



Η αντιμετώπιση των συνεπειών της
«Οικονομικής Κρίσης»
στην Οικογένεια και στους Εφήβους

Ερευνητική Εργασία Β΄ Λυκείου

Περιεχόμενα

Συμμετέχοντες μαθητές	2
Εισαγωγή	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'	4
ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΙΣΗΣ	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'	11
"Οικονομική κρίση"	11
Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην κοινωνία.....	15
Επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία.....	19
Οικονομική κρίση και αυτοκτονία	24
Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης.....	26
στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων	26
Πως επηρεάζει η οικονομική κρίση την σχέση των δύο φύλων;.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'	32
ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ	32
Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων	36
Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης.....	42
στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων	42
Η Οικογένεια σε κρίση	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'	48
ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ	48
Η αντιμετώπιση της κρίσης	52
Προτάσεις διαχείρισης κάθε κρίσης:	56
Για τα παιδιά	56
Βιβλιογραφία	65

Συμμετέχοντες μαθητές

Γεωργιτσογιαννάκος Θεόδωρος (B3)
Κατσούδας Κωνσταντίνος (B1)
Μελίδης Ηλίας (B4)
Μητσάκος Κυριάκος (B2)
Μορφιάδου Βασιλική (B4)
Μπασίρογλου Ελένη Άννα (B4)
Μπελιμέζη Δέσποινα (B5)
Μπουζουμπάρδη Γεωργία (B4)
Νικολαΐδης Βασίλειος (B4)
Νικολάου Αθανασία Αγάπη (B4)
Παγκράτης Γεώργιος (B4)
Πιερράκος Ηλιοπιερέας Πέτρος (B5)
Ρόδη Μάρθα (B2)
Σερράου Ελένη Άννα (B5)
Ψαριώτη Μαρία Αικατερίνη (B5)
Ψυχογιού Αικατερίνη (B5)

Εισαγωγή

Η παγκόσμια οικονομική κρίση που πλήττει στις μέρες μας και την ελληνική κοινωνία αποτελεί έναν παράγοντα πολλαπλών ανατροπών με σημαντικές συνέπειες στη ζωή και τη προσωπικότητα του σύγχρονου ανθρώπου που είναι δομημένες πάνω στην εργασία και την οικονομική του επιφάνεια, με αποτέλεσμα η εργασία να συντελεί στον προσδιορισμό τόσο της ταυτότητας όσο και της εικόνας του εαυτού, αλλά και της συμπεριφοράς του ανθρώπου.

Έτσι, πέρα από τα πρακτικά προβλήματα που αντιμετωπίζει υφίσταται και τη «συμβολική» κατάρρευση. Η εργασία και η κοινωνική αυτοπεποίθηση που συνδέεται με αυτήν, επηρεάζει τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους άλλους, ακόμα και αν αυτοί είναι οι φίλοι, οι συγγενείς, ο σύντροφός του, το παιδί του.

Γνωρίζουμε όλοι ότι κανένας μας δε διάλεξε να είναι σ' αυτή την οικονομική στενωπό και δυστυχώς δεν μπορούμε να δώσουμε απάντηση στα δύσκολα θέματα της καθημερινότητας....

Μπορούμε όμως να στηρίξουμε τους γύρω μας για να μην οδηγηθούμε σε “εθνική κατάθλιψη”.....

α ρ κ ε ί ν α ξ έ ρ ο υ μ ε

- τι μπορούμε να μάθουμε από την εμπειρία των μεγάλων οικονομικών κρίσεων
- τι είναι κρίση
- τι είναι οικονομική κρίση
- ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις
- πότε δυσκολεύει η ανθρώπινη επαφή
- πώς θα αναπτύξουμε και θα αξιοποιήσουμε τις δεξιότητες μας

Για να μη χάσουμε την αυτοεκτίμησή μας.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΙΣΗΣ

Φαίνεται πως σήμερα, περισσότερο από άλλες περιόδους, το θέμα της **ΚΡΙΣΗΣ** απασχολεί τους ανθρώπους. Κρίσεις φαίνεται να συμβαίνουν στις μέρες μας σε όλο τον κόσμο, σε διάφορους τομείς της κοινωνικής μας ζωής. Κρίσεις συμβαίνουν στην οικονομία, στην κοινωνία, στους θεσμούς, στην καθημερινότητά μας, στην αίσθηση της ασφάλειας του πολίτη, στη διατροφή, στον αθλητισμό, στον έρωτα, στις σχέσεις, στο γάμο, στην οικογένεια. Πολλοί μιλούν και για την κρίση του σύγχρονου ανθρώπου που πελαγωμένος στην ανασφάλεια της σημερινής εποχής αδυνατεί να σταθεί σταθερά και αξιόπιστα κάπου. Όλα μοιάζουν να κινούνται και τα πόδια μας πατάνε μάλλον σε μία κινούμενη άμμο παρά σε στέρεα και συμπαγή υλικά. Κάποιοι άλλοι πάλι λένε ότι όλα τα παραπάνω κινούνται στα όρια του μύθου, της υπερβολής και της υπερβολικής ενασχόλησης με την αρνητική πλευρά της πραγματικότητας. Κατηγορούνται οι υπεύθυνοι για την πληροφόρηση και την ενημέρωση του κοινού για εστίαση στα αρνητικά, για έμφαση στην κακή καθημερινότητα, για δημιουργία εντυπώσεων. Ισχυρίζονται ότι κρίσεις περνούσε πάντα η ανθρώπινη κοινότητα. Η διαφορά σήμερα είναι ότι πρώτον με την ταχύτατη



μεταφορά της πληροφορίας μαθαίνουμε αμέσως τι συμβαίνει σε κάθε άκρη του πλανήτη και δεύτερον ότι –σαφώς- στο πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης ο πλανήτης έχει μετατραπεί σε ένα μικρό χωριό όπου όλα αφορούν και επηρεάζουν όλους.

Πολλοί μιλάνε για την κρίση που περνά ο σύγχρονος άνθρωπος. Μία κρίση που βιώνεται με τα συμπτώματα της αποξένωσης, του ατομικισμού, της εμμονής στο εύκολο και γρήγορο κέρδος, της εμμονής στο κέρδος αυτό καθ' αυτό, της κατάρρευσης των ιδεολογιών, των ομαδικών τελετουργιών, της απομόνωσης του ανθρώπου στην σύγχρονη μεγαλούπολη με κυρίαρχο αντιπροσωπευτικό παράδειγμα την σύγχρονη πολυκατοικία και τον τρόπο ζωής των κατοίκων της.

Τι εννοούμε όμως τελικά όταν χρησιμοποιούμε τον όρο κρίση για να περιγράψουμε κάτι που συμβαίνει; Τι ονομάζεται κρίση και πώς μπορούμε να χωρέσουμε τόσα διαφορετικά πράγματα μαζί μέσα σε μία έννοια;

Τι σημαίνει ΚΡΙΣΗ;

Δανειζόμαστε όρους από τα λεξικά της Ελληνικής γλώσσας:

Κρίση είναι η ξαφνική και βίαιη επιδείνωση μιας χρόνιας συνήθως πάθησης ή απλώς η απότομη και οξεία εμφάνιση συμπτωμάτων σε ένα έως τότε υγιές άτομο.

- ❖ Η οξεία εκδήλωση ενός συναισθήματος, μίας ψυχικής διάθεσης, ενός τρόπου σκέψης /νευρική – μελαγχολίας –θυμού – γέλιου.
- ❖ Κορύφωση μιας δύσκολης εξελικτικής πορείας με επιδείνωση όλων των αρνητικών φαινομένων, από το ξεπέρασμα της οποίας εξαρτάται η επιστροφή στη φυσιολογική κατάσταση /πολιτική, κυβερνητική/ θεσμών/ οικονομική. -Κλονισμός ενός μέρους ή του συνόλου από τις πνευματικές, ηθικές, θρησκευτικές κτλ πεποιθήσεις ενός ανθρώπου ο οποίος οδηγεί συνήθως σε καθοριστικές επιλογές και αποφάσεις.
- ❖ Εσωτερικοί προβληματισμοί, αγωνιώδη ερωτήματα ανθρώπου που επιζητεί τον επαναπροσδιορισμό του και την επανατοποθέτησή του ως οντότητας κυρίως όσον αφορά τον ίδιο ή και τους άλλους.

Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε πώς με τον όρο κρίση αναφερόμαστε σε μία οξεία κατάσταση, στην οποία αλλάζουν -σε σύντομο χρονικό διάστημα- τα έως εκείνη τη στιγμή δεδομένα, όπου ο έλεγχος είναι περιορισμένος και οι συμμετέχοντες σε αυτήν καλούνται σε σύντομο χρονικό διάστημα να αλλάξουν, να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους. Κατά τη διάρκειά της και αμέσως μετά οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία για μία αλλαγή. Η αλλαγή αυτή εξαρτάται – όπως μάλλον κάθε αλλαγή – από τις αποφάσεις, τις συμπεριφορές, τις πράξεις και την αλληλεπίδραση πολλών παραγόντων.

Μία κρίση θα μπορούσε να είναι συναισθηματική, κρίση συνείδησης, προσωπική κρίση ταυτότητας, κρίση που ορίζεται από τον ίδιο ή από κάποιον εξωτερικό παρατηρητή ως κρίση που αφορά πρώτιστα το άτομο.

Ο κάθε άνθρωπος, λειτουργεί ως ένας καθημερινός «αναλυτής» που ερμηνεύει λίγο ή πολύ, το εξωτερικό του περιβάλλον, αλλά και την συμπεριφορά του εαυτού του και των άλλων. Συνήθως η διαδικασία αυτή γίνεται ταχύτατα και «αυτοματοποιημένα», χωρίς να το συνειδητοποιεί και η ερμηνεία του είναι «υποκειμενική», επηρεασμένη από εμπειρίες και «σκέψεις-συμπεράσματα» πάνω στις εμπειρίες, που έχουν αποθηκευτεί στην μνήμη μας κ.α.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν συναντάμε μία καινούρια κατάσταση που δεν την έχουμε ξανασυναντήσει, την προσεγγίζουμε ως κάτι καινούριο. Στην πραγματικότητα αυτό δεν συμβαίνει σχεδόν ποτέ. Ήδη από μικρή ηλικία, έχουν αποθηκευτεί στην μνήμη μας, οι απόψεις γνώμες των γονιών μας, για το «τι είναι σωστό ή όχι», τι «πρέπει και τι δεν πρέπει» να κάνουμε σε διάφορες καταστάσεις, τι είναι ηθικό και τι ανήθικο. Το ανθρώπινο μυαλό ουσιαστικά μοιάζει με έναν πανίσχυρο υπολογιστή, ο οποίος όταν συναντά κάτι «καινούριο», ανατρέχει στην τεράστια μνήμη του, για να το «εντάξει» σε μια «κατηγορία» που ήδη γνωρίζει. Επίσης, θα την αντιμετωπίσει με τους τρόπους που ήδη γνωρίζει κι έχει «μάθει». Γι αυτό είναι σημαντική περισσότερο από ποτέ η γνώση της ψυχολογίας του ανθρώπου, καθώς σήμερα η κοινωνίας βρίσκεται σε έναν «ψυχολογικό πόλεμο άγχους».

Κατ' αρχήν το άγχος, είναι ένα «έμφυτο όπλο», το οποίο ενεργοποιείται όταν η επιβίωση μας απειλείται. Δεν ενεργοποιείται μόνο όταν βρεθούμε μπροστά σε ένα άγριο θηρίο, αλλά και όταν υπάρχει η «απειλή» της μη κάλυψης βασικών αναγκών.

Η ψυχολογική βία ή απειλή, μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική από την πραγματική. Έτσι ένας άνθρωπος λόγω των ηθικών αξιών με τις οποίες μεγάλωσε, μπορεί να βιώνει εντονότατο άγχος που δεν μπορεί να πληρώσει πολλές υποχρεώσεις του και να «θεωρεί» τον εαυτό του ως «ανήθικο», με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος για την ψυχική και σωματική του υγεία, θεωρώντας λανθασμένα προσωπική του ευθύνη το γεγονός ότι δεν μπορεί.

Η οικονομική κρίση «μετατρέπεται» εξ άλλου σε «διαμάχη» του ατόμου στις υποχρεώσεις του σε άλλα άτομα, οπότε ο ένας άνθρωπος «προκαλεί» άγχος στον διπλανό του. Σε κάποιες περιπτώσεις, είναι σημαντικό το περιβάλλον του να βοηθήσει τον άνθρωπο, απευθυνόμενο σε ειδικό ψυχικής υγείας, ο οποίος δεν αποσκοπεί στο να «σταματήσει» την οικονομική κρίση

του ατόμου, αλλά το άγχος το οποίο προκύπτει από την ηθική και την αυτοεικόνα του ατόμου οι οποίες είναι βασικές πηγές του.

«Η Κακή ή η ελλιπής» ενημέρωση μπορεί να δημιουργήσει έντονο άγχος



Η «κακή» ή η εσκεμμένα «μισή» προβολή της αλήθειας, μπορεί να προκαλέσει τεράστια αύξηση του άγχους το οποίο με τη σειρά του επιδεινώνει την ψυχική διάθεση επιφέροντας μελαγχολία, κατάθλιψη, απάθεια. Καθώς το μυαλό δέχεται πλήθος πληροφοριών ερεθισμάτων, πχ υποχρεώσεων που θα πρέπει να πληρώσει, ενεργοποιείται το συναίσθημα του φόβου και το άγχος, με αποτέλεσμα να «παραλύει» η λογική σκέψη. Ο άνθρωπος, μέσα στο ίδιο του το σπίτι, καθισμένος στον καναπέ του, φοβάται, «αδρανοποιείται», με κίνδυνο να επιβαρυνθεί η ψυχική του υγεία. Η «αρνητική» είδηση τον «βρίσκει» στο σπίτι του και τον «διαβρώνει». Επιπλέον χάνει την διάθεση του να βγει έξω, να μιλήσει με ανθρώπους και να νιώσει μέλος μιας ομάδας. Είναι σημαντικό λυπών, να «φιλτράρεται» έντονα η ενημέρωση, ακόμη και του διαδικτύου, και να αποφεύγεται η «αγχογόνα» ενημέρωση.

Το μυαλό μας, προκειμένου να μην «υπερφορτώνεται» και να αντιδρά γρήγορα στα εξωτερικά ερεθίσματα, λειτουργεί με «κατηγορίες-κουτάκια», είτε για λόγους ταχύτητας της σκέψης, είτε για λόγους προστασίας του εαυτού μας. Έτσι για παράδειγμα, αν κάποτε μας δάγκωσε ένας αδέσποτος σκύλος, το μυαλό είναι πιθανό να αναπτύξει έναν φόβο όποτε συναντάμε έναν σκύλο,

χωρίς να «μπαίνει» στην διαδικασία σκέψης ότι πρόκειται για ένα διαφορετικό ζώο, όχι αυτό που μας δάγκωσε κάποτε. Δημιουργείται δηλαδή στην μνήμη μας το «κουτάκι-κατηγορία» τα σκυλιά είναι «απειλή».

Έτσι, ενεργοποιείται αυτόματα από τον συναισθηματικό εγκέφαλο, όποτε συναντήσουμε έναν σκύλο, το «κουτάκι σκύλος-απειλή», το οποίο «ενεργοποιεί» ταχύτατα, «αυτοματοποιημένα», χωρίς την παρεμβολή λογικής σκέψης (διότι αν πρόκειται για πραγματική απειλή θα χανόταν πολύτιμος χρόνος αν ο εγκέφαλος έπρεπε να σκεφτεί λογικά) **το συναίσθημα του φόβου, και ο φόβος με την σειρά του «ενεργοποιεί» τον «μηχανισμό προστασίας» που λέγεται άγχος.**

Κατά τον ίδιο τρόπο, στην σημερινή εποχή της οικονομικής κρίσης, **ο όρος «χρεοκοπία» μιας χώρας, όταν χρησιμοποιείται, «ενεργοποιεί» στο μυαλό των ανθρώπων την κατηγορία-κουτάκι που έχουν για την χρεοκοπία ενός ατόμου, με τις κυρώσεις που έχει γι αυτό, προκαλώντας φόβο, τρόμο, πανικό. Η ίδια η λέξη δημιουργεί φόβο αν το σκεφτούμε.** Πρόκειται για μία συνειρμική σύνδεση, η οποία προκαλεί φόβο (γνωστή από τον σπουδαίο επιστήμονα Παβλόφ και το πασίγνωστο πείραμά του).



Όπως ένα γνωστό τραγούδι, μπορεί να μας θυμίζει άμεσα την διαφήμιση μιας εταιρίας κινητής τηλεφωνίας, μετά από πολλές επαναλήψεις της διαφήμισης, έτσι και μία λέξη όπως η χρεοκοπία, μπορεί να δημιουργεί φόβο, αν επαναλαμβάνεται ότι είναι συνώνυμο της καταστροφής μας. **Από τον φόβο, η λογική σκέψη ενός ατόμου «παραλύει»,** δεν μπορεί να λειτουργήσει σε

κατάσταση άγχους. Έτσι, δεν μπορεί, η δεν θέλει, να ενημερωθεί γύρω από αυτό που του προκαλεί φόβο. Μάλιστα από τον φόβο, μελαγχολεί, αγχώνεται, ή γίνεται απαθής.

Όλες οι απόψεις που εκφράζονται μέσα από την ενημέρωση, «ισοπεδώνονται» και «εξισώνονται» αν το μυαλό ενός ανθρώπου «βομβαρδίζεται» ακόμη και από λάθος ή «κακή» ενημέρωση, το αποτέλεσμα θα είναι να αποφεύγει και τη σωστή ενημέρωση.....

Η κριτική ικανότητα της λογικής σκέψης «παραλύει» από την δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. «Αποφεύγει» την επαφή με το δυσάρεστο, κάτι που τον κάνει έρμαιο των γεγονότων. Έτσι δεν μπορεί να μάθει τι σημαίνει η χρεοκοπία ενός κράτους, σε τι διαφέρει από ενός φυσικού προσώπου, αν είναι προς το συμφέρον των ανθρώπων κλπ.

Η οικονομική κρίση βιώνεται από το άτομο, όχι στο επίπεδο των διεθνών σχέσεων της χώρας του, αλλά στο αν θα μπορεί να εργαστεί και να επιβιώσει. Αυτό που είναι δύσκολο να σκεφτεί στην κατάσταση του άγχους, είναι ότι αν η χώρα του δεν του «ανήκει», δεν θα μπορεί να βρει εργασία.

Επομένως η εργασία του «περνά» μέσα από την ελευθερία της χώρας του. Παρόλα αυτά, πολλοί άνθρωποι που ακόμα δεν τους έχει αγγίξει τόσο η οικονομική κρίση, θεωρούν, ελπίζουν θα λέγαμε πιο σωστά, ότι οι ίδιοι δεν θα αντιμετωπίσουν πρόβλημα, ή ότι θα σταματήσει η μείωση του βιοτικού τους επιπέδου. Όταν κάτι γίνεται σταδιακά, το ανθρώπινο μυαλό το συνηθίζει και το δέχεται πιο εύκολα. Κατά τον ίδιο τρόπο το μυαλό μας μπορεί να συνηθίσει το θέμα της αύξησης των αστέγων.

Το ανθρώπινο μυαλό, το οποίο «διαθέτει μηχανισμούς» προκειμένου να μας «κρύβει» την πραγματική αιτία καταστάσεων, όπως του άγχους, και μπορεί να εκτονώσει το άγχος σε φαινομενικά άσχετες «εκδηλώσεις» της καθημερινότητάς μας.

