

Ascultați „Sănătatea în Focus”, un podcast creionat de Secom

Bun venit la Sănătatea în Focus, o inițiativă educativă Secom. A trecut mai bine de un an de la începutul pandemiei și mulți părinți trăiesc cu senzația că au scăpat lucrurile de sub control. Școala s-a mutat acasă, copiii au primit acces aproape nelimitat la ecrane, relațiile copii-părinți s-au reconfigurat, iar prietenii și interacțiunea socială au fost profund afectate de distanțare și anxietate. Odată cu reducerea restricțiilor, începem să revenim la normal, însă efectele acestui an greu le vom resimți pentru o perioadă. Avem astăzi doi invitați care ne ajută să înțelegem ce **s-a întâmplat în acest an în familiile noastre, cum ne-a fost afectată sănătatea fizică și cea emoțională**, cum să ne reluăm bunele obiceiuri și cum să îndreptăm greșelile făcute în relația cu cei dragi. Le spunem bun venit doamnei doctor **Valeria Herdea, medic de familie, profil pediatrie**, și doamnei **Otilia Mantelers, psiholog și specialist în parenting**. Bună ziua și bine ați venit!

Dr. Valeria Herdea: Mulțumim frumos pentru invitație, ne bucurăm că suntem aici, alături de dumneavoastră!

Jurnalist Cristina Găburici: Doamna doctor, ați mai avut pacienți copii în acest an, în condițiile în care foarte puțini au mai ajuns în colectivitate? Cum sunt copiii, din punct de vedere al sănătății fizice și psihice, după un an de pandemie?

Dr. Valeria Herdea: Dacă anul trecut, undeva în lunile martie, aprilie poate, pe perioada stării de urgență instalată în România încă de pe 16 martie anul trecut, dacă în perioada imediat următoare instaurării stării de urgență numărul de consultații s-a redus cu aproximativ 25%, asistăm în această perioadă la un reviriment teribil, creșterea numărului de consultații, de prezentări, pentru că sunt foarte multe probleme care țin, pe de o parte, de patologia post-Covid, de patologia Covid pentru cei care nu s-au vaccinat, și, nu în ultimul rând, de patologia crescândă a virozelor de primăvară, pentru că reapar bolile cu care eram obișnuiți anterior pandemiei. Și ultimul lucru pe care l-aș spune este, din păcate, tulburarea comportamentală, afectivă, psiho-emoțională, cu care ne confruntăm la orice vârstă.

În următorii ani, vom asista la o perioadă, probabil între 2 și 4 ani, în care, practic, ne vom vindeca rănilor acestui an și jumătate prin care am trecut. Și nu s-a încheiat. Nu s-a încheiat pentru că noi încă nu am înțeles foarte clar că vaccinarea rămâne singura soluție eficientă pentru a ieși din această stare de criză și nu am înțeles că la ușă, în toamnă, probabil că bate valul 4. Nu intenționez să sperii pe nimeni, nu intenționez să ameninț pe nimeni, nici să arăt steagul roșu. Aș vrea un singur lucru: să înțelegem foarte clar că sănătatea copiilor noștri stă în puterea noastră, ca părinți, și în decizia pe care noi o vom lua în următoarele luni de a ne vaccina.

Doamna Otilia Mantelers, din punct de vedere emoțional, cum ies copiii din această pandemie? Și cum ies părinții lor?

Otilia Mantelers: Așa cum a spus doamna doctor mai devreme, copiii sunt mult mai agitați sau mai retrași. Spre exemplu, la vârsta adolescenței, am văzut mult mai multă depresie sau tulburări legate de comportament, cum ar fi agresivitatea sau o predispoziție de a sta mai mult în casă. Asta se vede clar la adolescenți. Copiii mai mici sunt mai agitați sau au dezvoltat obiceiuri precum mănâncă mai mult, stau mai mult la televizor, așa cum ați spus

dumneavoastră la început. Chiar așa se întâmplă. Au stat pe ecrane foarte mult, pentru că părinții, și mă număr și eu printre ei, au avut foarte mult de lucru de acasă. S-a mutat și școala acasă, s-a mutat și munca acasă, și atunci a fost un an și jumătate de foarte multă deconectare între noi și copiii noștri, din păcate. A fost o situație pe care eu cumva m-am străduit să o accept și să nu încerc să compensez pandemia cu mai multă voie bună dacă nu aveam de unde să vin cu voie bună. Și spun asta și pentru mine și cumva am promovat această idee, de a accepta că e o perioadă de criză, de a face tot ce putem, de a nu poza în niște supereroi dacă nu suntem, dar de a fi cât se poate de prezenți. Atât cât se poate.

Jurnalist Cristina Găburici: Doamna doctor, părinții cum sunt din punct de vedere fizic după această perioadă? Care sunt afecțiunile frecvente pe care le constatați în ceea ce îi privește?

Dr. Valeria Herdea: La noi, cel puțin în practica de medic de familie, afecțiunile sunt acute, subacute și cronice. Afecțiunile acute țin de virozele de primăvară, țin de enteroviroze, țin de patologia obișnuită acută respiratorie/ digestivă, traumatică, iar patologia cronicilor este cea care a fost cel mai greu încercată în această perioadă de pandemie pentru că, după cum bine știți, spitalele au fost închise. Spitalele, marea majoritate au fost spitale dedicate îngrijirii pacienților Covid, au fost suprasolicitate, mai ales liniile de gardă de ATI, așa că marea majoritate a acestor pacienți cronici au ajuns doar la medicul de familie. Nu poți rezolva absolut tot, chiar dacă medicul de familie... 11.000 de oameni îngrijim peste 18 milioane de oameni și spunem că da, populația e la noi, nu putem îngriji chiar tot. Pentru că medicul de familie, asistența medicală primară, oferă îngrijiri întregii familii, așa este, dar cazurile care depășesc și necesită internare devin o problemă. Așa că, pot să spun cu tristețe, că am pierdut pacienți și am pierdut pacienți care poate că ar fi putut beneficia de îngrijiri dacă spitalele ar fi fost deschise. Au fost, ceea ce se numește victime colaterale și este foarte dureros pentru mine, am suferit crunt alături de familii, pentru că am avut situații în care un pacient era internat Covid în spital, iar celălalt pacient s-a decompensat, au fost cancere care au fost diagnosticate tardiv, prezentări tardive în ciuda faptului că de multe ori i-am rugat pe pacienți să se prezinte în Urgență, la spital, am intervenit la colegi. Oamenilor le-a fost teamă să se ducă. De foarte multe ori însă, această teamă, necunoaștere, lipsă de comunicare, din păcate, lipsă de acces la serviciile medicale, a dus la pierderea unor pacienți care nu erau neapărat Covid. Pe de altă parte, perioada a fost o perioadă marcantă pentru noi, pentru că am avut peste 200 de cazuri grave de Covid, am avut din păcate pacienți care s-au pierdut din cauza acestei boli, iar ceea ce a rămas în urmă este patologia cronică.

Generalizând, putem să spunem că tulburările de comportament, de atenție, de memorie, de foarte multe ori de interacțiune umană, sunt lucruri care accentuează orice fel patologie. Dacă noi avem o boală, avem o hipertensiune, un diabet, obezitate sau multe alte lucruri, pe lângă toate acestea, pe lângă vârstă, pe lângă toate stresurile prin care am trecut, pandemia a adăugat comorbidități care țin de sistemul nervos central, care se dezvoltă datorită pierderii echilibrului, interesului față de viață, interesului față de activități sau stresului enorm care a produs tulburări de somn, tulburări de alimentație, tulburări de interacțiune în familie și societate.

Jurnalist Cristina Găburici: Otilia Mantelers, apropo de ce spunea doamna doctor, cum a fost afectată relația părinți- copii în acest an, în contextul în care părinții au preluat și din rolul profesorilor?

În primă fază, anul trecut, prin luna martie, părinții au fost cumva absorbiți de ce se va întâmpla de acum încolo pe plan economic. Aceasta a fost prima temere a părinților: banii. Apoi, sigur, resursele. A fost acea nebunie la început: "dacă n-o să avem ce să mâncăm?", "dacă se închid supermarketurile?" Apoi, a apărut foarte tare teama de boală. La toți clienții mei ...Nu la toți, exagerez, dar foarte mulți clienți au venit cu o teamă de boală și spuneau: "De fapt, teama asta nu o am de acum, eu pe asta o am dintotdeauna, dar acum este exacerbată. Cumva, pandemia, virusul, a scos la iveală temeri vechi. Sigur, este această traumă colectivă pe care au trăit-o și părinții și copiii din cauza izolării, mai ales, și din cauza faptului că sistemul nervos uman nu este făcut să se lupte cu niște dușmani pe care nu îi vede. Covidul este pe undeva pe lângă noi, așa simte sistemul nostru nervos, dar nu știe să se uite în față, în spate și așa mai departe. Starea de alertă a sistemului nervos, starea aceasta de "luptă, fugă sau îngheț" este mult mai accentuată, pentru că nu avem un dușman vizibil. Și atunci, din acest motiv au ieșit și traume vechi ale părinților la suprafață, traume din vremea comunismului, când aveam lipsuri, și mulți dintre clienții mei și-au amintit de perioada în care se duceau la cozi și stăteau la cozi și nu aveau de mâncare, de exemplu. Sau că nu aveau bani. Plus această teamă de boală. Părinții au fost foarte activați, au fost foarte presați să livreze ceea ce aveau ei de făcut la serviciu, dar de acasă, cu copiii în cealaltă cameră sau chiar în aceeași cameră. Părinții care aveau copii mici au fost epuizați, pentru că, pe de-o parte, nu poți să lași un copil de 2 ani nonstop la televizor. Pe unul de 6 poți să-l mai lași. Pentru că realmente ecranele au fost ajutorul principal al părinților. Bunicii n-au mai avut voie o lungă perioadă de timp să circule, ne-am temut și noi, părinții, să ne aducem bunicii, că dacă ne îmbolnăvim noi de Covid și începeau oamenii să moară, ne era frică pentru viața părinților noștri, adică a bunicii copiilor. Și atunci am rămas din ce în ce mai izolați, din ce în ce mai fără sprijin, am intrat în panică, pentru că nu suntem construiți genetic pentru asta. Noi suntem construiți genetic să stăm în sate, în triburi, să umblăm unii pe la ușa altora după conversații, după intimitate relațională. Nu sunt pregătiți pentru asta, deci ne-a lovit foarte tare din punct de vedere emoțional. Așa cum a spus și doamna doctor, a crescut numărul de divorțuri pentru că ce se întâmplă când stăm în aceeași casă? Dacă până acum ne duceam la serviciu și 12 ore nu ne vedeam, acum, cele 12 ore le stăm împreună. Dacă relația dintre parteneri nu e bună sau, mă rog, până acum ne făceam că nu vedem că nu este satisfăcătoare, acum suntem în aceeași casă și ne mai retragem pe unde putem, dar conflictele cresc. Violența domestică a crescut, agresivitatea noastră, a părinților, față de copii a crescut și verbal, și fizic, din păcate. Eu am văzut destul de repede lucrurile acestea pentru că le-am remarcat la mine, am zis "Doamne, uite cum mă transform stând în casă cu copiii". Și ma uitam la postări pe Facebook cum toată lumea prin luna aprilie anul trecut scria că ce bine e și hai să profităm de timpul de stat în familie și eu ziceam Doamne, la mine nu e așa, eu nu profit de timpul ăsta, nu-mi vine să mă conectez". Și atunci am zis: "Hai să văd ce de întâmplă cu noi, cu părinții, și să dăm altfel de mesaje, mai realiste. Că noi acum toți trecem printr-o perioadă traumatică, vom rămâne cu cicatrici, și hai să ne potolim puțin, dacă nu avem alte soluții să punem copilul la ecran un pic mai mult, două- trei ori mai mult decât am făcut-o până acum, pentru că dacă eu nu am energie să mă conectez cu el, decât să țip, hai să aleg dintre două rele răul cel mai mic. Mai bine să stea un pic deconectat de mine, dar măcar nu are un monstru de mamă sau de tată care țipă la el, decât să fie

