



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα:

Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων

Ομάδα Φοιτητών:

Γεροθανάση Βασιλική
Γιοβανόβσκι Μαρκέλλα
Γουρούνας Δημήτριος
Ευθυμιάδη Κωνσταντίνα

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Ιατράκη Ελισάβετ

Ηράκλειο, Οκτώβριος 2021

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του πτυχίου Κοινωνικής Εργασίας

ΔΗΛΩΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ

Copyright@ 2021 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

<https://www.hmu.gr/sw/el>

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων, του επιβλέποντα καθηγητή και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νομούς περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

ΔΗΛΩΣΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

Οι υπογράφωντες φοιτητές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας
του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου

Γεροθανάση Βασιλική
Γιοβανόβσκι Μαρκέλλα
Γουρούνας Δημήτριος
Ευθυμιάδη Κωνσταντίνα

δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:

**«Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν
από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων»**

είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

Γεροθανάση Βασιλική
(υπογραφή)

Γιοβανόβσκι Μαρκέλλα
(υπογραφή)

Γουρούνας Δημήτριος
(υπογραφή)

Ευθυμιάδη Κωνσταντίνα
(υπογραφή)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας, αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας κα Ιατράκη Ελισάβετ, η οποία υπό την επίβλεψή της μας στήριξε και με τις εύστοχες επισημάνσεις της, μας κατεύθυνε ορθά για την ομαλή διεκπεραίωση της πτυχιακής μας εργασίας.

Επιπλέον θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη δομή ψυχικής υγείας Ηρακλείου Ε.ΚΕ.ΨΥ.Ε για την παραχώρηση άδειας πρόσβασής μας στα αρχεία της υπηρεσίας και την εύρεση του δείγματος της έρευνας μας. Ευχαριστούμε ακόμη, τις μητέρες των παιδιών με αγχώδη διαταραχή που συμμετείχαν στην έρευνα μας για την άψογη συνεργασία τους μαζί μας, που χωρίς την αμέριστη θέλησή τους για βοήθεια και τις ειλικρινείς και εύστοχες απαντήσεις τους, δεν θα είχαμε καταφέρει να υλοποιήσουμε την έρευνα κατά το θεμιτό χρονικό περιθώριο.

Επιπρόσθετα ευχαριστούμε τους φίλους μας, οι οποίοι από την αρχή των σπουδών μας αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας εργασίας ήταν δίπλα μας στηρίζοντάς μας. Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε στις οικογένειες μας οι οποίες με υπομονή και κουράγιο μας στήριξαν ηθικά αλλά και οικονομικά όλα αυτά τα χρόνια της φοιτητικής μας ζωής, η οποία φθάνει στο τέλος της.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποσκοπεί τόσο στη διερεύνηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές στη πόλη του Ηρακλείου, όσο και να δώσει έμφαση στο ρόλο της εκπαίδευσης των γονέων των παιδιών και εφήβων αυτών στον εντοπισμό των αγχωδών διαταραχών όπως αυτές εκδηλώνονται. Εκτός από την διερεύνηση της ποιότητας και του τρόπου ζωής που έχουν οι γονείς ως φροντιστές παιδιών και εφήβων με αγχώδεις διαταραχές, ως επιμέρους στόχοι της έρευνας είναι η διερεύνηση των γνώσεων τους πάνω σε αυτές, καθώς επίσης και η ανάδειξη προτεινόμενων τρόπων εκπαίδευσης των γονέων, ώστε να αντιλαμβάνονται καλύτερα τέτοιες διαταραχές ως μέσο πρόληψης. Οι αγχώδεις διαταραχές είναι μια ομάδα ψυχιατρικών ασθενειών που αντιμετωπίζουν τα παιδιά της σχολικής ηλικίας. Το άγχος ως έννοια αναφέρεται σε διάφορες μορφές φόβου που νιώθουν τα παιδιά οι οποίες αντιμετωπίζονται ως χρόνιες καταστάσεις. Η εμφάνισή των διαταραχών άγχους ξεκινά είτε από μικρή ηλικία, είτε παρουσιάζονται στο παιδί έπειτα από ένα έντονο γι' αυτό συμβάν που βίωσε.

Διενεργήθηκε ποιοτική έρευνα μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων στην οποία έλαβαν μέρος έξι (6) γονείς. Μέσω των συνεντεύξεων αρχικά συμπεραίνεται πως ο παράγοντας κληρονομικότητας παίζει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση αγχώδους διαταραχής σε κάποιο από τα μέλη της οικογένειας. Επίσης προκύπτει η χαμηλή ποιότητα ζωής τόσο του γονέα-φροντιστή, όσο και της ευρύτερης οικογένειας. Επιπλέον αναδεικνύεται η ανάγκη για περισσότερη ενημέρωση και δικτύωση γονέων σχετικά με το άγχος των παιδιών – εφήβων τους, η οποία σηματοδοτεί την ελλιπή εκπαίδευση των γονέων σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης των διαταραχών άγχους των παιδιών τους.

Λέξεις κλειδιά: Γονείς, Αγχώδεις Διαταραχές, Άγχος, Παιδιά και Έφηβοι με Αγχώδεις Διαταραχές, Ποιότητα Ζωής Οικογένειας, Ποιότητα Ζωής Γονέα, Εκπαίδευση Γονέα.

ABSTRACT

The present dissertation aims to investigate the quality of life of families of children and adolescents suffering from anxiety disorders in the city of Heraklion, as well as the role of education of parents of these children and adolescents in locating anxiety disorders as they manifest. In addition to exploring the quality and lifestyle of parents as caregivers of children and adolescents with anxiety disorders, the individual objectives of the research are to explore their knowledge on them, as well as to highlight suggested ways of educating parents, so that to better understand such disorders as a means of prevention. Anxiety disorders are a group of psychiatric illnesses faced by school-age children. Anxiety as a concept refers to various forms of fear that children feel which are treated as chronic conditions. The onset of anxiety disorders begins at an early age or occurs in children after a severe event.

Qualitative research was conducted through semi-structured interviews in which six parents participated. Through interviews, it is initially concluded that the heredity factor plays a key role in the occurrence of anxiety disorder in one of the family members. There is also the low quality of life of both the parent-caregiver and the wider family. In addition, there is a need for more information and networking of parents about the anxiety of their children - adolescents, which implies the lack of education of parents on how to recognize and manage their children's anxiety disorders.

Keywords: Parents, Anxiety Disorders, Anxiety, Children and Adolescents with Anxiety Disorders, Family Quality of Life, Parent Quality of Life, Parent Education.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με το DSM-5 και την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι αγχώδεις διαταραχές στην παιδική ηλικία είναι εξαιρετικά συχνές και πολλές φορές σχετίζονται με δια βίου ψυχιατρική διαταραχή. Περιλαμβάνονται συγκεκριμένες ειδικές φοβίες, η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, η διαταραχή κοινωνικού άγχους (κοινωνική φοβία), το άγχος αποχωρισμού, η διαταραχή stress - μετατραυματικής εμπειρίας, η επιλεκτική αλαλία και η διαταραχή πανικού.

Αφορμή για την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος στάθηκε το γεγονός πως στην Ελλάδα δεν υπάρχουν επαρκείς σχετικές μελέτες, οι οποίες να ερευνούν την ποιότητα ζωής ενός γονέα και της ευρύτερης οικογένειας, παιδιού με αγχώδη διαταραχή. Επίσης ένας άλλος λόγος επιλογής της συγκεκριμένης έρευνας αποτελεί η ανεπαρκής γνώση των γονέων περί διαταραχών άγχους των παιδιών τους, γεγονός που έγινε έντονα αντιληπτό κατά τη διάρκεια της πρακτικής μας άσκησης σε μονάδα παιδιών και εφήβων της πόλης του Ηρακλείου, ένεκα της καραντίνας που είχε προκληθεί από τη πανδημία covid-19.

Η συγκεκριμένη έρευνα με θέμα την «Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων» απαρτίζεται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Πιο συγκεκριμένα, το θεωρητικό μέρος αποτελείται από τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην έννοια του άγχους και των αγχωδών διαταραχών, παραθέτοντας ορισμούς του άγχους, του φόβου και των αγχωδών διαταραχών, καθώς επίσης και στους παράγοντες εμφάνισης των αγχωδών διαταραχών και στα αίτια τους.

Το δεύτερο κεφάλαιο διαπραγματεύεται το άγχος στην παιδική ηλικία, κάνοντας αναφορά στα γενικά χαρακτηριστικά του και στη περιγραφή της κάθε αγχώδους διαταραχής, σύμφωνα με το DSM-5, ξεχωριστά. Επίσης, παρουσιάζονται οι παράγοντες εμφάνισης των διαταραχών άγχους στα παιδιά και οι τέσσερις θεωρητικές προσεγγίσεις του άγχους. Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις οικογένειες παιδιών με αγχώδεις διαταραχές και στη ποιότητα της ζωής τους, κάνοντας μια εκτενή παράθεση για τον ρόλο του γονέα ως οικογενειακό φροντιστή, για τον ορισμό της

οικογένειας και της ποιότητας ζωής, εστιάζοντας στη περιγραφή της οικογενειακής ποιότητας ζωής.

Τέλος, το τέταρτο κεφάλαιο ασχολείται με τη πρόληψη και την εκπαίδευση των γονέων, δίνοντας έμφαση στα προληπτικά προγράμματα και την εκπαίδευση των γονέων, αναφέροντας τις βασικές προσεγγίσεις στην εκπαίδευσή τους και τις παρεμβάσεις στο οικογενειακό σύστημα.

Σχετικά με το δεύτερο μέρος, γίνεται αναφορά στη μεθοδολογία της έρευνας, στον σκοπό και τους στόχους, στο είδος της έρευνας, στο πεδίο μελέτης και το δείγμα. Επιπρόσθετα εμπεριέχονται το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε, η μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων, η εκτίμηση των δυσκολιών που προέκυψαν, καθώς επίσης και των περιορισμών και των ηθικών διλημάτων της ερευνητικής μελέτης.

Εκτός από τα παραπάνω, παρατίθενται οι πληροφορίες που προέκυψαν μέσα από τις συνεντεύξεις με τους γονείς παιδιών με αγχώδεις διαταραχές, αποτελώντας έτσι τα ερευνητικά μας αποτελέσματα. Κατόπιν ακολουθεί η συζήτηση σχετικά με τα δεδομένα της έρευνας, καταλήγοντας σε συμπεράσματα, σχετικά με τα αρχικά μας ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις. Τέλος γίνεται παρουσίαση των προτάσεων μας για τη σωστή εκπαίδευση των γονέων με παιδιά με αγχώδεις διαταραχές, προκειμένου να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις διαταραχές άγχους ακόμα και κατά τα πρώιμα στάδια εμφάνισής τους, καθώς επίσης και για να μπορούν να είναι σε θέση να τις διαχειριστούν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΓΧΩΔΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Ορισμοί

Άγχος

Στη σύγχρονη εποχή, το άγχος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Οι διαρκώς αυξανόμενες απαιτήσεις, οι γρήγοροι ρυθμοί και ολόκληρη η φύση του σύγχρονου βίου καθιστούν το άγχος ένα βασικό χαρακτηριστικό του. Ο ορισμός της έννοιας είναι αρκετά περίπλοκος και προκειμένου να ερμηνευτεί ορθά απαιτείται η εξονυχιστική ανάλυσή της. Ετυμολογικά, η λέξη «άγχος» έχει τη ρίζα της στο αρχαιοελληνικό ρήμα «άγχω», που έχει την έννοια πνίγω, σφίγγω πιεστικά στο λαιμό, στραγγαλίζω. Έχει, λοιπόν, την ιδιότητα του πνιγμού, της πίεσης, της ασφυξίας και άρα αποτελεί μία δυσάρεστη αίσθηση, κάτι που γίνεται φανερό μόνο από την ετυμολογική ρίζα της λέξης. Σύμφωνα με την Οικονόμου (1994:86), ως άγχος ορίζεται «ένα ιδιότυπο βίωμα μεγάλης εσωτερικής δυσφορίας, που προκαλείται από μια αόριστη εσωτερική απειλή, η οποία έχουσα συγκεκριμένο αντικείμενο δεν μπορεί να αποφευχθεί από το άτομο το οποίο και εξουθενώνεται». Ένας άλλος ορισμός αναφέρει ότι «το άγχος ορίζεται ως μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα έντασης, φόβου ή ακόμα και τρόμου σαν απάντηση σε κίνδυνο, του οποίου η πηγή είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη.» (Μάνος, 1997). Η κατάσταση του άγχους «αναφέρεται στις τρέχουσες αλλαγές που προκαλούν οι στρεσογόνες συνθήκες τόσο στην ψυχολογική λειτουργία των ρυθμιστικών μηχανισμών όσο και στη συμπεριφορά του ατόμου» (Βασιλάκη και συν., 2001:75). Οι ορισμοί του άγχους που έχουν δοθεί ανά διαστήματα είναι πολλοί, ουσιαστικά όμως ένας γενικός ορισμός εικονογραφεί το άγχος ως ένα δυσάρεστο συναίσθημα που αποτελείται από μία γενική αλλά και αόριστη σύγχυση και την αίσθηση του φόβου, που δεν μπορεί να προσδιοριστεί επαρκώς επειδή το ερέθισμα που τον προκαλεί είναι έμμεσο και λανθάνει. Ένα πολύ βασικό χαρακτηριστικό του άγχους είναι πως το άτομο προσδοκά ότι θα προκύψει το πρόβλημα για το οποίο ανησυχεί.

Φόβος

Σε αυτό το σημείο είναι αναγκαίος ο ορισμός της έννοιας του «φόβου». Ως φόβος ορίζεται η αντίδραση σε έναν άμεσο κίνδυνο. Ο Πιάνος (2000:147) θέτει τον εξής ορισμό: «Φόβος είναι το δυσάρεστο συναίσθημα που νοιώθει κάποιος μπροστά στην απειλή κάποιου συγκεκριμένου και κατανοητού λογικά κινδύνου, που συνήθως συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα και συναισθηματική ταραχή, καθώς και από την επιθυμία του ατόμου να αμυνθεί ή να τραπεί σε φυγή».

Το βασικό σημείο που διαφοροποιεί τον «φόβο» από το «άγχος» είναι ότι ο μεν είναι άμεσος (αφορά μία κατάσταση παροντική) και το δε προσδοκάζεται (αφορά μία κατάσταση μελλοντική). Η Γαλανού (1997) αναφέρει πως «Ο φόβος είναι αντικειμενική παρουσία ενός εξωτερικού, αντικειμενικού, υπαρκτού και αληθινού κινδύνου. Δημιουργεί είτε την τάση της αποφυγής και της φυγής είτε την προετοιμασία για την επίθεση και τον αγώνα. Αντίθετα, στο άγχος το οποίο είναι υποκειμενικό δημιούργημα, ο κίνδυνος και η απειλή υποβόσκουν όντας άγνωστα και απροσδιόριστα. Η αναμονή αυτών καθηλώνει, αδρανοποιεί και παραλύει το άτομο.» Τη διαφοροποίηση των εννοιών θέτει και η Οικονόμου (1994) ως εξής: «Το άγχος περιγράφεται ενσυνείδητα, αόριστα κι έχει χρόνια διάρκεια, ενώ ο φόβος περιγράφεται ασυνείδητα, πολύ συγκεκριμένα κι έχει βραχεία εντόπιση.».

Ωστόσο, η δαιμονοποίηση των δύο αυτών συναισθημάτων, του άγχους και του φόβου, είναι λανθασμένη, καθώς αποτελούν αμφότερα προσαρμοστικά συναισθήματα αναγκαία για την επιβίωση και την λειτουργικότητα του ατόμου. Ο φόβος ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το διεγείρει, προκαλεί εν ολίγοις αυξημένη και έντονη δραστηριότητα στο σώμα προκειμένου να το προετοιμάσει για επείγουσες καταστάσεις. Σε αυτές, άρα, τις περιπτώσεις κυριολεκτικά ο φόβος μπορεί να λειτουργήσει διασωστικά για το άτομο. Αντίστοιχα και το άγχος, έχει την ίδια λειτουργία στο προληπτικό της στάδιο, εφόσον βοηθάει στην παρατήρηση μελλοντικών απειλών και προκαλεί την προετοιμασία για την αντιμετώπιση τους, εκθέτει το άτομο στην απαραίτητη ετοιμότητα ώστε αυτό να μπορέσει αρχικά, να προβλέψει τις πιθανές προβληματικές καταστάσεις και εν τέλει να τις αποφύγει.

Αγχώδεις διαταραχές

Η εμφάνιση άγχους και διάφορων φόβων αποτελούν μία φυσιολογική και λειτουργική διαδικασία που υπάρχει ομαλά στη καθημερινότητά μας και σε όλους τους

τομείς της ζωής μας. Παρόλα αυτά η δυσλειτουργική έκφανση του φαινομένου έχει δημιουργήσει μία συγκεκριμένη κλινική εικόνα που υποδηλώνει την εμφάνιση κάποιας αγχώδους διαταραχής. Υπάρχει ένας αριθμός μορφών και ειδών των διαταραχών άγχους, που συγκεκριμενοποιούν τα συμπτώματα αλλά και τα ερεθίσματα, τα οποία πυροδοτούν την εκδήλωση αυτών των συμπτωμάτων. Ωστόσο υπάρχει ένα βασικό κοινό σημείο σε όλα τα είδη, η υπερβολική σε συχνότητα ή ένταση εμφάνιση άγχους και /ή ανεξέλεγκτου και παράλογου φόβου, που παρεμποδίζει τη λειτουργικότητα του ατόμου και προκαλεί έντονη δυσφορία. Σε αυτή τη περίπτωση το άγχος παύει να θεωρείται φυσιολογικό και πλέον περιγράφεται ως παθολογικό άγχος.

Στην περίπτωση του παθολογικού άγχους μπορεί να γίνει η ένταξη της έννοιας της αγχώδους διαταραχής, ύστερα από ψυχιατρική διάγνωση και εφόσον πληρούνται τα απαραίτητα κριτήρια σύμφωνα με το DSM-5. Οι αγχώδεις διαταραχές είναι το πιο συχνά διαγνωσμένο είδος ψυχιατρικής πάθησης, που πλήττει ένα μεγάλο μέρος του γενικού πληθυσμού.

Παράγοντες εμφάνισης των διαταραχών άγχους-Αίτια

Όπως έχει προαναφερθεί το άγχος ορίζεται ως η συναισθηματική ανησυχία που κατακλύζει το άτομο, όταν αυτό έρχεται αντιμέτωπο με κάποιον επικείμενο κίνδυνο. Είναι ένα αρκετά περίπλοκο συναίσθημα και έτσι η αιτιολογία του οφείλει να αναλυθεί με βάση το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο του George Engels, η αρχή του οποίου βασίζεται στην ιδέα ότι η βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική διάσταση του ατόμου πάσχουν σαν σύνολο και όχι σαν μεμονωμένα μέρη του συνόλου. Όντας εκ φύσεως ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο η επεξήγηση του δεν μπορεί να βρίσκεται σε μία μόνο διάσταση της ύπαρξης και της ζωής κάποιου ατόμου. Πρέπει, λοιπόν, να το αναλύσουμε βιολογικά, κοινωνικά και ψυχολογικά.

Βιολογικοί Παράγοντες

Οι βιολογικοί παράγοντες χωρίζονται σε γενετικούς, νευροβιολογικούς και στη προσωπικότητα, όσο αφορά το ρόλο τους στις αγχώδεις διαταραχές. Τέτοιοι βιολογικοί παράγοντες είναι η γενετική προδιάθεση, η κληρονομικότητα, συγκεκριμένες νόσοι και παθήσεις όπως νευρολογικά, καρδιαγγειακά και ενδοκρινικά νοσήματα αλλά και οι καταχρήσεις ουσιών.

Οι γενετικοί στηρίζονται σε έρευνες που υπονοούν ότι ορισμένα γονίδια αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης αγχωδών διαταραχών (Cox et al., 2002). Η συγγένεια με άτομα που έχουν κάποια ψυχική πάθηση αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης της πάθησης αυτής σε άλλα συγγενικά πρόσωπα. Έτσι θεωρείται πως αυτό μπορεί να οφείλεται σε γενετικές επιδράσεις (Wilmshurst, 2011).

Οι νευροβιολογικοί παράγοντες, σχετίζονται με το νευρικό κύκλωμα του φόβου, η ύπαρξη του οποίου είναι φυσιολογική και ενεργοποιείται όταν το άτομο βιώνει φόβο ή άγχος. Άτομα με αγχώδεις διαταραχές έχουν αυξημένη δραστηριότητα του κυκλώματος αυτού, ιδιαίτερα στην αμυγδαλή, ένα μέρος του κυκλώματος, η λειτουργία του οποίου σχετίζεται με την απόδοση συναισθηματικής σημασίας σε ερεθίσματα. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι το άγχος δύναται να χαρακτηριστεί χρόνιο, όταν στους μηχανισμούς μετάδοσης πληροφοριών προς τους νευρώνες, πραγματοποιούνται διάφορες αλλαγές. Επιπλέον, διάφοροι νευροδιαβιβαστές του νευρικού κυκλώματος σε υψηλότερα ή χαμηλότερα επίπεδα του φυσιολογικού φαίνεται να συσχετίζονται με το παθολογικό άγχος. Άρα, κάτι τέτοιο μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην εμφάνιση κάποιας διαταραχής άγχους.

Εστιάζοντας στη προσωπικότητα ως παράγοντα, είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί ο ρόλος της στην εμφάνιση και συντήρηση των αγχωδών διαταραχών. Δεν μπορεί βέβαια να θεωρηθεί ότι είναι εξ ολοκλήρου ένας βιολογικός παράγοντας, καθώς η προσωπικότητα του ατόμου επηρεάζεται και δέχεται ερεθίσματα καθημερινά από τις προσωπικές εμπειρίες του, την κουλτούρα, την οικογένεια, την εκπαίδευση, την κοινωνία κλπ. Ο συνδυασμός αυτός με την προσωπική αντίδραση, την αντίληψη, τις πεποιθήσεις, τον τρόπο σκέψης, την κρίση του ατόμου και άλλα μοναδικά χαρακτηριστικά, δημιουργούν ξεχωριστά επίπεδα ευερεθιστότητας και της ευαλωτότητας στον καθένα. Άτομα που έχουν την αίσθηση και την αντίληψη την έλλειψης ελέγχου στο περιβάλλον ή έχουν έντονη την εστίαση στα αρνητικά ενδεικτικά χαρακτηριστικά έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια αγχώδη διαταραχή.

Στους βιολογικούς παράγοντες πρέπει να συμπεριληφθεί και το χαρακτηριστικό του νευρωτισμού. Σύμφωνα με ένα μοντέλο της ψυχολογίας το οποίο δημιουργήθηκε από τους Costa και McCrae το 1990 και ονομάζεται “Μοντέλο Πέντε Βασικών Παραγόντων”, ο νευρωτισμός είναι ένα από τα πέντε βασικά ψυχικά

χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου. Τα υπόλοιπα τέσσερα είναι η δεκτικότητα, η εξωστρέφεια, η συγκαταβατικότητα-συνεργατικότητα και η ευσυνειδησία. Το παραπάνω μοντέλο υποστηρίζει ότι *“οι ατομικές διαφορές μπορούν να ταξινομηθούν σε πέντε διαστάσεις με βάση τα κοινά χαρακτηριστικά των ατόμων και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα και αντιδρούν σε αυτή.”* (Costa and McCrae 1990.)

Ο νευρωτισμός λοιπόν, ως ένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μας, σε ανθρώπους που τον παρουσιάζουν σε υψηλά επίπεδα, αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα άγχους. Άνθρωποι επομένως, με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού οδηγούνται προς μια τάση μακρόχρονης αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στο περιβαλλοντικό στρες. Επιπλέον, αντιδρούν άσχημα εάν εκτεθούν σε αυτό. Έτσι, υπάρχει η πιθανότητα να παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία στην απειλή και είναι πιθανότερο να βιώσουν ψυχιατρικές διαταραχές. Άτομα με υψηλό νευρωτισμό έχουν τη διπλάσια πιθανότητα να εμφανίσουν κάποια αγχώδη διαταραχή με βάση ένα δείγμα 7.076 ενηλίκων (de Graaf et al., 2002).

Κοινωνικοί Παράγοντες

Οι κοινωνικοί παράγοντες που συνεισφέρουν στην εμφάνιση παθολογικού άγχους, μπορεί να σχετίζονται με μεμονωμένα περιστατικά ή χρόνιες προβληματικές καταστάσεις που περικλείουν το άτομο σε μικρο-, μέσο- και μακροεπίπεδο. Ενδέχεται, άρα, να είναι κάποια αγχογόνα/στρεσογόνα γεγονότα ζωής (life events). Σε μία ευρύτερη κοινωνική διάσταση μπορεί να είναι η ανεργία, το χαμηλό οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο ζωής, κακές ή δύσκολες εργασιακές συνθήκες, κάποια φυσική καταστροφή ή και μία πανδημία. Επίσης, στους ενήλικες παρουσιάζεται άγχος που σηματοδοτείται με την έξοδο από το γονικό σπίτι, τις μελλοντικές σπουδές και τη φοίτηση σε ένα νέο τόπο κλπ. Το βίωμα κάποιου αγχογόνου γεγονότος μπορεί να προκαλέσει στο άτομο δυσλειτουργικές σκέψεις και συμπεριφορές, οι οποίες ως αποτέλεσμα να έχουν ακόμη και την εμφάνιση σωματικών συμπτωμάτων.

Εκτός των στρεσογόνων γεγονότων είναι σημαντικό να εξετάσουμε και τον τρόπο με τον οποίο είναι δομημένο το κοινωνικοπολιτικό και πολιτισμικό πλαίσιο, το οποίο καθιστά μερικές κοινωνικές ομάδες πιο ευάλωτες από άλλες και άρα και πιο εκτεθειμένες στις ψυχικές παθήσεις. Όπως παρατηρείται από μία Γερμανική δημοσκόπηση με βάση τη Συνέντευξη και την Εξέταση της Υγείας αλλά και από ένα

δημοσιευμένο άρθρο στο περιοδικό Brain and Behavior του Πανεπιστημίου Cambridge, οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να διαγνωσθούν με κάποια αγχώδη διαταραχή σε σχέση με τους άνδρες, σε αναλογία που σχεδόν αγγίζει το 2/1. Αυτό εισάγει ως παράγοντα το έμφυλο ζήτημα. Υπάρχουν πολλοί πιθανοί λόγοι που μία τέτοια παρατήρηση υφίσταται. Παίρνοντας ως δεδομένο το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο η ανατροφή αλλά και η αντιμετώπιση απέναντι στα δύο φύλα διαφοροποιείται σημαντικά προκαλώντας ένα μεγάλο χάσμα στην ψυχολογία τους.

Με βάση αυτό, ο ρόλος της γυναίκας επιβαρύνεται με πολλαπλές και ποικιλόμορφες κοινωνικές πιέσεις, δημιουργώντας εξ αρχής ένα εύφορο έδαφος για την συνολική έλλειψη υγείας, σωματικής και ψυχικής. Θεωρείται, επίσης, ότι είναι πιο πιθανό να αναφέρουν και να αναζητήσουν βοήθεια για τα συμπτώματά τους και άρα να λάβουν κάποια πιθανή διάγνωση. Παράλληλα, αυτή η διαφοροποίηση μπορεί να λειτουργεί ωφέλιμα ως προς τον ρόλο του άνδρα, σε σχέση με τον γυναικείο, καθώς περιτριγυρίζεται από ένα φάσμα που προσφέρει μεγαλύτερη ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση λειτουργώντας προστατευτικά στην ψυχική αλλά και σωματική υγεία των ανδρών.

Όπως αναφέρεται το φύλο ως επιβαρυντικός παράγοντας, αντίστοιχα είναι και ο πολιτισμός. Το πολιτισμικό πλαίσιο δημιουργεί συγκεκριμένους κοινωνικούς κανόνες, η υπακοή των οποίων και συμμόρφωση στους οποίους λειτουργεί καταπιεστικά για πολλά άτομα και ομάδες ατόμων συμβάλλοντας στη δημιουργία συγκεκριμένων διαταραχών. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα που αποδεικνύουν ακριβώς αυτό. Το καγιάκ-ανγκστ είναι ένα είδος διαταραχής πανικού, που βιώνουν οι κυνηγοί φώκιας στη δυτική Γροιλανδία κατά τη διάρκεια του ψαρέματος, χαρακτηρίζεται από έντονο φόβο αποπροσανατολισμού ή του πνιγμού. Το ταϊτζίν κυοφόουσο, είναι ένα σύνδρομο που έχει δημιουργηθεί στην Ιαπωνία, ως φόβος του ατόμου να μην προκαλέσει δυσαρέσκεια και αμηχανία στους άλλους, λόγω της παράδοσης και της κουλτούρας, η οποία έχει εντυφώσει στην ενσυναίσθηση μεταξύ των ατόμων.

Η ατάκε ντε νέρβιος, το κόρο, το σένκουι, το σούστο, είναι και άλλα σύνδρομα που μοιάζουν με συγκεκριμένες διαταραχές, όπως τις ορίζει το DSM-5, αλλά βαθιά επηρεασμένες από την ιδιοσυγκρασία, τις ηθικές και τους άγραφους κανόνες του κάθε πολιτισμικού πλαισίου. Η στάση που έχει κάποιος πολιτισμός απέναντι στις ψυχικές

ασθένειες, ο ρόλος και η φύση της οικογένειας, ή της θρησκείας, ή των σχέσεων λειτουργούν καθοριστικά για την δημιουργία και την διάγνωση ψυχικών παθήσεων. Καταλήγει, λοιπόν, ο πολιτισμός και η κουλτούρα να ορίζουν τι φοβάται κάποιος και κατ' επέκταση να επηρεάζει την εμφάνιση σχετικών διαταραχών και συνδρόμων.

Ψυχολογικοί Παράγοντες

Παραπάνω αναλύθηκαν οι βιολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη των διαταραχών άγχους. Ωστόσο, τα συμπτώματα του άγχους απορρέουν από ένα μοτίβο βιολογικών, κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων.

Πιο αναλυτικά έχει διαπιστωθεί πως στα στάδια της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του ατόμου, πραγματοποιούνται συγκρούσεις, οι οποίες σύμφωνα με τη ψυχαναλυτική θεωρία είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη του άγχους. Αυτό οφείλεται στο ότι το άτομο κατά τη προσπάθεια του να έρθει αντιμέτωπο με αυτή τη σύγκρουση και να μπορέσει να την επιλύσει, ενδέχεται να παρουσιάσει τη στοιχειώδη αδυναμία, αιτία για την ανάπτυξη συμπτωμάτων άγχους. Εκτός από τα παραπάνω, οι «μαθησιακές και συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν ότι τα συμπτώματα του άγχους ερμηνεύονται μέσω του μηχανισμού των εξαρτημένων αντανακλαστικών» (Παπαδάτος, 2010).

Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες

Οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, καθώς επίσης και οι ρόλοι που καλείται να έχει το άτομο μέσα σε αυτή, αποτελούν πηγή άγχους σύμφωνα με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Αποδίδονται ως στρεσογόνοι παράγοντες και σε αυτούς συγκαταλέγονται διάφορα γεγονότα ή ακόμα και χαρακτηριστικά του εξωτερικού περιβάλλοντος, ικανά να προκαλέσουν στο άτομο υψηλή ένταση και ανησυχία. Επιπλέον οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τους εξωτερικούς και τους εσωτερικούς, ανάλογα από το πλαίσιο στο οποίο προκαλούνται. Στους εξωτερικούς παράγοντες ανήκουν δυσμενείς καταστάσεις και ψυχολογικά περιβάλλοντα, ενώ αντίστοιχα οι εσωτερικοί παράγοντες εξαρτώνται από το άτομο. Στους ψυχοκοινωνικούς αντιστοιχούν εξωτερικοί παράγοντες που προκαλούν στρες και προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου (Levine, P. A., et al., 1999).

Μορφές αγχωδών διαταραχών

Οι μορφές των αγχωδών διαταραχών με βάση την τελευταία έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας – DSM-5 είναι οι εξής:

1. *Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού*: Έντονος φόβος ή άγχος του ατόμου να αποχωριστεί κάποιο ή κάποια κοντινά του πρόσωπα.
2. *Εκλεκτική Αλαλία*: Αδυναμία λεκτικής έκφρασης σε συγκεκριμένες περιστάσεις .
3. *Ειδικές φοβίες*: Παράλογος φόβος για κάτι που στη πραγματικότητα δεν είναι απειλητικό.
4. *Κοινωνική φοβία (ή κοινωνική αγχώδης διαταραχή)*: Έντονη φοβία που εμφανίζεται κυρίως σε κοινωνικές καταστάσεις, ιδίως αναπτύσσεται έντονο άγχος για την εικόνα που θα σχηματίσουν τρίτα πρόσωπα για το άτομο.
5. *Διαταραχή πανικού*: Συχνές προσβολές πανικού, κρίσεις με σωματικά συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, εφίδρωση, δύσπνοια ή αυξημένη προμήθεια αέρα, τρέμουλο, ναυτία κλπ.
6. *Αγοραφοβία*: Φόβος πολυκοσμίας και συνεύρεσης σε ανοιχτούς χώρους.
7. *Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή*: Υπερβολικό άγχος και ένταση με ή χωρίς κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα πρόκλησής της.

Συμπληρωματικά αναφέρονται και τα παρακάτω:

8. *Προκαλούμενη από Ουσίες ή Φάρμακα*: Διάχυτο άγχος κατά τη διάρκεια τοξίκωσης, απόσυρσης από κάποια ουσία ή λήψης κάποιου φαρμάκου.
9. *Οφειλόμενη σε άλλη σωματική κατάσταση*: Εμφάνιση διαταραχής ως σύμπτωμα κάποιας άλλης παθοφυσιολογικής σωματικής κατάστασης.
10. *Άλλη Προσδιορισμένη*: Συμπτώματα κλινικής εικόνας χωρίς να πληρούνται τα κριτήρια κάποιας συγκεκριμένης διαταραχής.
11. *Απροσδιόριστη*: Συμπτώματα κλινικής εικόνας χωρίς να πληρούνται τα κριτήρια καμίας διαταραχής.

Διαταραχές που χαρακτηρίζονται από υπερβολικό άγχος και φόβο αλλά το DSM-5 κατατάσσει σε άλλες κατηγορίες είναι:

1. *Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή*: Εμφάνιση εμμονικών και ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών που προκαλούν άγχος και δυσφορία.
2. *Διαταραχή μετατραυματικού στρες*: Εμφάνιση μετά από κάποιο τραυματικό βίωμα ή εμπειρία που σχετίζεται με φυσική απειλή ή σωματική βλάβη.
3. *Διαταραχή Άγχους Υγείας (ή υποχονδρία)*: Έντονο άγχος κάποιας πιθανής σωματικής/οργανικής ασθένειας/πάθησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Γενικά Χαρακτηριστικά του άγχους στα παιδιά και στους εφήβους

Οι διαταραχές άγχους παρουσιάζονται με μεγαλύτερη συχνότητα στην παιδική και εφηβική ηλικία με ορισμένους ερευνητές να αναφέρουν πως η συχνότητα εμφάνισης αυτών των διαταραχών κυμαίνεται στο 3 με 18% (Barlow, 1988), μεταξύ 8 με 9% στο γενικό πληθυσμό (Bernstein & Borchardt, 1991) και εμφανίζονται συχνότερα στα κορίτσια. Τα περισσότερα παιδιά βιώνουν άγχος κατά τη διάρκεια της ομαλής ανάπτυξής τους. Επιπρόσθετα παιδιά που αντιμετωπίζουν φοβίες φαίνεται πως αντιμετωπίζουν περισσότερο συμπτώματα άγχους ή αγχώδους διαταραχής, μιας και αυτό το άγχος προέρχεται από καταστάσεις οι οποίες τροφοδοτούν το φόβο στο παιδί.

Οι αγχώδεις διαταραχές χαρακτηρίζονται από έντονο και χρόνιο άγχος που καθορίζει ένα πολύπλοκο μοτίβο κινητικών (ονυχοφαγία, αποφυγή ορισμένων καταστάσεων, κλάμα, τρέμουλο), υποκειμενικών (συναισθήματα τρόμου, αγωνία για μια επερχόμενη απειλή, φόβος θανάτου) και φυσιολογικών (πονοκέφαλοι, τάση για εμετό, ταχυκαρδία) αντιδράσεων προς μια αληθινή ή υποτιθέμενη απειλή (Μανιαδάκη, Κακούρης, 2002).

Το παιδί/έφηβος έχει πλήρη επαφή με την πραγματικότητα υποφέροντας έτσι με έντονα συμπτώματα τα οποία συνήθως δεν παραβιάζουν τους κοινωνικούς κανόνες. Αξίζει να επισημανθεί πως ένα παιδί/έφηβος μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά απέναντι σε διαφορετικά μεταξύ τους ερεθίσματα, καθώς επίσης διαφορετικά παιδιά/έφηβοι μπορεί να εκδηλώσουν άλλες αντιδράσεις απέναντι στο ίδιο ερέθισμα.

Εκτός από τα παραπάνω, το να έχει άγχος ή να φοβάται συγκεκριμένα πράγματα βοηθά στο να συμπεριφέρεται με πιο ασφαλείς τρόπους, λόγω χάριν ένα παιδί που φοβάται τη φωτιά, πιθανόν να αποφεύγει να παίζει με τα σπίρτα.

Σχετικά με τη συννοσηρότητα των διαταραχών άγχους, προκύπτει ότι μέσω ερευνών έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχουν υψηλά ποσοστά συννοσηρότητας μεταξύ διαταραχών άγχους, κατάθλιψης, καθώς επίσης και προβλημάτων συμπεριφοράς (Kashani & Orvaschel, 1992). Σημαντική είναι τέλος η διερεύνηση της συννοσηρότητας των αγχωδών διαταραχών στην παιδική ηλικία η οποία διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην κατανόηση του άγχους στα παιδιά και τους εφήβους.

Αγχώδεις διαταραχές στα παιδιά/εφήβους– Περιγραφή

Ως αγχώδεις διαταραχές ορίζουμε τις παράλογες πεποιθήσεις του ατόμου, σχετικά με γεγονότα ή καταστάσεις που διαδραματίζονται στο βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικοπολιτισμικό τομέα της ζωής ενός παιδιού/εφήβου. Κατά την παιδική ηλικία, είναι μία από τις πιο συνήθεις διαταραχές που εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα την γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, την διαταραχή άγχους αποχωρισμού και την αγοραφοβία (Krain et al., 2007). Ωστόσο συχνά οι γονείς, ακόμα και αν τα συμπτώματα μπορεί να τους είναι ορατά, δεν δύνανται πάντα να διακρίνουν εάν η συμπεριφορά του παιδιού – εφήβου είναι φυσιολογική ή εάν οφείλεται σε εκδήλωση φόβου ή άγχους. Συμπληρωματικά, πολλά από τα πορίσματα ερευνών σχετικών με τις διαταραχές άγχους στα παιδιά – εφήβους, αναφέρουν ότι τα συμπτώματα των αγχωδών διαταραχών δεν αποτελούν μοναδικές ή παροδικές εκδηλώσεις, αλλά τις χαρακτήρισαν ως επίμονες, οι οποίες μπορούν να δημιουργήσουν στο άτομο με την πάροδο του χρόνου σοβαρά προβλήματα στην παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή του (Ollendick & King, 1994). Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το ότι από το σύνολο των παιδιών - εφήβων που πάσχουν από διαταραχές άγχους, στα μισά σχεδόν οι διαταραχές επέμεναν για οκτώ τουλάχιστον χρόνια (Keller et al., 1992).

Σύμφωνα με την τελευταία έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρίας (DSM-5), υπάρχουν 7 τύποι αγχωδών διαταραχών. Πιο αναλυτικά:

Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού

Η διαταραχή άγχους αποχωρισμού είναι η μόνη διαταραχή η οποία διεγνώσθη για πρώτη φορά στην παιδική ηλικία και πιο συγκεκριμένα στο DSM-3. Σύμφωνα με την αναπτυξιακή ψυχολογία, το άγχος αποχωρισμού είναι φυσιολογικό αναπτυξιακό φαινόμενο το οποίο συναντάται στις ηλικίες των επτά μηνών έως έξι ετών (Bernstein & Borchardt, 1991).

Το άγχος αποχωρισμού εμφανίζεται στους 9-12 μήνες ζωής και διαρκεί 13-20 μήνες, αποτελώντας μια φυσιολογική αντίδραση μέχρι και το τέλος περίπου του 2^{ου} έτους της ζωής του παιδιού. Χωρίζεται σε 3 κατηγορίες, α) στάδιο διαμαρτυρίας όπου το παιδί αντιδρά με εκρήξεις θυμού και κλάμα αποσκοπώντας να επιτύχει την εγγύτητα προς το πρόσωπο προσκόλλησης, β) στάδιο απελπισίας, όπου το παιδί είναι πιο ήρεμο

από πριν και έχει την ελπίδα ότι κάποια στιγμή το πρόσωπο της προσκόλλησης θα επιστρέψει και γ) στάδιο αποκόλλησης, κατά το οποίο το παιδί αδιαφορεί πλέον για την παρουσία του προσώπου της προσκόλλησης και αρκετές φορές δείχνει να μην το αναγνωρίζει.

Ωστόσο, κατά την διαταραχή άγχους αποχωρισμού υπάρχει αναπτυξιακά δυσανάλογος και υπερβολικός φόβος ή αίσθημα άγχους το οποίο αφορά στον αποχωρισμό του παιδιού - εφήβου από τα άτομα με τα οποία είναι προσκολλημένο. Προκαλεί σημαντική ενόχληση ή έκπτωση της κοινωνικής, σχολικής λειτουργικότητας, επαγγελματικής ή άλλων σημαντικών πτυχών της λειτουργικότητας του παιδιού - εφήβου. Μπορεί να πάρει τη μορφή σχολικής άρνησης, κατά την οποία το παιδί να δυσκολεύεται να παρακολουθήσει ή να παραμείνει στο σχολείο εξαιτίας του φόβου του αποχωρισμού. Επίσης συχνά το παιδί - έφηβος εκδηλώνει δυσκολία στον ύπνο του, παραπονιέται για σωματικά ενοχλήματα και ανησυχεί ότι κάτι κακό θα συμβεί στα πρόσωπα με τα οποία έχει αναπτύξει συναισθηματικό δεσμό.

Ένα παιδί το οποίο θεωρείται πως παρουσιάζει διαταραχή άγχους αποχωρισμού, θα πρέπει να εμφανίζει τα παρακάτω συμπτώματα τα οποία θα επιμένουν και θα έχουν διάρκεια τουλάχιστον 4 εβδομάδες σε παιδιά και εφήβους, έχοντας τουλάχιστον τρεις από τις ακόλουθες συμπεριφορές.

1. Επαναλαμβανόμενη ή και υπερβολική ανησυχία όταν προβλέπεται ο αποχωρισμός του από το σπίτι ή από κάποιο πρόσωπο προσκόλλησης.
2. Επιμονή και υπερβολική ανησυχία ότι θα χάσει το πρόσωπο με το οποίο είναι προσκολλημένο ή ότι μπορεί να συμβεί κακό σε αυτό το πρόσωπο όπως ασθένεια, τραυματισμός, καταστροφές ή θάνατος.
3. Επίμονη απροθυμία ή άρνηση του παιδιού/ εφήβου στο να κοιμηθεί μακριά από το σπίτι του ή να κοιμηθεί χωρίς την ύπαρξη του προσώπου με το οποίο είναι προσκολλημένο εντός του χώρου αυτού.
4. Ύπαρξη επαναλαμβανόμενων εφιαλτών οι οποίοι εμπεριέχουν το στοιχείο του αποχωρισμού.
5. Επιμονή και υπερβολική ανησυχία του παιδιού/εφήβου πως θα πάθει κάποιο δυσάρεστο γεγονός (όπως λόγου χάριν, θα χαθεί, θα απαχθεί, θα έχει κάποιο ατύχημα, θα αρρωστήσει) έχοντας σαν αποτέλεσμα τον αποχωρισμό του από το κύριο πρόσωπο προσκόλλησης.

6. Επιμονή, απροθυμία ή άρνηση του να βγει έξω από το σπίτι, πηγαίνοντας στο σχολείο ή οπουδήποτε αλλού λόγω φόβου αποχωρισμού.
7. Επίμονος και υπερβολικός φόβος ή απροθυμία στο να μείνει μόνο του ή χωρίς το κύριο πρόσωπο προσκόλλησης στο σπίτι ή σε άλλα μέρη.
8. Ύπαρξη επαναλαμβανομένων παραπόνων τα οποία αφορούν σωματικά συμπτώματα (παραδείγματος χάριν κεφαλαλγίες, στομαχικοί πόνοι, ναυτία ή εμετοί) τα οποία λαμβάνουν χώρα όταν προβλέπεται ή συμβαίνει επικείμενος αποχωρισμός από κύριο πρόσωπο προσκόλλησης.

Επιλεκτική Βωβότητα

Ως επιλεκτική βωβότητα ονομάζουμε τη μόνιμη αποτυχία του παιδιού - εφήβου να μιλάει σε ειδικές κοινωνικές περιστάσεις (λόγου χάριν στο σχολείο) στις οποίες συμμετέχει και υπάρχει η προσδοκία της ομιλίας, έχοντας ωστόσο την ικανότητα να μιλά σε άλλες περιστάσεις. Η αποτυχία του να μιλήσει δεν οφείλεται σε έλλειψη γνώσης ή άνεσης χειρισμού της ομιλούμενης γλώσσας που απαιτείται στις κοινωνικές περιστάσεις. Η εν λόγω διαταραχή παρεμποδίζει τα επιτεύγματα του στην εκπαίδευση, στην κοινωνική του επικοινωνία και στην απασχόληση του. Η διάρκεια της είναι για τουλάχιστον ένα μήνα χωρίς να περιορίζεται όμως στον πρώτο μήνα προσαρμογής του παιδιού/ εφήβου στο σχολείο.

Ειδική Φοβία

Κατά την ειδική φοβία το παιδί - έφηβος διακατέχεται από έκδηλο φόβο ή άγχος για ένα ειδικό αντικείμενο ή μια συγκεκριμένη κατάσταση, παραδείγματος χάριν φοβάται να πραγματοποιήσει κάποιο αεροπορικό ταξίδι, φοβάται τα ύψη, τα ζώα, την ένεση ή τη θεά αίματος. Οι πιο συνηθισμένες φοβίες στα παιδιά και εφήβους έχουν να κάνουν με τα ύψη, τους δυνατούς θορύβους, το σκοτάδι, τους κεραυνούς, τα σκυλιά και τα άλλα μικρά ζώα (Μανιαδάκη, Κακούρης, 2002). Η συμπεριφορά αυτή έχει διάρκεια 6 ή και περισσότερους μήνες και εκφράζεται στα παιδιά - εφήβους με νευρικότητα, ακινητοποίηση, προσκόλληση σε άτομο εμπιστοσύνης και με κλάματα. Το φοβικό ερέθισμα ή η φοβική κατάσταση προκαλεί στους νέους, σχεδόν πάντα άγχος ή φόβο. Η κατάσταση αυτή, αποφεύγεται ή υπομένεται από τα ίδια τα παιδιά/εφήβους με έντονο φόβο ή άγχος.

Επιπρόσθετα ο φόβος ή το άγχος που προκαλείται από την έκθεση του ανηλίκου, είναι υπερβολικός, παράλογος και δυσανάλογος με τον πραγματικό κίνδυνο που προξενεί το συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση, καθώς επίσης και με το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ανήκει. Το άγχος και η αποφυγή του προκαλούν σημαντική κλινικά ενόχληση και έκπτωση της λειτουργικότητας του. Το παιδί δεν αντιλαμβάνεται πάντα τότε ο φόβος του είναι υπερβολικός ή αδικαιολόγητος (Μανιαδάκη, Κακούρης, 2002).

Κοινωνική Φοβία (Κοινωνική Αγχώδης Διαταραχή)

Ως κοινωνική φοβία ορίζεται το εμφανές άγχος ή φόβος ενός παιδιού/εφήβου το οποίο εκτίθεται σε μια κοινωνική κατάσταση και σε ενδεχόμενο εξουχιστικό έλεγχο από τους άλλους, παραδείγματος χάριν όταν ενεργεί μπροστά σε μια ομάδα ατόμων η οποία δεν είναι οικεία προς το άτομο, κάνοντας μια παρουσίαση ή μια ομιλία. Στα παιδιά το άγχος ενδέχεται να διαδραματιστεί και σε περιβάλλον το οποίο απαρτίζεται από συνομηλίκους και όχι απλά σε περιβάλλον με επαφή του με ενήλικες.

Στην κοινωνική αγχώδη διαταραχή το άγχος και ο φόβος έκθεσης του ανήλικου διαρκεί και είναι επίμονος για 6 ή περισσότερους μήνες. Το άτομο αρχίζει να θεωρεί πως ενεργεί με τρόπο ο οποίος θα αξιολογηθεί αρνητικά από το κοινωνικό περιβάλλον, προκαλώντας του έτσι φόβο και άγχος. Στα παιδιά ο φόβος αυτός εκδηλώνεται μέσα από το κλάμα, τη νευρικότητα, μέσω της προσκόλλησης τους σε άτομο εμπιστοσύνης, μέσω της αποφυγής της επαφής με άλλους και της αποτυχίας στο να μιλήσουν σε κοινωνικές καταστάσεις.

Συμπληρωματικά, το αίσθημα φόβου ή το άγχος που νοιώθει ένα παιδί έχοντας κοινωνική φοβία είναι δυσανάλογο με την πραγματική απειλή με αποτέλεσμα να υπάρχει πρόκληση σημαντικών ενοχλήσεων και έκπτωση της λειτουργικότητάς του.

Το παιδί και ο έφηβος με κοινωνική φοβία συνήθως δεν έχει πολλούς φίλους, αρνείται ή διστάζει να λάβει μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες και αποφεύγει να συμμετάσχει σε σχολικές εκδρομές. Επίσης χαρακτηρίζεται ως φοβισμένο στις ευρύτερες κοινωνικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα στο να διαβάσει δυνατά μέσα στην τάξη ενώπιον των συμμαθητών του (Μανιαδάκη, Κακούρης, 2002).

Διαταραχή Πανικού

Η διαταραχή πανικού χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα και απρόσμενα ξεσπάσματα έντονου αισθήματος φόβου ή έντονης δυσφορίας τα οποία εκδηλώνονται μέσα σε διάστημα λίγων λεπτών και εμπεριέχουν τέσσερα ή και περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- A. Εφίδρωση
- B. Τρέμουλο ή έντονος τρόμος
- Γ. Αίσθημα λαχανιάσματος ή ασφυξίας
- Δ. Αίσθημα καρδιακών παλμών ή επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού
- E. Αίσθημα πνιγμονής
- ΣΤ. Πόνος ή δυσφορία στο θώρακα
- Z. Ναυτία ή κοιλιακή ενόχληση
- H. Αίσθημα ζάλης, αστάθειας ή τάση για λιποθυμία
- Θ. Ρίγη, αίσθημα ζέστης
- I. Αίσθημα αποπροσωποποίησης και αποπραγματοποίησης (αίσθημα απόσπασης από τον ίδιο τον εαυτό και μη πραγματικού)
- ΙΑ. Παραισθησίες (με μούδιασμα ή μυρμηγκιάσματα)
- ΙΒ. Φόβος απώλειας του ελέγχου ή «επερχόμενης τρέλας»
- ΙΓ. Φόβος θανάτου

Η διαταραχή πανικού μπορεί να συμβεί παντού, ανά πάσα στιγμή, ακόμα και την ώρα του ύπνου. Συνήθης διάρκεια είναι τα 10 λεπτά περίπου, ωστόσο μερικά από τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο. Το άτομο με κρίση πανικού χαρακτηρίζεται από συχνή ανησυχία ή φόβο πως θα υπάρξει ξανά προσβολή πανικού, αλλάζοντας έτσι τον τρόπο συμπεριφοράς του προκειμένου να μην υπάρξει μελλοντικά άλλο παρόμοιο περιστατικό. Ακόμα η ενόχληση αυτή δεν αποτελεί αίτιο μιας σωματικής κατάστασης (για παράδειγμα καρδιοαναπνευστικές διαταραχές). Οι έφηβοι με διαταραχή πανικού συχνά αποφεύγουν καταστάσεις ή δραστηριότητες στις οποίες μπορεί κατά το παρελθόν να προσβλήθηκαν από πανικό. Η διαταραχή

παρουσιάζεται στο 0,6 με 4,7% του πληθυσμού των εφήβων και με μεγαλύτερη συχνότητα στα κορίτσια (Μανιαδάκη, Κακούρης, 2002).

Αγοραφοβία

Η αγοραφοβία αποτελεί μια αγχώδη διαταραχή σύμφωνα με την οποία το παιδί/έφηβος εκδηλώνει δύο ή και περισσότερες από τις παρακάτω, πέντε κατηγορίες. Έχουν διάρκεια έξι ή και περισσότερους μήνες και προκαλούν στον ανήλικο σημαντικές κλινικά ενοχλήσεις και έκπτωση της λειτουργικότητας του. Πιο αναλυτικά αποφεύγει ή και φοβάται να βρίσκεται σε ανοιχτούς χώρους, να χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς, να βρίσκεται σε κλειστούς χώρους με πολλά άτομα, να περιμένει σε μια ουρά ή να στέκεται μέσα σε ένα πλήθος και τέλος να είναι μόνο εκτός σπιτιού. Ειδικότερα το παιδί/έφηβος αποφεύγει τις παραπάνω καταστάσεις λόγω φόβου και σκέψεων που επιφέρουν τη δύσκολη διαφυγή του σε περίπτωση συμπτωμάτων πανικού που τυχόν πάθει. Αξίζει να επισημανθεί πως η αγοραφοβία προκαλεί φόβο και άγχος στο παιδί/έφηβο και είναι δυσανάλογα με τον πραγματικό κίνδυνο που ενυπάρχει από τις αγοραφοβικές καταστάσεις. Τα αγοραφοβικά επεισόδια αποφεύγονται από τα παιδιά/εφήβους με τη συνοδεία ενός ατόμου με το οποίο νοιώθουν ασφάλεια ή κάποιες φορές υπομένονται και συνοδεύονται με πρόκληση εντόνου άγχους και φόβου.

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή

Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή χαρακτηρίζεται από υπερβολικό και ανεξέλεγκτο άγχος και ανησυχία που αφορά τα καθημερινά προβλήματα τα οποία εμφανίζονται τις περισσότερες ημέρες μιας περιόδου τουλάχιστον 6 μηνών (π.χ. σχολικές επιδόσεις), αισθανόμενος πως δυσχερεί να ελέγξει αυτή την κατάσταση. Για τα παιδιά το άγχος και η ανησυχία συνδέονται με ένα από τα παρακάτω συμπτώματα ενώ για τους ενήλικες συνοδεύεται με τρία ή περισσότερα από τα ακόλουθα έξι συμπτώματα τα οποία πρέπει να είναι παρόντα για τις περισσότερες ημέρες κατά τη διάρκεια των τελευταίων έξι μηνών. Τα συμπτώματα αυτά είναι α) νευρικότητα, αίσθηση αγωνίας ή υπερένταση, β) αίσθημα ασυνήθιστης ταραχής, γ) δυσκολία συγκέντρωσης ή αίσθημα ότι το μυαλό αδειάζει, δ) ευερεθιστικότητα, ε) μυϊκή τάση, στ) διαταραχή του ύπνου με δυσκολία επέλευσης ή διατήρηση του, ή ανήσυχος και μη ικανοποιητικός ύπνος.

Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή και τα σωματικά συμπτώματά της, προκαλούν κλινικά σημαντική ενόχληση ή έκπτωση των κοινωνικών ή των άλλων σημαντικών πτυχών της λειτουργικότητας του παιδιού/εφήβου. Το παιδί και ο έφηβος με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή συχνά βρίσκεται σε κατάσταση έντασης, μη μπορώντας να ηρεμήσει εξαιτίας της υπερβολικής του ανησυχίας. Συχνό φαινόμενο τέτοιας ανησυχίας είναι οι σχολικές τους επιδόσεις, δίνοντας την εντύπωση του τελειομανή, αφού θέτουν αυτοβούλως υψηλές απαιτήσεις. Επιπρόσθετα, τα περισσότερα από αυτά είναι ντροπαλά, κοινωνικά απομονωμένα, δειλά και στερούνται των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Τέλος, η περίοδος εμφάνισης της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής σύμφωνα με ερευνητές είναι οι ηλικίες μεταξύ 10 έως 12 ετών, μπορώντας βέβαια να εμφανιστεί και σε οποιαδήποτε άλλη χρονική περίοδο της παιδικής ηλικίας (Μανιαδάκη, Κακούρης, 2002).

Συμπληρωματικά αναφέρονται και τα παρακάτω:

Προκαλούμενη από ουσίες/ φάρμακα αγχώδης διαταραχή

Στην κλινική εικόνα του παιδιού – εφήβου επικρατούν το άγχος ή οι προσβολές πανικού και θα πρέπει να αποδεικνύεται μέσω του ιστορικού του, της φυσικής εξέτασης του ή μέσω εργαστηριακών ευρημάτων πως α) το άγχος ή οι προσβολές πανικού εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια ή σύντομα μετά από τοξίκωση, στέρηση ουσίας ή μετά την έκθεση του σε φάρμακα και β) οι εμπλεκόμενη ουσία/φάρμακο είναι ικανή να προκαλέσει στο παιδί – έφηβο άγχος ή προσβολές πανικού.

Για την απόδειξη μιας ανεξάρτητης αγχώδους διαταραχής θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα

α) τα συμπτώματα προηγούνται της έναρξης της χρήσης της ουσίας/φαρμάκου.

β) τα συμπτώματα επιμένουν για σημαντική χρονική περίοδο παραδείγματος χάρη για περίπου ένα μήνα μετά το τέλος οξείας στέρησης ή βαριάς τοξίκωσης

γ) υπάρχουν άλλα στοιχεία που υποδεικνύουν την ύπαρξη μίας ανεξάρτητης μη προκαλούμενης από ουσίες/φάρμακα αγχώδους διαταραχής (πχ. ιστορικό επανειλημμένων μη συνδεδεμένων με ουσίες φάρμακα επεισοδίων)

Εκτός από τα παραπάνω η διαταραχή προκαλεί κλινικά σημαντική έκπτωση της κοινωνικής ζωής του παιδιού – εφήβου, καθώς επίσης δεν εμφανίζεται αποκλειστικά κατά τη διάρκεια της πορείας του ντελίριου.

Αγχώδης διαταραχή οφειλόμενη σε άλλη σωματική κατάσταση

Κατά την κλινική εικόνα του παιδιού – εφήβου επικρατούν οι προσβολές πανικού ή το άγχος και αποδεικνύεται από το ιστορικό, τη φυσική εξέταση ή τα εργαστηριακά ευρήματα του πως η εν λόγω διαταραχή είναι αιτία μιας παθοφυσιολογικής κατάστασης συνέπεια άλλης σωματικής κατάστασης. Επίσης όπως και στην Προκαλούμενη από Ουσίες/Φάρμακα Αγχώδη Διαταραχή, δεν εμφανίζεται αποκλειστικά κατά τη διάρκεια της πορείας του ντελίριου, προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική του λειτουργικότητα, καθώς επίσης και δεν δύναται να εξηγηθεί καλύτερα μέσω άλλης ψυχικής διαταραχής.

Άλλη Προσδιορισμένη Αγχώδης Διαταραχή

Κατά την Άλλη Προσδιορισμένη Αγχώδη Διαταραχή, τα κλινικά συμπτώματα μιας αγχώδους διαταραχής η οποία προκαλεί στο παιδί – έφηβο σημαντική ενόχληση ή έκπτωση της λειτουργικότητας του, κυριαρχούν χωρίς ωστόσο να πληρούν τα κριτήρια για κάποια από τις διαταραχές άγχους. Αυτή η κατηγορία χρησιμοποιείται σε καταστάσεις στις οποίες ο ειδικός επιλέγει να γνωστοποιήσει το συγκεκριμένο λόγο που η εμφάνιση της όμως, δεν πληρεί τα κριτήρια για τη συγκεκριμένη αγχώδη δυσφορία. Έτσι επιλέγει να τη καταγράψει ως άλλη προσδιορισμένη αγχώδη διαταραχή ακολουθούμενη από έναν συγκεκριμένο λόγο, παραδείγματος χάρη Γενικευμένο άγχος το οποίο δεν παρατηρείται τις περισσότερες ημέρες κατά τη διάρκεια μιας περιόδου.

Απροσδιόριστη Αγχώδης Διαταραχή

Η Απροσδιόριστη Αγχώδης Διαταραχή περιλαμβάνει κλινικές εμφανίσεις στις οποίες τα χαρακτηριστικά συμπτώματα μιας αγχώδους διαταραχής, η οποία προκαλεί έκπτωση στην λειτουργικότητα ή ενόχληση στο παιδί – έφηβο, κυριαρχούν αλλά δεν πληρούν τα κριτήρια για οποιαδήποτε από τις διαταραχές άγχους. Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή χαρακτηρίζεται από υπερβολικό και ανεξέλεγκτο άγχος και ανησυχία που αφορά τα καθημερινά προβλήματα τα οποία εμφανίζονται τις περισσότερες ημέρες μιας περιόδου τουλάχιστον 6 μηνών (π.χ. σχολικές επιδόσεις), αισθανόμενος πως δυσχερεί να ελέγξει αυτή την κατάσταση. Για τα παιδιά το άγχος και η ανησυχία συνδέονται με ένα από τα παρακάτω συμπτώματα, ενώ για τους ενήλικες συνοδεύεται με τρία ή περισσότερα από τα ακόλουθα έξι συμπτώματα τα

οποία πρέπει να είναι παρόντα για τις περισσότερες ημέρες κατά τη διάρκεια των τελευταίων έξι μηνών. Τα συμπτώματα αυτά είναι α) νευρικότητα, αίσθηση αγωνίας ή υπερένταση, β) αίσθημα ασυνήθιστης ταραχής, γ) δυσκολία συγκέντρωσης ή αίσθημα ότι το μυαλό αδειάζει, δ) ευερεθιστικότητα, ε) μυϊκή τάση, στ) διαταραχή του ύπνου με δυσκολία επέλευσης ή διατήρηση του, ή ανήσυχος και μη ικανοποιητικός ύπνος. οποιαδήποτε από τις διαταραχές άγχους. Η κατηγορία αυτή χρησιμοποιείται σε καταστάσεις στις οποίες ο ειδικός επιλέγει να μην προσδιορίσει τον λόγο κατά τον οποίο δεν πληρούνται τα κριτήρια για μία συγκεκριμένη αγχώδη δυσφορία και περιλαμβάνει κλινικές εμφανίσεις στις οποίες υπάρχουν ανεπαρκείς πληροφορίες για να τεθεί μία από πιο συγκεκριμένη διάγνωση, παραδείγματος χάρη μπορεί να τον παραπέμψει στο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Παράγοντες εμφάνισης των διαταραχών άγχους στα παιδιά

Στο προηγούμενο κεφάλαιο αναλύθηκαν οι παράγοντες εμφάνισης των αγχώδων διαταραχών στο άτομο. Παρακάτω θα αναλυθούν τα κύρια αίτια και οι παράγοντες που συμβάλουν στην εμφάνιση των αγχώδων διαταραχών στα παιδιά.

Βιολογικοί Παράγοντες

Πιο αναλυτικά, οι βιολογικοί παράγοντες αποτελούν σημαντικό στοιχείο για την ανάπτυξη αγχώδων διαταραχών στα παιδιά, αφού συνήθως η ανάπτυξή τους οφείλεται στην κληρονομικότητα και στο ιστορικό των οικογενειών τους το οποίο μπορεί να βάλλεται από διάφορες ψυχικές διαταραχές, διαταραχές άγχους, από αλκοολισμό και συναισθηματικές παθήσεις (Livingston & συν., 1985 στο Παπαδάτος, 2010). Με βάση μια σχετική μελέτη που πραγματοποιήθηκε, επιβεβαιώθηκε η παραπάνω άποψη, αφού τα παιδιά που είχαν γονείς με αγχώδεις διαταραχές εμφάνιζαν επτά φορές περισσότερες πιθανότητες εμφάνισης διαταραχών άγχους, σε σχέση με εκείνα που είχαν φυσιολογικούς γονείς. Όσον αφορά στους γενετικούς παράγοντες και στο άγχος αποχωρισμού, σύμφωνα με μια σχετική μελέτη η οποία κατέληξε στο ότι περίπου το 80% των παιδιών που παρουσίαζαν άγχος αποχωρισμού, είχαν μητέρες οι οποίες στο ιστορικό τους έπασχαν από αγχώδεις διαταραχές.

Εκτός από τα παραπάνω η συμπεριφορική αναστολή, συμπεριφορά η οποία έχει μελετηθεί σε βρέφη τα οποία τείνουν να κλαίνε όταν θα έρθουν αντιμέτωπα με ένα αρνητικό ερέθισμα για εκείνα, όπως με κάποιο άγνωστο αντικείμενο, με αγνώστους ανθρώπους, κ.τ.λ., αποτελεί ένα μοτίβο συμπεριφοράς το οποίο πιθανόν να κληρονομείται και να αποτελεί βάση για την μετέπειτα εκδήλωση μιας διαταραχής άγχους. Επίσης, φαίνεται να αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα εμφάνισης της κοινωνικής φοβίας στα παιδιά, αφού με βάση μια σχετική έρευνα φάνηκε πως το 30% των βρεφών που συμμετείχαν, παρουσίασαν μεγάλα ποσοστά συμπεριφορικής αναστολής και εμφάνισαν κοινωνικό άγχος μέχρι και την εφηβική τους ζωή (Biederman, 1990).

Τέλος, στους βιολογικούς παράγοντες εμπεριέχονται και οι ατομικοί, οι οποίοι αφορούν στην ιδιοσυγκρασία του παιδιού - εφήβου, την εσωστρέφεια του και την εξάρτηση του από ενήλικους.

Κοινωνικοί Παράγοντες

Σύμφωνα με τους κοινωνικούς παράγοντες, το χαμηλό οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο της οικογένειας και οι πολιτιστικές συνθήκες που ζει το παιδί – έφηβος διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση των αγχωδών διαταραχών. Επιπλέον, συμβάντα τα οποία γίνονται καθημερινά στην ζωή του παιδιού – εφήβου, καθώς επίσης και αρνητικά γεγονότα τα οποία διαδραματίστηκαν στην παιδική του ηλικία (π.χ., άγχος λόγω απώλειας όπως ο θάνατος ενός συγγενή ή κατοικίδιου ζώου, ασθένεια του ίδιου του ατόμου ή ενός συγγενή, αλλαγή σχολείου, γονικό διαζύγιο, μετακίνηση σε νέο σπίτι, μετανάστευση), συμβάλουν στην εμφάνιση του άγχους. Επίσης, στους ενήλικες παρουσιάζεται άγχος που σηματοδοτείται με την έξοδο από το γονικό σπίτι, τις μελλοντικές σπουδές και τη φοίτηση σε ένα νέο τόπο κλπ.

Σχέση Γονέα- Παιδιού

Έχει διαπιστωθεί πως η μεταξύ σχέση γονέα και παιδιού – εφήβου, η μη σωστή οριοθέτηση, ο τρόπος με τον οποίο η οικογένεια αντιδρά στο στρες, καθώς επίσης και εμφάνιση διαταραχών άγχους ή άλλων ψυχικών διαταραχών στους ίδιους τους γονείς, διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση και ανάπτυξη των διαταραχών άγχους σε αυτό, αποτελώντας έτσι έναν αισθητό παράγοντα κίνδυνου. Ειδικότερα, υπάρχουν συμπεριφορές των γονιών οι οποίες προκαλούν καθημερινά άγχος στο παιδί – έφηβο (Barret et al., 1996).

Πιο αναλυτικά, ελέγχουν υπερβολικά τα παιδιά τους, παρεμβαίνοντας στις δραστηριότητές τους, καθώς επίσης τους παραχωρούν ελάχιστη αυτονομία. Είναι υπερπροστατευτικοί, αγνοώντας τις ατομικές δυνατότητες των παιδιών – εφήβων. Ακόμη, δημιουργούν συχνά συγκρούσεις οι οποίες εμπεριέχουν είτε λεκτική, είτε σωματική βία ή και τα δύο μαζί, καταστάσεις που προκαλούν έντονο αίσθημα άγχους στο παιδί – έφηβο.

Τέλος, αξιοσημείωτο είναι πως στους γονείς με μια πιο βοηθητική και υποστηρικτική στάση απέναντι στο παιδί – έφηβο, έχοντας ένα αποτελεσματικό σύστημα διαπαιδαγώγησης, παρατηρείται πως δεν εμφανίζονται συμπτώματα ή και άγχος στα παιδιά τους, σε αντίθεση με αυτούς που είναι πιο υπερπροστατευτικοί, έχοντας λανθασμένο ή μη αποτελεσματικό σύστημα διαπαιδαγώγησης και οριοθέτησης των παιδιών – εφήβων (Cobham, Dadds & Spence, 1999).

Θεωρητικές Προσεγγίσεις Του Άγχους (Αίτια)

Η μελέτη του άγχους στα παιδιά έχει απασχολήσει την ψυχολογική επιστήμη εδώ και αρκετές δεκαετίες. Οι κλασικές θεωρητικές προσεγγίσεις όπως η ψυχαναλυτική θεωρία, η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, η θεωρία της συμπεριφοράς και η θεωρία του δεσμού εξηγούν την ύπαρξη των διαταραχών άγχους με βάση την υπάρχουσα φιλοσοφία τους. Μέσω των θεωρητικών προσεγγίσεων γίνεται μια πολυπαραγοντική αιτιολογία του άγχους, καθώς επίσης και του αισθήματος φόβου. Ωστόσο, δεν δύναται η ερμηνεία όλων των αγχωδών διαταραχών και της συμπτωματολογίας τους με μόνο μια θεωρητική προσέγγιση. Πιο αναλυτικά, (Κακούρος & Μανιαδάκη, 2005)

Ψυχαναλυτική Θεωρία

Η ψυχαναλυτική θεωρία προσεγγίζει τις διαταραχές άγχους μέσω των νευρώσεων, οι οποίες δημιουργούνται στο παιδί - έφηβο από τις συγκρούσεις, που βιώνει ανάμεσα στις προσωπικές του προσδοκίες και επιθυμίες με τις απαιτήσεις, που κατά την εκτίμηση του, έχει ο κοινωνικός του περίγυρος. Το περιεχόμενο αυτών των συγκρούσεων καθορίζεται από την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του ατόμου. Επιπρόσθετα οι συγκρούσεις προκαλούν στο παιδί – έφηβο άγχος το οποίο προέρχεται από το αίσθημα απειλής που νοιώθει για τυχόν τιμωρία ή αποστέρηση της γονεϊκής αγάπης. Το άτομο καταφεύγει επίσης σε μηχανισμούς άμυνας του εγώ, όταν το άγχος που βιώνει είναι υπερβολικό, προκειμένου να προστατευτεί από αυτό.

Θεωρία Της Συμπεριφοράς

Σύμφωνα με τη θεωρία της συμπεριφοράς το παιδί – έφηβος μέσω της διαδικασίας της κλασικής υποκατάστασης μαθαίνει για τις αντιδράσεις άγχους και φόβου. Το άγχος αποτελεί ισχυρό κίνητρο αποφυγής, γι' αυτό και κάθε συμπεριφορά που οδηγεί στη μείωση ή εξάλειψη του άγχους ή του φόβου, αποτελεί ενίσχυση για το ίδιο το παιδί – έφηβο. Συνεπώς, η διατήρηση της συμπεριφοράς άγχους και φόβου, διεξάγεται μέσω της διαδικασίας της συντελεστικής υποκατάστασης.

Θεωρία Της Κοινωνικής Μάθησης

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης αναλύει πως το παιδί - έφηβος μέσα από τη παρατήρηση της συμπεριφοράς του προτύπου του, υιοθετεί αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Η υιοθέτηση της αντίδρασης που θα έχει το πρότυπο σε έναν ενδεχόμενο φόβο, αποτελεί ισχυρό παράγοντα για την επικράτηση της φοβικής αντίδρασης και συμπεριφοράς του παιδιού – εφήβου. Έτσι το παιδί μαθαίνει να φοβάται ή να μη φοβάται ανάλογα με τη συμπεριφορά του προτύπου του. Είναι σημαντικό να ειπωθεί πως όσο πιο σημαντικό είναι το πρότυπο του παιδιού – εφήβου, τόσο πιο σταθερή είναι η συμπεριφορά που θα έχει αποκτήσει μέσω της παρατήρησης. Παραδείγματος χάρη, όταν μια μητέρα ενός παιδιού αγχώνεται με τον παραμικρό θόρυβο και φοβάται ότι μπορεί κάτι κακό να τους συμβεί, είναι πιθανόν και το παιδί να έχει ανάλογες αντιδράσεις σε παρόμοια ερεθίσματα.

Θεωρία του Δεσμού

Σύμφωνα με τη θεωρία του δεσμού, οι φόβοι που δημιουργούνται κατά την παιδική ηλικία έχουν βιολογικό υπόβαθρο και ερμηνεύονται με βάση την ποιότητα του δεσμού που έχει αναπτύξει το παιδί με το πρόσωπο που το φροντίζει. Για να ικανοποιηθούν οι συναισθηματικές και βιολογικές του ανάγκες, το βρέφος πρέπει να είναι με το πρόσωπο που το φροντίζει, καθώς επίσης χρησιμοποιεί το κλάμα του για να διατηρήσει ή να τραβήξει την προσοχή του. Στον αντίποδα των προαναφερθέντων υπάρχουν περιπτώσεις που για κάποιο λόγο δεν υπάρχει ομαλή ή σωστή ανάπτυξη αυτού του συναισθηματικού δεσμού, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένας ανασφαλής δεσμός μεταξύ παιδιού και φροντιστή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί – έφηβος να αντιλαμβάνεται και να ερμηνεύει τον κόσμο ως ένα εχθρικό και απειλητικό περιβάλλον, εκδηλώνοντας συμπτώματα άγχους και φόβου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ

Ορισμός της Οικογένειας

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί για την οικογένεια από διάφορους μελετητές και ειδικούς του χώρου της ψυχολογίας, που κατά καιρούς έχουν ψάξει και έχουν αναλύσει αυτή την έννοια ο κάθε ένας με διαφορετικό τρόπο. Έτσι, έχουν προκύψει και όλοι οι ορισμοί που βρίσκουμε μέχρι και σήμερα για την οικογένεια και ο κάθε ένας έχει κάποια κοινά και κάποιες διαφορές μεταξύ τους. Όμως, υπάρχουν και ορισμοί που είναι πολύ γενικοί και είναι κοινοί για όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως. Επομένως, στον γενικό πληθυσμό, “οικογένεια είναι το σύνολο των ανθρώπων που ζουν κάτω από την ίδια στέγη και συνδέονται μεταξύ τους με γάμο και συγγένεια. Η οικογένεια είναι η πρώτη κοινωνική ομάδα που με τη διαδοχική διεύρυνσή της δημιούργησε την κοινωνία” (Οικιακή Οικονομία- Βιβλίο μαθητή κεφ. 1.1). Μέσα από την δημιουργία της οικογένειας ο άνθρωπος έχει την δυνατότητα να καλύψει κάποιες πρωτεύουσες ανάγκες όπως είναι οι βιολογικές, οι συναισθηματικές και οι ψυχολογικές και να ξεκινήσει την διάπλαση του χαρακτήρα του λαμβάνοντας σιγά σιγά τις αρχικές γνώσεις της διαβίωσης, τις κοινωνικές αξίες που πρέπει να έχει για να χτίσει μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα, ηθικά και ψυχολογικά γνωρίσματα.

Ο κύριος σκοπός της οικογένειας είναι η διαμόρφωση ενός διαυγούς πλαισίου, στο οποίο θα υπάρχει ευημερία για το σύνολό του. Επίσης, η πρόοδος των παιδιών της οικογένειας θα είναι ομαλή και συστηματική και σωματικά και ψυχικά, καθώς θα υπάρχει συνεχής ανάπτυξη και καλλιέργεια του χαρακτήρα τους, ώστε να είναι έτοιμα και αποτελεσματικά να εισαχθούν στην κοινωνία χωρίς την βοήθεια των γονέων τους (Οικιακή Οικονομία- Βιβλίο μαθητή κεφ. 1.1).

Ο βασικότερος παράγοντας της οικογένεια είναι οι γονείς, οι οποίοι είναι οι πρώτοι άνθρωποι που έρχεται σε επαφή ένα παιδί κυρίως νοητικά και ψυχολογικά. Επομένως, έχουν καθοριστικό ρόλο στην δημιουργία της προσωπικότητάς τους και στην ψυχική υγεία τους. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν οι γονείς το παιδί τους καθώς και ο τρόπος που επικοινωνούν μαζί του είναι πολύ σημαντικοί στην πορεία της εξέλιξής του. Επομένως, εάν κάποιες απαιτήσεις τους και κάποιες συμπεριφορές τους δημιουργήσουν αρνητικά και πιεστικά συναισθήματα στα παιδιά, τότε μπορεί αυτά να λειτουργήσουν αρνητικά και στην ψυχολογία τους.

Ο ρόλος των γονέων ως οικογενειακοί φροντιστές

Ορισμός και χαρακτηριστικά φροντιστή

Η φροντίδα ενός ανθρώπου χρήζει ιδιαίτερης σημασίας και η ουσία της είναι πολύπλευρη, ανάλογα με το πως την εκλαμβάνουν τα άτομα. Υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες για την έννοια της φροντίδας από τον κόσμο, οι οποίες πηγάζουν από τα διαφορετικά πιστεύω και τις απόψεις που έχει, αναφορικά με την κοινωνία που τον περιβάλλει, την θρησκεία αλλά και τον πολιτισμό γενικότερα.

Σε έναν γενικό ορισμό, φροντίδα μπορεί να θεωρηθεί η προσφορά ενίσχυσης και συνδρομής, η οποία φαίνεται με ορισμένες δράσεις και συμπεριφορές, σε άτομα που έχουν εξακριβωμένες ανάγκες. Επίσης, διευκρινίζεται πως η φροντίδα είναι πολύ χρήσιμη για την ανθρώπινη επιβίωση.

Σύμφωνα με μια έρευνα με τίτλο «Γονείς φροντιστές παιδιών με νεοπλασίες. Διαστάσεις ποιότητας ζωής και υγείας» ο όρος του φροντιστή αποδίδεται σε «*άτομα του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος, που φροντίζουν το μέλος της οικογένειας και ικανοποιούν τις ανάγκες του σε επίπεδο καθημερινότητας*» (Ψαρρού, 2018) .

Υπάρχουν δύο είδη φροντιστών:

Ο επίσημος ή τυπικός φροντιστής, ο οποίος είναι ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας υγείας που προσφέρει φροντίδα στο άτομο που έχει ανάγκη.

Ο ανεπίσημος ή άτυπος φροντιστής, ο οποίος παρέχει στήριξη και βοήθεια ή επίβλεψη χωρίς να λαμβάνει οικονομικά ανταλλάγματα για τις υπηρεσίες του. Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει αυτούς από τους οποίους εξαρτώνται ηλικιωμένα άτομα, τους γονείς παιδιών με αναπηρία ή μακροχρόνια ασθένεια, τους συζύγους ατόμων με χρόνια νόσο ή αναπηρία.

Ο φροντιστής προσφέρει μία βοήθεια η οποία είναι κατηγορηματική και στις περισσότερες περιπτώσεις υπερβαίνει τις τυπικές σχέσεις που υπάρχουν σε μία οικογένεια. Όταν μιλάμε για τον άτυπο φροντιστή ειδικότερα, αναφερόμαστε σε έναν άνθρωπο ο οποίος προσφέρει ενέργεια και χρόνο σε πολύ μεγάλο βαθμό, χρονικά, και είναι πρόθυμος να αλλάξει πολλά στάδια της ζωής του όπως είναι η εργασία του ή η οικονομική του ασφάλεια προκειμένου να σταθεί δίπλα στο άτομο που τον έχει ανάγκη. Επίσης, ο φροντιστής υποβάλλεται σε υποχρεώσεις και δουλειές, οι οποίες μπορεί να

είναι αρκετά κουραστικές για την σωματική του κατάσταση αλλά και εξαιρετικά αγχωτικές για την ψυχολογία του.

Η φροντίδα που προσφέρει ένας φροντιστής μπορεί να είναι ωφέλιμη για τον ασθενή όπως και πολύ πιο συμφέρουσα οικονομικά καθώς επίσης μπορεί να περιβάλλεται από αρκετή τρυφερότητα. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα της διπλωματικής εργασίας, που προαναφέρθηκε, συνήθως όταν η φροντίδα είναι ανεπίσημη και προσφέρεται σε ένα μέλος της οικογένειας από κάποιο άλλο μέλος της, το οποίο δεν έχει επαγγελματική κατάρτιση και δεν αμείβεται για αυτό τότε αναφερόμαστε στον «οικογενειακό φροντιστή».

Η οικογένεια εκλαμβάνεται ως μία οργανωμένη ομάδα ατόμων που τα μέλη της εξαρτώνται και επιδρούν μεταξύ τους. Προβλήματα υγείας αναιρούν την ισορροπία της οικογένειας και επιτείνουν τις υποχρεώσεις των μελών προς τον ασθενή. Η οικογένεια θεωρείται ουσιαστικός συνεργάτης της θεραπευτικής ομάδας και σημαντικός αρωγός στην φροντίδα του ασθενούς και καλείται να παρέχει φροντίδα καλύπτοντας τις δεξιότητες των επαγγελματιών υγείας.

Τα μέλη των οικογενειών τα οποία έχουν διαπιστωμένη σοβαρή ψυχική διαταραχή, χρειάζονται συνεχή φροντίδα και επίβλεψη από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, επομένως αυτή η διαρκής εποπτεία δημιουργεί πολλές ευθύνες και υποχρεώσεις στην οικογένεια οι οποίες την επιβαρύνουν. Κατ' επέκταση, στους άτυπους φροντιστές αυτών των ατόμων που στις περισσότερες περιπτώσεις είναι οι γονείς, ενδέχεται να δημιουργηθούν υψηλές ποσότητες στρεσογόνων καταστάσεων, εξαιτίας των αντίστοιχων ευθυνών που επωμίζονται αλλά και λόγω των περιορισμών που έχουν στην προσωπική τους ζωή, εφόσον η φροντίδα ενός ανθρώπου με ψυχική διαταραχή απαιτεί πολύ χρόνο και ενέργεια.

Το παραπάνω φαινόμενο έρχεται να το επιβεβαιώσει και μία σχετική έρευνα στα Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, με τίτλο «Φυσική δραστηριότητα, άσκηση και ποιότητα ζωής φροντιστών ατόμων με ψυχικά νοσήματα» Αυτή η έρευνα απέδειξε ότι σε οικογένειες με μέλη με σοβαρά ψυχικά νοσήματα, όσο περισσότερο τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας επωμίζονταν τον ρόλο του φροντιστή, τόσο μεγαλύτερες ήταν οι πιθανότητες να αναπτύξουν οι ίδιοι σημαντικά ψυχολογικά προβλήματα και δυσκολίες (Ζαχάρης, Ζήσης, 2018). Φαίνεται ότι ο παραπάνω κίνδυνος δεν είναι ο ίδιος σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Ο ρόλος της μητέρας δείχνει να είναι περισσότερο

επιβαρυνμένος, δεδομένης της καλύτερης και άμεσης σχέσης που έχει με το μέλος που νοσεί. Σε άλλη μελέτη, σε γονείς που φροντίζουν παιδιά με ψυχική ασθένεια βρέθηκε ότι οι μητέρες είναι πιθανότερο να αναπτύξουν μια σειρά από ψυχολογικά συμπτώματα (άγχος, κατάθλιψη, φόβο, συναισθηματική κόπωση), συγκριτικά με τους πατέρες.

Ορισμός Ποιότητας Ζωής

Ο όρος ποιότητα ζωής έχει διαφορετική έννοια για τον κάθε άνθρωπο, κάτι το οποίο δημιουργεί μία αοριστία για το τι σημαίνει και πως προσδιορίζεται. Αυτή την διαφορετική έννοια πολλοί ερευνητές ακόμα προσπαθούν να την αποσαφηνίσουν και να την αξιολογήσουν, ύστερα από χρόνια μελέτης και έρευνας. Ο όρος αυτός φαίνεται να υπάρχει στο επίκεντρο του ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος για μεγαλύτερο διάστημα από μισό αιώνα αλλά ακόμα και στις μέρες μας, δεν έχει βρεθεί κάποιος ορισμός για την ποιότητα ζωής ο οποίος να είναι κοινά αποδεκτός και σύμφωνος από όλους.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την ποιότητα ζωής ως την υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια και τις ανησυχίες του (ΠΟΥ, 2003).

Σύμφωνα με το άρθρο με τίτλο «Η εκτίμηση της ποιότητας ζωής στον χώρο της υγείας-Εφαρμογές στην Παιδιατρική», η σημασία που έχει η «ποιότητα ζωής» σχετίζεται με τις ανάγκες που έχει το σύνολο μίας κοινωνικής ομάδας ή ένα άτομο μεμονωμένα και με το μέγεθος της διασφάλισης αυτών των αναγκών. Οι άνθρωποι από την φύση τους έχουν την τάση να ψάχνουν και να δημιουργούν τα θεμέλια για μία καλύτερη ζωή, κάτι το οποίο μπορεί να είναι υποκειμενικό για τον κάθε ένα ξεχωριστά και να αφορά τις προσωπικές αξίες, έχει όμως και αντικειμενικά κριτήρια, όπως είναι τα πολιτισμικά ιδεώδη (Νάκου, 2001).

Με γνώμονα μία διπλωματική εργασία με τίτλο «Γονείς φροντιστές παιδιών με νεοπλασίες. Διαστάσεις ποιότητας ζωής και υγείας» της Ψαρρού Μαρίας, που διεξήχθη στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο το έτος 2018, η ποιότητα ζωής ξεκίνησε ως όρος από κάποιους κοινωνικούς δείκτες που εξέταζαν το ευ ζην και στην συνέχεια εξαπλώθηκε στον χώρο της ιατρικής. Στις μέρες μας πλέον, έχει αποδειχθεί ότι η υγεία και η ποιότητα ζωής εμπεριέχονται σε ένα κοινωνικό πλαίσιο που αφορά πολλούς

τομείς της ζωής του ατόμου. Η υγεία και η ποιότητα ζωής προσδιορίζονται τόσο από την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη και ευημερία όσο και από την σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία και ευημερία του ατόμου. (Ψαρρού Μ., Ελληνικό Ανοιχτό Πανεπιστήμιο, 2018).

Συμπερασματικά, η ίδια διπλωματική εργασία, έρχεται να επιβεβαιώσει ότι η υγεία και η ποιότητα ζωής του ατόμου δέχονται ερεθίσματα από πολλούς παράγοντες όπως η οικονομική ευημερία, η εκπαίδευση, το μορφωτικό και πολιτιστικό επίπεδο, ο τρόπος που ζει και σχετίζεται κοινωνικά, οι συνθήκες δουλειάς καθώς και η ποιότητα παροχής πρωτοβάθμιας και νοσοκομειακής περίθαλψης”. (Ψαρρού, 2018).

Περιγραφή Οικογενειακής Ποιότητας Ζωής

Όπως και με την ποιότητα ζωής του ατόμου έτσι και για τον όρο ‘οικογενειακή ποιότητα ζωής’ δεν έχει αποδοθεί ένας ευρέως αποδεκτός ορισμός για το σύνολο των ανθρώπων, δεδομένου ότι η έννοια αυτού του όρου εξαρτάται από διάφορους κοινωνικοπολιτιστικούς παράγοντες. Επίσης, όπως οι περισσότεροι άξονες της ζωής του ατόμου, έτσι και η οικογενειακή ποιότητα ζωής μπορεί να χαρακτηριστεί και με αντικειμενικά και με υποκειμενικά δεδομένα, τα οποία μπορεί να είναι η κοινωνική καταξίωση, η δυνατότητα επίτευξης στόχων, η οικονομική άνεση και οι γενικότερες αντιλήψεις για την ζωή. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η οικογενειακή ποιότητα ζωής αναφέρεται στην αντίληψη που έχει ένα άτομο για τη θέση που καταλαμβάνει στη ζωή εντός των πολιτιστικών και αξιακών πλαισίων των ατόμων σε συνάρτηση με τους στόχους, τις ανησυχίες και τις μελλοντικές προσδοκίες. Ειδικότερα, η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει την υγεία του ατόμου σε ψυχολογικό και φυσικό επίπεδο, την ανεξαρτησία του, τις απόψεις, τα ιδανικά, τις ιδέες, τις κοινωνικές σχέσεις και τα χαρακτηριστικά του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με την διπλωματική εργασία με τίτλο «Οικογενειακή ποιότητα ζωής και ικανοποίηση γονέων από τη ζωή: διερευνητική μελέτη σε οικογένειες παιδιών/ατόμων με αυτισμό», η έννοια της οικογενειακής ποιότητας ζωής αφορά ένα σχετικά νέο πεδίο έρευνας το οποίο τυγχάνει προσοχής τα τελευταία έτη. Η πιο σημαντική διαφορά μεταξύ της ατομικής και οικογενειακής ποιότητας ζωής είναι ότι η πρώτη εστιάζει μόνο στο τι συμβαίνει με το άτομο, ενώ η δεύτερη στο πώς αυτό που συμβαίνει στο άτομο επιδρά στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και στο τι χρειάζεται

το καθένα για να έχει μια καλή ζωή. (Χατζηθεολόγου, 2019). Οι κύριες αξίες, αρχές και έννοιες της οικογενειακής ποιότητας ζωής έχουν προέλθει από θεμελιώδεις έρευνες πάνω στην αποσαφήνιση και τη μέτρηση, που γίνεται από το 1980 στο πεδίο της ατομικής ποιότητας ζωής. Οι Turnbull και Turnbull (2001) όρισαν ως οικογενειακή ποιότητα ζωής “*τις συνθήκες στις οποίες ικανοποιούνται οι ανάγκες της οικογένειας και τα μέλη της απολαμβάνουν τη ζωή τους μαζί, αλλά και έχουν την ευκαιρία να επιτύχουν ό,τι είναι σημαντικό για την ευτυχία και την ολοκλήρωσή τους.*”

Οικογένεια και Ανεργία.

Η οικογένεια, είναι ένας ζωντανός οργανισμός ο οποίος επηρεάζεται από τα διάφορα πολιτικά, κοινωνικά και οικονομικά γεγονότα που συμβαίνουν γύρω της. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να επηρεάζεται και από την οικονομική κρίση που μαστιάζει την Ελλάδα τα τελευταία χρόνια και τα μεγάλα ποσοστά ανεργίας.

Η έλλειψη της εργασίας για τους γονείς είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο και συνεχώς επιφέρει μία σειρά από δυσλειτουργίες στην οικογένεια.

Αρχικά, η εργασία εκτός από τις οικονομικές απολαβές που παρέχει σε ολόκληρη την οικογένεια προκειμένου να βιοποριστεί, προσφέρει και στους γονείς ευκαιρία για γνωριμίες και κοινωνικές επαφές. Η έλλειψη εργασίας επομένως, αποτελεί από μόνο του ένα στρεσογόνο γεγονός για την οικογένεια. Στην Ταξινομική Κλίμακα Κοινωνικής Αναπροσαρμογής των Holmes και Rahe στην οποία κατατάχτηκαν 43 στρεσογόνα γεγονότα, η απώλεια της εργασίας κατέχει την 8η θέση στη λίστα, ενώ στην 1η θέση βρίσκεται ο θάνατος του συντρόφου και στη 2η θέση το διαζύγιο. Ο λόγος που οι περισσότεροι ερευνητές θεωρούν την ανεργία ως στρεσογόνο εμπειρία είναι κυρίως επειδή η εργασία συνδέεται και με μη- οικονομικά οφέλη που έχουν χαρακτηριστεί ως “λανθάνουσες συνέπειες της εργασίας”, όπως είναι η οργάνωση του χρόνου μέσα στην ημέρα, η αίσθηση προσωπικής αξίας κ.α. Επιπλέον, η ανεργία συνδέεται και με σοβαρά προβλήματα σωματικής - ψυχικής υγείας και υψηλότερα επίπεδα θνησιμότητας.

Επιπλέον, η ανεργία χαλαρώνει τους οικογενειακούς δεσμούς με αποτέλεσμα να γίνονται πιο εύθραυστοι. Η σχέση γονέα παιδιού βάλλεται και η προσαρμογή σε μία νέα πιο δύσκολη καθημερινότητα επιφέρει νεύρα, πίεση και αδυναμία προσαρμογής στις νέες συνθήκες και στον γονεϊκό ρόλο. Επιπλέον, άλλη μία επίπτωση της ανεργίας

των γονέων, είναι ότι αυτή μπορεί να επιφέρει σύγχυση στους οικογενειακούς ρόλους. Κάποια παιδιά, λόγω της ανεργίας των γονέων και της αδυναμίας να ανταπεξέλθει η οικογένεια οικονομικά, αναγκάζονται να εργαστούν και μάλιστα σε μικρή ηλικία. Αυτό επιφέρει πρόωρη ωριμότητα στα παιδιά, τα οποία πολλές φορές αναγκάζονται να εγκαταλείψουν την εκπαίδευση προκειμένου να εργαστούν και να συνεισφέρουν οικονομικά στην οικογένεια. Άλλα παιδιά μπορεί να αναλάβουν τον ρόλο του προστάτη στην οικογένεια. Να αναλάβουν δηλαδή έναν ρόλο προκειμένου να δείχνουν δυνατά, ώριμα ή υποστηρικτικά προς τους γονείς τους, αντί να πραγματοποιείται το αντίθετο. Αυτός ο πρώιμος αποχωρισμός της παιδικής ηλικίας μπορεί να αφήσει τραύματα στο παιδί και στην ζωή του ως μελλοντικός ενήλικας.

Αντιμετώπιση ανεργίας

Αυτό λοιπόν που η οικογένεια μπορεί να κάνει προκειμένου να καταπολεμήσει την ανεργία των γονέων, είναι να διατηρείται μία ψυχική ισορροπία και να κατανοείται το φαινόμενο από όλη την οικογένεια. Το άνεργο άτομο είναι καλό να νιώσει πώς η υπόλοιπη οικογένεια τον κατανοεί και τον στηρίζει συναισθηματικά. Σε κάποιες περιπτώσεις ωστόσο, όπου τα φαινόμενα ψυχικής αστάθειας εμμένουν και στρεσάρουν ολόκληρη την οικογένεια, ενώ παρεμποδίζουν την λειτουργικότητα και τις κοινωνικές επαφές του γονέα, η αναζήτηση συμβουλευτικής στήριξης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΟΝΕΩΝ

Στη σύγχρονη εποχή, οι αγχώδεις διαταραχές, είναι ένα συχνό φαινόμενο και μια από τις πιο κοινές παθήσεις που έχουν καταγραφεί στα παιδιά και στους εφήβους και έπειτα και στους ενήλικες (Goodman, Ford, Richards, Gatward, Meltzer, 2000). Επιπλέον, οι νέες συνθήκες που έχει επιφέρει η πανδημία του Covid-19 και τα lockdown στην καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων έχουν διαμορφώσει την καθημερινότητά τους με νέα δεδομένα, με αποτέλεσμα το άγχος να εντείνεται στα παιδιά αλλά και σε ολόκληρη την οικογένεια (Διαμάντη, 2020). Έτσι, το άγχος υπάρχει στην καθημερινή ζωή πολλών παιδιών, είτε ως μη διαγνωσμένο άγχος μη ειδικού τύπου, είτε σε μορφή κάποιας διαγνωσμένης αγχώδους διαταραχής.

Κατανοεί κανείς λοιπόν από τα παραπάνω, πως κυρίως οι γονείς αλλά και ολόκληρη η οικογένεια των παιδιών που βιώνουν άγχος, χρειάζεται να γνωρίζουν και να είναι εκπαιδευμένοι κατάλληλα στην διαχείριση του φαινομένου αυτού. Η εκπαίδευση αποσκοπεί στην βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και κατ' επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών τους.

Πρόληψη

Ορισμός Πρόληψης

Η πρόληψη γενικά, είναι άμεσα συνδεδεμένη με την εκπαίδευση των γονέων αφού είναι μια έννοια που αφορά πολλούς τομείς καθώς και την δημόσια υγεία, και έχει ως σκοπό την προφύλαξη του ανθρώπου από διάφορα νοσήματα ψυχικά ή σωματικά. Συνίσταται στην λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων για να μην υπάρξει νόσος και χωρίζεται σε πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη (Λεντάρη, 2018).

Η πρωτογενής πρόληψη είναι αυτή που εμπεριέχει όλες εκείνες τις ενέργειες που αποσκοπούν στην αποφυγή ή την μείωση της έκθεσης σε παράγοντες που συνδέονται με νοσήματα (π.χ. κάπνισμα, διατροφικές συνήθειες, άγχος, έλλειψη φυσικής άσκησης κ.ά.) και που μπορούν με διαφοροποιήσεις καθημερινών συνηθειών να μειώσουν τη νοσηρότητα. Η εκπαίδευση των γονέων καθώς και η πληροφόρηση συμπεριλαμβάνονται σε αυτή την διαδικασία. Η δευτερογενής πρόληψη αποσκοπεί στην έγκαιρη διάγνωση, στοχεύοντας στην καλύτερη θεραπεία για νοσήματα που δεν έχουν εκδηλωθεί κλινικά. Ενώ η τριτογενής πρόληψη αποσκοπεί στην πρόληψη των επιπλοκών και στην αποκατάσταση σε όσους έχουν ήδη νοσήσει.

Σχετικά με τις αγχώδεις διαταραχές στα παιδιά, και την εκπαίδευση των γονέων, η έννοια της πρόληψης αναφέρεται ως *η έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση των διαταραχών άγχους, στα παιδιά και στους εφήβους* (Ζηλίκης, 2015).

Πρόληψη και άγχος παιδιών-εφήβων

Υπάρχει μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην ανάπτυξη διαταραχών άγχους στην παιδική ηλικία (Donovan et al, 2000). Ωστόσο, ενώ υπάρχουν πολλές διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις για το άγχος των παιδιών-εφήβων και είναι αρκετά αποτελεσματικές στην πλειονότητα τους, η πρόληψη είναι αυτή που έχει αποδειχθεί πως συμβάλλει στην απαλλαγή του φαινομένου και συνίσταται για θεραπεία (Barrett, Dadds, & Rapee, 1996; Cobham, Dadds, & Spence, Kendall, 1994).

Τα οφέλη της πρόληψης σχετικά με τις αγχώδεις διαταραχές είναι αρκετά. Αρχικά, με τα προγράμματα πρόληψης, ένας μεγάλος αριθμός παιδιών και εφήβων, μπορεί να στοχευθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, η πρόληψη, είναι πιο οικονομικά αποδοτική και υπάρχει και μειωμένη ταλαιπωρία για τα παιδιά λόγω προηγούμενης παρέμβασης. Επιπρόσθετα, τα προληπτικά προγράμματα εντοπίζουν και αντιμετωπίζουν τους κινδύνους και τους παράγοντες προστασίας μεμονωμένα στα παιδιά κάτι που οδηγεί σε καλύτερες προγνώσεις. Τέλος, είναι και οικονομικά επειδή η πρόληψη είναι συχνά λιγότερο δαπανηρή από το οικονομικό και κοινωνικό κόστος μιας εκδηλωθείσας ασθένειας (Beardslee, Chien, Bell, 2011).

Προληπτικά προγράμματα

Η εκπαίδευση των γονέων των παιδιών που βιώνουν το άγχος καθώς και η μείωση των παραγόντων κινδύνου εμφάνισης κάποιας αγχώδης διαταραχής στα παιδιά είναι οι πρωταρχικοί στόχοι αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης στην συγκεκριμένη περίπτωση. Τα προγράμματα πρόληψης ποικίλλουν και διακρίνονται σε σχέση με τους τομείς στους οποίους αναφέρονται σε:

1) *Ενδεδειγμένα Προγράμματα Πρόληψης*: Στο πλαίσιο της κλινικής παρέμβασης εφαρμόζονται τα Ενδεδειγμένα προγράμματα πρόληψης τα οποία έχουν δημιουργηθεί για παρέμβαση σε μικρές ομάδες (π.χ. οικογένεια) ή ακόμη και σε ατομικό επίπεδο με συμβουλευτική. Για παράδειγμα, η ψυχοεκπαίδευση των γονέων με παιδιά τα οποία βιώνουν το άγχος με την μορφή κλινικής παρέμβασης από ειδικό ψυχικής υγείας αλλά και η συμβουλευτική στα παιδιά που βιώνουν την προδιάθεση ανάπτυξης κάποιας μορφής άγχους αποτελούν κάποια από τα ενδεδειγμένα προγράμματα πρόληψης.

2) *Επιλεκτικά-Επικεντρωμένα Προγράμματα Πρόληψης*: Σε υποομάδες του γενικού πληθυσμού που είναι ευάλωτες ή υψηλού κινδύνου, όπως για παράδειγμα μια σχολική τάξη στην οποία υπάρχουν αρκετά παιδιά τα οποία βιώνουν το άγχος, ή για παράδειγμα σε παιδιά με υψηλή παραβατική συμπεριφορά, εφαρμόζονται τα Επιλεκτικά-Επικεντρωμένα προγράμματα πρόληψης. Σχετικά με το άγχος των παιδιών, μπορούν να συσταθούν ομάδες παιδιών που αφορούν το συγκεκριμένο ζήτημα. Επιπλέον, τα προγράμματα αυτά απευθύνονται και στους γονείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση των αγχωδών διαταραχών των παιδιών τους. Το σχολείο με στοχευμένες παρεμβάσεις στους γονείς αλλά και στην τάξη από τους εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς και σχολικούς συμβούλους είναι ένας “εύφορος” χώρος παρέμβασης

3) *Καθολικά Προγράμματα Πρόληψης*: Στο πλαίσιο της κοινότητας, εφαρμόζονται τα ονομαζόμενα Καθολικά προγράμματα πρόληψης. Η εφαρμογή τους πραγματοποιείται με την σωστή ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και ενίσχυση των δεξιοτήτων των ατόμων. Για παράδειγμα, η δημιουργία σχολών γονέων με θέμα την πρόληψη των αγχωδών διαταραχών και η ενημέρωση όλων των πολιτών αλλά και των ίδιων των παιδιών που βιώνουν το άγχος και τους γονείς τους, για την έννοια του άγχους και για τις αγχώδεις διαταραχές υπό την μορφή ημερίδων είναι κάποια καθολικά προγράμματα που μπορούν να εφαρμοστούν στον γενικό πληθυσμό.

4) *Προσαρμοσμένα προγράμματα πρόληψης*: Τα προσαρμοσμένα προγράμματα πρόληψης ενσωματώνουν παρεμβάσεις και από τα τρία επίπεδα. Και από το μικρο-επίπεδο (ατομικό, οικογενειακό) και από το μέσο-επίπεδο (ομάδες παιδιών/γονέων) και από το μέγρο-επίπεδο (κοινότητα και γενικός πληθυσμός).

Συμπεραίνει κανείς από τα παραπάνω, πώς για τις διαταραχές του άγχους, η πρόληψη και οι διάφοροι τρόποι χρήσης της είναι απαραίτητα και για την εκπαίδευση των γονέων στην σωστή διαχείριση του φαινομένου. Η πρόληψη είναι μια διαδικασία προκειμένου το φαινόμενο να ελεγχθεί αλλά και να περιοριστεί.

Σε μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, διαπιστώνεται το πόσο σημαντική είναι η εκπαίδευση των γονέων ως μέτρο πρόληψης για τα παιδιά που βιώνουν το άγχος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιας μελέτης είναι των Warren και συν. (1997), οι οποίοι απέδειξαν ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες τις οικογένειας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχική υγεία των παιδιών αναφορικά με το άγχος. Απέδειξαν επίσης πώς ο βαθμός προσκόλλησης ενός βρέφους στον κύριο φροντιστή του είναι ένας σημαντικός δείκτης μελλοντικής εμφάνισης άγχους. Θέλοντας να το αποδείξουν αυτό, εξέτασαν 172 παιδιά στους πρώτους 12 μήνες της ζωής τους και μετά τα ίδια παιδιά, στην ηλικία των 17-18 ετών. Αποδείχθηκε λοιπόν ότι, εάν στους πρώτους 12 μήνες το βρέφος είχε αναπτύξει κάποια μορφή προσκόλλησης με τον φροντιστή του, τότε αργότερα στην ηλικία των 17-18 ετών, ανέπτυξε κάποια μορφή διαταραχής άγχους ακόμη και όταν έγινε προσπάθεια να ελεγχθεί το άγχος του παιδιού και η μεταξύ τους σχέση.

Επιπλέον, οι διαταραχές άγχους είναι παράγοντες κινδύνου και λόγω του μηχανισμού κληρονομικότητας αλλά και λόγω μίμησης των ανήσυχων συμπεριφορών των γονέων. Οι υπερπροστατευτικοί, ευάλωτοι στις κρίσεις και οι ελεγκτικοί γονείς αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης άγχους στα παιδιά. Κατανοεί κανείς από τα παραπάνω, πώς οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό και ενεργό ρόλο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας αλλά και της σωματικής και κυρίως της ψυχικής υγείας των παιδιών τους. Είναι αναγκαίο λοιπόν, στα πλαίσια της πρόληψης του άγχους των παιδιών-εφήβων να υπάρχει εκπαίδευση των γονέων σχετικά με την διαχείριση του άγχους των παιδιών τους, αλλά και να ερευνηθούν τρόποι με τους οποίους οι γονείς να μπορούν να διαχειρίζονται το άγχος και τις αγχώδεις διαταραχές.

Εκπαίδευση γονέων

Ο χώρος της οικογένειας αποτελεί έναν από τους βασικούς τομείς της πρόληψης αφού ακολουθεί τα παιδιά στα πιο σημαντικά χρόνια της αναπτυξιακής τους

πορείας. Είναι αποδεδειγμένο πώς μια ασφαλής σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών προάγει την υγεία και προστατεύει τα παιδιά. Η εκπαίδευση των γονέων αποτελεί μια αποτελεσματική συμπεριφορική θεραπευτική παρέμβαση που εκπαιδεύει τους γονείς στη χρήση συμπεριφορικών τεχνικών ελέγχου και τροποποίησης της συμπεριφοράς του παιδιού.

Ο όρος «εκπαίδευση των γονέων», *parenting education* είναι ένας πολυδιάστατος όρος ο οποίος εμπεριέχει πολλές πτυχές. Πρωτοεμφανίστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες και αφορά ενέργειες που πραγματοποιούνται και στοχεύουν στην ενημέρωση γονέων και στην αλλαγή των στάσεων και των αντιλήψεών τους. Χρησιμοποιείται και ένας ακόμη όρος, αυτός της εκπαίδευσης στην οικογενειακή ζωή (*family life education*) κάποιες φορές με ακριβώς την ίδια έννοια με την εκπαίδευση γονέων, άλλες για να δηλώσει αποκλειστικά τις σχέσεις των συζύγων, ενώ συνήθως χρησιμοποιείται κυρίως από την εκκλησία και κοινωφελείς οργανισμούς για να δηλώσει οποιοδήποτε πρόγραμμα καταπιάνεται με τα οικογενειακά προβλήματα (*Parenting Education, International Encyclopedia of marriage and family, 2021*).

Στην ελληνική γλώσσα ο όρος «εκπαίδευση γονέων» δεν χρησιμοποιείται ευρέως. Βρίσκει κανείς τους όρους «εκπαίδευση οικογένειας» και «επιμόρφωση γονέων» (Μπεχράκη 2002:13) χωρίς όμως αυτοί να χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα. Συνήθως, όποιο πρόγραμμα προσφέρει εκπαίδευση γονέων ονομάζεται «Σχολή Γονέων», ανεξάρτητα από τον φορέα παροχής του. Ένα μεγάλο μέρος των Σχολών Γονέων είναι η «συμβουλευτική γονέων», όρος που έχει επικρατήσει και συμπεριλαμβάνει όλες τις ενέργειες είτε εκπαιδευτικές είτε θεραπευτικές.

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι και διαδικασίες στο να εκπαιδευτεί ένας γονέας, καθώς επίσης υπάρχουν και πολλά περιβάλλοντα στα οποία μπορεί να διεξαχθεί η εκπαίδευση. Οι διαδικασίες μπορεί να είναι η εισαγωγή των γονέων σε κάποια ομάδα, συναντήσεις, κέντρα συμβουλευτικής γονέων ή ακόμη κατ'οίκον επισκέψεις ή βιβλία που αφορούν την εκπαίδευση. Τα περιβάλλοντα στα οποία η εκπαίδευση μπορεί να σταθεί είναι το σχολείο, ή ακόμη και ολόκληρη η κοινότητα. Μπορεί να διενεργείται από άτομα με διαφορετικό επιστημονικό προσανατολισμό όπως αυτόν της νοσηλευτικής, της ψυχολογίας, της κοινωνικής εργασίας και της εκπαίδευσης.

Οι ομαδικές συναντήσεις είναι ο παραδοσιακός τρόπος διδασκαλίας νέων δεξιοτήτων στους γονείς. Οι συναντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν διαλέξεις, συζητήσεις, βίντεο, role playing και ευκαιρίες για εξάσκηση δεξιοτήτων. Οι συναντήσεις αυτές μπορεί να πραγματοποιούνται είτε από κάποιον φορέα, είτε πρωτοβουλιακά από μια κοινότητα ή ένα σχολείο. Οι ομαδικές συναντήσεις για να βοηθήσουν τους γονείς να είναι κατάλληλοι φροντιστές και κατανοητοί, πρέπει να διεξάγονται από άτομα εξειδικευμένα στην οικογένεια και στην ψυχική υγεία. (Orgel 1980; Powell, Cassidy 2001). Κάποιοι γονείς ωστόσο, δυσκολεύονται να προσαρμοστούν και να παρευρίσκονται τακτικά σε ομαδικές συναντήσεις λόγω του στίγματος ή της ντροπής που μπορεί να νιώθουν. Η ψυχοεκπαίδευση και η εργασία με την κοινότητα από τον δημιουργό της ομάδας είναι κάτι που βοηθάει τους γονείς να εμπιστεύονται όλο και περισσότερο.