Ένα πολύ απλό παράδειγμα, αποφεύγοντας τους δύσκολους επιστημονικούς όρους και έννοιες, είναι **ο μηχανισμός μετάθεσης του άγχους**. Σε έναν άνθρωπο ο οποίος είναι αγχωμένος με την εργασία του, την επιβίωση του, το άγχος για παράδειγμα μπορεί να «μετατεθεί» σε έναν συνεχή φόβο ότι πάσχει από κάποια ασθένεια, για την οποία να κάνει συνέχεια ιατρικές εξετάσεις και παρ' ότι αρνητικές, να μην πείθεται ότι είναι υγιής. Το μυαλό μας θα μπορούσαμε να πούμε μεταφορικά ότι «εκτονώνει» το άγχος σε καταστάσεις που είναι πιο «αντιμετωπίσιμες» γι αυτό, απ' ό,τι η εργασία που εξαρτάται από τον εργοδότη ή άλλες συνθήκες.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, το άγχος από μία γενικευμένη αγχώδη οικονομικοκοινωνική κατάσταση που αφορά το σύνολο των ανθρώπων,

μετατρέπεται σε άγχος του ατόμου (ατομικό), για την επιβίωσή του. Έτσι, έχουμε έξαρση του άγχους, της μελαγχολίας ή κατάθλιψης, τα οποία φαινομενικά, δεν φαίνεται ότι σχετίζονται με το άγχος της οικονομικής κρίσης. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να εκδηλώσουν κρίσεις πανικού, και μετά να φοβούνται αυτές. Άλλοι μπορεί να εκδηλώνουν το άγχος τους με «μηχανικές επαναλαμβανόμενες» κινήσεις ή σκέψεις, όπως το να τρώνε μηχανικά ενώ δεν πεινούν, να ελέγχουν συχνά αν έχουν αφήσει τον θερμοσίφωνα αναμμένο, το αυτοκίνητο ξεκλείδωτο κλπ..

Γενικά **το μυαλό μας μπορεί να δημιουργήσει μία τεράστια ποικιλία αμέτρητων εκδηλώσεων του άγχους.** Όλες οι καταστάσεις αυτές είναι **αντιμετωπίσιμες, εκλαμβάνονται όμως συχνά από τους ανθρώπους ως ένα ανίατο, «μόνιμο», «ψυχολογικό» πρόβλημα.** Ο ίδιος ο όρος ψυχολογικό, τρομάζει πολλούς ανθρώπους καθώς θεωρούν ότι «πάσχουν» από κάτι άυλο, και τι φυσικά μπορεί να «κάνει» ένας «ειδικός» στην ψυχή;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

"Οικονομική κρίση"

Οικονομική κρίση είναι το φαινόμενο κατά το οποίο μια οικονομία χαρακτηρίζεται από μια διαρκή και αισθητή μείωση της οικονομικής της δραστηριότητας. Όταν λέμε οικονομική δραστηριότητα αναφερόμαστε σε όλα τα μακροοικονομικά μεγέθη της οικονομίας, όπως η απασχόληση, το εθνικό προϊόν, οι τιμές, οι επενδύσεις κ.λπ. Ο βασικότερος δείκτης οικονομικής δραστηριότητας είναι οι επενδύσεις, οι οποίες, όταν αυξομειώνονται, συμπαρασύρουν μαζί τους και όλα τα υπόλοιπα οικονομικά μεγέθη. (Κουφάρης, 2010)¹⁵

Τα πιθανά αίτια της οικονομικής κρίσης της χώρας μας είναι:

- ✓ Η αλόγιστη χρήση στεγαστικών δανείων σε κατηγορίες νοικοκυριών που υπό κανονικές συνθήκες δεν θα έπρεπε να έχουν πάρει δάνειο. Επίσης, οι τράπεζες πλέον αδυνατούν να χορηγούν επαγγελματικά και καταναλωτικά δάνεια και παρατηρείται μείωση της επενδυτικής δραστηριότητας.
- ✓ Ο μεγάλος αριθμός δημοσίων υπαλλήλων στην Ελλάδα (περίπου 650.000).
- ✓ Η φοροδιαφυγή (κυρίως των επιχειρηματιών και των ελεύθερων επαγγελματιών) που στερεί από το κράτος πολύτιμα έσοδα.
- ✓ Η υπογεννητικότητα, γιατί ο αριθμός των νέων ανθρώπων που βγαίνουν στην αγορά εργασίας μειώνεται, ενώ αυξάνεται ο αριθμός των συνταξιούχων. Σχετική μελέτη έδειξε ότι σε μερικά χρόνια ο αριθμός των εργαζομένων θα είναι ίσος με τον αριθμό των συνταξιούχων και αυτό προκαλεί σοβαρή επιβάρυνση στην οικονομία.
- ✓ Η διαφθορά που υπάρχει στην ελληνική κοινωνία (οικονομικές ατασθαλίες και σκάνδαλα, υπερβολικές επιδοτήσεις σε ορισμένες κατηγορίες πολιτών, μη απόδοση ΦΠΑ κ.ά.).

Κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα υπήρξαν τρεις μεγάλες παγκόσμιες οικονομικές κρίσεις. Η μεγάλη ύφεση, το αποκαλούμενο «οικονομικό crash» στα 1929, η οικονομική κρίση της Ρωσίας και των χωρών της Βαλτικής το 1990 και η οικονομική κρίση της Ανατολικής και Νοτιοανατολικής Ασίας το 1997.



Κατά τη διάρκεια του οικονομικού crash υπήρξε κατακόρυφη πτώση των διεθνών χρηματαγορών (περισσότερο από 90%), οι περισσότερες τράπεζες κατέρρευσαν και η ανεργία αυξήθηκε κατακόρυφα και ταχύτατα. Στις ΗΠΑ προκειμένου να μετριασθούν οι κοινωνικές επιπτώσεις της ύφεσης εφάρμοσαν ένα προνοιακό σύστημα με επενδύσεις σε προγράμματα δημόσιας υγείας. Η εφαρμογή του προγράμματος περιλάμβανε την κοινωνική και οικονομική στήριξη των ανέργων, τη μεταρρύθμιση και βελτίωση της αγροτικής παραγωγής, την αναθεώρηση-προσαρμογή των οικονομικών εκκρεμοτήτων των πολιτών, την υποστήριξη των χαμηλόμισθων πολιτών-συνταξιούχων και τη προσαρμογή των τιμών των προϊόντων στις ανάγκες των πολιτών. Προς γενική έκπληξη, υπήρξαν σαφείς ενδείξεις ότι η γενική θνησιμότητα στον αστικό πληθυσμό μειώθηκε κατά τη διάρκεια της κρίσης. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε μείωση της θνησιμότητας από μολυσματικές ασθένειες (πνευμονία, φυματίωση) ενώ ταυτόχρονα αυξήθηκε η θνησιμότητα από χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, σακχαρώδης διαβήτης) και αυτοκτονία. Βέβαια, σύμφωνα με τα δεδομένα πρόσφατης αναδρομικής επιδημιολογικής μελέτης, μόνο οι καρδιαγγειακές παθήσεις και οι αυτοκτονίες θα μπορούσαν να αποδοθούν στις άμεσες βραχυχρόνιες συνέπειες της οικονομικής κρίσης.

Στα 1992, η Ρωσική κυβέρνηση εφάρμοσε ένα οικονομικό πρόγραμμα, γνωστό ως "shock therapy". Η απόλυτη και ξαφνική κατάργηση του ελέγχου στις τιμές των προϊόντων οδήγησε σε κατακόρυφη αύξηση των τιμών τους, ενώ

παράλληλα η μείωση των μισθών και των συντάξεων είχε ως επακόλουθο τη μεγάλη αύξηση της φτώχειας. Τα επόμενα χρόνια μειώθηκε ο μέσος όρος ζωής των ανδρών κατά 6 χρόνια και των γυναικών κατά 3 χρόνια. Κύριες αιτίες θανάτου των πολιτών ήταν: καρδιαγγειακές παθήσεις και βίαιοι θάνατοι (αυτοκτονίες, ατυχήματα, σωματικές κακώσεις, δηλητηριάσεις). Η αυξημένη Ρωσική θνησιμότητα αποδόθηκε σε δύο, κυρίως, αιτίες: τις στρεσογόνες κοινωνικο-οικονομικές καταστάσεις και τη σοβαρή κατανάλωση οινόπνευματων.

Στις χώρες της Βαλτικής (Λετονία, Εσθονία, Λιθουανία) καταγράφηκαν δραματικές κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές την ίδια χρονική περίοδο. Η ανεξαρτητοποίηση αυτών των κρατών και ο ταχύτατος κοινωνικός μετασχηματισμός οδήγησαν στην απώλεια της στήριξης της πολιτείας προς τους πολίτες. Καταγράφηκε μια ταχύτατη αύξηση της φτώχειας, της ανεργίας, των διαζυγίων, της γενικής θνησιμότητας και ειδικότερα αύξηση των αυτοκτονιών. Οι κοινωνικές αλλαγές επηρέασαν περισσότερο τους άνδρες λόγω του παραδοσιακού τους ρόλου για τη φροντίδα-ευζωία της οικογένειας και της προσκόμισης οικονομικών πόρων.

Στα 1997, μια οικονομική κρίση άρχισε στην Ταϊλάνδη, που γρήγορα εξαπλώθηκε στις οικονομίες των γειτονικών χωρών όπως στις Φιλιππίνες, στη Νότια Κορέα, στην Ιαπωνία, στην Ινδία, στη Μαλαισία και στην Ινδονησία. Παρατηρήθηκε μια αύξηση της γενικής θνησιμότητας και κυρίως αύξηση των αυτοκτονιών στις περισσότερες χώρες. Οι επιδημιολογικές μελέτες απέδωσαν την αυξημένη θνησιμότητα στη γρήγορη και μεγάλη αύξηση της ανεργίας και στη μείωση του εισοδήματος των πολιτών. Αξίζει να τονισθεί ότι ορισμένες χώρες όπως η Σιγκαπούρη και η Ταϊβάν επηρεάστηκαν ελάχιστα από την κρίση. Το γεγονός αποδόθηκε στη μικρή επίδραση της κρίσης στο ακαθάριστο-εθνικό προϊόν της χώρας και στους χαμηλούς δείκτες ανεργίας.



Η Ευρωπαϊκή οικονομική κρίση άρχισε το 2008 και οι επιπτώσεις της ήταν ιδιαίτερα εμφανείς στον Ελληνικό πληθυσμό. Η ανεργία αυξήθηκε δραματικά, από 6,6% το 2008 σε 22% το 2012 ενώ η ανεργία των νέων έφθασε το 45%. Η Ελληνική κυβέρνηση δανείστηκε από το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο και τα

κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κάτω από αυστηρούς όρους που περιλάμβαναν δραστικές περικοπές των δημοσίων δαπανών.

Τα πιθανά αίτια της οικονομικής κρίσης της χώρας μας είναι:

- ✓ Η αλόγιστη χρήση στεγαστικών δανείων σε κατηγορίες νοικοκυριών που υπό κανονικές συνθήκες δεν θα έπρεπε να έχουν πάρει δάνειο. Επίσης, οι τράπεζες πλέον αδυνατούν να χορηγούν επαγγελματικά και καταναλωτικά δάνεια και παρατηρείται μείωση της επενδυτικής δραστηριότητας.
- ✓ Ο μεγάλος αριθμός δημοσίων υπαλλήλων στην Ελλάδα (περίπου 650.000).
- ✓ Η φοροδιαφυγή (κυρίως των επιχειρηματιών και των ελεύθερων επαγγελματιών) που στερεί από το κράτος πολύτιμα έσοδα.
- ✓ Η υπογεννητικότητα, γιατί ο αριθμός των νέων ανθρώπων που βγαίνουν στην αγορά εργασίας μειώνεται, ενώ αυξάνεται ο αριθμός των συνταξιούχων. Σχετική μελέτη έδειξε ότι σε μερικά χρόνια ο αριθμός των εργαζομένων θα είναι ίσος με τον αριθμό των συνταξιούχων και αυτό προκαλεί σοβαρή επιβάρυνση στην οικονομία.
- ✓ Η διαφθορά που υπάρχει στην ελληνική κοινωνία (οικονομικές ατασθαλίες και σκάνδαλα, υπερβολικές επιδοτήσεις σε ορισμένες κατηγορίες πολιτών, μη απόδοση ΦΠΑ κ.ά.).

Τι μπορούμε να μάθουμε από την εμπειρία των μεγάλων οικονομικών κρίσεων που αναφέρθηκαν; Το κύριο συμπέρασμα είναι ότι η επίδραση της κρίσης στην υγεία των πολιτών εξαρτάται, κυρίως, από το βάθος και τη διάρκεια της κρίσης και ακόμα, από την ικανότητα ανάπτυξης μηχανισμών προστασίας της κοινωνίας. Σε συνθήκες οικονομικής κρίσης, οι άνεργοι, οι φτωχοί, οι πάσχοντες από χρόνιες σωματικές ή ψυχικές παθήσεις αποτελούν τις ομάδες υψηλού κινδύνου για νοσηρότητα/θνησιμότητα και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Επίσης παρατηρείται:

- ✓ Απώλεια αυτοεκτίμησης, αυτοκαθορισμού και δημιουργικότητας.
- ✓ -Απώλεια ελέγχου των συνθηκών και αδυναμία αξιοποίησης δεξιοτήτων.
- ✓ Αβεβαιότητα, ανασφάλεια, δυσχερέστερη διαπροσωπική επαφή.
- ✓ Αύξηση αυτοκτονιών, ψυχοπαθολογικών περιστατικών, βίαιων ενεργειών, έξαρση της βίας, του αλκοολισμού, της κατάθλιψης.
- ✓ Κακή ποιότητα ζωής, αύξηση θνησιμότητας.

Τα συναισθήματα που κυριαρχούν είναι άγχος, φόβος, ανασφάλεια, ανησυχία, νευρικότητα, θυμός, αποδιοργάνωση. Το παρατεταμένο (χρόνιο) άγχος μειώνει τις άμυνες του οργανισμού μας, καθιστώντας μας πιο ευάλωτους σε κάθε είδους ασθένεια (σωματική και ψυχική), ενώ ταυτόχρονα

μας οδηγεί βαθμιαία σε μια παθητική κατάσταση απόσυρσης («δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να αντιδράσω»). Οι συνέπειες πολλές.

Αμφισβήτηση της αυτοαποτελεσματικότητας, απομόνωση, διατάραξη των κοινωνικών και οικογενειακών σχέσεων και τελικά αύξηση στην συνταγογράφηση ψυχοφαρμάκων.

Και πώς άλλωστε να μην πληγεί, εν μέσω οικονομικής κρίσης, η αυτοεκτίμηση και το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητάς μας, όταν έχουμε γαλουχηθεί σε μια κοινωνία με κύριο motto το «Καταναλώνω άρα Υπάρχω»; Τα νέα οικονομικά δεδομένα οδηγούν στην κατάρρευση ενός ολόκληρου συστήματος, με το οποίο μπορούσες μέχρι τώρα να διαχειριστείς τα αρνητικά σου συναισθήματα (και τελικά να υπάρξεις) μέσω του καταναλωτισμού. Τώρα που η δυνατότητα του «shopping therapy» περιορίζεται σημαντικά, καλούμαστε περισσότερο επιτακτικά να έρθουμε αντιμέτωποι με την εσωτερική μας πραγματικότητα? έργο δύσκολο και πολλές φορές επώδυνο, καθώς έχουμε μάθει να αυτοπροσδιοριζόμαστε (αλλά και να προσδιορίζουμε τους άλλους) με βάση το «τι έχουμε» και όχι το «τι είμαστε».

Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην κοινωνία



Η Παγκόσμια οικονομική κρίση που πλήττει στις μέρες μας και την Ελληνική κοινωνία αποτελεί έναν παράγοντα πολλαπλών ανατροπών με σημαντικές συνέπειες τόσο στο επίπεδο της συλλογικής λειτουργίας, όσο και στο ατομικό επίπεδο. Η ζωή και η προσωπικότητα του σύγχρονου ανθρώπου είναι δομημένες πάνω στην εργασία και την οικονομική του επιφάνεια με

αποτέλεσμα η εργασία να συντελεί στο προσδιορισμό τόσο της ταυτότητας όσο και της εικόνας εαυτού. Έτσι, πέρα από τα πρακτικά προβλήματα που αντιμετωπίζει όποιος βλέπει το εισόδημά του να περικόπτεται ή να εξανεμίζεται, εξίσου σημαντική είναι και η «συμβολική» κατάρρευση που αντιμετωπίζει. Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν μάλιστα ότι η απώλεια της εργασίας αυξάνει τον κίνδυνο ψυχιατρικών διαταραχών και των σωματικών επιπτώσεών τους. Η αντιμετώπιση λοιπόν της τρέχουσας οικονομικής κρίσης είναι σημαντικό να επιτευχθεί μέσα από την οργάνωση εκείνων των υπηρεσιών που θα απαντήσουν στα αυξημένα αιτήματα της κοινωνίας τόσο για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση, όσο και για κοινωνική προστασία.

Η προβληματική δομή και λειτουργία του ελληνικού κράτους εντείνει μάλιστα τις επιπτώσεις της κρίσης, φέρνοντας στην επιφάνεια τα συσσωρευμένα άλυστα ζητήματα στα οποία η ελληνική κοινωνία αδυνατούσε εδώ και πάρα πολύ καιρό, να λάβει το κόστος των προτεινόμενων λύσεων.

Η χώρα μας ανήκει σε εκείνη την ομάδα των χωρών, όπου στην ιστορία τους, μπορεί κανείς να συναντήσει πληθώρα γεγονότων οικονομικών κρίσεων, καταστροφών και πολέμων, είναι σίγουρο ότι τόσο η ανεργία, όσο και η ανασφάλεια και ο κοινωνικός αποκλεισμός θα αυξηθούν και θα πάρουν δραματικές διαστάσεις. Ήδη καταγράφεται επισήμως αύξηση των δεικτών ανεργίας στην Ελλάδα, , όπως αναφέρει η Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία. Τα χαρακτηριστικά της ανεργίας συνοψίζονται στα εξής: το ποσοστό ανεργίας των γυναικών(16,1%) είναι σημαντικά υψηλότερο από αυτό των ανδρών (9,7%). Από την κατά ομάδες ηλικιών διάρθρωση της ανεργίας προκύπτει ότι το υψηλότερο ποσοστό παρατηρείται στους νέους ηλικίας 15-29ετών, ήτοι 24,2%. Για νέες γυναίκες το αντίστοιχο ποσοστό φθάνει στο 30,6%. Ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης, το υψηλότερο ποσοστό ανεργίας παρατηρείται σε όσους δεν έχουν πάει καθόλου σχολείο (19,3%), στους απόφοιτους ανώτερης τεχνολογικής επαγγελματικής εκπαίδευσης (15,1%) και σε όσους έχουν ολοκληρώσει μερικές τάξεις δημοτικού(12,4%). Το χαμηλότερο ποσοστό παρατηρείται σε όσους έχουν διδακτορικό ή μεταπτυχιακό (7,5%) και στους πτυχιούχους της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης(9,4%). Το ποσοστό των «νέων ανέργων», δηλαδή όσων εισέρχονται για πρώτη φορά στην αγορά εργασίας αναζητώντας απασχόληση, ανέρχεται στο 23,7% του συνόλου των ανέργων ενώ οι μακροχρόνια άνεργοι (αυτοί που αναζητούν από 12 μήνες και άνω εργασία, ανεξάρτητα αν είναι «νέοι» ή «παλαιοί» άνεργοι), αποτελούν αντίστοιχα το 48,4%. Το ποσοστό ανεργίας των ατόμων με ξένη υπηκοότητα, είναι μεγαλύτερο από το αντίστοιχο των Ελλήνων υπηκόων (14,0% έναντι

12,2%). Επίσης, το 74,5% των ξένων υπηκόων είναι οικονομικά ενεργό, ποσοστό σημαντικά υψηλότερο από το αντίστοιχο των Ελλήνων το οποίο είναι 54,0%.

