοτική μελέτη σε δείγμα νοσηλευομένων σε παιδοψυχιατρική κλινική: Ανησυχία για πιθανή πρόκληση βλάβης στους ίδιους και τους αγαπημένους

• Magklara, K., Lazaratou, H., Barbouni, A., Poulas, K., Farsalinos, K., & Coronavirus Greece Research Group. (2020). Impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on mental health of children and adolescents in Greece. *medRxiv*.

• Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P., & Douzenis, A. (2021). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 295, 113560.

• Giannakopoulos, G., Mylona, S., Zisimopoulou, A., Belivanaki, M., Charitaki, S., & Kolaitis, G. (2020). Perceptions, emotional reactions and needs of adolescent psychiatric inpatients during the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis of in-depth interviews.



ΣΤΟ Κ.Κ.Ψ.Υ.

Στην Υπηρεσία Παιδιών και Εφήβων του Κ.Κ.Ψ.Υ. Βύρωνα-Καισαριανής:

- Προετοιμασία οδηγιών για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων
- Συνέχιση του κλινικού έργου με τους εξυπηρετούμενους του κέντρου μέσω διαδικτυακών και τηλεφωνικών συνεδριών
- Άμεση δήλωση διαθεσιμότητας (μέσω ενημέρωσης των πρεσβειών) για ψυχολογική υποστήριξη προς Ευρωπαίους πολίτες των ιδιαίτερα πληττόμενων χωρών
- Άμεση δήλωση της διαθεσιμότητάς μας για τηλεφωνική υποστήριξη μέσω της τηλεφωνικής γραμμής του κέντρου, εντός και εκτός της περιοχής ευθύνης μας

