



ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Το κείμενο επιμελήθηκαν οι: Αγγελική Μπράβου, Κατερίνα Μαδούρου, Γεωργία Βασιλείου, Φραγκίσκος Γονιδάκης

Τις τελευταίες εβδομάδες με την εμφάνιση κι εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2 καθώς και με τον χαρακτηρισμό της λοίμωξης που προκαλείται από αυτόν (COVID-19) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως πανδημία, πολλές χώρες έχουν κληθεί να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα. Ζητούν από τους πολίτες που έχουν προσβληθεί ή εκτεθεί στον κορωνοϊό να κρατήσουν κοινωνικές αποστάσεις ή να μπουν είτε σε καραντίνα είτε σε απομόνωση, με στόχο να μειωθεί η εξάπλωση της νόσου.

Μερικοί από τους όρους που θα συναντήσεις και συνδέονται με την αντιμετώπιση της πανδημίας είναι οι παρακάτω:

- **Κοινωνική απόσταση:** αναφέρεται στην αποφυγή στενής επαφής με άλλα άτομα, στη διατήρηση ασφαλούς απόστασης (συνήθως ένα με δύο μέτρα) από τους υπόλοιπους ανθρώπους, καθώς και στην αποφυγή συγκέντρωσης σε χώρους όπως σχολεία, καταστήματα, εκκλησίες και μεταφορικά μέσα.
- **Καραντίνα:** περιλαμβάνει την απόλυτη αποφυγή της επαφής με άλλους ανθρώπους, σε περίπτωση που κάποιος έχει εκτεθεί στον ιό, για να διαπιστωθεί αν θα εκδηλώσει ή όχι τη νόσο.
- **Απομόνωση:** σημαίνει την απομάκρυνση κάποιου που έχει προσβληθεί από τον ιό, ώστε να μην τον μεταδώσει σε άλλους.

Τα μέτρα αυτά, αν κι από το σύνολο των επιστημόνων που ασχολούνται με την πανδημία κρίνονται ως επιβεβλημένα, ενδέχεται, σε συνδυασμό με τη συνεχιζόμενη απειλή που προέρχεται από την επέλαση της πανδημίας, να σου προκαλέσουν έντονα κι αρνητικά συναισθήματα, όπως:

- **Φόβο κι άγχος:** Είναι πολύ σύνηθες να υπάρχει ανησυχία και φόβος για εσένα ή τα αγαπημένα σου πρόσωπα για πιθανή εκδήλωση της ασθένειας και τη μετάδοσή της, καθώς και για τη βαρύτητα και για την έκβασή της. Είναι επίσης φυσιολογικό να υπάρχουν ανησυχίες όσον αφορά την προμήθεια αγαθών, το διάλειμμα από τη δουλειά ή την εκπλήρωση των οικογενειακών υποχρεώσεων. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν προβλήματα στον ύπνο ή ακόμα και στην εκτέλεση καθημερινών εργασιών. Μπορεί επίσης να παρατηρήσεις αυξητική τάση της κατανάλωσης αλκοόλ, αύξηση του καπνίσματος ή ακόμη και κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών.

- **Θλίψη και ανία:** Η διακοπή της εργασίας και των δραστηριοτήτων που δίνουν νόημα στη ζωή του καθενός μας και η μειωμένη επαφή με άλλα άτομα διαταράσσουν την καθημερινότητά μας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη διάθεση κι έντονη βαρεμάρα.
- **Θυμός κι εκνευρισμός:** Η απομόνωση και η καραντίνα η δική σου ή των αγαπημένων σου προσώπων, καθώς και η σταδιακή διακοπή της λειτουργίας των καταστημάτων και των χώρων αναψυχής μπορεί να σε οδηγήσουν σε μια αίσθηση περιορισμού της προσωπικής σου ελευθερίας, με αποτέλεσμα να νιώθεις αυξημένη ένταση κι εκνευρισμό. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να νιώσεις επίσης θυμό ή απέχθεια για τις ιατρικές υπηρεσίες που σε υπέβαλαν είτε σε καραντίνα είτε σε απομόνωση, ή και για άλλα άτομα, εάν θεωρήσεις ότι εκτέθηκες στον ιό, λόγω αμέλειας κάποιου άλλου προσώπου.
- **Στιγματισμός:** Αν κάποιος νοσήσει ή έχει εκτεθεί στον SARS-CoV-2, μπορεί να νιώθει στιγματισμένος από ανθρώπους που φοβούνται ότι θα κολλήσουν από αυτόν. Τα ίδια συναισθήματα μπορεί να νιώθουν και μέλη της οικογένειας ενός ατόμου που νοσεί από COVID-19, καθώς αισθάνονται ότι έχουν διαφοροποιηθεί από την υπόλοιπη κοινωνική τους ομάδα.