Ταυτόχρονα δε και τα κοινωνικά δίκτυα φροντίδας αναφέρουν αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που προσφεύγουν σε αυτά ζητώντας στήριξη και κάλυψη των βασικών τους αναγκών (συσσίτια, στέγαση, δωρεάν ιατρική και φαρμακευτική περίθαλψη). Επίσης έχουν πολλαπλασιαστεί όσοι ζητούν φαγητό από τα συσσίτια της Εκκλησίας, κυρίως από την αύξηση των Ελλήνων που καταφεύγουν σε αυτήν τη λύση. Τα συσσίτια διπλασιάστηκαν από 5000 σε 10000 την ημέρα μόνο στην Αθήνα. Σήμερα οι Έλληνες αποτελούν περίπου το 35-40% όσων μετέχουν στα συσσίτια, ενώ αποκαλυπτική του προβλήματος είναι και η ηλικιακή σύνθεση αυτών των ανθρώπων. Οι περισσότεροι από όσους κατέφυγαν στα συσσίτια το τελευταίο χρονικό διάστημα είναι πάνω από 50 ετών και κάτω από 70, βρίσκονται δηλαδή κοντά στην ηλικία της συνταξιοδότησης. Το φαινόμενο αυτό εκτιμάται ότι συνδέεται με την αύξηση της ανεργίας σε αυτές τις “μη παραγωγικές” ηλικίες που έχασαν την δουλειά τους λίγο πριν τη σύνταξη.



Επιπλέον, και οι **οικονομικοί μετανάστες** πλήττονται σε μεγαλύτερο βαθμό από την οικονομική κρίση με κίνδυνο να εμφανίσουν ζητήματα αναφορικά με την υγεία τους.

Επίσης η **μετανάστευση** είναι μια από τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης και μπορεί να είναι:

Ατομική ή ομαδική (μεμονωμένα άτομα ή ομάδες ατόμων εγκαταλείπουν τον τόπο τους και εγκαθίστανται σε κάποιον άλλο).

Εσωτερική ή Εξωτερική (μετανάστευση γίνεται στα όρια ενός κράτους ή πέρα απ' αυτό).

Εκούσια ή αναγκαστική (με σκοπό να μειωθούν οι στερήσεις και να αυξηθούν οι απαιτήσεις των μεταναστών. Συχνά όμως λόγω των πολιτικών, θρησκευτικών ή άλλων διώξεων παρουσιάζεται το φαινόμενο της αναγκαστικής μετανάστευσης).

Προσωρινή ή μόνιμη (η μετανάστευση γίνεται σε ορισμένο χρονικό διάστημα ανάλογα με τον χρόνο που απαιτείται για τη διευθέτηση των υποθέσεων, καθώς υπάρχει πάντα η πρόθεση της επανόδου).



Επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία



Μία ενδελεχής μελέτη της βιβλιογραφίας από τους Paul και Moser σχετικά με τις επιδράσεις της **ανεργίας** στη ψυχική υγεία έδειξε πως ο μέσος όρος των ατόμων που είχαν ψυχολογικά προβλήματα ήταν υπερδιπλάσιος για τους ανέργους (34%), συγκρινόμενος με τα άτομα που εργάζονταν (16%). Επιπλέον, σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν μεταξύ των ανέργων και των ατόμων που εργάζονταν σε βασικές παραμέτρους ενδεικτικές της ποιότητας της ψυχικής υγείας του ατόμου, όπως π.χ. το άγχος, η κατάθλιψη, τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή, το αίσθημα αυτοεκτίμησης, κλπ. Η μελέτη, η πρόληψη αλλά και η αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ανεργίας και της οικονομικής κρίσης στη ψυχική υγεία απαιτούν τη μελέτη σημαντικών στοιχείων που διαφοροποιούν τις συνέπειες της κρίσης.

Ο **στιγματισμός** και η **ψυχολογική πίεση** φαίνεται να είναι μεγαλύτερη για τους άνδρες από ότι για τις γυναίκες, ίσως και λόγω των εναλλακτικών κοινωνικών ρόλων που οι γυναίκες επιτελούν (ανατροφή παιδιών, νοικοκυριό...)

Η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση επίσης παίζει σημαντικό ρόλο, με τα άτομα χαμηλότερου οικονομικού status να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά

ανεργίας και μεγαλύτερη δυσκολία διαχείρισής της, κάτι που επηρεάζει και τη ψυχική διάθεση των ατόμων αυτών.

Πρόσφατη ανασκόπηση, επίσης, τεκμηριώνει τη συσχέτιση μεταξύ φτώχειας και ψυχικών διαταραχών. Παράγοντες όπως οι κοινωνικές διακρίσεις, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η ανασφάλεια, η ελλιπής εκπαίδευση, η φτώχεια, φαίνεται να συντελούν ενεργά στη μεγιστοποίηση των επιπτώσεων της κρίσης στα κατώτερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα.

Επίσης μελέτες δείχνουν ότι και η **ηλικία** διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, με τα άτομα μέσης ηλικίας να υποφέρουν περισσότερο από την ανεργία, χωρίς ωστόσο να λείπουν και τα ερευνητικά δεδομένα όπου το γεγονός της ανεργίας μετά τις σπουδές οδηγεί σε σημαντική επιδείνωση της ψυχικής υγείας.

Οι «ευαίσθητοι» εργαζόμενοι ή τα άτομα που νοσούν ήδη από κάποιο ψυχικό νόσημα ανήκουν και αυτοί στις ομάδες του πληθυσμού που πλήττονται σαφώς περισσότερο από την οικονομική κρίση. Η εργασιακή ανασφάλεια, στην περίπτωση τους, καθώς και το στρες που αυτή επιφέρει, λειτουργούν ιδιαιτέρως ψυχοπιεστικά, εντείνοντας τις ήδη υπάρχουσες δυσκολίες του ατόμου. Επιπλέον, μεσούσης της οικονομικής κρίσης και οι εργοδότες γίνονται λιγότερο «ανεκτικοί», εντοπίζουν τους «αδύναμους κρίκους» και τους απολύουν γρηγορότερα. Ένας φαύλος κύκλος δημιουργείται λοιπόν με αυτόν τον τρόπο, όπου η ψυχική ασθένεια οδηγεί στην απώλεια της εργασίας και στη φτώχεια, αλλά όπου και η ανεργία οδηγεί στην εμφάνιση ή στην επιδείνωση της ψυχικής ασθένειας.

Επίσης, και οι τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής στήριξης καταγράφουν αυξημένο αριθμό κλήσεων για ψυχολογικά προβλήματα σχετιζόμενα με την οικονομική κρίση. Η Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη του Προγράμματος «Αντι-στίγμα» του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), το τελευταίο διάστημα έχει καταγράψει αυξημένο αριθμό κλήσεων με θεματολογία σχετική με οικονομικά προβλήματα και δυσκολίες στον τομέα της εργασίας. Σε μεγάλο αριθμό κλήσεων τα αιτήματα για παροχή ψυχολογικής βοήθειας συνδέονται με την οικονομική κρίση και τη δυσχερή κατάσταση που επικρατεί στον εργασιακό τομέα. Η ανεργία και η οικονομική επισφάλεια αποτελούν από τους παράγοντες που αναφέρονται με μεγάλη συχνότητα από τους καλούντες ως επιβαρυντικοί για την ψυχολογική τους κατάσταση.

Τα στοιχεία της Γραμμής Βοήθειας εμφανίζουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης να πλήττουν περισσότερο τους άνδρες και την κατ'εξοχήν παραγωγική ηλικιακή ομάδα (30-45ετών), άτομα δηλαδή που κατά κανόνα έχουν να αντιμετωπίσουν πολλαπλές υποχρεώσεις (οικογενειακές και

άλλες). Αλλά και τα άτομα νεότερης ηλικίας (18-30 ετών) βλέπουν με έντονο άγχος την έλλειψη επαγγελματικών προοπτικών και τους όρους που προδιαγράφουν το εργασιακό μέλλον τους. Πολλοί από τους καλούντες δηλώνουν ανήμποροι να αντιμετωπίσουν τη δυσχερή και αδιέξοδη, πολλές φορές, κατάσταση στην οποία βρέθηκαν, φθάνοντας σε σημείο να σκέφτονται ακόμη και την αυτοκτονία ως ύστατη λύση. Στη χώρα μας ο αριθμός των αυτοκτονιών αυξήθηκε, ενώ έγιναν περισσότερες απόπειρες αυτοκτονίας.

Αναλογιζόμενοι μάλιστα πως σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως υγεία ορίζεται όχι μόνο η απουσία νόσου, αλλά και η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, γίνεται πλέον αντιληπτό ότι η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της θα επηρεάσουν τη σωματική και ψυχική υγεία. Η σχέση δε ανάμεσα στην εργασία και στους δείκτες υγείας του πληθυσμού έχει αποδειχθεί πολλάκις και αποδεικνύεται ακόμη ιδιαιτέρως ισχυρή. Η εργασιακή ασφάλεια ευνοεί την υγεία, την ευημερία και την εργασιακή ικανοποίηση, ενώ η ανεργία, η ανασφάλεια εντείνουν το άγχος και αυξάνουν τον κίνδυνο σωματικών και ψυχικών ασθενειών.

«Δεν πρέπει να υποτιμήσουμε τις αναστατώσεις και τις πιθανές συνέπειες της οικονομικής κρίσης, δεν πρέπει να ξαφνιαστούμε αν δούμε περισσότερες αυτοκτονίες και ψυχικές διαταραχές», σημειώνει δε ο Μ. Chan, Πρόεδρος ΠΟΥ στις 13.10.2008.

Σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις των οικονομικών κρίσεων στα **παιδιά**. Πρώιμες αντίξοες εμπειρίες μπορεί να τροποποιήσουν τη δομική και λειτουργική ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού, συμβάλλοντας στην αρνητική έκβαση της ψυχικής υγείας στο μέλλον. Η κακή κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονέων σχετίζεται επίσης με χαμηλή ικανότητα εστίασης της



προσοχής των παιδιών. Η πρώιμη έκθεση της μητέρας σε στρες λόγω κατάθλιψης, άγχους ή υποσιτισμού κατά την εγκυμοσύνη, αυξάνει τη δραστηριότητα του άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια στο βρέφος, με αποτέλεσμα την τροποποιημένη απάντηση στα στρεσογόνα ερεθίσματα. Ο υποσιτισμός του ίδιου του βρέφους μπορεί επίσης να παίζει σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, η έλλειψη του ρετινοϊκού οξέος, παραγώγου της βιταμίνης Α, έχει αρνητική επίδραση στη νοητική ανάπτυξη, η έλλειψη των ω-3 λιπαρών οξέων σχετίζεται με μεγαλύτερη επίπτωση κατάθλιψης και Διαταραχή Ελαττωματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας(ΔΕΠΥ), ενώ η έλλειψη σιδήρου διαταράσσει τη διαδικασία της μυελίνωσης.

Οι αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας, όσον αφορά τη ψυχική υγεία, φαίνεται να είναι μεγαλύτερες σε χώρες με αδύναμο επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης, άνιση διανομή εισοδήματος καθώς και με συστήματα ελλιπούς προστασίας των ανέργων. Επίσης, οι αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας παρουσιάζονται πιο έντονα σε μακροχρόνια ανέργους (≥6 μήνες), σε σχέση με την ολιγόμηνη ανεργία.

Όσο βαθύνει η οικονομική κρίση, οι προβλέψεις για την επιδείνωση των δεικτών ψυχικής υγείας εντείνονται. Στο Ηνωμένο Βασίλειο αναμένεται τριπλασιασμός των ψυχωτικών επεισοδίων, **διπλασιασμός της κατάχρησης αλκοόλ**, ή τριπλασιασμός των **καταθλιπτικών επεισοδίων**.

Επιπλέον, τα πρώτα editorials και οι πρώτες μελέτες ή ανασκοπήσεις σε γενικά και ψυχιατρικά περιοδικά αναφορικά με τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης θέτουν πληθώρα προβληματισμών και για τις δυνατότητες ανταπόκρισης των συστημάτων υγείας στα αιτήματα των πολιτών. Από τα πρώτα, το New England Journal of Medicine θα επισημάνει σε άρθρο του την πίεση που δέχονται τα συστήματα ψυχιατρικής φροντίδας: μειώνονται μεν τα αιτήματα για παρατεταμένη ψυχιατρική νοσηλεία, αυξάνουν όμως για τα οξέα επεισόδια, όπως αυξάνουν και οι «αναγκαστικές νοσηλείες» καθώς η κοινωνική ανεκτικότητα έναντι προβλημάτων συμπεριφοράς μειώνεται σε περιόδους οικονομικής κρίσης.

Είναι προφανές ότι συνθήκες αβεβαιότητας και επισφάλειας παρατηρούνται ιδίως σήμερα, στις ιδιαίτερες συνθήκες που συνδιαμορφώνουν η οικονομική κρίση και η αδυναμία της πολιτείας ή/ και των πολιτών να προσδιορίσουν μια έξοδο από αυτήν.

Η βασική και σημαντική πρόκληση της εποχής **είναι να αντιμετωπιστεί η αύξηση της ζήτησης υπηρεσιών ψυχικής υγείας που συνδυάζεται με ενδεχόμενο περιορισμό της χρηματοδότησης, δίνοντας πάντα έμφαση στη**

διατήρηση της ποιότητας των υπηρεσιών, την αποτελεσματικότητά τους και το συμφέρον των ασθενών», Ημερίδα, Νοέμβριος 2009



Οικονομική κρίση και αυτοκτονία



Σε μελέτη που έλαβε χώρα σε 26 χώρες της Ευρώπης για το διάστημα 1970-2006 τον τρόπο που οι οικονομικές μεταβολές επηρέασαν τα ποσοστά θνησιμότητας στην Ευρώπη κατά τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, καθώς επίσης και τον τρόπο που οι κυβερνήσεις θα μπορούσαν να περιστείλουν τις δυσμενείς επιπτώσεις τους βρήκαν ότι για κάθε αύξηση 1% στην ανεργία, υπήρχε αύξηση 0,8% στις αυτοκτονίες στις ηλικίες κάτω των 65 ετών, καθώς και αύξηση 0,8% στις ανθρωποκτονίες. Επίσης, αύξηση πάνω από 3% στην ανεργία είχε αντίστοιχα ακόμη μεγαλύτερη επίδραση στις αυτοκτονίες (αύξηση >4%) στις ηλικίες κάτω των 65 ετών, καθώς και στους θανάτους από χρήση αλκοόλ.

Σε αντίστοιχη έρευνα στην Κίνα, βρέθηκε ότι οι κοινωνικές αλλαγές, περιλαμβανομένων των μεγάλων οικονομικών απωλειών σε ατομικό επίπεδο, του αυξημένου κόστους υγειονομικής περίθαλψης, της εξασθένησης των οικογενειακών δεσμών, της μετανάστευσης σε αστικές περιοχές προς αναζήτηση εργασίας και των ανισοκατανομών του εισοδήματος, συνεισφέρουν στην αύξηση των ποσοστών αυτοκτονιών κυρίως μέσω της αύξησης των καταθλιπτικών διαταραχών, οι περισσότερες από τις οποίες διατρέχουν χωρίς θεραπεία.

Η οικονομική κρίση οδηγεί λοιπόν σε μία **σημαντική αύξηση του ποσοστού των αυτοκτονιών**, σχετιζόμενο πάντα με τους δείκτες αύξησης της ανεργίας.

Όμως και τα γενικότερα ποσοστά θνησιμότητας του πληθυσμού φαίνεται να επηρεάζονται από τις οξύτατες οικονομικές δυσκολίες. Μία μελέτη της βιβλιογραφίας σχετικά με τα ποσοστά θνησιμότητας κατά τις περιόδους οικονομικής κρίσης εμφάνισε την άμεση σχέση των οικονομικών κρίσεων με την αύξηση των γενικών δεικτών θνησιμότητας. Παρατηρήθηκε αύξηση της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα, αύξηση της θνησιμότητας λόγω αναπνευστικών λοιμώξεων, χρόνιας ηπατικής νόσου, αυτοκτονιών και ανθρωποκτονιών. Επίσης, αύξηση της θνησιμότητας των βρεφών παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια των οικονομικών κρίσεων σε όλες τις μελέτες. Μοναδική μείωση της θνησιμότητας παρατηρήθηκε στους θανάτους από τροχαία ατυχήματα, προφανώς λόγω του περιορισμού των μετακινήσεων.



Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης
στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων



Η κοινωνικο-οικονομική κρίση επηρεάζει τη ψυχική υγεία με δύο αλληλοτροφοδοτούμενους τρόπους. Πρώτον α) εξασθενεί τους προστατευτικούς παράγοντες που συμβάλουν στην ανάπτυξη και τη διατήρησή της και δεύτερον β) ενισχύουν και αυξάνουν τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών. Ενδεικτικά αναφέρουμε καταστάσεις της σημερινής πραγματικότητας που εμπίπτουν στα παραπάνω: **εργασιακή ανασφάλεια, εισοδηματική αβεβαιότητα, ανεργία, ελαστικές μορφές εργασίας, υπερχρέωση νοικοκυριών, άστεγοι, στεγαστική αβεβαιότητα, αύξηση κοινωνικών ανισοτήτων, φτώχεια, κοινωνικός αποκλεισμός** ιδιαίτερα των ευπαθών ομάδων, **αδυναμία ελέγχου της ζωής** του ατόμου και **αβεβαιότητα για τη μελλοντική του κατάσταση**. Όλα αυτά συμβάλλουν στη σημαντική αύξηση της ψυχιατρικής νοσηρότητας στο σύνολό της και είναι επαρκώς μελετημένα και τεκμηριωμένα από την επιστημονική κοινότητα κατά την έρευνα των κρίσεων διαχρονικά. Ιδιαίτερα έχει δειχθεί η σημαντική αύξηση της κατάθλιψης και των αποπειρών αυτοκτονίας και της αυτοκτονίας και η συσχέτισή τους με την ανεργία και την εργασιακή ανασφάλεια.

Επίσης η ευθεία συσχέτιση ανάμεσα στον πλούτο μιας χώρας με το επίπεδο της ψυχικής υγείας του πληθυσμού.

Σε περιόδους κρίσης έχει παρατηρηθεί το εξής απaráδεκτο αλλά και μακροπρόθεσμα αντιπαραγωγικό φαινόμενο: ενώ οι απαιτήσεις σε υπηρεσίες ψυχικής φροντίδας αυξάνονται, εξαιτίας των περικοπών στις κοινωνικές

δαπάνες, η παροχή τους μειώνεται. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός φαύλου κύκλου που συντηρεί και χειροτερεύει διαρκώς το επίπεδο της ψυχικής υγείας.

Ένα από τα πιο βασικά ψυχικά παράγωγα της κρίσης είναι το γενικευμένο **αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας**. Αυτό επηρεάζει ατομικές και ομαδικές κοινωνικές συμπεριφορές των ενηλίκων που διαμορφώνουν ένα αρνητικό περιβάλλον για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη της ευπαθέστερης των κοινωνικών ομάδων που είναι τα παιδιά και οι νέοι.