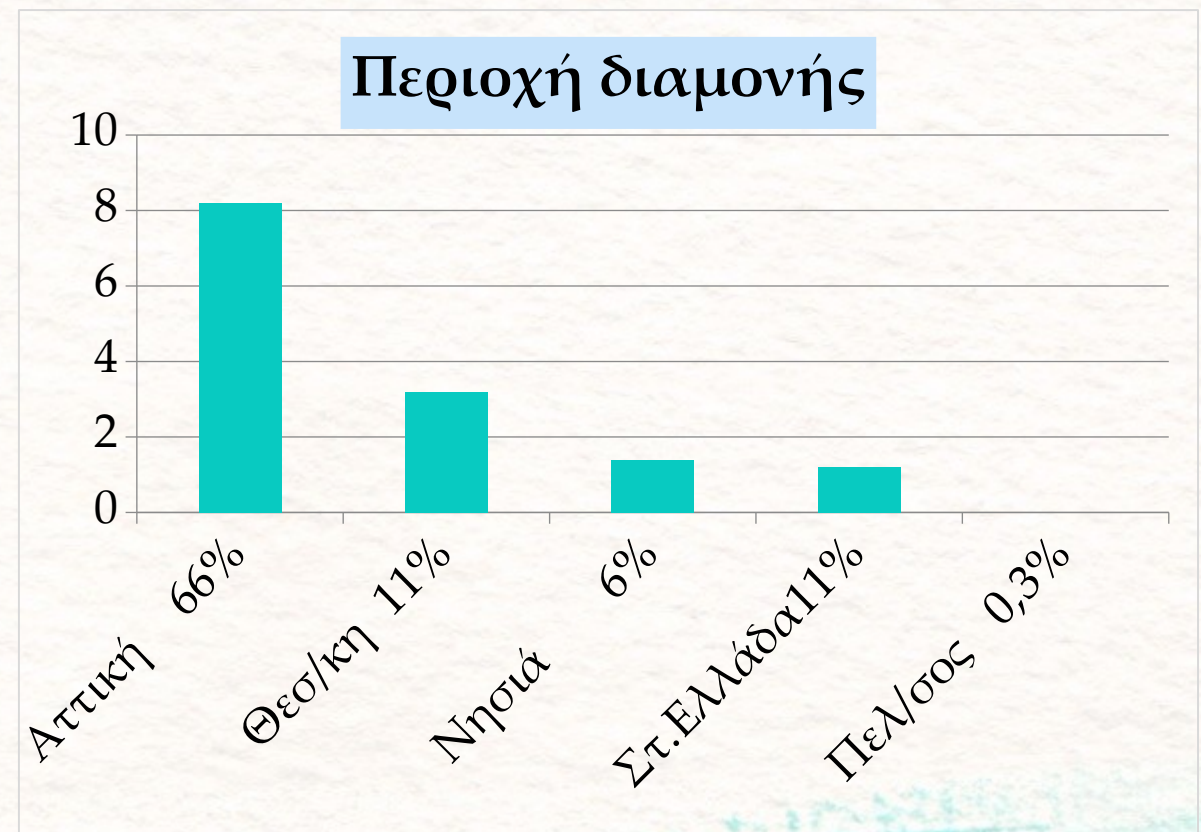
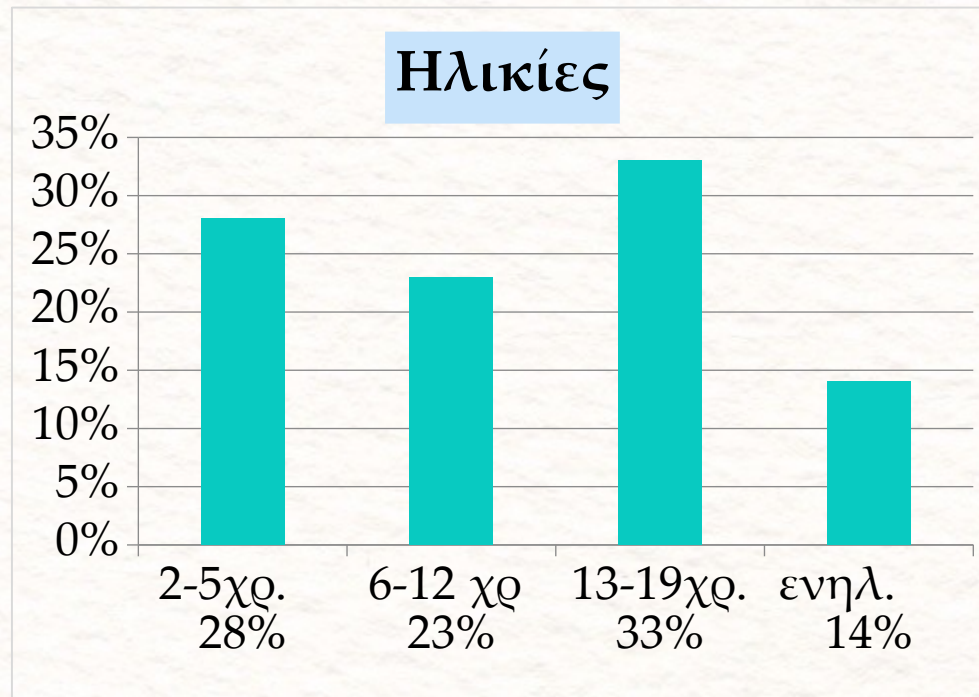
4 Απριλίου 2020: Έναρξη υποστήριξης της γραμμής 3 της τηλεφωνικής γραμμής 10306

Η εμπειρία της γραμμής 3

