



## ΕΠΙΚΑΙΡΕΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Ο αντίκτυπος της πανδημίας είναι μεγάλης εμβέλειας, μακροχρόνιος και αφορά πολλές πτυχές της ζωής όπως πχ. την οικονομία. Οι πιο σημαντικές όμως επιπτώσεις εστιάζονται στη σωματική αλλά και στη ψυχική υγεία των ατόμων.

Έχουμε να κάνουμε με έναν ύπουλο και ιδιαίτερα επικίνδυνο εχθρό που αγνοεί σύνορα, δεν σέβεται ηλικίες, ούτε φύλα και τιμωρεί όποιον τον υποτιμά.

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ &amp; ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ

## ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ



Είναι αναμενόμενο όποιος ενήλικας βιώνει μια κρίση όπως η πανδημία COVID-19 να κατακλύζεται από **αγχώδεις** και **φοβικούς** συντελεστές.

Το άτομο πολλές φορές αναλογιζόμενο το πως θα καλύψει τις κοινωνικο- επαγγελματικές του υποχρεώσεις κυριαρχείται από αισθήματα **αβεβαιότητας**, **σύγχυσης** ή **απογοήτευσης**, **θυμού καθώς και από αϋπνία** ιδιαίτερα όταν αδυνατεί να βρει δόκιμη λύση στις διάφορες προκλήσεις της καθημερινότητάς του στην περίπτωση που αυτές αναδύονται.

Σε μακροπρόθεσμο μάλιστα επίπεδο ο κίνδυνος ανάπτυξης μετα-τραυματικού στρες ή η αύξηση της χρήσης οινόπνευματος, νικοτίνης και ουσιών δυστυχώς δεν είναι αμελητέος.

Από την άλλη πλευρά τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να παρουσιάσουν παλινδρόμηση σε πρώιμα ηλικιακά στάδια, απομόνωση ή επιθετικότητα, συμπεριφορές που διαταράσσουν ακόμη περισσότερο την ηρεμία του οικογενειακού περιβάλλοντος.

...και αυτό θα περάσει!!!

Το 'πώς', ουδείς το γνωρίζει σήμερα.

## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΜΕ ΒΑΣΗ

## ΤΟ ΠΑΡΟΝ



Σε κάθε περίπτωση αξίζει να αναλογιστεί κανείς **τι έκανε ή τι δεν έκανε σε αντίστοιχες κρίσεις** που ήρθε αντιμέτωπος στο παρελθόν. Μια παρελθούσα εμπειρία είναι πολύτιμη ώστε να διαχειριστεί κανείς τις παρούσες συναισθηματικές επιβαρύνσεις που βιώνει κατά τη διάρκεια της δύσκολης αυτής εποχής της πανδημίας.

## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΜΕ ΒΑΣΗ

## ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ



Το τι θα βοηθήσει, εξαρτάται από πολλούς συντελεστές. Σε κάθε περίπτωση θα μπορούσε να βοηθήσει να μιλήσει και να **μοιραστεί τα συναισθήματά του** κανείς με άτομα από το οικογενειακό του περιβάλλον, τους στενούς του φίλους και γενικά με άτομα που εμπιστεύεται και σέβεται τις απόψεις τους.

Αν νιώσει συγκλονισμένος από τα γεγονότα και αδυνατεί να ελέγξει τα συναισθήματά του θα μπορούσε να ζητήσει να μιλήσει **με έναν ειδικό ψυχικής υγείας**, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να καταστρώσει ένα σχέδιο που θα στοχεύει στο πως θα προφυλάξει τη σωματική του υγεία.

Η επιθυμία αύξησης της κατανάλωσης αλκοόλ και καπνού που παρατηρείται σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να κατασταλεί, ενώ ταυτόχρονα η χρήση φαρμακευτικών ουσιών χωρίς ιατρική σύσταση, δεν είναι η λύση.

