

## Πώς η ανεργία «ραγίζει» την ψυχική μας υγεία

Δημοσίευση: 12 Οκτ 2017, 07:10



Ο ψυχολόγος της Γραμμής 115-25 της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί», Δρ Λευτέρης Πετρόπουλος, εξηγεί πως η κρίση έχει επηρεάσει την ψυχική μας υγεία και δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για την κατάθλιψη. Σημειώνει δε πως η ανεργία είναι το νούμερο 1 πρόβλημα των ελληνικών οικογενειών οι οποίες χάνουν τις ισορροπίες τους.

Επίσης, τονίζει πως τα παιδιά που είναι οι δέκτες της κατάστασης αυτής μπορούν να προφυλαχθούν. Τα κλειδιά είναι η επικοινωνία, ο ποιοτικός χρόνος αλλά και οι δραστηριότητες που βασίζονται στις ανθρώπινες επαφές.

### Η κρίση έχει επηρεάσει την ψυχική υγεία και με ποιους τρόπους;

«Σαφώς η κρίση έχει επηρεάσει την ψυχική υγεία. Το επιβεβαιώνουν δεκάδες έρευνες από το 2010 και έπειτα. Οι έρευνες μάλιστα είναι

συνδεδεμένες με την ανεργία, την κατάθλιψη ακόμη και την αυτοκτονία. Έχουν βρεθεί πολλές συσχετίσεις μεταξύ της ανεργίας και της κατάθλιψης.

Η επαγγελματική ταυτότητα είναι πολύ σημαντική για τους άντρες αλλά και για τις γυναίκες. Εκατοντάδες άνθρωποι που έχασαν την δουλειά τους, έχασαν μαζί και ένα σημαντικό κομμάτι της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησής τους και ως επέκταση κλονίστηκε η ψυχική τους υγεία καθώς έχασαν την ασφάλεια τους αλλά και το αίσθημα της παροχής προστασίας και της προσφοράς στα άλλα μέρη της οικογένειάς τους και κυρίως στα παιδιά τους», εξηγεί ο Δρ Πετρόπουλος

### Τα παιδιά ως έμμεσοι δέκτες των συνεπειών της κρίσης, πώς μπορούν να προφυλαχθούν;

«Τα παιδιά είναι και άμεσοι και έμμεσοι δέκτες αν ο κηδεμόνας τους είναι σε κατάθλιψη ή φλερτάρει με αυτήν. Και ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι ο πατέρας ή η μητέρα δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί διάφορες αγωνίες και προβλήματα που έχουν αυτά. Αντίστοιχα ένα γονιός πολύ αγχωμένος εντύνει το άγχος που έχει το παιδί του και δεν το καταπραΰνει αντίθετα του δημιουργεί επιπρόσθετο φορτίο. Ωστόσο τα παιδιά μπορούν να προφυλαχθούν με πολλούς τρόπους. Ένας τρόπος έρχεται μέσα από την οικογένεια και λέγεται "Ειλικρίνεια"», τονίζει ο ειδικός.

Οι γονείς πρέπει να είναι ειλικρινείς με τα παιδιά τους και να μην κρύβονται απ' αυτά. Να μην «κουκουλώνουν» γεγονότα και να μην προσπαθούν να δείχνουν πράγματα που δεν μπορούν να υποστηρίξουν. Προέκταση αυτού είναι και το δεύτερο τείχος προστασίας, «Ο ποιοτικός χρόνος». Πρέπει ο χρόνος που περνάει από κοινού παιδιά και γονείς να είναι ουσιαστικός και ταυτοχρόνως αποτελεσματικός.

«Μια άλλη "ασπίδα" για τα παιδιά είναι να κάνουν ασχολίες δημιουργικές όπου θα εκτονώνουν την ενέργειά τους, θα έχουν κοινωνικές επαφές με σχέσεις αλληλεπίδρασης. Σημαντικό ρόλο σε αυτό το πλαίσιο παίζουν οι παιδαγωγοί. Αντίθετα σκεφτείτε τι συμβαίνει όταν ένα παιδί είναι "εγκλωβισμένο" στο σπίτι και ο παιδαγωγός είναι η τηλεόραση», λέει ο Δρ Πετρόπουλος.

### Τέλος, μελέτες δείχνουν πως η κατάθλιψη θα εμφανιστεί σε πολλούς ανθρώπους λόγω του τρόπου ζωής. Ποια είναι η ασπίδα προστασίας;

«Η κρίση μας έχει διδάξει πως η κατάθλιψη δεν είναι απλώς ένα ψυχιατρικό γεγονός, έχει ψυχιατρικές εκδηλώσεις αλλά είναι ένα ψυχικό και κοινωνικό γεγονός σε πολύ μεγάλο βαθμό και έχει να κάνει με την αίσθηση που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του, για το πόσο αξίζει κατά πόσο νιώθει σημαντικός στους άλλους, για τους άλλους και για την κοινωνία και κατά πόσο μπορεί ο ίδιος να εκφράζει τα συναισθήματά του και τις επιθυμίες του.

Οπότε μιλάμε για την γενικότερη ύπαρξη του ανθρώπου στην κοινωνία και στην προσωπική ζωή και οι παράγοντες προστασίας είναι η επικοινωνία με ανθρώπους και να είναι σε σχέσεις που θεωρεί σημαντικές.

Η συνάφεια και η συναναστροφή μέσα στην κοινωνία είναι ασπίδα για την κατάθλιψη. Το σημαντικό είναι να επικοινωνεί και να εκφράζει αυτό που αισθάνεται. Η εργασία και η απασχόληση η δημιουργική είναι το άλλο πολύ σημαντικό κομμάτι. Είτε είναι άνεργος κάποιος είτε όχι να βρίσκει πράγματα να απασχολείται προκειμένου να βρίσκει σημαντικά αυτά που κάνει και να αντλεί ικανοποίηση αλλά και προσφέρει. Αυτά όλα είναι σε πεδίο ψυχοκοινωνικό.

Είτε να είναι άνεργος κάποιος είτε όχι να βρίσκει πράγματα να απασχολείται προκειμένου να βρίσκει σημαντικά αυτά που κάνει και να αντλεί ικανοποίηση αλλά και προσφέρει. Αυτά όλα ανήκουν στο ψυχοκοινωνικό πεδίο και έχουν να κάνουν με αυτό που ονομάζουμε αυτο-βοήθεια.

Στο αμιγώς πιο ψυχικό κομμάτι όταν ένας άνθρωπος βλέπει πλέον ότι χάνει την αισιοδοξία του, την επικοινωνία του με τους ανθρώπους εκεί πρέπει να ζητήσει την βοήθεια από κάποιον ειδικό», καταλήγει ο ψυχολόγος της Γραμμής 115-25 της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί».

Η πανελλαδική «Γραμμή 115 25» της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί», είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας που απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς. Λειτουργεί, από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-21:00 και στεγάζεται στο «Κέντρο Αλληλεγγύης» του Δήμου Αθηναίων στο ιστορικό κτίριο του «Φρουραρχείου», Δομοκού 2 & Φιλαδελφείας (έναντι Σταθμού Λαρίσης).

health.in.gr