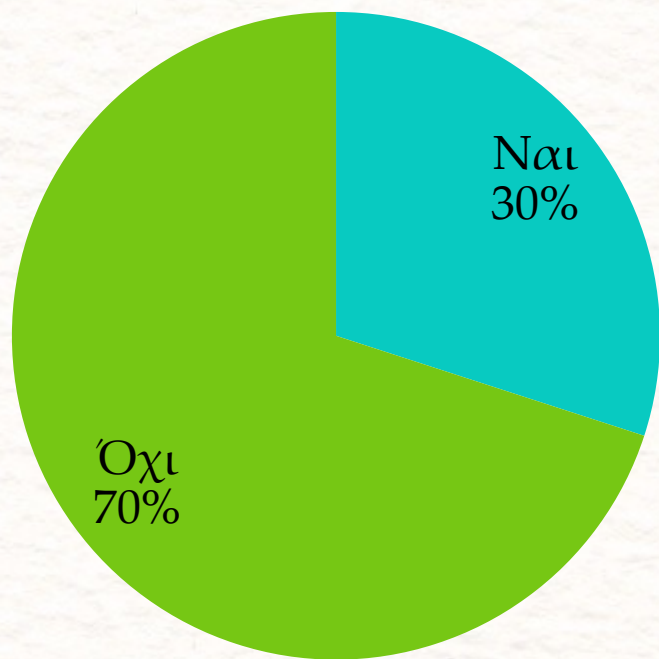
- Άμεση στελέχωση από όλους τους εργαζομένους του τμήματος , ανεξαρτήτως ειδικότητας
- Συμμετοχή ορισμένων εθελοντών
- Καθημερινή κάλυψη 9π.μ.-9μ.μ. με εβδομαδιαίο πρόγραμμα

