

"Ο ρόλος της Οικοθεραπείας στη βελτίωση της λειτουργικότητας παιδιών με ΔΕΠ-Υ και στη μείωση της επιβάρυνσης των φροντιστών"

Δρ. Ζαχαρής Θωμάς, Γεωργία Αρβανιτάκη MSc

Abstract:

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) αποτελεί μία από τις συχνότερες νευροαναπτυξιακές διαταραχές της παιδικής ηλικίας, επηρεάζοντας σημαντικά τη γνωστική λειτουργία, τη συμπεριφορά και την κοινωνική προσαρμογή των παιδιών. Παράλληλα, η φροντίδα παιδιών με ΔΕΠ-Υ συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ψυχολογικής επιβάρυνσης, άγχους και μειωμένης ποιότητας ζωής για τους φροντιστές. Τα τελευταία χρόνια, η οικοθεραπεία (ecotherapy) αναδεικνύεται ως μια καινοτόμος, συμπληρωματική προσέγγιση προαγωγής της ψυχικής υγείας, αξιοποιώντας τη θεραπευτική δύναμη της επαφής με το φυσικό περιβάλλον.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της συμβολής της οικοθεραπείας στη βελτίωση της λειτουργικότητας παιδιών με ΔΕΠ-Υ, καθώς και στη μείωση της αντιλαμβανόμενης επιβάρυνσης των φροντιστών τους. Η μεθοδολογία βασίζεται σε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας και σε συνθετική ανάλυση εμπειρικών δεδομένων από παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν δραστηριότητες στη φύση, όπως θεραπευτική κηπουρική, υπαίθρια άσκηση και βιωματική περιβαλλοντική εκπαίδευση.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η συστηματική έκθεση σε φυσικά περιβάλλοντα συμβάλλει στη βελτίωση της προσοχής, της αυτορρύθμισης και της συναισθηματικής σταθερότητας των παιδιών με ΔΕΠ-Υ. Επιπλέον, παρατηρείται ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων και της σχολικής λειτουργικότητας. Παράλληλα, η συμμετοχή των φροντιστών σε δραστηριότητες οικοθεραπείας φαίνεται να μειώνει το αντιλαμβανόμενο άγχος, να ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα και να βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Συμπερασματικά, η οικοθεραπεία αναδεικνύεται ως ένα πολλά υποσχόμενο εργαλείο ολιστικής παρέμβασης στη ΔΕΠ-Υ, με διττό όφελος τόσο για τα παιδιά όσο και για τους φροντιστές. Η ενσωμάτωσή της σε προγράμματα κοινοτικής ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών και στην ενδυνάμωση των οικογενειών.