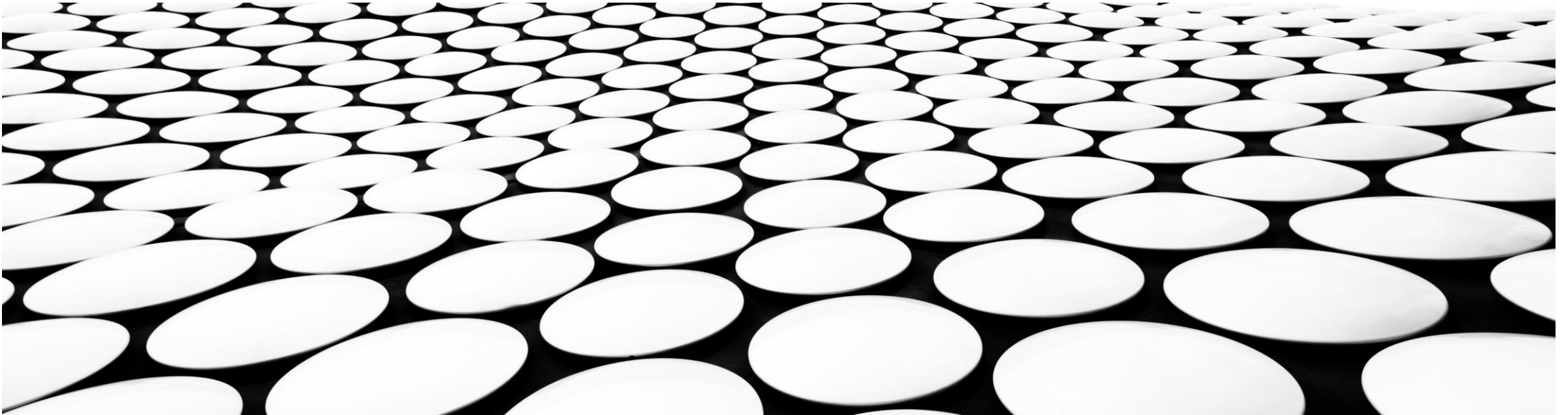


Οι επιπτώσεις της πανδημίας του κορονοϊού στην ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων: Επισκόπηση εμπειρικών ερευνών

Στέφανος Μαστροθεόδωρος

Επίκουρος Καθηγητής Αναπτυξιακής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Ερευνητής, Τμήμα Νεότητας και Οικογένειας, Πανεπιστήμιο της Ουτρέχτης, Ολλανδία



Διάγραμμα της παρουσίασης

Επιστημονικό
πρίσμα: Ψυχική
Ανθεκτικότητα

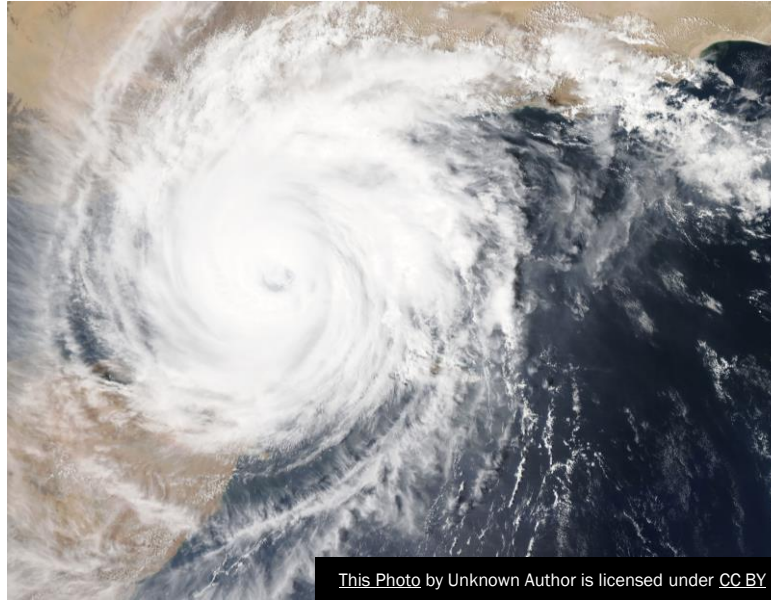
Γενικά ευρήματα: πώς
διακυμαίνεται η ψυχική
υγεία στις συνθήκες της
πανδημίας;

Γιατί η πανδημία μπορεί
να επηρεάζει την ψυχική
υγεία (κατανόηση των
μηχανισμών)

Ποιοι μπορεί να είναι
λιγότερο ή περισσότερο
ευάλωτοι ψυχικά στις
συνθήκες της
πανδημίας;

Πηγή: Mastrotheodoros, S. (2020) *The effects of COVID-19 on young people's mental health and psychological well-being*. Youth Partnership: European Union & Council of Europe.

Ψυχική ανθεκτικότητα (Resilience)



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-ND



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Αντιξοότητα και προστατευτικοί παράγοντες

Παράγοντες Ανθεκτικότητας	Προσαρμοστικά Συστήματα
Αποτελεσματική γονικότητα (parenting) & παροχή φροντίδας	Δεσμός. Οικογένεια
Στενές υποστηρικτικές σχέσεις με άλλους ενήλικες	Δεσμός. Κοινωνικά δίκτυα
Στενοί φίλοι και ρομαντικοί σύντροφοι	Δεσμός. Οικογενειακό σύστημα. Συνομήλικοι.
Νοημοσύνη και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων	Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, μηχανισμοί μάθησης.
Αυτοέλεγχος, συναισθηματική ρύθμιση, προνοητικότητα	ΚΝΣ, συστήματα ελέγχου.
Κίνητρο επιτυχίας	Κίνητρο επίτευξης (mastery motivation). Συστήματα ανταμοιβής
Αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy)	Κίνητρο επίτευξης (mastery motivation)
Πίστη, ελπίδα, πεποίθηση ότι η ζωή έχει νόημα	Θρησκευτικά και πολιτισμικά συστήματα πεποιθήσεων.
Αποτελεσματικά σχολεία	Εκπαιδευτικά συστήματα.
Αποτελεσματικές γειτονιές, αίσθηση κοινότητας, κοινοτικής αυτοαποτελεσματικότητας	Κοινότητες.