1^η φάση λειτουργίας: Απρίλιος - Μάιος 2020

- Μη σχετικά αιτήματα: 6%

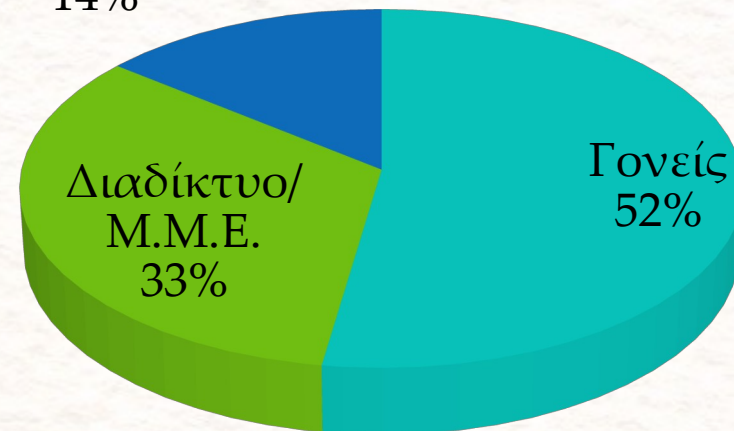


Γνωστό προηγούμενο ψυχια-
τρικό ή αναπτυξιακό ιστορικό
του παιδιού

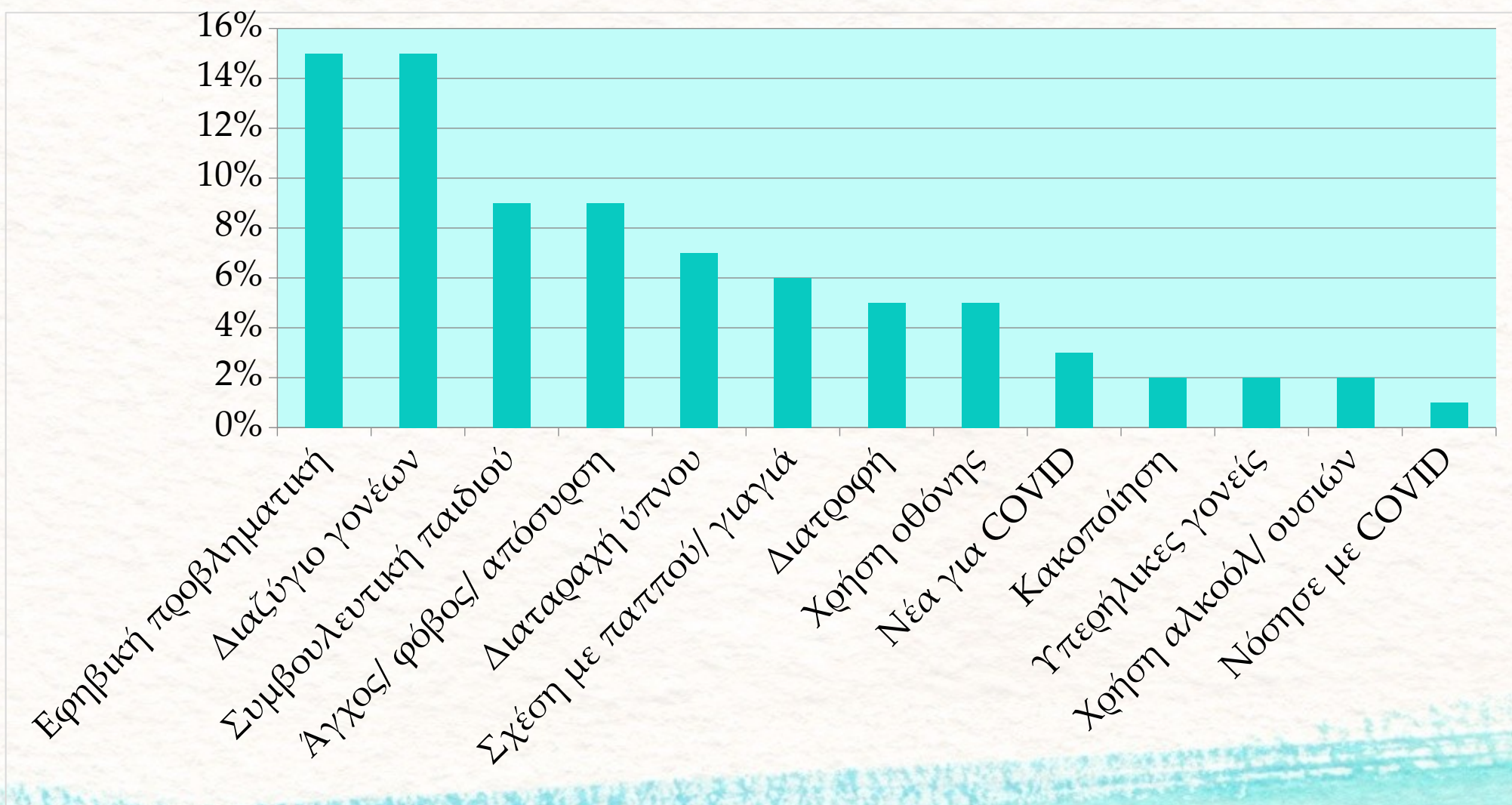


Ενημέρωση του παιδιού για την
πανδημία

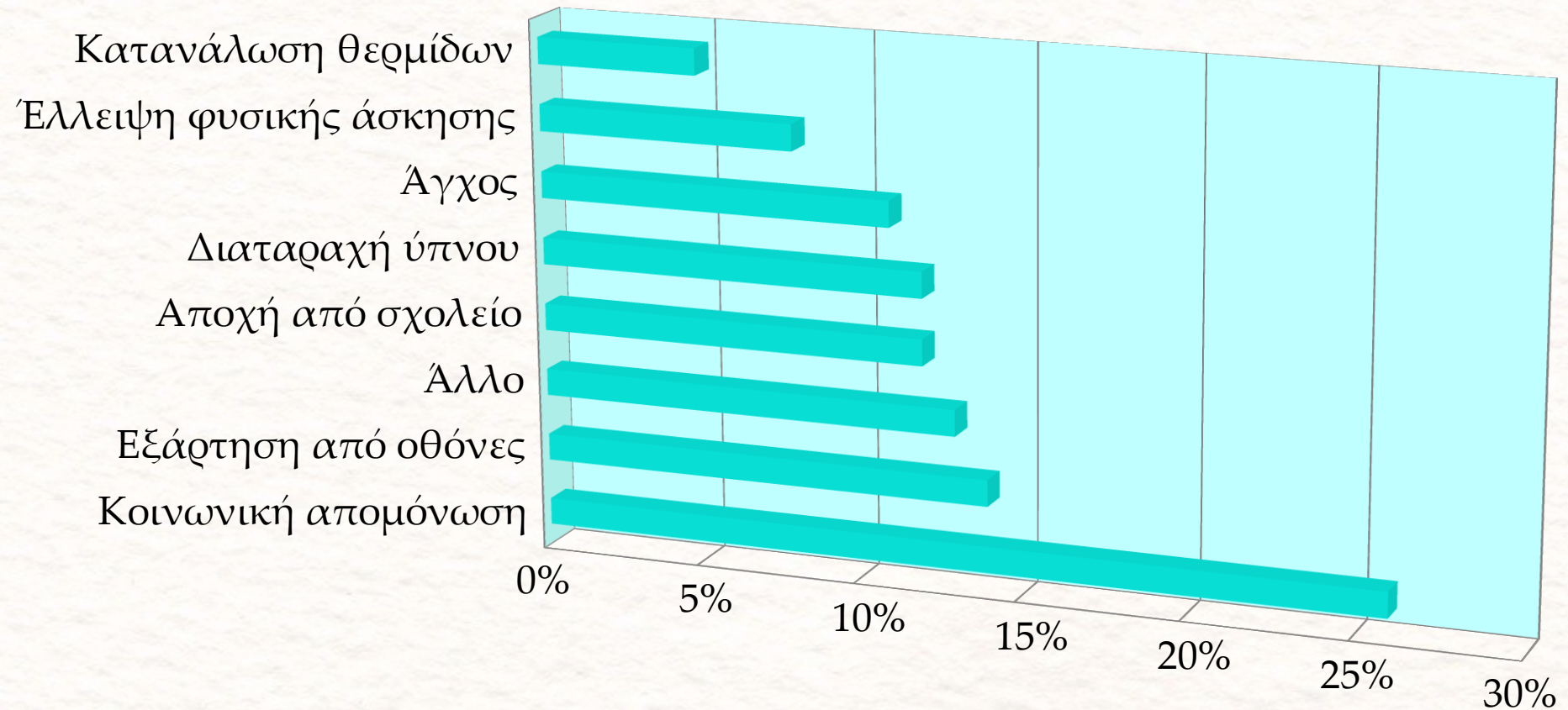
Δεν γνωρίζει
14%



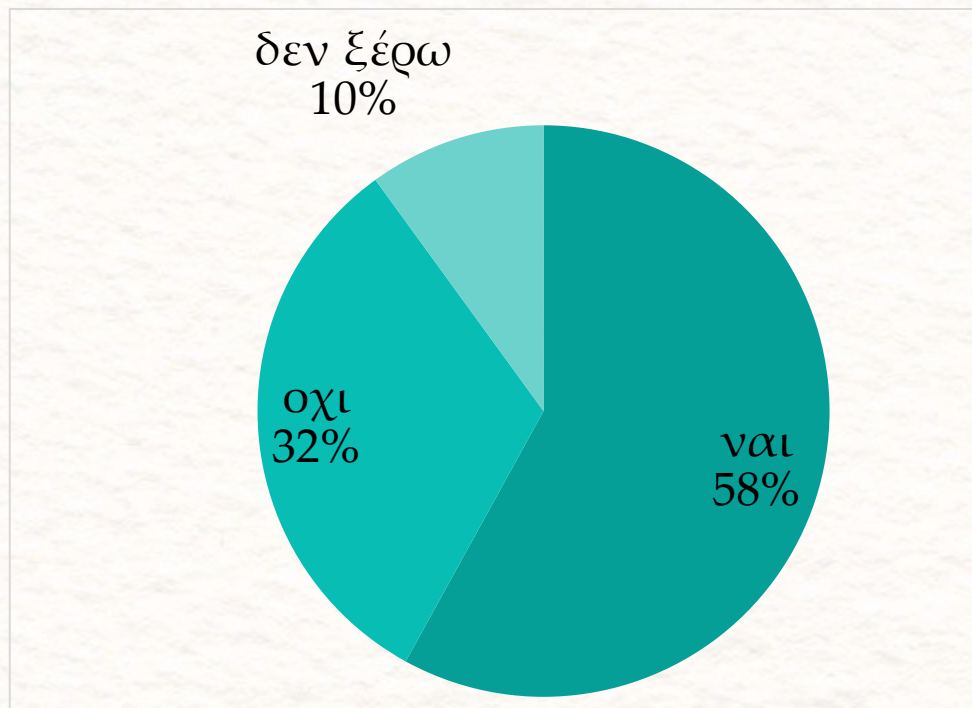
Κύριο αναφερόμενο πρόβλημα στην τηλεφωνική κλήση