Ψυχοεκπαίδευση οικογένειας

Η ψυχοεκπαίδευση της οικογένειας είναι ένα ψυχοθεραπευτικό μοντέλο που απευθύνεται σε οικογένειες που έχουν κάποιο μέλος με χρόνια ψυχική διαταραχή. Φιλοσοφία της παρέμβασης είναι το δικαίωμα της γνώσης και της ενημέρωσης των ασθενών και της οικογένειας αλλά και η ορθή αξιοποίηση αυτής της γνώσης. Η ψυχοεκπαίδευση της οικογένειας εφαρμόζεται σε οικογένειες που κάποιο μέλος πάσχει από διαταραχές όπως ψύχωση, διπολική διαταραχή, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαταραχές πρόσληψης τροφής, διαταραχές του άγχους κ.ά.

Στόχοι της θεραπείας:

- Η ενημέρωση της οικογένειας για τη διαταραχή, τη φύση, τα αίτιά της, την πορεία και την πρόγνωση της.
- Η ενημέρωση για την φαρμακοθεραπεία.
- Η ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας της οικογένειας ώστε να μειωθεί το στρες μέσα στην οικογένεια και να βελτιωθούν οι σχέσεις μεταξύ των μελών.
- Η δόμηση ενός υποστηρικτικού δικτύου γύρω από την οικογένεια αλλά και από το άτομο που νοσεί ώστε να αντιμετωπιστεί η κοινωνική απομόνωση που ενδεχομένως να βιώνουν.
- Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του ασθενούς.

Η ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση πραγματοποιείται σε εβδομαδιαία βάση και προοδευτικά σε δεκαπενθήμερη βάση και είναι πιο αποτελεσματική όταν συμμετέχουν όλα τα μέλη της οικογένειας. Έχει βρεθεί ερευνητικά ότι η εφαρμογή της έχει θετικά αποτελέσματα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής της οικογένειας αλλά και στην πορεία της νόσου.

Πολλοί γονείς στρέφονται σε βιβλία για να ενημερωθούν σχετικά με την ανατροφή των παιδιών τους. Είναι και αυτός ο τρόπος μια μορφή εκπαίδευσης, ο οποίος βασίζεται στην αυτοδιάθεση και την ατομική πρωτοβουλία. Δυστυχώς, υπάρχουν πολλά βιβλία που δεν έχουν βασιστεί σε επαρκείς επιστημονικές μελέτες και δεν θεωρούνται αξιόπιστα. Αυτό που χρειάζεται, είναι η κατάλληλη ενημέρωση και βοήθεια στους γονείς για τον εντοπισμό έγκυρων βιβλίων για την γονεϊκή λειτουργικότητα.

Οι ομάδες υποστήριξης παρέχουν την ευκαιρία στους γονείς να συναντηθούν και να μοιραστούν εμπειρίες και πληροφορίες. Οι εξειδικευμένες ομάδες υποστήριξης γονέων μπορούν να οδηγήσουν τους γονείς σε μια κοινή πρόκληση να μάθουν ο ένας από τον άλλον και να παρέχουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο. Οι αποτελεσματικές ομάδες υποστήριξης διευκολύνουν τη δημιουργία υποστήριξης τόσο εντός όσο και εκτός της ομάδας. Διδάσκουν στους γονείς τρόπους να χρησιμοποιούν την κοινωνική υποστήριξη στην αντιμετώπιση και να προωθούν τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων των γονέων.

Οι Σχολές Γονέων είναι μια ομάδα γονέων με δυναμική που μέσα από τη βιωματική αλληλεπίδραση, το παιχνίδι ρόλων, τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, λειτουργεί ως ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο για τους γονείς. Οι σχολές γονέων εκπαιδεύουν τους γονείς ώστε να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά στον σύνθετο και απαιτητικό ρόλο τους, με τελικό στόχο να βελτιώσουν την επικοινωνία στην οικογένεια. Αφορά στη κατανόηση, στήριξη και ενδυνάμωση του ρόλου του γονέα στη σύγχρονη πραγματικότητα. Οι γονείς αποκτούν δεξιότητες ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του κοινωνικού και σχολικού περιβάλλοντος.

Βασικές Προσεγγίσεις στην Εκπαίδευση των Γονέων

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις για την οικογενειακή θεραπεία και την εκπαίδευση των γονέων, καθεμία δίνοντας προσοχή σε διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητας των παιδιών και την εκπαίδευση των γονέων.

Συστημική

Η Θεωρία των Συστημάτων εστιάζει στο σχήμα των σχέσεων μέσα σε ένα σύστημα, αντί να μελετά μεμονωμένα μέρη του συστήματος. Στο οικογενειακό και γονεϊκό πλαίσιο, η συγκεκριμένη προσέγγιση δίνει πολύ σημασία στις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και όχι στις ξεχωριστές ιδιότητες του κάθε μέλους. Η πεποίθηση της συστημικής προσέγγισης είναι ότι για να κατανοήσουμε τις οικογένειες ως κοινωνικά συστήματα, είναι σημαντικό να γνωρίσουμε ότι μια αλλαγή σε ένα μέλος της οικογένειας επηρεάζει όλα τα υπόλοιπα μέλη (Bowen, 1971).

Ο Bowen ήταν αυτός ο οποίος ανέπτυξε την Θεωρία των Οικογενειακών Συστημάτων σύμφωνα με την οποία η οικογένεια αποτελεί μια συναισθηματική μονάδα, ένα πλέγμα αλληλοσυνδεδεμένων σχέσεων που καθίσταται σαφέστερα κατανοητό όταν αναλύεται μέσα σε ένα πολυγενεαλογικό πλαίσιο.

Η συστημική προσέγγιση στο οικογενειακό και εκπαιδευτικό πλαίσιο μπορεί να εφαρμοστεί μέσω του θεσμού των Σχολών Γονέων (Goldenberg I. & Goldenberg H., 2005). Τον τελευταίο καιρό η εκπαίδευση γονέων έχει αποτελέσει αντικείμενο ενδιαφέροντος τόσο στις Η.Π.Α όσο και στην Ευρώπη.

Επικοινωνιακή/Βιωματική

Η Επικοινωνιακή/Βιωματική Προσέγγιση αναπτύχθηκε από την Κοινωνική Λειτουργό Virginia Satir, τη νεότερη. Χρησιμοποιείται όταν το βασικό πρόβλημα που προσδιορίζεται από τους γονείς και από την οικογένεια συνολικά είναι οι ελλειπείς επικοινωνιακές δεξιότητες των μελών. Πιο συγκεκριμένα, υλοποιείται από τους ειδικούς ψυχικής υγείας όταν σε μία οικογένεια, πάσχει η επικοινωνία των συναισθημάτων με υποστηρικτικό τρόπο.

Η βιωματική προσέγγιση είναι μια μορφή κοινωνικής εργασίας με οικογένεια που βασίζεται στην επίγνωση των συναισθημάτων μέσα από την εστίαση στην εμπειρία. Οι οικογένειες, σε αυτή την προσέγγιση, γίνονται αντιληπτές περισσότερο ως ομάδες ατόμων και λιγότερο ως ένα σύστημα (Collins και συν., 2017). Η Βιωματική Προσέγγιση εστιάζει στην αλληλεπίδραση των μελών της οικογένειας που πραγματοποιείται στο παρόν, στο εδώ αποσκοπώντας στη βοήθεια για τα προβλήματα που παρουσιάζουν. Η πεποίθηση είναι ότι η έκφραση ειλικρινών συναισθημάτων θα οδηγήσει σε προσωπική και οικογενειακή ολοκλήρωση. (Nichols and Schwartz 2004, σελ 200).

Αφηγηματική

Η Αφηγηματική Προσέγγιση μπορεί να φανεί χρήσιμη όταν οι γονείς περιγράφουν λεκτικά ένα πρόβλημα στρεσογόνο ή ένα πρόβλημα που θεωρείται εμπόδιο στην ευημερία της οικογένειας. Για παράδειγμα, όταν οι γονείς αναφέρουν πως τα παιδιά ή οι ίδιοι έχουν κατακλυστεί από το στρες, ή από εφιάλτες ή επιτρέπουν στον θυμό να κυριαρχήσει στην επικοινωνία τους.

Αναπτυξιακή

Η αναπτυξιακή προσέγγιση της εκπαίδευσης γονέων λαμβάνει το θεωρητικό της υπόβαθρο από την αναπτυξιακή ή εξελικτική ψυχολογία. Αυτός ο κλάδος της ψυχολογίας ασχολείται με τα στάδια ανάπτυξης των ανθρώπων καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους και τις ψυχολογικές απαιτήσεις αυτών των σταδίων. Εξετάζει σχεδόν κάθε πλευρά της γνωστικής, κοινωνικής και ψυχολογικής ανάπτυξης (Hayes, Τόμος 1,1998:31). Η αναπτυξιακή προσέγγιση επικεντρώνεται στις ηλικίες και τα στάδια των παιδιών. Βασίζεται στην υπόθεση ότι η γνώση της φυσιολογικής παιδικής ανάπτυξης θα βοηθήσει τον γονέα να προσαρμόσει τις προσδοκίες και τις απαιτήσεις του στο επίπεδο και τις ανάγκες των παιδιών (Myers-Walls J.:3). Ως στάδια των παιδιών εννοούμε εκείνα που αναπτύχθηκαν από την βιοκοινωνική θεωρία του Erikson και την γνωστική αναπτυξιακή θεωρία του Piaget. Η αναπτυξιακή προσέγγιση δεν επικεντρώνεται στην συμπεριφορά των παιδιών. Υποθέτει ότι εάν αντιμετωπίσουμε το παιδί ανάλογα με την ηλικία του και τις αποκτηθείσες γνωστικές και κοινωνικές του δεξιότητες τότε θα δημιουργήσουμε μια εποικοδομητική σχέση. Συνήθως, η

αναπτυξιακή προσέγγιση χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με κάποια άλλη προσέγγιση είτε την δημοκρατική - αντλεριανή, είτε την ανθρωπιστική. Πολλοί συντονιστές κάνουν χρήση και των τριών προσεγγίσεων στον σχεδιασμό και την εφαρμογή των προγραμμάτων τους.

Συμπεριφορική

Η συμπεριφορική προσέγγιση της οικογένειας, βλέπει τα μέλη της οικογένειας σαν ένα οικογενειακό σύστημα που μεταβάλλεται και ωριμάζει. Εστιάζει στη διαρκή επανεκπαίδευση ή επανεκμάθηση και τα θεμέλια της είναι κατάλληλα και για μεταγενέστερα στάδια του κύκλου της ζωής της οικογένειας και της εκπαίδευσης των γονέων (Collins και συν., 2017.) Η επανεκπαίδευση απαιτεί από τους γονείς να αναπτύξουν μια θετική σχέση με τα παιδιά τους, έτσι ώστε να καταφέρουν να τα καθοδηγήσουν μέσα από δύσκολες αναπτυξιακές φάσεις. Όπως για παράδειγμα την εφηβεία.

Γονείς και αγχώδη παιδιά

Το άγχος και οι διαταραχές του, είναι από τα πιο συχνά εμφανιζόμενα ψυχικά προβλήματα των παιδιών και των εφήβων. Υπάρχουν πολλές θεραπευτικές προσεγγίσεις όσον αφορά στα παιδιά και στους εφήβους για τις διαταραχές του άγχους και τις συνδεδεμένες με αυτές άλλες διαταραχές. Ο ρόλος των γονέων είναι κομβικός και η συνεισφορά τους σε κάθε βήμα της θεραπείας του παιδιού τους αδιαμφισβήτητη.

Αρχικά, τα παιδιά και οι έφηβοι θα καταφέρουν να αναγνωρίσουν κάποιες πτυχές του εαυτού τους και της διαταραχής τους, να μάθουν νέες δεξιότητες, να ελέγξουν το άγχος τους και να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους μόνο όταν οι γονείς σε συνεργασία με τους ειδικούς, καταφέρουν να συμβάλουν με υπομονή, επιμονή και ενθάρρυνση στην επίτευξη των θεραπευτικών στόχων των παιδιών τους.

Η οικογενειακή ισορροπία και η συχνή παρέμβαση παρέχουν το δίκτυο ασφαλείας που ωθεί το παιδί να πάρει ρίσκα και να αυξήσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του.

Ο γονέας, οφείλει να εκπαιδευτεί με βάση την διαταραχή άγχους του παιδιού του, να ενημερώνεται διαρκώς και να είναι κοντά σε αυτό και στις ανάγκες του. Παράλληλα όμως, προκειμένου να συμβεί αυτό, οι γονείς οφείλουν να προσέξουν και τον εαυτό τους. Και αυτό θα γίνει με το να μειώσουν τα επίπεδα άγχους τους, να βρίσκουν χρόνο για τον εαυτό τους, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους, να ζητούν βοήθεια, να μειώνουν την ένταση και να συνεργάζονται.

Τα προγράμματα παρέμβασης μπορούν να ενισχύσουν τους προστατευτικούς παράγοντες μεταξύ των μικρών παιδιών, διδάσκοντας στους γονείς καλύτερες δεξιότητες επικοινωνίας με την οικογένεια, κατάλληλα αναπτυξιακά στυλ πειθαρχίας, σταθερή και συνεπή επιβολή κανόνων και άλλες δεξιότητες διαχείρισης της οικογένειας.

Οι γονείς μπορούν επίσης να διδαχθούν πώς να αυξήσουν τη συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και υλική υποστήριξή τους, η οποία περιλαμβάνει, για παράδειγμα, την κάλυψη των οικονομικών αναγκών των παιδιών τους, τη μεταφορά, τη φροντίδα υγείας και τις οικιακές ανάγκες. Η έρευνα επιβεβαιώνει το όφελος των γονέων που αναλαμβάνουν πιο ενεργό ρόλο στη ζωή των παιδιών τους, μιλώντας μαζί τους για τους φόβους τους, παρακολουθώντας τις δραστηριότητές τους, να γνωρίσουν τους φίλους τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Μεθοδολογία έρευνας

Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Η διατύπωση του σκοπού της έρευνας προσδίδει σαφή κατεύθυνση σε όλη την ερευνητική διαδικασία. Από το σκοπό επηρεάζονται και εξαρτώνται οι επόμενες φάσεις διεξαγωγής της έρευνας, όπως ο καθορισμός του πληθυσμού- στόχου, των συμμετεχόντων στην έρευνα, του ή των εργαλείων συλλογής δεδομένων και καθορίζεται και το είδος των απαιτούμενων δεδομένων για την υλοποίηση της έρευνας (Βάμβουκας, 2002, σελ. 103).

Στην προκειμένη περίπτωση ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι διττός. Αφενός, είναι να διερευνήσει την ποιότητα ζωής σε οικογένειες παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές στη πόλη του Ηρακλείου και αφετέρου να δώσει έμφαση στο ρόλο της εκπαίδευσης των γονέων των παιδιών και εφήβων αυτών στον εντοπισμό των αγχωδών διαταραχών όπως αυτές εκδηλώνονται. Εκτός από την διερεύνηση της ποιότητας και του τρόπου ζωής που έχουν οι γονείς ως φροντιστές παιδιών και εφήβων με αγχώδεις διαταραχές, ως επιμέρους στόχοι της έρευνας είναι η διερεύνηση των γνώσεων τους πάνω σε αυτές, καθώς επίσης και η πρόληψη των αγχωδών διαταραχών η οποία θα επιτευχθεί μέσω των προτεινόμενων τρόπων εκπαίδευσης των γονέων.

Ερευνητικά ερωτήματα

1. Ποιος είναι ο βαθμός γνώσεων των γονέων για τις αγχώδεις διαταραχές των παιδιών τους; Έχουν οι γονείς την ίδια πρόσβαση στη γνώση σχετικά με τα συμπτώματα αλλά και τις εξατομικευμένες ανάγκες/ επιθυμίες του παιδιού τους;
2. Οι οικογένειες με παιδιά που πάσχουν από αγχώδη διαταραχή, έχουν μια ικανοποιητική ποιότητα ζωής; Υπάρχει δηλαδή κάλυψη των προσωπικών τους αναγκών, επιθυμητές για το άτομο συνθήκες ζωής, υποστηρικτικό περιβάλλον, καθώς επίσης και συνολικά κοινωνική ευημερία και ικανότητα ανάπτυξης προσωπικών στόχων;

3. Υφίστανται τομείς στους οποίους εμφανίζουν χαμηλή ποιότητα ζωής οι γονείς των παιδιών που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές;
4. Υπάρχουν συγκεκριμένοι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των γονέων σε αρχική φάση και μετέπειτα την ποιότητα ζωής της ευρύτερης οικογένειας;
5. Ποιοι οι ενδεικτικοί τρόποι εκπαίδευσης των γονέων σχετικά με την πρόληψη των αγχωδών διαταραχών, τον έγκαιρο εντοπισμό τους, την αποδοχή της ψυχοπαθολογίας και την βελτίωση της καθημερινότητάς τους;
6. Υπάρχουν επαρκείς και κατάλληλες πηγές βοήθειας στη κοινότητα (λ.χ. ιατροπαιδαγωγικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας) στήριξης των οικογενειών και ειδικά των γονέων με παιδιά που έχουν κάποια αγχώδη διαταραχή;

Είδος της έρευνας

Για την εκπόνηση της συγκεκριμένης έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική έρευνα, η οποία είναι μια συστηματική επαγωγική και ολιστική διαδικασία. Είναι ένα είδος διερεύνησης που μας επέτρεψε να εμβαθύνουμε και να εστιάσουμε σε λεπτομέρειες, συλλέγοντας έτσι πολλές και χρήσιμες πληροφορίες για την έρευνά μας. Η ποιοτική έρευνα μας επέτρεψε να εξετάσουμε την εμπειρία των κοινωνικών υποκειμένων της έρευνας μας, κατανοώντας έτσι την ποιότητα ζωής τους, τις γνώσεις και την εκπαίδευση τους σχετικά με τις διαταραχές άγχους. Το κύριο ενδιαφέρον των ποιοτικών μεθόδων γενικά, εστιάζεται στην περιγραφή και κατανόηση της μοναδικότητας της ανθρώπινης εμπειρίας και στην ιδιαιτερότητα της συνείδησης και των βιωμάτων των υποκειμένων.

Εκτός από τα παραπάνω, μέσω της ποιοτικής έρευνας μας δόθηκε η δυνατότητα για παρατήρηση και συλλογή λεκτικών και μη λεκτικών αντιδράσεων των γονέων κατά τη διεξαγωγή της προκείμενης έρευνας, αντιδράσεις τις οποίες προσπαθήσαμε να αναλύσουμε και να τις αποδώσουμε στο νόημα που εξ αρχής αποβλέπαμε να έχουμε από αυτές. Αυτού του είδους οι έρευνες, στοχεύουν στη κατανόηση ενός συμβάντος στο πλαίσιο μιας ολότητας της κοινωνικής ζωής και κυρίαρχο εργαλείο τους είναι η πλαισιοθετημένη κατανόηση και σύνθεση (Ισαρη & Πουρκός, 2015, Καλλινικάκη,

Στην παρούσα έρευνα η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ημι-δομημένης συνέντευξης εις βάθος. Χρησιμοποιείται ένας σκελετός, ο οποίος καλύπτει τις βασικές ερωτήσεις που τίθενται στη συνέντευξη και υπάρχουν περιθώρια ελευθερίας ως προς τη σειρά που ακολουθείται, ενώ είναι επιτρεπτή η αναφορά και σε πληροφορίες, εκτός του κυρίως θέματος, αν προκύψει τέτοια ανάγκη (Fielding, 1993). Επιλέξαμε αυτό το είδος συνέντευξης διότι η τεχνική αυτή απαρτίζεται από ένα σύνολο ερωτήσεων οι οποίες θα έχουν οριστεί από εμάς, έτσι ώστε να έχουμε έναν οδηγό για το θέμα της πτυχιακής εργασίας μας. Αυτές οι ερωτήσεις είναι σημαντικό να απαντηθούν προκειμένου να καλύψουμε το σκοπό της έρευνάς μας. Επιπρόσθετα αυτό το είδος συνέντευξης παρουσιάζει ευελιξία: α) ως προς την τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με τον ερωτώμενο, β) ως προς την εμβάθυνση σε κάποια θέματα με συμμετέχοντες που κρίνονται κατάλληλοι, γ) ως προς τη σειρά με την οποία τίθενται οι ερωτήσεις και δ)ως προς την πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων ή θεμάτων για συζήτηση (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Ως προς το περιεχόμενο των συνεντεύξεων, υπήρξαν εννέα θεματικοί άξονες οι οποίοι αναλύονται παρακάτω.

- Αρχικά έγιναν ερωτήσεις που αφορούσαν τα δημογραφικά στοιχεία του συνεντευξιζόμενου γονέα αλλά και του παιδιού – εφήβου το οποίο πάσχει από κάποια αγχώδη διαταραχή.
- Ο δεύτερος θεματικός άξονας αφορά το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού-εφήβου με αγχώδη διαταραχή.
- Ο τρίτος θεματικός άξονας αφορά τις οικογενειακές σχέσεις των μελών.
- Ο τέταρτος θεματικός άξονας αφορά στο τι γνωρίζει ο γονέας περί αγχωδών διαταραχών.
- Ο πέμπτος θεματικός άξονας πραγματεύεται τη ποιότητα ζωής του γονέα.
- Ο έκτος θεματικός άξονας αφορά τη ποιότητα ζωής της οικογένειας.
- Ο έβδομος θεματικός άξονας εμπεριέχει ερωτήσεις που πραγματεύονται το σύστημα διαπαιδαγώγησης του παιδιού.
- Ο όγδοος θεματικός άξονας διαπραγματεύεται την εκπαίδευση του γονέα ως προς τη διαχείριση των αγχωδών διαταραχών

- Τέλος, ο ένατος θεματικός άξονας αφορά στο υποστηρικτικό δίκτυο της οικογένειας και στις αγχώδεις διαταραχές.

Όσον αφορά στην επαφή μας με τους γονείς έγινε αρχικά τηλεφωνικά, όπου ενημερώθηκαν αναλυτικά για το σκοπό και τους στόχους της έρευνάς μας. Τονίσαμε την διασφάλιση της εχεμύθειας, καθησυχάζοντάς τους για τη τήρηση των προσωπικών τους δεδομένων και του απορρήτου των όσων θα ειπωθούν από τους ίδιους. Σημαντική είναι επίσης η σωστή και ξεκάθαρη ενημέρωση που πραγματοποιήθηκε στους γονείς για τον σκοπό της συνέντευξης και της διαδικασίας που θα ακολουθηθεί στη διάρκεια της. Αυτό διότι πρέπει να γνωρίζουν και να συναινέσουν στο γεγονός της απομαγνητοφώνησης των δεδομένων που θα συλλεχθούν, τηρώντας πάντα τους δεοντολογικούς κανόνες της κοινωνικής εργασίας. Εφόσον όλα τα παραπάνω συμφωνήθηκαν από όλους τους γονείς, τους απεστάλη έντυπο συναίνεσης και το οποίο συμπλήρωσαν.

Σχετικά με τις συνεντεύξεις, η ερευνητική ομάδα όρισε μετά από κοινού συνεννόηση με τους γονείς την ημέρα και το χρόνο διεξαγωγής τους. Όλες πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας viber λόγω των περιορισμών που έχει προκαλέσει η πανδημία covid-19 και είχαν διάρκεια περίπου 35- 50 λεπτά η κάθε μια. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν κατά τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο του 2021. Επιπρόσθετα, οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων ήταν ανοιχτές ώστε οι ερωτώμενοι να μην επηρεάζονται και να μην καθοδηγούνται. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα οι γονείς να ήταν ικανοί να εκφράζουν τις υποκειμενικές εμπειρίες, τις πεποιθήσεις και τις αντιλήψεις τους.

Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός πως και οι έξι γονείς ήταν αρκετά συνεργάσιμοι, πρόθυμοι στο να βοηθήσουν και ομιλητικοί καθόλη τη διάρκεια των συνεντεύξεων.

Πληθυσμός - Πεδίο της μελέτης

Αρχικά, η ποιοτική μέθοδος την οποία και επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε στην έρευνα μας, δεν προϋποθέτει την επιλογή αντιπροσωπευτικού τυχαίου δείγματος με την στενή στατιστική έννοια. Ωστόσο, προϋποθέτει την επιλογή χαρακτηριστικών περιπτώσεων του υπό μελέτη θέματος.

Στην προκειμένη περίπτωση η υπηρεσία με την οποία συνεργαστήκαμε και διεξήχθη η δειγματοληψία ήταν το Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών Ηρακλείου (Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε). Πραγματοποιήθηκαν έξι συνεντεύξεις με γονείς παιδιών που πάσχουν από αγχώδη διαταραχή, οι οποίοι επιλέχθηκαν μέσω της δειγματοληψίας ευκολίας. Η επιλογή και προσέγγιση των γονέων έγινε στην εν λόγω υπηρεσία διότι ένας από τους τέσσερις προπτυχιακούς φοιτητές που εκπονούμε την συγκεκριμένη έρευνα, πραγματοποίησε την εξάμηνη πρακτική του άσκηση σε αυτή την κοινωνική υπηρεσία, έχοντας «χτίσει» έτσι σχέση εμπιστοσύνης με μερικούς από τους γονείς οι οποίοι αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας, καθώς επίσης και με το επιστημονικό προσωπικό της υπηρεσίας το οποίο μας παραχώρησε την απαραίτητη άδεια διενέργειας της έρευνας και προσέγγισης των γονέων του δείγματος, με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να υπάρξει διασφάλιση τήρησης του απορρήτου για την προστασία των προσωπικών δεδομένων των οικογενειών.

Δειγματοληψία

Η δειγματοληπτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας, αποτελεί μια συχνή επιλογή όταν ο σκοπός της έρευνας είναι να μελετηθούν χαρακτηριστικά και συμπεριφορές του υπό μελέτη πληθυσμού. Το είδος της δειγματοληψίας που θα εφαρμοστεί θα είναι η δειγματοληψία ευκολίας (convenience sampling).

Πρόκειται για την εκ προθέσεως επιλογή ενός δείγματος, που στην εν λόγω έρευνα είναι οι γονείς παιδιών τα οποία πάσχουν από κάποια αγχώδη διαταραχή ή παρουσιάζουν συμπτώματα άγχους, έχοντας ως στόχο τη κατανόηση της ποιότητας της ζωής τους, τη διερεύνηση των γνώσεων τους σχετικά με αυτές, καθώς επίσης και την ανάδειξη της σημαντικότητας της εκπαίδευσής τους ως προς τον εντοπισμό και τη διαχείρισή τους. (Creswell, 2011). Το δείγμα μας λοιπόν αποτέλεσαν γονείς παιδιών – εφήβων οι οποίοι διαμένουν στο Νομό Ηρακλείου και είχαν απευθυνθεί στο Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών Ηρακλείου με αίτημα την αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών τους. Το δείγμα μας επιλέχθηκε με βασική προϋπόθεση τα παιδιά-έφηβοι να έχουν διαγνωστεί από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας με κάποια αγχώδη διαταραχή ή με συμπτώματα άγχους. Αρχικά το δείγμα μας αποτελούνταν από 14 γονείς (8 γυναίκες και 6 άνδρες) οι οποίες είχαν συμφωνήσει στο να συνεργαστούν αλλά λόγω δυσκολιών οι οποίοι αναφέρονται παρακάτω ο αριθμός μειώθηκε και το

τελικό δείγμα της έρευνάς μας αποτελούνταν από 6 γυναίκες- μητέρες των παιδιών – εφήβων οι οποίες ήταν αρκετά βοηθητικές. Οι ηλικίες του κυμαίνονται από 47-60 έτη. (Παρακάτω αναφέρεται αναλυτικά το προφίλ του κάθε γονέα από τον οποίο πήραμε συνέντευξη)

Παρά το γεγονός ότι η υπηρεσία αλλά και οι γονείς ήταν ενήμεροι και σύμφωνοι για την συμμετοχή τους στην εκπόνηση της παρούσας έρευνας, αφού ήρθαμε σε επαφή με άτομα-κλειδιά της υπηρεσίας εξηγώντας τους το σκοπό της προσέγγισης μας, τηρήθηκε το πρωτόκολλο της συμμετοχής των γονέων στην έρευνά μας αλλά και το αίτημα μας προς τη διεύθυνση της υπηρεσίας. Έτσι λοιπόν τους δόθηκε σχετικό ενημερωτικό έντυπο, καθώς επίσης και υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης στη συμμετοχή της έρευνας οι οποίες και υπογράφηκαν από τους ίδιους πριν τη λήψη των συνεντεύξεων.

Βασικός λόγος επιλογής αυτής της υπηρεσίας ήταν ο μεγάλος αριθμός εξυπηρετούμενων που παρουσιάζει, αφού εξυπηρετεί ολόκληρο το νησί της Κρήτης και ειδικότερα στο Νομό Ηρακλείου, έχοντας έτσι τη δυνατότητα να συλλέξουμε πολλές και διαφορετικές απόψεις/θέσεις σχετικά με τη ποιότητα ζωής και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών με διαταραχές άγχους.

Τρόπος ανάλυσης στοιχείων

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων της έρευνάς μας είναι η ποιοτική ανάλυση περιεχομένου, η οποία έχει ως στόχο την αντικειμενική και συστηματική περιγραφή του περιεχομένου της επικοινωνίας γραπτού και προφορικού λόγου. Η ανάλυση περιεχομένου (content analysis), αφορά τα τεκμήρια γραπτής λεκτικής επικοινωνίας, έχει προταθεί και καθιερωθεί ως μία εκ των καλύτερων τεχνικών έρευνας στους κόλπους των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών, εφόσον αυτή στοχεύει στην «αντικειμενική, συστηματική και ποσοτική περιγραφή του φανερού περιεχομένου της επικοινωνίας γραπτού ή προφορικού λόγου», με τελική επιδίωξη την ερμηνεία (Berelson, 1948 στον Landsheere G. D., 1979: 7).

Ύστερα από τη διεξαγωγή των μαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων με τους γονείς, πραγματοποιήθηκε, με ιδιαίτερη προσοχή, γραπτή καταγραφή των όσων ειπώθηκαν κατά τη διάρκειά τους, προκειμένου να εντοπιστούν και να καταγραφούν οι πληροφορίες που εδώθησαν από τους ίδιους και αφορούσαν στις απαντήσεις των

γονιών στις ερωτήσεις που πήγαζαν από τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας μας. Η ανάλυση περιεχομένου είναι η μέθοδος, η οποία εφαρμόζεται σε κείμενα κυρίως και χρησιμοποιείται προκειμένου να αποκομιστούν στοιχεία σχετικά με το μήνυμα του κειμένου (Weber, 1990).

Αναλυτικότερα ακολουθήθηκε εις βάθος μελέτη των συνεντεύξεων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στις ερωτήσεις και ενότητες κλειδιά οι οποίες αφορούσαν στο σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα της πτυχιακής μας. Έγινε προσπάθεια για τη σαφή ανάδειξη των νοημάτων και συμπερασμάτων τα οποία προέρχονταν από την εκάστοτε απάντηση και θεματικό άξονα της συνέντευξης, έτσι ώστε να μην υπάρξει παρέκκλιση των αποτελεσμάτων.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως κατά τη συγγραφή του θεωρητικού πλαισίου της παρούσας εργασίας αποκτήσαμε τις απαραίτητες γνώσεις επί του θέματος οι οποίες μας βοήθησαν στο να κατηγοριοποιήσουμε ανά θεματικούς άξονες τις απαντήσεις που μας δόθηκαν από τους γονείς.

Εκτίμηση δυσκολιών - Περιορισμοί Έρευνας

Κατά την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας προέκυψαν πολλές δυσκολίες, που όμως με τον κατάλληλο σχεδιασμό έγινε προσπάθεια επίλυσής τους. Πιο αναλυτικά, ως αρχικός αριθμός γονέων είχε οριστεί ο αριθμός δεκατέσσερα (14), αλλά λόγω άρνησης που αφορούσε σε τυχόν στιγματισμό του παιδιού - εφήβου ή της οικογένειας πολλοί γονείς μας απέρριψαν, μη θέλοντας τελικά να συνεργαστούν μαζί μας. Έτσι λοιπόν, κατά τη διάρκεια της έρευνας, συγκεντρώθηκαν στοιχεία από μόνο έξι (6) γονείς του Νομού Ηρακλείου, καθιστώντας μικρό τον αριθμό σε σχέση με το σύνολο των γονέων παιδιών και εφήβων με αγχώδεις διαταραχές στο Νομό Ηρακλείου. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τα ευρήματα της εν λόγω έρευνας να μην μπορούν να γενικευτούν. Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός πως οι περισσότεροι από αυτούς που μας απέρριψαν ήταν άνδρες (πατεράδες παιδιών). Από μέρους μας έγινε προσπάθεια για εκτενή και λεπτομερή ενημέρωσή τους περί απορρήτου της έρευνας και περί σεβασμού των προσωπικών τους στοιχείων, τα οποία δεν θα αναφέρονταν στην έρευνα, αλλά μάταια.

Ένας βασικός περιορισμός αποτέλεσε η πανδημία του ιού covid-19 στη χώρα μας. Η περίοδος καραντίνας που επήλθε λόγω του ιού, συνέβαλε στην αποστασιοποίησή μας από τους γονείς, οδηγώντας μας στο να πραγματοποιηθούν

ηλεκτρονικά οι συνεντεύξεις, μη έχοντας έτσι αμεσότητα και πραγματική επαφή με τους γονείς. Η λήψη των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε μέσω της εφαρμογής viber, έχοντας έτσι εικονική επαφή μαζί τους. Λόγω προβλημάτων σύνδεσης δικτύου, κάποιες φορές η επαφή μας με τους γονείς διακοπτόταν με αποτέλεσμα να χρειάζεται να επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές κάποιες ερωτήσεις και να δημιουργούνται παύσεις και σύγχυση από τους ίδιους. Εμείς με τη σειρά μας προσπαθήσαμε να είμαστε αρκετά ενθαρρυντικοί και υπομονετικοί, αφού γνωρίζαμε εξ' αρχής πως λόγω της πανδημίας covid-19 ήταν ο μόνος τρόπος επαφής μας μαζί τους και πως τέτοιου είδους δυσκολίες ήταν αναμενόμενες και εύκολα επιλύσιμες

Ακόμη, λόγω της έλλειψης της αίσθησης ασφάλειας και οικειότητας, κάποιοι γονείς αρχικά απέκρυπταν στοιχεία ωραιοποιώντας καταστάσεις κατά τη περιγραφή που έδιναν για το προφίλ της οικογένειας κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων ή κατά τη διάρκεια της πρώτης μας επαφής, προκειμένου να διατηρηθεί μία εικόνα για αυτούς που θεωρούν αρεστή. Η αίσθηση ότι κάποιος τους παρακολουθεί και ενδεχομένως τους "κρίνει", μερικές φορές αλλοίωνε τον αυθορμητισμό αλλά και την πραγματική αντίδραση, συμπεριφορά και απάντηση του προσώπου τους. Αυτό βέβαια είναι κάτι που γνωρίζαμε εξαρχής και δεν γίνεται να αποφευχθεί στην ολότητά του.

Εκτός από τα παραπάνω, μια σημαντική δυσκολία που συναντήσαμε ήταν το ιατρικό απόρρητο, αφού λόγω αυτού, το ΚΕΔΥ Ηρακλείου και το Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο Ηρακλείου, που είχαμε αιτηθεί για βοήθειά τους, παραχωρώντας μας πληροφορίες για γονείς με παιδιά – εφήβους με αγχώδεις διαταραχές, αρνήθηκαν να μας δώσουν τα στοιχεία των εξυπηρετούμενων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να υπάρξει δυσκολία στην εύρεση του δείγματος και στη πραγματοποίηση των συνεντεύξεων.

Ηθικά ζητήματα

Με γνώμονα τους δεοντολογικούς κανόνες και τους κανόνες ηθικής της κοινωνικής εργασίας τα ζητήματα ηθικής που μπορεί να ανακύψουν είναι τα ακόλουθα:

- Η σωστή και πλήρης ενημέρωση που οφείλεται να πραγματοποιηθεί στους συμμετέχοντες της έρευνας από τον ερευνητή. Παρέχοντας τους πλήρη ενημέρωση σχετικά με το σκοπό, το θέμα και τους θεματικούς άξονες της έρευνας.
- Η διασφάλιση του απορρήτου και της εμπιστευτικότητας των πληροφοριών που θα αναφέρουν οι συμμετέχοντες, αφού στη προκειμένη περίπτωση λόγω της μαγνητοφώνησης των συνεντεύξεων ο συνεντευκτής οφείλει να ενημερώσει τους

συμμετέχοντες προσκομίζοντας τους όλα τα απαραίτητα έγγραφα που δηλώνουν πως είναι ενήμεροι και σύμφωνοι με αυτό , υπογράφοντάς τα.

- Η εθελοντική και σε καμία περίπτωση χωρίς εξαναγκασμό συμμετοχή των συμμετεχόντων στην έρευνα
- Η δεοντολογία του επαγγέλματος διασφαλίζει αντικειμενική αντιμετώπιση και σεβασμό προς τις απόψεις των συμμετεχόντων. Ωστόσο κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων είναι πιθανό να ειπωθούν απόψεις από τους συμμετέχοντες οι οποίες να μας βρουν ενάντια. Όμως επειδή σε κάθε μελέτη τα δικαιώματα των συμμετεχόντων προηγούνται και το ερευνητικό μέρος έπεται, δεν θα μπορούμε να εκφραστούμε άμεσα καθώς οι συμμετέχοντες μας εμπιστεύτηκαν και ίσως αισθανθούν ότι τους κρίνουμε.
- Η συναισθηματική φόρτιση των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις καθώς στοχεύουμε σε άμεσα ενδιαφερόμενους για την έρευνα (γονείς παιδιών που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές).

Αποτελέσματα Έρευνας - Ανάλυση Περιεχομένου

Στο παρόν κεφάλαιο παρατίθενται τα δημογραφικά στοιχεία των έξι γονέων παιδιών και εφήβων με αγχώδεις διαταραχές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα σκιαγραφώντας έτσι το ατομικό και οικογενειακό τους προφίλ. Επιπλέον παρουσιάζονται τα ευρήματα της έρευνας τα οποία αφορούν στους ερευνητικούς άξονες των συνεντεύξεων. Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα αποτελείται από έξι άτομα, όλα γυναικείου φύλου και μητέρες παιδιών με αγχώδη διαταραχή ή συμπτωμάτων άγχους. Ως προς τις ηλικίες τους αυτές κυμαίνονται από 47- 60 έτη. Οι τέσσερις από τις έξι συνεντευξιζόμενες έχουν τριτοβάθμια εκπαίδευση ενώ οι δύο από τις έξι έχουν δευτεροβάθμια. Σχετικά με το επάγγελμά τους, οι πέντε από τις έξι εργάζονται ως ιδιωτικοί υπάλληλοι, ενώ η μία από τις έξι εργάζεται ως δημόσια υπάλληλος. Τέλος, όσον αφορά στην εθνικότητα των συνεντευξιζόμενων, αυτή είναι Ελληνική. Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά και κατά θεματικό άξονα τα στοιχεία που προέκυψαν μετά την αποκωδικοποίηση και ανάλυση των συνεντεύξεων των γονέων παιδιών με αγχώδη διαταραχή, καθώς επίσης και των ίδιων των παιδιών που έχουν κάποια από τις αγχώδεις διαταραχές ή συμπτώματα άγχους.

1. Δημογραφικά Στοιχεία / Προφίλ Γονέα και Παιδιού - Εφήβου με Αγχώδη Διαταραχή.

Συνέντευξη 1:

Πρόκειται για γυναίκα η οποία είναι μητέρα δύο ανήλικων παιδιών ηλικίας 14 και 12 ετών. Η ίδια είναι 47 ετών, απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, έχοντας αποκτήσει πρώτο πτυχίο και τώρα πραγματοποιεί σπουδές σε άλλο αντικείμενο για την απόκτηση ενός δεύτερου πτυχίου και εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος. Είναι παντρεμένη με το σύζυγο και πατέρα των δύο ανήλικων εδώ και περίπου 15 έτη. Εκείνος είναι 40 ετών, απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και απασχολείται στον κλάδο του δημοσίου. Σχετικά με το παιδί με αγχώδη διαταραχή, πρόκειται για αγόρι ηλικίας 14 ετών, μαθητή Γ΄ Γυμνασίου και με διάγνωση ΓΑΔ (Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή).

Συνέντευξη 2:

Πρόκειται για γυναίκα η οποία είναι μητέρα τριών παιδιών ηλικίας 40, 30 και 17 ετών, εκ των οποίων τα δύο πρώτα είναι παιδιά που προήλθαν από τον πρώτο της

σύζυγο με τον οποίο είναι διαζευγμένη, ενώ το τρίτο προήλθε από τον τελευταίο της σύζυγο με τον οποίο είναι χωρισμένη. Η ίδια είναι 60 ετών, απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος. Σχετικά με το παιδί με αγχώδη διαταραχή, πρόκειται για κορίτσι ηλικίας 17 ετών, μαθήτρια Γ' Λυκείου και διαγνωσμένη με ΓΑΔ (Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή).

Συνέντευξη 3:

Πρόκειται για γυναίκα η οποία είναι μητέρα δύο ανήλικων παιδιών ηλικίας 15 και 18 ετών. Η ίδια είναι 48 ετών, απόφοιτος δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος. Είναι σε διάσταση με το σύζυγό της και πατέρα των ανήλικων παιδιών τα τελευταία τέσσερα χρόνια, διαμένοντας στο σπίτι αυτή και τα παιδιά της. Σχετικά με το παιδί με αγχώδη διαταραχή, πρόκειται για αγόρι 18 ετών, μαθητή Γ' Λυκείου, οποίος βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού και έχει διαγνωστεί με ΓΑΔ (Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή).

Συνέντευξη 4:

Πρόκειται για γυναίκα η οποία είναι μητέρα τριών παιδιών ηλικίας 30, 25 και 15 ετών, εκ των οποίων τα δύο πρώτα είναι παιδιά που προήλθαν από τον πρώτο της σύζυγο με τον οποίο είναι χωρισμένοι. Η ίδια είναι 52 ετών, απόφοιτος δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος. Σχετικά με το παιδί με αγχώδη διαταραχή, πρόκειται για κορίτσι ηλικίας 15 ετών, μαθήτρια Α' Λυκείου και διαγνωσμένη με ΓΑΔ (Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή).

Συνέντευξη 5:

Πρόκειται για γυναίκα η οποία μητέρα δύο παιδιών ηλικίας 16 και 11 ετών. Η ίδια είναι 47 ετών, απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος. Είναι παντρεμένη με το σύζυγο και πατέρα των παιδιών της, περίπου 18 έτη. Εκείνος είναι 51 ετών απόφοιτος δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εργάζεται στο δημόσιο τομέα. Σχετικά με το παιδί με αγχώδη διαταραχή, πρόκειται για κορίτσι 16 ετών μαθήτρια της Β' Λυκείου και έχει διαγνωστεί με ΓΑΔ (Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή).

Συνέντευξη 6:

Πρόκειται για γυναίκα η οποία μητέρα δύο διδύμων παιδιών ηλικίας 15 ετών. Η ίδια είναι 52 ετών, απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και εργάζεται ως δημόσιος υπάλληλος. Το τελευταίο χρόνο είναι σε διάσταση με το σύζυγο και πατέρα των δύο ανήλικων παιδιών. Εκείνος είναι 47 ετών, απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και

ιδιωτεύει. Σχετικά με το παιδί με αγχώδη διαταραχή, πρόκειται για κορίτσι 15 ετών, μαθήτρια της Α' Λυκείου και με διάγνωση κοινωνικής φοβίας (αν και η μητέρα ανέφερε πως παρουσιάζει απλά συμπτώματα άγχους).

Σε ερωτήσεις που αφορούσαν το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών- εφήβων με αγχώδη διαταραχή, η πλειοψηφία των γονέων απάντησε πως τα παιδιά τους περπάτησαν και μίλησαν κατά τα προσδοκώμενα φυσιολογικά ηλικιακά πλαίσια και κατά τα παιδικά τους χρόνια δεν αντιμετώπισαν κάποια άλλη δυσκολία πέραν της διαταραχής άγχους τους. Δύο μητέρες ανέφεραν πως τα παιδιά τους είχαν γεννηθεί πρόωρα με την μία εξ αυτών να λέει πως το ανήλικο παιδί της παρουσίαζε αργή ψυχοκινητική ανάπτυξη *«Αλλά γενικότερα ήταν ένα παιδί που από μικρό μας ταλαιπώρησε. Πήγαινε λίγο πίσω σε όλα του»*. (Συνεντευξιαζόμενη 3). Σε ερώτηση σχετικά με το αν τα παιδιά- έφηβοι με αγχώδη διαταραχή λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή η πλειοψηφία απάντησε αρνητικά με μόνο μια μητέρα να απαντά θετικά *«ο Η. μέσα από όλο αυτό και τις συνθήκες που τον πίεζαν, ξεκίνησε να βιώνει πολύ άγχος μέσα στην καθημερινότητά του. Έτσι συμβουλευτήκαμε την ψυχολόγο μας και μας έδωσε μια αγχολυτική αγωγή»*. (Συνεντευξιαζόμενη 3).

Τρεις από τις έξι συνεντευξιαζόμενες είπαν πως δεν υπάρχει κληρονομικός παράγοντας ως προς τη διαταραχή άγχους των παιδιών τους. Ωστόσο οι άλλες τρεις είπαν πως και η μια έχει διαγνωστεί με ΓΑΔ, η άλλη μια μητέρα ανέφερε πως κι εκείνη είναι διαγνωσμένη με ΓΑΔ *«Ναι υπάρχει υπάρχει. Εγώ, η μαμά μου, η γιαγιά μου»*. (Συνεντευξιαζόμενη 1), καθώς επίσης η τρίτη είπε πως ο πατέρας του γιού της με διαταραχή άγχους, παρουσιάζει κι εκείνος μια παρόμοια διαταραχή *«Γεννήθηκε και αυτός με αυτή την διαταραχή. Πιθανότατα είναι στο φάσμα του αυτισμού, απλά όταν πια πήγε ενήλικος, είχε κάνει κατάθλιψη»*. (Συνεντευξιαζόμενη 3).

Έπειτα οι συνεντευξιαζόμενες ερωτήθηκαν σχετικά με τις σχέσεις μεταξύ των δυο γονιών. Η πιο κοινή απάντηση ήταν πως οι δυο σύζυγοι βρίσκονταν σε διάσταση έχοντας τυπικές σχέσεις πλέον σε αντίθεση με αυτές του παρελθόντος που χαρακτηρίζονταν από έλλειψη επικοινωνίας και εντάσεις. Μαλώναμε πολύ και δεν το άντεχα ψυχικά. *«Βασικά και τα παιδιά δεν το άντεχαν. Μπορούσα να το αντιληφθώ ότι τους επηρέαζε. Ξέρετε, ο πρώην σύζυγος βίωνε και αυτός λίγο άγχος. Διαχειριστικό μεν, προβληματικό για την οικογένεια μας δε. Δεν μπορούσα να διαχειριστώ την όλη κατάσταση»*. (Συνεντευξιαζόμενη 3). Επίσης δύο από τις έξι ερωτηθείσες

χαρακτήρισαν τους εν διαστάσει συζύγους και πατεράδες των παιδιών τους απόντες ως γονείς, μη έχοντας επαφή και επικοινωνία με τα παιδιά. Ακόμη μια μητέρα χαρακτήρισε ως τεταμένες τις σχέσεις της με τον πατέρα της κόρης της, ο οποίος ήταν κακοποιητικός απέναντι της *«Με τον πατέρα της Α. εμείς χωρίσαμε γιατί δεν μπορούσαμε να συνεννοηθούμε, δεν μπορούσε να ελέγξει τα νεύρα του, πολλοί τσακωμοί και μάλιστα και βία προς το μέρος μου, μπροστά κιόλας στο παιδί μου. Εγώ αυτό δεν το δέχομαι»*. (Συνεντευξιαζόμενη 2). Πρόσθεσε επίσης πως η ανήλικη είχε απομακρυνθεί με εισαγγελική παραγγελία λόγω της κακοποίησης που επικρατούσε στο σπίτι, επηρεάζοντας κι άλλο τις σχέσεις της οικογένειας *«Το παιδί με όλη αυτή τη κατάσταση, μου το είχαν πάρει με εισαγγελική παρέμβαση και πάλεψα πάρα πολύ σκληρά για να το πάρω πίσω»*. (Συνεντευξιαζόμενη 2). Σχετικά με τη σχέση γονέα και παιδιού όλοι τόνισαν πως έχουν μια πολύ καλή σχέση με τα παιδιά τους, προσπαθώντας να συζητούν για ότι θέματα τα απασχολεί και να περνούν αρκετό χρόνο μαζί τους. Ωστόσο μια εξ αυτών είπε πως η σχέση της κόρης της με τον πατέρα είναι απόμακρη, κάπως τυπική και έχουν υπάρξει πολλές εντάσεις μεταξύ τους εξαιτίας της σχέσης του πατέρα με την ίδια *«Ο πατέρας της είχε το πρόβλημα μαζί μου, οι τσακωμοί τους τότε είχαν να κάνουν με το ότι η μικρή με υπερασπιζόταν επειδή αυτός της μίλαγε πολύ άσχημα για μένα και έτσι ξεκινούσαν οι τσακωμοί τους»*. (Συνεντευξιαζόμενη 2).

Οι σχέσεις των παιδιών μεταξύ τους στην πλειοψηφία είναι πολύ καλές και μάλιστα σε δύο από τις έξι οικογένειες υπάρχουν παιδιά που έχουν αποκτηθεί από προηγούμενους γάμους των γονιών με τα παιδιά να έχουν καλές επικοινωνιακές σχέσεις και με τα ετεροθαλή αδέρφια τους. Στην επόμενη ερώτηση, εάν υπήρχε κάποιο τραυματικό γεγονός στην οικογένεια οι περισσότεροι γονείς απάντησαν αρνητικά με δύο εξ αυτών να αναφέρουν πως *«Όταν ήτανε μικρός υπήρχαν πολλές εντάσεις και πολύ άγχος και από εμένα και από τον πατέρα του, οπότε επειδή πάμε στον ψυχολόγο ξέρουμε ότι αρχικά το τραυματικό ήταν αυτό»*. (Συνεντευξιαζόμενη 1), και η δεύτερη είπε πως *«Ο κύριος παράγοντας ήταν το οικογενειακό περιβάλλον και η ενδοοικογενειακή βία που βίωσε το παιδί...βέβαια στο παιδί δεν τόλμησε να σηκώσει χέρι. Παρ'όλ'αυτά, μου το πήραν με εισαγγελική παρέμβαση και μετά έγινε το δικαστήριο και βγήκε υπέρ μας»*. (Συνεντευξιαζόμενη 2).

Οι απαντήσεις των γονέων περί των γνώσεων τους σχετικά με τις αγχώδεις διαταραχές έχουν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον. Τρεις από τις έξι μητέρες δεν γνωρίζουν ακριβώς το τι είναι η διαταραχή του παιδιού τους. Ως μέσο πληροφόρησης τους είναι

το διαδίκτυο και έπειτα η υπηρεσία του Ε.ΚΕ.ΨΥ.Ε όπου και απευθύνθηκαν για να παρασχεθεί στα παιδιά τους βοήθεια και σε εκείνες πληροφόρηση για τη διαταραχή άγχους αλλά και για τους τρόπους διαχείρισής της. Ανέφεραν πως κατανοούν πως είναι μια περίεργη κατάσταση για τα παιδιά τους, καθώς επίσης και για τις ίδιες αφού δεν γνωρίζουν ακριβώς πως να τα βοηθήσουν. Ως μέσο στήριξης και βοήθεια τους οι περισσότερες απάντησαν το διάλογο, όπου συζητώντας μαζί τους προσπαθούν να βοηθήσουν τα ανήλικα τέκνα να το διαχειριστούν, να καθησυχαστούν αλλά και να καταλάβουν οι ίδιες την προέλευση του άγχους τους. Οι άλλες δύο έδειξαν να γνωρίζουν περισσότερα πράγματα για το τι είναι και τι συμπτώματα παρουσίαζε μια αγχώδης διαταραχή στα παιδιά, έχοντας ζητήσει και συνεργαστεί με ειδικούς της ψυχικής υγείας για μεγάλο χρονικό διάστημα κάνοντας μια σωστή παρέμβαση πως *«βλέπω όμως, με βάση την καθημερινότητά μας ότι είναι κάτι δυσβάσταχτο για αυτή. Πολύ δύσκολο»* (Συνεντευξιαζόμενη 5). Μια από τις ερωτηθείσες πραγματοποιεί παράλληλες σπουδές έχοντας διδαχθεί πολλές γνώσεις για τις αγχώδεις διαταραχές γνωρίζοντας έτσι το τι είναι, τα συμπτώματα, τα αίτια, τι προκαλεί και τους τρόπους διαχείρισής τους. *«Για εμένα το άγχος είναι μία φυσική αντίδραση προστασίας του οργανισμού από ένα κίνδυνο. Κινητοποιείται η αμυγδαλή, κινητοποιείται το σώμα ουσιαστικά για να αντιμετωπίσει έναν προσεχή κίνδυνο και αυτό θεωρώ ότι είναι κάτι πολύ χρήσιμο, κάτι πολύ καλό. Όμως από τη στιγμή που ο κίνδυνος παύει να είναι κίνδυνος και όλο αυτό γίνεται μία ιδέα, μία ανυπόφορη ιδέα τότε η αμυγδαλή θεωρώ ότι κινητοποιείται για λάθος λόγους και όλο αυτό μας δημιουργεί και τις ανεπιθύμητες ενέργειες, κάνοντας το σώμα μας να υπερλειτουργεί. π.χ. ανακατενόμαστε, ιδρώνουμε έχουμε τάση για εμετό, ζαλιζόμαστε κ.τ.λ.»* (Συνεντευξιαζόμενη 6). Σχετικά με τις γνώσεις των συζύγων και των υπολοίπων μελών της πυρηνικής τους οικογένειας, η πλειοψηφία απάντησε πως οι πατεράδες των παιδιών τους δεν είναι πλήρως ενήμεροι για τη διαταραχή των παιδιών τους θεωρώντας πως είναι καλά, μη δείχνοντας να καταλαβαίνουν το τι βιώνουν τα ίδια τα παιδιά. *«Ο εν διαστάσει σύζυγός μου όμως κάποιες φορές έτυχε να μην καταλαβαίνει γιατί έλειπε κιάλας από το σπίτι»* (Συνεντευξιαζόμενη 5). Τα περισσότερα αδέρφια των παιδιών αυτών προκύπτει πως γνωρίζουν πληροφορίες περί διαταραχής άγχους.

Στο ερώτημα που αφορούσε την ποιότητα ζωής του γονέα οι συνεντευξιαζόμενες έδωσαν αρκετά κοινές απαντήσεις. Πέντε από τις έξι κάνουν επάγγελμα που τις ευχαριστεί, έχοντας καλές σχέσεις με τους συνεργάτες τους.

