

Παράγοντες ευαλωτότητας και ψυχικής ανθεκτικότητας και ο ρόλος τους στην ψυχική υγεία



Δρ. Αναστασία Κουμούλα
Ψυχίατρος Παιδιών & Εφήβων
Συντονίστρια Διευθύντρια Τμήματος Ψυχιατρικής
Παιδιών και Εφήβων
Σισμανόγλειο ΓΝΑ

Ψυχική ανθεκτικότητα

- Φαινόμενο ή διαδικασία που εστιάζει στη **θετική προσαρμογή** του ατόμου παρά τις σημαντικές δυσχέρειες ή τραυματικές εμπειρίες
- Δυναμική διαδικασία αλληλεπίδρασης **προστατευτικών** παραγόντων και παραγόντων **επικινδυνότητας** που καθορίζουν τον τρόπο που θα επηρεαστεί το άτομο από ένα αναπάντεχο ή και προβλέψιμο εξωτερικό γεγονός

Για να εκτιμηθεί η ψυχική ανθεκτικότητα πρέπει:

1. Να εκτίθεται το άτομο σε αντίξοες συνθήκες
2. Να εκπληρώνεται η διαδικασία της επιτυχημένης προσαρμογής

Αντιξοότητα

Πχ αρνητικές συνθήκες διαβίωσης, βία στην οικογένεια

Επιτυχημένη προσαρμογή

Κοινωνική και ψυχολογική επάρκεια, επίτευξη αναπτυξιακών στόχων

Η ΨΑ ως δυναμικό χαρακτηριστικό

Ψυχική ανθεκτικότητα:

- Δεν είναι μόνιμο χαρακτηριστικό
- Αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το εξωτερικό περιβάλλον (οικογένεια και ευρύτερη κοινωνία)
- Μπορεί να αλλάζει σε διάφορες χρονικές στιγμές



Παράγοντες ευαλωτότητας ή επικινδυνότητας

- Συνδέονται άμεσα με την αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης μιας συναισθηματικής ή συμπεριφορικής διαταραχής

Φτώχεια, θάνατος γονέα ή αδελφού, βία στην οικογένεια, κακοποίηση, γονική απόρριψη, σωματική μειονεξία, ψυχικές και σωματικές αρρώστιες στο παιδί ή την οικογένεια, μετανάστευση, φτωχές κοινωνικές δεξιότητες, απόρριψη από συνομηλίκους, σχολικός εκφοβισμός, διαζύγιο, στρεσογόνες καταστάσεις, δυσκολίες μάθησης, πίεση για ακαδημαϊκές επιδόσεις, άγχος επίδοσης, χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο

❖ Η επίδραση των παραγόντων ευαλωτότητας είναι αθροιστική

Ψυχική ανθεκτικότητα

1. Ατομικά χαρακτηριστικά
2. Οικογενειακοί προστατευτικοί παράγοντες
3. Κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης



Ατομικά χαρακτηριστικά

- Αισιοδοξία
- Προσαρμοστικότητα
- Θετική ιδιοσυγκρασία
- Θετική σκέψη
- Θετική αυτοαντίληψη-αυτοεκτίμηση
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Ταλέντα και ενδιαφέροντα
- Ενσυναίσθηση
- Χιούμορ
- Κίνητρο
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Κριτική σκέψη
- Αυτονομία
- Αυτοέλεγχος
- Αποφασιστικότητα
- Επιμονή
- Θάρρος
- Διεκδικητικότητα
- Αίσθηση σκοπού

Γονείς-οικογένεια

Η οικογένεια έχει ένα σταθερό και υγιές σύστημα αξιών

Οι γονείς είναι:

- Ζεστοί και σταθεροί
- Στοργικοί και φροντιστικοί
- Επικοινωνούν με τα παιδιά
- Κατανοούν τα συναισθήματα των παιδιών
- Ενθαρρύνουν
- Ενισχύουν
- Οριοθετούν
- Υποστηρίζουν τα παιδιά στην επίλυση προβλημάτων
- Αναγνωρίζουν την προσπάθεια
- Επαινούν
- Σέβονται
- Εμπιστεύονται
- Ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών
- Διαπραγματεύονται
- Δεν επικεντρώνονται στα ελλείμματα
- Διαχειρίζονται την αποτυχία με αισιόδοξη προοπτική

