



Γονείς & Παιδιά: Πώς να διαχειριστούμε ψυχολογικά τον COVID-19

Τον Δεκέμβριο του 2020, εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού, ο SARS-CoV-2, ο οποίος προκαλεί την ασθένεια COVID-19. Στις 11 Μαρτίου ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακοίνωσε πως πρόκειται για πανδημία, ενώ έως τις 20 Μαρτίου 2020 ο ιός είχε διασπαρεί σε περισσότερες από 170 χώρες παγκοσμίως.

Όλοι μας βρισκόμαστε αντιμέτωποι με πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ο νέος κορωνοϊός, για τον οποίο δεν υπάρχει προς το παρόν εμβόλιο ή θεραπεία, αποτελεί μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας. Για την προστασία από την περαιτέρω μετάδοσή του έχουν ληφθεί αυστηρά μέτρα κοινωνικού περιορισμού. Έχουν κλείσει σχολεία, ακαδημαϊκά ιδρύμα-

τα και εμπορικά καταστήματα, έχει εφαρμοστεί η τήλε-εργασία (όπου καθίσταται δυνατό), έχει γίνει σημαντικός περιορισμός μετακινήσεων, ενώ από τις 23 Μαρτίου απαγορεύτηκε πλέον και η κυκλοφορία στη χώρα μας.

Τα νέα αυτά δεδομένα, σε συνδυασμό με την αυξανόμενη εξάπλωση του ιού και τη συνεχή έκθεση σε πληροφορίες, είναι αναμενόμενο να προκαλούν ανησυχία, άγχος και στρες τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς και ολόκληρη την οικογένεια.

Για τους παραπάνω λόγους, και για να είμαστε σε θέση να στηρίξουμε καλύτερα τα παιδιά μας, είναι σημαντικό ως γονείς, να αναγνωρίσουμε στον



εαυτό μας ότι βιώνουμε και οι ίδιοι ένα σοβαρό στρεσογόνο γεγονός, που είναι απολύτως φυσιολογικό να επιφέρει αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις (φόβο, θλίψη, άγχος, δυσφορία κ.ά.). Θα πρέπει να κατανοήσουμε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και παράλληλα να δώσουμε χρόνο στον εαυτό μας ώστε να δούμε τις δυνατότητες μας να ανταπεξέλθουμε στη δύσκολη κατάσταση. Ωστόσο είναι σημαντικό να μην επιβαρύνουμε τα παιδιά μας με αυτό και να μοιραζόμαστε μαζί τους μόνο τις απαραίτητες πληροφορίες. Για την δική μας στήριξη είναι σημαντικό να μην κλεινόμαστε στον εαυτό μας, αλλά να συζητάμε για τα συναισθήματά μας με τα κοντινά μας άτομα (σύντροφο, φίλους, συγγενείς), δηλαδή με το δικό μας υποστηρικτικό δίκτυο.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, ότι σε αυτήν την κρίσιμη για όλους μας περίοδο, τα παιδιά όπως και οι ενήλικες, έρχονται σε επαφή με μεγάλο όγκο πληροφοριών, και είναι σε θέση να αντιληφθούν τη σοβαρότητα της κατάστασης. Επηρεάζονται, όμως, σε σημαντικό βαθμό από τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι υπόλοιποι γύρω τους, και κυρίως οι γονείς. Αν οι γονείς διαχειρίζονται τον νέο κορωνοϊό με ψυχραιμία και σιγουριά, θα είναι σε θέση να παρέχουν και καλύτερη υποστήριξη στα παιδιά τους.

Η έγκυρη πληροφόρηση και η γνώση για το πώς να διαχειριστούμε μια τέτοια κατάσταση αποτελούν τα πρώτα βήματα προς αυτήν την κατεύθυνση. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές, όπως ο **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας**, ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας**, το **Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων**.

Θα πρέπει επίσης να έχουμε στο μυαλό μας ότι κάθε παιδί, όπως και κάθε άνθρωπος γενικότερα, αντιδρά και διαχειρίζεται με διαφορετικό τρόπο το στρες. Κάποια παιδιά αντιδρούν άμεσα, ενώ άλλα εμφανίζουν σημάδια δυσφορίας σε μεταγενέστερο χρόνο. Το πώς αντιδρά κάθε παιδί ή έφηβος σε μια κατάσταση κρίσης διαφέρει ανάλογα με την ηλικία, τις προηγούμενες εμπειρίες και τους μηχανισμούς διαχείρισης στρες που ήδη διαθέτει.

Στο κείμενο που ακολουθεί, που αποτελεί μια πρωτοβουλία της **Interamerican** και του **Ινστιτούτου Prolepsis**, παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη συμπεριφορά των παιδιών ανά ηλικία, αλλά και πρακτικές συμβουλές διαχείρισής τους.





Παιδιά έως 2 ετών

Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία ενδέχεται να κλαίει πιο συχνά από το συνηθισμένο και να αποζητούν περισσότερη προσοχή και φροντίδα απ' ό,τι συνήθως.

- Προσπαθούμε να είμαστε ήρεμοι όταν βρισκόμαστε μαζί τους. Μπορεί να μην αντιλαμβάνονται πλήρως αυτά που τους λέμε, αλλά είναι σε θέση να αντιληφθούν τα μη-λεκτικά μηνύματα (όπως εκφράσεις ή κινήσεις) και τις αντιδράσεις μας.
- Παρατηρούμε τη συμπεριφορά τους για οποιοδήποτε σημάδι άγχους ή στρες.
- Διατηρούμε τη ρουτίνα και ένα σταθερό πρόγραμμα.
- Ακόμα και αν τα παιδιά έχουν αναπτύξει τον λόγο και είναι σε θέση να αντιληφθούν τα λεκτικά μας μηνύματα, δεν είναι απαραίτητο να συζητήσουμε μαζί τους για τον νέο κορωνοϊό, ιδιαίτερα αν δεν εμφανίζουν σημάδια άγχους ή στρες.
- Αποφεύγουμε την έκθεση των παιδιών σε εικόνες των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Παιδιά προσχολικής ηλικίας (3 έως 6 ετών)

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πιθανό λόγω στρες, να επιστρέψουν σε προγενέστερες συμπεριφορές, όπως νυκτερινή ενούρηση, προσκόλληση

στους γονείς, φόβος να μείνουν μόνα, διαταραχές στον ύπνο ή απώλεια όρεξης. Ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά αυτής της ηλικίας να διαχειριστούν την κατάσταση.

- Αρχικά χρειάζεται να δείξουμε ως γονείς υπομονή και κατανόηση. Είναι σημαντικό, να παρέχουμε στα παιδιά μας ασφάλεια, τόσο λεκτική όσο και σωματική μέσω της φυσικής μας παρουσίας. Παράλληλα, τα ενθαρρύνουμε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από το παιχνίδι, το παραμύθι ή την αφήγηση.
- Είναι πολύ πιθανό επίσης το παιδί μας να ανησυχεί για την υγεία των γονιών, συγγενών και φίλων. Είναι σημαντικό να καθησυχάσουμε τα παιδιά, εξηγώντας τους ότι λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα για να παραμείνουμε όλοι υγιείς και ασφαλείς.
- Μπορούμε να αξιοποιήσουμε την κατάσταση ως ευκαιρία, ώστε να μάθουμε στα παιδιά μας να τηρούν και τα ίδια τους **κανόνες υγιεινής**, πλένοντας συχνά τα χέρια τους. Μπορούμε μάλιστα να κάνουμε πιο διασκεδαστική τη διαδικασία, για παράδειγμα μέσα από κάποιο σχετικό τραγούδι ή ακόμη και γράφοντας ένα δικό τους τραγούδι.
- Μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας για τον νέο κορωνοϊό, χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα ή μέσω παραμυθιών. Τα παιδιά, άλλωστε, σε αυτήν την ηλικία, ενδέχεται να έχουν εκτεθεί ήδη σε σχετικές πληροφορίες. Καθώς οι πληροφορίες αυτές μπορεί να έχουν προκαλέσει άγχος ή στρες, είναι καλύτερο να το επικοινωνήσουμε εμείς οι ίδιοι με τον κατάλληλο τρόπο.