confruntat cu deconectarea din relație. A fost o perioadă ca în război. Efectiv așa am trăit, ca în război, și facem ce putem. Au fost suficient de mulți părinți, am văzut eu, care au venit la psiholog, au cerut ajutor: "Nu mi-e bine, nu mă simt bine, nu știu ce să fac, am o depresie, am anxietate, nu dorm noaptea". A crescut numărul insomniilor, într-adevăr, am văzut că a crescut și numărul cursurilor care abordează somnul și odihna, deci, într-adevăr, oamenii nu au fost bine în perioada aceasta dar, din fericire, suficient de mulți oameni au căutat sprijin la psihologi, la psihoterapeuți, la tot felul de meserii de sprijin. Și asta e bine. Pentru că dacă noi, ca părinți, am avut un pic de grijă de noi, și copiilor le-a fost un pic mai bine. Și cred că a contact și faptul că le-am spus copiilor noștri: "Uite, trăim vremuri grele, eu nu mai sunt aceeași persoană, încerc să devin la fel, așa cum mă știi tu, o mamă sau un tată apropiat de tine, dar vreau să știi că mă gândesc la binele tău". Cumva, cred că acesta a fost mesajul cel mai realist cu putință pe care l-am fi putut da copiilor și dacă nu l-am dat, măcar de acum încolo să îl dăm.

Jurnalist Cristina Găburici: Exact asta vreau să vă întreb: ce putem face acum, pentru ca odată ce revenim la rutinele de dinainte de pandemie să îmbunătățim relația cu copiii?

Otilia Mantelers: Cred că trebuie să mergem în natură, pentru că natura ne reconectează. Dintr-o dată, un procent suficient de mare din neliniștea noastră se va regla prin simplul contact cu natura. Mișcare. Deci natură, mișcare pentru a ne reconecta noi cu noi. Și apoi să reluăm relațiile cu cei dragi, care ne fac bine. Poate în perioada aceasta ne-am dat și noi seama de persoane cu care ne e drag să stăm de vorbă sau cu care nu ne e drag. Și atunci să căutăm multe relații bune. Să mergem, totuși, la psiholog, pentru că avem nevoie, este un suport pe care ni-l oferim nouă înșine. Să mâncăm ceva bun, ce ne face plăcere. Să ieșim. Deci să facem multe lucruri pentru sufletul nostru, asta în primul rând, pentru că încărcându-ne cu ceva bun, avem de unde să le dăm și copiilor. Acesta ar fi primul mesaj. Apoi, să petrecem cu copiii timp atât cât putem noi, cât ne permite răbdarea și atenția. Să petrecem mai bine 10 minute decât o oră în care mă gândesc la o mie de lucruri de la serviciu, mai bine să fie 10 minute foarte focusate, în care stăm pe podea lângă copil și ne jucăm. Eu am observat personal că mi-e foarte greu să stau acasă și îi adun pe toți cei 3 copii ai mei și să stau cu ei. Îmi e mai ușor cu câte unu. Bine, ies cu câte unu. De 1 iunie, am zis că o să încep un nou obicei, pentru că mi-e complicat să-i adun pe toți trei în casă și să îmi concentrez atenția pe ei, am zis că o dată pe săptămână ies cu ei la un restaurant, la o prăjitură. Îmi e un pic rușine, că zic "dar nu-s în stare să fac o prăjitură și să stăm, să avem o conversație"? Uite că nu sunt în stare! Uite că nu-s, acuma nu-s, și am zis hai să ies la o terasă, să mâncăm, să bem ceva, și în felul acesta avem o oră și jumătate de uitat ochi în ochi acolo.