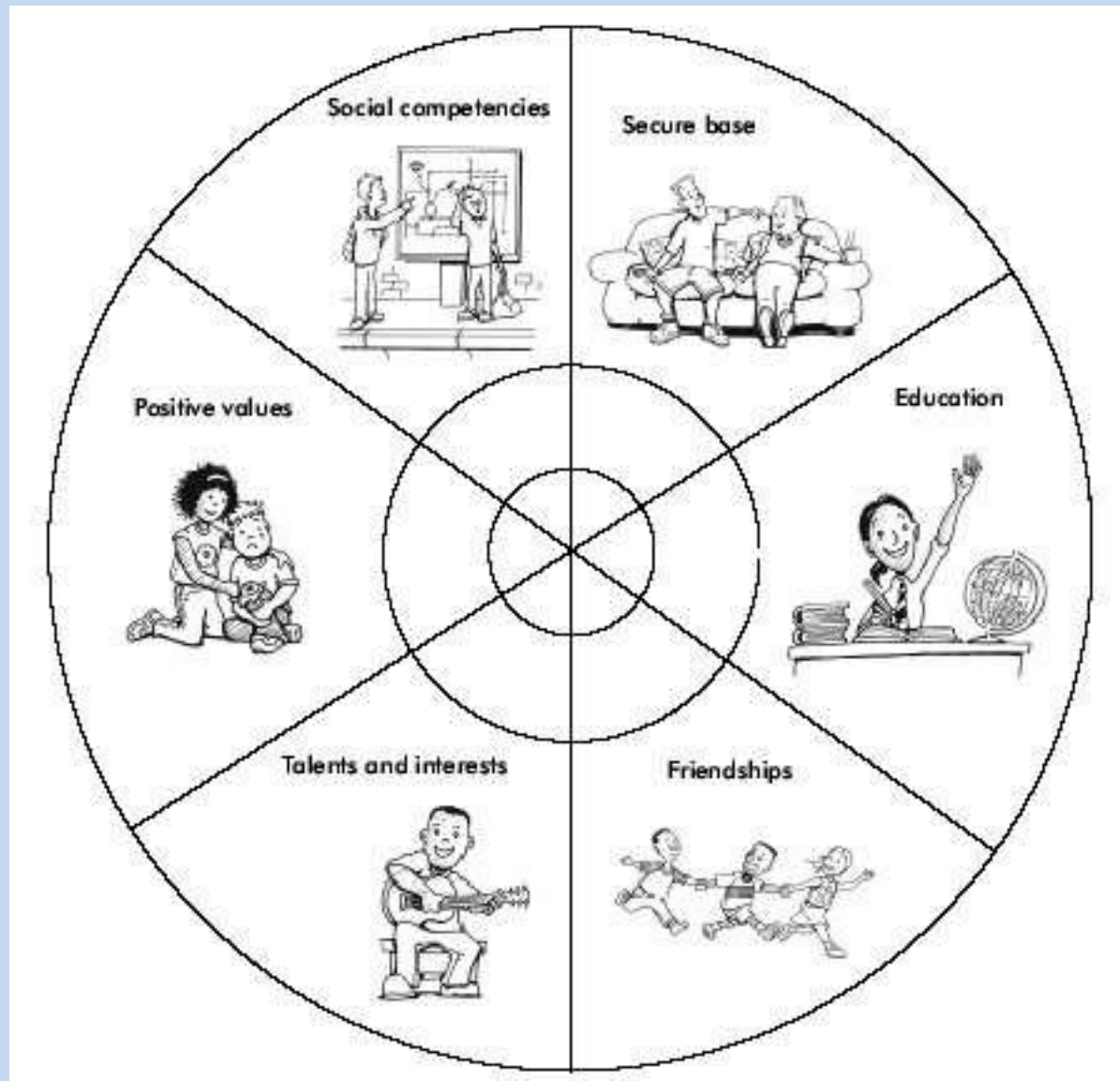
Σχολείο-εκπαιδευτικοί

- Συνεχής βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών για την υποστήριξη της μετάβασής τους στην κοινωνία
- Ενθάρρυνση υγιών συμπεριφορών
- Προώθηση καλύτερων διαπροσωπικών σχέσεων με τους εκπαιδευτικούς και τα άλλα παιδιά
- Η επίδραση των εκπαιδευτικών μπορεί να είναι δια βίου
- Οι εκπαιδευτικοί:
 - ανταποκρίνονται στις μαθησιακές ανάγκες όλων των μαθητών
 - απευθύνονται και στις κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών
 - είναι υποστηρικτικοί ιδιαίτερα στα ευάλωτα άτομα

Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας

- Ανάπτυξη ατομικών δεξιοτήτων
- Πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες και πόρους
- Επαρκές εκπαιδευτικό σύστημα
- Σχολικό πλαίσιο που προάγει τις εγγενείς δεξιότητες των παιδιών και ενσωματώνει παιδιά με ήπια προβλήματα
- Ποιοτική κοινωνική δομή γειτονιάς και ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος
- Κοινωνικές/κοινοτικές υπηρεσίες υγείας-ψυχικής υγείας

Τομείς που συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας





Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας