

Οδηγίες για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων σε δομές φιλοξενίας ασυνόδευτων ανηλίκων



Διανύουμε περίοδο κρίσης και λήψης έκτακτων μέτρων. Δυστυχώς, δεν είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ακόμα πόσο θα διαρκέσει αυτή η νέα κοινωνική συνθήκη. Η απειλή είναι πραγματική και ο κίνδυνος υπαρκτός, γεγονός που καθιστά την εκδήλωση φόβου δικαιολογημένη και φυσιολογική. Αυτή την περίοδο, τα **παιδιά** και οι **έφηβοι/ες** στις δομές φιλοξενίας **μάς χρειάζονται περισσότερο.**



....ακολουθούν κάποιες οδηγίες προς
τους/τις φροντιστές/στριες τους:

ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (6-12 ΕΤΩΝ)



Κάποια παιδιά φαίνεται ότι δεν ανησυχούν, ενώ άλλα νιώθουν δυσάρεστα συναισθήματα. Τα παιδιά έχουν διαφορετική **προσωπικότητα** και διαφορετικά **επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας** που επηρεάζουν την προσαρμογή τους σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις. Μπορούμε να «αφουγκραστούμε» τις **συμπεριφορές** των παιδιών, οι οποίες είναι ενδεικτικές της αγωνίας, του φόβου, του άγχους και της συνειδητοποίησης ότι η καθημερινότητα έχει αλλάξει. Κάποια παιδιά, για παράδειγμα, μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα προσκολλημένα ή απαιτητικά. Τέτοιες συμπεριφορές δείχνουν φόβο. Μπορεί να χρειάζονται **περισσότερο χρόνο μαζί μας**, να τους διαβάσουμε κάτι, να δούμε μαζί τηλεόραση, να ζωγραφίσουμε, να παίξουμε μαζί, κτλ.



Τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά εν μέσω πανδημίας ενδέχεται να πυροδοτήσουν την εμπειρία του **προηγούμενου τραύματος** (π.χ. αναγκαστικός και ακούσιος αποχωρισμός από γονείς). Είναι σημαντικό να παραμένουμε κοντά στο παιδί, να **μιλάμε με ειλικρίνεια** και να **ακούμε προσεκτικά**. Εάν η συμπεριφορά του παιδιού αρχίζει να προκαλεί ανησυχία, **αναζητούμε βοήθεια** από τον/την ψυχολόγο της δομής φιλοξενίας.



Παιδιά με **αναπηρίες** μπορεί να παρουσιάσουν εντονότερες αντιδράσεις, εκφράζοντας τρόμο ή οργή. Είναι πιθανό να χρειάζονται περισσότερα **καθησυχαστικά λόγια**, περισσότερη **παρηγοριά**, περισσότερους και πιο λειτουργικούς τρόπους **έκφρασης** και **αποφόρτισης**, καθώς και περισσότερη **φυσική επαφή**, π.χ. αγκαλιά.



Είναι βοηθητικό να δώσουμε στα παιδιά ευκαιρίες **να μιλήσουν** για αυτά που σκέφτονται και νιώθουν, **να κάνουν ερωτήσεις**. Τα παροτρύνουμε να μοιραστούν μαζί μας τις ανησυχίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να τα εκφράσουν με το λόγο, το παιχνίδι, τη ζωγραφική, τη μουσική, το χορό, κτλ. Είμαστε πάντα **διαθέσιμοι/ες** να συζητήσουμε ό,τι τα απασχολεί σε σχέση με τον κορωνοϊό (covid-19) και να λύσουμε τις απορίες τους. Αποφεύγουμε να τους μεταφέρουμε **προσωπικές πεποιθήσεις**, σε περίπτωση που δεν γνωρίζουμε κάτι ή δεν είμαστε σίγουροι/ες για την ορθότητα της πληροφορίας.



Είμαστε **ειλικρινείς** και συνάμα **καθησυχαστικοί/ές** και **αισιόδοξοι/ες**. Τους μιλάμε **ήρεμα** και **απλά**, ανάλογα με την ηλικία τους, και τους εξηγούμε τα **πραγματικά γεγονότα**, δίνοντας έμφαση στην **παροδικότητα** της κατάστασης και στους τρόπους που μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε. Οι σαφείς, απλές και ειλικρινείς ερμηνείες δεν θα αφήσουν τα παιδιά μόνα τους στην εύρεση απαντήσεων προερχόμενων από τη **φαντασία** τους. Στην ερώτηση «*Πότε θα τελειώσει αυτό;*», μπορούμε να απαντήσουμε: «*Οι γιατροί κάνουν το καλύτερο για να βοηθήσουν τους ανθρώπους που είναι άρρωστοι και εμείς χρειάζεται να παραμείνουμε στο σπίτι για να είμαστε υγιείς. Θα κάνουμε υπομονή και όλα θα πάνε καλά.*».



Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το **παιχνίδι** αποτελεί **πηγή στήριξης** και λειτουργεί ως **μέσο ρύθμισης του συναισθήματος** για τα παιδιά, ιδιαίτερα σε αντίξοες συνθήκες. Συνεπώς, τα αφήνουμε να παίζουν ελεύθερα. Μια τεχνική που μειώνει τα επίπεδα στρες, σε όλες τις ηλικίες, είναι η **αναπνοή**. Ξαπλώνοντας, εκπαιδεύουμε τα παιδιά να παρατηρούν την αναπνοή τους (να έχουν ένα αρκουδάκι στην κοιλιά τους και να το βλέπουν να ανεβοκατεβαίνει), καθώς εισπνέουν και εκπνέουν.

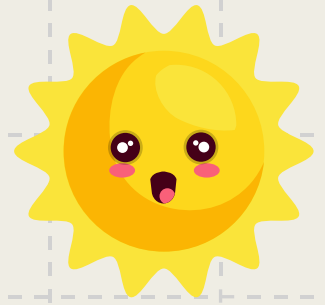


Κλείνουμε την **τηλεόραση** ή άλλα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ), όσο είναι εφικτό, όταν μεταδίδουν ενημερωτικές εκπομπές για την πανδημία του νέου ιού. Είναι πιθανό τα παιδιά να **παρερμηνεύσουν** μια πληροφορία, η οποία γιγαντώνεται στη φαντασία τους. Εικόνες καταστροφής ενδέχεται να τροφοδοτήσουν τις **τρομακτικές φαντασιώσεις** τους.



Τα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες διαθέτουν τη **γνωστική ικανότητα** να κατανοήσουν πληροφορίες που αφορούν μια μεταδοτική νόσο. Τονίζουμε ότι αυτή η νόσος μπορεί να εξαπλωθεί πολύ γρήγορα, αλλά μπορεί, επίσης, **να προληφθεί**, για αυτό το λόγο: «*πλένουμε καλά τα χέρια μας, χρησιμοποιούμε αντισηπτικά μαντηλάκια ή διαλύματα, προσέχουμε όταν βήχουμε ή φταρνίζομαστε καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο, δεν βγαίνουμε έξω για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.*».

Επιδοκιμάζουμε **«καλές» συμπεριφορές προστασίας της υγείας**. Ενθαρρύνουμε την ατομική φροντίδα, την καθαριότητα, την τήρηση των κανόνων υγιεινής, τη συνεργασία σε κάποια δραστηριότητα προστασίας της υγείας. Δίνουμε έμφαση στο **ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ** να κάνουμε για να παραμείνουμε υγιείς και να βοηθήσουμε και άλλους ανθρώπους να είναι υγιείς. Με τον τρόπο αυτό δημιουργούμε στα παιδιά **κλίμα ασφάλειας**.



Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια **ισορροπημένη διατροφή** (με περιορισμό ζάχαρης και έτοιμων γευμάτων), **επαρκή ύπνο**, **φυσική άσκηση** (για 1 ώρα/τρεις φορές την εβδομάδα), έκθεση στον ήλιο ανάλογα με την ηλικία τους, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Διατηρούμε, όσο είναι εφικτό, την κανονικότητα στην καθημερινότητα και τη ρουτίνα των παιδιών. Ένα **οργανωμένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων** εντός της δομής φιλοξενίας, με **σταθερή ώρα** πρωινής έγερσης, εκπαίδευσης, ψυχαγωγίας, αξιοποίησης ελεύθερου χρόνου, γευμάτων και ύπνου, θα τα βοηθήσει να έχουν το αίσθημα της **ασφάλειας**, της **οικειότητας**, του **προβλέψιμου** και του **ελέγχου** της καθημερινότητάς τους.

Η **εξ αποστάσεως επικοινωνία** (π.χ. τηλεφωνικά, μέσω Skype, κτλ.) των παιδιών με γονείς, συγγενικά ή φιλικά τους πρόσωπα (εάν υπάρχουν) μπορεί να γίνει **διακριτικά**, με τη βοήθεια του ατόμου που τα φροντίζει, ώστε να νιώσουν οικειότητα, ασφάλεια, **αίσθηση σύνδεσης** με τους δικούς τους και **ελπίδα επανένωσης**. Στα παιδιά αυτά αναφέρουμε ότι μπορεί τώρα να μην είναι δυνατό να δουν από κοντά τους αγαπημένους τους ανθρώπους, αλλά θα μπορέσουν να τους συναντήσουν ξανά στο μέλλον. Έτσι, θα τους δημιουργήσουμε την αίσθηση της συνέχειας και της διατήρησης των δεσμών με τους δικούς τους ανθρώπους.

Τα παιδιά **δρουν μμητικά** ως προς τους/τις ενήλικους/ες. Αξίζει να θυμόμαστε ότι τα **συναισθήματα** είναι **μεταδοτικά** και ότι τα παιδιά διαισθάνονται το άγχος και την αγωνία των ενηλίκων. Εάν δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, **δικαιούμαστε** να ζητήσουμε **βοήθεια** από κάποιον/α ειδικό/ή ψυχικής υγείας. Έτσι, θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε και τα παιδιά που φροντίζουμε. Η τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης **«10306»** για τον κορωνοϊό (covid-19) προσφέρει συμβουλευτική, ψυχολογική βοήθεια και κοινωνική στήριξη, όπως και η τηλεφωνική γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας **«197»** του ΕΚΚΑ.

Οργανώνουμε μαζί με τα παιδιά δραστηριότητες που μας κάνουν **να γελάμε**. Το γέλιο αυξάνει τις ορμόνες της χαράς και μειώνει τις ορμόνες του στρες.



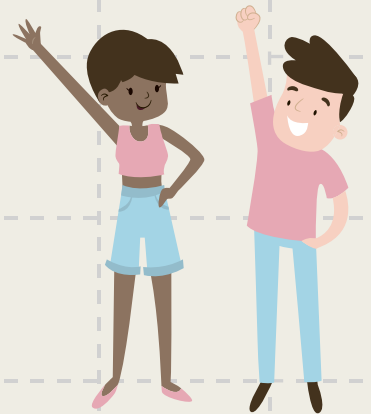
ΕΦΗΒΟΙ

(13-18 ΕΤΩΝ)



! Οι έφηβοι/ες δικαιούνται χρόνο για να κατανοήσουν τι συνέβη ξαφνικά και άλλαξε η καθημερινότητά τους. Τονίζουμε ότι είναι σημαντικό για όλους/ες μας να τηρήσουμε τις **οδηγίες** που δίνουν οι ειδικοί για τη **μείωση εξάπλωσης** της νόσου. Δίνουμε έμφαση στους λόγους που οδηγούν στην αναγκαιότητα επιβολής **μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας**, προς χάριν του **υπέρτατου αγαθού της υγείας**. Το μήνυμα που πρέπει να τους περάσουμε είναι: «**Μένουμε μέσα** για να κρατήσουμε **υγιείς και ασφαλείς** τους εαυτούς μας, για να προστατέψουμε τους/τις φίλους/ες μας και τους ανθρώπους που μας φροντίζουν.».

! Έχουν ανάγκη να **μοιραστούν** με τους ανθρώπους που τους/τις φροντίζουν και με τους/τις συγκατοίκους τους τα συναισθήματα φόβου και αγωνίας, καθώς και τα αισθήματα ανασφάλειας ή/και πανικού, ώστε να βρουν από κοινού τρόπους να τα **μετριάσουν**. Τους υπενθυμίζουμε ότι η αναστάτωση που έχει προκληθεί αυτή τη στιγμή στη ζωή και την καθημερινότητά τους είναι **παροδική** και όχι μόνιμη. Όλες οι δύσκολες καταστάσεις έχουν **αρχή, μέση και τέλος**.



! Είναι σημαντικό να μπορέσουμε να **αντέξουμε** τα **δυσάρεστα συναισθήματα** των εφήβων (π.χ. θλίψη, ένταση, στρες, απομόνωση, κ.ά.), τα οποία, ενδεχομένως, να μας φέρουν αντιμέτωπους/ες με δικά μας παρόμοια συναισθήματα. Δεν κρύβουμε τα συναισθήματά μας, εάν ερωτηθούμε, ούτε εκφράζουμε έκπληξη εάν εκείνοι/ες νιώθουν δυσάρεστα. Εάν παρατηρήσουμε συναισθήματα και συμπεριφορές που δεν μπορούμε να διαχειριστούμε, χρειάζεται να **παραπέμψουμε** στον/στην ψυχολόγο της δομής και να είμαστε σε συνεργασία.



