



Психосоциални
измерения на
кризата в условията
на КОВИД-19

ВАЖНОСТ НА ПСИХОЛОШКА ПОДДРШКА НА СЕМЕЈСТВА СО ДЕЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ ЗА ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЈАТА СО COVID-19

Милена Спасовска*,
Милена Моцинова-Брџкова**

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES WITH CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Milena Spasovska,
Milena Mocinova-Brachkova

Abstract: The Covid 19 pandemic has caused changes in the functioning of all people, including children with special needs and their families. Research shows that the changes experienced by individuals and families can result in mental health problems and dysfunctional adaptation to the stress caused by the coronavirus pandemic. For these reasons, the psychological support is important to help families cope with the challenges of the Covid 19 pandemic, to improve their mental health, and strengthen their individual and family resilience. Psychological support aims to help families adapt to the challenges they face and achieve a higher degree of functionality on a personal, partner, parent, family and social level.

* **Милена Спасовска** – доктор по социална психологија, Факултет за психологија, МСУ „Г. Р. Державин“, Свети Николе – Битола, Република Северна Македонија, e-mail: spasovska.milena@gmail.com

** **Милена Моцинова-Брџкова** – доцент, доктор по психологија, преподавател в катедра „Психологија“, Филозофски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново, България, e-mail: brachkova@gbg.bg

Keywords: pandemic; COVID-19; psychological support; families with children with special needs.

Пандемијата со корона вирусот која го зафати светот во последната година во голема мера го измени секојдневието на сите луѓе, вклучувајќи ги и децата со посебни потреби, нивните родители и останатите членови на семејството. COVID-19 ја одбележа цела 2020 година и се уште продолжува да ја менува реалноста на секој жител на планетата. Воведувањето на мерки за заштита на здравјето, ограничувањето на движењето и физичките контакти на другите луѓе, затворањето на училиштата, ограничувањето на работата на останатите институции и многу други радикални промени, кои се случуваа во изминатиот период и сè уште се присутни, се проследени со криза на разбирање и справување со стресот, кој го предизвикаа. Мерките и ограничувањата, кои се покажаа како најефективна заштита за здравјето на луѓето, се нетипични за нашето функционирање како социјални битија, и несомнено го засегаат и го менуваат индивидуалното и семејно функционирање. Семејните системи со член со посебни потреби не се изоставени од промените, тие се предизвикани да се соочат со различните услови на функционирање и да се прилагодат на новата реалност.

Истражувањата на ефектите од претходни пандемии и катастрофи сугерираат дека промените, кои ги доживува секој поединец и секое семејство, можат да имаат неповолни последици на повеќе нивоа на функционирање (Madhav 2017). Минатите искуства се повторуваат и со сегашните, многу студии укажуваат на појава на потешкотии во менталното здравје и дисфункционална адаптација на стресот, предизвикан од пандемијата со корона вирусот. По прогласувањето на состојба на пандемија на светско ниво од страна на Светската Здравствена Организација во март минатата година, објавени се повеќе студии за влијанието на истата врз менталното здравје на лицата со посебни потреби и нивните семејства. Од истражување спроведено во Велика Британија, во кое се опфатени 241 родители на деца со посебни

образовни потреби и попреченост, добиените резултати говорат дека и децата и родителите се соочуваат со доживување на загуба, грижа и промени во расположението и однесувањето како резултат на брзите општествени промени, кои им се случиле (Ausbury et al. 2020). Студија, која ги истражува ефектите на пандемијата со корона вирусот врз физичката и психосоцијална добросостојба на млади луѓе со попреченост, открива дека пандемијата има потенцијал значително да влијае на биопсихосоцијалната добросостојба на оваа популација (Lund, Gabrielli 2021). Истражување, спроведено во Кина, која опфатила 1451 родител на дете со посебни потреби, укажува на присуство на ментални и бихевиорални потешкотии, заедно со родителскиот стрес и социјалната поддршка, кои влијаат на појава на зголемена анксиозност кај родителите (Ren, Li, Chen, Chen, & Nie, 2020; Chen, Chen, Li, & Ren, 2020). Наодите од студијата укажуваат на тоа, дека родителите на деца со аутистичен спектар на нарушувања имаат поголема веројатност да имаат проблеми со менталното здравје во споредба со родителите, чии деца имаат интелектуална попреченост или оштетување на видот или слухот, проблемите со однесувањето на децата и психолошкиот притисок на родителите се фактори, кои го предвидуваат менталното здравје на родителите.

Според Прајм, Вејд и Браун (2020) стресот, поврзан со пандемијата во семејствата, може да биде зголемен, кога родителите или старателите се грижат за деца со посебни потреби или со предизвикувачко однесување, со оглед на генерално зголеменото ниво на стрес кај овие родители во комбинација со намалување на поддршката, што најверојатно се случува за време на пандемијата¹. Истражување, кое вклучува 6720 родители од седум европски земји, насочена кон испитување на родителските искуства од домашно учење кај семејства со деца со посебни потреби и деца со типичен развој, открива дека најголем дел од родителите сметаат дека учењето во домот има понизок квалитет

¹ Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>

со недоволна поддршка и општи негативни ефекти и врз децата и врз родителите. Родителите исто така пријавиле зголемено ниво на стрес, загриженост, социјална изолација и конфликти во домот и во двете групи². Лунд (2020) укажува на можноста за зголемување на ризикот на злоупотреба кај лицата со попреченост во заклучоците од истражувањето со фокус на интерперсоналното насилство кон лицата со попреченост³. Умуку и Ли (2020) наведуваат дека пандемијата е потенцијален извор на траума и стрес, вклучувајќи и загриженост за здравствената состојба, изолација, смрт и болест на најблиските и членовите на заедницата⁴.

Досегашните искуства покажуваат дека стресори поврзани со пандемијата со корона вирусот кои се специфични за семејствата со член со посебни потреби се стравот од заразување и стравот за пренесување на вирус на вулнерабилните семејни членови, промена на семејната динамика, ограничување на контактите со важни личности и намалената мрежа на поддршка, ограничена институционална достапност и многу други. Од наодите од спроведените истражувања во последната година може да се види дека промените со кои се соочени семејствата со член со посебни потреби можат да резултираат со различни потешкотии на повеќе нивоа, и од тие причини психолошката поддршка е важна за да им помогне на семејствата поуспешно да се справат со предизвиците на пандемијата со COVID-19, да го унапредат

² Thorell, L. B., Skoglund, C., De la Peña, A. G. et al. Parental experiences of homeschooling during the COVID-19 pandemic: differences between seven European countries and between children with and without mental health conditions. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2021). <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01706-1>

³ Lund, E. M. (2020). Interpersonal violence against people with disabilities: Additional concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 199-205. <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000347>

⁴ Umucu, E., & Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 193–198. <https://doi.org/10.1037/rep0000328>

менталното здравје и да ги зајакнат нивните индивидуални и семејни резилентни снаги.

Психолошка поддршка на семејства со деца со посебни потреби за време на кризата со КОВИД-19

Неопходноста на психолошка поддршка за семејствата со деца со посебни потреби во услови на пандемија е повеќе од очигледна, имајќи ги во предвид наодите од наведените истражувања. Семејствата се соочени со промени кои се однесуваат на нивните правила, рутини, односи, комуникација и многу други аспекти на функционирање, и истите ги засегаат сите семејни членови. Од тие причини, корисно е психолошката поддршка на децата и родителите и децата со посебни потреби да биде индивидуална, насочена кон специфичните потреби на секој семеен член, но и семејна со цел да се зајакне семејната кохезивност и флексибилност и да се поттикне развивање на семејните резилентни сили. Во периодот од јуни до декември 2020 година во Република Северна Македонија беше спроведен проект за психолошка поддршка на семејства со деца со посебни потреби за време на пандемијата со COVID-19 од страна на Ресурсниот Центар за родители на деца со посебни потреби, поддржан од Владата на Република Северна Македонија. Во заклучоците од проектот кој опфати 100 семејства наведено е дека поддршката ги зајакнала капацитетите и потенцијалите на родителите за соочување и за справување со стрес и криза кои се предизвикани од пандемијата на корона вирусот.⁵

Психолошката поддршка има за цел постигнување на висок степен на функционалност на личен, партнерски, родителски, семеен и социјален план во актуелните услови на функционирање. Како специфични области на интервенирање во работа

⁵ Проект „Среќно лице-заштитено лице“. Преземено на 26 февруари 2021 од <https://resursencentar.mk/%d0%bf%d0%be%d0%bc%d0%be%d0%b3%d0%bd%d0%b0%d1%82%d0%b8-100-%d1%81%d0%b5%d0%bc%d0%b5%d1%98%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0-%d0%bd%d0%b0-%d0%b4%d0%b5%d1%86%d0%b0-%d1%81%d0%be-%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%b5%d0%b1/>

со семејствата со деца со посебни потреби, кои произлегоа од споделените искуства во фокус група со психолозите вклучени во психолошка поддршка, се издвојуваат:

- Адаптација на поединец и семејство на изменети услови на функционирање;
- Зајакнување на копинг стратегиите за справување со стресот од пандемијата;
- Препознавање на емоционалните потреби на семејните членови;
- Унапредување на комуникациските обрасци меѓу семејните членови;
- Одржување и унапредување на релациите меѓу членовите на примарното семејство, поширокото семејство и останатите важни контакти;
- Зајакнување на индивидуалната и семејната резилентност;
- Оджалување на загуби кога тие ќе се случат;
- Други теми специфични за поединецот или семејството.

Адаптација на поединецот и семејство на изменети услови на функционирање е еден од аспектите на кој е потребно да се фокусира психолошката поддршка, со цел да се добие увид во капацитетите на семејниот систем да се организира во склад на барањата на актуелната состојба и да ги исполни емоционалните и практичните задачи. Секоја промена носи несигурност, како во случајот со пандемијата со COVID-19. Семејствата со деца со посебни потреби, како и сите други семејства, се соочени со промени во секојдневното функционирање како резултат на мерките за заштита на здравјето, родителите ја преземаат и улогата на наставниците поради тоа што најголем дел од децата следат настава од далечина, институционалната поддршка е намалена, социјалната поддршка е помалку достапна (Thorell et al. 2021). Овие промени се предизвикувачки за сите членови на семејството, едни успеваат лесно да се прилагодат, додека други го прават тоа на дисфункционален начин. Заштита на семејните членови е една од базичните задачи на семејството како систем, особено

на највулнерабилните членови кога станува збор за можно инфицирање со вирусот. Неопходно е семејствата да се организираат на начин кој овозможува заштита на семејните членови, без сериозна дестабилизација во функционирањето. Со психолошката поддршка на семејствата им се овозможува да ги препознаат сопствените снаги и капацитети во справување со промените, и да ги користат во специфични услови.

Зајакнување на копинг стратегиите за справување со стресот од пандемијата овозможува зголемување на толеранцијата на стрес и одржување на позитивна ментална и емоционална добросостојба. Стресори кои се опишуваат како неповолни настани, како во случајот пандемијата со COVID-19, бараат употреба на конструктивни копинг стратегии за адаптација (Polizzi et al. 2020). Психолошката поддршка насочена кон однесувањето, мислењето и емоциите кои семејните членови ги користат за адаптирање на промените кои им се случуваат, е важна за поттикнување на користење на ефективни механизми за справување со стресот.

Важен дел од поддршката на семејните членови е да им се дозволи да ги препознаат, изразат и споделат своите емоции. (Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson 2007) *Препознавањето на емоционалните потреби на семејните членови* може да се постигне со охрабрување на емоционалното изразување во семејниот систем. Особено е важно да се споделат емоционалните доживувања и дилеми во врска со пандемијата и нејзиниот ефект врз семејните членови. Истражувањата покажуваат присуство на анксиозност, депресија, страв, загриженост и кај децата со посебни потреби, и кај родителите (Ausbury et al. 2020; Lund & Gabrielli, 2021; Thorell, et al. 2021). Психолошката поддршка може да биде поттикнувачки фактор за емоционално изразување во рамки на семејните системи, но и да има важна улога во заштита и превенција на сериозни дисфункционални и психопатолошки реакции кај членовите.

Отворената и ефективна комуникација и споделување-то меѓу членовите на семејството се особено важни во услови на пандемијата со COVID-19, не само со цел разбирање на

состојбата со пандемијата, туку и во насока на воспоставување и одржување на позитивни релации меѓу семејните членови. Во услови на пандемијата со COVID-19 потребно е комуникацијата да биде прилагодена на можностите на секој семеен член, со цел најдобро да се пренесат пораките и да се разбере нивното значење. Комуникацијата со децата со посебни потреби треба да биде ускладена согласно нивните индивидуални карактеристики, возраст и слично⁶. Усогласување на родителски ставови е исто така важен во комуникација со децата, во спротивно можат да бидат контрадикторни, збунувачки и да резултираат со непосакувано однесување (Breiner, Ford, Gadsen (ed), 2016; Segrin, & Flora, 2005). Унапредување на комуникациските обрасци меѓу семејните членови е важен фокус на психолошката поддршка, особено во оние семејни системи во кои се забележува дека се помалку функционални. (Koerner, Fitzpatrick 2002).