Ανέφεραν βέβαια πως κατά καιρούς το επάγγελμα τους τους προκαλεί ψυχική εξουθένωση. Μία από τις έξι όμως ανέφερε πως το επάγγελμα της είναι κάτι το οποίο δεν της αρέσει πολύ και ούτε της προσφέρει ικανοποίηση, το εξασκεί όμως λόγω οικονομικών αδυναμιών που αντιμετωπίζει *«Παίρνω κάποια χρήματα που φτάνουν ίσα-ίσα για τις βασικές ανάγκες τις δικές μου αλλά και της μικρής»* (Συνεντευξιαζόμενη 4). Σχετικά με το εάν έχουν ελεύθερο προσωπικό χρόνο η πλειοψηφία απάντησε αρνητικά, αφού τις περισσότερες ώρες της ημέρας εργάζονται και μετά ασχολούνται με οικιακές εργασίες και με τη φροντίδα των παιδιών. *«Στον ελεύθερο μου χρόνο η αλήθεια είναι ότι ασχολούμαι με το σπίτι και τα παιδιά, τη φροντίδα τους, το μάζεμα του σπιτιού....Γενικά δεν υπάρχει ελεύθερος χρόνος όταν το πρωί δουλεύεις, μετά το απόγευμα έχεις να ετοιμάσεις σπίτι, φαγητό και πάλι φτου και από την αρχή»*. (Συνεντευξιαζόμενη 5). Υπήρχε στον αντίποδα μια μητέρα που ανέφερε πως προσπαθεί να έχει προσωπικό ελεύθερο χρόνο και να υλοποιεί τις ανάγκες της *«Πλέον μετά και το χωρισμό με τον εν διαστάσει σύζυγο θα βγω έξω με κάποια φίλη, θα γυμναστώ, θα διαβάσω πολλά βιβλία, μου αρέσει πολύ να βλέπω ταινίες και γενικά μου αρέσει να εξελίσσομαι σαν προσωπικότητα»*. (Συνεντευξιαζόμενη 6).

Επίσης οι περισσότερες μητέρες σε ερώτηση που αφορούσε το εάν φροντίζουν την υγεία τους απάντησαν θετικά, ενώ μια είπε πως μεγαλύτερη έμφαση δίνει στην υγεία των παιδιών παρά στη δική της. Ακόμα, η οικονομική κατάσταση των περισσότερων χαρακτηρίστηκε ως ικανοποιητική ενώ δύο ανέφεραν πως αντιμετωπίζουν δυσκολίες όντας χαμηλόμισθες *«Ε κοιτάζτε, είμαι χαμηλόμισθη....Για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα που δεν δούλευα, ε, έπαιρνα το επίδομα κοινωνικής αλληλεγγύης, κάλυπτα από εκεί τους λογαριασμούς. Εντάξει. λίγο πολύ τα βολεύαμε»*. (Συνεντευξιαζόμενη 3). Τέλος όλες ανέφεραν πως έχουν υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η επόμενη μας ερώτηση αφορούσε στη περιγραφή της ποιότητας ζωής της οικογένειας. Οι περισσότερες συνεντευξιαζόμενες ανέφεραν πως δεν περνούν αρκετό ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους λόγω αυξημένων υποχρεώσεων. Δύο από αυτές είπαν πως φροντίζουν να υπάρχει χρόνος που να βρίσκονται όλοι μαζί κάνοντας ποιοτικά πράγματα και δραστηριότητες μαζί, ενώ άλλες δύο ανέφεραν πως αυτό δεν πραγματοποιείται λόγω της απουσίας του πατέρα των παιδιών λόγω του χωρισμού τους. Χαρακτήρισαν το άτομο αυτό *«ως απών πατέρα, ο οποίος δεν συμμετέχει καθόλου οικονομικά στις ανάγκες του παιδιού»*. (Συνεντευξιαζόμενη 4) ή πως ο ποιοτικός χρόνος του πατέρα με τα παιδιά του θα είναι ελάχιστος και χωρίς ποιοτική επαφή

(Συνεντευξιαζόμενη 2). Στην ερώτηση για το εάν η διαταραχή του παιδιού τους επηρεάζει την ποιότητα ζωής της οικογένειας οι περισσότερες απάντησαν αρνητικά ενώ μία ανέφερε *«Γενικά θεωρώ πως η ποιότητα μιας οικογένειας με ένα τέτοιο παιδί είναι περίεργη γιατί σκέψου πως υπάρχει άλλο ένα παιδί το οποίο έχει τις δικές του ανάγκες και δεν καταλαβαίνει πάντα το τι περνάει η αδερφή του. Κι εσύ τότε πρέπει να εξηγείς και να εξηγείς κι όλο αυτό κάπως σε κουράζει»*. (Συνεντευξιαζόμενη 5). Τρεις από τις έξι είπαν πως αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, ενώ οι άλλες τρεις τοποθέτησαν την οικονομική τους κατάσταση σε μια κλίμακα από το 1-10 στο 7. Στην ίδια κλίμακα σχετική αυτή τη φορά με το κλίμα της οικογένειας όλες τοποθετήθηκαν στο 7 με 8 προσθέτοντας πως *«Θεωρώ όμως πως η αρμονία και η ειλικρινής επαφή είναι θεμέλια της οικογένειας που έχουν χτιστεί γερά εδώ και πολλά χρόνια πριν»*. (Συνεντευξιαζόμενη 6).

Η επόμενη ερώτηση διαπραγματευόταν το σύστημα διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Τρεις από τις έξι συνεντευξιαζόμενες ανέφεραν πως έχουν θεσπίσει ένα ξεκάθαρο για το παιδί σύστημα διαπαιδαγώγησης το οποίο τις περισσότερες φορές τηρούν. Πρόσθεσαν επίσης πως και οι δύο γονείς έχουν κοινή γραμμή και σταθερούς ρόλους. Οι άλλες τρεις, κατά γενική ομολογία είπαν πως δεν έχουν θεσπίσει ένα ξεκάθαρο για τα παιδιά σύστημα διαπαιδαγώγησης δυσκολευόμενες στο να οριοθετήσουν τα παιδιά τους. Δεν είναι σταθερές στο ρόλο τους, ενώ δυο εξ αυτών πρόσθεσαν πως δεν έχουν κοινή γραμμή οριοθέτησης απέναντι στα παιδιά, όντας εκείνες πιο χαλαρές μαζί τους και οι σύζυγοι πιο αυστηροί, καθώς επίσης μια από τις έξι χαρακτήρισε τον πατέρα απών σε ότι αφορά στο σύστημα διαπαιδαγώγησης του παιδιού τους. Εκτός από τα παραπάνω μια συνεντευξιαζόμενη είπε πως όταν ζούσε και ο πατέρας των παιδιών στο σπίτι δεν υπήρχε κανένα όριο *«Έπαιζα τον διαιτητή. Στο σπίτι απλά επικρατούσε χάος»*, μη μπορώντας να διαχειριστεί δύο άτομα που βιώνουν άγχος και δεν κατανοούν κάποιους κανόνες, ολοκληρώνοντας λέγοντας πως *«Μετά τον χωρισμό η κατάσταση έγινε καλύτερη. Χωρίς όρια ένα παιδί που βιώνει άγχος και είναι στο φάσμα του αυτισμού, δεν μπορεί να λειτουργήσει»*. (Συνεντευξιαζόμενη 3). Σε αυτό που συμφωνήσαν και οι έξι συνεντευξιαζόμενες μητέρες ήταν η βοήθεια που παρέχουν όλες στη μελέτη των μαθημάτων των παιδιών τους στο σπίτι.

Η ενημέρωσή τους σχετικά με το τι είναι μια αγχώδης διαταραχή σύμφωνα με κάποιες μητέρες προέρχεται από το διαδίκτυο και από ιδιώτες παιδοψυχολόγους στους οποίους και έχουν απευθυνθεί. Τρεις στις έξι μητέρες δεν έχουν παρακολουθήσει

κάποιο σχετικό πρόγραμμα εκπαίδευσης ή σχολή γονέων ή συμβουλευτική ζεύγους και δεν έχουν δεχθεί άλλη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, καθώς επίσης δεν γνωρίζουν το κατά πόσο οι προαναφερθείσες υπηρεσίες υπάρχουν στην πόλη του Ηρακλείου. Τονίζοντας έτσι την έλλειψη γνώσεων που έχουν για το προφίλ ενός παιδιού με αγχώδη διαταραχή, τη συμπτωματολογία αλλά και την ορθή και αποτελεσματική διαχείριση του. Ενδιαφέρον έχει το ότι μία από αυτές τις μητέρες δεν θυμόταν καν τη διαταραχή με την οποία έχει διαγνωστεί η κόρη της «δεν θυμάμαι ακριβώς πώς μου το είχαν πει» (Συνεντευξιαζόμενη 2).

Από την άλλη πλευρά οι άλλες τρεις μητέρες που ερωτήθηκαν, γνώριζαν πληροφορίες σχετικά με τις αγχώδεις διαταραχές, έχοντας σχετική εκπαίδευση ως προς τη διαχείριση και ορθή στάση τους απέναντι στο παιδί τους. «...από όλους έχω ενημερωθεί. Και από το Παιδών Αγίας Σοφίας και από το Βενιζέλειο και από το ΚΕΣΥΝ και από παιδοψυχολόγους.....γενικά 10 χρόνια τώρα ασχολούμαστε με αυτό το θέμα σχεδόν...και ο παιδοψυχολόγος κάνει συμβουλευτική και σε εμάς» (Συνεντευξιαζόμενη 1), «Ότι πληροφόρηση επί του θέματος έχω, την έχω μετά από πολλές ώρες μελέτης σχετικής βιβλιογραφίας με αφορμή των παράλληλων σπουδών μου που σας ανέφερα.....Θεωρώ έτσι πως στη περίοδο της εφηβείας η διαχείριση του άγχους είναι μια λεπτή υπόθεση η οποία πρέπει να γίνει από έναν ειδικό» (Συνεντευξιαζόμενη 6) και πάλι όμως ανέφεραν πως δεν γνωρίζουν την ύπαρξη σχολών γονέων ή σχετικών προγραμμάτων εκπαίδευσής τους στην Ελλάδα «δεν ξέρω και να υπάρχουν στην Ελλάδα σχολές γονέων». (Συνεντευξιαζόμενη 6)

Η τελευταία ερώτηση είχε να κάνει με την ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου της οικογένειας και για το κατά πόσο εκείνο είναι ενημερωμένο για την αγχώδη διαταραχή του παιδιού- εφήβου. Γενικά οι περισσότερες από τις ερωτηθείσες δήλωσαν πως έχουν υποστηρικτικό περιβάλλον το οποίο αποτελείται από τις πατρικές τους οικογένειες και από φίλους τους οι οποίοι είναι ενήμεροι για τις διαταραχές άγχους των παιδιών – εφήβων έχοντας μια φυσιολογική στάση απέναντι τους. «Θεωρώ πως δεν έχουν θέμα, ίσα ίσα που είναι αρκετά υποστηρικτικοί κι αυτοί μαζί της». (Συνεντευξιαζόμενη 6)

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η απάντηση που έδωσε στην ερώτηση για το εάν το υποστηρικτικό δίκτυο της οικογένειας είναι ενήμερο για τη διαταραχή άγχους την ανήλικη με την ίδια να απαντά «Στην αρχή την μάλωναν και της έλεγαν πως κάνει σα μωρό. Αυτό ήταν κάτι το οποίο με ενοχλούσε η αλήθεια είναι και μίλησα μαζί τους και

τους είπα ότι το παιδί έχει κάποιο θέμα, από τότε σταμάτησαν να συμπεριφέρονται έτσι και έχουν δείξει μεγαλύτερη κατανόηση και χαίρομαι πολύ για αυτό». (Συνεντευξιαζόμενη 5). Τέλος μία από τις έξι μητέρες είπε πως το υποστηρικτικό της περιβάλλον αποτελείται από τα παιδιά της από τον πρώτο γάμο και από μια φίλη της οι οποίοι « *Ενώ έχουν όλοι την διάθεση να με βοηθήσουν για μικροπράγματα, όταν τους αναφέρω τους προβληματισμούς μου δεν βρίσκω καθόλου στήριξη».* (Συνεντευξιαζόμενη 4).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την ποιότητα ζωής των οικογενειών με παιδιά τα οποία πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές στην περιοχή του Ηρακλείου και στη συνέχεια να διατυπώσει ενδεικτικούς τρόπους προληπτικής εκπαίδευσης στις οικογένειες αυτών των παιδιών και κυρίως στους γονείς. Όλα τα παραπάνω, αξιολογήθηκαν μέσα από την διαδικασία των συνεντεύξεων από τους γονείς, από τις οποίες βγήκαν σημαντικά συμπεράσματα για την έρευνα. Σε προηγούμενες έρευνες αλλά και στην συγκεκριμένη, κατανοεί κανείς ότι οι αγχώδεις διαταραχές στα παιδιά είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ψυχικές διαταραχές στην εποχή μας και ότι η ποιότητα ζωής των γονέων και γενικότερα της οικογένειας επηρεάζεται (Κανελλάκη, 2010, Λεωνιδάκη, 2013).

Την τελευταία 15ετία, έχουν πραγματοποιηθεί κάποιες έρευνες για την ποιότητα ζωής οικογενειών και ειδικά των γονέων ωστόσο καμία από αυτές δεν αναφέρει ως συγκριτικό δείκτη το άγχος των παιδιών τους (Σιμιτσή, 2016, Γερούλιδου, 2019, Ρεντζιά, 2014). Η παρούσα μελέτη κατέληξε σε κάποιες γενικές παρατηρήσεις τις οποίες αξίζει να αναφέρουμε. Αρχικά, κάτι που διαπιστώθηκε και αξίζει να σημειωθεί είναι ότι το δείγμα των γονέων ήταν εξ 'ολοκλήρου μητέρες, το γυναικείο δηλαδή φύλο κάτι με το οποίο συμφωνεί και η έρευνα της Πολυδέρα (2018) με τίτλο "Ποιότητα Ζωής και Ψυχική υγεία Γονέων με παιδί με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή". Οι γυναίκες της έρευνας είχαν ηλικία από 47 ετών μέχρι 59 ετών και ήταν στην πλειοψηφία τους χωρισμένες με τις ίδιες να έχουν την επιμέλεια του παιδιού/παιδιών τους. Μέσα από τις συνεντεύξεις συνειδητοποιεί κανείς πώς δεν υπάρχει αρμονική σχέση με τους πρώην συζύγους και πατεράδες των παιδιών και ότι το βάρος των ευθυνών και των δυσκολιών έχει πέσει κατά βάση στη μητέρα και στο δικό της οικογενειακό περιβάλλον (παππούς, γιαγιά) κάτι το οποίο συμπεραίνει και η Μπουσδόγλου στην Διπλωματική της Εργασία με τίτλο "Άγχος και Ποιότητα ζωής Γονέων" (Πάτρα, 2019). Η πλειονότητα των στοιχείων που έχουν συγκεντρωθεί τόσο σε αυτή όσο και σε αντίστοιχες έρευνες (Gregory and Eley, 2007) μαρτυρούν ότι τα γονίδια επηρεάζουν κατά πολύ την εμφάνιση άγχους στα παιδιά. Πιο συγκεκριμένα,

στις πέντε από τις έξι συνεντεύξεις της έρευνας, εντοπίστηκε ο παράγοντας της κληρονομικότητας της αγχώδους διαταραχής σε κάποιο κοντινό πρόσωπο του παιδιού (μητέρα, πατέρα).

Επιπλέον, στη παρούσα έρευνα η αγχώδης διαταραχή παιδιού και γονέα σε πολλές περιπτώσεις ήταν και η αφορμή/αιτία δημιουργίας εντάσεων μέσα στην οικογένεια ή και διαζυγίου μεταξύ των γονέων, κάτι που δεν συμφωνεί με την έρευνα των Sakolsky και Birmaher (2008), όπου συμπεραίνουν πώς τα παιδιά εμφανίζουν αγχώδη διαταραχή και άγχος αποχωρισμού μετά το διαζύγιο των γονέων και εξαιτίας αυτού. Στη παρούσα μελέτη, οι περισσότερες σχέσεις των γονέων έληξαν με το πρόσχημα πώς υπήρχε αδυναμία διαχείρισης εντάσεων μέσα στο σπίτι οι οποίες προέρχονταν από το άγχος του ενός γονέα σε συνδυασμό με το άγχος του παιδιού. Υπήρχε κατά συνέπεια έλλειψη ορίων και αδυναμία του ενός γονέα να διαχειριστεί την κατάσταση “αταξίας” μεταξύ των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.

Επιπρόσθετα, από την έρευνά μας προκύπτει η κατά βάση χαμηλή ποιότητα ζωής των οικογενειών και των γονέων. Οι μητέρες με τις οποίες συναναστραφήκαμε αναφέρθηκαν στο γεγονός πώς σε διάφορους τομείς στην ζωή τους δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν οικονομικά. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με πρόσφατες έρευνες από τον διεθνή αλλά και τον Ελληνικό χώρο σύμφωνα με τις οποίες η χαμηλή ποιότητα ζωής και οι υψηλές τιμές άγχους στα παιδιά συνδέονται με την δυσχερή οικονομική κατάσταση και το χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων (Γερούλιδου, 2019 και χαμηλόμισθες, με πολύωρη συνήθως εργασία και με περιορισμένο ελεύθερο χρόνο. Πέρα από τους συγγενείς, οι περισσότερες οικογένειες δεν έχουν υποστήριξη. Οι περισσότερες μητέρες επιπλέον, ανέφεραν πώς οι πρώην σύζυγοι τις στηρίζουν οικονομικά αλλά όχι συναισθηματικά. Αντιθέτως, πολλές φορές οι μητέρες είναι αυτές που “καθοδηγούν” ή στηρίζουν τους πρώην συζύγους σχετικά με την συμπεριφορά τους ως προς τα παιδιά τους.

Σχετικά με τις γνώσεις των γονέων για την διαταραχή των παιδιών τους τα αποτελέσματα ήταν διφορούμενα. Υπάρχουν μητέρες, οι οποίες είχαν πλήρη άγνοια για την αγχώδη διαταραχή των παιδιών τους, φαινόμενο το οποίο επιβεβαιώνεται και από την έρευνα με τίτλο “Συμμετοχή γονέων στην εκπαίδευση των παιδιών τους με αυτισμό: σχετικές έρευνες και τα αποτελέσματα τους.”) της Χαϊδί Ε. (Αθήνα, 2020).

Από την άλλη υπάρχουν και μητέρες που ήταν πολύ ενημερωμένες για τα συμπτώματα, τις συνήθειες και την συμπεριφορά των παιδιών τους. Οι πατεράδες τις οικογένειας δεν κατέχουν κάποια ιδιαίτερη γνώση για την αγχώδη των παιδιών τους ή την συμπτωματολογία.

Σχετικά με τις δομές και το υποστηρικτικό δίκτυο του Νομού Ηρακλείου για τις αγχώδεις διαταραχές συμπεραίνεται ότι υπάρχει ανάγκη για περισσότερη ενημέρωση και δικτύωση των γονέων. Αναφέρεται στις συνεντεύξεις πώς οι γονείς αντιμετώπισαν αρκετά εμπόδια όταν χρειάστηκε να απευθυνθούν σε κάποιον φορέα για την διαταραχή του παιδιού τους. Το σχολείο αλλά και οι δομές στις οποίες απευθύνθηκαν δεν παρείχαν αρκετή στήριξη και ενημέρωση. Ωστόσο, υπήρξαν και οι γονείς οι οποίοι πέρα από τον φορέα που πραγματοποίησε την διάγνωση της διαταραχής δεν απευθύνθηκαν κάπου αλλού για συμβουλευτική ή υποστήριξη.

Εν κατακλείδι, έχουν πραγματοποιηθεί πολλές μελέτες που αφορούν την ποιότητα ζωής των γονέων και της οικογένειας, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς όμως στην Ελλάδα, η ποιότητα ζωής των γονέων με παιδιά που πάσχουν από κάποιας μορφής αγχώδους διαταραχής. Επιπλέον, και συμπερασματικά με την έρευνα μας, η βελτίωση της ποιότητας ζωής των γονέων αλλά και η εκπαίδευσή τους αναφορικά με την αγχώδη διαταραχή του παιδιού τους κρίνεται απαραίτητη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω, “η εκπαίδευση των γονέων αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς προληπτικούς μηχανισμούς αφού βοηθά τους ίδιους τους γονείς να αντιληφθούν τις αιτίες και τις συνέπειες της συμπεριφοράς του παιδιού τους και στη συνέχεια να τις αντιμετωπίσουν” (Collins et al., 2017). Σχετικά με την παρούσα έρευνα για παράδειγμα, οι γονείς μπορεί εύκολα να αντιμετωπίσουν ένα σύμπτωμα στο παιδί το οποίο αφορά στην αγχώδη διαταραχή του, όμως είναι πιθανό να δυσκολεύονται να εντοπίσουν τα αίτια της συμπεριφοράς του. Μπορεί δηλαδή να χαρακτηρίζουν το παιδί “κακό” ή “υπερκινητικό” χωρίς όμως να μπορούν να εξηγήσουν με συγκεκριμένα παραδείγματα πότε εμφανίζεται αυτή η συμπεριφορά.

Η εκπαίδευση των γονέων, είναι μια διαδικασία που μπορεί να πραγματοποιηθεί με πολλές μεθόδους και τεχνικές και διαφέρει ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν τα παιδιά (βρέφοι/παιδιά/έφηβοι) αλλά και με το επίπεδο που εστιάζει κάθε φορά (άτομο/ομάδα/κοινότητα). Αρχικά, σε ατομικό επίπεδο μπορούν οι γονείς να ενδυναμωθούν μέσα από επισκέψεις στο σπίτι από κοινωνικό λειτουργό προκειμένου ο ίδιος να βοηθήσει τους γονείς να περιγράψουν το άγχος που βιώνει το παιδί (συχνότητα, συμπτώματα) μέσα από ένα κοινωνικό πλαίσιο. Επιπλέον, η ατομική συμβουλευτική γονέων προκειμένου να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν για την αγχώδη διαταραχή που βιώνει το παιδί τους είναι μια ενεργητική διαδικασία που βοηθά τους γονείς να έχουν ενεργή και λειτουργική συμμετοχή ως βασικά πρόσωπα αναφοράς στη ζωή των παιδιών τους. Ωστόσο, είναι διαφορετική η προσέγγιση στους γονείς εφήβων, αφού η εφηβεία είναι περίοδος μετασχηματισμού και αναδιοργάνωσης των οικογενειακών σχέσεων. Επομένως η τοποθέτηση ζητημάτων οφείλει να γίνει σε μια ρεαλιστική βάση κατανοώντας δυσλειτουργικά μοτίβα επικοινωνίας.

Σε ομαδικό επίπεδο, οι σχολές γονέων και οι διάφορες ομάδες που μπορούν να πραγματοποιηθούν από διάφορους φορείς, είναι ένας τρόπος εκπαίδευσης αλλά και SPACE- πρωτοποριακό πρόγραμμα το οποίο στοχεύει στη συμβουλευτική των γονέων με παιδιά με αγχώδεις διαταραχές, βοηθώντας τους στη διαχείριση ζητημάτων, τα

οποία προκείμενα στη ζωή του παιδιού τους, μέσω της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας για το παιδί.

Για γονείς με παιδιά που βιώνουν αγχώδεις διαταραχές, μπορούν να συσταθούν ομάδες διαχείρισης του άγχους, ομάδες διαχείρισης προσωπικών φοβιών και προβληματισμών, ομάδες συμβουλευτικής για τους γονείς προκειμένου να κατανοήσουν το βίωμα του παιδιού τους και να καταφέρουν να αναπτύξουν μια στάση κατανόησης και υποστήριξης απέναντι του (βλ. SPACE- πρωτοποριακό πρόγραμμα για την θεραπεία των γονέων). Για γονείς με εφήβους που βιώνουν αγχώδεις διαταραχές μπορούν να συσταθούν ομάδες διαχείρισης εφήβων που βιώνουν το άγχος, βιωματικά εργαστήρια για γονείς με εφήβους για την εξισορρόπηση του άγχους και ομάδα εκπαίδευσης γονέων για την διαχείριση των έφηβων παιδιών τους.

Σε κοινοτικό επίπεδο είναι σημαντικό να συσταθούν ομάδες πληθυσμού και ιδίως γονέων με παιδιά και εφήβους που βιώνουν άγχος προκειμένου μια ολόκληρη κοινότητα να ευαισθητοποιηθεί και να ενημερωθεί κατάλληλα για τις αγχώδεις διαταραχές. Είναι σημαντικό να κατανοηθεί πώς οι γονείς μέσα από μια κοινοτική διαδικασία θα αποκτήσουν γνώσεις για τις αγχώδεις διαταραχές, αλλά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν άτομα που βιώνουν τους ίδιους προβληματισμούς, κάτι που θα τους βοηθήσει. Η σημασία να κατανοήσουν οι γονείς πλήρως την αγχώδη διαταραχή του παιδιού, τα συμπτώματα, τους ενδεχόμενους τρόπους διαχείρισης, να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες είναι πολύ μεγάλη για την ευδαιμονία του παιδιού και της οικογένειας συνολικά. Το περιβάλλον και η καθοδήγηση που παρέχονται στα παιδιά είναι ύψιστης σημασίας για την εξέλιξη της αγχώδους διαταραχής. Έτσι, λοιπόν, η εκπαίδευση αυτή είναι απαραίτητη και καθοριστική για την αντιμετώπιση του φαινομένου και τον περιορισμό του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΕΝΤΥΠΗ

Ελληνική

1. Αποστολόπουλος Κ., Γεωργιτσογιάννη Ε., Κανέλλου Α., Σαίτη Α., Σδράλη Δ., Τριάδη Δ. (2007-2013). *1.1 Η οικογένεια- Η ελληνική οικογένεια*. Παπάς Γ. (συντάκτης) Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου (σελ. 4) Αθήνα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων (Ι.Τ.Υ.Ε.) – «Διόφαντος»
2. Βυζαντιάδου – Παρίντα, Ν. (2010). *Ωρα για δράση: 100+1 Βιωματικές ασκήσεις για εφαρμογή σε παιδιά*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
3. Δ/ση Σπουδών Δ.Ε. ΥΠ.Ε.Π.Θ. – Γραφείο Αγωγής Υγείας – Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας – Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας. Αγωγή Υγείας. (2000). *Σεξουαλική Αγωγή – Διαφυλικές Σχέσεις*. Αθήνα.
4. Ζαχάρης Θ., Ζήση Β. (2018) «*Φυσική δραστηριότητα, άσκηση και ποιότητα ζωής φροντιστών ατόμων με ψυχικά νοσήματα*», Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής
5. Κακούρος Ε. & Μανιαδάκη Κ. (2005) *Ψυχοπαθολογία Παιδιών και εφήβων Αναπτυξιακή Προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω
6. Καπετάνιος Β. 2008 ΑΘΗΝΑ *Τρόποι Συνεργασίας με Οικογένειες Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες* Εκδόσεις Ελλήν
7. Καρατζόλας, Ν., Λαζαρίδης, Ν., Μαυρίδης, Γ., Μπονάνος, Μ. & Μωρεσόπουλος, Μ. (2006). *Βιωματικές δραστηριότητες Ομαδικής και Προσωπικής Ανάπτυξης*. Θεσσαλονίκη: Μηδέν ΟΙΟ Δέκα.
8. Κασαπίδου, Ζ., Λεκάκης, Γ. & Μαραγκίδη, Μ. (2000). *Συζητήσεις Εφήβων. Ψυχική Υγεία – Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Λεκάκης, Γ. (Επιμ.). Ε.Π.Ι.Ψ.Υ, Αθήνα.
9. Μάνος Ν. 1997 Θεσσαλονίκη *Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής*, University Studio Press.
10. Νάκου Σ. (2001) «*Η εκτίμηση της ποιότητας ζωής στον χώρο της υγείας- Εφαρμογές στην Παιδιατρική*», Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 18(3): 254-266
11. Παπαδημητρίου Α. (2020). *Γονείς: ο ρόλος τους στην ψυχική υγεία των παιδιών*.

Μ

Α

Χ

Μ

Α

Γ

12. Συμβούλιο της Ευρώπης. Κέντρο Στήριξης Μη Κυβερνητικών Οργανισμών. *Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για παιδιά, «Compassito – Μικρή Πυξίδα»*. Κύπρος.
13. Τριλίβα, Σ. & Chimienti, G. (2000). *Ένα εγχειρίδιο τεχνικών: «Ανακάλυψη, αυτογνωσία, αυτοκυριαρχία, αυτοεκτίμηση. Συναισθηματική και κοινωνική επιδεξιότητα»*. Αθήνα: Πατάκη.
14. Τριλίβα, Σ., Αναγνωστοπούλου, Τ. & Χατζηνικολάου, Σ. (2008). *Ούτε καλύτερος, ούτε χειρότερος... απλά διαφορετικός!* Αθήνα: Gutenberg.
15. Υπουργείο Εθνική Παιδείας και Θρησκευμάτων. Διεύθυνση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων. Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας. Αγωγή Υγείας. (2008). Εκπαιδευτικό Υλικό: «*Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές Σχέσεις*». Αθήνα.
16. Χατζηθεολόγου Ε. (2019) «*Οικογενειακή ποιότητα ζωής και ικανοποίηση των γονέων από την ζωή: διερευνητική μελέτη σε οικογένειες παιδιών/ατόμων με αυτισμό*» (Διπλωματική εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη
17. Χρηστάκης Γ.Κ., 2012 ΑΘΗΝΑ *Το παιδί και ο Έφηβος στην οικογένεια και στο σχολείο* Εκδόσεις Γρηγόρη
18. Ψαρρού Μ. (2018). «*Γονείς – φροντιστές παιδιών με νεοπλασίες. Διαστάσεις ποιότητας ζωής και υγείας*» (Διπλωματική εργασία). Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Ηράκλειο, Κρήτης

2. Ξενόγλωσση

19. Albano, A. M., Dibartolo, P. M., Heimberg, R. G. & Barlow, D. H. (1995). Children and adolescents: Assessment and treatment. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (387-425). New York: Guilford Press.
20. Allen, J., Leonard, L. & Swedo, E. (1995). Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 976 – 986.
21. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth edition (DSM-5)*, Arlington VA, 2013.
22. American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of*

mental disorders (4th ed.). Washington DC: Author.

23. Amaya – Jackson, L. & March, J. S. (1995). Posttraumatic stress disorder. In J. S. March (Ed.), *Anxiety disorder in children and adolescents* (σελ 276-300). New York: Guilford Press.

24. C
o

25. Epley, P. H., Summers, J. A., & Turnbull, A. P. (2011). Family Outcomes of Early Intervention: Families' Perceptions of Need, Services, and Outcomes. *Early Intervention*, 37–40.

η
Οικογενειακή θεραπεία μια επισκόπηση. (2005) Αθήνα Εκδόσεις Έλλην.
s
Εισαγωγή στην Ψυχολογία. Σελ 55-70 ΠΕΔΙΟ.

D
28. Schwartz, R. C. (2006). Family Therapy. In M. P. Nichols (Ed.), *Family Therapy*

J
c

29. Smart, J. C., & Tierney, W. G. (2001). *Higher Education: Handbook of Theory*

r
a
d
a
a
d
n
p

3. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ

4. Ελληνική

30. Αθανασίου, Ο., Σερακιώτης, Λ., & Σταθάκη, Ε. (2007). "Το εργασιακό άγχος και οι επιπτώσεις του στους επαγγελματίες των υπηρεσιών υγείας και ψυχικής υγείας στο Ν. Ηρακλείου».

Πρόσβαση 05 Ιουλίου 2021]

a
c
n
h

31. Η Ελληνική Επιτροπή για την Ασημότητα στο Έργο των Γονέων Κοινωνική Εργασία για Οικογένειες Αθήνα Εκδόσεις ΒΗΤΑ. Συσχέτιση με την Ποιότητα Ζωής και την Ικανοποίηση για από τη ζωή.”

HYPERLINK

b
"
h
h
s

32. Γιώτσα Α., Μακρή Ε., Κούτελου Σ., Σταματελάτου Α., Χαβρεδάκη Α., 2011
ε
Συστημική Θεώρηση οικογένειας και ομάδες συμβουλευτικής γονέων”

α
p
7
s
t
:
h
l

[pdf](#) [Πρόσβαση 10 Μαΐου 2021]

33. Διαμαντή, Χ. (2020). Η τέχνη των ερωτήσεων, της Επικοινωνίας και των Επιλογών στις ποικίλες “Σχέσεις μας”: Οι άλλοι, τα media, οι σκέψεις μας. Συνοπτικό Εγχειρίδιο με ερωτήσεις, διαδρομές σκέψεις και παιχνίδια για παιδαγωγούς, γονείς και παιδιά. Alfavita. [https://www.alfavita.gr/sites/default/files/2020-](https://www.alfavita.gr/sites/default/files/2020-12/%CE%A3%CF%87%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AE.pdf)

[12/%CE%A3%CF%87%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AE.pdf](https://www.alfavita.gr/sites/default/files/2020-12/%CE%A3%CF%87%CE%AD%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AE.pdf) [Πρόσβαση 05 Απριλίου 2021]

34. Κάλου Α. 2017 Πάτρα “*Διερεύνηση Δεικτών της Ποιότητας Ζωής στην Ελλάδα σε περίοδο οικονομικής αστάθειας και ύφεσης*”.

HYPERLINK

"

h

35. Κανελλάκη Γ. 2010 Καλαμάτα “*Άγχος στην παιδική ηλικία*”

HYPERLINK

p

h

t

36. Κατσιώτη, Μπασιώτη, & Γιώτσα. (2014). Οι σχολές Γονέων με την ματιά της Διαγενεολογικής προσέγγισης. Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. EPublishing EJournals, 218–251. <https://doi.org/10.12681/jret.853> [Πρόσβαση 25 Αυγούστου 2021]

τη

https://www.restor.teipel.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/13005/SDO_DMYP_00989_Me

37. Δεντάρη Αι. 2018 “*Πρόληψη στην ψυχική υγεία*”

τη

[Πρόσβαση 5 Μαρτίου 2021]

τη

τη

38. Λεωνιδάκη Β. 2013 Βόλος “*Η έκφραση του Άγχους και του Φόβου στα σχέδια των παιδιών*”.

τη

τη

39. Μ

τη

τη

τη

τη

τη

τη

τη

40. Μεταπτυχιακή Εργασία. (2009). Πιστοφίδου Φ. Η Εκπαίδευση Γονέων στην Ελλάδα- Η περίπτωση των σχολών Γονέων. <https://eclass.teiwm.gr/modules/document/file.php/ΜΑΙΑ155/%CE%95%CE%9A%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%95%CE%A5%CE%A3%CE%97%20%CE%93%CE%9F%CE%9D%CE%95%CE%A9%CE%9D%20%CE%A3%CE%A7%CE%9F%CE%9B%CE%97%20%CE%93%CE%9F%CE%9D%CE%95%CE%A9%CE%9D.pdf> [Πρόσβαση 7 Απριλίου 2021]

41. Μπούσδογλου Ρ. 2019 Πάτρα “*Άγχος και Ποιότητα Ζωής Γονέων με παιδιά με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1.*

Η

42. Πολυδέρα Χ.Ε 2018 Αθήνα. “*Ποιότητα Ζωής και Ψυχική Υγεία Γονέων με παιδιά με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή*”.

HYPERLINK

<https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/40743/1/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ%20ΕΡΓΑΣΙΑ->

Η

43. Ρέντζια Ε. 2014 Θεσσαλονίκη. “*Οικογενειακή Ποιότητα Ζωής: Μια Περιφερειακή μελέτη σε οικογένειες παιδιών με βαριές ή/και πολλαπλές αναπηρίες και παιδιών με νοητική αναπηρία*”.

HYPERLINK

Ε

Η

44. Σιμιτσής Δ. 2016 Θεσσαλονίκη. “*Ποιότητα Ζωής γονέων με παιδιά με αναπηρία*”.

HYPERLINK

Θ

Η

Λ

Ξ

5. Πενόγλωσση

β

45. Akhmetzyanova, A. I., & Saitgaleeva, G. G. (2016). Education for Parents with

β

α

ς

ι

- Disabled Children: How to Participate in Inclusive Education Support. Look Academic Publishers, 11, 860–864. <https://www.iejme.com/download/education-for-parents-with-disabled-children-how-to-participate-in-inclusive-education-support.pdf> **[Πρόσβαση 15 Φεβρουαρίου 2021]**
46. Barret M. And Duffy L., Dadds R. Rapee M. 2014 “Cognitive- Behavioral Treatment of Anxiety Disorders in Children: Long-Term (6 year old follow up” **[Πρόσβαση 20 Μαρτίου 2021]**
48. Beardslee. R.W., Chien L.P, Bell.C.C 2011“Prevention of Mental Disorders, Substance Abuse, and Problem Behaviors: A Developmental Perspective.” https://ps.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ps.62.3.pss6203_0247 **[Πρόσβαση 5 Μαρτίου 2021]**
49. Brown, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. Coming to grips with family systems theory in a collaborative, l e a
50. DEVELOPMENTAL DIFFICULTIES IN EARLY CHILDHOOD Prevention, early identification, assessment and intervention in low- and middle-income countries A REVIEW. (2012). World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97942/9789241503549_eng.pdf **[Πρόσβαση 25 Ιουλίου 2021]**
51. Gregory M.A, Eley T.C 2007 “*Genetic Influences on Anxiety in Children: What we’ve Learned and where we’re heading.*”
HYPERLINK
https://www.researchgate.net/publication/6329517_Genetic_Influences_on_Anxiety
f
ø
52. Department of Health and Human Services 2003. “ Preventing Drug Use among Children and Adolescents”
<https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=PDfw1tz1H-4C&oi=fnd&pg=PR2&dq=RobertsonE.+B.DavidS.+L.RaoS.+A.2003Preventingdrug+use+among+children+and+adolescents:+A+research-h>
h
i
l
d

HYPERLINK "https://www.researchgate.net/publication/284978581_A_five-

f

a

c

59. Sakolsky D., Birmaher B. 2008 Psicothema pg 383-388 “ *Separation Anxiety Disorder in a sample of children of divorce.*”

r

H

60. <https://therapyspace.gr/>

[Πρόσβαση 8 Οκτωβρίου 2021]

61. Usman A., Vardah B, Nasveen G.A., Sidra K.J 2021 Front Rehabil Sci,13
Assessing the quality of life of parents of children with disabilities using WHOQOL BREF During Covid-19 Pandemic.”

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fresc.2021.708657/full>

[Πρόσβαση 05 Οκτωβρίου 2021]

R

f

"

H

e

t

β

g

n

g

y

β

ti

W

"m

e

d

h

n

[Πρόσβαση 28 Μαΐου 2021]

b

i

.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ:

«Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων»

Αγαπητοί γονείς,

Σας ενημερώνουμε για την διεξαγωγή μελέτης με θέμα: *«Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων»* από τους υπογεγραμμένους φοιτητές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης για την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι διττός. Αφενός, είναι να διερευνήσει την ποιότητα ζωής σε οικογένειες παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές στη πόλη του Ηρακλείου και αφετέρου να δώσει έμφαση στο ρόλο της εκπαίδευσης των γονέων των παιδιών και εφήβων αυτών στον εντοπισμό των αγχωδών διαταραχών όπως αυτές εκδηλώνονται.

Μέσα από τα αποτελέσματα που θα προκύψουν ευελπιστούμε να παρουσιασθεί μία πλήρης εικόνα της παρούσας κατάστασης σε σχέση με το υπό διερεύνηση θέμα, καθώς και να υπάρξει αποτελεσματική αντιμετώπισή του μέσα από ανάλογες προτάσεις.

Παρακαλούμε για την γραπτή συναίνεση/συγκατάθεση συμμετοχής σας στη παρούσα έρευνα και την λήψη συνέντευξης που ακολουθεί με κάθε ειλικρίνεια, καθώς η συμμετοχή σας θα είναι πολύτιμη για τη διεξαγωγή της έρευνας. Σας ενημερώνουμε ότι η συμμετοχή σας στην έρευνα θα παραμείνει ανώνυμη και θα διαφυλαχθεί το απόρρητο των πληροφοριών και των προσωπικών δεδομένων.

Παρακαλούμε να υπογράψετε ότι δέχεστε να συμμετέχετε στην έρευνα αυτή με τη λήψη συνέντευξης.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την συμμετοχή σας.

Με τιμή,

Οι Φοιτητές

Γεροθανάση Βασιλική, Γιοβανόβσκι Μαρκέλλα, Γουρούνας Δημήτρης, Ευθυμιάδη Κωνσταντίνα

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Ιατράκη Ελισάβετ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΓΓΡΑΦΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Δηλώνω ότι δέχομαι να συμμετάσχω και να παραχωρήσω συνέντευξη στην έρευνα αυτή με θέμα: «*Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων*», η οποία θα πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο πτυχιακής εργασίας του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης.

Ημερομηνία: ____ / ____ / ____

Όνοματεπώνυμο: _____

Υπογραφή: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΦΥΛΛΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Όνοματεπώνυμο Φοιτητή:

Αρχικά ονόματος του Γονέα – Συνεντευξιαζόμενου:

Ημερομηνία συνέντευξης:

Ωρα συνέντευξης:

Χώρος συνέντευξης:

Διάρκεια συνέντευξης:

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Δημογραφικά Στοιχεία

Γονέα

Φύλο :

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία γέννησης / Ηλικία :

Εκπαίδευση :

Επάγγελμα :

Εθνικότητα:

Παιδιού – Εφήβου

Φύλο :

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία γέννησης / Ηλικία :

Εκπαίδευση :

Εθνικότητα:

Σύνθεση Οικογένειας

Όνοματεπώνυμο ΜΟΝΟ ΤΑ ΑΡΧΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ	Ηλικία	Εκπαίδευση	Επάγγελμα	Συγγένεια

Είστε μαζί με τον/την σύζυγό σας, εάν ναι πόσο καιρό;

- Στο ίδιο οίκημα με εσάς συγκατοικεί κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας;
- Αν ναι, ποιο;

Ιστορικό Ανάπτυξης Παιδιού – Εφήβου

- Σειρά γέννησης
- Συμβάντα κατά τη γέννηση (Πότε περπάτησε πρώτη φορά χωρίς υποστήριξη; Πότε είπε την πρώτη του λέξη και σε ποια ηλικία έκανε ολοκληρωμένες προτάσεις; / Πότε αφαιρέσατε τις πάνες του; κτλ.)
- Διαγνώσεις από ειδικούς ψυχικής υγείας:
- Φαρμακευτική αγωγή:
- Πώς θα χαρακτηρίζατε την ποιότητα του ύπνου του; Αντιμετωπίζει δυσκολίες; / Είναι συνεχής, διακοπτόμενος; Εάν ναι, περιγράψτε μας τί ακριβώς συμβαίνει
- Υπάρχει κληρονομικότητα σε σχέση με τη διαταραχή του παιδιού σας σε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας; Εάν ναι, αναφέρετε το πρόσωπο και την ακριβή διαταραχή/ διάγνωση που έχει

Οικογενειακές Σχέσεις

- Περιγράψτε μας μια καθημερινή μέρα με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας
- Χαρακτηρίστε μας τις μεταξύ σας σχέσεις με τον/την σύζυγο
- Πώς θα χαρακτηρίζατε την σχέση σας με τα παιδιά σας;
- Υπάρχει κάποιο τραυματικό γεγονός στην οικογένεια, το οποίο άλλαξε την ισορροπία και τις μεταξύ σας σχέσεις μέσα στην οικογένεια;
- Ποια η σχέση του παιδιού σας με τα άλλα παιδιά σας;

Γονέας και Αγχώδεις Διαταραχές

- Σχετικά με το άγχος, θέλετε να μας πείτε λίγα λόγια για το τι γνωρίζετε για αυτό.
- Σχετικά με την πάθηση του παιδιού σας, θα θέλαμε να μας πείτε εάν γνωρίζετε την μορφή της, εάν είστε ενήμεροι για την προέλευσή της, τις επιπτώσεις που μπορεί να υπάρχουν και γενικά τί ξέρετε σε σχέση με τις αγχώδεις διαταραχές.
- Πότε καταλάβατε πως το παιδί σας έχει αγχώδη διαταραχή;

- Ποια η στάση σας απέναντι στο παιδί σας και στη διαταραχή άγχους που αντιμετωπίζει;
- Πώς διαχειρίζεστε αυτή την δυσκολία του παιδιού σας;
- Έχετε απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας ή σε κάποια υπηρεσία ψυχικής υγείας προκειμένου να σας παρασχεθούν πληροφορίες και κατευθύνσεις για τον τρόπο διαχείρισης αυτής της διαταραχής; Εάν ναι, περιγράψτε την υπηρεσία και το τι σας είπαν
- Περιγράψτε μας μια μέρα όπου το παιδί σας παρουσιάζει έντονα συμπτώματα της αγχώδους διαταραχής του.
- Πώς διαχειρίζεστε αυτά τα συμπτώματα;
- Ως γονείς -αλλά και τα αδέρφια (αν υπάρχουν)- γνωρίζετε τί ακριβώς βιώνει το παιδί ή αντίστοιχα ο/η αδερφός/ή τους;
- Τί συναισθήματα σας δημιουργεί το άγχος του παιδιού σας;

Ποιότητα Ζωής Γονέα

Με τι ασχολείστε στον ελεύθερό σας χρόνο;

Εργασιακός τομέας

(Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να μάθουμε για : Το επάγγελμά σας είναι κάτι που σας αρέσει; /Πώς είναι οι συνθήκες εργασίας;/ Ελεύθερος χρόνος και επάγγελμα / Πόσο από τον ελεύθερο χρόνο σας απασχολεί ακόμα και στο σπίτι η δουλειά σας; / Πόση ψυχική/σωματική κούραση σας προξενεί το επάγγελμα σας;)

Εάν δεν υπάρχει εργασία:

Τί κάνετε μέσα στη μέρα σας, με τι ασχολείστε;

Τί συναισθήματα σας προκαλεί το γεγονός ότι δεν εργάζεστε;

Έχετε κάποια απασχόληση ή δραστηριότητα που σας γεμίζει προσωπικά;

Υγεία

(Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να μάθουμε αν: Αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας; Φροντίζετε τον εαυτό σας; Κάνετε τακτικά τσεκ-απ; Ή ό,τι άλλες εξετάσεις χρειαστούν;)

Κοινωνικό περιβάλλον

(Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να μάθουμε : Έχετε (προσωπικούς) φίλους; Περνάτε χρόνο μαζί τους;/ Υπάρχει στήριξη από τους φίλους σας;)

Θα θέλαμε να μάθουμε για το εάν υπάρχει προσωπικός χρόνος με τον εαυτό σας και τί κάνετε όταν υπάρχει;

Οικογένεια

(Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να μάθουμε για : Τις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειάς σας; Υπάρχει στήριξη από αυτούς; Πόσο συχνές είναι οι επαφές σας; Περνάτε μαζί τους ποιοτικό χρόνο;)

Ποιότητα Ζωής Οικογένειας

- Περιγράψτε μας τη ζωή της οικογένειάς σας, έχοντας ένα παιδί με άγχος
- Τί ορίζετε ως ποιοτικό χρόνο της οικογένειάς σας και τί κάνετε τότε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;
- Από το 1 έως το 10, πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση ως οικογένεια;
- Σε ποια πρόσωπα το παιδί σας δείχνει να έχει μεγαλύτερη προσέγγιση/ οικειότητα;
- Υπάρχει αρμονία, εντάσεις, στενή και ειλικρινής επαφή μεταξύ των μελών;
- Από το 1 έως το 10, πώς θα χαρακτηρίζατε το κλίμα της οικογένειας;

Σύστημα Διαπαιδαγώγησης Παιδιών

- Υπάρχει ξεκάθαρο σύστημα οριοθέτησής σας ως προς το/τα παιδί/παιδιά σας; (Ποιο είναι το πρόγραμμα των παιδιών σχετικά με την ώρα που κοιμούνται, Πόση ώρα βλέπουν τηλεόραση; Πόση ώρα αφιερώνουν στο διάβασμά τους και σε εξωτερικές δραστηριότητες;)
- Αυτό είναι ένα πρόγραμμα που τηρείται;
- Είστε σταθεροί και συνεπείς στο λόγο και το ρόλο σας απέναντί του/τους;
- Στην περίπτωση που τα παιδιά δεν ακολουθούν αυτό το πρόγραμμα, υπάρχει κάποια κοινή γραμμή αντιμετώπισης μεταξύ των δύο γονέων;

- Ποια είναι αυτή η γραμμή και αν δεν υπάρχει, ποιες είναι οι ενέργειές σας;
- Αυτή είναι μία γενική στάση όταν τα παιδιά σας δεν το ακολουθούν;

Εκπαίδευση Γονέων

- Έχετε ενημερωθεί για το τι ακριβώς είναι μια αγχώδης διαταραχή και για τον τρόπο διαχείρισης ενός παιδιού το οποίο πάσχει από αυτή; Εάν ναι, από πού ενημερωθήκατε;
- Έχετε παρακολουθήσει κάποιο σχετικό πρόγραμμα εκπαίδευσης ή σχολή γονέων ή συμβουλευτική ζεύγους ή έχετε δεχθεί άλλη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση;

Αγχώδεις Διαταραχές και Υποστηρικτικό Δίκτυο

- Από ποια άτομα αποτελείται το υποστηρικτικό σας δίκτυο;
- Τα άτομα από το υποστηρικτικό σας δίκτυο είναι ενήμερα για το τι ακριβώς είναι μια αγχώδης διαταραχή και για τον τρόπο διαχείρισής της;
- Ποια είναι η στάση του υποστηρικτικού σας δικτύου απέναντι στο παιδί σας με αγχώδη διαταραχή;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Συνέντευξη 1:

ΚΑ Καλημέρα σας κυρία Α. τι κάνετε;

ΣΥΝ Καλημέρα, μια χαρά εσείς;

ΚΑ Καλά και εγώ. Ονομάζομαι Γ.Μ., είμαι φοιτήτρια κοινωνικής εργασίας και στα πλαίσια της πτυχιακή μας εργασίας με θέμα την εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων, θα ήθελα να μου δώσετε κάποιες σχετικές πληροφορίες.

ΣΥΝ Ωραία, θέλετε να ξεκινήσουμε;

ΚΑ Ναι, αρχικά να σας ενημερώσω πως ότι ειπωθεί θα μείνει απόρρητο, και η συζήτησή μας θα χρησιμοποιηθεί καθαρά για ερευνητικούς σκοπούς με την τήρηση της ανωνυμίας.

ΣΥΝ Ναι ναι το γνωρίζω από τον συνάδελφό σας που είχαμε μιλήσει.

ΚΑ Ωραία, απλά θα ήθελα να σας ενημερώσω επίσης πως η συζήτησή μας θα ηχογραφηθεί, για μεγαλύτερη διευκόλυνση δική μου στην καταγραφή της και για εξοικονόμηση χρόνου. Μην αγχωθείτε για διαρροή στοιχείων καθώς όπως σας είπα θα τηρηθεί αυστηρά το απόρρητο.

ΣΥΝ Όχι όχι δεν αγχώνομαι, έχω συνηθίσει να μιλάω για αυτό το θέμα (την αγχώδη διαταραχή), είμαι πολύ άνετη με αυτό.

ΚΑ Τέλεια άρα είστε έτοιμη να ξεκινήσουμε;

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΑ Ωραία, για αρχή θα ήθελα να μου δώσετε κάποια στοιχεία δικά σας δηλαδή το όνομα σας, την ημερομηνία γέννησης, το επάγγελμα σας όλα αυτά

ΣΥΝ Ωραία , Ρ.Α λέγομαι

ΚΑ Πως μου είπατε το επίθετο;

ΣΥΝ Ρ.Α .

ΚΛ Ωραία ναι.

ΣΥΝ 19/03/74

ΚΛ Αχα

ΣΥΝ Εεε...τόρα το επάγγελμα μου... ήταν διαφορετικό μέχρι πριν κάποια χρόνια και τώρα ασχολούμαι με τα παραϊατρικά.

ΚΛ Όχι το τωρινό σας επάγγελμα μας ενδιαφέρει τώρα.

ΣΥΝ Ωραία, βοηθός μικροβιολόγου

ΚΛ Ωραία, τέλεια. Εεε η εκπαίδευσή σας...έχετε τελειώσει κάτι;

ΣΥΝ Ε τώρα.. έχω τελειώσει γενικό λύκειο...έχω τελειώσει Δημόσιων Οργανισμών ιδιωτικού δικαίου είναι το ελληνικό κέντρο παραγωγικότητας, το οποίο μάλλον δεν το ξέρετε εσείς, τέλος πάντων , και τώρα σπουδάζω στο πανεπιστήμιο νοσηλευτική

ΚΛ Ααα μπράβο σας, πολύ ωραία. Εεε είστε Ελληνίδα από εδώ από την Ελλάδα είστε έτσι;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι

ΚΛ Ωραία, τέλεια. Εεε θέλω τώρα να μου δώσετε κάποιες πληροφορίες για το παιδί σας, αυτό για το οποίο απευθυνθήκατε κιόλας στην υπηρεσία

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Είναι, είναι αγόρι ή κορίτσι αρχικά;

ΣΥΝ Αγόρι

ΚΛ Είναι αγόρι, το όνομά του;

ΣΥΝ Εε προσέξτε τώρα, ο Δ. ήθελε να του μιλήσω για το παιδί που έχει διαταραχή άγχους

ΚΛ Ναι ναι ναι

ΣΥΝ Εγώ δεν απευθύνθηκα στην υπηρεσία για αυτό το παιδί, απευθύνθηκα για τον αδελφό του, απλά πάνω στην συζήτηση βγήκε για το άλλο παιδί, οπότε εσείς για ποιο παιδί θέλετε να...

ΚΛ Εγώ θέλω να μου μιλήσετε για το παιδί το οποίο έχει διαταραχή άγχους.

ΣΥΝ Ωραία, οπότε...ναι για αυτό

ΚΛ Ωραία , εε το όνομα του ποιο είναι;

ΣΥΝ Γ.Κ.

ΚΛ Ωραία, και πόσο χρονών είναι;

ΣΥΝ 14

ΚΛ Ημερομηνία γέννησης;

ΣΥΝ 08/07 του 2007

ΚΛ Ωραία 14 μια χαρά. Και πάει σχολείο ...πάει γυμνάσιο τώρα;

ΣΥΝ Ναι ναι πάει δευτέρα θα πάει τρίτη

ΚΛ Θα πάει τρίτη ωραία, τέλεια. Εεε γενικά η οικογένεια σας...πόσα μέλη συμπεριλαμβάνονται στην οικογένεια, δηλαδή πόσα παιδιά έχετε;

ΣΥΝ 2

ΚΛ Που είναι το αγόρι αυτό ...ο Γ . και ο αδελφός του;

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Τον αδελφό του πως τον λένε;

ΣΥΝ Γ.

ΚΛ Γ. Γ και Γ .. και τι ηλικία έχει ο αδερφός του;

ΣΥΝ12μιση

ΚΛ Α είναι πιο μικρούλης, άρα είναι πρώτος ο Γ. ναι..

ΣΥΝ Ναι

ΚΛ Εεε πάνε και τα δύο σχολείο φαντάζομαι...

ΣΥΝ Ναι

ΚΛ Ο μικρός πηγαίνει και αυτός γυμνάσιο;

ΣΥΝ Τώρα θα πάει πρώτη γυμνασίου

ΚΛ Θα πάει πρώτη γυμνασίου ναι, και ο μεγάλος θα πάει τρίτη μια χαρά. Ο σύζυγός σας εε είστε μαζί με τον σύζυγό σας;

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Και αυτός πως ονομάζεται;

ΣΥΝ Γ.