! Ίσως έχουν ακούσει πολλά για τον κορωνοϊό (covid-19) και τον θάνατο που μπορεί να προκαλέσει. Είναι αρκετά μεγάλοι/ες για να καταλάβουν πώς εξαπλώνεται, τα προληπτικά μέτρα και τους κινδύνους. Ξεκινάμε μια συζήτηση μαζί τους, θέτοντας **ανοιχτές ερωτήσεις** (π.χ. «Τι νομίζεις ότι...;» ή «Πώς μπορεί...;»), με σκοπό να διερευνήσουμε τι ήδη γνωρίζουν, ποια θέματα τους/τις ανησυχούν και πώς αισθάνονται.

! Ας σκεφτούμε μήπως θα ήταν χρήσιμο να **περιορίσουμε την έκθεση** των μεγαλύτερων παιδιών και των εφήβων στον καταιγισμό δυσάρεστων ειδήσεων για τον κορωνοϊό (covid-19). Όλοι/ες μπορούμε εύκολα να αγχωθούμε ή/και να πανικοβληθούμε, εάν παρακολουθούμε διαρκώς επαναλαμβανόμενες, δυσάρεστες ή τρομακτικές πληροφορίες από τα ΜΜΕ. Κατόπιν συζήτησης, προτείνουμε κάποιες **αξιόπιστες και ασφαλείς πηγές πληροφόρησης**.





Οι τηλεδιασκέψεις και άλλοι **εναλλακτικοί τρόποι επαφής και επικοινωνίας** με τους γονείς, τους/τις συγγενείς και τους/τις φίλους/ες (εφόσον υπάρχουν) μπορούν να επιδράσουν θετικά στη συναισθηματική κατάσταση και την καθημερινότητά τους. Τα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης** (social media) μπορούν να βοηθήσουν τον/την έφηβο/η να μην νιώθει μόνος/η, να είναι **σε επαφή** με άλλους ανθρώπους, να μάθει τι γίνεται στη χώρα του/της, και, κυρίως, **να μοιραστεί** τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του/της, να λάβει και να δώσει **υποστήριξη**, να επικοινωνήσει με **χιούμορ** ως τρόπο αποφόρτισης από το στρες.



Προκειμένου να ανταποκριθούμε στην έντονη ανάγκη των εφήβων για **αυτονομία**, τους/τις ενθαρρύνουμε να **αναλάβουν ευθύνες**, όπως την επίβλεψη της τήρησης των μέτρων προστασίας της υγείας στη δομή φιλοξενίας, την τροφοδοσία της δομής με είδη πρώτης ανάγκης, την προετοιμασία των γευμάτων και την καθαριότητα του χώρου ή ακόμα το σχεδιασμό και την υλοποίηση του δικού τους καθημερινού προγράμματος εργασιών, δραστηριοτήτων, ψυχαγωγίας, σχολικών μαθημάτων, κτλ. Αυτό θα τους/τις κάνει να νιώσουν **χρήσιμοι/ες**, αίσθημα που μειώνει τα επίπεδα άγχους.



Με την απαγόρευση των εξόδων, κατόπιν συζήτησης, οι έφηβοι/ες μπορούν να διαχειριστούν το άγχος μέσω της διατήρησης **καθημερινών συνηθειών για την υγεία** (π.χ. υγιεινή διατροφή, καθημερινή άσκηση, επαρκής ύπνος). Όταν είμαστε **προετοιμασμένοι/ες** και **ξεκούραστοι/ες**, μπορούμε να ανταποκριθούμε άμεσα και αποτελεσματικότερα σε απρόβλεπτα γεγονότα, καθώς και να λάβουμε σωστές **αποφάσεις** προς το **συμφέρον** μας.



Επειδή σε τραυματικές καταστάσεις ο έλεγχος χάνεται, βοηθάμε τους/τις εφήβους/ες να **ανακτήσουν** το αίσθημα **προσωπικού ελέγχου** στη ζωή τους, παρέχοντας τη δυνατότητα **επιλογής**. Προσπαθούμε να μην είμαστε **ελεγκτικοί/ές, επικριτικοί/ές** ή να υποδεικνύουμε τι πρέπει να κάνουν. Θέτοντας ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με τον προγραμματισμό τους (π.χ. «*Ποια είναι τα σχέδιά σου σήμερα, προκειμένου να ολοκληρώσεις τα μαθήματά σου/την εργασία σου;*»), κάνουμε σαφές ότι έχουν οι ίδιοι/ες τον έλεγχο των συμπεριφορών τους και τους/τις φέρνουμε σε επαφή με τα **κίνητρα** και τους **στόχους** τους.