Όσον αφορά δε τα παιδιά και τους εφήβους η εμπλοκή τους στην επίλυση ορισμένων αναδυόμενων προβλημάτων μειώνει τα συναισθήματα δυσφορίας και ανικανότητας αυτών.

## ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ.

## Εντάξει, αλλά πώς?



Πάντοτε αξίζει να σκεπτόμαστε ότι δεν είμαστε οι μόνοι που βιώνουμε τέτοια εμπειρία.

Αξίζει να λάβουμε μέτρα, στα πλαίσια του δυνατού, για την ασφάλειά μας και των ανθρώπων μας, μιλώντας συχνά μαζί τους και συνιστώντας τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Για να απαλύνει την πιεστική αυτή κατάσταση κανείς, χρειάζεται να καταστρώσει ένα υγιεινό ημερήσιο πρόγραμμα δράσης που να περιλαμβάνει **σωστή διατροφή και ενυδάτωση**. Το ίδιο ισχύει και με **τις ώρες του ύπνου ή τις τεχνικές χαλάρωσης** (πχ. απαλή μουσική, γιόγκα, 5λεπτα διαλείμματα με βαθιές αναπνοές, διαλογισμός, κτλ).



Το να φροντίζει κανείς να οργανωθεί αποτελεσματικά ώστε να μπορεί να συνεχίσει τις περισσότερες δραστηριότητές του από το σπίτι είναι όχι μόνο σωστό αλλά και απαραίτητο: κάντε γυμναστική στο σαλόνι, γράφετε σε μαθήματα εξ αποστάσεως, κτλ.



Από την άλλη πλευρά η χρήση της **τεχνολογίας** μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και του τηλεφώνου σε κατανεμημένες ώρες εκτός του ότι μειώνει τα συναισθήματα απομόνωσης αποτελεί στις ημέρες μας, ένα δόκιμο μέσο **εργασίας** όταν δεν μπορεί κάποιος να πάει προσωπικά στον τόπο του εργασιακού του περιβάλλοντος.



Το να κάνει κανείς **συχνά διαλείμματα**, όχι μόνο ερχόμενος σε επαφή μέσω μηνυμάτων, σελίδων κοινωνικής δικτύωσης και τηλεφώνου με φίλους ή γνωστούς, αλλά και για να περπατήσει, να ξεκουράσει τα μάτια του και να κινηθεί, είναι μια στρατηγική που βοηθά σημαντικά στη διατήρηση ελπίδας και αισιοδοξίας για το μέλλον.

Όμως, μακριά από το ψυγείο – εν ανάγκη βάλτε χρονοδιακόπτη ανοίγματος!

Θα μπορούσε, αλλά και αξίζει να λάβει κανείς μέτρα προστασίας της **πηγής των εσόδων** του: μένοντας ενημερωμένος σε τακτική βάση για επιδόματα που ανακοινώνει το κράτος, αναζητώντας έσοδα που μπορεί να προσκομίσει από εργασία στο σπίτι ή και αναζητώντας προσωρινή εργασία σε εταιρείες που έχουν ανάγκη προσωπικό, πχ. σούπερ-μάρκετ.



Από την άλλη πλευρά στην περίοδο αυτή της κρίσης είναι δόκιμο ο άμεσος περιορισμός των **μη απαραίτητων εξόδων**.



Τέλος η **τακτική ενημέρωση από αξιόπιστη πηγή** όπως πχ ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας, είναι απαραίτητη με στόχο να προσδιοριστεί επακριβώς ο κίνδυνος και να μπορούν να ληφθούν αν χρειαστεί εύλογες και εύστοχες προφυλάξεις.

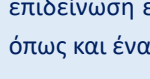
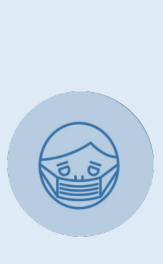


**Αποφυγή υπερβολικής παρακολούθησης των μέσων μαζικής ενημέρωσης** ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που κάποιος είναι από φύση του ανήσυχος ή ευερέθιστος ώστε να μην αυξηθούν περαιτέρω τα επίπεδα αβεβαιότητας, δυσφορίας και αναστάτωσης που βιώνει κανείς κάτι που ισχύει και για το οικογενειακό του περιβάλλον.