ΚΛ Και τι ηλικία έχει;

ΣΥΝ Εε έχει γεννηθεί 27/11 του 81'

ΚΛ Μάλιστα. Εε επαγγέλλεται κάτι ο σύζυγός σας;

ΣΥΝ Αστυνομικός

ΚΛ Α ωραία, πολύ ωραία. Οπότε είστε μαζί με τον σύζυγό σας δεν έχετε...δεν υπάρχει διαζύγιο ή κάτι τέτοιο στην μέση;

ΣΥΝ Όχι όχι

ΚΛ Όχι ,ωραία. Πόσο καιρό είστε μαζί με τον σύζυγό σας;

ΣΥΝ 15 χρόνια

ΚΛ Πολύ ωραία. Εε εγώ θέλω να ρωτήσω τώρα στο σπίτι που, που μένετε εσείς μαζί με τα παιδιά και τον σύζυγό σας υπάρχει κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας που να μένει στο σπίτι ή είστε μόνο εσείς και η οικογένεια σας;

ΣΥΝ Όχι όχι μόνο εμείς είμαστε

ΚΛ Μόνο εσείς είσατε. Ωραία μια χαρά για αυτά. Θέλω να περάσουμε λίγο τώρα στο ιστορικό ανάπτυξης του παιδιού, του Γ. Τώρα θα αναφερόμαστε μόνο στον Γ. δηλαδή γενικά, πήραμε τις πληροφορίες που θέλαμε και τώρα θέλουμε μόνο αυτό το συγκεκριμένο παιδί. Εε αυτός είναι πρώτος, είναι ο πρώτος γιος

ΣΥΝ Ναι

ΚΛ Είναι ο πρώτος γιος. Εεε, αν θυμάστε, επειδή εντάξει τώρα είναι λίγο...είναι μεγάλο το παιδί σχετικά, θυμάστε πότε περπάτησε πρώτη φορά χωρίς να χρειάζεται υποστήριξη;

ΣΥΝ 17 μηνών

ΚΛ Ωραία μια χαρά, 17 μηνών. Εεε πότε μίλησε πρώτη φορά, την πρώτη του λέξη ας πούμε ή κάτι τέτοιο αν θυμάστε;

ΣΥΝ 8-9 μηνών

ΚΛ 8- 9 μηνών. Και όταν ξεκίνησε να μιλάει κανονικά είχε περάσει τον χρόνο, δηλαδή να λέει προτάσεις ολοκληρωμένες;

ΣΥΝ Ναι ναι είχε περάσει τον χρόνο

ΚΛ Είχε περάσει τον χρόνο. Τις πάνες πότε τις αφαιρέσατε;

ΣΥΝ Εεε...τριών χρονών

ΚΛ Ωραία μια χαρά. Εεε...υπάρχει κάποια διάγνωση...από ειδικό ψυχικής υγείας, έχουνε δώσει κάποια διάγνωση για το παιδί;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι,

ΚΛ Τι διάγνωση;

ΣΥΝ Διαταραχή γενικευμένου άγχους από το Παίδων Αγία Σοφία

ΚΛ Ωραία (σημειώνω στο χαρτί τη διαταραχή), και παίρνει και κάποια φαρμακευτική αγωγή για αυτό;

ΣΥΝ Όχι όχι όχι

ΚΛ Γενικά, φαρμακευτική αγωγή για οτιδήποτε;

ΣΥΝ Όχι!

ΚΛ Όχι. Ωραία μια χαρά. Εεε η ποιότητα του ύπνου του πως θα μας την χαρακτηρίζατε, είναι καλή ας πούμε, είναι συνεχής ο ύπνος του, διακοπτόμενος, αν έχει κάποιες δυσκολίες;

ΣΥΝ Μέχρι πριν δύο χρόνια ήταν διακοπτόμενος και ανήσυχος

ΚΛ Μέχρι πριν δύο χρόνια, άρα μέχρι τα 11 περίπου...

ΣΥΝ 12

ΚΛ 11- 12 ναι...άρα έχει στρώσει δηλαδή τα τελευταία δύο χρόνια;

ΣΥΝ Ναι έχει στρώσει κατά πολύ ναι

ΚΛ Συνέβαλε κάτι σε αυτό ή απλώς έγινε;

ΣΥΝ Εεε παρακολουθεί παιδοψυχολόγο.

ΚΛ Α πολύ ωραία. Εεε σε σχέση με την διαταραχή που έχει το παιδί, ξέρετε αν υπάρχει κάποια κληρονομικότητα.. σε κάποιο άλλο μέλος..

ΣΥΝ Ναι υπάρχει υπάρχει. Εγώ, η μαμά μου, η γιαγιά μου.

ΚΛ Α άρα είναι κληρονομικό αυτό κατά βάση

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Ωραία. Τώρα όσον αφορά τις σχέσεις θέλω να μου πείτε δύο λόγια, για τις σχέσεις της οικογένειας γενικά. Ας πούμε, μία καθημερινή μέρα με την οικογένεια σας πως θα μας την περιγράφατε, μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

ΣΥΝ Ναι εε...ρουτίνας, δηλαδή.. πως να στο εξηγήσω τώρα.. εε όταν πάνε σχολείο ή όταν δεν πάνε σχολείο , γιατί

ΚΛ Εε εντάξει όταν, όταν δεν πάνε σχολείο γιατί...όταν πάνε σχολείο φαντάζομαι δεν θα είναι και εκεί τα παιδιά, θα είναι δηλαδή στο σχολείο δεν θα είστε μαζί

ΣΥΝ Ναι εε...γυρίζω σπίτι, θα μαγειρέψω, θα παίξουμε λίγο παιχνίδια, θα...κατέβουνε κάτω στην γειτονιά να παίξουνε, μετά το μεσημέρι άμα έρθει ο μπαμπάς και δεν δουλεύει θα φάμε όλοι μαζί, το μεσημέρι θα κάνουνε λίγο ησυχία για να κοιμηθούμε εμείς, το απόγευμα θα πάμε θάλασσα όλοι μαζί ή θα κατέβουνε πάλι να παίξουνε...αυτά

ΚΛ Ναι εντάξει μια χαρά. Υπάρχει τριβή με την οικογένεια, δηλαδή έχετε σχέσεις...

ΣΥΝ Πολύ μεγάλες σχέσεις ναι.

ΚΛ Καλό αυτό! Εεε τις σχέσεις μεταξύ εσάς και του συζύγου σας πως θα τις περιγράφατε;

ΣΥΝ Εεε εε με σκαμπανεβάσματα...

ΚΛ Όπως όλα τα ζευγάρια

ΣΥΝ Κάπως έτσι ναι

ΚΑ Όπως όλα τα ζευγάρια ναι. Είναι καλές όμως γενικά, δηλαδή υπάρχουν εντάσεις αρκετές ή είναι πιο ήρεμα;

ΣΥΝ Εεε παλαιότερα υπήρχαν περισσότερες

ΚΑ Αχα.. άρα τώρα είναι πιο ήρεμα

ΣΥΝ Όταν ήτανε...όταν ήτανε μικρούλια τα παιδιά υπήρχαν περισσότερες

ΚΑ Εντάξει αυτό είναι καλό. Και οι σχέσεις που έχετε εσείς με τα παιδιά σας, σαν μαμά ας πούμε;

ΣΥΝ Είναι όπως όλες οι μαμάδες, δηλαδή είμαι κοντά τους, μιλάμε, τσακωνόμαστε, συζητάμε, τα βρίσκουμε...σε φυσιολογικά πλαίσια όλα, δηλαδή δεν υπάρχει...

ΚΑ Θεωρείτε ότι τα παιδιά σας, τους είναι εύκολο να έρθουν και να μιλήσουν σε εσάς αν συμβαίνει κάτι, αν έχουν κάποιο πρόβλημα στην ζωή τους;

ΣΥΝ Ναι ναι όλα...μου τα λένε όλα ναι!

ΚΑ Αχα..ωραία αυτό είναι καλό. Είναι πολύ θετικό. Εεε γενικά στην οικογένεια υπάρχει κάποιο γεγονός το οποίο ας πούμε είναι έτσι κάπως τραυματικό, δηλαδή να άλλαξε κάπως την ισορροπία;

ΣΥΝ Κοιτάζτε το τραυματικό ήτανε όταν ήταν μικρά τα παιδιά και εγώ δούλευα πάρα πολλές ώρες και υπήρχαν πολλές εντάσεις και επηρεάστηκε λίγο παραπάνω ο μεγάλος μου...αυτό

ΚΑ Α δηλαδή μόνο αυτό, δεν υπάρχει κάποιο άλλο πιο έντονο γεγονός..

ΣΥΝ Όχι δεν... δεν υπάρχει κάτι έτσι σοβαρό, απλά αυτό. Όταν ήτανε μικρός υπήρχαν πολλές εντάσεις και πολύ άγχος και από εμένα και από τον πατέρα του, οπότε επειδή πάμε στον ψυχολόγο ξέρουμε ότι αρχικά το τραυματικό ήταν αυτό

ΚΑ Ναι..

ΣΥΝ Εεε κάτι άλλο έτσι πιο έντονο δεν έχει υπάρξει

ΚΑ Ναι κατάλαβα. Εε μία ερώτηση σε παρένθεση, σε παιδοψυχολόγο πάει μόνο ο μεγάλος ή πάει και ο μικρός;

ΣΥΝ Εεε πάει μόνο ο μεγάλος γιατί αυτός έχει το θέμα το διαγνωσμένο, ωστόσο μας έχουν προτείνει να πάει και ο μικρός, βέβαια είναι διαφορετικό παιδί, δεν έχει αγχώδη διαταραχή αλλά μας το έχουν προτείνει.

ΚΑ Ναι κατάλαβα

ΣΥΝ Έχουμε κάνει και βιωματικό, οικογενειακό όλοι μαζί...δηλαδή ήταν σαν να παρακολουθείται όλη η οικογένεια, βασικά έχουμε κάνει πάρα πολλά.

ΚΑ Καλό αυτό εντάξει. Πολύ καλό αυτό. Εεε η σχέση που έχουν τα δύο αδέρφια μεταξύ τους είναι καλή, δηλαδή το ένα παιδί με το άλλο;

ΣΥΝ Ναι συνήθως καλή αλλά...τσακώνονται όπως όλα τα παιδάκια

ΚΑ Ναι εντάξει. Θέλω να πω επειδή είναι και τα δύο αγόρια και επειδή δεν έχουν και μεγάλη διαφορά ηλικίας...είναι μόλις δύο χρόνια, αν έχουν έτσι να συζητήσουνε, να στηριχτούν ο ένας στον άλλον, πέρα από τους τσακωμούς εντάξει αυτό...

ΣΥΝ Ναι ναι θα συζητήσουν κιόλας μεταξύ τους θα συζητήσουν. Έχουν σχέσεις ο ένας με τον άλλον δεν είναι δηλαδή μακριά.

ΚΑ Ναι έχετε χτίσει σχέσεις είναι πολύ καλό αυτό.

ΣΥΝ Πολύ.

ΚΑ Εεε ωραία, τώρα όσον αφορά την αγχώδη διαταραχή, εσείς πότε καταλάβατε ότι το παιδί σας έχει, έχει αρχίσει δηλαδή να παρουσιάζει συμπτώματα;

ΣΥΝ Στο νηπιαγωγείο, στο νηπιαγωγείο που ήταν μπλοκαρισμένος και δεν μίλαγε με τα άλλα παιδάκια

ΚΑ Από εκεί δηλαδή το είδατε κατευθείαν;

ΣΥΝ Ναι...και τον έπιανε μία δύσπνοια ας πούμε, δηλαδή αυτό ήταν το σωματικό, το σωματικό σύμπτωμα. Στο σχολείο, ενώ ήταν στο σπίτι μια χαρά, δεν ήταν καθόλου κοινωνικός.

ΚΑ Αχα...θεωρείτε ότι σας βοήθησε η κληρονομικότητα που έχετε να καταλάβετε τα συμπτώματα πιο γρήγορα ή ήταν καθαρά από την αγωνία της μαμάς, δηλαδή το ότι η μαμά θα προσέξει το παιδί και θα δει τα πάντα;

ΣΥΝ Εε βασικά θεωρώ το δεύτερο ότι...αυτό, και μετέπειτα αφού έγινε η διάγνωση την οποία εμείς δεν γνωρίζαμε, μετά φυσικά το αναλύσαμε και καλύτερα γιατί κοιταχτήκαμε όλοι τέλος πάντων

ΚΑ Ναι ...σας βοήθησε δηλαδή το παιδί και να δείτε και εσείς για εσάς ας πούμε σαν να λέμε

ΣΥΝ Ναι ναι ναι...και με βοήθησε το παιδί πάρα πολύ.

ΚΑ Μπράβο καλό αυτό. Πολύ ωραίο. Εε η δική σας στάση απέναντι στο παιδί και την διαταραχή άγχους που αντιμετωπίζει ποια είναι;

ΣΥΝ Εε από την στιγμή που διαγνώστηκε και μετά, είναι κυρίως συζήτηση, κατανόηση, επεξήγηση εε καθησυχασμός

ΚΑ Ναι..

ΣΥΝ Εεε φυσικά δεν είναι πάντα έτσι, μερικές φορές μπορεί να φύγει η υπομονή μου, αλλά κυρίως είναι πάρα πολύ συζήτηση, αυτό είναι δηλαδή το μεγαλύτερο ποσοστό για να αντιμετωπιστεί το άγχος.

ΚΑ Και εσείς σαν...άνθρωπος ας πούμε και σαν μαμά και όλα αυτά πως την διαχειρίζεστε αυτήν την διαταραχή που αντιμετωπίζει το παιδί σας...ας το πούμε δυσκολία αλλά δεν ξέρω και αν είναι ακριβώς εντάξει...γιατί μπορεί να είναι και καλά

ΣΥΝ Πως την διαχειρίζομαι;

ΚΑ Ναι πως την διαχειρίζεστε γενικά αυτή την διαταραχή;

ΣΥΝ Πως την διαχειρίζομαι...είμαι πάρα πολύ...το θεωρώ απόλυτα φυσιολογικό, θέλω να πω ότι εεε το διαχειρίζομαι σαν να είναι φυσιολογικό και γενικά επειδή ασχολούμαι με αυτά και πιστεύω πάρα πολύ στην παιδοψυχολογία και όλα αυτά εε το θεωρώ πολύ σοβαρό βέβαια ένα παιδί να έχει άγχος, ωστόσο όμως θεωρώ ότι είναι πολύ τυχερός που έχει εμάς που το αντιλαμβανόμαστε και το διαχειριζόμαστε έτσι ούτως ώστε να το καταλάβει και αυτός ότι είναι...

ΚΑ Ότι είναι κάτι φυσιολογικό

ΣΥΝ Ναι...ότι θα μπορούσε να συμβεί απλά δεν πρέπει σε αυτή την ηλικία

ΚΑ Αχα ναι...οπότε του παρέχετε στήριξη και σαν μαμά και σαν οικογένεια ας πούμε;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι, έχει απόλυτη στήριξη.

ΚΑ Έχετε απευθυνθεί εσείς σε κάποιον ειδικό ή σε κάποια υπηρεσία ώστε να σας παραχθούν πληροφορίες ώστε να διαχειρίζεστε αυτή την διαταραχή;

ΣΥΝ Ναι ναι φυσικά. Όλες οι φορές που έχουμε πάει σε παιδοψυχολόγο και παιδοψυχίατρο κάνουμε και συμβουλευτική.

ΚΑ Οπότε εντάξει σας έχει βοηθήσει και αυτό στον τρόπο διαχείρισης;

ΣΥΝ Οπωσδήποτε ναι.

ΚΑ Μια χαρά! Εεε θέλω να μου περιγράψετε με λίγα λόγια, μία μέρα όπου το παιδί θα παρουσιάσει έντονα συμπτώματα της διαταραχής, αν υπάρχει. Α υπάρχει ας πούμε μία μέρα που θα παρουσιάσει έντονα συμπτώματα;

ΣΥΝ Μπορεί να τον πιάσει πανικός για κάτι πάρα πολύ απλό, εεεε και να μην ξέρει αυτός πως να το διαχειριστεί και να το αντιμετωπίσει, εεε επίσης το άλλο, το σημαντικότερο σε όλη αυτή την ιστορία είναι ότι μπλοκάρει. Μπλοκάρει στο θέμα του....του να μπορέσει να δείξει τα συναισθήματά του

ΚΑ Ναι κλείνεται δηλαδή

ΣΥΝ Κλείνεται και περισσότερο το κάνει σε ανθρώπους που δε γνωρίζει εε όταν τον αγχώσει κάτι, και αυτό είναι εμφανές και τον δυσκολεύει γενικά στις κοινωνικές του σχέσεις.

ΚΑ Ναι. Θεωρείτε ότι αυτό είναι απόρροια της διαταραχής ή ότι είναι έτσι γενικά σαν άνθρωπος;

ΣΥΝ Εε θεωρώ ότι είναι βιολογικοί παράγοντες, ότι είναι γενικά κλειστό το παιδί, αλλά το μπλοκάρισμα είναι καθαρά της διαταραχής άγχους γιατί αυτό μας το διέγνωσε, μας το διέγνωσε ειδικός δηλαδή αυτό μπορώ να το πω..

ΚΑ Ναι το λέτε με ακρίβεια

ΣΥΝ Ο ειδικός είπε ότι, επειδή έχει ένα σχετικά υψηλό ή φυσιολογικό IQ αλλά το συναισθηματικό του IQ είναι πολύ χαμηλό και δημιουργείται αυτό το χάσμα ανάμεσα σε αυτά τα δύο με αποτέλεσμα να μπλοκάρει και αυτό είναι...δηλαδή δεν είναι το κλασσικό σύμπτωμα που φαντάζεται κανείς, αγχώδης διαταραχή, να αρχίσει να.... Να

κάνει ξέρω γω περίεργα πράγματα και τα λοιπά, εε το άγχος τον κάνει να κλείνεται πως να το πω, αυτό

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα, δηλαδή δεν είναι ότι θα ξεσπάσει άσχημα θα τα κρατήσει πιο πολύ μέσα του στον εαυτό του.

ΣΥΝ Κάπως έτσι ή θα μπλοκάρει δηλαδή δεν θα μπορεί να...να...

ΚΑ Ναι να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του.

ΣΥΝ Ναι ναι αυτό.

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα Εντάξει ναι... ο κάθε ένας φαντάζομαι το αντιμετωπίζει διαφορετικά...το κάθε σύμπτωμα. Εσείς πως διαχειρίζεστε αυτά τα συμπτώματα, δηλαδή αν προκύψουν, όποτε προκύψουν;

ΣΥΝ Με στεναχωρεί βέβαια, αλλά πάντα το συζητάμε δηλαδή δεν μπορώ να το διαχειριστώ διαφορετικά. Του μιλάω, του μιλάω, του μιλάω απλώς για να καταλάβει ότι δεν χρειάζεται να αγχώνεται και ότι τέλος πάντων όλα αυτά λύνονται, αλλά επειδή δεν μπορώ να το διαχειριστώ στο έπακρο για αυτόν τον λόγο τον παρακολουθεί η παιδοψυχολόγος.

ΚΑ Εντάξει ναι γιατί σας επηρεάζει και εσάς συναισθηματικά φαντάζομαι, οπότε δεν μπορείτε να το δείτε και τελείως αντικειμενικά.

ΣΥΝ Οπωσδήποτε.

ΚΑ Ναι δεν το συζητάω. Εε πέρα από εσάς, ο σύζυγός σας και τα αδέρφια του γενικά γνωρίζουν τι ακριβώς συμβαίνει με το παιδί, τι ακριβώς βιώνει ο Γ. ;

ΣΥΝ Ο σύζυγος το....το γνωρίζει επακριβώς, ο μικρούλης το γνωρίζει απλά δεν ξέρει λεπτομέρειες, δεν μπορεί να,...είναι και αυτός σε μία ηλικία, δεν μπορεί να το διαχειριστεί, δεν το διαχειρίζεται...

ΚΑ Εντάξει επειδή είναι και η ηλικία του τέτοια, φαντάζομαι μεγαλώνοντας θα μάθει να καταλαβαίνει πιο πολύ τι συμβαίνει

ΣΥΝ Ακριβώς

ΚΑ Αλλά σας έχει ρωτήσει ποτέ, δηλαδή έχει τύχει να έρθει και να σας ρωτήσει, αν έχει δει ας πούμε τον Γ. να αντιμετωπίζει κάποιο σύμπτωμα του έχει δημιουργηθεί απορία ως προς αυτό;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι του έχει δημιουργηθεί και του εξηγώ ότι...δηλαδή δεν του φαίνεται φυσιολογικό, και του εξηγώ ότι είναι φυσιολογικό γιατί έτσι.

ΚΑ Ναι... το, το κατανοεί όμως αυτό δηλαδή θέλω να πω δεν δεν ψάχνεται...

ΣΥΝ Ως ένα σημείο γιατί είναι παιδί και αυτός.

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα. Εσάς σαν γονέα, και εσάς και τον σύζυγό σας εντάξει γιατί θέλω να συμπεριλάβω και τους δύο, τι συναισθήματα σας δημιουργεί το άγχος που αντιμετωπίζει το παιδί σας;

ΣΥΝ Ενοχές...εεε...μου δημιουργείται...μας δημιουργείται άγχος για το μέλλον..εεε...εντάξει δεν μας αρέσει εννοείται αλλά το φροντίζουμε πως να στο πω, δηλαδή προσπαθούμε να το αντιμετωπίσουμε με κάθε τρόπο. Μας δημιουργεί άγχος για το μέλλον, επειδή έξω αυτή η κοινωνία είναι λίγο δύσκολη, θέλουμε να μάθει να το διαχειρίζεται αυτό μας δημιουργεί. Όχι στεναχώρια του τύπου να είμαστε χάλια γιατί...

ΚΑ Εντάξει σαν γονείς πιο πολύ

ΣΥΝ ...είναι κάτι που γνωρίζουμε. Το γνωρίζουμε και το αντιμετωπίζουμε, εννοείται ότι δεν μας αρέσει. Αυτό.

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα. Εεε φαντάζομαι τώρα...θέλω...επειδή και εσείς μου είπατε ότι έχετε ή είχατε, σχετικά με την συγκεκριμένη πάθηση ή διάγνωση του παιδιού σας, ξέρετε, θέλετε να μας πείτε δύο λόγια, αν γνωρίζετε την μορφή της, αν είστε ενήμερη για την προέλευση και για τις επιπτώσεις που υπάρχουν, γενικά δύο λόγια για το τι ξέρετε.

ΣΥΝ Ναι ναι γνωρίζω ότι πρώτα από όλα είναι βιολογικοί παράγοντες, εε η προέλευση έχει γίνει η αφορμή ήτανε οικογενειακή σύγχυση στην παιδική του ηλικία, το ξέρουμε ότι είναι αυτό. Βιολογικοί παράγοντες ναι αλλά ευάλωτος δε με αφορμή όλη αυτή την κατάσταση κάτι που δεν πέρασε στο άλλο παιδί, προφανώς γιατί δεν υπάρχουν βιολογικοί παράγοντες..εεε...δεν ξέρω τι άλλο να σου πω σε σχέση με αυτό, γνωρίζουμε, γνωρίζουμε τα πάντα για αυτό.

ΚΑ Ξέρετε ας πούμε και τις επιπτώσεις που υπάρχουν;

ΣΥΝ Όλα, τα πάντα τα πάντα ναι

ΚΛ Ναι. Εε και σχετικά με το άγχος ξέρετε να μας πείτε δύο λόγια; Γενικά για το άγχος σαν μορφή;

ΣΥΝ Ααα ναι. Κοίταξε ναι φυσικά ξέρουμε ότι μπορεί να εξωτερικευτεί με σωματικά συμπτώματα, μπορεί να δημιουργήσει υπερβολικά νεύρα, μπορεί όταν είναι υπερβολικό να πάψει να είναι δημιουργικό γιατί ως ένα σημείο το θέλουμε, εε γνωρίζουμε ότι το άγχος στον κάθε ένα αντικατοπτρίζεται διαφορετικά, γνωρίζουμε ότι πλέον την μορφή του, δεν χρειάζεται να είσαι σαν τρελός, αγχωμένος, νευρικός και τα λοιπά, μπορεί να... να...σε άλλους ανθρώπους να εκφράζεται διαφορετικά τελείως εεε...γνωρίζουμε τα πάντα για το άγχος

ΚΛ Εντάξει σίγουρα θα το έχετε ψάξει πάρα πολύ.

ΣΥΝ Ναι ναι... και πριν από τον Γ. εντάξει γιατί εγώ έχω, αλλά γνωρίζουμε τέλος πάντων ότι είναι πάρα πολύ κακό σε μία παιδική ηλικία γιατί όταν δεν μπορεί να το διαχειριστεί ένας μεγάλος γιατί οι περισσότεροι μεγάλοι το έχουνε, πως θα το διαχειριστεί ένα παιδάκι 5 χρονών.

ΚΛ Ναι σίγουρα θα είναι ακόμα πιο δύσκολο, το φαντάζομαι

ΣΥΝ Πάρα πολύ, πάρα πολύ ναι

ΚΛ Εντάξει όλοι οι άνθρωποι βιώνουν άγχος είτε σε μικρό είτε σε μεγάλο βαθμό

ΣΥΝ Ναι ναι.....αυτό

ΚΛ Εντάξει όχι, το γεγονός ότι είστε ενήμεροι και το έχετε ψάξει είναι...είναι καλό, γιατί δεν το έχουν ...δεν το...και όχι μόνο επειδή συνέβη να είναι το παιδί σας διαγνωσμένο, γενικά θεωρώ ότι σαν γονείς θα πρέπει να είναι ενήμεροι όλοι εφόσον έχουν παιδιά...

ΣΥΝ Ναι συμφωνώ

ΚΛ ...για όλα αυτά ναι. Όχι μια χαρά

ΣΥΝ Ναι, ναι

ΚΛ Εε οπότε μου είπατε εσείς τώρα ότι εργάζεστε...γενικά το...το επάγγελμα που κάνετε τώρα είναι κάτι το οποίο σας αρέσει, δηλαδή θεωρείτε ότι σας γεμίζει;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι...είναι κάτι το οποίο μου αρέσει αυτό και έκανα στροφή, τελείως, δεν ασχολούμουν καθόλου με αυτό το επάγγελμα, με αυτόν τον τομέα και τελικά μου

δόθηκε η ευκαιρία να έχω λίγο χρόνο και να σκεφτώ...τι θέλω να κάνω και ασχολούμαι μόνο με αυτό το επάγγελμα.

ΚΑ Ωραία αυτό είναι καλό. Και οι συνθήκες στην εργασία σας πως είναι;

ΣΥΝ Εε εντάξει μια χαρά.

ΚΑ Αχα...δεν έχετε δηλαδή, δεν θέλετε να πείτε κάτι ας πούμε....είναι...σας ικανοποιούνε;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι...δεν έχει να κάνει με την προηγούμενη δουλειά που ήταν πάρα πολύ νευραλγική και μου επιδείνωνε το άγχος

ΚΑ Και ...οι σχέσεις με τους συναδέλφους σας...είναι καλές θα λέγατε, θα τις χαρακτηρίζατε;

ΣΥΝ Ναι ναι μια χαρά...ξέρω να τα διαχειρίζομαι όλα

ΚΑ Ωραία, καλό αυτό. Εε σε σχέση με τον ελεύθερο χρόνο και το επάγγελμα, πόσο πιστεύετε ότι από τον ελεύθερο χρόνο σας απασχολεί το επάγγελμά σας ακόμα και στο σπίτι; Δηλαδή, θα λέγατε ότι το επάγγελμά σας, σας τρώει ελεύθερο χρόνο και στο σπίτι σας ή μόνο όταν...

ΣΥΝ Όχι όχι ...όχι όχι όχι

ΚΑ Μόνο όταν βρίσκεστε στον χώρο εργασίας σας.

ΣΥΝ Είναι ξεκαθαρισμένα τώρα, ναι είναι ξεκαθαρισμένα. Έχω μάθει, έχω.....μάθει, έχω εκπαιδευτεί να μην το φέρνω στο σπίτι, κάποτε το έκανα. Προφανώς επηρέασε τον Γ. αυτό.

ΚΑ Το επηρέασε και αυτό;

ΣΥΝ Ναι ναι φυσικά για αυτό. Ήταν πολύ νευραλγική η δουλειά μου και θεωρώ ότι ένα μεγάλο κομμάτι μεταφέρθηκε στο σπίτι και επηρέασε τον Γ.

ΚΑ: Αχα ναι. Άρα ας πούμε, θα λέγατε ότι έχετε ελεύθερο χρόνο, δηλαδή πέρα από την εργασία σας;

ΣΥΝ Ελεύθερο χρόνο να κάνω.....κάτι για εμένα, όχι

ΚΑ Εεε ελεύθερο χρόνο που να μην σας απασχολεί η εργασία σας, προσωπικά.

ΣΥΝ Ναι ναι...αυτό ναι, αυτό ναι

ΚΛ Και με αυτόν τον ελεύθερο χρόνο εσείς με τι ασχολείστε;

ΣΥΝ Με το σπίτι μου και τα παιδιά μου, δηλαδή, επειδή έχουν και τα δύο δυσλεξία προσπαθώ πάρα πολύ και με την βοήθεια στο διάβασμα και μετά...ότι έχει να κάνει με το σπίτι

ΚΛ Ναι...ναι εντάξει. Θεωρητικά, ότι κάνουν και οι περισσότερες μαμάδες

ΣΥΝ Ναι και μετά έχω και το...όταν μου περισσεύει χρόνος δηλαδή καλός, είναι και για το πανεπιστήμιο.

ΚΛ Αχα. Εεε το επάγγελμά σας, πόση ψυχική ή σωματική κούραση θα λέγατε ότι σας δημιουργεί; ...Αν σας δημιουργεί;

ΣΥΝ Εε προς το παρόν, φυσιολογική όχι δηλαδή κάτι εκτός ορίων.

ΚΛ Και σωματικά και ψυχικά. Θεωρείτε ότι επηρεάζει περισσότερο κάτι από τα δύο, δηλαδή περισσότερο ας πούμε να έχετε σωματική κούραση ή περισσότερο ψυχική ή είναι και τα δύο πάνω κάτω στα ίδια επίπεδα;

ΣΥΝ Εε περισσότερο ψυχική , γιατί έχει να κάνει με ασθενείς και επειδή είμαι λίγο ευαίσθητη σε αυτό το κομμάτι...σίγουρα επηρεάζει.

ΚΛ Εντάξει όσο το...κρατάτε σε μία ισορροπία, είναι καλό για εσάς αυτό

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Εε όσον αφορά την υγεία σας, έχετε κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας, πέρα από την διαταραχή που...εντάξει γενικά ας πούμε;

ΣΥΝ Κάτι...κάτι που να γνωρίζω, όχι

ΚΛ Θεωρείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας, ότι ας πούμε κάνετε τακτικά τις εξετάσεις σας...τις βασικές ας πούμε

ΣΥΝ Α ναι ναι.. αυτό το κάνουμε οικογενειακώς, έχουμε πρόγραμμα σε αυτό, δηλαδή θέλω να πω ότι ...παιδιά , μπαμπάς , μαμά κάθε χρόνο εξετάσεις και γενικά άμα έχουμε κάποιο σύμπτωμα...είμαστε πολύ υπέρ των γιατρών

ΚΛ Το κοιτάτε αμέσως δηλαδή, δεν το αφήνετε να περάσει;

ΣΥΝ Θα το αφήσουμε τόσο όσο. Αν δούμε ότι δεν φεύγει, τότε πάμε στον γιατρό

ΚΛ Ναι ναι κατάλαβα. Εντάξει και αυτό πολύ σημαντικό. Κανονικά, έτσι πρέπει να γίνεται γενικά.

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Εε όσον αφορά το κοινωνικό σας περιβάλλον ας πούμε υπάρχουνε φίλοι...προσωπικοί φίλοι...εσείς σαν άνθρωπος, σαν γυναίκα αν έχετε;

ΣΥΝ Έχω πάρα πολλούς ναι ναι

ΚΛ Και, υπάρχει χρόνος μαζί τους, δηλαδή περνάτε χρόνο μαζί;

ΣΥΝ Όχι, τον χειμώνα.. το καλοκαίρι έχω πάρα πολύ χρόνο....μαζί τους

ΚΛ Μόνο το καλοκαίρι. Εντάξει και λόγω δουλειάς και λόγω οικογένειας φαντάζομαι. Ας πούμε...μέσα στον χειμώνα, για παράδειγμα που μπορεί να είναι μία μέρα με δουλειά, παιδιά με τον άντρα σας, γενικά με το σπίτι...εε θα αφιερώσετε έστω και λίγο χρόνο για τους φίλους δηλαδή ας πούμε...ένα σαββατοκύριακο ας πούμε;

ΣΥΝ Σαββατοκύριακο ναι.

ΚΛ Άρα είναι αυτός μόνο ο χρόνος που θα λέγατε ότι έχετε.

ΣΥΝ Ναι

ΚΛ Υπάρχει...οι φίλοι σας θεωρείτε ότι σας παρέχουν στήριξη; Οπουδήποτε στην ζωή σας;

ΣΥΝ Πάρα πολύ πάρα πολύ. Ναι είμαι πολύ τυχερή, έχω πολύ καλούς φίλους.

ΚΛ Ναι κατάλαβα. Εντάξει αυτό είναι καλό. Και αν έχετε...φαντάζομαι θα έχετε και πολύ καλή σχέση εφόσον τους έχετε επιλέξει.

ΣΥΝ Ναι έχω...έχω πολύ καλές σχέσεις

ΚΛ Ναι ναι κατάλαβα. Εμ, σχετικά με την οικογένεια σας, με τα μέλη της οικογένειας σας, πως είναι η σχέση σας, αν υπάρχει αρχικά;

ΣΥΝ Με τα μέλη της οικογένειας μου, εννοείς την οικογένεια....

ΚΛ Την οικογένεια σας την προσωπική ναι

ΣΥΝ Ναι είναι φυσιολογικές ναι, συζητάμε, τσακωνόμαστε τα βρίσκουμε

ΚΑ Υπάρχουν αδέρφια; Δικά σας;

ΣΥΝ Έχω μία αδερφή ναι

ΚΑ Οι σχέσεις σας είναι καλές με την αδερφή σας, εννοώ μπορείτε να μιλήσετε να στηριχτείτε η μία στην άλλη, και όλα αυτά;

ΣΥΝ Ε υπάρχουνε σκαμπανεβάσματα.. πολλά, επειδή είναι...επειδή καταρχήν προερχόμαστε από μία οικογένεια η οποία πέρασε πολλά προβλήματα στην παιδική ηλικία και η αδερφή μου δυστυχώς δεν μπορεί να το διαχειριστεί όλο αυτό...έχουμε πολλές εντάσεις μεταξύ μας

ΚΑ Ναι...εντάξει όμως, σαν οικογένεια πέρα από τα προβλήματα και όλα αυτά....

ΣΥΝ Ναι ναι...όχι έχω σχέσεις με την οικογένεια μου

ΚΑ Στήριξη υπάρχει, από την οικογένεια σας;

ΣΥΝ Ναι, πάρα πολύ

ΚΑ Και όσον αφορά εσάς, και όσον αφορά ας πούμε τα παιδιά σας....σε σχέση και με την άλλη οικογένεια που έχετε;

ΣΥΝ Ε όταν είμαστε εκεί γιατί...δεν μένουν εδώ πέρα μένουν εκτός Κρήτης, ναι

ΚΑ Άρα φαντάζομαι ότι και οι επαφές σας δεν θα είναι τόσο συχνές, εφόσον μένουν εκτός Κρήτης ή όχι;

ΣΥΝ Όχι μόνο το καλοκαίρι, μόνο το καλοκαίρι

ΚΑ Και, θα λέγατε ότι υπάρχει ποιοτικός χρόνος, όποτε βρίσκεστε είτε έρχονται αυτοί εδώ είτε πάτε εσείς όπου είναι, υπάρχει ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια την δικιά σας;

ΣΥΝ Εεε λίγος..

ΚΑ Αυτό οφείλετε κάπου, ας πούμε, ξέρετε αν....

ΣΥΝ Ότι είμαι πάρα πολύ απασχολημένη...συνήθως

ΚΑ Εντάξει ναι....φαντάζομαι επειδή είστε και μαμά επειδή είστε και εργαζόμενη...εφόσον υπάρχει και λίγος χρόνος.. ναι κατάλαβα

ΣΥΝ Ναι

ΚΛ Ωραία, όσον αφορά τώρα την οικογένεια με τον σύζυγό σας και τα παιδιά σας, περιγράψτε μας μία...την ζωή της οικογένειας έχοντας τώρα ένα παιδί που έχει την αγχώδη διαταραχή, πως μπορεί να είναι. Σαν οικογένεια στο σύνολο. Υπάρχει ας πούμε, θα λέγατε ότι υπάρχει διαφορά σε σχέση με τις άλλες οικογένειες ή ότι είναι ακριβώς η ίδια που θα μπορούσε να είναι και με τις άλλες οικογένειες;

ΣΥΝ Πιστεύω ότι...όλες οι οικογένειες που γνωρίζω γύρω μου έχουν και...και πολύ σοβαρότερα θέματα

ΚΛ Καλά σίγουρα...ο κάθε ένας φαντάζομαι ότι αντιμετωπίζει τα δικά του

ΣΥΝ Οπότε...επειδή εμείς είμαστε πάρα πολύ πάνω, έχουμε σκύψει πάρα πολύ πάνω από αυτό, το έχουμε συμπεριλάβει στην καθημερινότητά μας σαν κάτι φυσιολογικό, το χειριζόμαστε πολύ καλά και δεν μπορώ να πω ότι είμαστε διαφορετικά...διαφορετικές από τις άλλες οικογένειες. Εε βλέποντας γονείς που να έχουν πολύ σοβαρότερα θέματα με τα παιδιά τους και να μην θέλουν να τα δούνε οπότε να μην θέλουνε... να μην ζητάνε βοήθεια από ειδικό και να έχουνε χειρότερη κατάσταση στο σπίτι τους. Εγώ μπορώ να πω ότι είμαστε μια χαρά

ΚΛ Άρα η ζωή που θα μας περιγράφατε σαν οικογένεια είναι μία...

ΣΥΝ ...τυπική καθημερινότητα με...τις εντάσεις και όχι, μια καθημερινή οικογένεια δεν διαφέρουμε από κάτι, το μόνο που πιστεύω ότι είναι υπέρ μας είναι ότι είμαστε πάρα πολύ δεμένοι μεταξύ μας αυτό.

ΚΛ Αχα..πολύ καλό αυτό. Ως ποιοτικό χρόνο της οικογένειας τι θα ορίζατε και τι ...τι κάνετε τότε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, αν υπάρχει ποιοτικός χρόνος;

ΣΥΝ Τρώμε μαζί, όταν είμαστε όλοι μαζί, θα δούμε μία ταινία μαζί, θα πάμε έξω για φαγητό μαζί, θα πάμε για θάλασσα μαζί, μπορεί να κάτσουμε οι τέσσερις μας να συζητήσουμε ένα θέμα μαζί εεε... ο μπαμπάς θα κάτσει να παίξει ξεχωριστά με τα αγόρια πιο έτσι...παιχνίδια έτσι πιο πολύ για αγόρια..εε γενικά κάνουμε πράγματα μαζί

ΚΛ Άρα θα λέγατε ότι και ο μπαμπάς, ο ρόλος του μπαμπά είναι ενεργός...

ΣΥΝ Είναι ναι είναι. Ναι φυσικά και είναι ενεργός. Ο μπαμπάς δουλεύει και μετά.. κυρίως ασχολείται με τα παιδιά του

ΚΛ Οπότε περνάτε ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια σας, όποτε έχετε χρόνο.

ΣΥΝ Ναι ναι ναι

ΚΑ Εεε σαν κλίμακα από το ένα έως το 10, πως θα χαρακτηρίζατε αυτή την στιγμή την οικονομική σας κατάσταση σαν οικογένεια;

ΣΥΝ Την οικονομική μας;

ΚΑ Την οικονομική ναι

ΣΥΝ Ναι ναι...7

ΚΑ Α είναι πολύ καλός αριθμός , ναι

ΣΥΝ Ναι , δεν πεινάμε, είμαστε μια χαρά έχουμε το σπίτι μας, έχουμε τα παιδιά μας, δεν είμαστε πλούσιοι αλλά είμαστε...από την στιγμή που δεν μας λείπει τίποτα είμαστε μια χαρά

ΚΑ Ναι, ζείτε μία αξιοπρεπή ζωή

ΣΥΝ Αξιοπρεπέστατη δεν μπορώ να πω

ΚΑ Αχα, πολύ καλό. Έχετε παρατηρήσει αν το παιδί , αν ο Γ. ας πούμε δείχνει μεγαλύτερη προτίμηση σε κάποιο πρόσωπο εε στην οικογένεια ή αν είναι σε όλους το ίδιο;

ΣΥΝ Πιστεύω ότι σε εμένα δείχνει ιδιαίτερη προτίμηση

ΚΑ Σε εσάς. Αυτό ξέρετε...μπορεί να συμβαίνει λόγω του ότι είστε μαμά του ή το ότι σας εμπιστεύεται περισσότερο για να σας μιλήσει;

ΣΥΝ Ναι πιστεύω όλα αυτά, πιστεύω όλα αυτά

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα. Εεμ , όσον αφορά τώρα στην σχέση μεταξύ σας υπάρχει αρμονία, εντάσεις και πιο πολύ με ενδιαφέρει αν υπάρχει ειλικρινής επαφή, αν υπάρχει δηλαδή στενή επαφή, φαντάζομαι όμως και με τα προηγούμενα που μου είπατε ότι θα υπάρχει

ΣΥΝ Ναι ναι υπάρχει στενή επαφή και εντάσεις, υπάρχουν όλα

ΚΑ Ναι, όπως μία οικογένεια. Άρα από το ένα έως το δέκα, το κλίμα της οικογένειάς σας πως θα το χαρακτηρίζατε; Δηλαδή, η ατμόσφαιρα;

ΣΥΝ Ναι, 7 με 8

ΚΑ Αχα...ωραία ωραία πολύ καλός αριθμός αλλά εντάξει και με αυτά που μου έχετε πει μέχρι στιγμής και εμένα αν με ρωτούσατε τόσο θα σας χαρακτήριζα γιατί από ότι καταλαβαίνω έχετε καλή σχέση σαν μέλη μεταξύ της οικογένειας

ΣΥΝ Αχα...ναι

ΚΑ Εε όσον αφορά το σύστημα διαπαιδαγώγησης των παιδιών, υπάρχει ξεκάθαρο σύστημα οριοθέτησης ως προς τα παιδιά σας, δηλαδή ας πούμε για παράδειγμα το πρόγραμμα των παιδιών σχετικά με την ώρα που θα κοιμούνται, το πόση ώρα θα βλέπουν τηλεόραση..

ΣΥΝ Ναι...εε όχι πάντα, δηλαδή ενώ υπάρχει δεν τηρείται

ΚΑ Α, δεν τηρείται από τα παιδιά φαντάζομαι..

ΣΥΝ Ε ναι

ΚΑ Δηλαδή, ας πούμε μπορεί να λέτε ότι έχετε μία τάδε ώρα για ύπνο και να μην πάνε εκείνη την ώρα να πάνε πιο αργά.

ΣΥΝ Κοιτάζετε, όταν ήταν πιο μικρά, τηρούταν στο έπακρο. Η ώρα για ύπνο ήταν αυτή, το μεσημέρι ήταν αυτή και τα λοιπά και τα λοιπά. Τώρα που τα παιδιά έχουν μπει στην εφηβεία, έχουν δική τους άποψη, είμαστε και εμείς λίγο πιο...χαλαροί δηλαδή δεν είμαστε και τελειώς...ας πούμε αυτό...εντάξει υπάρχουν και κάποια πράγματα που δεν μπορούμε να τα διαχειριστούμε επίσης δεν θέλουμε να έχουμε συνέχεια τις εντάσεις αλλά ωστόσο δεν μπορείς να πεις ότι είμαστε ...ανεξέλεγκτοι

ΚΑ Ναι ναι. Εμ όσον αφορά το διάβασμα...στο πόση ώρα αφιερώνουν στο διάβασμα, υπάρχει κάποιο πρόγραμμα ή αυτό τώρα λόγω ηλικίας το βάζουν μόνα τους τα παιδιά;

ΣΥΝ Εντάξει υπάρχει κάποιο πρόγραμμα, δηλαδή θα φάνε και μετά θα διαβάσουνε, αυτό είναι το πρόγραμμα. Τώρα πως θα διαβάσουνε και τι, εξαρτάται από το τι έχουν

ΚΑ Ναι. Εντάξει είναι όμως, θεωρώ ότι είναι και δικό τους πλέον γιατί είναι....

ΣΥΝ Ναι απλά επειδή έχουν δυσλεξία και οι δύο, έχουν αμέριστη βοήθεια και από εμένα και από ειδικό παιδαγωγό.

ΚΑ Και όσον αφορά τις εξωτερικές τους δραστηριότητες, υπάρχει και εκεί κάποιο σύστημα οριοθέτησης, θέλω να πω όχι μόνο...

ΣΥΝ Υπάρχει ναι ναι, υπάρχει, υπάρχει. Είναι οριοθετημένα τα πράγματα εξωτερικά, εντελώς

ΚΑ Απλά, εντάξει μπορεί ίσως κάποιες φορές να τηρείται λίγο περισσότερο κάποιες φορές λίγο λιγότερο και θεωρώ είναι και λόγω ηλικίας

ΣΥΝ Ναι αλλά γενικά ξέρουνε.. θα τους πούμε τάδε ώρα εδώ, δεν θα πάνε εκεί, δεν θα γίνει αυτό, θα γίνει έτσι ναι αυτά τηρούνται όλα

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα. Και τα παιδιά δεν φέρουν αντίρρηση ως προς αυτό, δηλαδή θέλω να πω να είναι αντιδραστικά επειδή εσείς μπορεί να τους πείτε ότι...

ΣΥΝ Όχι, μπορεί να γκρινιάζουν λίγο αλλά ως εκεί, όχι να κάνουν κάτι περίεργο

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα. Εσείς θεωρείτε ότι είστε σταθεροί και συνεπείς, στον ρόλο και στον λόγο που έχετε απέναντι τους;

ΣΥΝ Εε όχι πάντα. Πιστεύω ότι είναι δύσκολο να γίνει αυτό, δηλαδή όποιος πει ότι το τηρεί και ότι μπορεί να το τηρεί...ακόμα και οι παιδοψυχολόγοι που μιλάω μαζί τους και μου λένε τι να κάνω, ακόμα και οι ίδιες μου λένε ότι έχουν θέμα πως να τηρήσουν το πρόγραμμα με τα παιδιά τους ή να είναι σταθεροί, δεν γίνεται αυτό όταν τρίβεται με τα παιδιά σου όλη μέρα. Έχουμε πάρα πολύ δεμένη σχέση. Αν ήμασταν τυπικά μεταξύ μας ίσως να το κάναμε αλλά δεν είμαστε έτσι και πιστεύω ότι μπορεί να παρεκκλίνουμε

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα, οπότε εντάξει μπορεί ίσως να σας επηρεάζει και το συναισθηματικό, το πολύ συναισθηματικό κομμάτι

ΣΥΝ Οπωσδήποτε, το συναισθηματικό με έχει επηρεάσει εννοείται

ΚΑ Ναι ναι κατάλαβα. Εμ, στην περίπτωση που μου είπατε προηγουμένως που μπορεί τα παιδιά να μην ακολουθήσουν το πρόγραμμα ή κάτι που μπορεί να τους έχετε πει εσείς έστω και για μία μέρα, θα υπάρξει ας πούμε κάποια κοινή γραμμή αντιμετώπισης ανάμεσα σε εσάς και τον σύζυγό σας;

ΣΥΝ Α, όχι πολλές φορές δεν συμφωνούμε. Το ξέρουμε ότι πρέπει αλλά πολλές φορές δεν...

ΚΑ Ναι, δηλαδή μπορεί κάποιος...εσείς να λέτε ένα πράγμα και ο σύζυγός σας να λέει το αντίθετο

ΣΥΝ Ναι ναι ναι

ΚΑ Και μάλλον εκεί τα παιδιά προτιμούν ότι τους συμφέρει περισσότερο φαντάζομαι

ΣΥΝ Ακριβώς όπως το είπες

ΚΑ Σαν γονείς κλασσικοί ναι, το κατάλαβα. Και...αν δεν...δηλαδή όταν δεν...υπάρχει αυτή η κοινή γραμμή εμ υπάρχει ας πούμε τριβή...ποιες, ποιες είναι οι ενέργειές σας μετά

ΣΥΝ Εε όταν δεν υπάρχει θα τσακωθούμε συνήθως μετά, αυτό

ΚΑ Ναι, εντάξει το φαντάζομαι θεωρητικά, εφόσον δεν συμπίπτουν οι γνώμες σας

ΣΥΝ Ναι..

ΚΑ Εντάξει, οπότε σε γενικές γραμμές θα λέγατε ότι τα παιδιά σας, είναι μέσα σε ένα πρόγραμμα οριοθέτησης, άσχετα αν δεν το τηρούνε συχνά;

ΣΥΝ Ναι ναι ναι, είναι αλλά δεν είναι και στρατιωτάκια. Και ούτε θέλω να είναι. Έχουν και αυτά την δική τους άποψη, είναι και στην εφηβεία, οπότε ξέρω εκ των πραγμάτων. Η παιδοψυχολόγος μου είχε πει ότι αν δεν αντιδρούν τα παιδιά κάτι δεν πάει καλά

ΚΑ Ναι λογικό. Εσείς σαν...σαν άνθρωπος και σαν μαμά θα χαρακτηρίζατε εσάς και τον σύζυγό σας σαν γονείς, αυστηροί; Αυστηροί όμως με την έννοια όχι όσο θα πρέπει να είναι ένας γονέας, ίσως λίγο παραπάνω ή ότι είστε κάπως ελαστικοί με τα παιδιά σας;

ΣΥΝ Εγώ δεν είμαι καθόλου αυστηρή, ο μπαμπάς μερικές φορές είναι αυστηρός παραπάνω από το φυσιολογικό.

ΚΑ Και εσείς, υπάρχουν περιπτώσεις που διαφωνείτε ως προς αυτό;

ΣΥΝ Ναι υπάρχουν, ναι ναι ναι. Εννοείται

ΚΑ Μάλιστα. Εντάξει ναι, λογικό είναι γιατί έχετε να κάνετε δύο άνθρωποι με παιδιά οπότε, φαντάζομαι ότι οι γνώμες σας κάποια στιγμή δεν θα συμπίπτουν, κάποια στιγμή θα διαφωνείτε, είναι μέσα στο πρόγραμμα όλα αυτά

ΣΥΝ Ναι

ΚΛ Εμ...εντάξει όσον αφορά την αγχώδη διαταραχή μου είπατε και πιο πάνω ότι έχετε ενημερωθεί για το τι ακριβώς είναι...

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ ...και για τον τρόπο διαχείρισης. Εσείς ενημερωθήκατε από κάποιον φορέα ή από τους παιδοψυχολόγους που έχετε...που έχετε την τριβή;

ΣΥΝ Όχι όχι από όλους έχω ενημερωθεί. Και από το Παιδών Αγίας Σοφίας και από το Βενιζέλειο και από το ΚΕΣΥΝ και από παιδοψυχολόγους....

ΚΛ Ναι από γενικούς φορείς

ΣΥΝγενικά 10 χρόνια τώρα ασχολούμαστε με αυτό το θέμα σχεδόν

ΚΛ Αχα κατάλαβα. Έχετε, έχετε παρακολουθήσει κάποιο σχετικό πρόγραμμα εκπαίδευσης ή κάποια σχολή γονέων ας πούμε ή συμβουλευτική

ΣΥΝ Όχι όχι όχι

ΚΛ Άρα, το μόνο που έχετε κάνει όσον αφορά αυτό είναι αυτό που μου είπατε πριν ότι έχετε κάνει κάτι σαν ψυχοθεραπεία όλοι μαζί σαν οικογένεια;

ΣΥΝ Ναι και ο παιδοψυχολόγος κάνει συμβουλευτική και σε εμάς

ΚΛ Α κάνει συμβουλευτική

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Σαν ζευγάρι δηλαδή

ΣΥΝ Ναι ναι φυσικά αφού, ο κύριος τρόπος αντιμετώπισης, ο κύριος τρόπος αντιμετώπισης είναι εμείς πως το αντιμετωπίζουμε και μετά το παιδί δηλαδή θέλω να πω, αν εμείς το αντιμετωπίσουμε με φυσικό τρόπο θα το αντιμετωπίσει και το παιδί άρα προέρχεται από εμάς κυρίως από την συμπεριφορά μας

ΚΛ Ναι ναι κατάλαβα. Έχετε ψάξει ποτέ να δείτε αν υπάρχει κάποιο σχετικό πρόγραμμα ή σχολή γονέων εφόσον δεν έχετε παρακολουθήσει ποτέ

ΣΥΝ Το ξέρουμε ότι υπάρχει το ξέρουμε, τα ξέρω όλα αυτά απλά δεν εε...δεν έχω χρόνο να το παρακολουθήσω δηλαδή θεωρώ ότι είμαι καλυμμένη από τους ειδικούς

ΚΛ Εντάξει ναι. Όσο εσείς είστε καλυμμένη δεν θεωρώ ότι...

ΣΥΝ Ναι...

ΚΛ Αν, αν ας πούμε πιστεύατε ότι χρειαζόταν κάποια στιγμή, θα πηγαίνατε σε κάποιο τέτοιο πρόγραμμα; Είτε τώρα είτε πιο μετά;

ΣΥΝ Ναι ναι εννοείτε εγώ είμαι υπέρ όλων αυτών. Φυσικά, εννοείται

ΚΛ Ωραία αυτό είναι καλό. Εεμ και σχετικά με το υποστηρικτικό σας δίκτυο αν υπάρχει είτε μέσα στην οικογένεια σας είτε εκτός, από ποια άτομα θα λέγατε ότι αποτελείται δηλαδή έχετε άτομα τα οποία να είναι στο υποστηρικτικό σας δίκτυο;

ΣΥΝ Όχι. Αυτό αφορά μόνο την οικογένεια δηλαδή δεν εε...δεν είναι κάτι που το διαχειριζόμαστε όλοι μαζί, οι υπόλοιποι είναι εντάξει...δεν είναι τόσο μέσα στην οικογένεια μας

ΚΛ Ναι ναι κατάλαβα. Δηλαδή, ας πούμε, θέλω να πω αν κάποια μέρα εσείς χρειάζεστε δύναμη ή κάτι τέτοιο, υπάρχει κάποιος άνθρωπος ο οποίος μπορείτε να το συζητήσετε και να σας δώσει δύναμη;

ΣΥΝ Εννοείτε, οι φίλοι μου, η μαμά μου...

ΚΛ Άρα υπάρχει υποστηρικτικό δίκτυο αυτό θέλω να πω, άσχετα με τομπορεί να μην είναι τόσο μέσα...

ΣΥΝ Αν το θέτετε έτσι, ναι

ΚΛ Ναι, μπορεί να μην είναι τόσο στην οικογένεια αλλά να είναι για εσάς, υποστήριξη

ΣΥΝ Ναι ναι

ΚΛ Και ο σύζυγός σας αντίστοιχα, θα λέγατε ότι έχει;

ΣΥΝ Όχι ο σύζυγός μου εμένα πιο πολύ

ΚΛ Εντάξει φαντάζομαι ότι μπορεί να στηρίζεται ο ένας τον άλλον ως προς αυτό

ΣΥΝ Κάπως έτσι ναι

ΚΛ Και, όσον αφορά τους ανθρώπους, που μπορεί να σας παρέχουν στήριξη, ποια είναι η στάση που έχουν απέναντι στο παιδί;

ΣΥΝ Εντάξει, τους έχουμε εξηγήσει και είναι....φυσιολογική κατά βάση, όπως πρέπει είναι

ΚΛ Ναι...δεν έχουνε δείξει κάτι...παράταιρο ή που να μην σας άρεσε;

ΣΥΝ Όχι όχι όχι ...τίποτα, τίποτα

ΚΛ Άρα θα λέγατε ότι είναι μία φυσιολογική στάση που έχουν όλοι οι συγγενείς

ΣΥΝ Ναι ναι αυτό

ΚΛ Ωραία κατάλαβα. Οπότε φαινομενικά και με βάση αυτά που λέτε , γενικά σαν οικογένεια δεν έχετε αντιμετωπίσει κάποια ιδιαίτερα προβλήματα λόγω της διαταραχής που αντιμετωπίζει το παιδί...