THE SHORTLIST OF RESILIENCE FACTORS

Παράγοντες που έχουν βρεθεί να προστατεύουν έναντι του κινδύνου ή να προωθούν την ανθεκτικότητα (περισσότερες από 4 δεκαετίες έρευνας)

Προσαρμογή από:

Masten, A. S. (2015). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press. ISBN 978-1-4625-2371-9

Παράγοντες Ανθεκτικότητας	Προσαρμοστικά Συστήματα
Αποτελεσματική γονικότητα (parenting) & παροχή φροντίδας	Δεσμός. Οικογένεια
Στενές υποστηρικτικές σχέσεις με άλλους ενήλικες	Δεσμός. Κοινωνικά δίκτυα
Στενοί φίλοι και ρομαντικοί σύντροφοι	Δεσμός. Οικογενειακό σύστημα. Συνομήλικοι.
Νοημοσύνη και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων	Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, μηχανισμοί μάθησης.
Αυτοέλεγχος, συναισθηματική ρύθμιση, προνοητικότητα	ΚΝΣ, συστήματα ελέγχου.
Κίνητρο επιτυχίας	Κίνητρο επίτευξης (mastery motivation). Συστήματα ανταμοιβής
Αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy)	Κίνητρο επίτευξης (mastery motivation)
Πίστη, ελπίδα, πεποίθηση ότι η ζωή έχει νόημα	Θρησκευτικά και πολιτισμικά συστήματα πεποιθήσεων.
Αποτελεσματικά σχολεία	Εκπαιδευτικά συστήματα.
Αποτελεσματικές γειτονιές, αίσθηση κοινότητας, κοινοτικής αυτοαποτελεσματικότητας	Κοινότητες.

THE SHORTLIST OF RESILIENCE FACTORS

Πόσους από αυτούς τους παράγοντες μπορεί να επηρεάζει η συνθήκη της πανδημίας με τα επακόλουθα περιοριστικά μέτρα;

Προσαρμογή από:

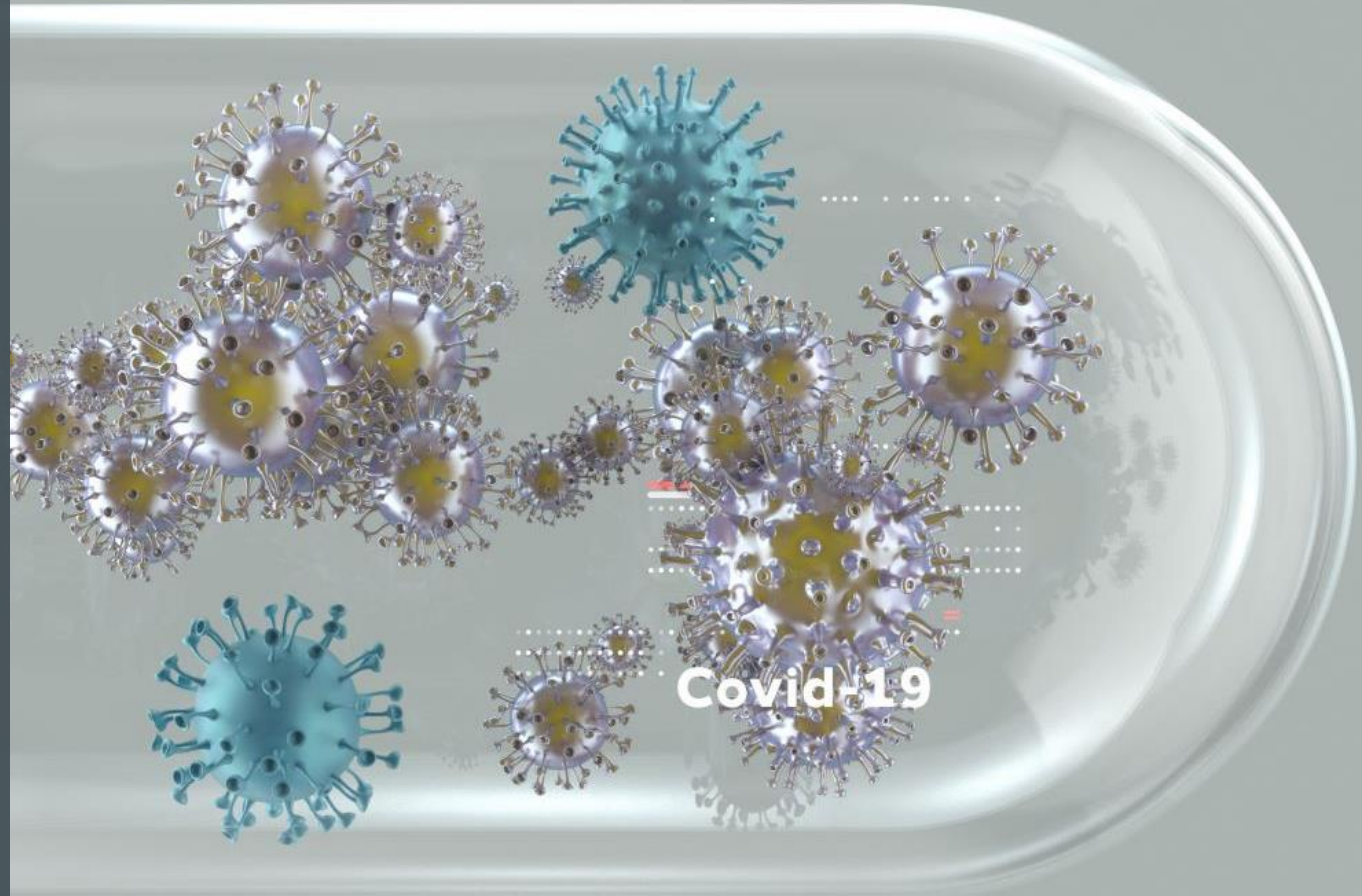
Masten, A. S. (2015). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press. ISBN 978-1-4625-2371-9

Η πανδημία του κορονοϊού ως μια καταστροφή

- Μεγάλη διάρκεια (περίπου 2 χρόνια)
- Μέχρι 21/2/2022, υπήρξαν παγκοσμίως:
 - > 425 εκατομμύρια περιστατικά
 - > 5,9 εκατομμύρια νεκροί