- Διατηρούμε ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητα των παιδιών: έχουμε συγκεκριμένη ώρα φαγητού, ύπνου και δραστηριοτήτων. Τα παιδιά μπορεί να έχουν απορίες σχετικά με το πότε θα επιστρέψουν στο σχολείο και στην προηγούμενη καθημερινότητά τους. Μπορεί να αναφέρουν ότι τους λείπουν οι φίλοι και οι φίλες τους. Τους εξηγούμε όσο πιο απλά μπορούμε αυτά που γνωρίζουμε τη δεδομένη στιγμή. Θυμόμαστε ότι η σταθερότητα στην καθημερινότητα στο σπίτι με ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα θα δώσει στα παιδιά μεγαλύτερο αίσθημα ασφάλειας.
- Αποφεύγουμε την έκθεση των παιδιών σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, όπως η τηλεόραση και το διαδίκτυο. Δεν ξεχνάμε ότι τα παιδιά πολύ συχνά σε αυτήν την ηλικία δεν είναι σε θέση να διαχωρίσουν την πραγματικότητα από τη φαντασία.
- Εντάσσουμε στο καθημερινό τους πρόγραμμα **εκπαιδευτικές δραστηριότητες**.
- Προγραμματίζουμε χαλαρωτικές δραστηριότητες με τα παιδιά μας πριν την ώρα του ύπνου.
- Η ενσυναίσθηση, η υπομονή και η παροχή αισθήματος ασφάλειας από τους γονείς προς τα παιδιά κατέχουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη των παιδιών.
- Τα παιδιά πολύ πιθανό να γνωρίζουν ήδη πληροφορίες για τον νέο κορωνοϊό. Παράλληλα, είναι πιθανό να ανησυχούν για την υγεία συγγενών ή μεγαλύτερων ηλικιακά ατόμων, όπως ο παππούς και η γιαγιά. Προσπαθούμε να περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Παρέχουμε εμείς όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τον νέο κορωνοϊό. Μιλάμε στα παιδιά μας ιδιαίτερα για το **πώς μπορούν να προφυλαχθούν από αυτόν**, τηρώντας βασικούς κανόνες υγιεινής και κυρίως εφαρμόζοντας το συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών. Μπορούμε παράλληλα να σκεφτούμε όλοι μαζί ιδέες για το πώς να υιοθετήσουμε συμπεριφορές προαγωγής της υγείας στο σπίτι. Για παράδειγμα, ακολουθούμε πιο υγιεινή διατροφή και βάζουμε στη μέρα μας τη σωματική δραστηριότητα. Εάν υιοθετήσουμε τέτοιες δραστηριότητες τώρα είναι και πιθανό να διατηρηθούν και μετά το πέρας της πανδημίας!

Παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

Σε μία τέτοια κατάσταση, τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να εκδηλώνουν θλίψη, θυμό, ευερεθιστότητα, προβλήματα στον ύπνο και στη διατροφή, εφιάλτες και προβλήματα συγκέντρωσης. Επίσης, μπορεί να εμφανίσουν και σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο ή πόνο στο στομάχι, ως αντίδραση στο στρες.

- Συζητάμε με τα παιδιά μας. Τα ενθαρρύνουμε να μας κάνουν ερωτήσεις και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Είναι σημαντικό, τα παιδιά να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους από μικρή ηλικία κυρίως όταν πρόκειται για καταστάσεις κρίσης. Παράλληλα, αυτό τα βοηθά να ανακουφιστούν από την ένταση που μπορεί να βιώνουν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλες μεθόδους, όπως τη ζωγραφική με διάφορα χρώματα, τα παιχνίδια ρόλων ή



την παντομίμα. Συμμετέχοντας και εμείς οι ίδιοι σε αυτές, μας δίνεται η δυνατότητα μέσα από διασκεδαστικές δραστηριότητες να διαπραγματευτούμε τέτοιου είδους ευαίσθητα θέματα. Σημαντική είναι και η διατήρηση των επαφών των παιδιών μας με τους συνομήλικους και τους φίλους τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Ίντερνετ ή το τηλέφωνο, αφού η συνάντηση από κοντά δεν επιτρέπεται στην παρούσα φάση.

- Διατηρούμε ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα – έχουμε συγκεκριμένη ώρα φαγητού, ώρα για διάβασμα, για παιχνίδι, για δραστηριότητες και ιδιαίτερα για τον ύπνο.
- Προγραμματίζουμε σε μια σταθερή βάση ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας μαζί με τα παιδιά μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αντίστοιχες εφαρμογές ή βίντεο που υπάρχουν στο διαδίκτυο για να ασκούμαστε καθημερινά στο σπίτι.
- Είναι επίσης σημαντικό να μην χαθεί η επαφή του παιδιού με τα μαθήματα. Στο διαδίκτυο υπάρχει πολύ **υλικό** για επανάληψη στην ήδη διδακτέα ύλη.
- Μπορούμε να αξιοποιούμε γενικότερα το διαδίκτυο για δημιουργικές δραστηριότητες, π.χ. **εκπαιδευτικά παιχνίδια για ασφαλή πλοήγηση, παρακολούθηση παραστάσεων διαδικτυακά, δωρεάν βιβλία και παραμύθια για παιδιά**. Καλό είναι να βρούμε και **άλλους τρόπους** απασχόλησης των παιδιών, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, διάβασμα βιβλίων, ζωγραφική, χειροτεχνίες, κ.ά.