ΣΥΝ Όχι όχι

ΚΛ ...ούτε στην ποιότητα της ζωής σας ούτε στον χρόνο σας

ΣΥΝ όχι όχι

ΚΛ Οπότε θα μας την χαρακτηρίζατε μία φυσιολογική ζωή που έχουν όλες οι οικογένειες

ΣΥΝ Ναι ναι έτσι

ΚΛ Ωραία, τέλεια. Εμείς κάπου εδώ τελειώσαμε τελείωσε η συζήτηση. Ήταν πολύ επικοινωνιακή και χρήσιμη, δεν ξέρω αν σας έφερα σε δύσκολη θέση , αν αισθανθήκατε άσχημα κάπου

ΣΥΝ Όχι όχι, εγώ έχω συνηθίσει να το συζητάω και με ειδικούς αυτό και γενικά, δεν με φέρατε σε δύσκολη θέση μια χαρά δεν είχα κανένα πρόβλημα

ΚΛ Ωραία τέλεια, χαίρομαι πάρα πολύ. Ευχαριστώ πάρα πολύ για τον χρόνο σας και για όλες τις πληροφορίες που μου δώσατε

ΣΥΝ Ελπίζω να σε βοήθησα

ΚΛ Ναι με βοήθησατε πάρα πολύ. Ελπίζω να περνάτε τέλεια σαν οικογένεια και γενικά

ΣΥΝ Εντάξει και σε εσένα εύχομαι

ΚΛ Και ευχαριστώ πάρα πολύ για την στήριξη

ΣΥΝ Παρακαλώ , καλή σου μέρα

ΚΛ Και σε εσάς, καλή συνέχεια

ΣΥΝ Ναι γεια σου

ΚΑ Γεια σας!

Συνέντευξη 2:

ΚΑ Καλημέρα σας.

ΣΥΝ Καλημέρα σου κορίτσι μου!

ΚΑ Ονομάζομαι Ε. Κ., είμαι φοιτήτρια κοινωνικής εργασίας στο ΕΛΜΕΠΑ Ηρακλείου και στα πλαίσια της πτυχιακή μας εργασίας με θέμα την εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων, θα ήθελα να μου δώσετε κάποιες σχετικές πληροφορίες.

ΣΥΝ Ναι κορίτσι, μου με μεγάλη μου χαρά να βοηθήσω!

ΚΑ Σας ευχαριστούμε, η συμμετοχή σας είναι πολύ σημαντική.

ΣΥΝ Ε μακάρι να μπορούσα και νωρίτερα αλλά δουλεύω δύο δουλειές ,στο αεροδρόμιο και βοηθάω σε ένα σπίτι με τις δουλειές. Οπότε καταλαβαίνεις ότι ζορίζομαι με το χρόνο...

ΚΑ Ναι, το καταλαβαίνω και γι'αυτό και ευχαριστούμε που αφιερώνετε το χρόνο σας να μας βοηθήσετε. Τι λέτε να ξεκινήσουμε;

ΣΥΝ Ναι, ναι βεβαίως .

ΚΑ Αρχικά να σας ενημερώσω πως ότι ειπωθεί θα μείνει απόρρητο και θα χρησιμοποιηθεί για ερευνητικούς και μόνο σκοπούς. Δεν θα δημοσιευθεί πουθενά το όνομά σας ή τα προσωπικά σας στοιχεία , ούτε τα δικά σας ούτε του παιδιού. Οποιαδήποτε στιγμή αισθάνεστε άβολα ότι θέλετε να διακόψουμε τη συνέντευξη ή ότι δεν θέλετε να απαντήσετε σε κάποια ερώτηση μου το λέτε και συνεχίζουμε παρακάτω...

ΣΥΝ Ωραία, ωραία.

ΚΑ Λοιπόν, αρχικά θα ήθελα να σας ρωτήσω κάποια δημογραφικά στοιχεία και ύστερα να προχωρήσουμε. Θα θέλατε να μου πείτε το ονοματεπώνυμο σας και την ηλικία σας;

ΣΥΝ Ναι το ονοματεπώνυμο μου είναι Δ.Μ. και η ηλικία 59-60.

ΚΛ Ωραία, και η εκπαίδευση σας τι εμπεριέχει έχετε σπουδάσει , έχετε τελειώσει το σχολείο;

ΣΥΝ Ναι έχω τελειώσει και το λύκειο αλλά μετά δεν σπούδασα κάτι, μόνο σεμιναριακού τύπου .

ΚΛ Μάλιστα , άρα έχετε απολυτήριο λυκείου και τα σεμινάρια με τι σχετίζονται;

ΣΥΝ Τα σεμινάρια είναι πάνω στη δουλειά μου. Αισθητικός.

ΚΛ Αισθητικός;

ΣΥΝ Ναι ναι στο αεροδρόμιο εργάζομαι ως πωλήτρια καλλυντικών εδώ και πολλά χρόνια.

ΚΛ Ααααα! Κατάλαβα... Ωραία θα ήθελα να το συζητήσουμε αυτό στη συνέχεια ...
Και η εθνικότητα σας ;

ΣΥΝ Η εθνικότητα μου ελληνική.

ΚΛ Ωραία και του παιδιού επίσης;

ΣΥΝ Ναι, ναι!

ΚΛ Θέλετε να μου πείτε το ονοματεπώνυμο και την ηλικία της;

ΣΥΝ Ναι το ονοματεπώνυμο είναι Α.Α. και η ηλικία είναι 17 ετών.

ΚΛ Μάλιστα άρα είναι στη τρίτη λυκείου τώρα;

ΣΥΝ Ναι ναι τώρα θα μπει τρίτη από το Σεπτέμβρη.

ΚΛ Παρατηρώ ότι δεν έχετε το ίδιο επίθετο θέλετε να μου αναφέρετε κάτι για αυτό;

ΣΥΝ Ναι το επίθετο της κόρης μου είναι το επίθετο του πατέρα της . Εγώ με αυτόν τον άνθρωπο έχουμε χωρίσει γι' αυτό και δεν έχουμε το ίδιο επίθετο με το παιδί.

ΚΛ Μάλιστα, και έχετε άλλα παιδιά;

ΣΥΝ Ναι έχω άλλα δύο παιδιά αλλά αυτά είναι από προηγούμενο γάμο .

ΚΛ Άρα αν καταλαβαίνω καλά έχετε τρία παιδιά στο σύνολο και η Α.Α. είναι η μικρότερη ;

ΣΥΝ Ναι, ναι. Τα άλλα μου παιδιά τα είχα κάνει πολύ πιο νέα.

ΚΑ Δηλαδή τι ηλικίες έχουν τα άλλα σας παιδιά;

ΣΥΝ Εεε , ο ένας μου γιός ο μεγάλος είναι 40 χρονών και ο άλλος 33.

ΚΑ Ααα έχουν, λοιπόν, μεγάλη διαφορά ηλικίας με τη μικρή.

ΣΥΝ Ναι, ναι τα μεγάλα μου παιδιά τα έκανα με τον πρώτο μου σύζυγο, μετά χωρίσαμε και παντρεύτηκα τον πατέρα της Α.Α. με τον οποίο και χωρίσαμε.

ΚΑ Ναι, κατάλαβα. Θα θέλατε να μιλήσουμε λίγο για αυτό; Αν νιώθετε άνετα, φυσικά.

ΣΥΝ Ναι δεν έχω κανένα πρόβλημα εγώ με αυτά τα συζητώ ανοιχτά. Με τον πατέρα της Α.Α. εμείς χωρίσαμε γιατί δεν μπορούσαμε να συνεννοηθούμε, δεν μπορούσε να ελέγξει τα νεύρα του, πολλοί τσακωμοί και μάλιστα και βία προς το μέρος μου, μπροστά κιόλας στο παιδί μου. Εγώ αυτό δεν το δέχομαι.

ΚΑ Μάλιστα καταλαβαίνω, αρά υπήρξε κακοποιητικός απέναντι σας και σωματικά ;

ΣΥΝ Ναι ! Και μπροστά και στο παιδί !

ΚΑ Λυπάμαι πολύ ... άρα και για αυτό φαντάζομαι χωρίσατε ;

ΣΥΝ Ε ναι φυσικά ! Εγώ ΔΕΝ θα δεχτώ αυτό το πράγμα.

ΚΑ Ναι, έχετε δίκιο. Και όταν αυτά συνέβησαν η μικρή σε τι ηλικία ήταν ;

ΣΥΝ Ε ήταν μικρή.

ΚΑ Ωραία για να έχω μία ολοκληρωμένη εικόνα για το παιδί, θα θέλατε να συζητήσουμε λίγο για τη βρεφική της ηλικία; Πότε περπάτησε πρώτη φορά, πότε αφαιρέσατε τις πάνες της, πότε μίλησε ;

ΣΥΝ Ναι, περπάτησε όταν ήταν 1 περίπου και λίγο μετά 1 και κάτι ξεκίνησε να μιλάει. Τις πάνες τις βγάλαμε στα 2 περίπου.

ΚΑ Μάλιστα , και αντιμετωπίσατε κάποιο πρόβλημα σε κάποιο από αυτά τα στάδια;

ΣΥΝ Όχι, όχι.

ΚΑ Άρα δεν υπήρχε ούτε και κάποιο θέμα νυχτερινής ενούρησης;

ΣΥΝ Α ναι υπήρχε !

ΚΛ Α μάλιστα... Σε τι ηλικία αυτό;

ΣΥΝ Ε εκεί όταν ήταν πιο μικρή , όταν συνέβαιναν όλα αυτά με τον πατέρα της ...

ΚΛ Κατάλαβα. Κάποια άλλη παρατήρηση για την ποιότητα του ύπνου ή της διατροφής της;

ΣΥΝ Ε όχι, εκτός από αυτό που κατουριόταν πάνω του στον ύπνο του δεν είναι κάτι άλλο. Κοίταξε να δεις , το παιδί είχε πολύ άγχος και στρες. Τα πράγματα ήταν πολύ δύσκολα για εμάς. Το παιδί με όλη αυτή τη κατάσταση, μου το είχαν πάρει με εισαγγελική παρέμβαση και πάλεψα πάρα πολύ σκληρά για να το πάρω πίσω.

ΚΛ Μμμ καταλαβαίνω, πρέπει να ήταν πολύ δύσκολα.

ΣΥΝ Ήταν ναι, πολύ.... Βέβαια το άγχος το πολύ το βίωσε πιο μετά ;

ΚΛ Α μάλιστα... Δηλαδή;

ΣΥΝ Ε αργότερα έγιναν κάποια σκηνικά με τον πατέρα της και συγκρούσεις μεταξύ τους αλλά αυτό τώρα που ήταν πιο μεγάλη και έτσι έπαθε μερικές κρίσεις πανικού.

ΚΛ Με αφορμή αυτό ,δηλαδή, την πήγατε στο Ε.Κ.Ε.Ψ.Υ.Ε. ;

ΣΥΝ Ναι, διότι οικονομικά είμαστε πολύ δύσκολα και δε μπορούσα να της ξεκινήσω κάποιο ψυχολόγο. Αλλά δεν χρειάστηκε πολύ μια δυο φορές πήγαμε και τώρα είναι μια χαρά.

ΚΛ Ααα άρα δεν έχει κάποια διάγνωση;

ΣΥΝ Έ κάπως μου το είχαν πει αλλά δεν θυμάμαι ακριβώς... Άγχος πάντως.

ΚΛ Μήπως σας είχαν πει γενικευμένη αγχώδης διαταραχή;

ΣΥΝ Αααα ναι ναι! Μπράβο αυτό ήταν ...

ΚΛ Και πήρε κάποια φαρμακευτική αγωγή ύστερα ;

ΣΥΝ Όχι καλέ!

ΚΛ Κατάλαβα, παρουσίασε δηλαδή κάποια άλλα συμπτώματα εκτός από τις κρίσεις πανικού;

ΣΥΝ Όχι τίποτα...

ΚΛ Και οι κρίσεις πανικού συνεχίζονται μέχρι σήμερα είναι κάτι που αντιμετωπίζετε ακόμη;

ΣΥΝ Όχι εκείνη τη περίοδο είχαμε πολλές συγκρούσεις και η ίδια με τον πατέρα της και έτσι πάνω σε κάποιους έντονους καβγάδες έπαθε κρίσεις πανικού.

ΚΛ Και υπάρχει κάποια προΐστορία στο οικογενειακό περιβάλλον, κάποια κληρονομικότητα σε κάποια ίδιου είδους ή άλλης φύσεως ψυχική διαταραχή ή ασθένεια;

ΣΥΝ Όχι, όχι τίποτα, τίποτα.

ΚΛ Μάλιστα άρα τι σας είπαν ; Ο κύριος παράγοντας ήταν το οικογενειακό περιβάλλον και η ενδοοικογενειακή βία που βίωσε το παιδί ;

ΣΥΝ Ναι αυτό ήταν, βέβαια στο παιδί δεν τόλμησε να σηκώσει χέρι. Παρ'όλ'αυτά, μου το πήραν με εισαγγελική παρέμβαση και μετά έγινε το δικαστήριο και βγήκε υπέρ μας .

ΚΛ Από ότι κατάλαβα όμως αυτά συνέβησαν όταν το παιδί ήταν σε μικρή ηλικία, αλλά οι κρίσεις πανικού και άρα οι έντονοι τσακωμοί στους οποίους αναφέρεστε συνέβησαν σχετικά πρόσφατα .

ΣΥΝ Ναι. Κοίτα να δεις, εγώ δεν ήθελα να στερήσω από το παιδί το δικαίωμα να βλέπει το πατέρα του και να συναναστρέφεται με αυτόν αρκεί να ξέρω ότι είναι ασφαλής . Ο πατέρας της είχε το πρόβλημα μαζί μου, οι τσακωμοί τους τότε είχαν να κάνουν με το ότι η μικρή με υπερασπιζόταν επειδή αυτός της μίλαγε πολύ άσχημα για μένα και έτσι ξεκινούσαν οι τσακωμοί τους.

ΚΛ Άρα εσείς με τον πατέρα της μικρής δεν έχετε επαφή ;

ΣΥΝ Όχι, όχι καμία δεν έχουμε καμία συνεννόηση ούτε καν για θέματα της μικρής να συζητήσουμε κάτι που την προβληματίζει, κάποια συμπεριφορά, τίποτα. Με αυτόν που τα συζητώ και έχω απίστευτη σχέση πραγματικά και έχει σταθεί και σαν πατέρας στη Α.Α. είναι ο προηγούμενος μου σύζυγος και μου στάθηκε και πάρα πολύ στα δικαστήρια και σε όλη τη κατάσταση με τον πατέρα της Α.Α.

ΚΛ Αα! Για τον πατέρα των μεγάλων σας παιδιών λέτε έτσι;

ΣΥΝ Ναι ναι ! Έχουμε φοβερή σχέση, φοβερές επαφές και ακόμα τρώμε και σαν οικογένεια πολλές φορές , κάνουμε πράγματα μαζί και υπάρχει τρομερή στήριξη.

ΚΑ Κατάλαβα.. Και αν επιτρέπεται γιατί χωρίσατε ;

ΣΥΝ Δεν τα βρίσκαμε σαν ζευγάρι αλλά σαν άνθρωποι και σαν γονείς δύο παιδιών νομίζω ότι αυτή η αγάπη και η στήριξη είναι κάτι το όμορφο να υπάρχει .

ΚΑ Η αλήθεια είναι ότι ακούγεται αρκετά όμορφο. Και άρα και η Α.Α. έχει και με τα αδέρφια της καλή σχέση;

ΣΥΝ Οουυ! Ναι ! Ειδικά με τον μικρότερο μου γιο που είναι και σχετικά πιο κοντά στις ηλικίες έχουν τρομερή σχέση τα λένε όλα, είναι σαν κολλητοί.... Και με τον μεγάλο μου γιο έχουν εξαιρετική σχέση αλλά με τον μικρό ξέρεις επειδή είναι και πιο μικρός και τα λένε πιο καλά είναι πολύ κοντά οι δυο τους. Ο μεγάλος μου γιος είναι και παντρεμένος έχει και παιδιά οπότε καταλαβαίνεις.

ΚΑ Ναι υπάρχει ας πούμε ένα ηλικιακό χάσμα...

ΣΥΝ Ναι ακριβώς...

ΚΑ Και η δικιά σας σχέση με την Α.Α;

ΣΥΝ Η σχέση είναι πολύ καλή. Υπάρχει κατανόηση και από τις δύο πλευρές. Τελευταία ειδικά μετά τη καραντίνα εγώ δουλεύω πάρα πολύ και δεν έχω πάρα πολύ ελεύθερο χρόνο αλλά πάντα βρίσκω για το παιδί μου να πάμε μία θάλασσα, μία εκδρομή να κάνουμε κάτι μαζί . Μιλάμε πολύ ειλικρινά και ανοιχτά, εγώ αυτή τη σχέση θέλω να έχω με τα παιδιά μου.

ΚΑ Άρα θα χαρακτηρίζατε τις σχέσεις σας με τη κόρη σας ειλικρινείς και ουσιαστικές, έτσι;

ΣΥΝ Ναι φυσικά! Υπάρχει σεβασμός και αγάπη και από τις δύο πλευρές. Εγώ θέλω το παιδί μου να το νιώθω κοντά και είμαι και πολύ ανοιχτή στη διαφορετικότητα. Θέλω να τα λέμε όλα, όσο γίνεται. Και για κάποιο αγόρι που της άρεσε και που είχαν, έτσι σχέση, μου τα έλεγε και έναν φίλο της που είναι γκέι κάνανε τρομερή παρέα και δεν είχα κανένα θέμα.

ΚΑ Ναι κατάλαβα ... το ίδιο ανοιχτά μιλάτε και για τον πατέρα της ;

ΣΥΝ Ναι φυσικά ! Έχουμε συζητήσει τα πάντα και για το χωρισμό μας και όλα.

ΚΑ Θέλετε να μου μιλήσετε για αυτό;

ΣΥΝ Ναι, εγώ θέλω να ξέρει το παιδί μου ότι όταν κάποιος δεν μας σέβεται δεν το ανεχόμαστε. Ξέρει ότι ο πατέρας της έχει σηκώσει χέρι πάνω μου, άλλωστε δεν είναι και κάτι που μπορώ να κρύψω με όλα αυτά που έχουν γίνει. Της τα λέω όλα, όπως απαιτώ και αυτή να κάνει το ίδιο. Για εμένα η ειλικρίνεια είναι κάτι πολύ σημαντικό. Είναι η κύρια αρχή που έχουμε μεταξύ μας.

ΚΑ Μάλιστα, και τι άλλες αρχές έχετε μεταξύ σας; Θέλω να πω έχετε κάποιο συγκεκριμένο σύστημα οριοθέτησης για το παιδί;

ΣΥΝ Ναι βεβαίως! Υπάρχει ξεκάθαρο σύστημα...Το ίδιο που είχα με όλα μου τα παιδιά... Έχω , όπως σου είπα, πολύ απόλυτη στάση απέναντι στο ψέμα. Ο άλλος κανόνας είναι ότι πρέπει ανά πάσα στιγμή να γνωρίζω που βρίσκεται. Το κινητό δεν πρέπει να είναι ποτέ κλειστό να μπορώ να την βρω. Κάποια στιγμή πέρυσι, της είχε κλείσει το κινητό της και εγώ δεν μπορούσα να επικοινωνήσω μαζί της. Ε , και με το που μιλήσαμε της είπα να γυρίσει αμέσως πίσω.

ΚΑ Α... Σαν ας πούμε ένα είδους τιμωρίας;

ΣΥΝ Ναι. Εγώ το ξέρει δεν της απαγορεύω τίποτα. Έχω πει δύο τρία πράγματα που πρέπει να γίνονται, γιατί είμαι κι εγώ μαμά. Δεν γίνεται να τρελαθώ. Τρέχω όλη μέρα στη δουλειά για να μπορούμε να είμαστε καλά. Και ζητάω τρία πράγματα. Πρέπει να συμβαίνουν.

ΚΑ Τι άλλα πράγματα δηλαδή;

ΣΥΝ Το άλλο είναι ότι εκτός από το ότι πρέπει να γνωρίζω που είναι, πρέπει να γνωρίζω με ποιον είναι εκεί . Και επίσης μπορεί να κάνει ότι θέλει αφού τελειώσει με τα διαβάσματα της. Εγώ της έχω πει ότι διαβάζει για αυτήν και όχι για εμένα. Πρέπει να βρει τον τρόπο να διαχειρίζεται μέσα σε όλα το διάβασμα της. Θα το κάνει στο χρόνο της, δεν θα της πω εγώ πότε θα διαβάσει... αλλά είναι κάτι που πρέπει να γίνει καλώς ή κακώς.

ΚΑ Ναι, ναι κατάλαβα. Και αν π.χ. κάποια μέρα δεν αισθάνεται καλά, δεδομένου και ότι έχει βιώσει κρίσεις πανικού και έντονο άγχος και δεν θέλει να πάει σχολείο, πως το διαχειρίζεστε;

ΣΥΝ Αα... Ε, θέλω να πιστεύω πως ακούω τις ανάγκες του παιδιού μου. Έχει τύχει να μη θέλει να πάει σχολείο επειδή ψυχολογικά δεν αισθανόταν καλά. Της είπα να κάτσει σπίτι να το συζητήσουμε. Υπάρχουν μέρες που είναι πιο ωφέλιμο να συζητήσουμε παρά να πάει σχολείο. Έχει αυτό το περιθώριο από εμένα. Βέβαια όμως να μην του κάνει κατάχρηση! Υπάρχει σχέση κατανόησης, αυτό θέλω. Να κατανοώ και να κατανοεί .

ΚΑ Κατάλαβα... Το άγχος που βιώνει δηλαδή το διαχειρίζεστε έτσι; Με τη συζήτηση;

ΣΥΝ Εντάξει μη φανταστείς κάτι ακραίο . Ο παράγοντας άγχους είναι ο μπαμπάς της, κατά τα άλλα είναι στο φυσιολογικό πλαίσιο. Αλλά όταν βλέπω ότι την πιάνει πολύ έντονα, την απειλώ ότι θα πάμε στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας. Χαχαχαχα... Έτσι την ταρακουνώ και το βρίσκουμε... Ντάξει συζητάμε και αρκετά αλλά προφανώς δεν είναι αρκετό αυτό . Βέβαια δεν έχω την οικονομική άνεση να τη πάω σε ψυχολόγο, οπότε όταν βλέπω ότι εγώ δεν μπορώ να βοηθήσω προτιμώ να την πάω σε κάποιον ειδικό. Έτσι εξ αρχής την πήγα στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας και μία δύο φορές που πήγαμε φάνηκε να βοηθήθηκε το παιδί . Οπότε όταν βλέπω ότι δεν μπορώ να βοηθήσω της λέω ότι θα ξαναπάμε. Αλλά δεν έχει χρειαστεί.

ΚΑ Μάλιστα κατάλαβα.... Και εσείς; Όταν κάτι δεν μπορείτε να το διαχειριστείτε έχετε σε κάποιον να μιλήσετε; Κάποιο υποστηρικτικό δίκτυο;

ΣΥΝ Ευτυχώς είμαι πάρα πολύ τυχερή σε αυτό το κομμάτι. Έχω την κολλητή μου που όταν δεν είμαι καλά θα μιλήσουμε, θα πάμε μία βόλτα για ένα καφέ, στη θάλασσα, κάτι... Εκτός από αυτό ο πρώτος μου σύζυγος όπως σου είπα είναι πολύ ενεργός στη ζωή μου και μου προσφέρει τρομερή υποστήριξη... Ε και τα παιδιά μου φυσικά με έχουν βοηθήσει πάρα πολύ όχι μόνο με την Α.Α. αλλά και γενικά ... Και στη δουλειά δε μπορώ να πω , όλοι δείχνουν τρομερή κατανόηση για αυτό που έχω περάσει και μου προσφέρουν τρομερή βοήθεια και αγάπη. Αυτό είναι μεγάλη στήριξη. Να ακούς αυτό το μπράβο . Μου λένε πόσο δυνατή είμαι και μπράβο που έχω μεγαλώσει τα παιδιά μου έτσι . Είναι μεγάλη επιβράβευση για έναν γονέα, ειδικά αν έχει τόσες δυσκολίες να μεγαλώσει τα παιδιά του.

ΚΑ Ναι ακούγεται πολύ βοηθητικό και φαντάζομαι σας δίνει τρομερό κουράγιο. Κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας;

ΣΥΝ Είναι περίεργο αλλά έχουμε τρομερή υποστήριξη και εγώ και η Α.Α. από την οικογένεια του μπαμπά της Α.Α. Εγώ με την μητέρα του έχουμε τρομερή σχέση και όλη η οικογένεια δηλαδή , μας έχει σταθεί φοβερά γιατί καταλαβαίνουν τι περάσαμε. Εμένα η μητέρα μου έχει πεθάνει από όταν ήμουν μικρή και με τον πατέρα μου δεν έχω σχέσεις οπότε από τη δική μου πλευρά της οικογένειας δεν υπάρχει κάποιος άλλος αλλά νομίζω είναι ήδη υπεραρκετοί οι άνθρωποι που έχω πραγματικά δίπλα μου.

ΚΑ Ναι φυσικά και είναι και είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα νομίζω. Εσείς, λοιπόν, είστε ευχαριστημένη λοιπόν από το υποστηρικτικό σας περιβάλλον. Από το εργασιακό;

ΣΥΝ Ναι βέβαια ! Μου αρέσει πάρα πολύ η δουλειά μου. Γι' αυτό και είμαι τόσα χρόνια κιόλας εκεί. Και το κλίμα είναι απίστευτο όπως σας είπα έχουμε απίστευτες σχέσεις.

ΚΑ Όταν δεν εργάζεστε πώς περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας;

ΣΥΝ Χαχαχαχ.. μακάρι να είχα ελεύθερο χρόνο. Αυτό είναι το μεγάλο μου παράπονο. Δεν έχω ελεύθερο χρόνο αλλά προσπαθώ να βρίσκω. Όταν έχω λίγο χρόνο ή πηγαίνω εκδρομές με τη κόρη μου ή με τη κολλητή μου. Θα ήθελα λίγο παραπάνω για εμένα να ηρεμώ, να σκέφτομαι ...γιατί τρέχω εδώ και εκεί πολλές φορές δε προλαβαίνω να ηρεμήσω και να σκεφτώ.

ΚΑ Ναι η αλήθεια είναι πως ο ελεύθερος χρόνος είναι αρκετά σημαντικός για την ψυχολογία του ανθρώπου.

ΣΥΝ Εντάξει νομίζω είναι και η περίοδος τέτοια μετά τον Covid . Εγώ δηλαδή που τόσο καιρό δεν δούλευα κανονικά ε τώρα από κάπου πρέπει να γεμίσω τα κενά. Οπότε και με δύο δουλειές είναι λίγο δύσκολο να έχεις ελεύθερο χρόνο. Αλλά κάποια στιγμή πιστεύω θα το βρω. Μου το λένε όλοι ότι χρειάζεται .

ΚΑ Ναι φυσικά και είναι ... Στη ποιότητα της ζωής σας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να συμπληρώσετε σε όσα έχουμε πει;

ΣΥΝ Νομίζω τα είπαμε όλα αν δεν έχεις εσύ κορίτσι μου κάποια άλλη απορία.

ΚΑ Εγώ έχω καλυφθεί. Θα ήθελα όμως να σας ευχαριστήσω πολύ για τη συμμετοχή σας. Αντιλαμβάνομαι ότι έχετε ελάχιστο ελεύθερο χρόνο και πόσο δύσκολο σας ήταν να βρείτε έστω αυτή την ώρα προκειμένου να μας βοηθήσετε.

ΣΥΝ Αλίμονο παιδί μου, χαίρομαι που μπόρεσα να βοηθήσω και συγγνώμη για τις δυσκολίες που προέκυψαν.

ΚΑ Εντάξει, δεν πειράζει αφού μπορέσαμε να ολοκληρώσουμε την συνέντευξη ! Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ. Καλή συνέχεια να έχετε.

ΣΥΝ Και εσύ κορίτσι μου σε ότι κάνεις και στις σπουδές σου, καλή σταδιοδρομία.

ΚΑ Ευχαριστώ πολύ και σε εσάς καλή συνέχεια. Γεια σας!

Συνέντευξη 3:

ΚΑ Γεια σας.

ΣΥΝ Γεια σας.

ΚΑ Όπως σας είχα πει και στο τηλέφωνο την προηγούμενη φορά είμαι η Γ.Β., έχω πάρει τα στοιχεία σας από το Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε και κάνω την πτυχιακή μου με άλλα τρία άτομα, η οποία έχει τίτλο Ποιότητα ζωής γονέων με παιδιά τα οποία βιώνουν άγχος και η εκπαίδευση των γονέων. Θα ήθελα να σας ενημερώσω επίσης, ότι η συνέντευξη μαγνητοφωνείται για πρακτικούς λόγους, για να μπορέσω στην συνέχεια να την καταγράψω. Επίσης θα ήθελα να τονίσω πως τα προσωπικά σας στοιχεία θα παραμείνουν απόρρητα. Αν υπάρξει κατά την διάρκεια της συζήτησης κάποιο θέμα, νιώσετε άβολα δεν ακούτε καλά, να μου το πείτε για να δούμε τι θα κάνουμε.

ΣΥΝ Βέβαια. Κανένα πρόβλημα.

ΚΑ Ωραία, θα ήθελα να αρχίσουμε με κάποια πολύ βασικά πράγματα για εσάς, όπως το όνομά σας

ΣΥΝ Ονομάζομαι Ζ. Σ,

ΚΑ Ωραία, την ημερομηνία γέννησης σας.

ΣΥΝ Γεννήθηκα το 1973, είμαι δηλαδή 48 ετών.

ΚΑ Την εκπαίδευσή σας.

ΣΥΝ Είμαι απόφοιτη λυκείου

ΚΑ Και ποιο είναι το επάγγελμά σας;

ΣΥΝ Ε, εργάζομαι σε έναν φούρνο αυτή την περίοδο, αλλά γενικά κάνω περιστασιακά και άλλα επαγγέλματα. Δεν έχω κάτι σταθερό.

ΚΑ Μάλιστα, και η εθνικότητά σας;

ΣΥΝ Ε, Ελληνική.

ΚΑ Ωραία, τώρα θα ήθελα κάποια βασικά πράγματα για την οικογένεια σας γενικά, από πόσα μέλη αποτελείται, τα ονοματεπώνυμά τους, τις ηλικίες τους καθώς επίσης και το επίπεδο εκπαίδευσής του.

ΣΥΝ Έχω δύο παιδιά την Μ. και τον Η. Η Μ. είναι 15 ετών, δηλαδή μόλις τελείωσε το Γυμνάσιο, και ο Η. είναι 18 χρονών, και θα πάει τώρα Γ' λυκείου.

ΚΑ Μάλιστα. Και κατοικείτε όλοι μαζί στο σπίτι;

ΣΥΝ Ναι. Εμείς οι τρεις. Με τον πατέρα, την Κώστα, είμαστε σε διάσταση εδώ και τέσσερα χρόνια. Γενικά είναι πολύ μεγάλη ιστορία. Περάσαμε πολύ δύσκολα αλλά τώρα είμαστε καλά. Έχει αρχίσει τον τελευταίο καιρό να έχει μια καλή σχέση με τα παιδιά. Στην αρχή είχαμε περάσει δύσκολα.

ΚΑ Θέλετε να μου προσδιορίσετε λίγο αυτές τις δυσκολίες;

ΣΥΝ Ε, είχε να κάνει με την μεταξύ μας σχέση. Μαλώναμε πολύ και δεν το άντεχα ψυχικά. Βασικά και τα παιδιά δεν το άντεχαν. Μπορούσα να το αντιληφθώ ότι τους επηρέαζε. Ξέρετε, ο πρώην σύζυγος βίωνε και αυτός λίγο άγχος. Διαχειρίσιμο μεν, προβληματικό για την οικογένεια μας δε. Δεν μπορούσα να διαχειριστώ την όλη κατάσταση. Αλλά εντάξει. Περασμένα ξεχασμένα.

ΚΑ Μάλιστα. Τώρα, θα ήθελα να πούμε μερικά πράγματα για το ιστορικό των παιδιών σας και ειδικά του Η. Δηλαδή, τα σημαντικά συμβάντα στην ζωή τους. Αν υπήρξε δηλαδή κάποια σημαντική καθυστέρηση με την ομιλία τους, με το περπάτημα τους, με το φαγητό τους γενικά συμβάντα στην ανάπτυξή τους, που υπήρξε κάποιο θέμα ή να χρειάστηκε να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό. Γενικότερα, μιλήστε μου λίγο για την παιδική ηλικία των παιδιών.

ΣΥΝ Εε.. κοιτάζτε να δείτε. Ο Η. ήταν πρόωρο παιδί. Από μικρό η αλήθεια είναι πως μας ταλαιπώρησε αρκετά. Γεννήθηκε στους επτά μήνες και τα προβλήματα ξεκίνησαν

από όταν ήταν μικρό. Δεν θήλασε όπως έπρεπε, δεν αναπτύχθηκε σωστά... ξεκινήσαμε λογοθεραπείες από όταν ήταν μικρό παιδί, είχε προβλήματα με τον λόγο του. Στο περπάτημα δεν είχαμε θέμα. Αλλά γενικότερα ήταν ένα παιδί που από μικρό μας ταλαιπώρησε. Πήγαινε λίγο πίσω σε όλα του.

ΚΑ Έχει διαγνωστεί με κάποια επίσημη διάγνωση; Βιώνει άγχος;

ΣΥΝ Ο Η. γενικά βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού αλλά αργήσαμε πολύ να το καταλάβουμε. Μας πήρε αρκετό καιρό να συνειδητοποιήσουμε ότι η απρόσμενη συμπεριφορά του μέσα στο σπίτι αλλά και γενικά προέρχεται από αυτό. Εμείς απλά κάναμε λογοθεραπείες γιατί είχε μια καθυστέρηση στον λόγο του. Στη συνέχεια βλέπαμε πώς όλο αυτό δεν λειτουργεί, και επισκεφτήκαμε και ιδιώτη γιατρό αλλά και το Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής. Εκεί μας έκαναν την διάγνωση. Επίσης ο Η. μέσα από όλο αυτό και τις συνθήκες που τον πίεζαν, ξεκίνησε να βιώνει πολύ άγχος μέσα στην καθημερινότητά του. Έτσι συμβουλευτήκαμε την ψυχολόγο μας και μας έδωσε μια αγωγή αγχολυτική.

ΚΑ Θα ήθελα τώρα να αναφερθούμε λίγο περισσότερο στην οικογένεια σας. Και τις σχέσεις μεταξύ των δυο παιδιών σας.

ΣΥΝ Η αδερφή του είναι δυο χρόνια μικρότερη. Μεγάλωσε απότομα. Έχει καλεστεί πολλές φορές να γίνει η μεγάλη αδερφή αντί η μικρή. Σίγουρα το έχει επωμιστεί.

ΚΑ Φαντάζομαι το λέτε και από την άποψη ότι εσείς εργάζεστε και έχετε αδυναμία χρόνου;

ΣΥΝ Ναι, είναι ένα παιδί... ειδικά τον καιρό που μου παρουσίασε το στρες και το άγχος και εγώ ήμουν στη δουλειά και με έπαιρνε η μικρή ότι «μαμά ο Η. κάνει αυτό ο Η. Απειλεί ότι θα κάνει αυτό». Ήτανε δύσκολα πολύ. Εντάξει το παιδί, πέρασε και αυτό τα θέματά του. Ζορίστηκε. Ξέρετε ότι όταν υπάρχει μια δύσκολη κατάσταση στο σπίτι, την επωμιζόμαστε όλοι.

ΚΑ Δεν το συζητάω... Ειδικά και όταν ένα μέλος, σε αυτή την περίπτωση ο σύζυγος, λείπει για οποιοδήποτε λόγο.

ΣΥΝ Ναι. Ε... ντάξει... έχει ζοριστεί. Έχουμε πάει σε ψυχολόγο, την έχουμε υποστηρίξει. Αλλά βιάστηκε να μεγαλώσει απότομα. Αλλά είναι ένα συγκροτημένο παιδί, πολύ συγκροτημένο. Και ώριμο για την ηλικία του.

ΚΑ Μ, ναι, Και η σχέση τους; Δηλαδή θα εμπιστευθεί

ΣΥΝ ΈΧΕΙ αντιληφθεί το θέμα. Ναι, η Μ. καλείται να κάνει την μαμά πολλές φορές. Να συμβουλεύει, να μαγειρέψει. Νταξει, θα την πιλατέψει ας πούμε. Όταν ερχόταν από το σχολείο για ένα μεγάλο διάστημα εε ήταν η Μ. Όταν δεν μπορούσε να πάει στο σχολείο τα έβγαζε στην Μ. Να την πιλατέψει, να την εκνευρίσει...

ΚΑ Ναι. Και ο Η. αντίστοιχα. Θα εμπιστευτεί κάτι στην ίδια; Κάποιο πρόβλημά; Στην αδερφή του ή σε εσάς;

ΣΥΝ Ε... κοιτάζτε. Τα παιδιά αυτά συνήθως, θα μιλήσουνε, μπορεί να γίνει ένα συμβάν και να μιλήσουν μετά από δύο μέρες. Δεν θα το πει εκείνη την στιγμή. Δεν θα το πει με τον ίδιο τρόπο που θα το πούμε εμείς.

ΚΑ Ναι. Σίγουρα, ναι.

ΣΥΝ Έχει γίνει ας πούμε στο σχολείο κάτι, και μου το έχει πει τότε στο Δημοτικό... κάναμε μπάνιο, στο μπάνιο ας πούμε... και όπως τον έπλενα μου λέει ξέρεις τι έγινε πριν μέρες στο σχολείο; Αυτό μου κάνανε.

ΚΑ Ναι. Είναι πότε θα το νιώσει ο ίδιος να σας εμπιστευτεί.

ΣΥΝ Είναι ότι στερούνται στην επικοινωνία.

ΚΑ Χμμ ναι κατάλαβα.

ΣΥΝ Αυτό τους δημιουργεί και πολλά θέματα στην καθημερινότητα.

ΚΑ Μάλιστα. Τώρα, θα ήθελα λίγο να επικεντρωθούμε στο άγχος του περισσότερο και πώς το διαχειρίζεστε εσείς, σαν οικογένεια. Δηλαδή, τι γνωρίζετε για αυτό, εάν γνωρίζετε την μορφή του, εάν είστε ενήμεροι.

ΣΥΝ Κοιτάζτε, σχετικά με το άγχος, όταν ο Η. βρεθεί σε μία κρίση, θέλει ηρεμία. Θέλει να τον απομακρύνεις, να κάτσεις. Δεν ακούει. Την στιγμή της έντονης κ κρίσης δεν ακούει. Δηλαδή αν φωνάζεις και εσύ, έχει δημιουργηθεί το χάος. Θέλει ηρεμία.

ΚΑ Πότε το καταλάβατε;

ΣΥΝ Έκλεγε, Έκλεγε πολύ στο σχολείο. Δεν θα τα καταφέρω και τέτοια. Δηλαδή ενώ σε μισή ώρα είχε μάθει και την τελεία στην ιστορία, για παράδειγμα, έκλεγε τρεις ώρες για να κάτσει να διαβάσει.

ΚΛ Στο Δημοτικό;

ΣΥΝ Στις τάξεις του Γυμνασίου.

ΚΛ Α, στο Γυμνάσιο, Μάλιστα.

ΣΥΝ Απευθυνθήκαμε στην γιατρό μας, το συζητήσαμε, προσπαθήσαμε στην αρχή να δούμε πως θα το διαχειριστούμε, για να αποφύγουμε μια αγωγή.

ΚΛ. Ναι

ΣΥΝ Πήραμε ένα ήπιο αντικαταθλιπτικό ε... μετά μπήκαμε σε ένα ρυθμιστικό χάπι και αυτό τώρα κάνουμε δύο χρόνια. Είναι πολύ καλύτερα τώρα.

ΚΛ Άρα τον βοήθησε η αγωγή, σωστά;

ΣΥΝ Είδε την διαφορά και εκείνος. Δηλαδή κάποια μέρα μου λέει, δεν πελαγώνω έτσι, δεν...

ΚΛ Είδατε και εσείς ότι είναι καλύτερα;

ΣΥΝ Ναι. Ναι είναι καλύτερα. Ε κοιτάζτε, σίγουρα δεν μου άρεσε στην αρχή. Να δίνεις κάποια αγωγή στο παιδί σου. Αλλά ζυγίζοντάς τα και βλέποντας ότι μπορούσε να κάνει κακό και στον εαυτό του.

ΚΛ Σιγά Σιγά, λίγο λίγο με τον καιρό ε;

ΣΥΝ Ναι ναι. Έλεγα θα είναι με τον καιρό καλύτερα.

ΚΛ Ωραία, ε... τώρα θα ήθελα λίγο να επικεντρωθούμε σε εσάς, ε και με την ποιότητα ζωής σας, ας πούμε. Να αναλύσουμε έτσι λίγο αρχικά τον εργασιακό τομέα σε διάφορους τομείς. Πώς είναι δηλαδή οι συνθήκες εργασίας σας, αν ανταπεξέρχεστε;

ΣΥΝ Ε κοιτάζτε, είμαι χαμηλόμισθη. Δούλευα σε ένα σνακ καφέ, τώρα είμαι σε έναν φούρνο και παίρνω τον βασικό μισθό.

ΚΛ Χμμ

ΣΥΝ Κάναμε ένα σπίτι στο χωριό με δάνειο, μπήκαμε σε κάποιες διαδικασίες να μπορούμε να το πληρώνουμε. Μένω εγώ με τα παιδιά στο σπίτι αυτό. Ε, είναι δύσκολα. Αν είχα και ενοίκιο τώρα.

ΚΛ Ναι, φαντάζομαι πως θα ήταν ακόμη πιο δύσκολα.

ΣΥΝ Θα ήταν ακόμη πιο δύσκολα! Για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα που δεν δούλευα, ε, έπαιρνα το Επίδομα Κοινωνικής Αλληλεγγύης, κάλυπτα από εκεί τους λογαριασμούς. Ντάξει. Λίγο πολύ τα βολεύαμε. Σίγουρα, δεν μπορούμε να κάνουμε ότι θέλουμε. Σίγουρα δεν μπορούμε να κάνουμε παραπανίσια. Αλλά υπάρχουν νομίζω και οικογένειες που είναι χειρότερα από εμάς. Η διαβίωσή τους δηλαδή είναι δυσκολότερη.

ΚΑ Έτσι όπως μου το περιγράφετε, φαντάζομαι ότι η εργασία, σας παίρνει και πολύ από τον προσωπικό σας χρόνο η εργασία.

ΣΥΝ Κοιτάζτε ναί. Σήμερα δουλεύω στις δύο. Πρέπει τώρα να τρέξω, να μαγειρέψω, να καθαρίσω να βάλω πλυντήρια. Θα σχολάσω στις 22:00, Θα μπώ 22:15 στο σπίτι. Είμαι μία εβδομάδα πρωί μία απόγευμα. Ε... εντάξει.

ΚΑ Και τα παιδιά, πως διαχειρίζονται την πολύωρη απουσία σας από το σπίτι. Τι λένε;

ΣΥΝ Ε εντάξει, τώρα είναι μεγάλοι. Και να μείνουν μόνοι τους δεν υπάρχει θέμα.

ΚΑ Μάλιστα, τώρα θα ήθελα να πούμε και κάποια πράγματα για την υγεία. Εάν δηλαδή μερμινείτε εσείς η ίδια για την υγεία σας, εάν κάνετε τις εξετάσεις σας;

ΣΥΝ Είμαι η τελευταία που θα κάνει εξετάσεις. Συνήθως θα στείλω τα παιδιά. Συνήθως κοιτάω τα παιδιά. Και πάντα. Και για ένα μεγάλο μέρος, επειδή στην προηγούμενη δουλειά δεν είχα και ένσημα, ήμουν ανασφάλιστη. Πήγαινα στο νοσοκομείο. Έχω κάνει κάποιες γενικές. Κατάφερα να κάνω κάποιες γενικές εξετάσεις. Ντάξει... Τα βασικά, τα πολύ απλά.

ΚΑ Μάλιστα.

ΣΥΝ Δόξα τον Θεό, δεν έχουμε αντιμετωπίσει μέχρι στιγμής τουλάχιστον κάτι πολύ δύσκολο.

ΚΑ Από ότι κατάλαβα δηλαδή παραμελείτε λίγο την δική σας υγεία για την υγεία των παιδιών.

ΣΥΝ Ε εντάξει ναί. Έχω κουραστεί πολύ, ειδικά ψυχικά, και αυτή είναι χειρότερη κούραση νομίζω, και πιο σημαντική.

ΚΑ Θα ήθελα να σας ρωτήσω εάν υπάρχουν κάποιοι φίλοι, κάποιοι συγγενείς που να βοηθάνε στην κατάσταση και να αποσυμφορίζουν και εσάς;

ΣΥΝ Έχω, έχω.

ΚΑ Μιλήστε μου λίγο για αυτό, ποια είναι η βοήθεια τους;

ΣΥΝ Έχω, δόξα το Θεό, κάποιες φορές πήγαινα τον μικρό στην μάνα μου. Ε, εντάξει. Εδώ κάποιες φορές δεν τα έβγαζα πέρα μόνη μου, δεν είχα απαίτηση από την μάνα μου να καταλάβει και να κατανοήσει. Για πολλά χρόνια η μάνα μου έλεγε εκεί που πας τι σου λένε; Πότε θα είναι εντάξει το παιδί;

ΚΑ Μμ, ναι, δεν μπορούσε να αντιληφθεί την κατάσταση;

ΣΥΝ Δεν μπορούσε να το διαχειριστεί, ότι είναι μια κατάσταση που δεν αλλάζει. Αλλά εντάξει. Δόξα το Θεό με την οικογένεια μου, είμαστε δεμένοι.

ΚΑ Αρα θα λέγατε ότι σας στηρίζει στις δύσκολες στιγμές; Είναι σημαντικό να έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας καταλαβαίνουν και εμάς αλλά και την κατάσταση την οποία βιώνουμε. Φίλους, συγγενείς;

ΣΥΝ Ναι, ναι. Και εδώ μένει μία αδερφή μου. Με βοήθησε πάρα πολύ όταν χώρισα, γιατί τα παιδιά ήταν μικρά. Στο να τα αναλάβει μία ώρα μέχρι να σχολάσω, ένα πιάτο φαΐ. Ήταν πολύ βασικό.

ΚΑ Ναι. Εσείς, έχετε προσωπικό χρόνο; Με ανθρώπους που μπορείτε λίγο να ξεσκάσετε, να αναφέρετε κάτι το οποίο σας απασχολεί;

ΣΥΝ Ε κοιτάζτε. Σε δύσκολη φάση της ζωής μου έχω επισκεφτεί και εγώ ψυχολόγο. Για να μιλήσω και να με βοηθήσει να ξεμπλοκάρω κάποιες φορές. Αυτή την στιγμή, έχω έναν άνθρωπο στην ζωή μου, με βοηθάει, ζούμε και όλοι μαζί.

ΚΑ Συγκατοικείτε μαζί στο σπίτι;

ΣΥΝ Ε ναι, κοιτάζτε, έχουμε. Έχει εκείνος δύο παιδιά, έχω και εγώ τα παιδιά. Τα παιδιά του πηγαίνουν εκεί σχολείο, τα δικά μου πηγαίνουν εδώ. Έχουμε πηγαινέλα. Ήταν κάτι που ζόρισε τον Η. εξ αρχής, αλλά τον βοήθησε και συγχρόνως.

ΚΑ Και τον Η. βοήθησε σίγουρα, αλλά φαντάζομαι και εσάς.

ΣΥΝ Και εμένα. Πρώτα απ' όλα εμένα. Να έχω μία στήριξη παραπάνω. Και πρακτική αλλά και συναισθηματική. Ναι. Δόξα το Θεό. Εντάξει, έχουμε τις δυσκολίες μας, παλεύουμε με τέσσερις εφήβους. Δεν είναι εύκολο

ΚΑ Μμ ναι ναι, καταλαβαίνω.

ΣΥΝ Δεν είναι εύκολο πάντα, ειδικά όταν προσπαθείς να ενώσεις δύο διαφορετικές οικογένειες, είναι δύσκολο, κάποιες φορές.

ΚΑ Ο πρώην σύζυγος, δεν βοηθάει καθόλου, δεν συνεισφέρει; Μιλήστε μου λίγο για αυτό.

ΣΥΝ Ε...Κοιτάζετε...Ο πρώην σύζυγος στην αρχή, ήταν εντελώς απών. Εμείς ωστόσο επισκεφτήκαμε στην αρχή έναν γιατρό, πήρε μια αγωγή που τον βοήθησε ευτυχώς.

ΚΑ Για το άγχος του, που μου είχατε πει.

ΣΥΝ Ναι, ναι. Έχει μια καλή σχέση με τα παιδιά. Θα τα πάρει κάποιο Σάββατο. Το φορτίο όμως είναι σε εμένα. Στην αρχή ήταν τελείως απών. Τώρα εντάξει... Θα προσπαθήσει και αυτός, θα δώσει και το χαρτζιλίκι μια στις τόσες στα παιδιά, θα πληρώσει τις συνεδρίες του Η. Αλλά... φτύσαμε αίμα.

ΚΑ Κυρίως λοιπόν, από αυτά που μου λέτε καταλαβαίνω πώς κυρίως οικονομικά συνεισφέρει.

ΣΥΝ Και συναισθηματικά αλλά πολύ λίγο. Αφού ο ίδιος χρειαζόταν βοήθεια. Και ήταν πολύ δύσκολο αυτό. Όταν χωρίσαμε, ανέλαβα εγώ ότι έχει να κάνει με τις ευθύνες των παιδιών, αλλά ανέλαβα και το δικό του κομμάτι στις πλάτες μου για πολύ μεγάλο διάστημα και βοήθησα πολύ στην σχέση του με τα παιδιά.

ΚΑ Έβλεπε μάλλον και ο ίδιος ότι εξαιτίας του άγχους του δεν μπορεί να συνεισφέρει στην οικογένεια όσο θα επιθυμούσε.

ΣΥΝ Ναι ναι ναι. Κοιτάζετε, η απόφαση ήταν δική μου. Εγώ δεν την πάλεψα. Μα δεν μπορούσα να διαχειριστώ δύο παρόμοια άτομα μέσα στο σπίτι. Γιατί και η μεταξύ τους σχέση ήταν δύσκολη. Το φορτίο όλο ήταν σε εμένα. Εγώ έκανα τον διαιτητή στο σπίτι, εγώ πάλευα για όλα. Κάποια στιγμή είπα ότι ή θα καταρρεύσω ή θα πρέπει να πάρω μια απόφαση.

ΚΑ Όχι, καταλαβαίνω πως ήταν μια δύσκολη κατάσταση και πώς απαιτούσε από εσάς δύναμη για να πάρετε και μία τέτοια απόφαση. Τώρα, θα ήθελα να μείνουμε λίγο στην οικογένεια, και να μου περιγράψετε την ποιότητα ζωής της. Μια καθημερινότητα σας, τις εμπειρίες με ένα παιδί το οποίο βιώνει το άγχος. Τί κάνετε εσείς για να αποσυμφορηθείτε; Αν περνάτε τον χρόνο σας όλοι μαζί.

ΣΥΝ Είναι πολύ δύσκολο. Ναι, θα πάμε την βόλτα μας. Ε γενικότερα, τα παιδιά αυτά επιλέγουν την μοναχικότητα. Δηλαδή, ειδικά τώρα στην εφηβεία. Εμ είναι πάμε εκεί;; Ε όχι εγώ θα κάτσω σπίτι. Ε, όμως αφιερώνουμε χρόνο όλοι μαζί. Θα πάμε κάπου, θα πάμε στην γιαγιά να περάσουμε όλη μέρα, θα πάμε μια βόλτα, θα πάμε μια θάλασσα όταν τα καταφέρουμε. Τα παιδιά πήγανε 4-5 μέρες και ένα ταξίδι με τον πατέρα τους στην Πάρο... Θα πάνε μαζί του να περάσουν και κανένα Σαββατοκύριακο μαζί του. Ναι. Εντάξει.

ΚΑ Έτσι όπως μου το περιγράφεται, έχετε εμπιστοσύνη και εσείς και τα παιδιά στο πατέρα. Και περνούν και αρκετό ποιοτικό χρόνο μαζί.

ΣΥΝ Ναι. Τώρα πια ναι. Εντάξει, κοιτάζτε. Από τον κάθε έναν τα παιδιά ξέρουν τι να περιμένουν και τις δυνατότητες του. Αλλά εντάξει. Το διαχειριζόμαστε αρκετά καλά. Πλέον ξέρουν ότι εμείς μένουμε εδώ, ο μπαμπάς τους αλλού. Συζεί κιόλας και με μια άλλη κυρία. Λίγο στην αρχή αυτό τα παιδιά τα ζόρισε. Νιώθανε λίγο άβολα, αλλά εντάξει σιγά σιγά το ξεπεράσαμε κάπως και αυτό.

ΚΑ Εντάξει ναι, τέτοια πράγματα θέλουν χρόνο και καιρό για να συνηθιστούν.

ΣΥΝ Ναι, είναι ο καιρός αλλά είναι και πώς θα το διαχειριστείς. Εκείνος, μια κατεύθυνση την χρειάζεται πάντα. Δηλαδή, πρέπει να γίνει πρώτα ένα τηλεφώνημα και να πούμε ότι πρέπει πχ να κάνουμε έτσι κάποια πράγματα.

ΚΑ Ο ίδιος, έχει διαγνωστεί με κάποια μορφή άγχους στο παρελθόν;

ΣΥΝ Χμμ. Ναι. Από ότι είχα συζητήσει και γώ τότε με τον Ψυχίατρο είναι μια διαταραχή. Γεννήθηκε και αυτός με αυτή την διαταραχή. Πιθανότατα είναι στο φάσμα του αυτισμού, απλά όταν πια πήγε ενήλικος, είχε κάνει κατάθλιψη. Δηλαδή πάντα ήταν ένας άνθρωπος ήσυχος, πράος, μοναχικός. Αλλά οι πιο πολλοί το εκλαμβάνανε απλά ως ένας ήσυχος άνθρωπος που λέμε. Αλλά αυτός βίωσε άγχος, βίωσε αδυναμία να διαχειριστεί καταστάσεις μέσα στο σπίτι. Πάντα ήμουν εγώ αυτή που...θα έβγαζε το φίδι από την τρύπα που λέμε. Και που θα κατεύθυνα το πώς θα πρέπει να γίνουν κάποια πράγματα. Ε αυτό είναι κούραση. Αλλά του στάθηκα στο γεγονός ότι δεν τον άφησα. Δηλαδή, επειδή διέκρινα ότι υπήρχανε θέματα, του λέω πρέπει να κάνεις αυτό.

ΚΑ Μπορεί επομένως να χωρίσατε, αλλά ήσασταν εκεί να τον συμβουλευέτε και να τον καθοδηγήσετε.

ΣΥΝ Ναι.

ΚΛ Τώρα θα ήθελα να μιλήσουμε λίγο για τον τρόπο διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Αν δηλαδή υπάρχουν κάποια όρια, αν υπάρχουν τομείς στους οποίους είστε πιο αυστηρή, ποιο είναι το πρόγραμμά τους. Γενικά να αναφερθούμε λίγο στα όρια των παιδιών.