Το παιδί γεννιέται μ' ένα ψυχικό και πολιτισμικό υπόβαθρο ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσει συμπεριφορικές, συναισθηματικές και φαντασιωσικές σχέσεις με τη μητέρα του, τον πατέρα του και τ' αδέρφια του, ο δε τρόπος του καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνία που ανήκει. Η κοινωνία λοιπόν βρίσκεται σε κρίση, και η οικογένεια ως φορέας της διαταραχής κατακλύζεται από το αίσθημα απόγνωσης και αβοήθητου.

Η οικογένεια είναι ένα σύστημα που αποτελείται από πολλαπλές κυκλικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή τη χρονική περίοδο, τα συγκεκριμένα γεγονότα που η ελληνική κοινωνία αντιμετωπίζει, προκαλούν κρίση σ' ολόκληρη την οικογένεια άσχετα αν εκδηλώνεται σ' ένα μόνο μέλος της.

Οι σχέσεις "γονιών-παιδιών" αναδιαμορφώνονται. Ο γονιός με **αγχώδη διαταραχή** αδυνατεί να απορροφήσει τα άγχη του παιδιού του, ο **αδυνατεί να εμπεριέξει τις αγωνίες του και να παρέξει σταθερότητα και συναισθήματα φροντίδας με αποτέλεσμα να το οδηγεί σε σύγχυση ρόλων, σε ψυχικές αναστολές των αναγκών του, στη διαμόρφωση ενός «ψευδούς εαυτού».** Ο ενοχικός γονιός θα μεταφέρει τα δικά του άλυτα συγκρουσιακά θέματα στο παιδί με αντιφατικά και αντικρουόμενα μηνύματα.

Οι μεταβολές κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης, οι πολιτισμικού χαρακτήρα ιδιαιτερότητες, η κατάργηση των θεσμών, η συνεχής διάψευση, η έλλειψη ορίων, η σύγχυση ρόλων και γενικά τα διάφορα οικογενειακά μυστικά, οι σοβαρές συγκρούσεις και η δυσαρμονία του γονεϊκού ζεύγους, είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου που φέρνουν το παιδί σε μια κατάσταση είτε τραυματική λόγω της φύσης των ερεθισμάτων που δέχεται, είτε απώλειας του διευκολυντικού υποστηρικτικού ρόλου του οικογενειακού πλαισίου.

Το αποτέλεσμα είναι παιδιά παραμελημένα ή υπερπροστατευμένα και ανώριμα και ψυχισμοί σε αναστολή-ακινητοποίηση σαν άμυνα για την ψυχική τους επιβίωση, ή ψυχισμοί που εκδηλώνονται με βία εκδραματίζοντας τα σιωπηλά αισθήματα οδύνης και οργής.

A) Για τους εφήβους οι διαδικασίες φαίνονται πιο δύσκολες καθώς οι ταυτίσεις είναι μια επιτακτική τους ανάγκη ως μηχανισμός άμυνας που θα στηρίξει τη ναρκισσιστική και ιδεολογική τους ανακατάταξη για τον σχηματισμό της ταυτότητας. Οι ταυτίσεις όμως αποκαλύπτονται σαθρές, τα πρότυπα κατακρημνίζονται, οι γονείς αποδεικνύονται αδύναμοι και ανίκανοι να δεχθούν την επιθετικότητα της αυτονόμησης, οι δε φαντασιώσεις που βοηθούν στην επεξεργασία της μετάβασης εκλείπουν.

B) Όσον αφορά στα πρότυπα, ζούμε μια εποχή που μας θέτει αντιμέτωπους με ψευτοδιλήμματα τα οποία δημιουργούν αισθήματα απόγνωσης, ανικανότητας, εγκατάλειψης και αδιέξοδου ενώ ταυτόχρονα μας ωθεί να αποδεχθούμε και να ταυτιστούμε με μηνύματα, που αντιστρατεύονται και λοιδороούν κάθε προηγούμενη ηθική αξία και προτείνουν τον ατομισμό και την καταφυγή στην ατομική λύση. Ζούμε μία εποχή όπου απουσιάζουν εκείνα τα πρότυπα κι είδωλα που είναι άξια να κινητοποιήσουν τις υγιείς διαδικασίες για ταύτιση και εξιδανίκευση.

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται μέσω μιας σειράς ταυτίσεων αρχικά με τους γονείς και εν συνεχεία με άλλα σημαντικά πρόσωπα. Αυτονόητο λοιπόν ότι με υγιή πρότυπα το παιδί θα κάνει ικανοποιητικές ταυτίσεις.

Σήμερα όμως δίνεται έμφαση μόνο σε μεμονωμένα χαρακτηριστικά και όχι στο όλον με αποτέλεσμα να τονίζονται και να αναπτύσσονται με αυτόν τον τρόπο μόνο μερικές πλευρές της προσωπικότητας του παιδιού όπως η σεξουαλικότητα, ή η επιθετικότητα.

Γ) Το σχολείο, ο άλλος σημαντικός κοινωνικός θεσμός, υφίσταται μια συνεχή υποτίμηση και απαξίωση. Τόσο στο υλικό επίπεδο με τη στέρηση των αναγκών πόρων και τις συνέπειες της στη λειτουργία του όσο και με τη μηδενιστική κριτική στους λειτουργούς του. Έτσι οι εκπαιδευτικοί ως πρότυπα εξιδανίκευσης και αυθεντίας, ως δάσκαλοι, ως συμβολικοί φορείς εξουσίας και Νόμου, ως γονεϊκά υποκατάστατα επενδεδυμένα μέσω της μετάθεσης, καθίστανται αδύναμοι, υποτιμημένοι, συχνά φοβισμένοι με δυσκολία να βάλουν σε Λόγο τα σημαίνοντα.

Δ) Ταυτόχρονα η **περικοπή των γενικών δαπανών** για την υγεία και την πρόνοια, οδήγησε στη συρρίκνωση των ούτως ή άλλως ανεπαρκών παιδοψυχιατρικών υπηρεσιών του ΕΣΥ και στη κατάργηση ή μείωση ουσιαστικών πολιτικών παιδικής μέριμνας για τις ευπαθείς παιδικές ομάδες όπως π.χ. νοητικής υστέρησης, αναπτυξιακών διαταραχών.

Αν πραγματικά μας ενδιαφέρει η έξοδος από την κρίση προς το συμφέρον της πατρίδας μας και των ανθρώπων της, τότε πρέπει να διεκδικήσουμε και να ακολουθήσουμε τον αντίθετο από τον εφαρμοζόμενο δρόμο των περικοπών

των κοινωνικών δαπανών, που στη περίπτωση της Ελληνικής Ψυχιατρικής οδηγεί στη οριστική κατάρρευση του μεγαλύτερου κοινωνικού εγχειρήματος στον χώρο μας, αυτό της «ψυχιατρικής μεταρρύθμισης». Αντίθετα πρέπει να συνταχθούμε με εκείνους που υποστηρίζουν ότι για να βγει η χώρα και η Ευρωπαϊκή Ένωση από την κρίση χρειάζεται επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο, βασικότερο συστατικό του οποίου είναι το ψυχικό κεφάλαιο.



Πως επηρεάζει η οικονομική κρίση την σχέση των δύο φύλων;



Το ζευγάρι σήμερα δοκιμάζεται από την οικονομική κρίση. Αρχίζει αναγκαστικά να κάνει κάποιες οικονομίες ή περιορίζει κάποια έξοδα και παραμένει πολλές ώρες στο σπίτι. Το αποτέλεσμα είναι η σχέση να φθείρεται καθημερινά από την ρουτίνα και καμιά φορά και γκρίνια, που προκαλείται από το οικονομικό πρόβλημα.

Το ζευγάρι πρέπει να βρει κάποιες τεχνικές ώστε να προστατευτεί από την ψυχική φθορά της ρουτίνας για παράδειγμα, επιβάλλεται να εξοικονομήσει κάποια χρήματα απλά για ένα καφέ, ένα ποτό, ακόμη και αν χρειάζεται να αναβάλλει κάποιο έξοδο. Πίσω από αυτή την φαινομενικά απλή «κίνηση», «κρύβεται» κάτι σημαντικότερο. Δείχνουμε στον σύντροφό μας ότι δεν τον έχουμε «δεδομένο», και το σημαντικότερο όλων, **δεν κάνουμε μόνο δυσάρεστα πράγματα μαζί του όπως το να υπολογίζουμε την πληρωμή λογαριασμών, τα οποία φέρνουν μία τεράστια φθορά στην σχέση.**

Ένα άλλο πρόβλημα της οικονομικής κρίσης είναι η **ανεργία**. Η κοινωνία μας έχει περάσει λανθασμένα το μήνυμα ότι η εργασία σχετίζεται με την αξία του ατόμου, δηλαδή αν δεν δουλεύεις δεν αξίζεις. Σήμερα το άτομο ντρέπεται που είναι άνεργο, ακόμη και αν έχει χρήματα. Νιώθει ότι δεν προσφέρει στην οικογένεια και βιώνει άγχος και μελαγχολία. Ο άντρας που χάνει την δουλειά του ή που μειώνεται το εισόδημα του, νιώθει μειονεκτικά απέναντι στην γυναίκα γιατί έχει βασίσει την αυτοπεποίθησή του στην δουλειά του. Έχει

τεράστια σημασία η στήριξη της γυναίκας στον σύντροφό της, καθώς και η ίδια δεν έχει ξαναβιώσει στην εποχή μας τους άνδρες σε τέτοια ψυχολογική πίεση.

Στο φλερτ, ο άνεργος άνδρας μπορεί να νιώθει αποκομμένος από το κοινωνικό σύνολο, να «φοβάται» την γυναίκα επειδή δεν είναι οικονομικά ισχυρός, ακόμη και να αποφεύγει να φλερτάρει για να μην βιώσει την απόρριψη, εξαιτίας της οικονομικής του κατάστασης.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Η ζωή και η προσωπικότητα του σύγχρονου ανθρώπου είναι δομημένες πάνω στην εργασία και την οικονομική του επιφάνεια. Η εργασία σε σημαντικό βαθμό συντελεί στο προσδιορισμό τόσο της ταυτότητας όσο και της εικόνας αυτού του σύγχρονου ανθρώπου. Έτσι, πέρα από τα πρακτικά προβλήματα που αντιμετωπίζει όποιος βλέπει το εισόδημά του να περικόπτεται ή να εξανεμίζεται, εξίσου σημαντική είναι και η «συμβολική» του κατάρρευση που αντιμετωπίζει. Η εργασία και η κοινωνική αυτοπεποίθηση που συνδέεται με αυτήν, επηρεάζει τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους άλλους, ακόμα και αν είναι οι φίλοι, οι συγγενείς, ο σύντροφός, το παιδί. Έντονη άλλωστε είναι η αίσθηση των ανέργων για προσωπική ανεπάρκεια και αδυναμία.

Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι η **απώλεια της εργασίας** αυξάνει τον κίνδυνο ψυχιατρικών διαταραχών και των σωματικών επιπτώσεών τους. Πολλές μελέτες συγκλίνουν στη παραδοχή μίας ισχυρής συνάφειας ανάμεσα στην ανεργία και στην αύξηση της κατάθλιψης, του άγχους, της χρήσης ουσιών και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς.

Ο **στιγματισμός** και η **ψυχολογική πίεση** φαίνεται να είναι μεγαλύτερη για τους άνδρες από ότι για τις γυναίκες, ίσως και λόγω των εναλλακτικών κοινωνικών ρόλων που οι γυναίκες επιτελούν (ανατροφή παιδιών, νοικοκυριό...)



Η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση επίσης παίζει σημαντικό ρόλο, με τα άτομα χαμηλότερου οικονομικού status να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά ανεργίας και μεγαλύτερη δυσκολία διαχείρισής της, κάτι που επηρεάζει και τη ψυχική διάθεση των ατόμων αυτών.

Επιπλέον, και οι **οικονομικοί μετανάστες** πλήττονται σε μεγαλύτερο βαθμό από την οικονομική κρίση με κίνδυνο να εμφανίσουν ζητήματα αναφορικά με την υγεία τους.

Πρόσφατη ανασκόπηση, επίσης, τεκμηριώνει τη συσχέτιση μεταξύ **φτώχειας** και **ψυχικών διαταραχών**. Παράγοντες όπως οι κοινωνικές διακρίσεις, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η ανασφάλεια, η ελλιπής εκπαίδευση, η φτώχεια, φαίνεται να συντελούν ενεργά στη μεγιστοποίηση των επιπτώσεων της κρίσης στα κατώτερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα.

Σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις των οικονομικών κρίσεων στα **παιδιά**. Πρώιμες αντίξοες εμπειρίες μπορεί να τροποποιήσουν τη δομική και λειτουργική ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού, συμβάλλοντας στην αρνητική έκβαση της ψυχικής υγείας στο μέλλον. Η κακή κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονέων σχετίζεται επίσης με χαμηλή ικανότητα εστίασης της προσοχής των παιδιών. Η πρώιμη έκθεση της μητέρας σε στρες λόγω κατάθλιψης, άγχους ή υποσιτισμού κατά την εγκυμοσύνη, αυξάνει τη δραστηριότητα του άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια στο βρέφος, με αποτέλεσμα την τροποποιημένη απάντηση στα στρεσογόνα ερεθίσματα. Ο υποσιτισμός του ίδιου του βρέφους μπορεί επίσης να παίζει σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, η έλλειψη του ρετινοϊκού οξέος, παραγώγου της βιταμίνης Α, έχει αρνητική επίδραση στη νοητική ανάπτυξη, η έλλειψη των ω-3 λιπαρών οξέων σχετίζεται με μεγαλύτερη επίπτωση κατάθλιψης και Διαταραχή Ελαττωματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), ενώ η έλλειψη σιδήρου διαταράσσει τη διαδικασία της μυελίνωσης.

Οι αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας, όσον αφορά τη **ψυχική υγεία**, φαίνεται να είναι μεγαλύτερες σε χώρες με αδύναμο επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης, άνιση διανομή εισοδήματος καθώς και με συστήματα ελλιπούς προστασίας των ανέργων. Επίσης, οι αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας παρουσιάζονται πιο έντονα σε μακροχρόνια ανέργους (≥6 μήνες), σε σχέση με την ολιγόμηνη ανεργία.

Όσο βαθαίνει η οικονομική κρίση, οι προβλέψεις για την επιδείνωση των δεικτών ψυχικής υγείας εντείνονται. Αναμένεται τριπλασιασμός των ψυχωτικών επεισοδίων, διπλασιασμός της κατάχρησης αλκοόλ, ή τριπλασιασμός των καταθλιπτικών επεισοδίων, αύξηση του αριθμού των αυτοκτονιών.

Το **οικονομικό χρέος** είναι ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας που προδιαθέτει σε κατάθλιψη.

Επιπλέον, τα πρώτα editorials και οι πρώτες μελέτες ή ανασκοπήσεις σε γενικά και ψυχιατρικά περιοδικά αναφορικά με τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης θέτουν πληθώρα προβληματισμών και για τις δυνατότητες ανταπόκρισης των συστημάτων υγείας στα αιτήματα των πολιτών. Από τα πρώτα, το New England Journal of Medicine θα επισημάνει σε άρθρο του την πίεση που δέχονται τα συστήματα ψυχιατρικής φροντίδας: μειώνονται μεν τα αιτήματα για παρατεταμένη ψυχιατρική νοσηλεία, αυξάνουν όμως για τα οξέα επεισόδια, όπως αυξάνουν και οι «αναγκαστικές νοσηλείες» καθώς η κοινωνική ανεκτικότητα έναντι προβλημάτων συμπεριφοράς μειώνεται σε περιόδους οικονομικής κρίσης.

Είναι προφανές ότι συνθήκες αβεβαιότητας και επισφάλειας παρατηρούνται ιδίως σήμερα, στις ιδιαίτερες συνθήκες που συνδιαμορφώνουν ή οικονομική κρίση και η αδυναμία της πολιτείας ή/και των πολιτών να προσδιορίσουν μια έξοδο από αυτήν.

Η βασική και σημαντική πρόκληση της εποχής είναι να αντιμετωπιστεί η αύξηση της ζήτησης υπηρεσιών ψυχικής υγείας που συνδυάζεται με ενδεχόμενο περιορισμό της χρηματοδότησης, δίνοντας πάντα έμφαση στη διατήρηση της ποιότητας των υπηρεσιών, την αποτελεσματικότητά τους και το συμφέρον των ασθενών».

Σε περιόδους οικονομικής κρίσης παρατηρήθηκε, ότι οι κοινωνικές αλλαγές, περιλαμβανομένων των μεγάλων οικονομικών απωλειών σε ατομικό επίπεδο, του αυξημένου κόστους υγειονομικής περίθαλψης, της εξασθένησης των οικογενειακών δεσμών, της μετανάστευσης σε αστικές περιοχές προς αναζήτηση εργασίας και των ανισοκατανομών του εισοδήματος, συνεισφέρουν στην αύξηση των ποσοστών αυτοκτονιών κυρίως μέσω της αύξησης των καταθλιπτικών διαταραχών, οι περισσότερες από τις οποίες διατρέχουν χωρίς θεραπεία.

Όμως και τα γενικότερα ποσοστά θνησιμότητας του πληθυσμού φαίνεται να επηρεάζονται από τις οξύτερες οικονομικές δυσκολίες. Μία μελέτη της βιβλιογραφίας σχετικά με τα ποσοστά θνησιμότητας κατά τις περιόδους οικονομικής κρίσης εμφάνισε την άμεση σχέση των οικονομικών κρίσεων με την αύξηση των γενικών δεικτών θνησιμότητας. Παρατηρήθηκε αύξηση της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα, αύξηση της θνησιμότητας λόγω αναπνευστικών λοιμώξεων, χρόνιας ηπατικής νόσου, αυτοκτονιών και ανθρωποκτονιών. Επίσης, αύξηση της θνησιμότητας των βρεφών παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια των οικονομικών κρίσεων σε όλες τις μελέτες.

Μοναδική μείωση της θνησιμότητας παρατηρήθηκε στους θανάτους από τροχαία ατυχήματα, προφανώς λόγω του περιορισμού των μετακινήσεων.



Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων



Η κοινωνικο-οικονομική κρίση επηρεάζει τη ψυχική υγεία με δύο αλληλοτροφοδοτούμενους τρόπους.

Πρώτον **εξασθενεί τους προστατευτικούς παράγοντες** που συμβάλουν στην ανάπτυξη και τη διατήρησή της και δεύτερον ενισχύουν και **αυξάνουν τους παράγοντες κινδύνου** για την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών. Ενδεικτικά αναφέρουμε καταστάσεις της σημερινής πραγματικότητας που εμπίπτουν στα παραπάνω: εργασιακή ανασφάλεια, εισοδηματική αβεβαιότητα, ανεργία, ελαστικές μορφές εργασίας, υπερχρέωση νοικοκυριών, άστεγοι, στεγαστική αβεβαιότητα, αύξηση κοινωνικών ανισοτήτων, φτώχεια, κοινωνικός αποκλεισμός ιδιαίτερα των ευπαθών ομάδων, αδυναμία ελέγχου της ζωής του ατόμου και αβεβαιότητα για τη μελλοντική του κατάσταση. Όλα αυτά συμβάλλουν στη σημαντική αύξηση της ψυχιατρικής νοσηρότητας στο σύνολό της και είναι επαρκώς μελετημένα και τεκμηριωμένα από την επιστημονική κοινότητα κατά την έρευνα των κρίσεων διαχρονικά. Ιδιαίτερα έχει δειχθεί η σημαντική αύξηση της κατάθλιψης και των αποπειρών αυτοκτονίας και της αυτοκτονίας και η συσχέτισή τους με την ανεργία και την εργασιακή ανασφάλεια.