- Καλό είναι να έχουμε στο νου μας ότι σε περιπτώσεις μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών συχνά αναπτύσσονται πιο έντονα φαινόμενα ρατσισμού, ξενοφοβίας ή στιγματισμού. Για τον λόγο αυτό, καλό είναι να αποφεύγουμε λέξεις ή χαρακτηρισμούς που στιγματίζουν. Συζητάμε με τα παιδιά μας και προσπαθούμε να αποδομήσουμε τυχόν στερεότυπα που μπορεί να έχουν σχηματιστεί προς άλλους πολιτισμούς, χώρες ή ακόμα και ανθρώπους που νοσούν. Είναι σημαντικό να τους μεταδώσουμε το μήνυμα ότι ένας ιός μπορεί να μολύνει οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως χρώματος, φυλής ή έθνους.

Έφηβοι ηλικίας 12-18 ετών

Οι έφηβοι, όπως και οι υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες παιδιών, μπορεί να εμφανίσουν τις συνήθεις αντιδράσεις, όπως σωματικοί πόνοι, ευερεθιστότητα, διαταραχές στη διατροφή και τον ύπνο. Ωστόσο, μπορεί να επιδεικνύουν παράλληλα μια συμπεριφορά απάθειας, αγνοώντας συμπεριφορές προαγωγής υγείας και κανόνες υγιεινής ή υιοθετώντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, όπως κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών.

- Η κατανόηση, η ενσυναίσθηση και η υπομονή από εμάς τους γονείς παίζουν και εδώ καθοριστικό ρόλο.
- Οι έφηβοι είναι σε θέση να αντιληφθούν καλύτερα τα γεγονότα από ότι τα μικρότερα παιδιά, ενώ κατά πάσα πιθανότητα θα βασιστούν σε φίλους και σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ενημέρωσή τους. Για τους λόγους αυτούς,



στους εφήβους το κυριότερο είναι να ακούσουμε αυτά που θέλουν να μοιραστούν μαζί μας. Ενδέχεται να έχουν ερωτήσεις σχετικά με την υγεία, την οικονομία ή και την πολιτική διαχείριση της κατάστασης. Μπορεί ακόμη και να έχουν απορίες και ανησυχίες για τις ευρύτερες πολιτικές και κοινωνικές επιπτώσεις και διαστάσεις του ιού. Συζητάμε μαζί τους. Τους δίνουμε χώρο να εκφραστούν, χωρίς να προσπαθούμε να επιβάλλουμε το πώς εμείς οι ίδιοι αντιλαμβανόμαστε ή κρίνουμε την κατάσταση. Καλό είναι να αναπτύξουν και οι ίδιοι κριτική σκέψη αναφορικά με τα γεγονότα και να μάθουν να ενημερώνονται από πολλές και κυρίως έγκυρες πηγές.

- Μην ξεχνάμε ότι οι έφηβοι μπορεί να αντιμετωπίζουν τον ιό με χιούμορ. Το χιούμορ είναι ένας υγιής μηχανισμός άμυνας και διαχείρισης, αρκεί να μην έχει αντίθετα αποτελέσματα αν αντιμετωπίζουν την κατάσταση μόνο με αυτόν τον τρόπο.
- Οι έφηβοι, λόγω και της κατάστασης, ενδέχεται να «βουλιάξουν» στις οθόνες των υπολογιστών. Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα και ως προς αυτό. Δηλαδή ορίζουμε μαζί συγκεκριμένες ώρες που μπορούν να αφιερώνουν στο διαδίκτυο ή τον υπολογιστή για ψυχαγωγικούς λόγους. Εάν υπάρχουν ήδη όρια ως προς αυτό, είναι καλό να τα διατηρήσουμε και να φροντίζουμε να τηρούμε γενικότερα ένα καθημερινό πρόγραμμα.
- Και στους εφήβους είναι απαραίτητο να μην χυθεί η επαφή με τα μαθήματα και το σχολείο. Καλό είναι να υπάρχουν συγκεκριμένες ώρες για διάβασμα και **επανάληψη**.

- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα παιδιά που βρίσκονται στη Γ' Λυκείου. Οι μαθητές αυτοί είναι πολύ πιθανό να βιώνουν ήδη στρες λόγω των εισαγωγικών εξετάσεων και των αλλαγών που μπορεί να επέλθουν λόγω της κατάστασης. Συζητάμε μαζί τους, τους ενθαρρύνουμε να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους, τους θυμίζουμε ότι η ίδια κατάσταση ισχύει για όλους τους συμμαθητές τους και προσπαθούμε να τους κάνουμε να νιώσουν ασφάλεια για το μέλλον.
- Ενθαρρύνουμε τους εφήβους να διαβάσουν εξωσχολικά βιβλία ή να δουν ταινίες και ντοκιμαντέρ. Μπορούμε να ψάξουμε για βιβλία που ήταν σημαντικά για εμάς τους ίδιους στην ηλικία τους και να τα μοιραστούμε μαζί τους. Να συζητήσουμε τους λόγους που κάποιο βιβλίο ή ταινία μας είχε επηρεάσει, δίνοντας τους έτσι και ένα επιπλέον κίνητρο.
- Φαινόμενα ρατσισμού, ξενοφοβίας ή στιγματισμού είναι πιθανά και σε αυτήν την ηλικία. Η αποδόμησή τους και η συζήτηση με την παροχή όλων των απαραίτητων πληροφοριών είναι σημαντική και αναγκαία. Πρέπει να τονίζουμε ότι ένας ιός μπορεί να μολύνει οποιονδήποτε ανεξαρτήτως χρώματος, φυλής ή έθνους.
- Όπως έχει ήδη αναφερθεί, οι έφηβοι κατανοούν περισσότερες πληροφορίες από τα μικρότερα παιδιά και είναι σε θέση να συζητήσουν με τους ενήλικες. Καλό είναι ωστόσο να αποφεύγουμε να τους μεταφέρουμε τα δικά μας άγχη και ανησυχίες σχετικά με το νέο κορωνοϊό. Μπορούμε να συζητάμε τις δικές μας ανησυχίες με άλλους ενήλικες, όπως φίλους και συγγε-



νείς, δηλαδή με το δικό μας υποστηρικτικό δίκτυο.

Για κάθε παιδί και για κάθε ηλικία, η κατανόηση, η ενσυναίσθηση και το αίσθημα ασφάλειας είναι τα κύρια εργαλεία που χρειάζεται να υιοθετήσουν οι γονείς. Το σημαντικότερο είναι να καταλάβει το παιδί γιατί χρειάζεται να κάνει αυτό που του ζητάμε. Και αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της συζήτησης και των απαντήσεων σε τυχόν απορίες. Ας δώσουμε χρόνο και χώρο στα παιδιά να εκφραστούν, καθώς και τη φροντίδα και την αγάπη μας.

Ο περιορισμός της έκθεσης σε συνεχείς πληροφορίες και εικόνες από τα ΜΜΕ αποτελούν βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, όχι μόνο των παιδιών αλλά και των ίδιων των γονιών. Ο κάθε γονέας ξέρει καλύτερα από κάθε άλλον το παιδί του και τις ανάγκες του. Οι υγιείς σχέσεις που χτίζουμε με τα παιδιά μας αποτελούν σημαντικό εφόδιο, όχι μόνο για τη διαχείριση της κρίσης στην περίπτωση του νέου κορωνοϊού και αφού αυτή περάσει, αλλά και για τη διαχείριση μελλοντικών κρίσεων στην οικογένεια.

Τέλος, είναι μια καλή ευκαιρία για εμάς τους γονείς να αναρωτηθούμε τι θέλουμε το παιδί μας να μάθει μέσα από αυτήν την κρίση δημόσιας υγείας. Το βασικότερο που έχει προκύψει μέχρι στιγμής, είναι η ατομική ευθύνη και δράση και πόσο σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίσει ο καθένας μας στην αντιμετώπιση της δύσκολης αυτής κατάστασης. Η συλλογική ευθύνη, η συλλογική δράση, ο αλtruισμός και η αλληλοβοήθεια αποτελούν επίσης συμπεριφορές και ιδανικά που καλούμαστε να επιδείξουμε και μπορούν να δώσουν λύσεις και απαντήσεις σε περιπτώσεις κρίσεων. Αυτά είναι εξαιρετικά σημαντικά μηνύματα για όλους μας και πρέπει να τα υπενθυμίζουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας αλλά και στα παιδιά μας.

Σε περίπτωση που χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια ή ψυχολογική υποστήριξη, μπορείτε να απευθυνθείτε στις γραμμές συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης για ενήλικες για τον κορωνοϊό.

Την ανάπτυξη του παρόντος κειμένου ανέλαβε η επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Για τη δημιουργία του παρόντος αξιοποιήθηκαν οι εξής πηγές:

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας www.who.int/

Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων
www.cdc.gov/

Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Harvard
www.hsph.harvard.edu/); *National Child Traumatic Stress Network* (<https://www.nctsn.org/>).

Περισσότερη ενημέρωση για τον κορωνοϊό [εδώ](#)