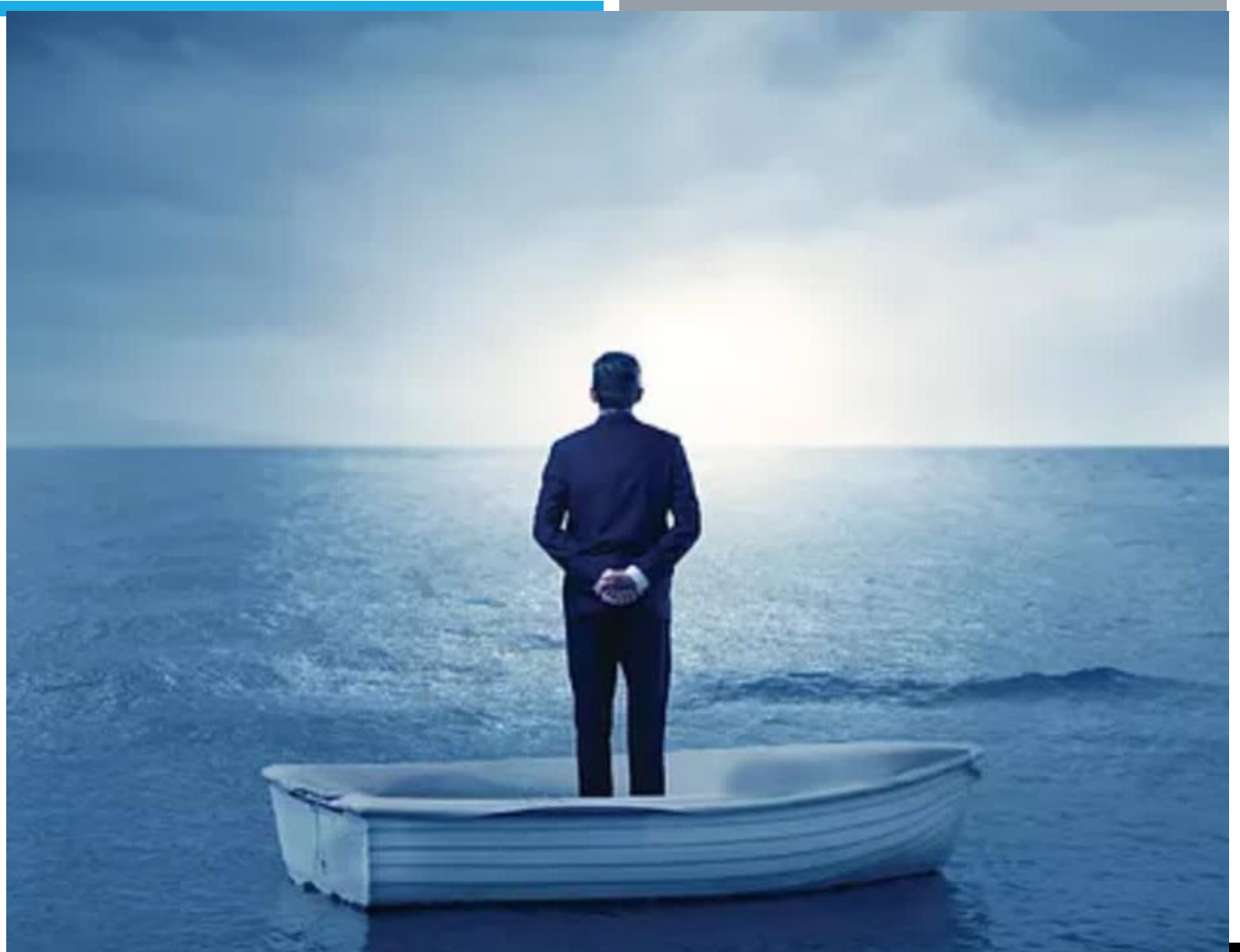
Πηγή:

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>



Έλεγχος της πανδημίας

- Επιβολή περιοριστικών μέτρων
- Συνακόλουθη απομόνωση



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

Εφηβεία και Αναδυόμενη Ενηλικίωση

- Αναπτυξιακές περίοδοι όπου η επίτευξη αυτονομίας είναι ένα σημαντικό αναπτυξιακό ορόσημο.
- Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους παίζουν όλο και πιο καίριο ρόλο.
- Ο ρόλος της οικογένειας ως πηγή στήριξης φθίνει (αν και παραμένει πολύ σημαντικός).



image: Freepik.com

Εφηβεία και Αναδυόμενη Ενηλικίωση

- Οι συνθήκες της πανδημίας και τα περιοριστικά μέτρα απειλούν την υγιή ανάπτυξη των νέων.



image: Freepik.com

Πώς επιδρά η πανδημία στην ψυχική υγεία των νέων;

- Πλείστες έρευνες.
- Σημαντικές μεθοδολογικές διαφοροποιήσεις:
 - Στοιχεία των ίδιων ατόμων πριν την πανδημία, ως μέτρο σύγκρισης; (διαχρονικές μελέτες)
 - Στοιχεία από τους πρώτους μήνες (Άνοιξη 2020) της πανδημίας ή/και μετέπειτα;
 - Μέτρηση της ψυχικής υγείας (διαταραχές, συμπτώματα, ή συναισθηματική διάθεση;)



Πώς επιδρά η πανδημία στην ψυχική υγεία των νέων;

- Η εφηβική κατάθλιψη και το αρνητικό συναίσθημα αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας σε σχέση με πριν (Hollenstein et al., 2021).
- Ωστόσο, το άγχος (Hollenstein et al., 2021), η ευερεθιστότητα (Janssens et al., 2021) και τα εσωτερικευμένα συμπτώματα (Bernasco et al., 2021) μειώθηκαν.
- Σε κλινικό δείγμα εφήβων, η δυσλειτουργία μειώθηκε (Di Giunta et al., 2021).
 - άρα για κάποιους εφήβους η καραντίνα κατά την πρώτη περίοδο οδήγησε σε μείωση του στρες και της πίεσης.

Δεδομένα από την Ελλάδα

- Γιαννοπούλου και συν., 2021: αύξηση στα ψυχολογικά συμπτώματα τον πρώτο μήνα της καραντίνας, σε σχέση με έναν μήνα πριν την καραντίνα. Ωστόσο, η έρευνα αυτή δεν ήταν διαχρονική αλλά ζητήθηκε από τους εφήβους να απαντήσουν για τα δύο χρονικά σημεία ταυτόχρονα.
- Ακόμα και ελέγχοντας για τα αρχικά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, το άγχος προερχόμενο από την καραντίνα ήταν στατιστικά συνδεδεμένο με τη βίωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους κατά τη διάρκεια της καραντίνας.
- Κορνηλάκη 2021: Αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες, καθώς και αρνητικών συναισθημάτων σε δείγμα φοιτητών. Όσοι ασχολούταν με οικιακές εργασίες και άθληση έδειξαν λιγότερη επιβάρυνση.
- Συγχρονικές μελέτες.

Μια μετά-ανάλυση

- Έλεγχος > 3000 μελετών.
- Συμπερίληψη 29 μελετών.
- Διπλάσια επίπεδα κλινικών συμπτωμάτων σε σχέση με πριν την πανδημία.
- 1 στους 4 νέους (25,2%) - κλινικά αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης.
- 1 στους 5 νέους (20,5%) – κλινικά αυξημένα επίπεδα άγχους.
- Συλλογή στοιχείων αργότερα εντός πανδημίας = αυξημένα συμπτώματα.
- Ωστόσο: κυρίως συγχρονικές έρευνες.