Λόγω της απομόνωσης, συντονιζόμαστε με την ανάγκη τους «**να ανήκουν**» στην κοινωνία, δίνοντας έμφαση στην **κοινωνική αξία** τους, δηλαδή πώς η ζωή τους επηρεάζει, έχει σημασία ή δίνει νόημα σε άλλους ανθρώπους. Για παράδειγμα: «*Καταλαβαίνω ότι θέλεις να βγεις έξω, ότι νιώθεις μοναξιά και βαρεμάρα. Όμως, δεν είσαι ένας/μια παθητικός/ή θεατής, καθώς οι δράσεις σου επηρεάζουν άμεσα την πορεία της κρίσης. Τι πραγματικά σε ενδιαφέρει περισσότερο κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης; Ποιον/ά μπορείς να βοηθήσεις και ποιον/ά ανησυχείς ότι θα έβλαπτες; Πώς μπορείς να αξιοποιήσεις τις δεξιότητές σου για να βοηθήσεις τον κόσμο τώρα; Αν τα εγγόνια σου σε ρωτούσαν για το ρόλο σου στην πανδημία, τι θα τους έλεγες;*».



Βοηθάμε τους/τις εφήβους/ες να κατανοήσουν ότι αυτή η κρίση δεν είναι σίγουρα αυτό που θέλουν ή περιμένουν από τη ζωή. Η ζωή, όμως, περιμένει αυτή τη στιγμή από εκείνους/ες, όπως από όλους/ες μας, **δράση**. Τους/Τις ωθούμε να σκεφτούν ότι αποτελούν **μέρος της λύσης** και όχι του προβλήματος, αξιοποιώντας τις δεξιότητές τους και **σκεπτόμενοι/ες το μέλλον**.

Ενισχύουμε τη δημιουργικότητά τους, π.χ. βοηθώντας τους/τες να δημιουργήσουν ένα βίντεο, να συνθέσουν ένα τραγούδι ή να μεταφράσουν στη μητρική τους γλώσσα τις οδηγίες προφύλαξης του **Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)** και να αναρτήσουν το σχετικό υλικό στο διαδίκτυο, προκειμένου να ενημερώσουν τους/τις συμπατριώτες/ισσες τους.



Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δεν μιλάμε για «**θύματα**» από τον κορωνοϊό, ούτε λέμε ότι ένα κρούσμα αποτελεί «**στίγμα**» για το άτομο που νοσεί ή την οικογένειά του. Μεταφέρουμε το μήνυμα ότι **κανένας/καμία δεν φταίει για την ασθένεια** που ήρθε στη ζωή του/της, αλλά ότι χρειάζεται **δύναμη, κατανόηση** και **υποστήριξη**, για να μπορέσει να την ξεπεράσει.



Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες διεθνών οργανισμών (ΠΟΥ/Unicef/IFRC), **αποφεύγουμε τον στιγματισμό των ατόμων που νοσούν και των οικογενειών τους με τους εξής τρόπους:**

Λέμε «κορωνοϊός» ή «νέα νόσος του κορωνοϊού». Ο όρος covid-19 επιλέχθηκε σκόπιμα για να αποφευχθεί ο στιγματισμός («CO» για Corona/Κορώνα, «VI» για virus/ιός and «D» για disease/νόσος, «19» για 2019).

Λέμε οι άνθρωποι «που έχουν κορωνοϊό» ή «που νοσηλεύονται για κορωνοϊό» ή «που πέθαναν αφού νόσησαν από κορωνοϊό».

Λέμε «άνθρωποι που μπορεί να έχουν κορωνοϊό».

Μιλάμε για ανθρώπους που έχουν «προσβληθεί» από τον ιό.

Μιλάμε με σαφήνεια σχετικά με την επικινδυνότητα του κορωνοϊού, με βάση τα επιστημονικά δεδομένα και τις πρόσφατες οδηγίες ιατρών και ειδικών επί του θέματος της υγείας.