Jurnalist Cristina Găburici: Doamna doctor, s-a vorbit mult în această perioadă despre tulburări emoționale și, în special, despre anxietate în cazul copiilor, inclusiv în cazul copiilor mici. V-ați confruntat cu situații de genul acesta? Și care sunt soluțiile pentru părinți?

Dr. Valeria Herdea: Haideți să vă povestesc! În primul rând, copilul nu știe să spună că îi este teamă. El experimentează, învață prin experiență, jocul este cea mai bună modalitate de a învăța. Cu ce ne confruntăm noi este creșterea diagnosticului aceluia de umbrelă, care se numește abdomen cronic dureros, și în care trebuie să știți că aproximativ 90% dintre

diagnostice sunt funcționale, deci nu are copilul acela nimic, e sănătos tun. Toată lumea îl cară la doctori, îl târâște din doctor în doctor, nu se simte bine părintele, pentru că îl muștră conștiința și se plimbă la 100 de doctori cu copilul, îl investighează, îl analizează ca să se liniștească, știți că nu se știe niciodată. După ce excludem tot, merge și la pediatru, și la neurolog, și la ORL-ist și la ce vreți dumneavoastră, e suspectat de tot ce vrei și ce nu vrei, cineva rupe coada pisicii și zice: "Doamnă, petreceți timp cu copilul dumneavoastră? Acasă sunt stări conflictuale? Mănâncă bine? Doarme bine? Vă jucați? Ieșiți afară? Vorbiți? Îl întrebați vreodată...nu știu, diverse?" Și constăți că, dincolo de toate, acesta este icebergul pe care îl vezi. Copilul se plânge de dureri. Se plânge de dureri foarte interesant. Un copil care se scoală noaptea de durere- aceea e o durere adevărată. Un copil care se întrerupe din joaca lui preferată sau de la desenele lui preferate și spune că îl doare burta- aceea e o durere adevărată și este cazul să fiți extrem de atenți și să vedeți ce are copilul. Chiar trebuie mers la medic. Dacă copilul spune că îl doare burtica după o porție de ceartă a părinților sau după un scandal monstruos pe care l-a făcut șeful la telefon angajatului care lucra de acasă și nu i-a dat nu știu ce hârtie la timp sau nu știu ce nu i-a trimis, sau dacă apa s-a întins pe jos și copilul a răsturnat ceva și părinții au refutat și au țipat toți la el că erau nervoși și agitați și nu se încadrau iar în timp...Vedeți dumneavoastră, copilul are mecanisme de protecție, mecanisme de conservare. Și atunci el dezvoltă această durere în așa fel încât să ajungă în centrul atenției părintelui. Practic, nu în centrul atenției, să îl tragă ușor de mânecă, cu toată dragostea. Copiii își iubesc necondiționat părinții. Dar au semnale pe care trebuie să le citești în comportamentul lor. Și trebuie să fii extrem de atent să vezi atunci când copilul tău te trage de mânecă și spune: "Te rog, uită-te la mine, exist, sunt așa de frumos, petrece timp cu mine!"

Jurnalist Cristina Găburici: Copiii au fost privați o perioadă de joaca în aer liber și de lumina directă a soarelui. Putem vorbi de carențe de Vitamina D în acest context? Dacă da, cum putem restabili echilibrul?

Dr. Valeria Herdea: Zilele trecute m-a provocat cineva și a spus "Hai să discutăm despre suplimente alimentare!" Și eu am spus: "Hai să discutăm puțin de normalitate!" Faptul că nu au fost afară, faptul că nu au socializat, faptul că nu au stat la soare gândiți-vă că a dus la niște carențe de micronutrienți și, din păcate, alimentația fast-food a dus la carențe de macronutrienți. Am asistat să vedem copii suoraponderali, copii obezi și, culmea, cu creșteri de valori tensionale la vârste foarte mici și am asistat la carențe. Carența înseamnă absență. Absența unui microelement poate duce la manifestări de boală. Una dintre aceste substanțe despre care vorbim este Vitamina D. Vitamina D este cea care ne permite să ne osificăm, să putem fi sănătoși, să alergăm, să ne jucăm. Asta se face prin expunere la soare. Pielea noastră, în momentul în care vin razele de soare și cad pe pielea noastră, pielea noastră, precursor al Vitaminei D, sub acțiunea razelor solare ea devine substanță activă și ne ajută să luptăm împotriva rahitismului. Așa că, vedeți dumneavoastră, lipsa expunerii la soare a dus la debutul unor semne de rahitism. La sugarii mici, mai ales, unde lumea s-a temut foarte tare să iasă cu copilul, să meargă în colectivitate. Paradoxal, am asistat în această perioadă, culmea oamenii au suplimentat, au fost tot felul de protocoale, scheme terapeutice, cu Calciu, Vitamina D, cu Magneziu, toată lumea a luat tot ce a putut. Dar a luat după ureche, nimeni nu și-a pus problema "să mă duc la doctor, să mă vadă clinic, să pună o mână pe burta mea, să mă asculte la inimă, să mă dezbrace, să se uite la mine. Și după ce mă consultă, să vadă dacă e sau nu nevoie de analize". Toată lumea și-a făcut analize, te miri ce analize.