JAMA Pediatrics | [Original Investigation](#)

Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19 A Meta-analysis

Nicole Racine, PhD, RPsych; Brae Anne McArthur, PhD, RPsych; Jessica E. Cooke, MSc; Rachel Eirich, BA; Jenney Zhu, BA; Sheri Madigan, PhD, RPsych

Μια δεύτερη μετά- ανάλυση

- Έλεγχος > 5500 μελετών.
- Συμπερίληψη 48 μελετών.
- Γενικός πληθυσμός (περιλαμβανομένων εφήβων και νέων)
- 27,6% αυξημένα περιστατικά κατάθλιψης (παγκοσμίως).
- 25,6% αυξημένα περιστατικά άγχους (παγκοσμίως).
- Μικρότερες ηλικίες = περισσότερη επιβάρυνση.



Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic



COVID-19 Mental Disorders Collaborators*

Lancet 2021; 398: 1700-12

Published Online

October 8, 2021

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

See **Comment** page 1665

* Listed at the end of the Article

Correspondence to:

Dr Damian Santomauro,

Queensland Centre for Mental

Health Research, The Park Centre

for Mental Health,

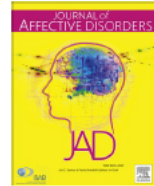
Locked Bag 500,

Archerfield, 4108, Australia

d.santomauro@uq.edu.au

...και μια τρίτη μετά- ανάλυση ως απάντηση...

- Βρέθηκε μικρή αύξηση στα συμπτώματα ψυχικής υγείας στην αρχή της πανδημίας, η οποία αύξηση όμως αποσβέσθηκε μέχρι τα μέσα του 2020.
 - Και πάλι: οι νεότεροι (παιδιά, έφηβοι, νέοι ενήλικες) επηρεάστηκαν περισσότερο.
 - “The poor get poorer”: όσα άτομα υπέφεραν περισσότερο προ-πανδημικά, επηρεάστηκαν περισσότερο κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
- Ωστόσο, λήφθηκαν υπόψη στοιχεία μόνο από το πρώτο κύμα.
- Το δεύτερο και το τρίτο κύμα ενδεχομένως εξάντλησαν ακόμα περισσότερο τα ψυχικά αποθέματα...



Review Article

A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020



Eric Robinson^{a,*}, Angelina R. Sutin^b, Michael Daly^b, Andrew Jones^a

^a Department of Psychology, University of Liverpool, Eleanor Rathbone Building, Liverpool L69 7ZA, UK

^b Department of Psychology, Maynooth University, Co., Kildare, Ireland

Διαχρονικές μελέτες για την ψυχική υγεία

- Δεδομένα πριν την πανδημία.
- Δεδομένα από δύο κύματα της πανδημίας (Απρίλιος 2020 και Ιανουάριος 2021).
- Χρήση κλινικών κλιμάκων.
- Δείγμα υψηλού κινδύνου για εμφάνιση ψυχιατρικών διαταραχών.

European Child & Adolescent Psychiatry
<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01935-y>

ORIGINAL CONTRIBUTION



A longitudinal study of mental health in at-risk adolescents before and during the COVID-19 pandemic

D. C. Bouter¹ · M. Zarchev¹ · N. G. M. de Neve-Enthoven¹ · S. J. Ravensbergen¹ · A. M. Kamperman^{1,2} · W. J. G. Hoogendijk¹ · N. H. Grootendorst-van Mil^{1,2}

Received: 29 June 2021 / Accepted: 22 December 2021

© The Author(s), under exclusive licence to Springer-Verlag GmbH Germany 2022

Fig. 2 Summary of the estimated scores for anxiety problems, depressive problems, oppositional defiant problems, stress problems, psychotic experiences, and suicidality reported at baseline, C1, and C2, stratified by emotional and behavioral problem scores measured before the COVID-19 pandemic. * $p < 0.05$ and ** $p < 0.001$ (post hoc univariate test)