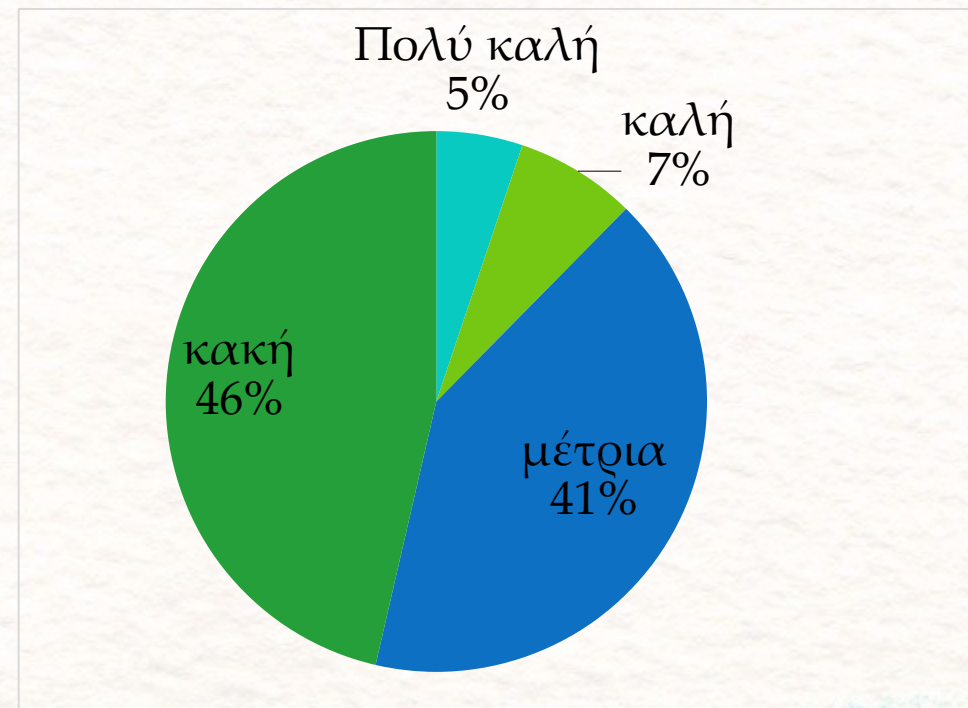
Σοβαρότερη επίπτωση των περιοριστικών μέτρων στην ψυχική υγεία των παιδιών



Έχει επηρεαστεί η ψυχική υγεία των παιδιών από την πανδημία;



Πώς θα αξιολογούσατε την ψυχολογική υγεία των παιδιών σήμερα;



Συμπεράσματα από την πρώτη φάση των περιοριστικών μέτρων

- Πλειοψηφία αιτημάτων: από την Αττική, το 1/3 για εφήβους

- **Κυριότεροι λόγοι κλήσης** στη γραμμή 3:

Εφηβεία, ζητήματα οικογένειας (διαζύγιο γονέων, σχέσεις με παππού/ γιαγιά), συναισθηματικές δυσκολίες παιδιού και προβλήματα στον ύπνο

- 1/3 περίπου: γνωστό προηγούμενο **ψυχιατρικό/ αναπτυξιακό ιστορικό**
- **Κυριότερα προβλήματα:** Κοινωνική απομόνωση, Εξάρτηση από οθόνες, Αποχή από το σχολείο
- Αναφέρεται **επηρεασμένη ψυχολογική υγεία** των παιδιών σε πάνω από τις μισές περιπτώσεις (περίπου 9 στις 10 περιπτώσεις περιέγραψαν την ψυχική υγεία του παιδιού ως «μέτρια» ή «κακή»)

Β' Φάση



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

**ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΚΑΙ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ 10306**

**ΜΕ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ
ΙΔΡΥΜΑ «ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ»**

Η ομάδα στελεχώνεται από έμμισθους επαγγελματίες

- 2 παιδοψυχίατροι
- 4 ψυχολόγοι
- **Εποπτεία :** Ελένη Λαζαράτου
- εθελοντική προσφορά Ειρήνη Σακαδάκη , κοινωνική λειτουργός

Λειτουργία της ομάδας

- Υποδοχή των κλίσεων 9π.μ.-9μ.μ.
- Προώθηση ενημερωτικού γράμματος και αφίσας
- Νέα είδη αιτημάτων

Mail: 10306pediaefivoi@gmail.com

- Ομιλία για το άγχος στο 3^ο ΓΕΛ Πτολεμαΐδας
- Αίτημα από νηπιαγωγό για συμβουλευτική γονέων που χωρίζουν
- Αίτημα από γυμνασιάρχη για υποστήριξη παιδιών του σχολείου του

Εξ αποστάσεως συμβουλευτική γονέων που επικοινωνούν με τη ΓΡΑΜΜΗ 10306

Επεξεργασία προγράμματος βραχείας συμβουλευτικής γονέων

Αργύρης Στριγγάρης, Ελένη Λαζαράτου, Καθ. Παιδοψυχιατρικής, Ευδοκία Λαγάκου,
Ψυχολόγος ΚΚΨΥ, Φρόσω Κασωτάκη, Κοινωνική Λειτουργός ΚΚΨΥ, Μαριάννα Τραυλού,
Ψυχολόγος



«Π.Υ.Γ.Ι.»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΓΟΝΕΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Τύποι επιμέρους προγραμμάτων «Π.Υ.Γ.Ι.»