Fraților, analizele nu vă vor ajuta. Vă va ajuta un consult clinic, o discuție cu medicul dumneavoastră, care vă cunoaște antecedentele și o recomandare. Da, putem face analize dacă e nevoie. Determinarea carenței, a lipsei de Calciu, de Magneziu, de Fosfor, de Vitamina D- da, sunt lucruri care trebuie suplimentate. Dar dacă ai anamneza, adică istoria acelui pacient, cunoașterea lui, cu ce alte boli are, stai de vorbă cu el, îl consulți, determinarea acestor carențe îți permite să faci o recomandare corectă de suplimentare de Vitamina D, de Calciu, de Magneziu, de ce mai e nevoie. Și atunci, sigur, vorbim de această lume a suplimentelor alimentare, unde ar trebui să ținem cont de câteva lucruri: de calitate, de siguranță, de eficiență în administrare și, nu în ultimul rând, durata administrării, dozele de administrare, care se personalizează. Altfel, suntem într-un pat al lui Procust. Luăm orice copil, orice adult și-l punem în pat. Și patul lui Procust, știți: mărta, lungea, micșora. Nu putem face după ureche, acestea sunt lucruri foarte serioase și țin de unul dintre subiectele mele de suflet, care se numește prevenție. Prevenția înseamnă arta de a trăi sănătos, de a te duce la doctor, de a-ți face o programare din timp, de a te duce la doctor atunci când nu ești bolnav și a spune: "Doamna doctor, aș dori să stăm puțin de vorbă. Îmi iau un sfert, mă programez și aș dori să stau puțin de vorbă despre mine". Există fumători adulți, există oameni care au alimentație carențată, există conducători auto care mănâncă când dă Dumnezeu, pentru că merg toată ziua pe minunatele șosele. Există oameni care lucrează în ture de noapte, există oameni care lucrează în industria vopselurilor, deci toxice, există oameni care lucrează în industria lacurilor, sau cu bitum sau azbest. Toți acești oameni au nevoie de consult, de profilaxie și, sigur, de suplimentare acolo unde e nevoie, cât e nevoie, după profilul pacientului.

Jurnalist Cristina Găburici: Aș vrea să vorbim puțin și despre alimentație. În multe familii, s-au schimbat obiceiurile alimentare: a apărut mâncatul compulsiv, părinții au închis ochii, au acceptat mai mult dulce de dragul armoniei din familie și, în general, au scăzut standardele în ceea ce privește alimentația echilibrată. Care sunt efectele și ce e de făcut pentru a restabili echilibrul în acest moment?

Dr. Valeria Herdea: Vedeți dumneavoastră, cred că sfatul cel mai des pe care l-am dat a fost să își facă pâine în casă împreună cu copiii. Pentru că a umbla cu mânuțele în aluat, a frământa pâinea cu mâinile, a te ruga atunci când o faci, a pune lumină în acea pâine și a pune foarte multă dragoste înseamnă a împărtăși acea dragoste cu familia ta. A face pâine în casă este primul pas spre o alimentație sănătoasă. Al doilea este să gătești împreună cu ai tăi, să vezi ce vor ei. Pentru că în această perioadă a fost nevoie de foarte multă imaginație. Imaginația bolnavă însă a mers la fast food și am dat telefon la diverse să ne aducă repede, repede, repede, că ne grăbim. Statul acasă nu a însemnat și că ai timp. În timpul acesta oamenii au muncit și, în loc să muncească 8 ore, au muncit 16 ore. Ce pot să spun despre pacienții mei este că, din păcate, alimentația lor a fost cu foarte multe lipide, cu foarte multe grăsimi. Alimentația a fost cu foarte multă carne, cu foarte puține lichide sănătoase, cu băutură acidulată. La masă, ai nevoie de o proteină și de vegetale. O singură proteină. Adică: sau ai brânză, sau ai carne, sau ai ou, sau ai pește. Cu multă salată, cu multă verdeață. Dacă noi nu vom conștientiza că la baza bolilor cronice (hipertensiune, diabet, dislipidemie, accidente vasculare cerebrale, infarct miocardic, degenerescența inteligenței noastre, ca să înțelegem altfel, toate formele de demență pe care le suferim la vârsta a treia- nu e obligatoriu, sigur), dar trebuie să ne gândim foarte clar la un aspect, un aspect care ține de alimentația noastră: toate E-urile, toți conservanții, coloranții, aditivii alimentari, tot ce

înseamnă a da gust mâncării, a te face dependent de un produs. Toate lucrurile acestea se ascund în spatele a ce gătim. Dragilor, ar fi minunat să începem să mergem atât cât se poate, chiar și în pandemie, să meargă unul singur, dar acum putem să ieșim, și să ne procurăm de ale gurii, să vedem noi, cu ochișorul nostru ce am luat și să punem în farfuriară tot ce vedem cu ochișorul nostru. Că să știți că nu e greu.