■ Bouter et al., 2022

<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01935-y>

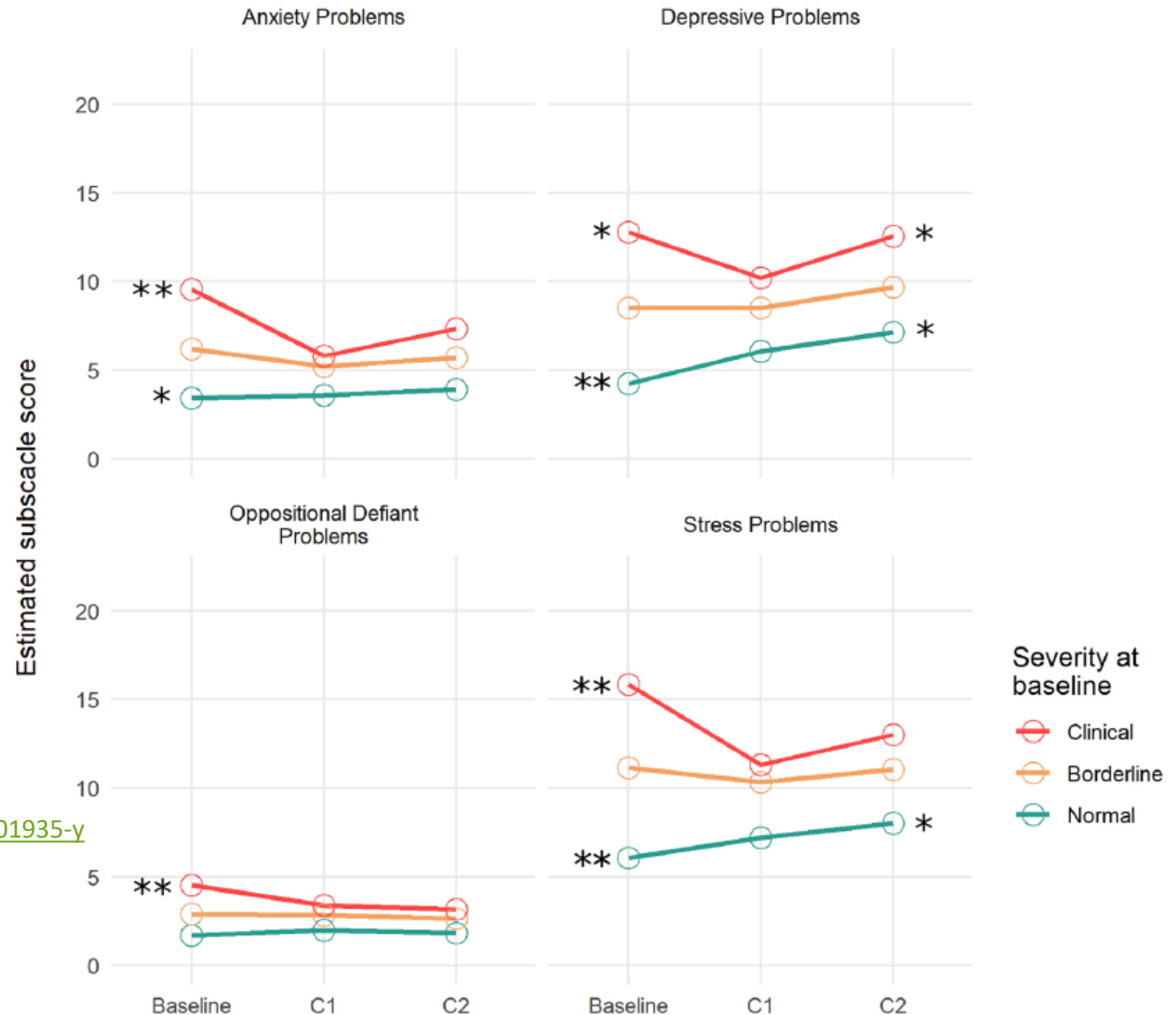


Fig. 1 Percentage of adolescents whose emotional and behavioral symptom severity increased, decreased, or was unchanged from normal, borderline, or clinical severity between baseline and C1 and between C1 and C2. Note that the majority of adolescents were in the normal range throughout the study; to improve readability, the percentages in the normal range were scaled down by a factor of 10

■ Bouter et al., 2022

<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01935-y>

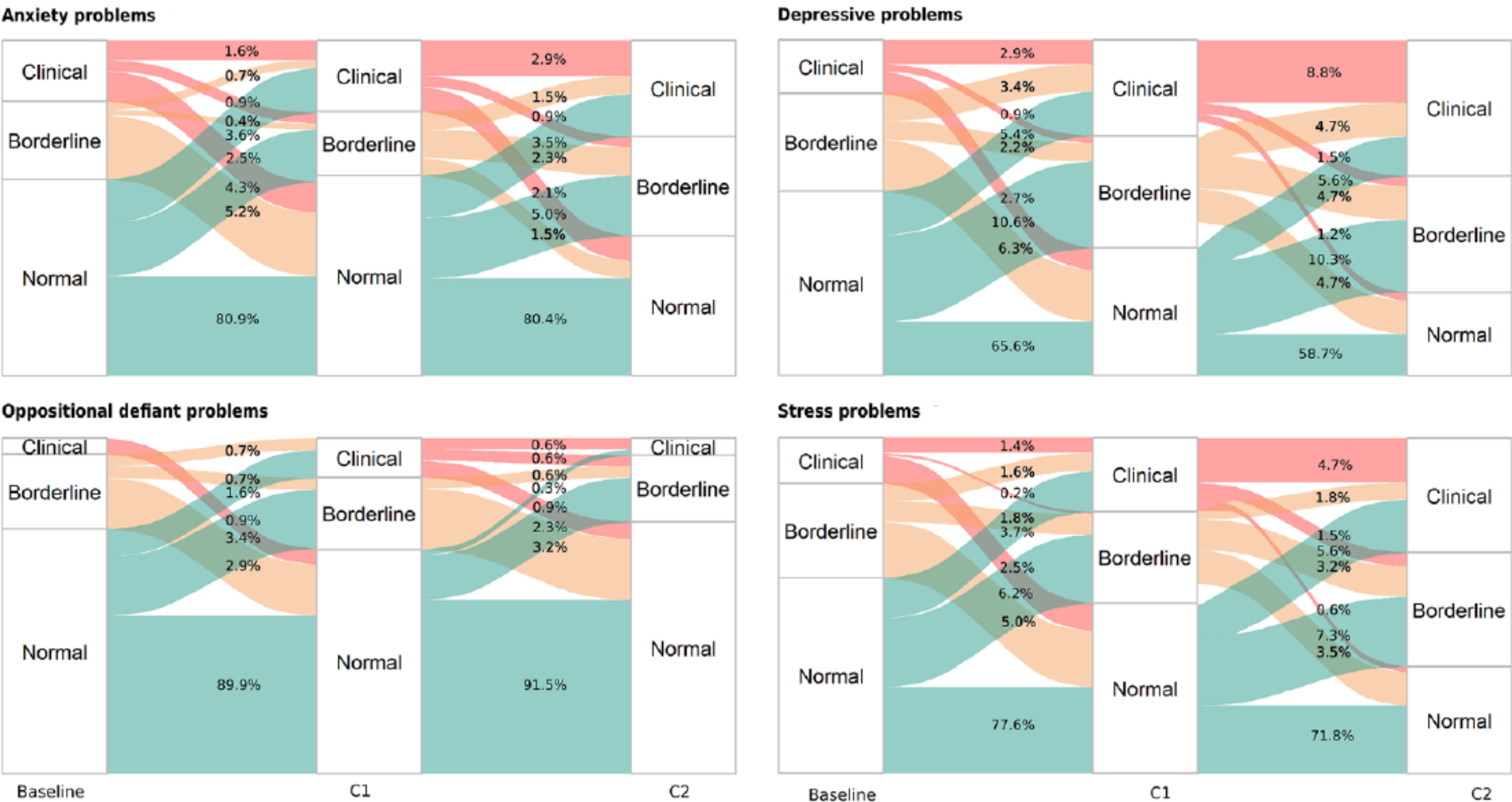
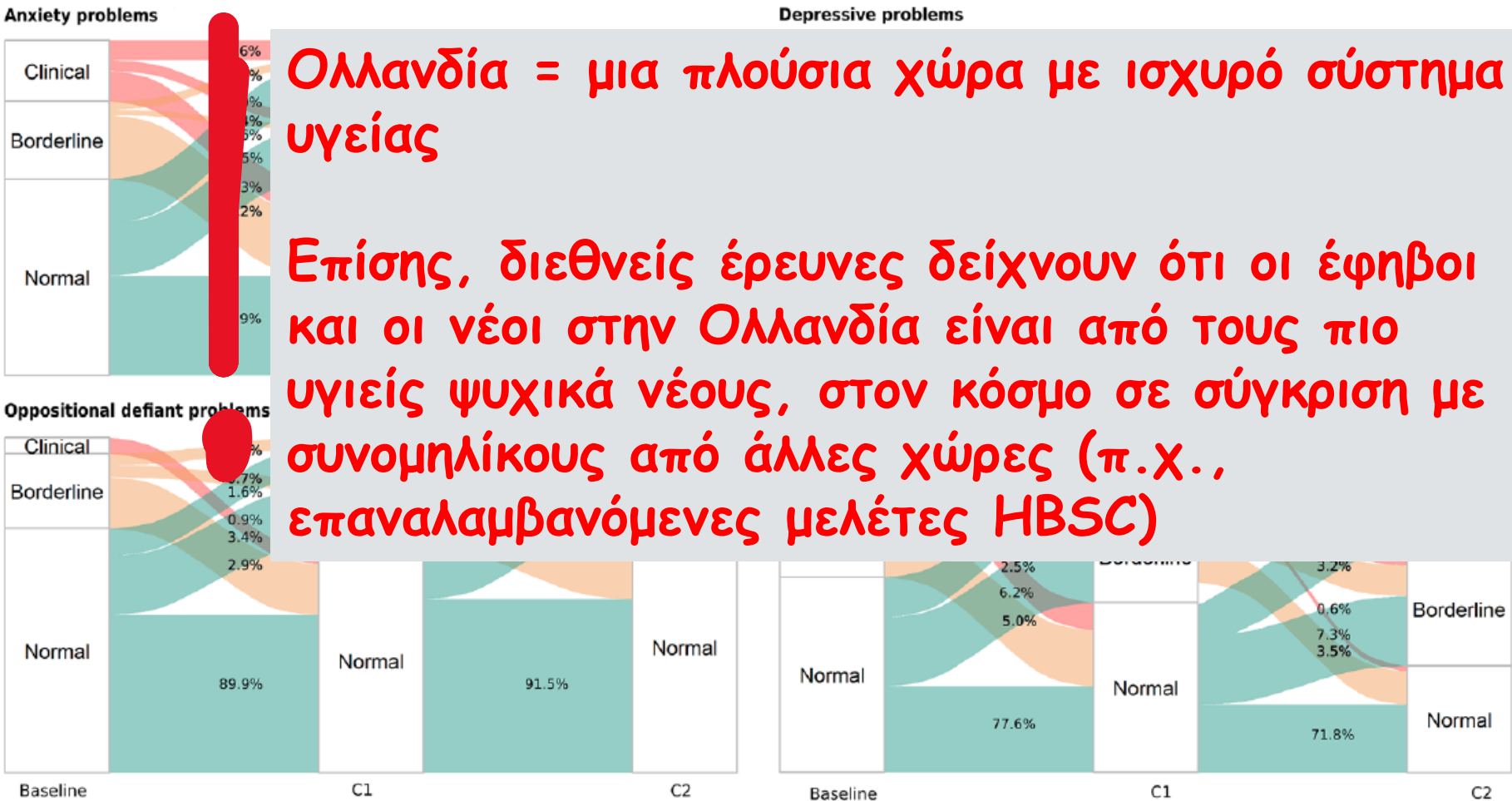