Одржување и унапредување на релациите меѓу членовите на примарното семејство, поширокото семејство и останатите важни контакти е една од задачите на семејните системи во изменетите услови на функционирање. Ограничувањето на физичките контакти и поминувањето повеќе време во домот за дел од семејствата може да значи поминување повеќе квалитетно време заедно и унапредување на нивната кохезивност и емоционална поврзаност. (Evans, Mikocka-Walus, Klas, Olive, Sciberras, Karantzas, & Westrupp 2020). За дел од семејствата овие промени се вистински предизвик, новиот начин на функционирање предизвика тензија на сите нивоа (Waite, Creswell 2020). За време на пандемијата со COVID-19 многу семејства и деца се исклучени од поширокиот систем и контекст, односно ограничени се контактите со семејни членови кои живеат одвоено, пријатели, врстници, мрежа за поддршка итн. (Nearchou et al., 2020). Повр-

⁶ Petrovska, N., Pajovikj-Mishevskа, S., Bogatinova, T. (2018). Fair Parent, Fair Child (electronic source): handbook on positive parenting. Skopje, UNICEF Office. Преземено на 24 февруари 2021 од: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf

зувањето со блиските контакти со користење на технологијата до одреден степен им помага на семејствата да останат поврзани на далечина, но не го менува во целост социјалното поврзување, ниту пак е целосно достапно и прифатливо решение за сите. Нормализирањето на одржување на контактите на ваков начин е неопходно во актуелните услови на пандемија, и е една од задачите на психолошката поддршка на семејствата.

Потребно е *зајакнувањето на индивидуалната и семејната резилентност* кај семејствата со деца со посебни потреби во услови на пандемија да биде во посебен фокус на психолошката поддршка. Зајакнувањето на резилентните снаги кај индивидуата и семејството влијае на нивната добросостојба и на справување со стресот предизвикан од кризата со COVID-19 (Prime, Wade & Browne 2020; Walsh, 2003). Интервенирање во семејната кохезивност, флексибилност, решавање на проблеми, системи на верување, индентитет, емоционално изразување и други области на функционирање овозможува да членовите на семејството да ги подобрат постоечките компетенции или да изградат нови, взаемно да се поврзат и поддржат, да бидат кооперативни и да ја споделуваат одговорноста во справувањето со предизвиците на пандемијата со COVID-19.

Во последната година COVID-19 одзема повеќе од 2 милиони животи, и бројот секојдневно расте. Семејствата се соочени со загуби кои доаѓаат ненадејно, додека семејните членови не можат да бидат покрај саканите поради мерките за заштита на здравјето и да учествуваат во семејни ритуали при загубата (Cardoso, Arantes de Oliveira et al. 2020; Souza, Souza 2019). За семејствата е важно да добијат поддршка во отпочнување на процесот на *оджалување на загубите* кога тие ќе се случат. Искуствата покажуваат дека пандемијата доведува до одложени процеси на жалење проследени со негативни емоционални реакции кои можат да имаат и долгорочни последици⁷. Оджалувањето е

⁷ Fernández, Ó., González-González, M. The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *J Relig Health* (2020). <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5>

специфичен процес за секој поединец, и може да биде посебен предизвик за децата со посебни потреби кои имаат целосно право да бидат дел од ритуалите поврзани со загубите и процесот на оджалување на загубата. (Blackman 2008; Tuffrey-Wijne, Hollins, Коррег 2009) Психолошката поддршка може да им помогне на членовите на семејството да го поминат процесот на оджалување на здрав начин и да ја зачуваат нивната функционалност и психолошка добросостојба по справување со ваквите исклучително стресни животни настани.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Психолошката поддршка на семејствата на деца со посебни потреби може да им овозможи на семејствата да работат на сопствениот раст и развој и да развијат конструктивни механизми и вештини за соочување со предизвиците од пандемијата со Covid 19. Промените кои можат да бидат поттикнати од процесот на психолошка поддршка на индивидуално и семејно ниво, можат да го унапредат функционирањето на семејствата и да ја зајакнат нивната ефикасност на лично, родителско и семејно ниво. Како специфични области на интервенирање во работата со семејствата на деца со посебни потреби се издвојуваат адаптација на актуелни услови на функционирање, зајакнување на копинг стратегиите за справување со стресот, изразување на емоциите и унапредување на комуникациските обрасци, унапредување на релациите меѓу семејните членови, зајакнување на индивидуалната и семејната резилентност, оджалување на загубите и други теми специфични за поединецот или семејството.