Jurnalist Cristina Găburici: Doamna Mantelers, cum s-au schimbat relațiile sociale ale copiilor în contextul unei socializări care s-a desfășurat preponderent online? Și cum îi putem ajuta acum să își mențină sau reia prieteniiile?

Otilia Mantelers: Așa cum ați surprins, copiilor le-a fost greu să se întoarcă la școală. Asta am văzut la foarte mulți copii. Copiii care erau deja mai sociabili (pentru că și copiii sunt diferiți, unii sunt mai sociabili, alții sunt mai retrași). Copiii care erau deja sociabili și-au păstrat relațiile de prietenie și în mediul online. Au vorbit pe Whatsapp, cei de la grădiniță...să știți că și cei de la grădiniță au mai vorbit pe Whatsapp, că le mai dădea doamna fișe de colorat și mai știu eu ce, deci cei sociabili au rămas, din ce am observat eu, cât de cât în regulă cu relațiile lor, s-au bucurat să se revadă. Cei care sunt mai retrași (într-o clasă sunt copii retrași în proporție de 20- 30%, statistic vorbind) – lor le-a fost și mai greu. Ce am mai văzut a fost că profesorii, cumva poate și un pic tensionați de părinți, au pus un pic mai multă presiune pe ei ca să recupereze ceea ce au pierdut din mediul online, ceea ce a fost, desigur, greșit. Cel mai bine, ca să-i reapropiem pe copii cu ceilalți, este să ieșim cu familia, familia mea cu familia altui copil, la joacă, în parc. Deci cumva copiii să aibă siguranța unui adult din familia lui, pentru că a relua o relație pentru un copil introvertit este foarte dificil. Copiii introvertiți au nevoie de un pic de ghidaj, de ajutor, de un pic de conexiune părinte cu celălalt părinte, părinte cu celălalt copil. La copiii mai mari, la fel. Să îi întrebăm: "Ok, a fost grea perioada asta și e foarte normal să îți fie greu să te întorci la școală, să îți revezi colegii, dar totuși e important. Pe cine ți-ar plăcea să invităm la noi sau unde ai vrea să mergi în vizită?" sau "Hai să ieșim în parc, cum ți se pare?" Acești copii, care sunt mai introvertiți, au foarte mult de suferit. Nu mai zic de copiii care au fost hărțuiți la școală de alți copii, pentru aceia a fost cumplit să se întoarcă. Trusa de prim- ajutor e părintele. Părintele, cu înțelegere. "Este greu, știu că e greu, hai să vedem!" La copiii mai mari poate chiar să meargă împreună mama, tata cu copilul la un psiholog să vorbească despre dificultatea de a relaționa. Dar cel mai sănătos și cel mai ușor de a se reconecta este joaca. Joaca afară. Acum vine vara, nu mai e cazul cu școala. Dar nu aș pune presiune pe a recupera ceea ce am pierdut în mediul online, ci aș pune accentul pe învățător/ profesor/ instructor, că tot vin taberele. Hai să ne jucăm împreună fără niciun scop! Să n-avem un scop de învățare în vara aceasta, să fie bucuria de a fi iar împreună.

Jurnalist Cristina Găburici: Era chiar următoarea întrebare pe care plănuisem să o adresez, în contextul în care vine vacanța. Ce ne facem? Îi lăsăm pe copii să se joace liber sau insistăm să recupereze, să facă teme de vacanță, pentru că știm că au ieșit totuși cu niște lacune din pandemie?

Otilia Mantelers: Cred că depinde foarte mult de persoana pe care o întrebați. Eu sunt o persoană mai relaxată la capitolul învățare și aș spune că noi învățăm și acumulăm cu cortexul nostru prefrontal, care, atunci când nu se simte bine emoțional, nu prea are ce să învețe. Aș pune focusul pe a relaxa sistemul limbic, adică centrul socio- emoțional și acest

centru limbic se relaxează prin conexiune umană. Și așa spune: "Hai să petrec mai degrabă timp cu copilul și, la un moment dat, prin luna iulie, pe la sfârșit, să-i spun: Tu ce părere ai? Ai vrea să încercăm să facem așa, în joacă, temele astea? Să faci niște lecții, niște meditații cu o studentă sau cu un student, cu cineva mai apropiat de vârsta ta. Ce părere ai? Ai vrea să încercăm?" La modul acesta așa face, nu așa veni cu japca: "Hai să recuperăm în vara asta!" Eu așa zice că nici în următorul an nu trebuie să recuperăm foarte tare, ci să ne readaptăm vieții împreună. Asta e părerea mea, dar sunt specialiști care, dimpotrivă, ar spune: "Hai să punem totuși accent pe învățat, că asta îi mai scoate din depresie!" Nu-i scoate din depresie, vă zic sigur, nu-i scoate, dimpotrivă, îi adâncește mai tare.