Η αντίδραση του κάθε ατόμου επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, το μικρο-περιβάλλον του (οικογένεια, φίλοι, εργασιακός χώρος) και η κοινότητα μέσα στην οποία ζει. Οι ομάδες πληθυσμού που φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο και να εμφανίζουν εντονότερες εκδηλώσεις στρες είναι:

- Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή άτομα που έχουν κάποια χρόνια νόσο και παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα να νοσήσουν σοβαρά από τον COVID-19
- Τα παιδιά και οι έφηβοι
- Εκείνοι που βρίσκονται στη πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του ιού, όπως ιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό
- Άτομα που πάσχουν ήδη από κάποια ψυχιατρική διαταραχή

Πιθανές αιτίες αύξησης του στρες θεωρούνται:

- Η μείωση των δραστηριοτήτων και των προσλαμβανόμενων ερεθισμάτων
- Οι μειωμένες κοινωνικές επαφές.
- Οι οικονομικές δυσκολίες και η οικονομική επιβάρυνση λόγω της αδυναμίας για εργασία.
- Η έλλειψη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες.
- Ο χρόνος που διαρκεί η κοινωνική απομόνωση. Μεγαλύτερη διάρκεια συνδέεται με επιβαρυνμένη ψυχική υγεία και συμπτωματολογία μετατραυματικού στρες.
- Ένας ακόμα παράγοντας μπορεί να είναι η ανεπαρκής προμήθεια αγαθών (π.χ., νερό, φαγητό, ένδυση, φάρμακα), όπως και η αδυναμία πρόσβασης σε ιατρική φροντίδα και συνταγογράφηση.
- Τέλος, η ελλιπής πληροφόρηση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στο γενικό πληθυσμό.

Τρόποι διαφύλαξης της ψυχικής υγείας:

1. Σωστή πληροφόρηση για τον ιό από έγκυρες πηγές και περιορισμός της έκθεσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης: η επαναλαμβανόμενη κι ασταμάτητη έκθεση στην ενημέρωση (τηλεόραση, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας. Μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή παραπληροφόρησης.
2. Διατήρηση της επικοινωνίας με τους σημαντικούς ανθρώπους. Για τα περισσότερα άτομα είναι ανακουφιστικό όταν μπορούν να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους με φίλους ή με την οικογένειά τους. Η επικοινωνία δημιουργεί πολλές φορές ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας για το άτομο του οποίου ο ψυχισμός δοκιμάζεται σημαντικά.
3. Φροντίδα σωματικής υγείας για τη ρύθμιση του συναισθήματος: ισορροπημένη διατροφή, επαρκής ύπνος, ξεκούραση, σωματική άσκηση μέσα στο σπίτι στα πλαίσια του δυνατού, αποφυγή της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης ουσιών.
4. Ψυχοεκπαίδευση για το στρες και τη ψυχική δυσφορία (διαχείριση συναισθημάτων):
 - Βοήθεια στην αναγνώριση κι αποδοχή συναισθημάτων για την ομαλοποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων («Αναγνωρίστε στον εαυτό σας ότι βιώνετε ένα σοβαρό και ακραίο στρεσογόνο γεγονός και ότι θα ακολουθήσουν κάποιες συναισθηματικές αντιδράσεις. Έχετε κάθε δικαίωμα στο συναίσθημα και επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί θλίψη ή οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Όμως, θυμηθείτε τις δυνάμεις και τις ικανότητες που διαθέτετε για να ανταπεξέλθετε στη δύσκολη αυτή στιγμή.»)
 - Παρατήρηση κι αναγνώριση συμπτωμάτων στρες, ψυχικής δυσφορίας κι επικίνδυνων συμπεριφορών υγείας προς τον εαυτό σας και προς τους οικείους σας → απόκτηση επίγνωσης για τη κατάσταση της ψυχικής σας υγείας κι αποτροπή επιδείνωσης.
 - Ψυχοεκπαίδευση σε συγκεκριμένες στρατηγικές/δεξιότητες μείωσης της δυσφορίας, όπως διαφραγματική αναπνοή, χαλάρωση, χρήση κρύου νερού, μέσα από κείμενα με αναλυτικές οδηγίες ή/και οπτικοακουστικό υλικό στο διαδίκτυο
 - Βασικές δεξιότητες πρακτικής στην αυτοεπικέντρωση (mindfulness) μέσα από μικρής διάρκειας ασκήσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στο διαδίκτυο
 - Προετοιμασία ενός σχεδίου δράσης/έκτακτης ανάγκης για την αντιμετώπιση της πανδημίας σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο.
 - Επικοινωνία κι έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών σε αγαπημένα πρόσωπα και άτομα εμπιστοσύνης.
 - Κινητοποίηση με προγραμματισμό δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων: προσπάθεια για την ένταξη ευχάριστων δραστηριοτήτων μέσα στην αλλαγμένη καθημερινότητα.
 - Προσπάθεια δημιουργίας και διατήρησης μιας καθημερινής ρουτίνας χωρίς απαιτητικό κι αγχώδη τρόπο.