Μιλάμε με θετικό τρόπο και δίνουμε έμφαση στην αποτελεσματικότητα της πρόληψης και των ενδεδειγμένων ιατρικών μέτρων αντιμετώπισης της νόσου που προκαλεί ο ιός. Για τους περισσότερους ανθρώπους, πρόκειται για μια ασθένεια που μπορούν να ξεπεράσουν. Υπάρχουν απλά βήματα που μπορούμε όλοι/όλες να ακολουθήσουμε, προκειμένου να διατηρήσουμε ασφαλείς τους εαυτούς μας, τους/τις αγαπημένους/ες μας και τους/τις πιο ευάλωτους/ες.

Δίνουμε έμφαση στην αποτελεσματικότητα της λήψης προστατευτικών μέτρων για να εμποδίσουμε την εξάπλωση του νέου ιού, καθώς και στην έγκαιρη ιχνηλάτηση, εξέταση και αντιμετώπιση της νόσου.

Δεν αναφέρουμε στοιχεία τόπου ή εθνικότητας σε σχέση με τον ιό (π.χ. «ο ιός της Γουχάν», ο «κινεζικός ιός», «ο ασιατικός ιός», κτλ.).

Δεν αναφέρουμε τη λέξη «θύματα».

Δεν λέμε «ύποπτα κρούσματα» ή «ύποπτοι/ες για κορωνοϊό».

Δεν μιλάμε για ανθρώπους που «μεταδίδουν τον κορωνοϊό», «μολύνουν άλλους» ή «εξαπλώνουν τον ιό», καθώς αυτό υπονοεί σκόπιμη μετάδοση και αποδίδει υπαιτιότητα. Η χρήση ορολογίας, η οποία ποινικοποιεί ή απο-ανθρωποποιεί, δημιουργεί την εντύπωση ότι όσοι/όσες νοσούν έχουν διαπράξει κάποιο λάθος ή ότι είναι υπάνθρωποι, τροφοδοτώντας το στίγμα, υπονομεύοντας την ενσυναίσθηση και, ενδεχομένως, πυροδοτώντας ενδεχόμενη απροθυμία, από την πλευρά πολλών ανθρώπων, να αναζητήσουν θεραπεία, να υποβληθούν σε ιατρικές εξετάσεις ή να τεθούν σε καραντίνα.

Δεν επαναλαμβάνουμε ούτε μοιραζόμαστε ανεπιβεβαίωτες φήμες και αποφεύγουμε τη χρήση υπερβολικών λέξεων που παράγουν φόβο, όπως «πανούκλα», «Αποκάλυψη», κτλ.

Δεν στεκόμαστε στο αρνητικό, στην καταστροφολογία ή σε «μηνύματα απειλής».

Είναι κρίσιμης σημασίας, για τον **περιορισμό της εξάπλωσης** κορωνοϊού (covid-19), να τηρούνται οι γενικές **κατευθυντήριες οδηγίες του ΕΟΔΥ**, οι οποίες είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα www.eody.gov.gr και **στον σύνδεσμο** <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει **συνεργασία** μεταξύ των μελών της διακλαδικής ομάδας και όλοι/ες οι εργαζόμενοι/ες στη δομή φιλοξενίας να συμβάλλουν με τη στάση τους στη διαμόρφωση **θετικού κλίματος** και στη δημιουργία ενός **περιβάλλοντος ασφάλειας**.


www.bpd.gr


*Κανένας/Καμία δεν γνωρίζει ή είναι σε θέση να προβλέψει ποιες θα είναι οι συνέπειες αυτής της παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης. Το να ζούμε με την αβεβαιότητα, δεν είναι εύκολο. Μπορούμε, ωστόσο, να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον/η μία την άλλη να γίνουμε περισσότερο **ανθεκτικοί/ές**, μέσω του **αλληλοσεβασμού**, της **αλληλοκατανόησης** και της **αλληλοϋποστήριξης**.*




Συγγραφή-Επιμέλεια: **Μαρία Δουκάκου**, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
Γιώτα Μάνθου, Κοινωνική Λειτουργός MSW – Ψυχολόγος
Χρυσοβαλάντης Παπαθανασίου, Διδάκτωρ Κοινωνικής Ψυχολογίας Aix-Marseille Université
© Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2020



 Κεντρικές Υπηρεσίες: Β. Σοφίας 135, Αμπελόκηποι, 115 21 Αθήνα
Τηλ.: 213 2039706 Fax: 213 2039763 | dkp_ypodochi@ekka.org.gr

 Εθν. Αντιστάσεως & Θησέως, Φοίνικας, 55134 Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 471101 Fax: 2313 313924 | kksfinika@thess.ekka.org.gr

 Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης
helpline197@ekka.org.gr

 www.ekka.org.gr