Jurnalist Cristina Găburici: Dacă ar fi să privim lucrurile într-o lumină favorabilă, care sunt aspectele pozitive pe care le-a adus pandemia în relațiile de familie și în relația copiilor cu școala?

Otilia Mantelers Aspectele pozitive care s-au întâmplat în familie, din ceea ce am văzut eu, au fost poate acelea că ne cunoaștem, dar numai în familiile cu părinți conștienți, începem să ne vedem limitările mai bine, începem să vedem unde scârțâie relația de cuplu, unde scârțâie relația cu copilul, îmi văd "trigger-ele" emoționale mult mai ușor – acesta a fost un aspect pozitiv. Dacă am investit în sănătatea mea emoțională în perioada pandemiei s-a văzut și în relația cu copilul. Dar nu este neapărat. Pentru că, așa cum spuneam, foarte multe traume vechi au ieșit la suprafață în perioada pandemiei. Dacă eu sunt o persoană care s-a dus să facă psihoterapie, m-am ocupat de traumele vechi, m-am ocupat de traumele de acum și poate că uneori am avut mai puțină energie cu copilul. Iar în relația cu școala, am văzut că, de fapt, nu moare nimeni dacă nu învățăm constant. Copilul nu scade, ca IQ, sub nicio formă, dimpotrivă, IQ-ul este susținut de acel coeficient de inteligență emoțională. Dacă vreau un IQ bun, ok, mă nasc cu el, îl păstrez, îl întrețin cu ajutorul grijii emoționale.

Jurnalist Cristina Găburici: Doamna doctor Herdea, ce provocări pentru sănătatea fizică credeți că va aduce vacanța după un an de distanțare și care credeți că vor fi cele mai frecvente probleme în rândul copiilor? Digestive, viroze?

Dr. Valeria Herdea: Cred că o să o iau altfel și o să vă spun că o să aducă două lucruri: Unu: o să aducă bucuria, bucuria care o să ne vindece în primul rând acolo unde ne doare cel mai rău, în suflet. O să ne redea speranța de viață și o să ne redea pofta și dorul de a ne trezi dimineața și a spune "Doamne, azi o să fie o zi minunată!", în loc să spunem "Doamne, azi ce o să se mai întâmple? Astăzi cine o să se mai prezinte la cabinet?" Și doi: Pe de altă parte, da, o să ne confruntăm cu diverse alte boli, așa cum a fost întotdeauna, și care, ce să vezi, o să țină de igienă, adică exact ce am învățat în pandemie bun: să ne spălăm pe mâini (asta învață și un copil de 5 ani, dar uite că ne îmbolnăvim în pandemie). Ar trebui să învățăm, chiar dacă va fi o perioadă de libertate, să știm să purtăm masca acolo unde este aglomerație. Aglomerație înseamnă supermarketul la care mergem, aglomerația înseamnă piața în care ne lovim în coate unii de alții, aglomerație înseamnă, cu tristețe o spun, inclusiv parcurile. Și aici mă refer la adulți. Aș prefera ca adulții să poarte masca în această vară. Să știți că eu o detest. Nu este frumos ceea ce spun. Am purtat mască și două rânduri de halate în fiecare zi în toată această perioadă. Îmi este dor să port doar halatul meu și să nu mai am mască și să nu mai am mânuși pe mâini. Vorbesc din prisma experienței unuia care e rodat într-un an și jumătate. Dar aș prefera să ne protejăm. Aș prefera să fim curați pe mâini, curați sufletește și,