Επίσης η ευθεία συσχέτιση ανάμεσα στον πλούτο μιας χώρας με το επίπεδο της ψυχικής υγείας του πληθυσμού.

Σε περιόδους κρίσης έχει παρατηρηθεί το εξής απαράδεκτο αλλά και μακροπρόθεσμα αντιπαραγωγικό φαινόμενο: ενώ οι απαιτήσεις σε υπηρεσίες

ψυχικής φροντίδας αυξάνονται, εξαιτίας των περικοπών στις κοινωνικές δαπάνες, η παροχή τους μειώνεται. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός φαύλου κύκλου που συντηρεί και χειροτερεύει διαρκώς το επίπεδο της ψυχικής υγείας.

Ένα από τα πιο βασικά ψυχικά παράγωγα της κρίσης είναι το γενικευμένο αίσθημα **αβεβαιότητας και ανασφάλειας**. Αυτό επηρεάζει ατομικές και ομαδικές κοινωνικές συμπεριφορές των ενηλίκων που διαμορφώνουν ένα αρνητικό περιβάλλον για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη της ευπαθέστερης των κοινωνικών ομάδων που είναι τα παιδιά και οι νέοι.

Το παιδί γεννιέται μ' ένα ψυχικό και πολιτισμικό υπόβαθρο ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσει συμπεριφορικές, συναισθηματικές και φαντασιωσικές σχέσεις με τη μητέρα του, τον πατέρα του και τ' αδέρφια του, ο δε τρόπος του καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνία που ανήκει. Η κοινωνία λοιπόν βρίσκεται σε κρίση, και η οικογένεια ως φορέας της διαταραχής κατακλύζεται από το αίσθημα απόγνωσης και αβοήθητου.

Η οικογένεια είναι ένα σύστημα που αποτελείται από πολλαπλές κυκλικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή τη χρονική περίοδο, τα συγκεκριμένα γεγονότα που η ελληνική κοινωνία αντιμετωπίζει, προκαλούν κρίση σ' ολόκληρη την οικογένεια άσχετα αν εκδηλώνεται σ' ένα μόνο μέλος της.

Οι σχέσεις γονιών-παιδιών αναδιαμορφώνονται. Ο γονιός με αγχώδη διαταραχή αδυνατεί να απορροφήσει τα άγχη του παιδιού του, ο καταθλιπτικός αδυνατεί να εμπεριέξει τις αγωνίες του και να παρέξει σταθερότητα και συναισθήματα φροντίδας με αποτέλεσμα να το οδηγεί σε σύγχυση ρόλων, σε ψυχικές αναστολές των αναγκών του, στη διαμόρφωση ενός «ψευδούς εαυτού». Ο ενοχικός γονιός θα μεταφέρει τα δικά του άλυτα συγκρουσιακά θέματα στο παιδί με αντιφατικά και αντικρουόμενα μηνύματα.

Οι μεταβολές κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης, οι πολιτισμικού χαρακτήρα ιδιαιτερότητες, η κατάργηση των θεσμών, η συνεχής διάψευση, η έλλειψη ορίων, η σύγχυση ρόλων και γενικά τα διάφορα οικογενειακά μυστικά, οι σοβαρές συγκρούσεις και η δυσαρμονία του γονεϊκού ζεύγους, είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου που φέρνουν το παιδί σε μια κατάσταση είτε τραυματική λόγω της φύσης των ερεθισμάτων που δέχεται, είτε απώλειας του διευκολυντικού-υποστηρικτικού ρόλου του οικογενειακού πλαισίου.

Το αποτέλεσμα είναι παιδιά παραμελημένα ή υπερπροστατευμένα και ανώριμα και ψυχισμοί σε αναστολή-ακινητοποίηση σαν άμυνα για την ψυχική τους επιβίωση, ή ψυχισμοί που εκδηλώνονται με βία εκδραματίζοντας τα σιωπηλά αισθήματα οδύνης και οργής.

Για τους εφήβους οι διαδικασίες φαίνονται πιο δύσκολες καθώς οι ταυτίσεις είναι μια επιτακτική τους ανάγκη ως μηχανισμός άμυνας που θα στηρίξει τη ναρκισσιστική και ιδεολογική τους ανακατάταξη για τον σχηματισμό της ταυτότητας. Οι ταυτίσεις όμως αποκαλύπτονται σαθρές, τα πρότυπα κατακρημνίζονται, οι γονείς αποδεικνύονται αδύναμοι και ανίκανοι να δεχθούν την επιθετικότητα της αυτονόμησης, οι δε φαντασιώσεις που βοηθούν στην επεξεργασία της μετάβασης εκλείπουν.

Όσον αφορά στα πρότυπα, ζούμε μια εποχή που μας θέτει αντιμέτωπους με ψευτοδιλήμματα τα οποία δημιουργούν αισθήματα απόγνωσης, ανικανότητας, εγκατάλειψης και αδιέξοδου ενώ ταυτόχρονα μας ωθεί να αποδεχθούμε και να ταυτιστούμε με μηνύματα, που αντιστρατεύονται και λοιδороύν κάθε προηγούμενη ηθική αξία και προτείνουν τον ατομισμό και την καταφυγή στην ατομική λύση. Ζούμε μία εποχή όπου απουσιάζουν εκείνα τα πρότυπα κι είδωλα που είναι άξια να κινητοποιήσουν τις υγιείς διαδικασίες για ταύτιση και εξιδανίκευση.

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται μέσω μιας σειράς ταυτίσεων αρχικά με τους γονείς και εν συνεχεία με άλλα σημαντικά πρόσωπα. Αυτονόητο λοιπόν ότι με υγιή πρότυπα το παιδί θα κάνει ικανοποιητικές ταυτίσεις.



Σήμερα όμως δίνεται έμφαση μόνο σε μεμονωμένα χαρακτηριστικά και όχι στο όλον με αποτέλεσμα να τονίζονται και να αναπτύσσονται με αυτόν τον τρόπο μόνο μερικές πλευρές της προσωπικότητας του παιδιού όπως η σεξουαλικότητα, ή η επιθετικότητα.

Το σχολείο, ο άλλος σημαντικός κοινωνικός θεσμός, υφίσταται μια συνεχή υποτίμηση και απαξίωση. Τόσο στο υλικό επίπεδο με τη στέρηση των αναγκαίων πόρων και τις συνέπειες της στη λειτουργία του όσο και με τη μηδενιστική κριτική στους λειτουργούς του. Έτσι οι εκπαιδευτικοί ως πρότυπα εξιδανίκευσης και αυθεντίας, ως δάσκαλοι, ως συμβολικοί φορείς εξουσίας και Νόμου, ως γονεϊκά υποκατάστατα επενδεδυμένα μέσω της μετάθεσης, καθίστανται αδύναμοι, υποτιμημένοι, συχνά φοβισμένοι με δυσκολία να βάλουν σε Λόγο τα σημαίνοντα.

Ταυτόχρονα η περικοπή των γενικών δαπανών για την υγεία και την πρόνοια, οδήγησε στη συρρίκνωση των ούτως ή άλλως ανεπαρκών παιδοψυχιατρικών υπηρεσιών του ΕΣΥ και στη κατάργηση ή μείωση ουσιαστικών πολιτικών παιδικής μέριμνας για τις ευπαθείς παιδικές ομάδες όπως π.χ. νοητικής υστέρησης, αναπτυξιακών διαταραχών.

Αν πραγματικά μας ενδιαφέρει η έξοδος από την κρίση προς το συμφέρον της πατρίδας μας και των ανθρώπων της, τότε πρέπει να διεκδικήσουμε και να ακολουθήσουμε τον αντίθετο από τον εφαρμοζόμενο δρόμο των περικοπών των κοινωνικών δαπανών, που στη περίπτωση της Ελληνικής Ψυχιατρικής οδηγεί στη οριστική κατάρρευση του μεγαλύτερου κοινωνικού εγχειρήματος στον χώρο μας, αυτό της «ψυχιατρικής μεταρρύθμισης». Αντίθετα πρέπει να συνταχθούμε με εκείνους που υποστηρίζουν ότι για να βγει η χώρα και η Ευρωπαϊκή Ένωση από την κρίση χρειάζεται επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο, βασικότερο συστατικό του οποίου είναι το ψυχικό κεφάλαιο.

Η οικογενειακή κατάσταση είναι παράγοντας καθοριστικός για τη στήριξη της ψυχικής υγείας του ατόμου σε καταστάσεις οικονομικής κρίσης. Από μελέτες προκύπτει ότι η ύπαρξη συζύγου ή σταθερού συντρόφου μπορεί να αποτελέσει όχι μόνο συναισθηματικό στήριγμα, αλλά και χειροπιαστή βοήθεια για την αντιμετώπιση των οικονομικών αναγκών μέσω της οικονομικής συμβολής του.

Επίσης μελέτες δείχνουν ότι και η **ηλικία** διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, με τα άτομα μέσης ηλικίας να υποφέρουν περισσότερο από την ανεργία, χωρίς ωστόσο να λείπουν και τα ερευνητικά δεδομένα όπου το γεγονός της ανεργίας μετά τις σπουδές οδηγεί σε σημαντική επιδείνωση της ψυχικής υγείας.

Οι «ευαίσθητοι» εργαζόμενοι ή τα άτομα που νοσούν ήδη από κάποιο ψυχικό νόσημα ανήκουν και αυτοί στις ομάδες του πληθυσμού που πλήττονται σαφώς περισσότερο από την οικονομική κρίση. Η εργασιακή ανασφάλεια, στην περίπτωση τους, καθώς και το στρες που αυτή επιφέρει, λειτουργούν ιδιαιτέρως ψυχοπιεστικά, εντείνοντας τις ήδη υπάρχουσες δυσκολίες του ατόμου. Επιπλέον, μεσοσύσης της οικονομικής κρίσης και οι εργοδότες γίνονται λιγότερο «ανεκτικοί», εντοπίζουν τους «αδύναμους κρίκους» και τους απολύουν γρηγορότερα. Ένας φαύλος κύκλος δημιουργείται λοιπόν με αυτόν τον τρόπο, όπου η ψυχική ασθένεια οδηγεί στην απώλεια της εργασίας και στη φτώχεια, αλλά όπου και η ανεργία οδηγεί στην εμφάνιση ή στην επιδείνωση της ψυχικής ασθένειας.

Οι αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας, όσον αφορά τη ψυχική υγεία, φαίνεται να είναι μεγαλύτερες σε χώρες με αδύναμο επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης, άνιση διανομή εισοδήματος καθώς και με συστήματα ελλιπούς προστασίας των ανέργων. Επίσης, οι αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας παρουσιάζονται πιο έντονα σε μακροχρόνια ανέργους (≥ 6 μήνες), σε σχέση με την ολιγόμηνη ανεργία.

Όσο βαθαίνει η οικονομική κρίση, οι προβλέψεις για την επιδείνωση των δεικτών ψυχικής υγείας εντείνονται. Στο Ηνωμένο Βασίλειο αναμένεται τριπλασιασμός των ψυχωτικών επεισοδίων, διπλασιασμός της κατάχρησης αλκοόλ, ή τριπλασιασμός των καταθλιπτικών επεισοδίων. Επίσης και στην Ινδία αναφέρεται αύξηση των περιστατικών που αιτούνται ψυχολογικής βοήθειας εξαιτίας των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν με την οικονομική κρίση.

Το **οικονομικό χρέος** είναι ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας που προδιαθέτει σε κατάθλιψη. Μια μελέτη σε Αγγλία, Σκωτία και Ουαλία έδειξε σαφή σχέση χρέους και κακής ψυχικής υγείας.

Επιπλέον, τα πρώτα editorials και οι πρώτες μελέτες ή ανασκοπήσεις σε γενικά και ψυχιατρικά περιοδικά αναφορικά με τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης θέτουν πληθώρα προβληματισμών και για τις δυνατότητες ανταπόκρισης των συστημάτων υγείας στα αιτήματα των πολιτών. Από τα πρώτα, το New England Journal of Medicine θα επισημάνει σε άρθρο του την πίεση που δέχονται τα συστήματα ψυχιατρικής φροντίδας: μειώνονται μεν τα αιτήματα για παρατεταμένη ψυχιατρική νοσηλεία, αυξάνουν όμως για τα οξέα επεισόδια, όπως αυξάνουν και οι «αναγκαστικές νοσηλείες» καθώς η κοινωνική ανεκτικότητα έναντι προβλημάτων συμπεριφοράς μειώνεται σε περιόδους οικονομικής κρίσης.

Είναι προφανές ότι συνθήκες αβεβαιότητας και επισφάλειας παρατηρούνται ιδίως σήμερα, στις ιδιαίτερες συνθήκες που συνδιαμορφώνουν ή οικονομική κρίση και η αδυναμία της πολιτείας ή/ και των πολιτών να προσδιορίσουν μια έξοδο από αυτήν.

Η βασική και σημαντική πρόκληση της εποχής είναι να αντιμετωπιστεί η αύξηση της ζήτησης υπηρεσιών ψυχικής υγείας που συνδυάζεται με ενδεχόμενο περιορισμό της χρηματοδότησης, δίνοντας πάντα έμφαση στη διατήρηση της ποιότητας των υπηρεσιών, την αποτελεσματικότητά τους και το συμφέρον των ασθενών»,

Σε Έρευνα Στην Κίνα, βρέθηκε ότι οι κοινωνικές αλλαγές, περιλαμβανομένων των μεγάλων οικονομικών απωλειών σε ατομικό επίπεδο, του αυξημένου κόστους υγειονομικής περίθαλψης, της εξασθένησης των οικογενειακών δεσμών, της μετανάστευσης σε αστικές περιοχές προς αναζήτηση εργασίας και των ανισοκατανομών του εισοδήματος, συνεισφέρουν στην αύξηση των ποσοστών αυτοκτονιών κυρίως μέσω της αύξησης των καταθλιπτικών διαταραχών, οι περισσότερες από τις οποίες διατρέχουν χωρίς θεραπεία.

Όμως και τα γενικότερα ποσοστά θνησιμότητας του πληθυσμού φαίνεται να επηρεάζονται από τις οξύτατες οικονομικές δυσκολίες. Μία μελέτη της βιβλιογραφίας σχετικά με τα ποσοστά θνησιμότητας κατά τις περιόδους οικονομικής κρίσης εμφάνισε την άμεση σχέση των οικονομικών κρίσεων με την αύξηση των γενικών δεικτών θνησιμότητας. Παρατηρήθηκε αύξηση της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα, αύξηση της θνησιμότητας λόγω αναπνευστικών λοιμώξεων, χρόνιας ηπατικής νόσου, αυτοκτονιών και ανθρωποκτονιών. Επίσης, αύξηση της θνησιμότητας των βρεφών παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια των οικονομικών κρίσεων σε όλες τις μελέτες.

Μοναδική μείωση της θνησιμότητας παρατηρήθηκε στους θανάτους από τροχαία ατυχήματα, προφανώς λόγω του περιορισμού των μετακινήσεων.



Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων



Η κοινωνικο-οικονομική κρίση επηρεάζει τη ψυχική υγεία με δύο αλληλοτροφοδοτούμενους τρόπους. Πρώτον εξασθενεί τους προστατευτικούς παράγοντες που συμβάλουν στην ανάπτυξη και τη διατήρησή της και δεύτερον ενισχύουν και αυξάνουν τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών. Ενδεικτικά αναφέρουμε καταστάσεις της σημερινής πραγματικότητας που εμπίπτουν στα παραπάνω: εργασιακή ανασφάλεια, εισοδηματική αβεβαιότητα, ανεργία, ελαστικές μορφές εργασίας, υπερχρέωση νοικοκυριών, άστεγοι, στεγαστική αβεβαιότητα, αύξηση κοινωνικών ανισοτήτων, φτώχεια, κοινωνικός αποκλεισμός ιδιαίτερα των ευπαθών ομάδων, αδυναμία ελέγχου της ζωής του ατόμου και αβεβαιότητα για τη μελλοντική του κατάσταση. Όλα αυτά συμβάλλουν στη σημαντική αύξηση της ψυχιατρικής νοσηρότητας στο σύνολό της και είναι επαρκώς μελετημένα και τεκμηριωμένα από την επιστημονική κοινότητα κατά την έρευνα των κρίσεων διαχρονικά. Ιδιαίτερα έχει δειχθεί η σημαντική αύξηση της κατάθλιψης και των αποπειρών αυτοκτονίας και της αυτοκτονίας και η συσχέτισή τους με την ανεργία και την εργασιακή ανασφάλεια. Επίσης η ευθεία συσχέτιση ανάμεσα στον πλούτο μιας χώρας με το επίπεδο της ψυχικής υγείας του πληθυσμού.

Σε περιόδους κρίσης έχει παρατηρηθεί το εξής απαράδεκτο αλλά και μακροπρόθεσμα αντιπαραγωγικό φαινόμενο: ενώ οι απαιτήσεις σε υπηρεσίες ψυχικής φροντίδας αυξάνονται, εξαιτίας των περικοπών στις κοινωνικές δαπάνες, η παροχή τους μειώνεται. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία

ενός φαύλου κύκλου που συντηρεί και χειροτερεύει διαρκώς το επίπεδο της ψυχικής υγείας.

Ένα από τα πιο βασικά ψυχικά παράγωγα της κρίσης είναι το γενικευμένο αίσθημα **αβεβαιότητας και ανασφάλειας**. Αυτό επηρεάζει ατομικές και ομαδικές κοινωνικές συμπεριφορές των ενηλίκων που διαμορφώνουν ένα αρνητικό περιβάλλον για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη της ευπαθέστερης των κοινωνικών ομάδων που είναι τα παιδιά και οι νέοι.

Το παιδί γεννιέται μ' ένα ψυχικό και πολιτισμικό υπόβαθρο ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσει συμπεριφορικές, συναισθηματικές και φαντασιωσικές σχέσεις με τη μητέρα του, τον πατέρα του και τ' αδέρφια του, ο δε τρόπος του καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνία που ανήκει. Η κοινωνία λοιπόν βρίσκεται σε κρίση, και η οικογένεια ως φορέας της διαταραχής κατακλύζεται από το αίσθημα απόγνωσης και αβοήθητου.



Η **οικογένεια** είναι ένα σύστημα που αποτελείται από πολλαπλές κυκλικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή τη χρονική περίοδο, τα συγκεκριμένα γεγονότα που η ελληνική κοινωνία αντιμετωπίζει, προκαλούν κρίση σ' ολόκληρη την οικογένεια άσχετα αν εκδηλώνεται σ' ένα μόνο μέλος της.

Οι σχέσεις γονιών-παιδιών αναδιαμορφώνονται. Ο γονιός με αγχώδη διαταραχή αδυνατεί να απορροφήσει τα άγχη του παιδιού του, ο καταθλιπτικός αδυνατεί να εμπεριέξει τις αγωνίες του και να παρέξει σταθερότητα και συναισθήματα φροντίδας με αποτέλεσμα να το οδηγεί σε σύγχυση ρόλων, σε ψυχικές αναστολές των αναγκών του, στη διαμόρφωση ενός «ψευδούς εαυτού». Ο ενοχικός γονιός θα μεταφέρει τα δικά του άλυτα συγκρουσιακά θέματα στο παιδί με αντιφατικά και αντικρουόμενα μηνύματα.