ΣΥΝ Ε κοιτάζετε, αν δεν υπάρξουν όρια δεν θα υπάρξει και η αρμονία. Όποια αρμονία επικρατεί εδώ μέσα. Δηλαδή ένα διάστημα δεν μπορούσα να βάλω όρια. Το διάστημα που ο Η. είχε πολύ άγχος δεν μπορούσα να βάλω όρια.

ΚΛ Γιατί αυτό; Δεν άκουγε;

ΣΥΝ Δεν άκουγε καθόλου και δεν καταλάβαινε γιατί πρέπει να υπάρχουν κανόνες και όρια. Μόνο στο διάβασμα είναι αρκετά τυπικός από μόνος του. Θέλει δηλαδή να διαβάσει και να ξεμπερδεύει. Ε... τώρα ας πούμε τον τελευταίο καιρό δεν τον έβλεπα καθόλου να διαβάζει και του το ανάφερα ότι Η. δεν σε βλέπω να διαβάζεις. Έβγαλε όμως 17. Και ο ίδιος βέβαια το αναγνωρίζει και μου λέει: Δεν έδωσα εξετάσεις μαμά, πως θα πάω του χρόνου να δώσω Πανελλήνιες;

ΚΛ Ναι εντάξει, ήταν και πολύ περίεργη αυτή η χρονιά για τους μαθητές. Που έγιναν όλα διαδικτυακά.

ΣΥΝ Πολύ.

ΚΛ Του χρόνου δίνει πανελλήνιες, σωστά;

ΣΥΝ Ε, Θέλει να δώσει Πανελλήνιες για την εμπειρία. Το μεγάλο μας θέμα είναι ότι. Στο μυαλό του μέσα η δουλειά είναι κάτι πολύ εύκολο, και κάτι πολύ δύσκολο συγχρόνως. Αυτό τώρα είναι το κομμάτι που έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Πώς θα βρούμε κάποια δουλειά, κάποια σχολή στα μέτρα του Η., που να μπορεί να ανταπεξέλθει. Δηλαδή, μέχρι τώρα κάναμε Αγγλικά στο σπίτι, ιδιαίτερα. Ε τώρα όμως η Μ. που πηγαίνει, που σηκώνεται πολύ νωρίς το πρωί και πηγαίνει στο φροντιστήριο, της κοπέλας που κάναμε εδώ μάθημα, για να προετοιμαστεί για το Lower. Ο Η. δεν μπορεί να ακολουθήσει αυτό το πρόγραμμα. Πρέπει τώρα να δούμε, ή θα πάρουμε μια ώρα στο σπίτι, πώς θα το φτιάξουμε αυτό. Γιατί ο Η. δεν μπορεί να σηκώνεται 6:30 πες, και να έρχεται απόγευμα στο σπίτι. Και με την γιατρό που το συζητήσαμε, δεν θα τα έβγαζε πέρα με τίποτα. Και ένας λόγος που καθυστερεί και η Μ. να προχωρήσει,

είναι ότι ο Η. χρειάζεται περισσότερο χρόνο σε κάποια πράγματα. Η αλήθεια είναι ότι είναι κρίμα να στερούμε στο ένα παιδί που μπορεί να πάει πιο γρήγορα, με πιο γρήγορους ρυθμούς. Η Μ. κάνει προετοιμασία τώρα, τον Η. τον άφησα. Έχει, έχει όμως θέληση για μάθηση. Είναι κρίμα, πρέπει δηλαδή να δούμε τώρα, πώς... πώς θα ακολουθήσει και ο Η. κάποια στιγμή.

ΚΑ Του χρόνου δίνει πανελλήνιες; Αν δώσει;

ΣΥΝ Ε, εκείνος θεωρεί ότι δεν θα τα καταφέρει. Ξεκινάει δηλαδή με αυτό στο μυαλό του. Ε, αμφιταλαντεύεται πάντως, μου λέει δεν ξέρω τι θα κάνω, αν δώσω θα δώσω για την εμπειρία. Έχει και μια φίλη και μου λέει και η Κ. που διάβαζε μέρα νύχτα 3.000 μόρια έβγαλε. Και δεν ξέρω... Παιρτείται εύκολα η αλήθεια είναι. Ε, την μία μου λέει θα γίνω φούρναρης, τη μια θέλει να γίνει βιολόγος. Τα μαθηματικά δεν είναι το φόρτε μας, αυτό δηλαδή ήταν πάντα ένα αγκάθι. Δηλαδή και τα απλά μαθηματικά. Αλλά είναι πολύ καλός, γιατί διαβάζει την θεωρία. Και ας μην καταλαβαίνει τι πρέπει να κάνει. Δεν θα αφήσει δηλαδή μάθημα να περάσει, χωρίς να το διαβάσει. Δεν τα καταλαβαίνει, αλλά παπαγαλία θα τα διαβάσει για παράδειγμα πριν γράψει.

ΚΑ Άρα από αυτά που μου λέτε κατανοώ ότι είναι και από μόνα τους παιδιά που βάζουν όρια στον χρόνο τους και κατανοούν το πότε έχουν ελεύθερο χρόνο και πότε όχι. Σας ακούνε.

ΣΥΝ Α, ναι ναι ναι. Εντάξει, με τόσα φροντιστήρια δεν έχουν και πάρα πολύ ελεύθερο χρόνο. Ε, έδωσα βαρύτητα στην ξένη γλώσσα γιατί την χρειάζονται παντού. Η μικρή έβγαλε 19, αυτός έβγαλε σχεδόν 17. Και χωρίς δική μου βοήθεια, δεν τους βοηθούσα. Ε τώρα δεν ξέρω ούτε εγώ με τα βιβλία και αυτά...ούτε να τους βοηθήσω μπορώ. Δεν είμαι σε θέση. Πάντως ναι, είναι συνεπή παιδιά. Είναι παιδιά που: Μαμά δεν πειράζει ας μην το κάνουμε τώρα αυτό. Παιδιά που θα κάνουν οικονομία. Ε μαμά νταξει, έχουμε λεφτά ας πούμε. Και ας μην έχουν.

ΚΑ_Ε, εντάξει σας καταλαβαίνουν, καταλαβαίνουν την κατάσταση.

ΣΥΝ Ναι. Έχουμε γαλουχηθεί καλά. Ε κοιτάζτε, εγώ πάντα ήμουν ειλικρινής. Τους μιλούσα, δεν..._δεν τους έλεγα ψέματα ποτέ. Παιδιά, η κατάσταση είναι αυτή. Παιδιά σήμερα θα πάμε και θα χαλάσουμε αυτά τα παιδιά για την πάρτη μας. Θα πάμε να φάμε, θα πάμε να πιούμε έναν καφέ, θα πάμε μια βόλτα.

ΚΑ Ο Η. έχει φίλους; Από το σχολείο ή από οποιοδήποτε άλλο περιβάλλον.

ΣΥΝ Εε ναι. Ο Η. έχει μια φίλη που έφυγε. Θα πάει τρίτη λυκείου τώρα και έχει μετακομίσει τώρα εδώ κοντά, στο Αρκαλοχώρι. Εδώ δεν έχει φίλους. Είχε ένα παιδί το οποίο όμως έφυγε και αυτό μετά, στα Χανιά στην ιερατική σχολή. Τον Μ., μέχρι το Δημοτικό κάνανε παρέα. Πιο πολύ έχει δύο κορίτσια στο σχολείο. Την Κ., που είναι και το κορίτσι μας, και μία Β.

ΚΑ Έχει δηλαδή ανθρώπους να ξεσκάει και να περνάει καλά.

ΣΥΝ [Αλλά δυστυχώς ας πούμε] Να μου πει θα βγω με τον τάδε για να πάμε να φάμε ένα παγωτό. Όχι. Ε ευτυχώς, η σχέση μου τον έχει βοηθήσει. Δηλαδή με τα κορίτσια ας πούμε του συντρόφου μου θα βγει. Θα τον πάρουνε. Θα πάνε θάλασσα, θα πάνε στα μαγαζιά. Αλλά φίλους πολλούς όχι, δεν έχει. Τώρα έχουμε και τα θέματα με την στρατολογία. Πρέπει να τρέξουμε να δούμε τι θα κάνουμε και με τον στρατό. Ε αυτά.

ΚΑ Ε τώρα θα ήθελα να μιλήσουμε λίγο για την εκπαίδευση των γονέων. Ένα φαινόμενο αρκετά σπάνιο στην Ελλάδα. Ε, σπάνιο γιατί οι περισσότεροι γονείς δεν έχουν καν σαφή ενημέρωση για το τι είναι αγχώδης διαταραχή, και πώς μπορούν να συμπεριφερθούν στα παιδιά τους. Εσείς από αυτά που μου αναφέρατε θεωρώ πώς είστε αρκετά ενημερωμένη;

ΣΥΝ [Εεεε ναι] Αν σκεφτείτε ότι ο γιός μου είναι δεκαοχτώ, και σήκωσα μόνη μου το τηλέφωνο στα τέσσερα, γιατί έβλεπα μπροστά μου ένα υπερκινητικό παιδί. Και κάλεσα μόνη μου το Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής. Χωρίς να ξέρω.. Και μάλιστα είμαι και από τους γονείς που ταλαιπωρήθηκαν. Δηλαδή έκανε ο Η. λογοθεραπεία, και εγώ επίσημη διάγνωση δεν είχα. Ταλαιπωρήθηκα σε ένα κέντρο 2-3 χρόνια. Η απάντηση ήταν ότι επειδή το παιδί είναι πρόωρο να κάνει κάτι εργοθεραπείες και λογοθεραπείες. Και όταν πια μετά από 3-4 χρόνια είδα μια Α βελτίωση αλλά στάσιμη μετά, από εκεί και μετά και απευθύνθηκα σε έναν ιδιώτη γιατρό, ο ιδιώτης γιατρός μου είπε ότι το παιδί σου βρίσκεται σε αυτό το φάσμα, αυτή είναι η διαταραχή. Πιθανότατα την έχει και ο μπαμπάς. Για αυτό δεν μπορεί να ανταπεξέλθει.

ΚΑ Τώρα αναφέρεστε στο άγχος ε;

ΣΥΝ Ναι, αλλά όχι μόνο. Και για το φάσμα. Εγώ το παιδί μου το έβλεπα. Ανησυχούσα. Αλλά η απάντηση που έπαιρνα είναι ότι πρέπει να κάνει κάποιες εργοθεραπείες και λογοθεραπείες γιατί τα πρόωρα παιδιά είναι πίσω σε όλα. Δηλαδή είχα ξεκινήσει έκανα λογοθεραπείες αρχικά στο παιδί, και δεν ήξερα τι είναι αυτό που αντιμετώπιζω. Τι έχει

ουσιαστικά το παιδί. Ένιωθα ότι κάτι δεν πάει καλά. Από πολύ νωρίς, δηλαδή όταν το παιδί πήγε προνήπιο έλεγα πώς θα σταθεί αυτό το παιδί μέσα σε μια τάξη; Ήταν ένα παιδί που δεν δημιουργεί πολλά θέματα, αλλά μέσα στην τάξη ήταν άτακτος. Μπορεί για παράδειγμα η νηπιαγωγός να διάβαζε παραμύθι και αυτός να σηκωνόταν να έτρεχε, να έβγαινε από την αίθουσα και να πήγαινε στην δίπλα τάξη, σε άλλο τμήμα. Ή δεν σταματούσε. Εγώ τους είχα επισημάνει ότι στον δρόμο πάντα θα ελέγχουν σταυρό, αν περνάει κανένα αμάξι. Αλλά αυτός άνοιγε την πόρτα, έτρεχε, δεν έλεγχε ούτε τον δρόμο ούτε τίποτα.

ΚΑ Μάλιστα.

ΣΥΝ Θέλω να πω, πως ξεκίνησα μόνη μου την αναζήτηση του τι μπορεί να συμβαίνει. Και ξεκινήσαμε μετά έναν Γολγοθά με γιατρούς, παιδοψυχιάτρους, ψυχολόγους. Έχω ενημερωθεί. Έχω διαβάσει κιόλας κάποια πράγματα. Ξέρω για παράδειγμα ότι αυτά τα παιδιά την πληροφορία που θα πάρουν την φιλτράρουν διαφορετικά από εμάς. Ξέρω ότι έχουν πολλές δεξιότητες, αλλά βασικά πράγματα να μην τα κατανοούν.

ΚΑ Σας ακούω πολύ ενημερωμένη εσάς την ίδια, αλλά επίσης καταλαβαίνω και μια αδυναμία του συστήματος να ανταπεξέλθει και να στηρίζει αυτά τα παιδιά.

ΣΥΝ Κοιτάζτε αν σκεφτείτε ότι στο δημοτικό υπήρχαν αρκετά θέματα. Σκεφτείτε ότι αναγκάστηκα να αναζητήσω μόνη μου παράλληλη στήριξη για τον γιο μου και δεν είμαι καν από εδώ. Από το Αρκαλοχώρι. Μένω εδώ αλλά δεν είμαι από εδώ.

ΚΑ Από που είστε;

ΣΥΝ Εγώ είμαι από το Χουδέτσι. Ένα χωριό έξω από το Ηράκλειο. Ψάχναμε οικόπεδο εδώ κοντά για να χτίσουμε, έτσι κι αλλιώς και επειδή η αδερφή μου μένει εδώ, και βρήκαμε το οικόπεδο εδώ, αποφασίσαμε να μείνουμε.

ΚΑ Μάλιστα.

ΣΥΝ Το παιδί έχει παράλληλη στήριξη όλα αυτά τα χρόνια. Την μοιράζεται με ένα άλλο παιδί αλλά το κατά δύναμην. Υπήρξε και μια χρονιά που δεν βρήκαμε παράλληλη και έμεινε το παιδί χωρίς καθόλου στήριξη. Αλλά σε γενικές γραμμές όλες τις χρονιές στο σχολείο είχαμε βοήθεια.

ΚΑ Θα λέγατε λοιπόν ότι η κοινωνία είναι εκπαιδευμένη σωστά για αυτά τα παιδιά; Ας μιλήσουμε λίγο για αυτό.

ΣΥΝ Το κράτος, σίγουρα έχει τις αδυναμίες του. Εγώ ξέρω για εμένα ό,τι ό,τι μας παρέχει το κράτος, προσπαθούμε να το αξιοποιήσουμε. Ξέρω επίσης ότι όλα τα παιδιά δεν είναι για ειδικό σχολείο. Ο Η. μπορεί να αντιμετωπίζει αρκετά θέματα αλλά είναι πανέξυπνος.

ΚΑ Βέβαια. Και δεν είναι και η τακτική αυτά τα παιδιά να πηγαίνουν απλά σε ένα ειδικό σχολείο. Πρέπει να αφομοιώνονται στα γενικά σχολεία και να υπάρχει απλά καλύτερη εκπαίδευση αλλά και κατανόηση.

ΣΥΝ Ναι. Περάσαμε βέβαια με αυτό και πολύ δύσκολα στο Γυμνάσιο. Υπήρχε ένας διευθυντής που έλεγε ότι εγώ πρέπει να εκπαιδεύσω το παιδί μου ανάμεσα στα 170 παιδιά που υπάρχουν. Και ότι δεν είναι αναγκασμένα τα παιδιά να δείξουν ανεκτικότητα. Αναγκάστηκα να κλοτσήσω καρέκλα και να φύγω και έξαλλη από εκεί μέσα. Τώρα στο Λύκειο τα πράγματα είναι πολύ καλύτερα. Είχαμε μια στήριξη. Μπορεί να μην είδα ποτέ την δασκάλα στην φάτσα, αλλά είχαμε διαρκώς επικοινωνία. Στέλναμε μηνύματα. Ενημερωνόμουν Αλλά ναι στο Γυμνάσιο περάσαμε πολύ δύσκολα. Τώρα, έχουμε βρει μια ροή.

ΚΑ Μάλιστα. Εγώ αυτά είχα να σας πω.

ΣΥΝ Και εγώ αυτά είχα να σας πω. Δίνουμε έναν συνεχή αγώνα σε καθημερινή φάση. Είναι δύσκολη έτσι κι αλλιώς η καθημερινότητα τους. Στην νηπιακή ηλικία, μετά στην εφηβεία

ΚΑ Και μετά στην ενηλικίωση;

ΣΥΝ Και μετά στην ενηλικίωση. Ακριβώς. Όταν για παράδειγμα ξεκινήσαμε λογοθεραπεία, όλοι οι υπόλοιποι γονείς ρωτούσαν διάφορα για τα παιδιά τους. Εάν θα πάνε στρατό τί θα γίνει με το σχολείο και κλπ. Εγώ δεν ρώτησα τίποτα. Και μου κάνει η Ε., η λογοθεραπεύτρια, εσύ δεν θα ρωτήσεις κάτι; Και της είπα εγώ Ε. έχω μάθει να αντιμετωπίζω την κάθε κατάσταση όταν μου συμβαίνει. Δεν έχω χρόνο να αντιμετωπίσω το μέλλον. Πρέπει να βρίσκομαι στο εδώ και τώρα και να εκλαμβάνω την κάθε δυσκολία για να μπορέσω να την αντιμετωπίσω και να την διαχειριστώ.

ΚΑ Σωστά. Και εσείς πρέπει όμως να αποφορτίζεστε και να βρίσκεται τρόπους να ηρεμείτε και να γεμίζετε τις μπαταρίες σας.

ΣΥΝ Περνάω και εγώ τις φάσεις μου και τα άγχη μου. Δεν θα το κρύψω. Πολλές φορές παρεκτρέπομαι. Το μυστικό είναι να κάνεις ένα βήμα πίσω, να πάρεις μια ανάσα και να συνεχίσεις με υπομονή και ηρεμία. Δεν τα καταφέρνω πάντα. Να μην σας πω και ψέματα. Βασικά, όποιος λέει ότι τα καταφέρνει λέει ψέματα. Η υπομονή σίγουρα εξαντλείται. Και θα ήθελα δυστυχώς να έχω περισσότερο χρόνο για εμένα. Να κοιτάω τον εαυτό μου πιο πολύ και να τον προσέχω. Αλλά τρέχουν άλλα πράγματα που με κάνουν να προσπαθώ για να τα φτάσω. Είχα πάει και εγώ σε ψυχολόγο αλλά δεν ήθελα με τίποτα να ξεκινήσω και εγώ αγωγή.

ΚΑ Τι αγωγή;

ΣΥΝ Αγχολυτική. Μου είχε προτείνει αν θέλω να παίρνω μια αγωγή για να με ηρεμεί από τα βάρη της καθημερινότητας. Αλλά πείστηκα πολύ να μην την πάρω. Δεν θέλω να εξαρτιέμαι από τίποτα. Θέλω επίσης να είμαι καλά για τα παιδιά μου. Όταν το σκέφτομαι αυτό, παίρνω τον χρόνο μου και γεμίζω τις μπαταρίες μου.

ΚΑ Σωστά τα λέτε. Εγώ λοιπόν, αυτά είχα να σας ρωτήσω.

ΣΥΝ Ελπίζω να βοήθησα.

ΚΑ Βοηθήσατε πάρα πολύ, και θα ήθελα να σας ευχαριστήσω κιόλας. Που μου εμπιστευτήκατε όλα αυτά τα πράγματα

ΣΥΝ Να ευχηθώ λοιπόν καλή επιτυχία στις σπουδές σας, υγεία και να είστε καλά. Ότι χρειαστείτε άλλο είμαι εδώ. Σας εύχομαι τα καλύτερα. Υγεία και καλή συνέχεια

ΚΑ Ευχαριστώ πάρα πολύ. Επίσης να ευχηθώ υγεία και καλό υπόλοιπο ημέρας.

ΣΥΝ Σε ευχαριστώ κορίτσι μου. Καλημέρα.

ΚΑ Γεια σας.

Συνέντευξη 4:

ΚΑ Καλησπέρα. Όπως σας ενημέρωσα και από το τηλέφωνο εγώ είμαι η Γ. Β., είμαι φοιτήτρια κοινωνικής εργασίας και στα πλαίσια της πτυχιακή μας εργασίας με θέμα την εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων, θα ήθελα να μου δώσετε κάποιες σχετικές πληροφορίες. Έχω τα στοιχεία σας απο το ΕΚΕ.ΨΥ.Ε, και

κάνω την πτυχιακή μου με άλλα τρία άτομα η οποία έχει τίτλο Ποιοτητα ζωής γονέων με παιδιά τα οποία βιώνουν άγχος και η εκπαίδευση των γονέων.

ΣΥΝ Μάλιστα.

ΚΛ Θα ήθελα να σας ενημερώσω επίσης, ότι η συνέντευξη μαγνητοφωνήτε για πρακτικούς λόγους, για να μπορέσω στην συνέχεια να την καταγράψω και επιπλέον, οτιδήποτε κι αν υποθεί μεταξύ μας θα παραμείνει εμπιστευτικό, απόρρητο, δεν θα δημοσιευθεί πουθενά. Αν υπάρξει κάποιο ζήτημα κατά την διάρκεια της συζήτησης να με ενημερώσετε για να μπορέσουμε να το διαχειριστούμε.

ΣΥΝ Μάλιστα. Βέβαια. Εντάξει.

ΚΛ Ωραία, θα ήθελα να αρχίσουμε την συζήτηση μας με κάποια βασικά στοιχεία για εσάς. Αρχικά, το Ονοματεπώνυμο σας.

ΣΥΝ Είμαι η Σ. Μ. του Γεωργίου.

ΚΛ Μάλιστα. Πόσο χρονών είστε κα Σ.;

ΣΥΝ Μ, Είμαι γεννημένη παλιά, χαχα το 1969. Είμαι 52 ετών. Αρκετά μικρή για αυτά που έχω ζήσει ... αλλά τέλος πάντων.

ΚΛ Τι θέλετε να πείτε με αυτό; Μιλήστε μου λίγο.

ΣΥΝ: Ε εντάξει. Δεν έχω περάσει και λίγα. Μόνη μου είμαι μόνη μου και παλεύω με δαίμονες. Νιώθω ότι τον τελευταίο καιρό απλά παλεύω για πράγματα που είναι πέρα από τις δυνάμεις μου.

ΚΛ Αναφέρεστε στην κατάσταση που βιώνετε αυτή την στιγμή;

ΣΥΝ Αναφερομαι στην κατάσταση που βιώνω εδώ και περίπου πέντε έτη.

ΚΛ Ωραια, ας τα πάρουμε όλα από την αρχή. Έχετε παιδιά;

ΣΥΝ Έχω ναι, τρία.

ΚΛ Μάλιστα. Και, πόσο χρονών είναι;

ΣΥΝ Είναι 30, 25 και 15. Η μικρή θα πάει Λύκειο με την καινούρια χρονιά. Άντε να δούμε.

ΚΛ Έχετε σύζυγο κα Μ.;

ΣΥΝ Αχ...Είναι μεγάλη αυτή η ιστορία που ανοίγεις. Είχα σύζυγο μέχρι και πριν από τέσσερα χρόνια όταν ο ίδιος, για δικούς του λόγους αποφάσισε να μας παρατήσει και να φύγει από το σπίτι μας. Βασικά, σπίτι του είναι αλλά και αυτό είναι κάτι πολύ σοβαρό. Να καταστρέφεις μια οικογένεια και να φεύγεις σε μία νύχτα. Επειδή απλά κουράστηκες και βαρέθηκες ή δεν ξέρω εγώ για ποιον λόγο. Δίκιο δεν έχω;

ΚΛ Είναι δύσκολο το κατανοώ. Είναι δύσκολο να διαχειριστείς κάποιες καταστάσεις μόνος. Χωρίς στήριξη. Θα ήθελα να σταθούμε λίγο σε αυτό. Εσείς κατοικείτε στο σπίτι του πρώην συζύγου;

ΣΥΝ Εγω...ναι και όχι μόνο. Εγώ για καταλάβετε, εργάζομαι στο αεροδρόμιο στο τμήμα καθαριότητας. Παίρνω κάποια χρήματα που φτάνουν ίσα ίσα για τις βασικές ανάγκες τις δικές μου αλλά και της μικρής. Όταν είχα παντρευτεί, ο άντρας μου είχε ήδη σπίτι. Είχαν ένα σπίτι ιδιόκτητο δικό τους στο Ηράκλειο, μέσα στην πόλη και αποφασίσαμε να κατοικήσουμε εκεί. Με τους γονείς του. Στην πολυκατοικία μένει η μητέρα του από πάνω μας. Και ποιο πάνω στον τρίτο όροφο, μένει ο κουνιάδος μου. Ζώ δηλαδή μια δραματική κατάσταση. Οι δικού μου γονείς κατοικούν σε ένα χωριό εκτός Ηρακλείου. Αλλά έτσι κι αλλιώς δεν έχω στήριξη ούτε απο αυτούς. Όταν λέω ότι είμαι μόνη μου το εννοώ.

ΚΛ Ο πρώην σύζυγος σας, που κατοικεί;

ΣΥΝ Ο πρώην σύζυγος νοικιάζει μια γκαρσονιέρα στο κέντρο του Ηρακλείου και κατοικεί μόνος του από όσο ξέρω δηλαδή. Δεν θα το αφήσω όμως έτσι. Έκανα ότι περνάει από το χέρι μου για να έχουμε εγώ και η μικρή τα δικαιώματα μας σε αυτή την κατάσταση. Συμβουλευτήκα δικηγόρο για όλα αυτά και ξέρετε τι μου είπε;

ΚΛ Τι;

ΣΥΝ Μου είπε να μην τολμήσω να πάρω το παιδί και να φύγω. Ότι εφόσον το διακαιούμε να μείνω στο σπίτι που είμαι τώρα. Και να φύγει αυτός. Έτσι κι έγινε. Μέχρι στην ουσία να ενηλικιωθεί η μικρή, θα κατοικούμε εδώ. Για το μετά δεν ξέρω να σας απαντήσω.

ΚΛ Μάλιστα. Όπως μου περιγράφετε την όλη κατάσταση, ζείτε δύσκολες στιγμές με τον πρώην σύζυγο. Αρχικά. Θα ήθελα κάποιες βασικές πληροφορίες πριν πούμε κάποια πράγματα. Ας πούμε, ποια είναι η εθνικότητα σας;

ΣΥΝ Είμαι Ελληνίδα. Και εγώ και ο Σ. Ο πρώην άντρας.

ΚΑ Μάλιστα. Τώρα θα ήθελα να επικεντρωθούμε λίγο στην κόρη σας. Θα ήθελα να μου πείτε κάποια πράγματα για την παιδική της ηλικία. Τυχόν δυσκολίες που μπορεί να αντιμετώπισε, με το περπάτημα, με το τάϊσμα, με το στιδήποτε. Αν έχει βιώσει κάποια δυσκολία αξιοσημείωτη και δύσκολη ως προς εσάς να την διαχειριστείτε.

ΣΥΝ Η Σ. από μικρή ήταν ένα παιδί πολύ ύσηχο και πολύ λιγομίλητο. Όλοι είχαν να λένε για την κόρη μου. Ακόμη και στο σχολείο. Ότι δεν δημιουργεί προβλήματα, ότι τα έχει καλά με όλα τα παιδιά και τέτοια. Τώρα, σχετικά με το περπάτημα το τάϊσμα και αυτά, δεν ξέρω. Όλα τα έκανε στην ώρα της. Δεν αντιμετώπισε δηλαδή κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα. Αν εξαιρέσω μια ίωση που πέρασε όταν ήταν μηνών και νοσηλεύτηκε με υψηλό πυρετό κατά τα άλλα ήταν φυσιολογικά.

ΚΑ Μάλιστα, καλώς. Τό άγχος της; Πότε ξεκίνησε;

ΣΥΝ Το άγχος της, τώρα αυτό είναι μεγάλη ιστορία. Ξεκίνησε πριν από περίπου έναν χρόνο, όταν πηγαίναμε Γυμνάσιο; Ναι Β' Γυμνασίου. Μου έλεγε μαμά δεν είμαι καλά και δεν είμαι καλά αλλά δεν μπορούσα να καταλάβω τι ήταν. Περνάμε δύσκολα και νόμιζα πώς όλη αυτή η κατάσταση την είχε επιρρεάσει.

ΚΑ Σε ποια κατάσταση αναφέρεστε;

ΣΥΝ Ε να. Όλη αυτή που ζούμε τώρα με τον άντρα μου. Γιατί ακόμη άντρας μου είναι. Δεν έχουμε χωρίσει τυπικά. Απλά είμαστε σε διάσταση. Δεν έχει βγει ακόμη το διαζύγιο δηλαδή να θέλει και αυτό κάποιες διαδικασίες με τις οποίες δεν έχω χρόνο να ασχοληθώ ούτε και υπομονή.

ΚΑ Μάλιστα, κατανοώ απόλυτα. Και η μικρή, δεν μπορούσε να διαχειριστεί την όλη κατάσταση;

ΣΥΝ Η μικρή ναι. Άρχισε στην αρχή να μου λέει ότι δεν νιώθει καλά με όλο αυτό, είχε ξεσπάσματα μέσα στο σπίτι. Εγώ δεν ήξερα απο πού προερχόταν. Κοκκίνιζε και έβαζε τα κλάματα και μου φώναζε με το παραμικρό, αρνούνταν να πάει στο σχολείο, πολλές φορές είχε να κάνει και μέρες ολόκληρες να βγει απο το σπίτι. Εμένα εκεί με προβλημάτισε. Είπα με την μικρή κάτι δεν πάει καλά. Πρέπει να γίνει κάτι. Νοσηλευτικάμε και μία φορά στο Βενιζέλειο.

ΚΑ Α, γιατί;

ΣΥΝ Ήρθε μία μέρα εκεί που κοιμόμουν η Σ., και μου λέει μαμά δεν νιώθω καλά, νιώθω βάρος στο στήθος και τα πόδια μου μουδιασμένα. Στην αρχή δεν την πίστεψα. Λέω κάτι θα έφαγε, ή ότι το κάνει από υπερβολή. Ξέρετε. Αλλά όχι, γιατί λιποθύμησε, και αμέσως εγώ κάλεσα το Ε.Κ.Α.Β. Ε για να μην σας πολυλογώ, πήγα 03:00 ώρα στο Βενιζέλειο, της δώσανε ένα υπογλώσσιο και της βάλανε και ορό. Και μας είπαν ότι ήταν κρίση πανικού. Τρόμαξα πάρα πολύ γιατί εκείνη την περίοδο παλεύαμε και με το σίδηρο της που ήταν πολύ χαμηλό. Και φοβήθηκα.

ΚΑ Δικαιολογημένα φοβηθήκατε, ήταν κάτι πολύ απότομο και τραυματικό.

ΣΥΝ Ε, ναι.

ΚΑ Έχει διαγνωστεί από κάποιον επίσημο φορέα για το άγχος της;
ΣΥΝ Ε, όχι ακριβώς. Επισκεφτήκαμε και το Ε.ΚΕ.ΨΥ.Ε. Πήγαμε σε έναν δημόσιο φορέα, γιατί δεν είχαμε και την οικονομική δυνατότητα να συντηρήσουμε ιδιώτη. Οπότε, ναι. Μας είπαν ότι η Σ. βιώνει άγχος στην καθημερινότητα της και αυτό την επιρρεάζει στις λειτουργίες της. Και ότι θα χρειαστεί αντιμετώπιση με κάποιες συνεδρίες. Από κάποιον ειδικό.

ΚΑ Και πώς το βιώσατε εσείς αυτό; Πώς νιώσατε;

ΣΥΝ Εγώ, η αλήθεια είναι πως δεν το περίμενα. Καθόλου. Ξαφνιάστηκα. Νόμιζα πώς περνάει άγχη εξαιτίας της κατάστασης με τον μπαμπά της. Που μας έβλεπε να μαλώνουμε και να υπάρχουν εντάσεις στο σπίτι. Επειδή η Σ. δεν είχε ποτέ ιδιαίτερους φίλους στο σχολείο, μόνο μια κοπέλα που κάνουν παρέα από το δημοτικό. Θεώρησα ότι όλο αυτό θα της στοίχησε και δεν θα είχε με ποιον να το μοιραστεί για αυτό και το άγχος.

ΚΑ Α μάλιστα, δεν υπάρχει δηλαδή κάποια κληρονομικότητα στην οικογένεια, κάποιος άλλος συγγενής που να βιώνει το άγχος:::

ΣΥΝ Η αλήθεια είναι πως έχει. Εγώ έχω διαγνωστεί με ΓΑΔ πριν από τέσσερα χρόνια και έχω παίρνω και αγωγή. Και όλο αυτό γιατί απλά δεν μπορούσα να διαχειριστώ το άγχος μου εξαιτίας της κατάστασης του διαζυγίου. Ξέρετε τι είναι να παλεύω για τα δεδομένα; Για ένα σπίτι και για τα βασικά; Για τίποτα παραπάνω.

ΚΑ Η αλήθεια είναι πώς δεν γνωρίζω την δύσκολη κατάσταση την οποία έχετε περάσει. Θα πρέπει να ήταν πολύ ψυχοφθόρο. Και πώς διαχειρίζεστε τώρα την ΓΑΔ;

ΣΥΝ Ε, έχω διαγνωστεί και έπαιρνα στην αρχή μια αγχωλητική αγωγή. Μέχρι εκεί. Μετά με κάποιες συνεδρίες με έναν ψυχίατρο περάσαμε στην συντήρηση και τώρα η αλήθεια είναι πως δεν παίρνω κάτι. Έχω μάθει και το διαχειρίζομαι. Δέν έχω πια ξεσπάσματα. Αλλά...ξέρετε. Η καθημερινότητα είναι δύσκολη.

ΚΛ Θα ήθελα να συζητήσουμε λίγο παραπάνω για την οικογένεια σας και τις μεταξύ σας σχέσεις. Πώς ξεκίνησαν όλα;

ΣΥΝ Όλα ξεκίνησαν από τις εντάσεις που υπήρχαν μέσα στο σπίτι. Υπήρχαν πράγματα της καθημερινότητας, που δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε με τον σύζυγο. Μαλώναμε για πολύ απλά πράγματα. Για διαφωνίες. Ε και αποφάσισε πώς δεν μπορεί λείει να ζει άλλο έτσι. Να μην περνάει καλά μέσα στο ίδιο του το σπίτι. Και μας ζήτησε να φύγουμε. Εγώ τώρα μόνη, ανύπορη. Είχα μόλις ξεκινήσει την δουλειά μου στο αεροδρόμιο για να βγάσουμε κάποια χρήματα παραπάνω και το ήξερε. Το ήξερε ότι ζοριζόμασταν αλλά εκεί. Ήθελε να φύγω. Εγώ εκεί συμβουλευτήκα τον δικηγόρο μου και μου είπε όπως σας είπα να μην φύγω από το σπίτι. Ε και αναγκάστηκε να φύγει αυτός. Μένουν όμως εδώ οι γονείς του και μου δημιουργούν και αυτοί πολλά προβλήματα. Δεν βοηθάνε καθόλου και πουθενά. Γενικά, σε όλο αυτό είμαι μόνη με την μικρή. Κανείς άλλος δεν ξέρει τι περνάμε. Και τι θα συνεχίσουμε να περνάμε.

ΚΛ Θεωρείται πώς το άγχος σας συνέβαλε σε όλη αυτή την κατάσταση;

ΣΥΝ Το άγχος μου; Το άγχος μου ξεκίνησε μετά από όλα αυτά. Το άγχος μου το προκάλεσαν όλα αυτά. Ξέρετε είμαι ένας άνθρωπος. Ένας. Δεν έχω στήριξη απο πουθενά. Μου έπεσαν πάρα πολλά. Εγώ και η μικρή είμαστε εδώ για όλους και για όλα. Ε δεν γίνεται κάποια στιγμή θα καταρεύσεις. Θα αγχωθείς.

ΚΛ Το κατανοώ απόλυτα. Έχετε δίκιο σε αυτό. Θα ήθελα τώρα να αναφερθούμε και λίγο στο άγχος της μικρής. Πώς το διαχειρίζεστε; Και εσείς αλλά και η ίδια. Τι γνωρίζεται για αυτό;

ΣΥΝ Γνωρίζω πως είναι κάτι το οποίο πρέπει για ακόμη μια φορά να το διαχειριστώ εγώ. Εννοώ πως όλες οι επιπτώσεις του βιώνονται από εμένα. Όταν δεν τα πάει καλά με τα μαθήματα, όταν δεν μπορεί να ανταπεξέλθει με την καθημερινότητα, και στεναχωριέτε το βιώνω και εγώ. Όταν αντίστοιχα αγχώνομαι εγώ, η μικρή είναι η μόνη που με ακούει και που αναγκαστικά με ανέχετε. Είναι πολύ δύσκολο ξέρετε. Είναι γιατί και οι δύο βιώνουμε άγχος. Αλλά εντάξει, το προσπαθούμε όσο μπορούμε. Το άγχος της

μικρής νομίζω έχει περισσότερες επιπτώσεις στο σχολείο. Δεν τα πάει πολύ καλά με τα μαθήματα. Δεν της αρέσει το διάβασμα και όταν την πιέσω εγώ να διαβάσει αρχίζει τα άγχη και όλα αυτά. Και φοβάμαι. Δεν ξέρω αν πρέπει να την πιέσω παραπάνω και αν θα της κάνω κακό ή να την αφήσω απλά να μην τα πηγαίνει καλά με το σχολείο. Δεν ξέρω ποιο από τα δύο είναι τελικά το σωστό.

ΚΑ Θα λέγατε δηλαδή, πως τα όρια είναι κάτι το οποίο σας δυσκολεύει;

ΣΥΝ Όρια δυστηχώς δεν υπάρχουν. Και λέω δυστηχώς γιατί ίσως τα πράγματα να ήταν πιο εύκολα αν ήμουν και εγώ λίγο πιο αυστηρή. Αλλά δεν μπορώ να το διαχειριστώ όλο αυτό. Ξέρω κιόλας ότι το παιδί μου περνάει δύσκολα. Βιώνει στο μυαλό του καταστασεις πολύ δύσκολες. Δεν είναι απλό πράγμα. Καλά για τον σύζυγο δεν το συζητώ. Δεν είναι πουθενά. Ούτε οικονομικά αλλά ούτε και ψυχολογικά σε όλο αυτό. Έχει απλά επιλέξει να μην υπάρχει ποια για την οικογένεια μας. Αυτό που με προβληματίζει μόνο είναι το σχολείο. Και τι θα κάνει στο μέλλον. Οι καθηγητές της όμως μου λενε ότι ενώ είναι ένα παιδί με θέληση δυσκολεύετε πολύ στα μαθήματα.

ΚΑ Καταλαβαίνω πώς το βιώνετε. Όντως δεν είναι κάτι εύκολο. Ίσως μόνο αν βοηθειθήτε και οι δυό από κάποιον. Αν ζητήσετε βοήθεια, γιατί εντάξει δεν μπορούμε καμιά φορά να τα διαχειριστούμε όλα μόνοι μας. Έχετε δίκιο.

ΣΥΝ Ναι. Μακάρι να ήταν τόσο απλό. Η αλήθεια είναι πώς αυτή την κατάσταση, σας το ξαναείπα. Μόνοι μας την παλεύουμε μόνες μας την αντιμετωπίζουμε. Ο πρώην σύζυγος είχε κουραστεί καιρό. Και φαινόταν ως καθόλου υποστηρικτικός θα έλεγα. Και η μικρη του έχει μια απέχθεια. Καταλαβαίνει δεν είναι χαζή. Καταλαβαίνει πώς αυτός ο άνθρωπος δεν θέλει να βοηθήσει καθόλου σε ότι έχει να κάνει με την οικογένεια μας. Τέλος πάντων.

ΚΑ Θα ήθελα τώρα κα Μαρία να μιλήσουμε για εσάς λίγο και την ποιότητα ζωής σας. Δηλαδή, αρχικά όσον αφορά στον εργασιακό τομέα, στην δουλειά σας. Περιγράψτε μου λίγο, πώς είναι οι συνθήκες εργασίας, οι συνάδελφοι, αν σας μένει ελεύθερος χρόνος από την εργασία

ΣΥΝ Η εργασία μου η αλήθεια είναι πως είναι πολύ απαιτητική. Εργάζομαι όπως σας είπα στο αεροδρόμιο. Ως καθαρίστρια. Και οι ώρες είναι λίγο περίεργες. Ας πούμε έχει τυχει να φύγω από το σπίτι κα στις 05:00 τα ξημερώματα. Δεν μπορώ να κάνω κι αλλιώς. Δυστηχώς. Από αυτό ζούμε. Ξεκάθαρα. Κουράζομαι πολύ! Μου τρώει πολλές

ώρες αλλά παράπονο δεν έχω. Δεν μπορώ να πώ. Και τα χρήματα στην ώρα τους μπαίνουν, και καλό κλίμα στην δουλειά έχουμε/ Όλα καλά. Το κατα δύναμην.

ΚΑ Χαίρομαι που τουλάχιστον πέρα από τις δυσκολίες υπάρχει τουλάχιστον ένα θετικό κλίμα.

ΣΥΝ Ευτυχώς στην δουλειά; Α ναι ναι. Το κλίμα υπάρχει. Με κάνει και ξεχνιέμαι πολλές φορές. Ξέρω πόσο δύσκολα περνάμε αλλά είναι σαν να αποφεύγω κάπως και την κατάσταση στο σπίτι.

ΚΑ Σχετικά με την υγεία σας, πώς είναι τα πράγματα; Κάνετε συχνά εξετάσεις; Γίνεται τακτικό τσεκ-απ; Γιατί είναι σημαντικό να φροντίζουμε πρώτα τον εαυτό μας και μετά όλους τους άλλους.

ΣΥΝ Εμ. Η αλήθεια είναι ότι κάνω αλλά όχι τόσο συχνά όσα θα ήθελα. Θέλοντας και μη πάντα μπροστά μου έχω την μικρή. Για αυτή θα τρέξω πρώτα. Ε μα δεν είναι και το λογικό; Είδικά τώρα με το άγχος της, που την βλέπω να ταλαιπωρείτε; Θα προσπαθήσω πρώτα να κάνω τα πάντα για αυτή να είναι καλά το κορίτσι μου. Και μετά.

ΚΑ Μάλιστα

ΣΥΝ Πρέπει όμως και εγώ. Γιατί έχω και χαμηλό σίδηρο και το έχω αμελήσει και τελείως. Δεν το έχω ψάξει και με την ασφαλιση. Άν μπορώ να τις δικαιολογήσω να σου πώ την αλήθεια. Γιατί σε ιδιώτη γιατρό δεν έχω τα χρήματα να πάω. Ντρέπομαι που το λέω αλλά σε αυτή την φάση ναι. Είμαστε δύσκολα. Με τα διαζύγια και τους δικηγόρους.

ΚΑ Καταλάβαίνω. Η υγεία όμως είναι σημαντική κα πρέπει να μεριμνούμε για αυτή. Να προσέχετε τον εαυτό σας πρώτα από όλα.

ΣΥΝ Το ξέρω κορίτσι μου, το ξέρω. Αλλά δυστηχώς. Τέλος πάντων.

ΚΑ Υπάρχει στήριξη από ανθρώπους προς εσάς την ίδια; Θέλω να πω, έχετε κάποιον άνθρωπο να μοιραστείτε τις έννοιες σας; Τα προβλήματα σας;

ΣΥΝ Έχω. Έναν. Όσο κι αν σου φαίνεται παράξενο ναι. Είναι ένας αυτός ο άνθρωπος. Ιδιαίτερο περιβάλλον από πίσω μου δεν έχω. Που να με υποστηρίζει. Οι γονείς μου και λυπάμαι που το λέω δεν με στήριξαν σε όλο αυτό τον αγώνα που δίνω με τον σύζυγο μου κα την μικρη. Δεν προφέρθηκαν να με φροντίσουν σε στιγμές που εγώ ήμουν χάλια. Εντάξει, ο πατέρας μου βέβαια δεν είναι πολύ καλά. Έχει σκλήρυνση κατα πλάκας. Και η μητέρα μου έχει πέσει πάνω του τα τελευταία χρόνια για να μην του λείψει τίποτα.

Τόν έχει στα όπα όπα. Αλλά κάπου μέσα σε όλα αυτά, νομίζω και λυπάμαι πάρα πολύ που το λέω. Νομίζω πώς έχουν ξεχάσει ότι έχουν κόρη. Δεν θέλω να το σκέφτομαι αυτό το ενδεχόμενο, αλλά το ένα τηλέφωνο την ημέρα για να δουν εάν είμαι εντάξει. Ε δεν είναι και πολύ μεγάλη στήριξη. Τέλος πάντων. Δεν θέλω να γκρινιάζω. Όλα καλά. Έχω που λέτε την φίλη μου την Ειρήνη από την δουλειά. Είναι ο άνθρωπος μου. Μιλάμε στο τηλέφωνο.

Θα μου πεί τα προβλήματα της, θα της πώ και εγώ τα δικά μου θα πάμε για έναν καφέ όταν προλαβαίνουμε και οι δυο με τις δυσκολίες μας. Η Ε. είναι και αυτή χωρισμένη με δύο παιδιά. Αλλά ο πρώην σύζυγος της την στηρίζει λίγο παραπάνω.

ΚΑ Μάλιστα. Έτσι όπως το ακούω έχετε έναν άνθρωπο, έτσι στις δύσκολες στιγμές για να απευθυνθείτε σε αυτόν και να τα πείτε.

ΣΥΝ Ναι έχω.

ΚΑ Τώρα, θα ήθελα να μείνουμε λίγο στην εκπαίδευση των γονέων σχετικά με το άγχος. Εννοώ ό,τι έχει να κάνει με την ενημέρωση των γονέων σχετικά με το άγχος του παιδιού τους. Εάν γνωρίζετε από που προέρχεται, τις δομές που πρέπει να απευθυνθείτε.

ΣΥΝ Κοιτάζτε να δείτε. Οι δομές που μπορώ να απευθυνθώ, και να είναι δημόσιες; Α καλά, είναι ελάχιστες. Και αυτό που κάνουν είναι να σε ξεπετάνε γρήγορα γρήγορα με ένα πόρισμα και να σου λένε χρειάζεσαι βοήθεια. Ε χαίρω πολύ. Ποιος θα μου την δώσει αυτή την βοήθεια είναι το θέμα. Εγώ για την Σ. ξέρω πώς το παιδί δεν είναι καλά. Έχει πολλά ξεσπάσματα μέσα στην ημέρα της. Στο σχολείο δυσκολεύετε πάρα πολύ. Και με τα μαθήματα αλλά και με τις παρέες της και όλο αυτό την καταβάλλει ψυχολογικά. Φταίω και εγώ. Δεν λέω. Με την όλη κατάσταση και με το άγχος το δικό μου. Που νομίζω ότι και αυτό την επιρρεάζει. Αλλα δυστηχώς. Δεν μπορώ να κάνω κάτι παραπάνω. Πέρα από την πάω σε έναν δημόσιο δορέα και να μπορσει αυτός να κάνει ότι είναι δυνατόν.

ΚΑ Είναι δύσκολο πολύ να υπάρχουν δύο άνθρωποι με άγχος στο σπίτι.

ΣΥΝ Είναι ακόμη πιο δύσκολο αυτοί οι άνθρωποι να παλεύουν μόνοι τους με τα τέρατα. Και η απάντηση να είναι δεν μπορούσα να σας διαχειριστώ και τις δύο και τις φωνές σας. Γιατί αυτό γύρισε και μου είπε ο κύριος πρίν τρία χρόνια όταν έφυγε από το σπίτι. Η Σ. ξέρω πως είναι δυνατή αλλά πολλές φορές αναλαμβάνει χρέη να με ηρεμεί εμένα. Δεν είναι ότι περνάμε εύκολα με όλο αυτό. Με το να ζουν οι γονείς του από πάνω μας ακριβώς. Και να μην υπάρχει καμία μα καμία συμπόνια. Εντάξει. Θα

μας φέρουν λίγο πίτα. Θα ανέβει η μικρή πάνω για λίγο να κάτσει. Συγγνώμη αλλά αυτό. Αυτό δεν είναι στήριξη και βοήθεια. Ούτε είναι αγάπη.

ΚΑ Καταλαβαίνω ότι με αυτά που μου λέτε η κατάσταση είναι δύσκολη. Θα πρέπει να αναζητήσετε την βοήθεια που χρειάζεστε από τους φορείς. Να ενημερωθείτε και να μην αφήσετε τον εαυτό σας να σας παρασύρει το άγχος.

ΣΥΝ Έχετε δικιο. Δυστυχως όμως θα πρέπει νας σας κλείσω λόγω προσωπικών μου υποχρεώσεων. Ζητω σθγνωμη!

ΚΑ Εντάξει όλα καλά κανένα πρόβλημα. Εύχομαι να είστε καλά. Και να προσέχετε τον εαυτό σας.

ΣΥΝ Ευχαριστώ πολύ κορίτσι μου. Ελπίζω να σε βοήθησα, και ευχαριστώ πολύ

ΚΑ Εγώ ευχαριστώ.

Συνέντευξη 5:

ΚΑ Καλημέρα σας κυρία Σ. τι κάνετε;

ΣΥΝ Καλημέρα σας. Καλά είμαι, εσείς;

ΚΑ Καλά είμαι κι εγώ. Κυρία Σ. όπως σας είπα και σε προηγούμενη μας επικοινωνία, ονομάζομαι Γ.Δ., είμαι φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ και στα πλαίσια της πτυχιακής μου εργασίας με θέμα «Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων» θα ήθελα να πραγματοποιηθεί η εν λόγω συνέντευξη προκειμένου να μου δώσετε κάποια στοιχεία σχετικά με την εμπειρία σας ως γονιός παιδιού που έχει κάποια αγχώδη διαταραχή/συμπτώματα άγχους.

ΣΥΝ Ναι με μεγάλη μου ευχαρίστηση! Στη διάθεσή σας.

ΚΑ Ωραία! Κυρία Σ. αρχικά θα ήθελα να αρχίσουμε ρωτώντας σας κάποια δημογραφικά στοιχεία, πρώτα τα δικά σας κι έπειτα της κόρης σας.

ΣΥΝ Ναι, ναι.

ΚΑ Πότε γεννηθήκατε;

ΣΥΝ Είμαι γεννημένη στις 17/06/1974, άρα 47.

ΚΛ Το επίπεδο εκπαίδευσης σας;

ΣΥΝ Είμαι απόφοιτος ΤΕΙ Λογιστικής, εδώ στο Ηράκλειο.

ΚΛ Ωραία, εξασκείτε το επάγγελμα;

ΣΥΝ Ναι κανονικά, εργάζομαι σε ένα λογιστικό γραφείο.

ΚΛ Και η εθνικότητά σας;

ΣΥΝ Ελληνική.

ΚΛ Πολύ ωραία κυρία Σ. Τώρα θα ήθελα να περάσουμε στα δημογραφικά στοιχεία της μικρής σας.

ΣΥΝ Ναι πείτε μου.

ΚΛ Πως ονομάζεται η κόρη σας;

ΣΥΝ Σπ. Μα.

ΚΛ Η ηλικία της;

ΣΥΝ Είναι γεννημένη στις 10/01/2005 άρα είναι 16.

ΚΛ Το επίπεδο εκπαίδευσης της;

ΣΥΝ Τώρα θα πάει Β' Λυκείου.

ΚΛ Και η εθνικότητά της;

ΣΥΝ Ελληνική.

ΚΛ Πολύ καλά. Τώρα κυρία Σπ. Θα ήθελα να μου πείτε κάποιες πληροφορίες για τη σύνθεση της οικογένειάς σας, επιγραμματικά, από το μεγαλύτερο ηλικιακά μέλος προς το μικρότερο. Οι πληροφορίες αυτές έχουν να κάνουν με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της πυρηνικής σας οικογένειας δηλαδή ονοματεπώνυμο, ηλικία, εκπαίδευση, επάγγελμα και είδος συγγένειας.

ΣΥΝ Ναι φυσικά. Αρχικά μεγαλύτερος είναι ο σύζυγός μου ο οποίος ονομάζεται Σπ. Εμ., έχει γεννηθεί στις 03/05/1970 και είναι 51. Έχει τελειώσει λύκειο, εργάζεται ως οδηγός στα αστικά λεωφορεία του δήμου Ηράκλειου και είναι ο πατέρας της μικρής. Μετά είμαι εγώ που σας έχω πει τα δημογραφικά μου στην αρχή. Μετά είναι η Σπ. Μα,

για τη οποία και μιλάμε, που σας τα έχω πει κι αυτά στην αρχή. Τέλος έχουμε άλλον ένα γιο, τον Σπ. Γ. ο οποίος είναι ο μικρός της οικογένειας, έχει γεννηθεί στις 21/11/2010 και είναι 11. Θα πάει Ε' Δημοτικού και είναι ο μικρός της αδελφός.

ΚΑ Μάλιστα. Κυρία Σπ. είστε μαζί με τον σύζυγό σας, εάν ναι πόσο καιρό;

ΣΥΝ Ναι, με τον Εμ. είμαστε σχεδόν 18 χρόνια μαζί. Πολλά χρόνια όπως καταλαβαίνεις!

ΚΑ Στο ίδιο οίκημα με εσάς συγκατοικεί κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας;

ΣΥΝ Ευτυχώς όχι! Δεν μπορώ να επεμβαίνουν τα πεθερικά ή οι γονείς μου στα της οικογένειας μου.

ΚΑ Τώρα θα ήθελα να περάσουμε σε πληροφορίες που αφορούν στο ιστορικό ανάπτυξης της κόρης σας. Απ'ότι μου είπατε η Μα., είναι το πρώτο σας παιδί, σωστά;

ΣΥΝ Ναι, σωστά.

ΚΑ Πάμε τώρα σε συμβάντα κατά τη γέννηση. Πότε περπάτησε πρώτη φορά χωρίς υποστήριξη;

ΣΥΝ Η μικρή μου περπάτησε για πρώτη φορά όταν ήταν 1, στα γενέθλια της.

ΚΑ Πότε είπε την πρώτη της λέξη και σε ποια ηλικία έκανε ολοκληρωμένες προτάσεις;

ΣΥΝ Πρώτη λέξη είπε περίπου όταν ήταν 14 μηνών

ΚΑ Πότε αφαιρέσατε τις πάνες της;

ΣΥΝ Τις πάνες τις αφαιρέσαμε όταν ήταν 3 ετών.

ΚΑ Κυρία Σπ. έχετε απευθυνθεί σε ειδικούς ψυχικής υγείας σχετικά με κάποια συμπεριφορά της κόρης σας η οποία να σας είχε ανησυχήσει;

ΣΥΝ Ναι είχαμε πάει πριν δύο χρόνια στο ΕΚΕΨΥΕ, το οποίο μου το έχει συστήσει μία φίλη μου γιατί είχα αρχίσει να ανησυχώ εξαιτίας του υπερβολικού της άγχους. Σε άλλον όμως ειδικό δεν έχουμε πάει, όχι.

ΚΑ Έχετε κάποια διάγνωση από το ΕΚΕΨΥΕ Ηρακλείου σχετικά με το άγχος που λέτε ότι σας είχε ανησυχήσει;

ΣΥΝ Θυμάμαι τότε μου είχαν πει ότι η μικρή έχει ΓΑΔ, γενικευμένη αγχώδη διαταραχή δηλαδή, κάτι άλλο δεν θυμάμαι να μου είχαν πει όμως.

ΚΑ Και ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή;

ΣΥΝ Όχι, όχι τίποτα.

ΚΑ Πώς θα χαρακτηρίζατε την ποιότητα του ύπνου της; Αντιμετωπίζει δυσκολίες; Είναι συνεχής, διακοπτόμενος;

ΣΥΝ Αχχ, κάποιες φορές είναι μαρτύριο...