nu în ultimul rând, curăți în casă, curăți în comunitatea în care trăim, să nu avem munți de gunoaie. De la igienă începe sănătatea noastră. Apoi aș dori să gândim pozitiv! Să nu mai văd oameni încrunțați, supărați pentru că au stat o jumătate de oră să facă nu știu ce, în loc să mulțumească lui Dumnezeu că pot să facă acel nu știu ce, pentru că alții și-ar fi dorit și nu au prins. 30.000 de oameni în România nu au mai prins acest an. Eu cred că ar trebui să înălțăm un gând de mulțumire lui Dumnezeu și să ne gândim că fiecare zi pe care o avem este o zi binecuvântată. Mă uit la cabinet, și mă uit cu drag când îi văd, și-mi doresc enorm să îi revăd, știind că au pierdut pe cineva din familia aceea. Și în sinea mea îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru asta. Iar în rest, cred că în afară de faptul că vom avea diaree, vom avea vărsături, vom avea tuse, vom avea rinoree (deci o să ne curgă nasul), nu o să fie nimic atât de grav ca faptul că va trebui să reînvățăm să ne apropiem unii de alții cu blândețe, cu tact, cu decență, să nu intrăm cu cizmele în viața altuia, să nu judecăm, să ne acceptăm așa cum suntem, să înțelegem că avem perioade de furie și de tristețe, perioade de disperare și de teamă, să înțelegem că toată viața noastră este o întrebare despre cum va fi mâine și să înțelegem că răspunsul este în bucuria zilei de azi. Și ar fi cazul să încercăm să ne vindecăm unii pe alții, să ne pese că trebuie să îi vindecăm pe ceilalți. E domeniul Otiliei, nu e domeniul meu, dar pot să spun cu certitudine un singur lucru: cine nu o să învețe lecțiile dure pe care acest an și jumătate ni le-a dat va fi un mare bolnav în viitorii mulți ani, foarte mulți ani. Pentru că încrâncenarea, inclusiv faptul că foarte mulți s-au ținut foarte tare și au spus "pe mine nu mă afectează". Nu există așa ceva, pe toți ne afectează. A fi uman- asta e lecția pe care o avem de învățat. O să trecem și peste diaree, și peste vărsături și peste bube și peste ce vreți dumneavoastră. Sunt convinsă că sfatul medical are nevoie să fie repositionat, că avem nevoie să recăpătăm încredere, să nu ne întrebăm tot timpul "oare ce e în spatele a ce se spune", să începem să redevenim onești, sinceri unii cu alții și pur și simplu să începem să reînvățăm să ne revenim la viață, găsind bucuria lucrului bine făcut. Și doi: vom avea nevoie în continuare să ne gândim că ar fi bine să ne vaccinăm dacă vrem să fim liberi, ar fi bine să ne vaccinăm mai ales noi, adulții, dacă vrem să ne protejăm copiii, ar fi bine să nu uităm să avem o trusă de urgență pregătită în fiecare casă din această țară minunată, în care să existe și tratament pentru temperatură și pentru o alergie banală, pentru diaree, vărsături și, nu în ultimul rând, suplimente alimentare, de care avem nevoie pentru ca viața noastră să fie în regulă, acolo unde există carențe. Date cu cap, date cu rețetă, date frumos, după prescripție medicală. Nu polimedicație, nu polipragmazie, cum îi spunem noi, nici automedicație, adică să iau eu, după ureche, că știu mai bine. Și nici după sfatul vecinului sau al internetului, ci după sfat medical. Sunt câțiva pași, care țin de noi, de noi, de umanitatea noastră, pe care ar fi bine și ar fi minunat să o regăsim. Și curajul de a trăi.

Jurnalist Cristina Găburici: Dumneavoastră ați tras cumva o concluzie, ceea ce a fost foarte bine, aș vrea să o lăsăm și pe Otilia Mantelers să tragă o concluzie: care sunt principalele 2, 3 consecințe negative ale pandemiei asupra sănătății psiho-emoționale a copiilor și a familiilor și ce recomandări aveți pentru restaurarea armoniei?

Otilia Mantelers: Cred că le-am enumerat împreună, și doamna doctor, și eu, și dumneavoastră de-a lungul emisiunii acesteia. Prima ar fi că, într-adevăr, ne simțim mai puțin siguri noi în corpul nostru, noi în relațiile din familie, copiii în relație cu noi, noi în relație cu ceilalți adulți din viața noastră. Deci această nesiguranță: "Oare îi pasă de mine?/ Mai are timp de mine?/ Mai are atenție pentru mine?". Iar noi, adulții, cumva ca un remediu,

În vara aceasta ar trebui să ne căutăm contacte foarte bune dacă nu le avem în casă. Să ne căutăm niște relații bune cu o prietenă, cu un prieten, să restaurăm un pic siguranța emoțională care să ne răspundă nouă la întrebarea: "Îți pasă cuiva de mine?". Da, Îți pasă. Asta avem nevoie să simțim. Apoi, o altă consecință negativă a fost, într-adevăr, izolarea copiilor. Și asta o putem remedia petrecând un pic de timp cu ei. Dacă avem mai mulți copii, ar ajuta mult să plecăm câte o zi, două, cu câte unul separat, să stea altcineva cu celălalt copil. Ajută reconectarea unu la unu pentru familiile care au mai mulți copii. Spunea Esther Perel, am citit zilele trecute la ea, și spunea că după pandemie oamenii vor vrea să se reconecteze cu Eros. Eros însemnând ce a spus doamna doctor: pofta de viață, de mirosuri noi, culori noi, artă, bucurie, soare, dans. Tot ce ne bucura înainte vom căuta cumva instinctiv, pentru că trăsătura principală a psihicului uman este aceea de a căuta binele. Așa că nu trebuie să ne propunem, că-l căutăm oricum.

Jurnalist Cristina Găburici: Vă mulțumesc amândurora pentru explicațiile și sfaturile oferite, să sperăm că cei care ne-au ascultat au identificat soluții pentru propria familie și că vom reuși cu toții să ieșim sănătoși, senini și mai înțelepți din această pandemie. Să nu uităm să fim îngăduitori cu noi înșine, cu copiii noștri, cu profesorii lor și cu toți cei dragi nouă, pentru a ne putea bucura unii de alții!

Mulțumesc mult amândurora!

Dr. Valeria Herdea: Cu foarte mult drag! Să fiți protejați!

Jurnalist Cristina Găburici: Mulțumim! Sănătate multă!