Οι μεταβολές κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης, οι πολιτισμικού χαρακτήρα ιδιαιτερότητες, η κατάργηση των θεσμών, η συνεχής διάψευση, η έλλειψη ορίων, η σύγχυση ρόλων και γενικά τα διάφορα οικογενειακά

μυστικά, οι σοβαρές συγκρούσεις και η δυσαρμονία του γονεϊκού ζεύγους, είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου που φέρνουν το παιδί σε μια κατάσταση είτε τραυματική λόγω της φύσης των ερεθισμάτων που δέχεται, είτε απώλειας του διευκολυντικού-υποστηρικτικού ρόλου του οικογενειακού πλαισίου.

Το αποτέλεσμα είναι παιδιά παραμελημένα ή υπερπροστατευμένα και ανώριμα και ψυχισμοί σε αναστολή-ακινητοποίηση σαν άμυνα για την ψυχική τους επιβίωση, ή ψυχισμοί που εκδηλώνονται με βία εκδραματίζοντας τα σιωπηλά αισθήματα οδύνης και οργής.

Για τους εφήβους οι διαδικασίες φαίνονται πιο δύσκολες καθώς οι ταυτίσεις είναι μια επιτακτική τους ανάγκη ως μηχανισμός άμυνας που θα στηρίξει τη ναρκισσιστική και ιδεολογική τους ανακατάταξη για τον σχηματισμό της ταυτότητας. Οι ταυτίσεις όμως αποκαλύπτονται σαθρές, τα πρότυπα κατακρημνίζονται, οι γονείς αποδεικνύονται αδύναμοι και ανίκανοι να δεχθούν την επιθετικότητα της αυτονόμησης, οι δε φαντασιώσεις που βοηθούν στην επεξεργασία της μετάβασης εκλείπουν.

Όσον αφορά στα **πρότυπα**, ζούμε μια εποχή που μας θέτει αντιμέτωπους με ψευτοδιλήμματα τα οποία δημιουργούν αισθήματα απόγνωσης, ανικανότητας, εγκατάλειψης και αδιέξοδου ενώ ταυτόχρονα μας ωθεί να αποδεχθούμε και να ταυτιστούμε με μηνύματα, που αντιστρατεύονται και λοιδороούν κάθε προηγούμενη ηθική αξία και προτείνουν τον ατομισμό και την καταφυγή στην ατομική λύση. Ζούμε μία εποχή όπου απουσιάζουν εκείνα τα πρότυπα κι είδωλα που είναι άξια να κινητοποιήσουν τις υγιείς διαδικασίες για ταύτιση και εξιδανίκευση.

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται μέσω μιας σειράς ταυτίσεων αρχικά με τους γονείς και εν συνεχεία με άλλα σημαντικά πρόσωπα. Αυτονόητο λοιπόν ότι με **υγιή πρότυπα το παιδί θα κάνει ικανοποιητικές ταυτίσεις**.

Σήμερα όμως δίνεται έμφαση μόνο σε μεμονωμένα χαρακτηριστικά και όχι στο όλον με αποτέλεσμα να τονίζονται και να αναπτύσσονται με αυτόν τον τρόπο μόνο μερικές πλευρές της προσωπικότητας του παιδιού όπως η σεξουαλικότητα, ή η επιθετικότητα.

Το **σχολείο**, ο άλλος σημαντικός κοινωνικός θεσμός, υφίσταται μια συνεχή υποτίμηση και απαξίωση. Τόσο στο υλικό επίπεδο με τη στέρηση των αναγκών πόρων και τις συνέπειες της στη λειτουργία του όσο και με τη μηδενιστική κριτική στους λειτουργούς του. Έτσι οι **εκπαιδευτικοί** ως πρότυπα εξιδανίκευσης και αυθεντίας, ως δάσκαλοι, ως συμβολικοί φορείς εξουσίας και Νόμου, ως γονεϊκά υποκατάστατα επενδεδυμένα μέσω της μετάθεσης, καθίστανται αδύναμοι, υποτιμημένοι, συχνά φοβισμένοι με δυσκολία να βάλουν σε Λόγο τα σημαίνοντα. Ταυτόχρονα η περικοπή των γενικών δαπανών

για την υγεία και την πρόνοια, οδήγησε στη συρρίκνωση των ούτως ή άλλως ανεπαρκών παιδοψυχιατρικών υπηρεσιών του ΕΣΥ και στη κατάργηση ή μείωση ουσιαστικών πολιτικών παιδικής μέριμνας για τις ευπαθείς παιδικές ομάδες όπως π.χ. νοητικής υστέρησης, αναπτυξιακών διαταραχών.

Αν πραγματικά μας ενδιαφέρει η έξοδος από την κρίση προς το συμφέρον της πατρίδας μας και των ανθρώπων της, τότε πρέπει να διεκδικήσουμε και να ακολουθήσουμε τον αντίθετο από τον εφαρμοζόμενο δρόμο των περικοπών των κοινωνικών δαπανών, που στη περίπτωση της Ελληνικής Ψυχιατρικής οδηγεί στη οριστική κατάρρευση του μεγαλύτερου κοινωνικού εγχειρήματος στον χώρο μας, αυτό της «ψυχιατρικής μεταρρύθμισης». Αντίθετα πρέπει να συνταχθούμε με εκείνους που υποστηρίζουν ότι για να βγει η χώρα και η Ευρωπαϊκή Ένωση από την κρίση χρειάζεται επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο, βασικότερο συστατικό του οποίου είναι το ψυχικό κεφάλαιο.



Η Οικογένεια σε κρίση



Η οικογένεια, επηρεάζεται σε κάθε περίπτωση από όλους τους εξωτερικούς παράγοντες, που επικρατούν κοινωνικά. Είναι μία ομάδα ατόμων με βιολογική αναφορά που ανήκει σε ένα ευρύτερο σύνολο ανθρώπων και που όλοι μαζί συνιστούν με τα δεδομένα κάθε εποχής και τα χαρακτηριστικά της, μια ανθρώπινη κοινωνία. Το πρώτο στοιχείο που κλονίζεται, είναι η σταθερότητα τόσο σε προσωπικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο και αμέσως μετά ακολουθεί ο κλονισμός της ασφάλειας. Ένα άτομο σε μια οικογένεια και κατ' επέκταση σε μια κοινωνία που δεν έχει σταθερότητα και ασφάλεια είναι ένα άτομο που αδυνατεί σταδιακά να αποδώσει, να είναι δημιουργικά παραγωγικό, να ανταποκριθεί τόσο στις ανάγκες του, όσο και στις υποχρεώσεις του, να ελπίζει και να ονειρεύεται και τελικά μετατρέπεται πολύ γρήγορα σε ένα άτομο απογοητευμένο, φοβισμένο, απελπισμένο και φυσικά δυστυχισμένο.

Το ζευγάρι σήμερα δοκιμάζεται από την οικονομική κρίση. Αρχίζει αναγκαστικά να κάνει κάποιες οικονομίες ή περιορίζει κάποια έξοδα και παραμένει πολλές ώρες στο σπίτι. Το αποτέλεσμα είναι η σχέση να φθείρεται καθημερινά από την ρουτίνα και καμιά φορά και γκρίνια, που προκαλείται από το οικονομικό πρόβλημα. **Το ζευγάρι πρέπει να βρει κάποιες τεχνικές ώστε να προστατευτεί από την ψυχική φθορά της ρουτίνας** για παράδειγμα, επιβάλλεται να εξοικονομήσει κάποια χρήματα απλά για ένα καφέ, ένα ποτό, ακόμη και αν χρειάζεται να αναβάλλει κάποιο έξοδο. Πίσω

από αυτή την φαινομενικά απλή «κίνηση», «κρύβεται» κάτι σημαντικότερο. Δείχνουμε στον σύντροφό μας ότι δεν τον έχουμε «δεδομένο», και το σημαντικότερο όλων, **δεν κάνουμε μόνο δυσάρεστα πράγματα μαζί του όπως το να υπολογίζουμε την πληρωμή λογαριασμών, τα οποία φέρνουν μία τεράστια φθορά στην σχέση.**

Στο πρόβλημα της **ανεργίας** η κοινωνία μας έχει περάσει λανθασμένα το μήνυμα ότι η εργασία σχετίζεται με την αξία του ατόμου, δηλαδή αν δεν δουλεύεις δεν αξίζεις. Σήμερα το άτομο ντρέπεται που είναι άνεργο, ακόμη και αν έχει χρήματα. Νιώθει ότι δεν προσφέρει στην οικογένεια και βιώνει άγχος και μελαγχολία. Ό άντρας που χάνει την δουλειά του ή που μειώνεται το εισόδημα του, νιώθει μειονεκτικά απέναντι στην γυναίκα γιατί έχει βασίσει την αυτοπεποίθησή του στην δουλειά του. **Έχει τεράστια σημασία η στήριξη της γυναίκας στον σύντροφό της, καθώς και η ίδια δεν έχει ξαναβιώσει στην εποχή μας τους άνδρες σε τέτοια ψυχολογική πίεση.** Στο φλερτ, ο άνεργος άνδρας μπορεί να νιώθει αποκομμένος από το κοινωνικό σύνολο, να «φοβάται» την γυναίκα επειδή δεν είναι οικονομικά ισχυρός, ακόμη και να αποφεύγει να φλερτάρει για να μην βιώσει την απόρριψη, εξαιτίας της οικονομικής του κατάστασης.

Ζώντας τα άτομα σε ανασφάλεια οδηγούνται σε εγκατάλειψη οικογενειακής στέγης από άντρες και αγόρια μη μπορώντας να αντέξουν την οικονομική εξαθλίωση και την αδυναμία να συντηρήσουν την οικογένεια τους.

Ακόμα από την οικονομική ανασφάλεια έχουμε καθυστέρηση ή αναβολή γάμων ή ακόμα και καθυστέρηση διαζυγίων καθότι τα ζευγάρια δεν αντέχουν οικονομικά να χωρίσουν.

Σε μία οικογένεια με έντονα τα οικονομικά σημάδια της κρίσης γίνεται και ένα μπέρδεμα οικογενειακών ρόλων: τα παιδιά αναγκάζονται να μεγαλώσουν γρηγορότερα και πολλά από αυτά να εγκαταλείψουν την εκπαίδευση τους για οποιαδήποτε εργασία, λαμβάνοντας έτσι ένα γονεϊκό ρόλο παρηγορητή - προστάτη της οικογένειας.

Ακόμα η αύξηση οικογενειακής βίας και κακοποίησης ανηλίκων καθώς και η αύξηση παράνομης εργασίας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ



Είναι γεγονός πως οι κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης που διάγουμε είναι τραγικές. Η ανεργία, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η φτώχεια και η επί μακρόν αναζήτηση μιας ικανοποιητικής θέσης εργασίας επηρεάζει δυσμενέστατα την ψυχική υγεία των ανθρώπων, των παιδιών και των κοινωνικών ομάδων. Η ανεργία βιώνεται ως μία φθοροποιός - εντροπική διαδικασία απαξίωσης και ανασφάλειας, η οποία οδηγεί στο άγχος, στις ενοχές και στην χαμηλή αυτοεκτίμηση και διαταράσσει το σύνολο των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου και της ομάδας. Σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις των οικονομικών κρίσεων στα παιδιά. Πρώιμες αντίξοες εμπειρίες μπορεί να τροποποιήσουν τη δομική και λειτουργική ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού, συμβάλλοντας στην αρνητική έκβαση της ψυχικής του υγείας στο μέλλον. Η κακή κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονέων σχετίζεται με τη χαμηλή ικανότητα εστίασης της προσοχής των παιδιών. Ο υποσιτισμός του ίδιου του βρέφους μπορεί επίσης να παίξει σημαντικό ρόλο. Ο περιορισμός υλικών αγαθών, οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, η στέρηση και η διαταραγμένη οικογενειακή ζωή συμβάλουν στην όλο και περισσότερο επιθετική συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων και στην αύξηση των φαινομένων

ρατσισμού. Η **οικογενειακή κατάσταση** είναι παράγοντας καθοριστικός για τη στήριξη της ψυχικής υγείας του ατόμου σε καταστάσεις οικονομικής κρίσης.

Από μελέτες προκύπτει ότι η **ύπαρξη συζύγου ή σταθερού συντρόφου** μπορεί να αποτελέσει όχι μόνο συναισθηματικό στήριγμα, αλλά και χειροπιαστή βοήθεια για την αντιμετώπιση των οικονομικών αναγκών μέσω της οικονομικής συμβολής του.

Θέτοντας βέβαια **το χρήμα στη ρεαλιστική του διάσταση**, σαφώς αποτελεί το εισιτήριο μας στην υγεία, την παιδεία, την ψυχαγωγία και πολλές άλλες εκφάνσεις της ζωής μας. Μπορεί τα χρήματα να μην αγοράζουν την ευτυχία, συμβάλλουν όμως σε μεγάλο βαθμό στην ψυχική μας ηρεμία.

Παρόλα αυτά, αν η συνθήκη (οικονομική κρίση) δεν αλλάζει, χρειάζεται να βρούμε τρόπους να είμαστε καλά, υγιείς και ισορροπημένοι μέσα σε αυτή. Χρειάζεται να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας, σκεφτόμενοι αισιόδοξα και αντικαθιστώντας τον αρνητικό τρόπο σκέψης με έναν περισσότερο ρεαλιστικό. Και δεν μιλάμε για θεωρητική ωραιοποίηση της κατάστασης, αλλά για ανεύρεση πρακτικών λύσεων.

Όταν εστιάζουμε στη λύση πρακτικών προβλημάτων, εντοπίζοντας τις πραγματικές μας ανάγκες και παίρνοντας τα μέτρα μας, αυξάνουμε την αίσθηση ελέγχου. Αντίθετα, η καταστροφολογία, ο εκ των προτέρων πανικός και η κατασκευή και καλλιέργεια σεναρίων μας αποπροσανατολίζουν από τον εποικοδομητικό σχεδιασμό και τελικά από την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε.

Χρειάζεται δηλαδή να επιβάλλουμε τη **λογική σκέψη** στη συναισθηματική αντίδραση του άγχους και όχι να «αρρωσταίνουμε» εκ των προτέρων για κάτι που δεν είναι βέβαιο ότι θα συμβεί. Ενδεικτική για τις συνέπειες του «εκ των προτέρων πανικού» είναι μια έρευνα που αποκαλύπτει σε ορισμένες περιπτώσεις πιο έντονα συμπτώματα κατάθλιψης σε υπαλλήλους που ζούσαν υπό την απειλή της απόλυσης, παρά σε όσους πραγματικά απολύθηκαν!

Η οικονομική κρίση λοιπόν μπορεί να είναι λόγος για απελπισία, κατάθλιψη, απομόνωση, γκρίνια, απαισιοδοξία (και σίγουρα μπορεί να προκαλέσει όλα αυτά τα συμπτώματα), μπορεί όμως να είναι και μια ευκαιρία για προσωπική αυτοεξέταση και συνολική αναθεώρηση. Μοιάζει η στιγμή να είναι ιδανική για να επανεξετάσουμε το σύστημα αξιών μας, βάση του οποίου αξιολογούσαμε μέχρι σήμερα τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας. **Αυτό που τελικά καταφέραμε με το υπάρχον σύστημα αξιών είναι να γεμίσουμε κατάθλιψη τα σπίτια μας δουλεύοντας ατελείωτες ώρες, σε ένα αέναο κυνήγι απόκτησης υλικών αγαθών που ποτέ δεν είναι αρκετά.**

Οι νέοι μαθαίνουν ότι το χρήμα ανοίγει τις κλειστές πόρτες κατηγοριοποιούμε τους ανθρώπους βάση του χρήματος, η φιλία γίνεται δημόσιες σχέσεις. Ίσως είναι καιρός λοιπόν, και με αφορμή την οικονομική αυτή κρίση, να ξεχάσουμε τους παλιούς όρους κοινωνικής αναγνώρισης, χρήμα και εξουσία (ακριβά αυτοκίνητα, πολυτελή σπίτια, μοδάτα ρούχα) και να εξαρτήσουμε την αυτοπεποίθησή μας σε άλλες αξίες. Στις εσωτερικές μας κατακτήσεις, την πνευματική καλλιέργεια, την ηθική, τους φίλους, την οικογένεια, τον εσωτερικό κόσμο.

Πώς όμως μπορούμε να είμαστε καλά μέσα σε αυτό το διάχυτο κλίμα κατήφειας, μιζέριας και απαισιοδοξίας που επικρατεί;

Η λύση φαίνεται να είναι η **επιστροφή στις ανθρώπινες σχέσεις**.

- *Ας ακούσουμε τον συνάνθρωπό μας.*
- *Ας συγκεντρωθούμε με φίλους.*
- *Ας μιλήσουμε
και*
- *ας ανοιχτούμε ο ένας στον άλλο.*

Οι φίλοι είναι ευεργετικοί για την ψυχική μας υγεία. Μας βοηθούν να μειώσουμε τα επίπεδα άγχους, απλά προσφέροντάς μας μια εγκάρδια συνομιλία. Η ζωή δεν έχει μόνο υλικά πράγματα.

- *Ας επενδύσουμε σε αυτά που μας γεμίζουν και μας ευχαριστούν.*

Ακόμη κι αν δεν έχουμε αρκετά χρήματα για να βγούμε έξω, μπορούμε να προσκαλέσουμε κόσμο στο σπίτι, να μαγειρέψουμε ή να πιούμε ένα κρασί. Έτσι ίσως έρθουμε και πιο κοντά απ' ότι σε ένα μέρος με δυνατή μουσική, όπου είναι δύσκολο ακόμα και να μιλήσουμε, πόσο μάλλον να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά.

- *Μπορούμε να διαβάσουμε ένα βιβλίο.*
- *Να ανακαλύψουμε λίγο παραπάνω τη φύση, να περπατήσουμε, να χρησιμοποιήσουμε το ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο.*
- *Ας επαναπροσδιορίσουμε τους στόχους μας από ατομικά ωφελιμιστικούς σε συλλογικά στραμμένους.*
- *Η συμμετοχή σε συλλογικές δράσεις και εθελοντικές δραστηριότητες μειώνει τα συναισθήματα φόβου και άγχους και αυξάνει την αίσθηση ελέγχου και συντροφικότητας.*

Ας συνειδητοποιήσουμε ότι **είμαστε όλοι ταξιδιώτες στο ίδιο καράβι** και έχουμε ανάγκη από αλληλοβοήθεια.

Το να ενδιαφερθούμε για τον διπλανό μας, για την επόμενη γενιά, μπορεί να μας προσφέρει ανακούφιση, όχι στην τσέπη αλλά στην ψυχή, κάτι που η μέχρι πρότινος οικονομική μας ευμάρεια δεν κατάφερε να μας προσφέρει.

Η κρίση είναι μια ευκαιρία για εσωτερικές και κοινωνικές αλλαγές.

Ας την εκμεταλλευτούμε θετικά!

ΤΑ ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ!