Системскиот пристап во работа со семејствата на деца со посебни потреби може да биде особено корисен при давање на психолошка поддршка на семејствата поради тоа што сите индивидуални искуства поврзани со пандемијата со Covid 19 се и семејни, како и обратно. Во работата со семејствата со деца со посебни потреби, во предвид треба да бидат земени индивидуалните карактеристики на семејните членови, индивидуалните раз-

војни фази, животниот цилус на семејствата, како и да се детектираат нивните капацитети за промени во насока на зголемување на квалитетот на живеење во услови на пандемија.

БИБЛИОГРАФИЈА / BIBLIOGRAPHY

Asbury, K., Fox, L., Deniz, E., Code, A., & Toseeb, U. (2020). How is COVID-19 Affecting the Mental Health of Children with Special Educational Needs and Disabilities and Their Families?. *Journal of autism and developmental disorders*, 1–9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04577-2>

Breiner H, Ford M, Gadsden VL, editors. (2016). *Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8.* Washington (DC): National Academies Press (US); Parenting Knowledge, Attitudes, and Practices. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK402020/>

Building Resilience: Parenting During a Pandemic. Преземено на 22 февруари 2021 од: https://www.lcm.org/wp-content/uploads/2020/04/Building-Resilience_-Mental-Health-Tips-Full-Version-1.pdf

Cardoso, É. Arantes de Oliveira et al. (2020). The effect of suppressing funeral rituals during the COVID-19 pandemic on bereaved families. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [online]. 2020, vol.28. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4519.3361>

Chen, S.-Q., Chen, S.-D., Li, X.-K., & Ren, J. (2020). Mental Health of Parents of Special Needs Children in China during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9519. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17249519>

Evans, S., Mikocka-Walus, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G., & Westrupp, E. M. (2020). From “It Has Stopped Our Lives” to “Spending More Time Together Has Strengthened Bonds”: The Varied Experiences of Australian Families During COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11, 588667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588667>

Fernández, Ó., González-González, M. (2020). The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *J Relig Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5>

Koerner, A. F., Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a Theory of Family Communication, *Communication Theory* 12, no. 1 (2002): 85–89

Lund, E. M. (2020). Interpersonal violence against people with disabilities: Additional concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 199–205. <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000347>

Lund, E. M., & Gabrielli, J. (2021). The role of pediatric psychologists in mitigating disability-specific barriers among youth during the COVID-19 pandemic. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 9(1), 12–23. <http://dx.doi.org/10.1037/cpp0000387>

Madhav, N., Oppenheim, B., Gallivan, M., et al. (2017). Pandemics: Risks, Impacts, and Mitigation. In: Jamison DT, Gelband H, Horton S, et al., editors. *Disease Control Priorities: Improving Health and Reducing Poverty*. 3rd edition. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2017 Nov 27. Chapter 17. Презентовано на 14 февруари 2021 од: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525302/> doi: 10.1596/978-1-4648-0527-1_ch17

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development (Oxford, England)*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., Hennessy, E. (2020). Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 17(22):8479. doi: 10.3390/ijerph17228479. PMID: 33207689; PMCID: PMC7698263.

Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17(2), 59–62. <https://dx.doi.org/2397815357?accountid%44485>

Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>

Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). The Influence of Factors Such as Parenting Stress and Social Support on the State Anxiety in Parents of Special Needs Children During the COVID-19 Epidemic. *Frontiers in psychology*, 11, 565393. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565393>

Segrin, C. & Flora J. (2005). Family Communication. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 5–11

Souza, C.P., Souza, A. M. (2019). Funeral rituals in the process of mourning: meaning and functions. *Psic Teor Pesq.* 2019 Jul;35:1-7. doi: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35412>

Thorell, L.B., Skoglund, C., de la Peña, A.G. et al. (2021). Parental experiences of homeschooling during the COVID-19 pandemic: differences between seven European countries and between children with and without mental health conditions. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01706-1>

Tuffrey-Wijne, I. and Hollins, S., Kopper, L. (2009) Am I Going to Die?. London: Books Beyond Words.

Umucu, E., & Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 193–198. <https://doi.org/10.1037/rep0000328>

Waite P., Creswell C. (2020). *Report 01: Findings from the first 1500 participants on parent/carer stress and child activity.* Oxford: Oxford university

Проект „Среќно лице-заштитено лице“. Преземено на 26 февруари 2021 од <https://resursencentar.mk/>