ΚΑ Θέλετε να γίνετε πιο περιγραφική;

ΣΥΝ Κάποιες φορές όταν είναι αγχωμένη μπορεί να παραμιλήσει ή να κάνει άστατο ύπνο. Να κουνιέται έντονα ή και ακόμα να υπνοβατήσει.

ΚΑ Κι εσείς τι κάνετε όταν συμβαίνει αυτό;

ΣΥΝ Εεε τι να κάνω... προσπαθώ να είμαι από πάνω της για να μην κάνει κάτι και χτυπήσει ή κάτι κακό τέλος πάντων

ΚΑ Κατάλαβα. Να σας ρωτήσω, υπάρχει κληρονομικότητα σε σχέση με τη διαταραχή του παιδιού σας σε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας; Εάν ναι, θα ήθελα να αναφέρετε το πρόσωπο και την ακριβή διαταραχή/διάγνωση που έχει.

ΣΥΝ Δεν έχουμε κάποια κληρονομικότητα αν και πιστεύω πως και ο πατέρας της είναι έτσι αλλά εκείνα τα χρόνια οι γονείς μας δεν μας έδιναν και τόση σημασία όπως δίνουμε σήμερα εμείς στα παιδιά μας! Αλλά και ο σύζυγος έχει υπερβολικό άγχος κάποιες φορές.

ΚΑ Θέλετε να μου περιγράψετε μια συμπεριφορά του όταν είναι αγχωμένος;

ΣΥΝ Εεε τι να σου λέω τώρα, καλύτερα ας πάμε παρακάτω.

ΚΑ Καλώς, αν και θα ήθελα να έχω μια εικόνα και για το τι εννοείτε. Τώρα κυρία Σπ. θα ήθελα να περάσουμε σε πληροφορίες που αφορούν τις οικογενειακές σας σχέσεις. Θα ήθελα λοιπόν να μου περιγράψετε μια καθημερινή μέρα με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας.

ΣΥΝ Εεε λοιπόν, το πρωί θα ξυπνήσουμε θα φάμε πρωινό και μετά τα παιδιά θα πάνε σχολείο, τώρα που είναι καλοκαίρι κάθονται όλη μέρα και παίζουν στο κινητό. Μετά μπορεί να πάμε καμιά βόλτα, αυτά σε γενικές γραμμές. Γενικά είμαστε μια οικογένεια που δεν κάνει πολλά πολλά.

ΚΑ Γιατί έτσι;

ΣΥΝ Εε γιατί δεν έχουμε χρόνο

ΚΑ Ωραία, τώρα θα ήθελα να μου χαρακτηρίσετε τις μεταξύ σας σχέσεις με τον σύζυγο.

ΣΥΝ Με τον σύζυγό τα πάμε καλά σε γενικές γραμμές. Είμαστε μια ευτυχισμένη οικογένεια.

ΚΑ Θα ήθελα να γίνεται λίγο πιο περιγραφική εάν βέβαια δεν σας φέρνω σε δύσκολη θέση.

ΣΥΝ Εε κάποιες φορές έχουμε τους καβγάδες μας και κάποιες είμαστε αγαπημένοι. Όπως όλες οι οικογένειες νομίζω.

ΚΑ Αυτοί οι καβγάδες έχει τύχει να διαδραματιστούν και ενώπιον των παιδιών;

ΣΥΝ Κάποιες φορές ναι αλλά το σταματάμε αμέσως. Δεν καταλαβαίνω όμως τι σχέση έχει αυτό με το θέμα μας.

ΚΑ Δεν έχει κάποια συγκεκριμένη σχέση, απλά σας ρώτησα επειδή εσείς η ίδια μου το αναφέρατε.

ΣΥΝ Οκ

ΚΑ Πάμε τώρα να μου χαρακτηρίσετε την σχέση σας με τα παιδιά σας.

ΣΥΝ Καλή είναι. Προσπαθώ να είμαι μια υποστηρικτική μαμά και να συζητώ μαζί τους, να περνώ χρόνο μαζί τους, αυτά...

ΚΑ Κυρία Σπ. θα ήθελα να μου πείτε τώρα, εάν υπάρχει κάποιο τραυματικό γεγονός στην οικογένεια, το οποίο να άλλαξε την ισορροπία και τις μεταξύ σας σχέσεις μέσα στην οικογένεια.

ΣΥΝ Όχι όλα καλά.

ΚΑ Πολύ καλά. Ποια η σχέση της Μ. με τον αδελφό της;

ΣΥΝ Η σχέση της μαζί με τον αδελφό της είναι όπως όλες οι σχέσεις αδελφών, μια στιγμή σφάζονται και μια στιγμή είναι αγαπημένα και παίζουν επιτραπέζια μαζί.

ΚΑ Νομίζω πως οι περισσότεροι τελικά κάπως έτσι είμαστε με τα αδέρφια μας

ΣΥΝ Ναι ναι χαχαχαχα

ΚΑ Τώρα θα ήθελα να μιλήσουμε σχετικά με το τι γνωρίζετε εσείς για την αγχώδη διαταραχή της Μ. Λίγα λόγια δηλαδή για το τι ακριβώς είναι η αγχώδης διαταραχή της, εάν γνωρίζετε την μορφή της, εάν είστε ενήμερη για την προέλευσή της, τις επιπτώσεις που μπορεί να υπάρχουν και γενικά τί ξέρετε σε σχέση με τις αγχώδεις διαταραχές.

ΣΥΝ Αυτό που ξέρω είναι ότι είναι μια πολύ άσχημη και στρεσογόνο κατάσταση για τη κόρη μου. Της δημιουργεί δυσκολίες όταν τη πιάνει αφού κλαίει, τρέμει ή θέλει να

κάνει εμετό. Επίσης ξέρω πως η ΓΑΔ της δημιουργεί υπερβολική ανησυχία και άγχος για διάφορα ζητήματα και δυσκολεύεται πολύ να το ελέγξει. Σκέψου πως σε σχέση με το άλλο μου παιδί, που όπως και να το κάνουμε κάποιες φορές τη συγκρίνω, ανησυχεί περισσότερο από ότι θα έπρεπε για καθημερινά και κάποιες φορές χαζά πράγματα. Άσε που αυτό που κάποιες φορές με τρομάζει είναι η καταστροφολογία της για απλά καθημερινά θέματα, από το τι θα φορέσει για το σχολείο, μέχρι και για το ότι θα αργήσει στο σχολείο όταν δει πως ο δρόμος έχει λίγο παραπάνω κίνηση κι αρχίζει να ανακατεύεται και να θέλει να κάνει εμετό από το άγχος της.

ΚΑ Από πού ενημερωθήκατε για τη διαταραχή αυτή;

ΣΥΝ Αρχικά από το διαδίκτυο και μετά από το ΕΚΕΨΥΕ που ρώτησα τη παιδοψυχολόγο που με κατεύθυνε για το πως πρέπει να χειριστούμε ως οικογένεια αλλά και προσωπικά αυτή τη κατάσταση.

ΚΑ Μιας και το αναφέρετε, έχετε παρακολουθήσει κάποιο σχετικό πρόγραμμα εκπαίδευσης ή σχολή γονέων ή συμβουλευτική ζεύγους ή έχετε δεχθεί άλλη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση;

ΣΥΝ Όχι ποτέ. Μόνο ότι μας είπε η παιδοψυχολόγος εκεί. Άσε που δεν ξέρω να υπάρχουν στο Ηράκλειο τέτοια κέντρα.

ΚΑ Κατάλαβα. Όλο αυτό που μου περιγράφετε μου ακούγεται πολύ δύσκολο. Εσείς τί κάνετε όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, ποια η στάση σας απέναντι σε αυτή τη δυσκολία της Μ.;

ΣΥΝ Προσπαθώ να είμαι υποστηρικτική και να μην την αγχώνω περισσότερο. Συζητώ μαζί της αλλά πάντα αυτό δεν έχει αποτέλεσμα.

ΚΑ Πότε καταλάβατε πως η Μ. έχει κάποια αγχώδη διαταραχή;

ΣΥΝ Τα τελευταία δύο χρόνια με το παραμικρό είχε ξεκινήσει να αγχώνεται και να μου λέει ότι ανακατεύεται, πως θέλει να κάνει εμετό και πως ζαλίζεται. Έβλεπα επίσης πως απέφευγε κάποιες φορές να αναλάβει κάποια πράγματα που την άγχωναν. Εγώ συζητούσα μαζί της αλλά έβλεπα ότι δεν άλλαζε όλο αυτό κι έτσι σε μία συζήτηση μου με μία φίλη μου, μου είπε να το ψάξω. Έτσι λοιπόν και αφού έβλεπα ότι η Μ. άρχιζε να έχει πολύ έντονο άγχος και να μου λέει ότι ζαλίζεται, ότι δεν θέλει να πάει μέχρι και στο σχολείο επειδή φοβόταν ότι δεν θα είναι καλή μαθήτρια και ότι μπορεί να συμβεί κάτι κακό σε εμένα ή στην οικογένεια της, πήγα στο ΕΚΕΨΥΕ και αφού μας είδε αρκετές φορές ψυχολόγος, μου είπε ότι έχει γενικευμένη αγχώδη διαταραχή. Αυτό έγινε πριν δύο χρόνια περίπου.

ΚΑ Οπότε αυτά ήταν τα συμπτώματα που σας θορύβησαν και πήρατε την απόφαση να πάτε εκεί, σωστά;

ΣΥΝ Ναι, πολύ σωστά.

ΚΑ Σε άλλον ειδικό ψυχικής υγείας μου είπατε πως δεν έχετε απευθυνθεί, έτσι δεν είναι;

ΣΥΝ Όχι δεν έχουμε πάει κάπου αλλού.

ΚΑ Τώρα κυρία Σπ. θα ήθελα να μου περιγράψετε μια μέρα όπου το παιδί σας παρουσιάζει έντονα συμπτώματα της αγχώδους διαταραχής του.

ΣΥΝ Μία μέρα που έχει έντονα συμπτώματα είναι συνήθως όταν θα έχει μία υποχρέωση, δηλαδή ένα διαγώνισμα ή να πάει μία βόλτα με τις φίλες της που μπορεί να αγχωθεί για το τι θα βάλει, για το εάν θα αργήσει, παραδείγματος χάρη στο λεωφορείο ή και ακόμα και με τα πόδια και τότε ουσιαστικά ξεκινάει να ανακατεύεται. Αυτό είναι το σύννηθες σύμπτωμα, ανακατεύεται, έχει τάση για εμετό και όλο αυτό την αγχώνει. Δηλαδή μπαίνει σε μία διαδικασία να σκέφτεται ότι "θα βγω έξω με τις φίλες μου και φοβάμαι ότι θα ανακατευτώ, ότι μπορεί να κάνω εμετό" και όλο αυτό της χαλάει πολύ τη διάθεση. Κάποιες φορές ένα άλλο έντονο σύμπτωμα είναι ο φόβος ότι θα πάθω κάτι εγώ ή η αδερφή της και ο πατέρας της. Αυτό συνήθως είναι από τα κύρια συμπτώματα της αγχώδους διαταραχής της.

ΚΑ Πραγματικά ακούγεται πολύ δύσκολο όλο αυτό. Εσείς τώρα, ως γονείς, αλλά και ο αδελφός της, γνωρίζετε τί ακριβώς βιώνει η Μ.;

ΣΥΝ Θεωρώ πως δεν γνωρίζω ακριβώς τι είναι αυτό που βιώνει εάν και εγώ η ίδια Δεν το βιώσω. βλέπω όμως, με βάση την καθημερινότητά μας ότι είναι κάτι δυσβάσταχτο για αυτή. Πολύ δύσκολο. Που κι εγώ ακόμα κάποιες φορές αγχώνομαι και για την πορεία της. Αυτό που βλέπουμε όμως όλοι μας, κι εγώ και ο σύζυγος αλλά και ο αδερφός της είναι ότι η μικρή μας περνάει κάτι πολύ δύσκολο κάποιες φορές. Δεν είναι πάντα έτσι, αλλά τις περισσότερες φορές είναι πολύ δύσκολο και δεν μπορεί να το διαχειριστεί και η ίδια και προσπαθούμε όλοι όσο μπορούμε να της μιλάμε και να την καθησυχάζουμε. Κάποιες φορές την βοηθάμε έτσι ώστε να προλαβαίνουμε το άγχος της που και αυτό και για μας είναι ψυχοφθόρο αλλά δεν μπορείς να κάνεις κάτι άλλο.

ΚΑ Οπότε πως θα μου περιγράφατε τη ποιότητα ζωής της οικογένειάς σας με βάση τα παραπάνω;

ΣΥΝ Πολύ περίεργη και δύσκολη. Αυτό διότι έχουμε καθημερινά σκαμπανεβάσματα τα οποία μας δημιουργούν μεταξύ μας εντάσεις τις οποίες βέβαια ξεπερνούμε αμέσως. Γενικά θεωρώ πως η ποιότητα ζωής μιας οικογένειας με ένα τέτοιο παιδί είναι περίεργη

γιατί σκέψου πως υπάρχει άλλο ένα παιδί το οποίο έχει τις δικές του ανάγκες και δεν καταλαβαίνει πάντα το τι περνάει η αδερφή του. Κι εσύ τότε πρέπει να εξηγείς και να εξηγείς κι όλο αυτό κάπως σε κουράζει.

ΚΑ Μου φαίνεται απόλυτα λογικό αυτό που μου λέτε. Προσπαθείτε να έχετε ποιοτικό χρόνο όλοι μαζί;

ΣΥΝ Όσο ο χρόνος και οι συνθήκες μας το επιτρέπουν, ναι. Θέλω να κάνω πράγματα με τα παιδιά μου.

ΚΑ Κι εσείς τί είναι αυτό που ορίζετε ως ποιοτικό χρόνο; Δώστε μου ένα παράδειγμα.

ΣΥΝ Ποιοτικό χρόνο ορίζω το χρόνο που θα περάσω με τα παιδιά μου κάνοντας κάτι παραγωγικό κι επιμορφωτικό για αυτά. Π.χ. να πάμε σινεμά, ή σε κάποιο μουσείο, ή κάποια εκδρομή όλοι μαζί.

ΚΑ Ενδιαφέρον. Από το 1 έως το 10, πώς θα χαρακτηρίζατε το κλίμα της οικογένειας κυρία Σπ.;

ΣΥΝ Θα έλεγα 7 κι αυτό διότι θεωρώ πως σαν οικογένεια έχουμε κατανόηση.

ΚΑ Και από το 1 έως το 10, πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση ως οικογένεια;

ΣΥΝ Θα έλεγα ένα 6. Δουλεύουμε και οι δύο οπότε τόσο θα έβαζα.

ΚΑ Πολύ καλά. Πάμε τώρα στο σύστημα διαπαιδαγώγησης. Υπάρχει ξεκάθαρο σύστημα οριοθέτησής σας ως προς τα παιδιά σας;

ΣΥΝ Η αλήθεια είναι πως όχι. Προσπαθούμε αλλά όταν λείπουμε για τη δουλειά θεωρώ πως το σπίτι είναι ένα ξέφραγο αμπέλι. Τα παιδιά δεν μας ακούν πάντα. Σε αυτό θεωρώ πως φταίω εγώ διότι είμαι αρκετά χαλαρή γιατί φοβάμαι πως αν γίνω αυστηρή θα επιβαρύνω σε άγχος την Μ.

ΚΑ Γιατί όμως το σκέφτεστε έτσι; Έχει γίνει κάτι σχετικό;

ΣΥΝ Όχι. Μόνη μου. Δεν ξέρω το λόγο.

ΚΑ Με το σύζυγο ακολουθείτε κοινή γραμμή ως προς την οριοθέτηση τους;

ΣΥΝ Ναι, αν κι εκείνος κάποιες φορές είναι πιο αυστηρός και τον ακούν. Εμένα πάλι όχι.

ΚΑ Κυρία Σπ. τώρα θα ήθελα να περάσουμε σε πληροφορίες που αφορούν τη ποιότητα ζωής σας. Πείτε μου, με τι ασχολείστε στον ελεύθερο σας χρόνο;

ΣΥΝ Στον ελεύθερο μου χρόνο η αλήθεια είναι ότι ασχολούμαι με το σπίτι και τα παιδιά, τη φροντίδα τους, το μάζεμα του σπιτιού, άντε να βγω καμιά βόλτα μαζί τους ή και με καμιά φίλη. Γενικά δεν υπάρχει ελεύθερος χρόνος όταν το πρωί δουλεύεις, μετά το απόγευμα έχεις να ετοιμάσεις σπίτι, φαγητό και πάλι φτου και από την αρχή. Οπότε αυτή είναι η καθημερινότητά μου.

ΚΑ Στη δουλειά σας πως είναι τα πράγματα; Το επάγγελμά σας είναι κάτι που σας αρέσει;

ΣΥΝ Ναι μου αρέσει, γι' αυτό άλλωστε και το κάνω.

ΚΑ Πώς είναι οι συνθήκες εργασίας;

ΣΥΝ Καλά είναι μωρέ. Λίγο τρέξιμο, αλλά είναι καλά.

ΚΑ Σας προκαλεί πολλή ψυχική και σωματική κούραση;

ΣΥΝ Κοίτα να δεις, όταν κάθε μέρα δουλεύεις με αριθμούς και γενικά με διάφορες υποχρεώσεις που έχουν να κάνουν με άλλους ανθρώπους προφανώς και σου προκαλεί ψυχική και σωματική κούραση. Το θέμα είναι εγώ προσωπικά έχω μάθει να το διαχειρίζομαι και να λέω ότι όσο είμαι στη δουλειά κάνω αυτό το πράγμα, όταν μπαίνω σπίτι μου προσπαθώ να αδειάσω το μυαλό μου και να ηρεμήσω. Μόνο έτσι επιβιώνεις.

ΚΑ Χαίρομαι που το σκέφτεστε έτσι γιατί αυτή είναι και η αλήθεια. Πρέπει να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες της εργασίας μας και να μην τις κουβαλάμε και στο σπίτι. Αναφέρατε πριν πως βγαίνετε με τη φίλη σας βόλτα όταν είναι εφικτό. Πείτε μου, υπάρχει στήριξη από εκείνη προς εσάς σε διαφορά τυχόν θέματα που προκύπτουν; Περνάτε χρόνο μαζί της;

ΣΥΝ Ναι με τη Γ. προσπαθούμε να περνάμε χρόνο μαζί, όταν βέβαια έχουμε χρόνο γιατί και αυτή έχει οικογένεια και εγώ και όπως σου είπα, είναι λίγο δύσκολο. Είναι πολύ υποστηρικτική και συζητώ μαζί της για ότι με απασχολεί. Αυτή σκέψου μου πρότεινε και το κέντρο γιατί είχε πάει και αυτή για μία σχετική της εμπειρία. Γενικά είναι πολύ.. ξέρω ότι είναι εκεί για εμένα όταν τη χρειάζομαι.

ΚΑ Να σας ρωτήσω, το υποστηρικτικό σας περιβάλλον απαρτίζεται μόνο από τη φίλη σας τη Γ. ή και από κάποια άλλα άτομα, π.χ. την πατρική σας οικογένεια, κ.λπ. ;

ΣΥΝ Η στήριξη από την πατρική μου οικογένεια είναι αυτονόητη, για αυτό δεν την ανέφερα. Γενικά έχω πολύ καλές σχέσεις μαζί τους. Μένουν ένα τετράγωνο παρακάτω από εμάς και έχω καθημερινή επαφή και αλληλεπίδραση μαζί τους.

ΚΑ Σας ρώτησα διότι για κάποιους δεν είναι αυτονόητο. Πολύ καλά όμως. Επειδή δεν θέλω να σας κουράσω άλλο, κλείνοντας θα ήθελα να μου πείτε εάν το υποστηρικτικό σας δίκτυο είναι ενήμερο για τη διαταραχή της Μ;

ΣΥΝ Ναι, ξέρουν τι έχει το παιδί.

ΚΑ Και; Ποια η στάση τους απέναντι της;

ΣΥΝ Στην αρχή την μάλωναν και της έλεγαν πως κάνει σα μωρό. Αυτό ήταν κάτι το οποίο με ενοχλούσε η αλήθεια είναι και μίλησα μαζί τους και τους είπα ότι το παιδί έχει κάποιο θέμα από τότε σταμάτησαν να συμπεριφέρονται έτσι και έχουν δείξει μεγαλύτερη κατανόηση και χαίρομαι πολύ για αυτό.

ΚΑ Κυρία Σπ. θεωρώ πώς έχουμε ολοκληρώσει μιας και μου έχετε δώσει πολύ χρήσιμες πληροφορίες για αυτό που ήθελα. Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας !

ΣΥΝ Εγώ ευχαριστώ!

ΚΑ Καλή συνέχεια.

Συνέντευξη 6:

ΚΑ Καλησπέρα σας κυρία Ε. τι κάνετε;

ΣΥΝ Καλησπέρα. Καλά είμαι, εσείς;

ΚΑ Καλά είμαι κι εγώ. Κυρία Ε. όπως σας είπα και σε προηγούμενη μας επικοινωνία, ονομάζομαι Γ.Δ., είμαι φοιτητής Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ και στα πλαίσια της πτυχιακής μου εργασίας με θέμα «Εκτίμηση της ποιότητας ζωής οικογενειών παιδιών και εφήβων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές και ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων» θα ήθελα να πραγματοποιηθεί η εν λόγω συνέντευξη προκειμένου να μου δώσετε κάποια στοιχεία σχετικά με την εμπειρία σας ως γονιός παιδιού που έχει κάποια αγχώδη διαταραχή/συμπτώματα άγχους.

ΣΥΝ Εννοείται !! Ελπίζω να μπορέσω να σας βοηθήσω !!

ΚΑ Θα ήθελα να σας επισημάνω ότι η συνέντευξη ηχογραφείται προκειμένου να γίνει μία έντυπη καταγραφή των όσων λέμε χωρίς ωστόσο να αναφέρονται τα ονόματα των μελών της οικογένειας αλλά και το δικό σας. Συμφωνείτε με αυτό ή έχετε κάποια αντίρρηση;

ΣΥΝ Ναι συμφωνώ, κανένα πρόβλημα.

ΚΑ Πολύ ωραία, οπότε ξεκινάμε λέγοντάς μου ξανά το ονοματεπώνυμό σας.

ΣΥΝ Ονομάζομαι Ε. Φ.

ΚΑ Πότε γεννήθηκε η κυρία Ε.;

ΣΥΝ Γεννήθηκα στις 03/09/1969 και είμαι 52 ετών.

ΚΑ Ωραία κυρία Ε. και το επίπεδο εκπαίδευσής σας;

ΣΥΝ Πανεπιστημιακές σπουδές έχω κάνει.

ΚΑ Και τώρα εργάζεστε;

ΣΥΝ Ναι εργάζομαι, είμαι εκπαιδευτικός στη δημόσια εκπαίδευση.

ΚΑ Και η εθνικότητά σας;

ΣΥΝ Ελληνική.

ΚΑ Πολύ ωραία. Τώρα θα ήθελα να περάσουμε σε κάποια δημογραφικά στοιχεία που αφορούν την κόρη σας και για την οποία θα μιλήσουμε σχετικά, λέγοντάς μου ξανά το ονοματεπώνυμό της.

ΣΥΝ Ονομάζεται Σ. Σ.

ΚΑ Πότε γεννήθηκε η Σ. ;

ΣΥΝ Γεννήθηκε στις 22/4 το 2006 είναι δηλαδή 15 ετών.

ΚΑ Ωραία και το επίπεδο εκπαίδευσης της κυρία Ε. ;

ΣΥΝ Με την ερχόμενη σχολική χρονιά θα φοιτά στην πρώτη Λυκείου.

ΚΑ Ωραία και η εθνικότητά της;

ΣΥΝ Ελληνική.

ΚΑ Τώρα κυρία Ε. θα περάσουμε σε κάποια στοιχεία που αφορούν τη σύνθεση της πυρηνικής οικογένειας από το μεγαλύτερο ηλικιακά μέλος προς το μικρότερο. Οι πληροφορίες αυτές έχουν αν κάνουν με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της πυρηνικής σας οικογένειας δηλαδή ονοματεπώνυμο, ηλικία, εκπαίδευση, επάγγελμα και είδος συγγένειας.

ΣΥΝ Μεγαλύτερη ηλικιακά είμαι εγώ που όπως προ είπα ονομάζομαι Φ. Ε., είμαι 52 ετών, το επίπεδο εκπαίδευσης μου είναι τριτοβάθμια εκπαίδευση, είμαι μητέρα της Σ. και το επάγγελμά μου είναι δασκάλα. Μετά ακολουθεί ο πατέρας της Σ. και εν διάσταση σύζυγός μου, ο οποίος ονομάζεται Σ. Χ., είναι 47 ετών, η εκπαίδευση του είναι τριτοβάθμια και ιδιωτεύει ως γραφίστας. Μετά είναι ο Α. Σ. δίδυμος αδελφός της, μεγαλύτερος κατά ένα λεπτό ο οποίος και αυτός είναι 15 ετών, θα φυτά στην πρώτη Λυκείου και μετά είναι η Σ. που τα στοιχεία σας τα έχω πει.

ΚΑ Πολύ ωραία. Αναφέρατε προηγουμένως ότι με τον πατέρα των παιδιών είστε σε διάσταση. Πόσο καιρό ;

ΣΥΝ Σε διάσταση είμαστε εδώ και ένα χρόνο, από τα μέσα της πρώτης καραντίνας.

ΚΑ Τώρα στο ίδιο σπίτι με σας συγκατοικεί κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας ή γενικά κάποιο άλλο άτομο;

ΣΥΝ Όχι, αυτή τη στιγμή στο σπίτι μένω εγώ με τα δύο μου παιδιά. Στον από κάτω όροφο μένει ο εν διαστάσει σύζυγος, ο οποίος επέλεξε να βρει σπίτι κοντά προκειμένου να μη χαθεί η επαφή με τα παιδιά και με τον οποίο μπορώ να πω ότι έχουμε μία πολύ καλή σχέση γιατί δεν θέλουμε να δημιουργούνται διαμάχες και να είναι στη μέση τα παιδιά, καταλαβαίνετε.

ΚΑ Ναι, είναι πολύ ωραίος ο τρόπος που το χειριστήκατε. Τώρα θα ήθελα να περάσουμε σε κάποιες πληροφορίες που αφορούν το ιστορικό ανάπτυξης της Σ., αναφέροντας μου συμβάντα κατά την παιδική ηλικία της.

ΣΥΝ Ωραία, καταρχάς θα σας πω ότι τα παιδιά έχουν γεννηθεί με εξωσωματική, δεν ξέρω αν αυτό μπορεί να έχει κάποιο νόημα, γεννήθηκαν με καισαρική πρόωρα την 37η εβδομάδα αν θυμάμαι καλά, ουσιαστικά ένα μήνα πρόωρα. Η Σ. έμεινε στη θερμοκοιτίδα 2 ημέρες και όλα αυτά έγιναν στην Αυστραλία όπου εκεί γεννήθηκαν τα παιδιά διότι τότε εκεί μέναμε και σε ηλικία τεσσάρων μηνών ταξιδέψαμε και ήρθαμε μόνιμα στην Ελλάδα.

ΚΑ Πότε περπάτησε Η Σ. πρώτη φορά χωρίς υποστήριξη;

ΣΥΝ Περπάτησε περίπου 14 μηνών.

ΚΑ Και πότε είπε την πρώτη της λέξη;

ΣΥΝ Γύρω στους 10 μήνες.

ΚΑ Και πότε αφαιρέσατε τη πάνα;

ΣΥΝ Οι πάνες νομίζω ότι αφαιρέθηκαν περίπου δύο ετών, ίσως και λίγο νωρίτερα όμως.

ΚΑ Θα ήθελα τώρα να μου πείτε εάν η Σ. έχει κάποια διάγνωση από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό πέραν από του ΕΚΕΨΥΕ που γνωρίζω ότι είχατε απευθυνθεί.

ΣΥΝ Όσον αφορά στο ΕΚΕΨΥΕ που αναφέρετε, είχε γίνει μόνο μία συνάντηση διότι στη δεύτερη συνάντηση προέκυψε κάτι και δεν μπορέσαμε να παρευρεθούμε και έτσι λοιπόν έχω μείνει χωρίς να ξέρω την εικόνα της, δηλαδή δεν έχω ενημερωθεί για κάτι ως προς το θέμα που είχαμε πάει στην υπηρεσία, δυστυχώς.

ΚΑ Ας πάρουμε λίγο τα πράγματα από την αρχή. Για ποιο λόγο απευθυνθήκατε στο ΕΚΕΨΥΕ; Ποιο ήταν το αίτημά σας προς την υπηρεσία;

ΣΥΝ Λοιπόν θα σας πω. Η Σ. σε κάποια φάση της ζωής της, περίπου το τελευταίο χρόνο είχε αρχίσει να διαμαρτύρεται ότι νιώθει άγχος ότι δυσκολεύεται, ότι θα ήθελε γενικά να μιλήσει σε κάποιον. Έτσι λοιπόν έψαξα και βρήκα αυτή την υπηρεσία όπου και κλείστηκε ραντεβού για να γίνει αξιολόγησή της. Να πω όμως εδώ σε μία

παρένθεση ότι είχαμε πάει και σε έναν ιδιώτη ψυχολόγο, κάνοντας πάλι ένα ραντεβού, χωρίς όμως μετά η Σ. να θέλει να συνεχίσει διότι δεν ένιωθε άνετα. Εκεί πέρα αυτός ο ψυχολόγος μου είπε ότι εντοπίζει κάποιες δυσκολίες άγχους χωρίς όμως να είναι κάτι το ανησυχητικό, δηλαδή κάποια διαταραχή, απλά μπορεί να είναι σε μία τέτοια φάση της ζωής της που να υπάρχει άγχος. Μετά από λίγο καιρό όμως ξεκίνησε ξανά να μου παραπονιέται ότι έχει άγχος και ότι θέλει να μιλήσει σε κάποιον. Έτσι λοιπόν πήγαμε στο ΕΚΕΨΥΕ. Όσον αφορά τώρα στο ΕΚΕΨΥΕ στο τέλος της συνάντησης με τη Σ., εγώ μίλησα με την ψυχολόγο η οποία μου είπε ότι δεν εντοπίζει κάτι το ανησυχητικό, πέρα από λίγο άγχος το οποίο βέβαια θα ήθελε να το εξετάσει και περαιτέρω σε κάποια άλλη μας συνάντηση. Όμως αυτή η συνάντηση δεν έγινε ποτέ, παρόλο που είχε κλείσει ραντεβού διότι μας έτυχε κάτι προσωπικό και εν τέλει δεν έγινε. Εν τω μεταξύ η Σ. δεν έχει ζητήσει περαιτέρω βοήθεια, δηλαδή φαινόταν ότι ήταν εντάξει. Είχε σταματήσει να παραπονιέται και δεν εξέφραζε την ανάγκη της για να απευθυνθούμε ξανά σε κάποιον ειδικό. Ουσιαστικά αισθανόταν ότι δεν της είναι σημαντικό το να δει ξανά ένα ψυχολόγο και αυτό συνέβη από τη στιγμή που σταμάτησε η καραντίνα και άρχισε να βγαίνει έξω. Ουσιαστικά με την τριβή της και την επαφή της με τους φίλους της σταμάτησε να την απασχολούν αυτού του είδους τα ζητήματα.

ΚΑ Οπότε αν καταλαβαίνω σωστά, το άγχος αυτό παρουσιάστηκε καθόλη τη διάρκεια της καραντίνας;

ΣΥΝ Πολύ σωστά. Καθόλη τη διάρκεια του εγκλεισμού.

ΚΑ Πως θα χαρακτηρίζατε την ποιότητα του ύπνου της;

ΣΥΝ Μια χαρά. Δεν αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία! Έχει έναν φυσιολογικό και συνεχή ύπνο.

ΚΑ Κυρία Ε. υπάρχει κληρονομικότητα στην οικογένεια σχετικά με διαταραχές άγχους ή γενικά άλλων διαταραχών;

ΣΥΝ Απ' όσο γνωρίζω όχι. Ούτε από τη πλευρά της οικογένειας μου αλλά ούτε και από τη πλευρά του εν διάσταση συζύγου μου. Αλλά θεωρώ ότι και η Σ. δεν έχει κάποια αγχώδη διαταραχή, δηλαδή θεωρώ ότι η ζωή μας, μας έχει κάνει τόσο αγχωτικά άτομα που άμα το καλοσκεφτείς τρέχουμε όλη τη μέρα γιατί; Για να προλάβουμε να φάμε, να πάμε μία βόλτα, να προλάβουμε το λεωφορείο να προλάβουμε τη δουλειά, χωρίς να παίρνουμε ένα διάλειμμα για μας. Οπότε θεωρώ πως αυτή ήρθε αντιμετώπιση με τον εαυτό τη στην καραντίνα και σου λέει "τι μου συμβαίνει", ενώ τώρα που έρχεται σε επαφή με τους φίλους της το έχει ξεχάσει και επειδή και εγώ της μιλάω και θέλω να

μου ανοίγεται θεωρώ ότι δεν έχει κάποια διαταραχή άγχους αλλά θεωρώ ότι όλο αυτό το άγχος της προέρχεται από τους γρήγορους ρυθμούς ζωής που έχουμε δυστυχώς.

ΚΑ Καλώς. Τώρα θα ήθελα να περάσουμε σε πληροφορίες που αφορούν τις μεταξύ σας οικογενειακές σχέσεις.

ΣΥΝ Πολύ ευχαρίστως! Πείτε μου.

ΚΑ Περιγράψτε μου μια μέρα σας με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας.

ΣΥΝ Μία καθημερινή μας μέρα, θα ξυπνήσουμε το πρωί, θα ετοιμαστούμε, θα φάμε το πρωινό, τα παιδιά θα πάνε σχολείο, εγώ στη δουλειά. Μετά θα επιστρέψουμε σπίτι να φάμε το μεσημεριανό μας, τα παιδιά να κάνουν τα μαθήματά τους και τα φροντιστήρια τους, μετά καμιά βόλτα. Η Σ. που και που θα κάνει γυμναστική και μετά θα πάει καμιά βόλτα με φίλους ή στο σπίτι του πατέρα της. Αυτή είναι η καθημερινότητά μας, δεν αλλάζει κάτι δηλαδή. Άντε να κάτσουμε σπίτι να ακούσουμε λίγη μουσική, να χαλαρώσουμε ή να δούμε καμιά ταινία και να συζητήσουμε.

ΚΑ Πολύ ενδιαφέρον. Τώρα θα ήθελα να εστιάσουμε στη μεταξύ σας σχέση με τον εν διάσταση σύζυγο αλλά και στη διάσταση σας, αν βέβαια δεν σας πειράζει.

ΣΥΝ Όχι δεν με πειράζει, ρώτησέ με ότι θέλεις.

ΚΑ Ωραία, ας πάρουμε λίγο τα πράγματα από την αρχή. Μου είπατε ότι ήσασταν αρκετά χρόνια μαζί με τον εν διαστάσει σύζυγό σας. Τι συνέβη μεταξύ σας και οδηγηθήκατε στο να πάρετε την απόφασή του χωρισμού; Τι έγινε;

ΣΥΝ Όταν είσαι με έναν άνθρωπο πολύ καιρό και δεν έχεις μάθει να επιλύεις βασικά προβλήματά σου με διάλογο κι απλά έχεις μάθει να τα χώνεις κάτω από το χαλάκι, κάποτε αυτό το χαλάκι γίνεται βουνό. Έτσι κι εμείς επικεντρωνόμασταν στα προβλήματα της ρουτίνας και όχι στα προβλήματα της σχέσης και όλα αυτά μας δημιούργησαν μια μεγάλη μεταξύ μας απόσταση. Γενικά ο εν διαστάσει σύζυγός μου είναι ένας άνθρωπος ο οποίος είναι πολύ βοηθητικός σε όλους και κάποιες φορές μπορεί να παραμελήσει την οικογένειά του. Όχι επίτηδες, απλά δεν θέλει να κακοκαρδίσει κανέναν, γεγονός που δεν γίνεται να επιτευχθεί. Φτάσαμε λοιπόν σε ένα σημείο να έχουμε καθημερινά εντάσεις κι έτσι είπαμε από το να μας βλέπουν τα παιδιά να τσακωνόμαστε ή να είμαστε απόμακροι, που ποτέ δεν τσακωθήκαμε μπροστά τους, φροντίζαμε πάντα να γίνεται με κλειστή την πόρτα του δωματίου ή όταν δεν ήτανε τα παιδιά στο σπίτι γιατί δεν θέλουμε μεγαλώνοντας να έχουνε αυτή την ανάμνηση. Έτσι λοιπόν πήραμε την απόφαση να μείνουμε χωριστά και ειδικά με την καραντίνα που ξαφνικά κλειστήκαμε σε ένα σπίτι τέσσερα άτομα εκ των οποίων τα δύο, εγώ δηλαδή

και ο σύζυγος μου είχαμε πολλές τριβές. Έτσι λοιπόν, για αν αποφύγουμε αυτές τις εντάσεις αποφασίσαμε να βρει ένα άλλο σπίτι και εγώ να μείνω εδώ με τα παιδιά. Πλέον μπορώ να πω ότι έχουμε μία καλή επικοινωνία, καλύτερη από ότι είχαμε πριν, που ούτως ή άλλως επειδή είναι γραφίστας έφευγε το πρωί κι έμπαινε σπίτι το βράδυ δεν παραξένεψε τα παιδιά, αφού είχαν μάθει στην απουσία του. Συζητήσαμε βέβαια μαζί τους, εξηγώντας τους το λόγο που παίρνουμε αυτή την απόφαση ξεκαθαρίζοντας τους ότι δεν θα αλλάξει κάτι για αυτά, ίσα-ίσα θα έχουν δύο σπίτια, κι εκείνα φάνηκε να το σέβονται και να το δέχονται.

ΚΑ Είναι αρκετά ενδιαφέρον ο τρόπος με τον οποίο χειριστήκατε την παραπάνω κατάσταση, καθώς επίσης και η ωριμότητα αυτής της σκέψης. Χαίρομαι διότι προσπαθήσατε να χειριστείτε αυτή τη κατάσταση με βασικό γνώμονα την ισορροπία των παιδιών.

ΣΥΝ Έτσι είναι.

ΚΑ Υπάρχει κάποιο γεγονός στην οικογένεια, το οποίο άλλαξε την ισορροπία και τις μεταξύ σας σχέσεις, πέραν και του χωρισμού;

ΣΥΝ Όχι, εάν εξαιρέσουμε το χωρισμό δεν υπάρχει κάτι άλλο. Αν και ο χωρισμός δεν θεωρώ πως ήταν κάτι το τραυματικό για τα παιδιά, τουλάχιστον δεν έδειξαν κάτι τέτοιο.

ΚΑ Πολύ καλά. Για πείτε μου τώρα, ποια η σχέση της Σ. με τον αδελφό της;

ΣΥΝ Ως δίδυμα τα δυο παιδιά έχουν έναν πολύ ιδιαίτερο και ξεχωριστό δεσμό που δεν σας κρύβω πως θαυμάζω ιδιαίτερος. Είναι πολύ υποστηρικτικοί ο ένας με τον άλλο και περνούν πολύ χρόνο μαζί. Σκεφτείτε πως όταν η Σ. εξέφραζε δυσκολία λόγω άγχους, ο Α. της έλεγε να πάνε κάπου έξω να ξεσκάσουν και να συζητήσουν. Είναι πολύ δεμένα αδέρφια και τα χαίρομαι πολύ όταν τα βλέπω έτσι τα παιδάκια μου.

ΚΑ Φαίνεται πως έχετε κάνει καλή δουλειά κι εσείς στην ανατροφή τους. Αρκετά τρυφερό όλο αυτό που περιγράφετε.

ΣΥΝ Να είστε καλά, σας ευχαριστώ.

ΚΑ Τώρα θα ήθελα να περάσουμε σε κάποιες πληροφορίες για το τι γνωρίζετε εσείς για το άγχος. Να μου πείτε αν έχετε ακούσει κάτι σχετικό με αυτό, από πού το έχετε ακούσει, καθώς επίσης και τα συμπτώματα που μπορεί να έχει ένα άτομο με άγχος. Περιγράψτε μου δηλαδή την εικόνα που έχετε εσείς όταν ακούσετε τη λέξη άγχος.

ΣΥΝ Θα σας πω. Με ενδιαφέρει το αντικείμενο και με βάση κάποιες παράλληλες σπουδές που κάνω, ασχολούμαι ουσιαστικά με το θέμα των συναισθημάτων. Για εμένα το άγχος είναι μία φυσική αντίδραση προστασίας του οργανισμού από ένα κίνδυνο. Κινητοποιείται η αμυγδαλή, κινητοποιείται το σώμα ουσιαστικά για να αντιμετωπίσει έναν προσεχή κίνδυνο και αυτό θεωρώ ότι είναι κάτι πολύ χρήσιμο, κάτι πολύ καλό. Όμως από τη στιγμή που ο κίνδυνος παύει να είναι κίνδυνος και όλο αυτό γίνεται μία ιδέα, μία ανυπόφορη ιδέα τότε η αμυγδαλή θεωρώ ότι κινητοποιείται για λάθος λόγους και όλο αυτό μας δημιουργεί και τις ανεπιθύμητες ενέργειες, κάνοντας το σώμα μας να υπερλειτουργεί. π.χ. ανακατευόμαστε, ιδρώνουμε έχουμε τάση για εμετό, ζαλιζόμαστε κ.τ.λ.

ΚΑ Τέτοιου είδους σωματικές αντιδράσεις σας είχαν γίνει αντιληπτές και στην Σ.;

ΣΥΝ Ναι, η Σ. είχε συχνά πονοκεφάλους και τάση για εμετό. Επίσης παραπονιόταν ότι κουραζόταν εύκολα που στην αρχή θεωρούσα ότι είναι λόγω έλλειψης γυμναστικής, γιατί ήταν η περίοδος που είχε σταματήσει να γυμνάζεται, αλλά μετά που είδα ότι γυμναζόταν κι εξακολουθούσε να μου παραπονιέται πώς κουραζόταν θορυβήθηκα και απευθύνθηκα στην υπηρεσία.

ΚΑ Ωραία οπότε για να επανέλθουμε λίγο ξανά στο τι έχει η Σ., μου είπατε ότι ουσιαστικά δεν έχετε κάποια διάγνωση, ούτε ξέρετε εάν η συμπτωματολογία που είχε η Σ. ήταν μόνο απλά ένα πρόσκαιρο άγχος ή κάποια αγχώδη διαταραχή, σωστά;

ΣΥΝ Πολύ σωστά, δεν έχω κάποια διάγνωση, αφού και στις δύο περιπτώσεις που είχα επισκεφτεί τους ειδικούς, ήταν μόνο για μία φορά χωρίς να έχω κάποια ξεκάθαρη διάγνωση.

ΚΑ Πάμε τώρα να μου περιγράψετε μια μέρα όπου η Σ. παρουσίαζε συμπτώματα άγχους.

ΣΥΝ Λοιπόν όταν η Σ. παρουσίαζε έντονο άγχος, συχνά παραπονιόταν ότι είχε κεφαλαλγίες και ότι ανακατευόταν. Κάποιες φορές είχε κάνει και εμετό και ήταν πολύ ζαλισμένη. Όταν συνέβαινε αυτό προσπαθούσα να της μιλάω και να την καθησυχάζω γιατί και εμένα δεν μου άρεσε να τη βλέπω έτσι. Με ανησυχούσε, μου δημιουργούσε αρνητικά συναισθήματα μπορώ να πω, το να βλέπω το παιδί μου να παραπονιέται ότι πονάει, να κάνει εμετούς, να απομονώνεται στο δωμάτιό της. Έτσι ξεκίνησα να της μιλάω για να καταλάβω τι ουσιαστικά συμβαίνει, χωρίς όμως εκείνη να μου λέει κάποια ξεκάθαρη απάντηση. Το μόνο που έλεγε ήταν πως αισθανόταν αγχωμένη. Έτσι ήταν μία μέρα με έντονο άγχος. Γεμάτη κεφαλαλγία, τάσεις για εμετό,

αποστασιοποίηση από όλους μας και εμένα μετά να προσπαθώ να μιλήσω μαζί της και να καταλάβω τι συμβαίνει και να την καθησυχάσω για να ηρεμήσει κάπως.

ΚΑ Πω πω ακούγεται πολύ δύσκολο. Εσείς ως γονείς αλλά και ο γιός σας γνωρίζετε τί ακριβώς βιώνει η Σ. όταν έχει άγχος;

ΣΥΝ Ωραία ερώτηση αν και για εμένα νομίζω πως σας απάντησα πιο πάνω. Θα σας πω όμως αυτό που ξέρω για το σύζυγο και το γιο. Συζητώντας μαζί τους αυτό που έχω καταλάβει είναι ότι ο μικρός ξέρει πάνω-κάτω τη δυσκολία αυτής της κατάστασης, μιας και βλέπει και την αδερφή του, βέβαια έχει μια εικόνα για το τι είναι άγχος, αφού διαβάξει και αυτός σχετικά. Ο εν διαστάσει σύζυγός μου όμως κάποιες φορές έτυχε να μην καταλαβαίνει γιατί έλειπε κιόλας από το σπίτι, οπότε μου φαίνεται κάπως λογικό όταν δεν το βιώνεις όλο αυτό να σου είναι δύσκολο να το καταλάβεις. Οπότε θεωρώ ότι εκείνος μέσα από την περιγραφή τη δική μας, όταν ρωτούσε τι έχει πάθει η μικρή είχε μία εικόνα ενώ ο Α. από τη στιγμή που την έβλεπε καταλάβαινε και λυπόταν πολύ και προσπαθούσε να κάνει τα πάντα για να την κάνει να νιώσει καλύτερα.

ΚΑ Τώρα θα ήθελα να αναφερθούμε σε μία άλλη ενότητα που αφορά την ποιότητα της ζωής σας. Θέλω να μου πείτε με τι ασχολείστε στον ελεύθερο σας χρόνο, το κατά πόσο είστε ικανοποιημένη από το εργασιακό σας περιβάλλον, αν έχετε υποστηρικτικό περιβάλλον και από ποια άτομα αποτελείται.

ΣΥΝ Στον ελεύθερό μου χρόνο, όταν υπάρχει, ασχολούμαι με τα παιδιά και με το σπίτι. Πλέον μετά και το χωρισμό με τον εν διαστάσει σύζυγο θα βγω έξω με κάποια φίλη, θα γυμναστώ, θα διαβάσω πολλά βιβλία, μου αρέσει πολύ να βλέπω ταινίες και γενικά μου αρέσει να εξελίσσομαι σαν προσωπικότητα. Προσπαθώ επίσης να περνώ ποιοτικό χρόνο μαζί με τα παιδιά μου βγαίνοντας έξω όλοι μαζί ακόμα και με τον εν διαστάσει σύζυγό, παίζοντας μαζί διάφορα επιμορφωτικά επιτραπέζια, βλέποντας ταινίες. Μου αρέσει πολύ επίσης να πηγαίνουμε εκδρομές και να ανακαλύπτουμε νέα πράγματα. Αυτό θεωρώ ουσιαστικά ποιότητα ζωής. Τώρα όσον αφορά το υποστηρικτικό δίκτυο αυτό αποτελείται από την πατρική μου οικογένεια και από φίλους. Αυτά σε γενικές γραμμές. Τώρα εντάξει, όσον αφορά στην υγεία μου, είμαι μία μητέρα οπότε προσπαθώ να είμαι επιμελής με αυτή, να με προσέχω και να με αγαπώ γιατί έχω να μεγαλώσω δύο παιδιά. Τέλος όσον αφορά στο εργασιακό μου κομμάτι, μου αρέσει. Είναι λίγο κουραστικό και ψυχοφθόρο όταν δουλεύεις με παιδιά και δεν σε κουράζουν ψυχολογικά τα παιδιά, αλλά οι γονείς των παιδιών, οι οποίοι είναι χειρότεροι. Μου αρέσει πολύ η δουλειά μου, ειδικά από τη στιγμή που ξέρω ότι βοηθώ στην ανάπλαση

και εξέλιξη παιδιών, είμαι πολύ ικανοποιημένη από αυτό το κομμάτι, άσε που έχω και καλούς συναδέλφους οπότε δεν μπορώ να πω κάτι κακό.

ΚΑ Πολύ ενδιαφέρον τα όσα είπατε! Τώρα θα ήθελα να αναφερθούμε στο κομμάτι της ποιότητας ζωής της οικογένειας μιας και αναφέρατε τον ποιοτικό χρόνο που περνάτε με τα παιδιά σας. Πώς είναι η ζωή της οικογένειάς σας, έχοντας ένα παιδί με άγχος;

ΣΥΝ Θα σας πω. Εγώ θεωρώ ότι το άγχος της Σ. δεν έχει κάποια σοβαρή επίπτωση. Και δεν επηρεάζει τόσο την ποιότητα της ζωής της οικογένειας. Προφανώς και όταν τη βλέπουμε να ταλαιπωρείται και να πονάει όπως μας λέει, μας επηρεάζει όλους ψυχολογικά γιατί βλέπουμε ένα μέλος μας να υποφέρει. Προσπαθούμε όμως σαν οικογένεια και σαν μία κοινότητα που είμαστε να την εμψυχώνουμε και να τα βοηθάμε να το ξεπερνάει, οπότε θεωρώ ότι δεν μας παίρνει από κάτω, ίσα-ίσα που μας πεισμώνει στο να είμαστε πιο δεμένοι και πιο κοντά ο ένας με τον άλλον. Θεωρώ λοιπόν πως είναι αυτό που σας λέω, δεν επηρεάζει αρνητικά τη ζωή της οικογένειας. Προφανώς και μπορεί λίγο να μας ρίξει αλλά προσπαθούμε και εμείς να εμψυχώνουμε ο ένας τον άλλον και ειδικά την Σ. όταν τη βλέπουμε να είναι έτσι.

ΚΑ Ενδιαφέρον προσέγγιση και κατά τη γνώμη μου αρκετά σωστή, μιας και έτσι όντως βοηθάτε τη Σ. να εμψυχωθεί. Αλήθεια πείτε μου, υπάρχει αρμονία, εντάσεις, στενή και ειλικρινής επαφή μεταξύ των μελών;

ΣΥΝ Ναι προσπαθούμε να μην έχουμε εντάσεις, όσο βέβαια γίνεται εφικτό γιατί μην ξεχνάτε πως στο ίδιο σπίτι συνυπάρχουν δυο έφηβοι. Θεωρώ όμως πως η αρμονία και η ειλικρινής επαφή είναι θεμέλια της οικογένειας που έχουν χτιστεί γερά εδώ και πολλά χρόνια πριν.

ΚΑ Χαίρομαι που το λέτε. Από το 1 έως το 10, τώρα, πώς θα χαρακτηρίζατε το κλίμα της οικογένειας;

ΣΥΝ Θα έλεγα 8.

ΚΑ Και από το 1 έως το 10, πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση ως οικογένεια;

ΣΥΝ Πάλι 8 θα έλεγα

ΚΑ Πολύ καλά. Τώρα θα ήθελα να αναφερθούμε στο σύστημα διαπαιδαγώγησης. Υπάρχει ξεκάθαρο σύστημα οριοθέτησής σας ως προς τα παιδιά σας;

ΣΥΝ Θα σας πω. Θεωρώ πως είμαστε από τους τυχερούς γονείς διότι ποτέ δεν χρειάστηκε να πούμε κάτι δεύτερη φορά στα παιδιά μας ή να τα βάλουμε τιμωρία ή να αυξήσουμε το τόνο της φωνής μας ή δεν ξέρω κι εγώ τι άλλο. Από μικρά μέχρι και τώρα ήταν αρκετά υπάκουα και σεβαστικά παιδιά. Προφανώς και τώρα στην εφηβεία περνούν μια κρίση, χωρίς ωστόσο να έχουν χάσει τα όρια, το σεβασμό και την ενσυναίσθηση που τα διακατέχει. Έτσι λοιπόν θα σας πω τα παιδιά, και τα δύο, τηρούν ένα σύστημα οριοθέτησης και κανόνων το οποίο όμως δεν χρειάστηκε ποτέ να γίνει έντονα αντιληπτό από εμάς.

ΚΑ Σπάνια ακούω μια τέτοια απάντηση. Μπράβο σας. Με τον εν διαστάσει σύζυγο ακολουθείτε κοινή γραμμή ως προς τη αντιμετώπιση και μεταχείριση των παιδιών;

ΣΥΝ Φυσικά διότι δεν θέλουμε να δημιουργούμε σύγχυση στα παιδιά, ακόμα και τώρα που ζούμε χωριστά έχουμε επικοινωνία και ακολουθούμε μια κοινή γραμμή.

ΚΑ Κυρία Ε. παραπάνω αναφέρατε πως έχετε μελετήσει περί άγχους. Πείτε μου είστε ενήμερη για το τι ακριβώς είναι μια αγχώδης διαταραχή και για τον τρόπο διαχείρισης ενός παιδιού το οποίο πάσχει από αυτή; Εάν ναι, από πού ενημερωθήκατε;

ΣΥΝ Θα σας πω. Στα πλαίσια των παράλληλων σπουδών μου με θέμα τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό έχουμε αναφερθεί περί άγχους και αγχωδών διαταραχών, έχοντας έτσι αρκετές γνώσεις περί αυτού του θέματος. Όμως ξεκάθαρα με μια λίστα μεθόδων αντιμετώπισης των αγχωδών διαταραχών στους νέους, όχι, δεν έχω. Δεν έχω μια εικόνα που να λέει πως το 1,,2,3,4 είναι τα σωστά βήματα διαχείρισης ενός παιδιού με μια τέτοια διαταραχή. Θεωρώ έτσι πως στη περίοδο της εφηβείας η διαχείριση του άγχους είναι μια λεπτή υπόθεση η οποία πρέπει να γίνει από έναν ειδικό. Ότι πληροφόρηση επί του θέματος έχω, την έχω μετά από πολλές ώρες μελέτης σχετικής βιβλιογραφίας με αφορμή των παράλληλων σπουδών μου που σας ανέφερα.

ΚΑ Αρκετά ενδιαφέρον και κατανοητό. Έχετε παρακολουθήσει μήπως κάποιο σχετικό πρόγραμμα εκπαίδευσης ή σχολή γονέων ή συμβουλευτική ζεύγους ή έχετε δεχθεί άλλη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση;

ΣΥΝ Όχι και δεν ξέρω και να υπάρχουν στην Ελλάδα σχολές γονέων.

ΚΑ Η αλήθεια είναι πως δεν υπάρχουν πέρα από μια εάν δεν κάνω λάθος κι αυτή στεγάζεται στην Αθήνα. Επειδή δεν θέλω να σας κουράσω άλλο θα ήθελα να σας ρωτήσω κάτι τελευταίο και μετά να ολοκληρώσουμε τη συζήτηση μας.

ΣΥΝ Προς Θεού. Δεν με κουράζετε καθόλου.

ΚΑ Παραπάνω έγινε αναφορά του υποστηρικτικού σας δικτύου και των ατόμων με τα οποία αποτελείται. Πείτε μου, τα άτομα αυτά είναι ενήμερα για το άγχος της Σ. και για το τι ακριβώς βιώνει;

ΣΥΝ Ναι, είναι ενήμερα, αφού μια φορά σε μια μάζωξη μας η Σ. είχε υπερβολικό άγχος για ένα επερχόμενο διαγώνισμα και φύγαμε διότι πονούσε έντονα το κεφάλι της κι έκανε εμετό. Έτσι λοιπόν το μάθαν. Θεωρώ πως δεν έχουν θέμα, ίσα ίσα που είναι αρκετά υποστηρικτικοί κι αυτοί μαζί της.

ΚΑ Πολύ καλά κυρία Ε. Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας.

ΣΥΝ Εγώ ευχαριστώ.