Η αντιμετώπιση της κρίσης



Η κρίση μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο μέσα από μια οικοσυστημική προσέγγιση, ως σύνθεση των επιμέρους αντικειμένων κυρίως της πολιτικής και της οικονομίας, που οφείλουν να δώσουν λύσεις στα χρόνια ζητήματα της ανεργία και της φτώχειας, αλλά και της ιατρικής, της ψυχολογικής, της κοινωνιολογικής επιστήμης, οι οποίες θα αντιμετωπίσουν την πολυεστιακή και πολυπαραγοντική αιτιολογία των ψυχοκοινωνικών φαινομένων εστιάζοντας στη **λύση** και όχι στη διαχείριση των προβληματικών καταστάσεων

Η αντιμετώπιση και η διαχείριση της κρίσης μέσα στην κοινωνία

Καταρχήν, οι οικογένειες και τα παιδιά υψηλού κινδύνου που διατρέχουν άμεσο κίνδυνο επιβίωσης, θα πρέπει να στηριχτούν άμεσα. Απαιτείται ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ της πολιτείας και των οργανωμένων κοινωνικών θεσμών. Η Εκκλησία, η Αυτοδιοίκηση (Δήμος, Περιφέρεια) με τις αρμόδιες κοινωνικές υπηρεσίες, το Σχολείο, η Κοινωνία των πολιτών, οι Μ.Κ.Ο., οι Σύλλογοι, η γειτονιά, οι φίλοι, όλοι και καθένας από την πλευρά του οφείλουν να στηρίξουν τις οικογένειες αυτές υλικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.

Χρέος όλων μας να συμβάλουμε στην οργάνωση ενός ευρύτατου κοινωνικού δικτύου που θα στέκει δίπλα στο άτομο σε αυτές τις στιγμές της μεγάλης δυσφορίας ή και δυστυχίας, υπενθυμίζοντας ότι κοινωνία σημαίνει πρωτίστως κοινωνική αλληλεγγύη και συλλογικές δράσεις και παρεμβάσεις.

Η αντιμετώπιση και η διαχείριση της κρίσης μέσα στην οικογένεια

Η παρούσα πρόταση εδράζει επιστημονικά στην οικοσυστημική προσέγγιση της οικογένειας του U. Bronfenbrenner, σύμφωνα με την οποία, η οικογένεια είναι ένα ειδικό σύστημα πολύ στενών προσωπικών σχέσεων, για το οποίο είναι πολύ σημαντική η διατήρηση των ορίων της ιδιωτικής ζωής, της εγγύτητας και της συναισθηματικής ασφάλειας.



1^ο στάδιο: Προσωπική διαχείριση της κρίσης

Πρώτα από όλα θα πρέπει να υπάρξει η εσωτερική και προσωπική διαχείριση του προβλήματος σε πραγματικό και συμβολικό επίπεδο (υλικές, οικονομικές ανάγκες, ψυχολογικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες). Απαιτείται προσωπική ανασυγκρότηση, αναδιάταξη των αναγκών και ανάταξη των αξιών. Ο εξορθολογισμός των προβλημάτων είναι ο καλύτερος σύμμαχος, ενώ ο πανικός μάς αποδιοργανώνει. Να έχουμε υπόψη μας ότι οι κρίσεις έρχονται και παρέρχονται, ενώ αποτελούν προσωπικό στοίχημα για τον καθένα μας, εφόσον δεχτούμε και τη θεωρία «του καλού καπετάνιου», που «στις φουρτούνες φαίνεται», και έτσι κι αλλιώς, οι κρίσεις είναι η μήτρα των περιόδων ευημερίας, προόδου και πολιτισμού.

2^ο στάδιο: Ενδοσυζυγική διαχείριση της κρίσης

Πυρηνική σχέση της οικογένειας είναι η συζυγική σχέση, σχέση πρότυπο και παράδειγμα για τα παιδιά. Θα πρέπει, λοιπόν, να γίνει διαχείριση του προβλήματος σε πραγματικό και συμβολικό επίπεδο (υλικές, οικονομικές ανάγκες, ψυχολογικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες) μεταξύ των δύο συζύγων.

Πολλές φορές οι εξωτερικές κρίσεις αναδεικνύουν την ενδοσυζυγική ή ενδοοικογενειακή κρίση που ίσως ήδη υφίσταται και τότε τα πράγματα είναι δυσκολότερα. Αν όμως, υπάρχει μια γερή συναισθηματική βάση με μια καλή επικοινωνία γίνεται και η ανασυγκρότηση, αναδιάταξη των αναγκών και η ανάταξη των αξιών της οικογένειας, που από μόνη της είναι αυτοσκοπός. Η ανάδειξη της αξίας της συζυγικής σχέσης και της οικογενειακής ζωής και η

ανάγκη της συλλογικής πορείας της οικογένειας δυναμώνουν τη συζυγική σχέση και την ελπίδα για νέες προοπτικές.

3^ο στάδιο: Η διαχείριση του θέματος με τα παιδιά.

Χρειάζεται συζήτηση, διάλογος και αναφορές στην ύπαρξη του προβλήματος, προσαρμοσμένες στην ηλικιακή αντιληπτική δυνατότητα των παιδιών μας, με έμφαση στη συνοχή των μελών της οικογένειας και τους συναισθηματικούς δεσμούς της.

Η συζήτηση με τα παιδιά μας να γίνεται με υπομονή, και να συμβαίνει πραγματική – ενεργητική ακρόαση των προβλημάτων των παιδιών μας. Η **τακτική επικοινωνία** και η **υπερτόνιση της προσωρινότητας της κρίσης είναι σε αυτή την περίπτωση η σωστότερη** αντιμετώπιση. Σημαντική είναι η εκφραστικότητα των συναισθημάτων και η έμφαση στις πραγματικές αξίες της ζωής, στην ηθική και στις διαχρονικές αρχές του ανθρώπινου πολιτισμού.

Οι συγκρούσεις στον οικογενειακό χώρο είναι αναπόφευκτες. Καλά είναι να επικρατεί η αυτοσυγκράτηση και όχι τα ξεσπάσματα, αλλά αυτό τις περισσότερες φορές είναι αδύνατον. Για αυτό, μετά τις συγκρούσεις, είναι απαραίτητη η μετα-συγκρουσιακή διαχείριση και ο διάλογος της συμφιλίωσης με υψηλή ενδοοικογενειακή ενσυναίσθηση και όχι με μια διαρκή κυκλικότητα των αντιδράσεων.

Η δημιουργία ατμόσφαιρας ασφάλειας και σιγουριάς είναι το μέγιστο δώρο για το παιδί μας. Παράλληλα, η **αλλαγή στον τρόπο διασκέδασης και ψυχαγωγίας υποστηρίζει το κλίμα αισιοδοξίας που πρέπει να καλλιεργήσουμε.**

- ο Οργανώνουμε οικογενειακούς περιπάτους,
- ο κοινές εξόδους και εκδρομές σε κοντινά μέρη,
- ο βλέπουμε μαζί τηλεοπτικά προγράμματα και ταινίες,
- ο κάνουμε χειροτεχνίες με απλά ανακυκλώσιμα υλικά,
- ο αξιοποιούμε τις εμπειρίες μας,
- ο υιοθετούμε ένα αδέσποτο ζώο

και

- ο αναλαμβάνουμε να στηρίξουμε εμείς πρόσωπα που είναι σε δύσκολη θέση.
- ο Φτιάχνουμε μαζί μικρά χειροποίητα δώρα,
- ο επινοούμε εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης

και

- ο δίνουμε αξία στην καθημερινότητά μας.

Δεν ξεχνάμε ότι τα βιβλία είναι πάντα οι καλύτεροι φίλοι μας και ένα οικονομικό μέσο απόλαυσης και ψυχαγωγίας. Ούτε ποτέ ξεχνάμε ότι:

ΤΑ ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ!

Η λεκτική επικοινωνία και ο διάλογος είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει τα ανθρώπινα συναισθήματα.

- ♦ Τονώνουμε την αυτοπεποίθηση του παιδιού μας,
- ♦ το επαινούμε,
- ♦ υπογραμμίζουμε τις θετικές πλευρές του χαρακτήρα του και τις ικανότητές του
- ♦ το ενθαρρύνουμε στις προσπάθειές του,
- ♦ το παρηγορούμε στοργικά, όταν το χρειάζεται, και, γενικά, με κάθε τρόπο είμαστε κοντά του.

Η μη λεκτική επικοινωνία, η σωματική και οπτική - βλεμματική επαφή, ένα τρυφερό χέδι, μια ζεστή αγκαλιά του γονιού στο παιδί του, ένα άγγιγμα στα μαλλιά, το ξεπροβόδισμα – κατευόδιο στην πόρτα, το βλέμμα της αγάπης που όλα τα κατανοεί και τα στέργει, είναι ανεκτίμητης αξίας στηρίγματα στην καθημερινότητα του παιδιού μας.

Η τρυφερότητα μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον είναι η τροφή του συναισθήματος του παιδιού.

Τέλος, πάντα πρέπει στην οικογενειακή ζωή να υπάρχει διακριτικός έλεγχος, οργάνωση των οικογενειακών δραστηριοτήτων και πλαίσια - όρια για όλα τα μέλη. Λιγότερες εντολές και ένα ζωντανό παράδειγμα από την ίδια τη συμπεριφορά των γονέων, που είναι το καλύτερο πρότυπο για το παιδί.

Ας μην ξεχνάμε: **ότι ο άνθρωπος γεννήθηκε για να πατά με τα πόδια στη γη αλλά και για να έχει το κεφάλι ψηλά και να θωρεί τον ουρανό.** Η ζωή μάς επιτάσσει να είμαστε παρόντες στα γεγονότα και να τα προσεγγίζουμε με γνώμονα την αλλαγή που θα οδηγήσει στη βελτίωση και στην πρόοδο. Για αυτό σηματορρός μας να είναι πάντα η αισιοδοξία, η ελπίδα, η προοπτική και ο αγώνας για ένα καλύτερο μέλλον.



Προτάσεις διαχείρισης κάθε κρίσης:

Για τα παιδιά

1. Πείτε τους την αλήθεια. Είτε θέλουμε να το αντιμετωπίσουμε είτε δεν θέλουμε, η πραγματικότητα είναι ότι τα παιδιά βρίσκονται **ΜΕΣΑ** στην ατμόσφαιρα της κρίσης.

Υπάρχουν γεγονότα που συμβαίνουν στα ίδια ή σε συμμαθητές τους, όπως το ότι δεν μπορούν ν' αγοράσουν σνακ από το κυλικείο ή το κολατσιό λείπει από τη σχολική τσάντα ή ότι έχει κοπεί το ηλεκτρικό ή ότι το ψυγείο στο σπίτι δεν είναι γεμάτο όπως ήταν (ίσως είναι και άδειο) ή ότι δεν υπάρχει θέρμανση ή ότι το πουκάμισο της παρέλασης δεν μπορεί ν' αγοραστεί ή ότι δεν πάμε σινεμά ή λούνα παρκ ή ότι δεν αγοράζουμε πια πολλά ή καθόλου παιχνίδια. Τα παιδιά σε όποια ηλικία και αν είναι μπορεί να μην καταλαβαίνουν τι ακριβώς συμβαίνει **αλλά νιώθουν τα πάντα**. Νομίζουμε ότι τα ξεγελάμε αλλά έχουν εξαιρετικά ευαίσθητες κεραίες σε ότι συμβαίνει γύρω τους, τα “πιάνουν” όλα. Μην τα αφήνετε να φοβούνται και να ανησυχούν ακούγοντας ιστορίες από τους φίλους ή συμμαθητές τους που θα είναι ανακριβείς και ατελείς. Μην τα αφήνετε σε μια σιωπηρή ανησυχία. Ο δικός σας ρόλος είναι να τα βοηθήσετε να κατανοήσουν την κατάσταση, τι συμβαίνει γύρω τους.

Ρωτήστε τα τι σκέφτονται για τα τρέχοντα γεγονότα, τι μπορεί να έχουν ακούσει στο σχολείο από συμμαθητές ή φίλους τους. Σε καμία περίπτωση δεν θα βοηθήσει καθόλου να τα πιέσετε για μια κουβέντα με το ζόρι, απλά, αφήστε τους ένα άνοιγμα για να ξεκινήσει μια συζήτηση. Μπορεί να μην θέλουν ή να μην έχουν ανάγκη να μιλήσουν ΤΩΡΑ αλλά θα ξέρουν ότι σας νοιάζει τι σκέφτονται και αισθάνονται, και ότι είστε διαθέσιμοι να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους.

Προσέξτε, όμως πολύ, να τους μεταφέρετε πληροφορία προσαρμοσμένη στην ηλικία και στο αναπτυξιακό τους επίπεδο. Είναι πολύ σημαντικό να το κάνετε με προσοχή για να μην τρομάξουν ακούγοντας μη κατανοητές έννοιες γι' αυτά. Αν ήδη υπάρχει δύσκολη ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι τότε είναι να πάτε εσείς σ' αυτά και να τους πείτε: “Ξέρω ότι έχεις καταλάβει ότι ο μπαμπάς και η μαμά είναι αναστατωμένοι τον τελευταίο καιρό, θέλουμε να σου εξηγήσουμε τι συμβαίνει”. Εξηγήστε ότι αυτό που συμβαίνει στη δική σας οικογένεια συμβαίνει και σε άλλες, ΟΧΙ για να τους πείτε ότι είμαστε όλοι χάλια αλλά ότι δεν είμαστε οι μοναδικοί που μας συμβαίνει και όλοι προσπαθούμε για να βρούμε τρόπους να τα καταφέρουμε.

Δεν είναι απαραίτητες οι λεπτομέρειες αλλά λίγα, απλά και κατανοητά λόγια που ταιριάζουν στην ηλικία τους.

ΝΑΙ στην αλήθεια – ΟΧΙ στο άγνωστο που φοβίζει

2. Παραδεχτείτε την αγωνία σας. Δεν προτείνουμε να μοιραστείτε με τα παιδιά σας το μέγεθος του φόβου ή της αγωνίας σας γιατί έχουν ανάγκη για ένα ασφαλές και σταθερό περιβάλλον. Όμως, τα συναισθήματά σας υπάρχουν στην ατμόσφαιρα του σπιτιού και όσο κι αν κάποιοι γονείς, πιθανά, πιστεύετε ότι δεν τα δείχνετε ή δεν τα μεταφέρετε μπροστά στα παιδιά σας να είστε σίγουροι ότι **τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι κάτι δεν πάει καλά** (και αυτό είναι πολύ πιο φοβιστικό). Μιλήστε τους για τη δυσκολία της κατάστασης και ότι και για σας δεν είναι εύκολο ΟΜΩΣ προσπαθείτε να βρείτε λύσεις.

Αποφύγετε εκφράσεις όπως “δε θα έχουμε ψωμί να φάμε” ή “θα μείνουμε άστεγοι”, προκειμένου να δείξετε την άσχημη κατάσταση στην οποία βρίσκεστε.

Αποδεχτείτε και τα συναισθήματα των παιδιών σας, μην τα ειρωνευτείτε ή τα κοροϊδέψετε αν/όταν σας περιγράψουν τις ανησυχίες τους ή τις σκέψεις τους με τρόπο που θα τον χαρακτηρίζατε υπερβολικό, ακούστε τα και απαντήστε τους λογικά, μην ξεχνάτε ότι είναι παιδιά.

ΝΑΙ στο συναίσθημα – ΟΧΙ στην υπερβολή

3. Κρατήστε ανοιχτό διάλογο. Γίνετε καλός ακροατής και καλός παρατηρητής. Τα μικρά παιδιά μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφραστούν λεκτικά. Δώστε προσοχή σε αλλαγές στη συμπεριφορά τους στο σπίτι ή στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους.

Αφήστε τα παιδιά να σας καθοδηγήσουν με τις ερωτήσεις τους, ακούστε τις δικές τους ιστορίες και συζητήστε τις μαζί τους, μην τα αποπαίρνετε. Αφού μιλάμε για διάλογο να αναφέρουμε και την ανάγκη διαλόγου μεταξύ του ζευγαριού. Μελέτες για τα ζευγάρια έχουν δείξει ψυχολογική κακοποίηση και σωματική επίθεση, στους θύτες περιλαμβάνονται άτομα όλων των μορφωτικών και οικονομικών επιπέδων.

Κάτι που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί ανατρέπει τα μέχρι σήμερα δεδομένα είναι ότι στη χώρα μας -όπως επίσης στην Ουγγαρία, στο Βέλγιο και στην Ισπανία- τα θύματα της ψυχολογικής κακοποίησης είναι στην πλειονότητά τους άνδρες. Το γεγονός αυτό εξηγείται από τους ειδικούς και στο πλαίσιο της κρίσης. Η ανεργία των ανδρών, η οποία “ακυρώνει” τον παραδοσιακό τους ρόλο εντός της οικογένειας, συνεπάγεται υποτιμητικά

σχόλια -άχρηστος, ανίκανος, τεμπέλης- και επιθέσεις ή εκβιασμούς με ψυχολογικό υπόβαθρο.

Μοιραστείτε με ηρεμία και ψυχραιμία, τους φόβους και τις ανησυχίες σας και βρείτε τρόπους να τα καταφέρετε. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να σας βλέπουν ήρεμους και μονιασμένους.

ΝΑΙ στο διάλογο – ΟΧΙ στις προσβολές

4. Κρατείστε μια καθημερινή ρουτίνα που θα συμμετέχετε κι εσείς, δίνει ασφάλεια, ομαλότητα και σταθερότητα στα παιδιά. Προσπαθήστε να κάνετε πράγματα μαζί τους, όπως να τρώτε μαζί, να διαβάζετε ιστορίες το βράδυ, να παίζετε παιχνίδια ή αθλήματα, να πάτε για περιπάτους ή βόλτες με ποδήλατο, ή να παρακολουθήσετε μη βίαιη, μη αγχωτική τηλεόραση. Τα μικρά παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερη φυσική επαφή να τ' αγκαλιάζετε πιο συχνά, να τα κρατάτε από το χέρι, να τα κανακεύετε κ.λπ.

Το καθημερινό πρόγραμμά τους πρέπει να μένει σταθερό, αν κάποια καθημερινή ασχολία αλλάξει μιλήστε το μαζί τους, ενημερώστε τα πριν την αλλάξετε, μην τους κάνετε απλά ανακοινώσεις, εξηγήστε τους με αγάπη και κατανόηση. Αν χρειαστείτε πιο δραστικές λύσεις, επίσης, εξηγήστε τους π.χ. “Επειδή τώρα είναι μια δύσκολη περίοδος, θα μείνουμε για λίγο καιρό με τον παππού και τη γιαγιά προκειμένου να μοιραζόμαστε τα έξοδα”.

ΝΑΙ στο λειτουργικό πρόγραμμα – ΟΧΙ στο χάος

5. Έλεγχο στις ειδήσεις. Είναι σημαντικό για σας να είστε ενημερωμένοι αλλά τα παιδιά ακούγοντας για “οικονομία σε κρίση” ή για αυτοκτονίες ή για εξαθλίωση αυξάνεται το άγχος τους. Ιδίως τα μικρά παιδιά αδυνατούν να διακρίνουν μεταξύ των δελτίων ειδήσεων και της πραγματικότητας που ισχύει για την δική τους οικογένεια.

Τα παιδιά τείνουν να βλέπουν τα πράγματα ως άσπρο – μαύρο, αλλά και να παίρνουν στην κυριολεξία τα όσα τους λένε ή ακούνε, αυτό σημαίνει ότι δεν καταλαβαίνουν τη χρήση της υπερβολής στην έκφραση. Οι διαπληκτισμοί στα παράθυρα και οι ατέρμονες οικονομικές συζητήσεις διαταράσσουν και τη δική σας ψυχική ηρεμία και αυξάνουν τα επίπεδα άγχους και ανασφάλειας.