Fig. 1 Percentage of adolescents whose emotional and behavioral symptom severity increased, decreased, or was unchanged from normal, borderline, or clinical severity between baseline and C1 and between C1 and C2. Note that the majority of adolescents were in the normal range throughout the study; to improve readability, the percentages in the normal range were scaled down by a factor of 10

■ Bouter et al., 2022

<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01935-y>



Πώς επιδρά η πανδημία στις οικογενειακές σχέσεις των νέων;

- Και πάλι **αντικρουόμενα** ευρήματα.
- Αύξηση της «αυταρχικής» (authoritarian parenting) συμπεριφοράς των γονέων: **λιγότερη αυτονομία, λιγότερη υποστήριξη, περισσότερες συγκρούσεις.**
- Ο ρόλος της τηλεκπαίδευσης (Schmidt et al., 2021): αρνητικότερες αλληλεπιδράσεις γονέων-εφήβων κατά τις ημέρες που υπήρχε μεγαλύτερη συμμετοχή των γονέων στην τηλεκπαίδευση των παιδιών τους.
- Ωστόσο, κάποιες από τις αλλαγές αυτές είναι **μόνο παροδικές** (Bülow et al., 2021), ενώ σε άλλη έρευνα βρέθηκαν **λιγότερες συγκρούσεις γονέων-εφήβων** (Donker et al., 2021).
- Οι έφηβοι που είχαν θετικές επαφές με τους συνομηλίκους τους και τα μέλη της οικογένειάς τους είχαν καλύτερη προσαρμογή κατά τη διάρκεια της καραντίνας (Campione-Barr et al., 2021).



Πώς επιδρά η πανδημία στις οικογενειακές σχέσεις των νέων;

- Donker, Mastrotheodoros, & Branje, 2021, Developmental Psychology.
- Υπήρξε αλλαγή στην ποιότητα της σχέσης γονέων-εφήβων και στη συμπεριφορά των γονέων (γονικότητα, parenting) κατά τους πρώτους μήνες της καραντίνας (Άνοιξη 2020) σε σχέση με μερικούς μήνες πριν (Φθινόπωρο 2019);
 1. Υποστήριξη από τους γονείς (αναφορά εφήβων).
 2. Συγκρούσεις με τους γονείς (αναφορά εφήβων).
 3. Θετική συμπεριφορά γονέων (αναφορά γονέων).
 4. Σταθερότητα τους κανόνες (αναφορά γονέων).
- Ο ρόλος του στρες αναφορικά με τον κορονοϊό, και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