- **Θεωρητική προσέγγιση:** στηρίζεται στις αρχές της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας με ενσωμάτωση στοιχείων από ψυχοδυναμικού τύπου παρεμβάσεις.
- 3 τύποι προγραμμάτων:

1. Εξωτερικευμένες διαταραχές
(ΔΕΠ-Υ, Διαταραχές διαγωγής, Δυσκολίες οριοθέτησης)

2. Εσωτερικευμένες διαταραχές
(άγχος, κατάθλιψη)

3. Παθολογική χρήση οθόνης και διαδικτύου

Κριτήρια συμμετοχής στο πρόγραμμα

- Αίτημα γονέων για συμμετοχή σε πρόγραμμα συμβουλευτικής γονέων
 - Γονείς παιδιών σχολικής ηλικίας (6 - 12 ετών, Α' έως και Στ' Δημοτικού)
 - Απουσία ενεργού ψυχιατρικού προβλήματος γονέων
 - Γονείς απόφοιτοι γυμνασίου
-
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίων σε ηλεκτρονική πλατφόρμα από τους γονείς στην αρχή, στο τέλος και στο follow-up 3 μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος συμβουλευτικής (SDQ, RCADS, CONNERS, ARI, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ - TOPSE)

Συμφωνία παρέμβασης

- Λήψη πλήρους παιδοψυχιατρικού ιστορικού
- Εικόνα παιδιού στην παρούσα φάση
- Παρουσίαση των δεδομένων από τα ερωτηματολόγια που έχουν συμπληρώσει οι γονείς στην πλατφόρμα σε συνδυασμό με τις πληροφορίες από το παιδοψυχιατρικό ιστορικό.
- Σύντομη παρουσίαση του προγράμματος και δέσμευση για συνέχιση συνεργασίας - συμμετοχή στο πρόγραμμα συμβουλευτικής

Δομή συναντήσεων «Π.Υ.Γ.Ι.»

- **1^η:** Ψυχοεκπαίδευση γονιών: Χαρακτηριστικά των παιδιών με εξωτερικευμένες ή εσωτερικευμένες διαταραχές ή δυσκολίες με το διαδίκτυο ανάλογα με το πρόβλημα
- **2^η:** Κατανοώντας τι συμβαίνει: Σκέψη – Συναίσθημα – Συμπεριφορά, Πλαίσιο εκδήλωσης της συμπεριφοράς (Σύνδεση συμπεριφοράς παιδιού με τις περιβάλλουσες συνθήκες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του παιδιού και των γονιών του)
- **3^η:** Επικοινωνία γονιών με παιδί (Αποτελεσματικές Οδηγίες-Αντανακλαστική ακοή)
- **4^η, 5^η, 6^η:** Ανάλογα με το πρόβλημα:
 - Εξωτερικευμένες διαταραχές: Οριοθέτηση, ενισχυτές συμπεριφοράς (θετική προσοχή, προνόμια/ αμοιβές, παράβλεψη, time-out)
 - Εσωτερικευμένες διαταραχές: Τεχνική διαχείρισης συναισθημάτων άγχους, Χαλάρωση, Τεχνική διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων, Εξάσκηση/ Έκθεση
 - Χρήση υπολογιστών και διαδικτύου: Οριοθέτηση σε σχέση με τη χρήση του υπολογιστή, επιλογή τεχνικών από τα παραπάνω προγράμματα
- **7^η:** Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού
- **8^η:** Κλείσιμο προγράμματος - Συμπλήρωση

Συνάντηση Follow-up:

3 μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος - Συμπλήρωση ερωτηματολογίων

Χτίζοντας γέφυρες

Νέα εποχή, νέες τεχνολογίες

Νέοι τρόποι επικοινωνίας, προσέγγιση μέσα στην απομόνωση

Νέοι τρόποι πλησιάσματος της ψυχικής οδύνης των παιδιών και των οικογενειών τους



Ευχαριστούμε πολύ
που μας δίνεται η
ευκαιρία

10306
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

 Ε.Κ.Π.Α.
Α' Ψυχιατρική Κλινική

 ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

 ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΟΡΕΩΝ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΑΡΤΟ»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