

## Η παρουσία των παππούδων (και γιαγιάδων) διασφαλίζουν την ψυχική υγεία των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η παρουσία των

παππούδων και γιαγιάδων δεν είναι μόνο θετική για την για το θεσμό της οικογένειας, αλλά όπως μας λένε οι έρευνες διασφαλίζουν τόσο την ψυχική υγεία των ίδιων όσο και των παιδιών.

Η σοφία τους και η εμπειρία από τη ζωή είναι ανεκτίμητα εφόδια στην ανατροφή των επόμενων γενεών, ειδικά σε χώρες σαν την Ελλάδα όπου ο θεσμός της οικογένειας είναι πολύ ισχυρός.

Ο παππούς και η γιαγιά, εκτός του ότι δίνουν πολύτιμες ανάσες χρόνου στους γονείς, συμβάλλουν σημαντικά στην ήρεμη διαβίωση των παιδιών και στη σωστή διαπαιδαγώγησή τους. Επιπλέον, η σχέση του παππού και της γιαγιάς με τα εγγόνια είναι απαλλαγμένη από το άγχος και τις συγκρούσεις που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ των γονιών και των παιδιών τους. Πρόκειται για μια σχέση αμοιβαίας αγάπης και σεβασμού χωρίς υστεροβουλία. Επιπλέον, τα οφέλη για την ψυχική υγεία είναι τεράστια.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι της ώριμης ηλικίας που διατηρούν συναισθηματικό δεσμό και επικοινωνία με τα εγγόνια νιώθουν χρήσιμοι και παρουσιάζουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

Συγκεκριμένα, έρευνα της καθηγήτριας Κοινωνιολογίας του πανεπιστημίου της Βοστώνης Σάρα Μούρμαν έδειξε ότι σε βάθος χρόνου οι θετικές ψυχολογικές επιπτώσεις από αυτή τη σχέση είναι εμφανείς. Οι ερευνητές παρακολούθησαν 376 άτομα της ώριμης ηλικίας και 340 εγγόνια από το 1985 έως το 2004 και διαπίστωσαν ότι όσο καλύτερη ήταν η σχέση τόσο λιγότερα ήταν τα συμπτώματα κατάθλιψης και στις δύο πλευρές.

Οι παππούδες και οι γιαγιάδες που ήταν περισσότερο ανεξάρτητοι και είχαν τη δυνατότητα να έχουν καλύτερη επικοινωνία και να βοηθούν περισσότερο τα εγγόνια τους, ακόμα και με απλούς τρόπους, εμφάνισαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

Αντίθετα, όσοι είχαν μεγάλη εξάρτηση και λάμβαναν βοήθεια χωρίς να μπορούν να ανταποδώσουν είχαν έντονα συμπτώματα κατάθλιψης. Τα στοιχεία για την εξέλιξη του πληθυσμού στη χώρα μας, αλλά και διεθνώς, δείχνουν ότι αυτός γερνάει με αυξανόμενους ρυθμούς.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έκθεσης Help Age International, στην Ελλάδα ο πληθυσμός των ατόμων άνω των 60 ετών υπολογίζεται σε περίπου 2,8 εκατομμύρια ή 24,7% του συνόλου. Σε παγκόσμιο επίπεδο, αναμένεται ότι το 2050 για πρώτη φορά στην ιστορία οι άνθρωποι ηλικίας άνω των 60 ετών θα είναι περισσότεροι από τους νέους κάτω των 15. Αυτά τα δεδομένα δείχνουν ότι οι άνθρωποι της ώριμης ηλικίας θα παίξουν σημαντικό ρόλο τα επόμενα χρόνια και δεν θα είναι πλέον οι απόμαχοι της ζωής όπως συνηθίζαμε να τους αποκαλούμε μέχρι πρόσφατα.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)