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ

Η καραντίνα είναι κυριολεκτικά στην πλειονότητά της μια δυσάρεστη εμπειρία για όσους υποβάλλονται σε αυτή, δεδομένου ότι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της δεν είναι αμελητέες.

Έχει καταγραφεί η εμφάνιση μιας **πλειάδας συμπτωμάτων** όπως εξάντληση, άγχος, κρίσεις πανικού, ευερεθιστότητα, αϋπνία, κατάθλιψη, θυμός, ενόχληση, φοβίες, απογοήτευση, ενοχές, αδυναμία, μοναξιά, νευρική κατάσταση, θλίψη, ανησυχία, κακή συγκέντρωση, αναποφασιστικότητα, επιδείνωση εργασιακής απόδοσης ή ακόμη και απροθυμία ανάληψης εργασίας ή παραίτηση, όπως και ένα αίσθημα στίγματος.



Σε **μακροπρόθεσμο μάλιστα επίπεδο** οι συνέπειες περιλαμβάνουν σύγχυση, θυμό, αποσύνδεση από τους άλλους, μετα-τραυματική στρεσογόνο διαταραχή (με υψηλότερες τιμές στα παιδιά) καθώς και συμπτώματα κατάχρησης αλκοόλ ή εξάρτησης.

Προσοχή η ανωτέρω συμπτωματολογία ποικίλει σε εμφάνιση, ένταση και διάρκεια από περιστατικό σε περιστατικό όπως και από το είδος της καραντίνας.

Το τι βήματα απαιτούνται προκειμένου να βοηθηθούν τα άτομα που υφίσταται αυτή την υποχρεωτική συνθήκη εν πολλοίς εξαρτάται μεταξύ των άλλων και από την δομή της προσωπικότητάς τους, τον χρόνο έκθεσης σε αυτήν όπως και από τις συνθήκες της.

## ► Σε γενικές γραμμές αυτή η εμπειρία θα μπορούσε να είναι πιο ανεκτή αν:

- Τα άτομα ενημερώνονται τι συμβαίνει όπως και γιατί αυτό συμβαίνει
- Υπάρχει ενημέρωση για πόσο διάστημα θα μπορούσε να διαρκέσει
- Αναπτύξουν διάφορες δραστηριότητες ώστε να μειωθεί η ανία τους
- Υπάρχει διευκόλυνση επικοινωνίας με συγγενείς και φίλους μια και η πλήξη και η απομόνωση μπορεί να προκαλέσει δυσφορία
- Εξασφαλίζονται οι βασικές προμήθειες
- Ενισχύονται τα αλτρουιστικά συναισθήματα, που μπορεί να επηρεάσει τους φοβικούς συντελεστές όσον αφορά την προσωπική υγεία ή και τον φόβο μην μολύνουν άλλους



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η ιατρική επιστήμη δίνει τη μάχη της.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι και εμείς πρέπει να δώσουμε την δική μας μάχη.

Η σημασία της διατήρησης πνεύματος αισιοδοξίας εν συνδυασμό με την απαραίτητη επαγρύπνηση λόγω της σοβαρότητας της όλης κατάστασης δεν πρέπει με κανένα τρόπο να υποβαθμίζεται αν ευελπιστούμε να οδηγηθούμε στα επιθυμητά θετικά αποτελέσματα.

Μπορούμε να ξεπεράσουμε την απειλή του COVID-19 αρκεί να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν έχουμε ανοσία, δεν έχουμε να αντιμετωπίσουμε μια εύκολα ελεγχόμενη κατάσταση, είμαστε ευάλωτοι και για αυτό έχουμε υποχρέωση να φροντίσουμε τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας.

## ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ !!!