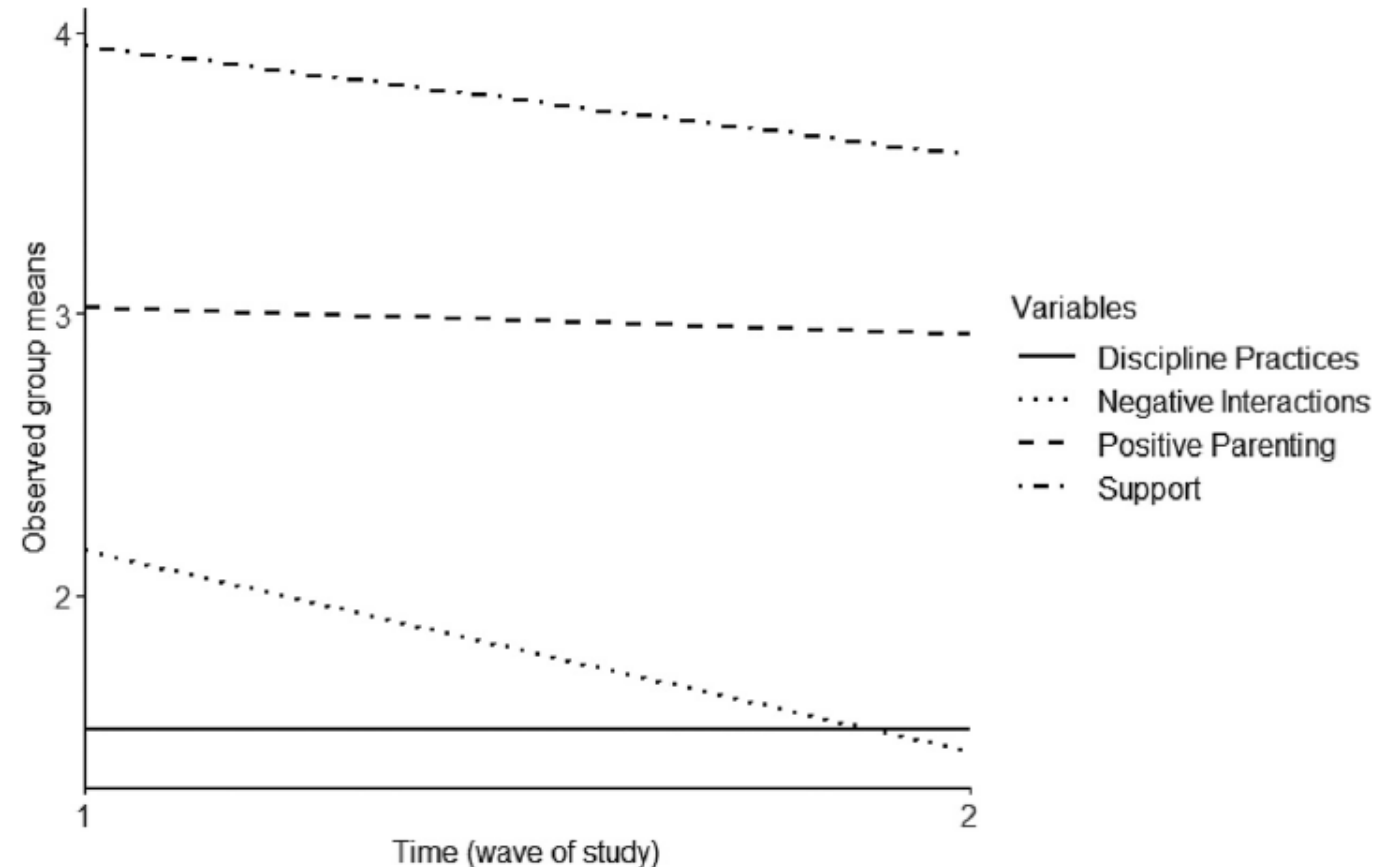


Πώς επιδρά η πανδημία στις οικογενειακές σχέσεις των νέων;

- Donker, Mastrotheodoros, & Branje, 2021, Developmental Psychology.
- Υπήρξε αλλαγή στην ποιότητα της σχέσης γονέων-εφήβων και στη συμπεριφορά των γονέων (γονικότητα, parenting) κατά τους πρώτους μήνες της καραντίνας (Άνοιξη 2020) σε σχέση με μερικούς μήνες πριν (Φθινόπωρο 2019);
- 1. Υποστήριξη από τους γονείς (αναφορά εφήβων).
- 2. Συγκρούσεις με τους γονείς (αναφορά εφήβων).
- 3. Θετική συμπεριφορά γονέων (αναφορά γονέων).
- 4. Σταθερότητα τους κανόνες (αναφορά γονέων).
- Ο ρόλος του στρες αναφορικά με τον κορονοϊό, και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

Figure 2

Observed Group Means for the Target Variables Across Wave 1 and Wave 2



Γιατί επηρεάζονται η
ψυχική υγεία και οι
διαπροσωπικές σχέσεις;

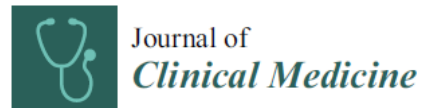
- Αντιλαμβανόμενο στρες (Achterberg et al., 2021)
- Ψυχολογική ευελιξία (Browne et al., 2021).
- Αίσθηση μοναξιάς (Alt et al., 2021; Sabato et al., 2021).

scientific reports

OPEN

Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children

Michelle Achterberg^{1,2}, Simone Dobbelaar^{1,2,3}, Olga D. Boer^{1,2} & Eveline A. Crone^{1,2}



Article

Psychological Flexibility Mediates Wellbeing for People with Adverse Childhood Experiences during COVID-19

Angela Browne¹, Owen Stafford¹, Anna Berry^{1,2}, Eddie Murphy^{1,2}, Laura K. Taylor^{1,3}, Mark Shevlin⁴, Louise McHugh¹, Alan Carr¹ and Tom Burke^{1,5,*}

JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE, 31(3), 678–691

Fall From Grace: Increased Loneliness and Depressiveness Among Extraverted Youth During the German COVID-19 Lockdown

Philipp Alt

Ludwig Maximilian University of Munich

Julia Reim, and Sabine Walper

*Ludwig Maximilian University of Munich and German
Youth Institute Munich*

JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE, 31(3), 764–779

Too Lonely to Help: Early Adolescents' Social Connections and Willingness to Help During COVID-19 Lockdown

Hagit Sabato 

The Hebrew University of Jerusalem

Yael Abraham

Educational Psychological Service, Israel

Tehila Kogut 

Ben Gurion University of the Negev

Γιατί επηρεάζονται η
ψυχική υγεία και οι
διαπροσωπικές
σχέσεις;

Ποιοι είναι πιο ευάλωτοι ψυχικά στις συνθήκες της πανδημίας;

Van Loon et al., 2021: οι έφηβοι με περισσότερο στρες και πιο δυσλειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων πριν την πανδημία, όχι μόνο επηρεάστηκαν περισσότερο από την πανδημία, αλλά συνέχισαν να βιώνουν περισσότερο στρες μέχρι και 10 μήνες μετά τον πρώτο εγκλεισμό, και λίγο πριν τον δεύτερο.

Alt, Reim, & Walper 2021: άτομα με υψηλότερη γενική εξωστρέφεια (χαρακτηριστικό προσωπικότητας) βίωσαν μεγαλύτερη αύξηση στην αίσθηση μοναξιάς

Bernasco et al., 2021: ποιότητα σχέσεων με τους συνομηλίκους προ πανδημίας

Hafstad και συνεργατών (2020) μονογονεϊκές οικογένειες και οικογένειες με χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο

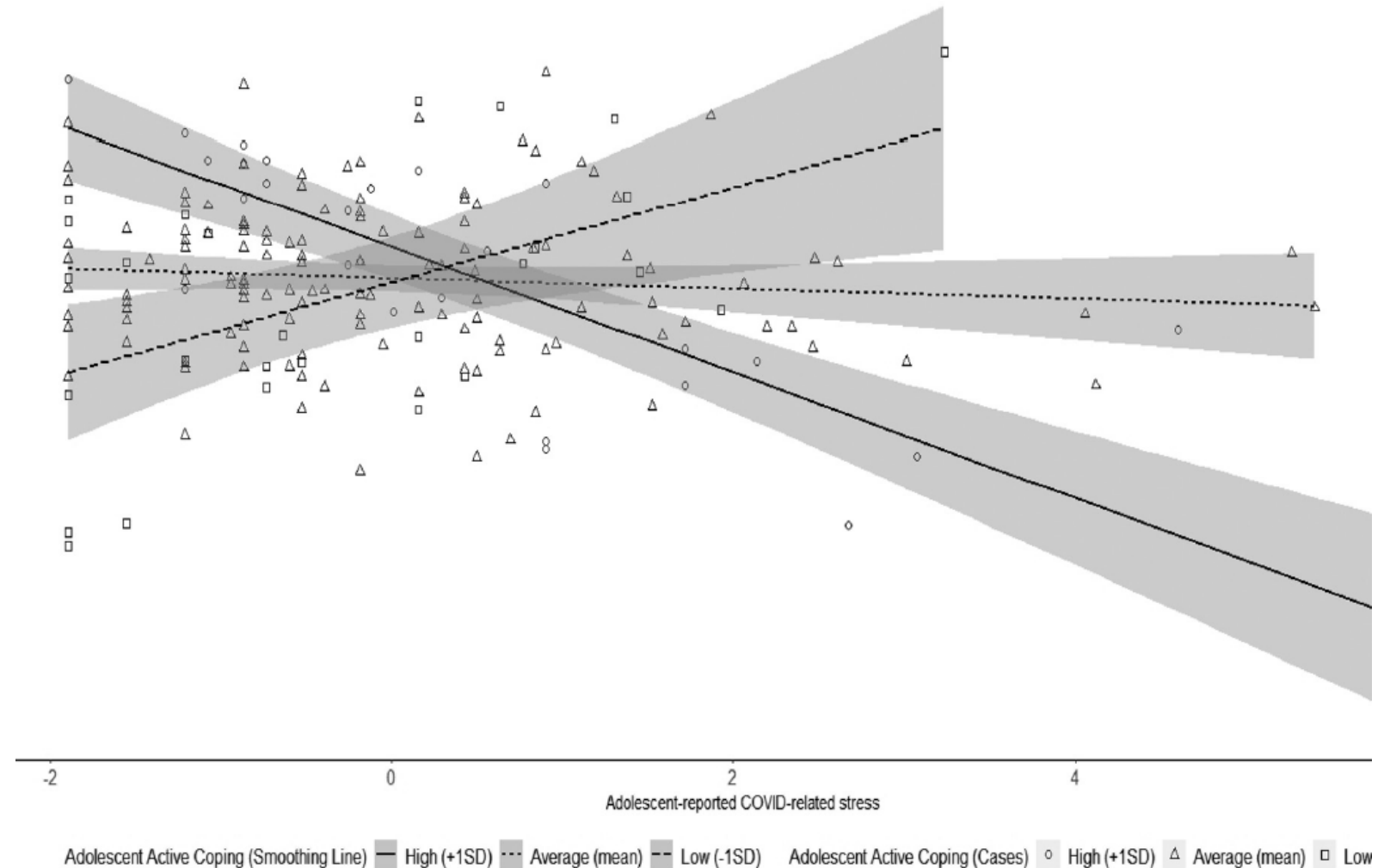


Οι προϋπάρχουσες στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων ως παράγοντας ευαλωτότητας

- Η αλληλεπίδραση των στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων προ πανδημίας με το στρες για τον κορονοϊό κατά τη διάρκεια της καραντίνας, στην πρόβλεψη της αλλαγής της θετικής γονικής συμπεριφοράς.
- Donker et al., 2021.

3

*tion of Adolescent Active Coping With Adolescent COVID-19-Related Stress (z-Scores) in Predicting Latent Change
e Parenting*



Οι προϋπάρχουσες κοινωνικό-οικονομικές συνθήκες ως παράγοντας ευαλωτότητας

- Έρευνα σε φοιτητές πανεπιστημίων στις ΗΠΑ.
- Το φύλο, η σεξουαλική προτίμηση (μειονότητα), η ύπαρξη ειδικών αναγκών, συνδέονταν με περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας, περισσότερο απ' ό,τι η συνθήκη της καραντίνας.
- Δεν βρέθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των παραγόντων και της πανδημίας, στην πρόβλεψη της ψυχικής υγείας.

Psychiatry Research 309 (2022) 114428



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Psychiatry Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychres



Mental health of US undergraduate and graduate students before and during the COVID-19 pandemic: Differences across sociodemographic groups

Yuchen Liu ^{a,*}, Patricia A. Frazier ^b, Carolyn M. Porta ^c, Katherine Lust ^d

^a Department of Psychology, University of Minnesota-Twin Cities, Minneapolis, MN 55455, US

^b Department of Psychology, University of Minnesota-Twin Cities, Minneapolis, MN 55455, US

^c School of Nursing, University of Minnesota-Twin Cities, Minneapolis, MN 55455, US

^d School of Public Health, University of Minnesota-Twin Cities, Minneapolis, MN 55455, US

Προσωπικά χαρακτηριστικά ως παράγοντας ευαλωτότητας

- Οι πιο εξωστρεφείς νέοι είχαν μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς κατά τη διάρκεια της καραντίνας η οποία συνδέθηκε με μεγαλύτερη επιδείνωση της ψυχικής υγείας σε σχέση με λιγότερο εξωστρεφή άτομα.
- Alt, Reim, & Walper 2021

JOURNAL OF
Research on Adolescence



JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE, 31(3), 678–691

Fall From Grace: Increased Loneliness and Depressiveness Among Extraverted Youth During the German COVID-19 Lockdown

Philipp Alt
Ludwig Maximilian University of Munich

Julia Reim, and Sabine Walper
Ludwig Maximilian University of Munich and German Youth Institute Munich



Συνοψίζοντας...

- Η πανδημία έχει επηρεάσει τόσο την ψυχική υγεία των νέων, όσο και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, αν και προς το παρόν, η επίδραση αυτή φαίνεται «μικρή», **από στατιστική άποψη**.
- Ωστόσο, υπάρχουν πολλά αντικρουόμενα ευρήματα.
- Πιθανόν αυτό οφείλεται στην υποβόσκουσα **ετερογένεια** (heterogeneity) η οποία στις περισσότερες έρευνες δεν έχει τύχει ιδιαίτερης προσοχής (e.g., Bouter et al., 2022).
- Multifinality & cascading effects (Prime, Wade, & Browne, 2020): αλλαγές που μπορεί τώρα να φαίνονται μικρές, πιθανόν να οδηγήσουν σε αλυσιδωτές αντιδράσεις μακροπρόθεσμα...

Τι μπορεί να γίνει τώρα...

- Περισσότερη έρευνα!
- Επικέντρωση προσπάθειών σε όσα άτομα και ομάδες ήταν ήδη πιο ευάλωτα πριν την πανδημία.
- Προώθηση ασφαλών κοινωνικών συνδιαλλαγών για τους νέους, έστω και διαδικτυακά.
- Υποστήριξη στους γονείς.
- Προγράμματα ρύθμισης του συναισθήματος και αυτοελέγχου (Aknin et al., 2022, Perspectives on Psychological Science).



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

✉ s.mastrotheodoros@uoc.gr