ΝΑΙ στην ενημέρωση – ΟΧΙ στην τραγικοποίηση

6. Έλεγχο στην ένταση στο σπίτι. Είναι κατανοητό και πολύ πιθανό να είστε αγχωμένοι και ευερέθιστοι αλλά προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας, μοιραστείτε με φίλους ή συγγενείς την αγωνία σας, κάντε βόλτες μαζί με τα παιδιά σας, ακούστε μουσική, βρείτε διεξόδους που θα βοηθήσουν κι εσάς. Οι συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια είναι ίσως η μεγαλύτερη δοκιμασία που περνούν τα παιδιά σε τέτοιες περιόδους.

Σημαντικό είναι σε όλες τις σχετικές συζητήσεις **να διαβεβαιώνετε τα παιδιά σας πως δεν είναι εκείνα η αιτία του άγχους και της ανησυχίας σας, δεν είναι αυτονόητο γι' αυτά όπως είναι για σας.** Έχει, επίσης, καταγραφεί σωματική βία από τους γονείς που είναι άνεργοι. Αν δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε το άγχος σας και την ένταση που απορρέει μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από εθελοντές ψυχολόγους-ψυχοθεραπευτές.

ΝΑΙ στη βοήθεια – ΟΧΙ στην ενδοοικογενειακή σύγκρουση και βία

7. Δώστε τους το δικαίωμα και την υποχρέωση να συμβάλλουν με τον δικό τους τρόπο στις δυσκολίες της οικογένειας. Ρωτήστε τα παιδιά σας πως μπορούν να συμβάλλουν ή κάντε τους κάποιες προτάσεις εσείς και δώστε τους χρόνο ν' αποφασίσουν.

Μην αυτοθυσιάζεστε πέρα από τα όριά σας για να μην στερηθούν τα παιδιά. Ξανασκεφτείτε **τι είναι πραγματικά απαραίτητο για τα παιδιά σας.** Είναι αναγκαίο το να πρέπει να αντιμετωπίσουν ένα ή αρκετά όχι ως μέρος της ζωής, να ξεχωρίσουν τα σημαντικά και τα αναγκαία από τα περιττά. Αν τους λέγατε δύσκολα όχι δώστε τους χρόνο και κατανόηση για την καινούργια και έτσι κι αλλιώς αναγκαία κατάσταση. Μην θυμώνετε με τα παιδιά, εάν εξακολουθούν να θέλουν να ξοδεύουν τα χρήματα όπως ξόδευαν παλαιότερα. Πρόκειται για μια νέα πραγματικότητα που όλοι μας δυσκολευόμαστε να προσαρμοστούμε, το ίδιο και τα παιδιά.

ΝΑΙ στη συμμετοχή – ΟΧΙ στην αδιαφορία

8. Αναζητήστε τα θετικά στοιχεία που αναδύονται μέσα από τις δυσκολίες. Κάποιοι γονείς χαίρονται να ανακαλύπτουν πόσα λιγότερα παιχνίδια και δραστηριότητες, από αυτές που παλαιότερα θεωρούσαν απαραίτητες, χρειάζονται τα παιδιά για να είναι πραγματικά χαρούμενα και δημιουργικά. Ψάξτε για τις δωρεάν εκδηλώσεις που διοργανώνονται για παιδιά και μεγάλους (π.χ. www.forfree.gr, οδηγός δωρεάν εκδηλώσεων σε μεγάλες ελληνικές πόλεις, για ενήλικες και παιδιά).

ΝΑΙ στην ανάδυση θετικών πλευρών – ΟΧΙ στην παθητικότητα

9. Στις κουβέντες μείνετε στα γεγονότα. Γεγονός είναι τι πραγματικά συμβαίνει. Οι γνώμες είναι το πώς αισθανόμαστε για το τι συμβαίνει. Μην κάνετε βαθιές πολιτικές αναλύσεις με τα παιδιά σας και προσπαθείστε να βάλετε μια σπίθα αισιοδοξίας ή τουλάχιστον καθυστερημένου.

Αποφύγετε το “όλα καταρρέουν” ή το “ότι και να κάνουμε δε σωζόμαστε”. Ακούστε τι ρωτούν και απαντήστε ακριβώς στις ερωτήσεις που κάνουν. Στην περίπτωση αυτή τα παιδιά δεν χρειάζεται να γνωρίζουν τίποτα παραπάνω από αυτό που τα ίδια ρωτούν.

ΝΑΙ στα γεγονότα – ΟΧΙ στις εικασίες και την κινδυνολογία

10. Δώστε έμφαση στην ανθεκτικότητα και στη δύναμη των ανθρώπων. Αν εμείς καταφέρουμε να μείνουμε ψύχραιμοι τότε και τα παιδιά μας θα ακολουθήσουν τις δικές μας αντιδράσεις. Διδάξτε τους ότι οι δυσκολίες είναι μέσα στη ζωή αλλά δεν θα σταματήσετε να αγωνίζεστε για το καλύτερο, θα το καταλάβουν.

Ακούγεται ότι γονείς αφήνουν τα παιδιά τους σε ιδρύματα γιατί δεν μπορούν να τα θρέψουν, βεβαιώστε τα ότι δεν θα κάνετε κάτι τέτοιο.

ΝΑΙ στη δύναμη – ΟΧΙ στην παραίτηση

11. Δώστε τους ελπίδα. Όσο δύσκολη και να είναι η οικονομική κατάσταση που βρισκόμαστε μπορούμε να τα διαβεβαιώσουμε πως θα είμαστε δίπλα τους με αγάπη και φροντίδα, πράγματα που δεν εξαρτώνται από το πόσο λεφτά έχουμε αλλά από το πόσο πλούσιοι είμαστε εσωτερικά. Μιλήστε τους ειλικρινά “Δεν ξέρω πως θα εξελιχθούν τα πράγματα αλλά θα βάλω τα δυνατά μου για το καλύτερο που μπορώ”. Δώστε τους το μήνυμα “**ότι και να συμβεί, είμαστε μαζί**”, έχουν ανάγκη να το ακούσουν, τακτικά και με ξεκάθαρο λόγο.

ΝΑΙ στην ελπίδα – ΟΧΙ στην φτώχεια ψυχής

12. Να εστιάσουμε στην προσωπική ευθύνη διαχείρισης των δυσκολιών που μας έρχονται. Εμείς καλούμαστε κι έχουμε ευθύνη να βρούμε λύσεις για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε ως οικογένεια. Το να ακούγονται κατηγορίες (όσο και αν είναι δικαιολογημένες) ή γκρίνιες μπροστά στα παιδιά

σας για τον κάθε υπεύθυνο αυτής της κατάστασης τους αφαιρείτε τη δυνατότητα και τη χαρά να βρουν και να αναπτύξουν τους προσωπικούς, δικούς τους, τρόπους διαχείρισης του εαυτού τους στις δυσκολίες της ζωής με υπευθυνότητα και επιμονή.

ΝΑΙ στην προσωπική ευθύνη – ΟΧΙ στο μηρυκασμό του προβλήματος και την ακινητοποίηση

13. Διδάξτε τους αλληλεγγύη και αλληλοβοήθεια. Όχι μόνο με τα λόγια, δεν αρκεί. Γίνετε εσείς οι ίδιοι αλληλέγγυοι με τους συμπολίτες σας. **Τα παιδιά μαθαίνουν μ’ αυτό που βλέπουν να γίνεται, με αυτό που κάνετε και όχι με αυτό που τους λέτε.**

Κάποιες φορές είναι πιο δύσκολο να ζητήσουμε βοήθεια παρά να δώσουμε από το υστέρημά μας είτε για λόγους περηφάνιας είτε για λόγους ντροπής. Είναι αναγκαίο, αυτές τις δύσκολες εποχές, να συνειδητοποιήσουμε ότι η βοήθεια δεν είναι ζητιανιά και η ανάγκη μας δεν μας υποτιμά. Υπάρχουν – ευτυχώς – αρκετοί οργανισμοί και πολλοί άνθρωποι που θέλουν και μπορούν να βοηθήσουν. Αρκεί να ξέρουν πως χρειάζεστε τη βοήθεια τους.

ΝΑΙ στην αλληλεγγύη – ΟΧΙ στον ατομισμό

14. Δείξτε με τις πράξεις σας και διδάξτε και στα παιδιά σας, συμπόνοια για τους συνανθρώπους μας. Η συμπόνοια είναι αρετή, αναγκαία στους δύσκολους καιρούς. Μιλήστε με τα παιδιά σας με αγάπη για ότι χειρότερο μπορεί να συμβαίνει σε μια διπλανή οικογένεια. Προσπαθήστε να βρείτε μαζί τους τρόπους για να βοηθήσετε και να συμπαρασταθείτε. Δε βοηθάει κανέναν το “καλά είμαστε εμείς ακόμα μην ασχολείσαι με τον γείτονα”. Γιατί τη βοήθεια που θα δώσουμε μπορεί κάποια στιγμή να χρειαστεί να τη ζητήσουμε κι εμείς, όχι απαραίτητα από τους ανθρώπους που βοηθήσαμε αλλά από άλλους που έχουν τη δυνατότητα να βοηθήσουν εμάς. Αν κατανοήσουμε την ανάγκη του άλλου και την πιθανή απελπισία του είναι πιθανό να μη νιώσουμε ντροπή, αν/όταν χρειαστεί, να ζητήσουμε κι εμείς βοήθεια.

ΝΑΙ στη συμπόνοια και στη συμπαράσταση – ΟΧΙ στη ντροπή για βοήθεια

15. Αποδεχτείτε και μιλήστε με τα παιδιά σας για την κοινωνική συνύπαρξη. Το να κατηγορείτε ή να προσβάλετε τον συνάνθρωπό σας επειδή είναι μετανάστης και έχει δουλειά με την αιτιολογία ότι εσείς δεν έχετε

δουλειά δε βοηθάει ούτε αλλάζει τη δική σας κατάσταση. Υπήρξε περιστατικό παιδιού να κατηγορεί τον συμμαθητή του που είναι από άλλη χώρα και ο πατέρας του έχει δουλειά γιατί ο δικός του πατέρας έχασε τη δική του δουλειά.

ΝΑΙ (ξανά!) στην αλληλεγγύη και το σεβασμό – ΟΧΙ στη σύγκριση και στην αρνητική κριτική

16. Μιλήστε με τους δασκάλους των παιδιών σας. Ενθαρρύνετε το δάσκαλο, τη δασκάλα να σας ενημερώνει αν παρατηρήσει διαφορετική συμπεριφορά από τη συνηθισμένη στο παιδί σας. Να θυμάστε ότι οι δάσκαλοι είναι και αυτοί κάτω από πίεση για τους δικούς τους λόγους και προσπαθούν και αυτοί να αντεπεξέλθουν με τα δικά τους θέματα.

Καλέστε τους δασκάλους να γίνουν βοηθοί σε περιπτώσεις απομόνωσης παιδιού ή εμπαιγμού του από συμμαθητές αν δεν μπορεί για παράδειγμα ν' αγοράσει κουλούρι ή κάτι φαγώσιμο από το κυλικείο.

ΝΑΙ στη συνεργασία – ΟΧΙ στην απαξίωση

17. Δημιουργείτε ομάδες αλληλοβοήθειας είτε για να μοιραστείτε τους φόβους σας είτε για να κάνετε πράγματα δημιουργικά, βοηθητικά και γιατί όχι και αποτελεσματικά για τις υπάρχουσες συνθήκες. Θα βοηθήσει για να μην μεταφέρετε όλο το άγχος σας μέσα στην οικογένεια. Μια άλλη πρόταση είναι να μην τα αφήνετε να μένουν κολλημένα σε μια τηλεόραση, παθητικούς θεατές. Ήδη έχουν δημιουργηθεί διάφορες ομάδες είτε ανταλλακτικές είτε εθελοντικές, ενημερωθείτε δεν βοηθάει να απομονώνεστε στην εύθραυστη ασφάλεια του σπιτιού σας. Οι ομάδες ανθρώπων έχουν και δίνουν δύναμη οργανώσετε και ομάδες παιδιών όπου θα συμμετέχουν σε ομαδικά παιχνίδια ή δημιουργικές ασχολίες, και ελπίδα.

ΝΑΙ στην ενεργοποίηση – ΟΧΙ στην απομόνωση

18. Συμμετέχετε στη ζωή των παιδιών σας. Η απλοϊκή τους ματιά έχει περισσότερη σοφία από των ενηλίκων. Παίξτε μαζί τους και πάρτε κομμάτι από την ενστικτώδη αισιοδοξία και ανεμελιά τους. Είναι βοηθητικό διάλειμμα στο διαρκές άγχος που βιώνουμε.

ΝΑΙ στο παιχνίδι – ΟΧΙ στη σοβαροφάνεια

19. Τίποτα δεν είναι μόνιμο, ούτε τα καλά και εύκολα, ούτε τα δύσκολα και άσχημα σ' αυτή τη μοναδική ζωή που έχουμε να ζήσουμε. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται σε διαφορετικές καταστάσεις αρκεί να είμαστε δίπλα τους και να τα υποστηρίζουμε. Ας μην τα μετατρέψουμε σε θύματα, χρειάζονται φροντίδα και υποστήριξη.

ΝΑΙ στη ροή της ζωής – ΟΧΙ στη θυματοποίηση

20. Οι συμβουλές είναι εύκολες αλλά η εφαρμογή δύσκολη. Εδώ περιγράψαμε γενικούς τρόπους βοήθειας, όμως γνωρίζουμε ότι κάθε οικογένεια είναι μοναδική κι έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες. Είναι κατανοητό ότι εύκολα και γρήγορα δεν εφαρμόζονται αλλαγές στις συνήθειες της οικογένειας. Προσπαθήστε να μείνετε ανοιχτοί σε λύσεις που υπάρχουν γύρω μας. Αν χρειαστείτε βοήθεια ζητήστε τη και θα προσπαθήσουμε με τις δυνατότητες που έχουμε να κάνουμε ότι καλύτερο.

Όλοι οι άνθρωποι όπως και οι έφηβοι έχουν επηρεαστεί αρνητικά σε πολύ μεγάλο βαθμό, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης που υπάρχει στη χώρα μας αλλά και σε άλλα κράτη της ευρωπαϊκής ένωσης. Η σημερινή κατάσταση που επικρατεί έχει αλλάξει τον τρόπο ζωής αλλά και τον τρόπο σκέψης. Δηλαδή εφόσον έχει μειωθεί ο μισθός των γονιών μας, τότε θα πρέπει να σκεφτούμε και εμείς οι ίδιοι ότι πρέπει να κάνουμε οικονομία.

Για παράδειγμα δεν πρέπει να τους ζητάμε κάθε μέρα λεφτά διότι δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα για να μας δώσουν. Επίσης η κρίση μπορεί να δημιουργήσει άγχος κ στρες στους εφήβους γιατί αναστατώνει τους γονείς τους και κατά συνέπεια δημιουργεί προβλήματα για τους ίδιους. Ένα σημαντικό γεγονός είναι ότι μπορεί να πάθεις και κατάθλιψη. Αυτό δημιουργεί προβλήματα και σε όλη την οικογένεια λόγω της αντιπαλότητας που πιθανόν να υπάρχει για τα χρήματα.

Ένα άλλο ενδεχόμενο είναι ότι αν μια οικογένεια έχει σοβαρό οικονομικό πρόβλημα και ο πατέρας αλλά και η μητέρα αναζητούν εργασία εκτός σπιτιού με αποτέλεσμα τα παιδιά που μένουν σπίτι να έχουν αυξημένες ευθύνες. Επίσης όταν τα παιδιά βλέπουν ότι οι γονείς δεν μπορούν να στηρίξουν οικονομικά την οικογένεια τους τότε γίνονται ανασφαλείς και αντιδρούν αρνητικά. Οι γονείς συμμετέχουν λιγότερο στην φροντίδα των παιδιών, δεν είναι πολλοί στοργικοί και είναι ασυνεπείς σε θέματα πειθαρχίας. Το αποτέλεσμα είναι ότι αυτό το οικογενειακό κλίμα θέτει τους εφήβους σε κινδύνους με πιθανές αρνητικές εξελίξεις όπως οξυθυμία, εκπαιδευτικές δυσκολίες και αντικοινωνική συμπεριφορά

Τα πράγματα όμως αλλάζουν και όσο κι αν θα το θέλαμε δεν μπορούμε να αφήνουμε τα παιδιά έξω απ' την πραγματικότητα της ζωής μας. Μέσα σε μια περίοδο πολύ σοβαρής οικονομικής κρίσης πολλές οικογένειες βρίσκονται αντιμέτωπες με μεγάλες οικονομικές δυσκολίες, σημαντική μείωση των εσόδων τους, αβεβαιότητα, χρέη, ανεργία.

Τα παιδιά πρέπει και έχουν το δικαίωμα να γνωρίζουν, να συμμετέχουν σε όλα αυτά αλλά και να αισθάνονται ότι μπορούν, παρόλα αυτά, να συνεχίσουν να είναι παιδιά.

Άλλωστε

«πως να κρυφτείς απ' τα παιδιά, έτσι κι αλλιώς τα ξέρουν όλα...»

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται, ακούνε, διαισθάνονται και «πιάνουν» και την παραμικρή αλλαγή στην διάθεση, τη συμπεριφορά, τις αντιδράσεις των ενηλίκων.



Βιβλιογραφία

- Eurochild. How the economic and financial crisis is affecting children & young people in Europe. Report based on evidence collected through Eurochild membership, (2011), www.eurochild.org, Royal College of Psychiatrists, Mental Health Network-NHS Confederation, London School of Economics and Political Sciences.
- European Commission, (2009), «Economic and Financial Affairs: Economic crisis in Europe: Causes, consequences and responses». European Economy, Brussels. Pp.1-87, Tab. Graph. Bibliogr
- Giotakos O., (2010), Financial crisis and mental health. *Psychiatriki*, 21:195–204
- Γιωτάκος O., (2008), “Παρέμβαση στην Κρίση (crisis intervention): επείγουσες ψυχολογικές καταστάσεις”. Εκδόσεις “Αρχιπέλαγος”.
- ΙΝΕ-ΓΣΕΕ,(2008), «Η ελληνική οικονομία και η απασχόληση», Ετήσια Έκθεση, Αθήνα
- Καράβατος Α, Χατζηαντωνίου Α., (2010), Οικονομική κρίση και ψυχική υγεία, *Σύναψις*, 6:4–6
- Κουφάρης Γ., (2010), «Η παγκόσμια οικονομική κρίση και οι χρηματιστηριακές αγορές». Περιοδικό Χρήμα, Ιανουάριος-Φεβρουάριος 2010
- Κυριόπουλος Γ., Τσιάντου Β., (2009), «Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της
- Μαρξ Καρλ, (1982), «Θεωρίες για την Υπεραξία», Μέρος 2ο, Αθήνα: Σύγχρονη Εποχή, 1982, pp. 575/
- Μηλιός Γ., Δημούλης Δ. και Οικονομάκης Γ., (2005), «Η Θεωρία του Μαρξ για τον Καπιταλισμό: Πλευρές μιας θεωρητικής και πολιτικής ρήξης», Αθήνα: νήσος
- Μπούρας Γ, Λύκουρας Λ., (2011), Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία. *Εγκέφαλος*, 48:54–61
- Μπούρας, Λυκούρας, (2011), «Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στη ψυχική υγεία», *Εγκέφαλος*, pp.55-61
- Τσουλφίδης Λ., (2010), «Από την οικονομική άνθηση στην κρίση του 1930», pp. 1-38
- Υπουργείο Οικονομικών, (2010), «Οικονομικές εξελίξεις του 2009 και προοπτικές για το 2010»