Τι μπορώ να κάνω όταν νιώθω ψυχικά πιεσμένος:

1. Αναζητήστε το λόγο για τον οποίο νιώθετε πιεσμένος.
 - Διαχωρίστε τις πιθανές αιτίες σε τρεις κατηγορίες: α) εκείνες για τις οποίες υπάρχει πρακτική λύση, β) εκείνες που θα βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου και γ) εκείνες για τις οποίες δεν μπορείτε πραγματικά να κάνετε κάτι.
 - Προσπαθήστε να αποβάλετε τις ανησυχίες σας για ζητήματα που κατατάσσονται στη δεύτερη και στην τρίτη κατηγορία. Προσπαθήστε να σκεφτείτε: «Σε τι με ωφελεί να ανησυχώ για κάτι που δεν μπορώ να διορθώσω;»
2. Ενισχύστε την αυτοεπικέντρωσή σας.
 - Η αυτοεπικέντρωση σχετίζεται με την ικανότητά μας να εστιάζουμε την προσοχή στο εδώ και τώρα, και να απομακρύνουμε τον εαυτό μας από σκέψεις και συναισθήματα που δεν σχετίζονται με τη στιγμή την οποία ζούμε, αλλά με το απώτερο μέλλον ή το παρελθόν.
 - Κάντε ένα διάλειμμα από τον καταγισμό των ειδήσεων που δεχόμαστε από παντού.
3. Αποσπάστε τη προσοχή σας κάνοντας πράγματα που σας χαλαρώνουν και σας διασκεδάζουν. Για παράδειγμα, επικοινωνήστε με οικεία πρόσωπα, δείτε μια σειρά ή μια ταινία που σας κινεί το ενδιαφέρον, διαβάστε κάποιο βιβλίο, βγείτε να περπατήσετε λίγο φροντίζοντας να τηρήσετε τις οδηγίες προστασίας.
4. Σε περιπτώσεις που η ανησυχία δεν υποχωρεί, επικοινωνήστε με τους αρμόδιους φορείς ψυχικής υγείας.

Για τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχιατρική διαταραχή:

- Θα πρέπει να ακολουθήσετε το θεραπευτικό πλάνο που έχει συμφωνηθεί με το θεραπευτή σας, για τη διαχείριση της δυσφορίας και των συναισθηματικών κρίσεων.
- Θα πρέπει να συνεχίσετε να έχετε τακτική επαφή και θεραπευτική παρακολούθηση, έστω και από απόσταση, με τη χρήση των τεχνολογικών δυνατοτήτων επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου, ούτως ώστε να αποτραπεί μια σοβαρή υποτροπή/επιδείνωση των συμπτωμάτων ή ακόμη και μια πιθανή νοσηλεία.
- Διασφαλίστε, στο μέτρο του εφικτού, πως διαθέτετε επαρκή ποσότητα από τη φαρμακευτική σας αγωγή.