



Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής

Σχολή Επιστημών Υγείας

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Ατομικός οδηγός ψυχοκοινωνικής διαχείρισης συνεπειών

14 Μαΐου 2020

COVID-19





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή **4**

Αυτόνομη και Ανεξάρτητη Διαβίωση **5**

Το Ολοκληρωμένο Σύστημα Φροντίδας Υγείας LLM Care **6**

Πρωτοβουλία υποστήριξης ηλικιωμένων και ευπαθών ομάδων εν
μέσω της πανδημίας Covid-19 **7**

Σχετικά με τη νόσο Covid-19 **9**

Ατομικός οδηγός ψυχοκοινωνικής διαχείρισης των συνεπειών
της πανδημίας Covid-19 **11**

Επίλογος **25**

Βιβλιογραφικές αναφορές και πηγές **26**



Εισαγωγή

Η ερευνητική ομάδα του Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής (medphys.med.auth.gr) αποτελεί μια δυναμική, διαδραστική κοινότητα που αποτελείται από διδακτορικούς φοιτητές, ερευνητές, διοικητικό προσωπικό και μέλη ΔΕΠ που εργάζονται ως πρωτοπόροι σε ερευνητικούς τομείς όπως:

- Αυτονομία και Ανεξάρτητη Διαβίωση ηλικιωμένων και ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού
- Υποστηρικτικές τεχνολογίες, Νοητική και Σωματική ενδυνάμωση
- Φροντίδα Υγείας – Κοινωνική Φροντίδα
- Υπηρεσίες Ηλεκτρονικής Υγείας (e-Health)
- Εφαρμοσμένες Νευροεπιστήμες, Ιατρική Εκπαίδευση
- Συναισθηματική υπολογιστική
- Σύγχρονα θεματικά πεδία

Πρόκειται για μία από τις μεγαλύτερες ερευνητικές ομάδες του Πανεπιστημίου με ενεργό συμμετοχή σε καινοτόμα ερευνητικά έργα χρηματοδοτούμενα, τόσο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, όσο και από ελληνικές χρηματοδοτήσεις, ενώ αναγνωρίζεται διεθνώς για την ερευνητική της αριστεία.

Πέρα από το εκπαιδευτικό και ερευνητικό του έργο, το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής επιδιώκει να προάγει

την ανιδιοτελή κοινωνική προσφορά, αλλά και τον πολύτιμο ρόλο εξωστρέφειας που καλούνται να έχουν οι ανώτατες εκπαιδευτικές δομές, όπως το Πανεπιστήμιο, ως προς τη βελτιστοποίηση της καθημερινότητας των πολιτών μιας κοινωνίας. Το εργαστήριο μας αποδεικνύει συνεχώς ότι αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των τοπικών κοινωνιών, αλλά και της ελληνικής κοινωνίας γενικότερα, αναλαμβάνοντας ακαδημαϊκή, ερευνητική, αλλά και εκτενή κοινωνική δράση, αναφορικά με σύγχρονες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η χώρα μας. Η γνώση και η έρευνα επηρεάζεται από τις κοινωνικές συνθήκες και τις όποιες εξελίξεις, διαμορφώνεται βάσει αυτών και επιστρέφει στην ίδια την κοινωνία άμεσα και έμμεσα οφέλη.

Το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής πέραν των επιστημονικών πεδίων ενέχει το συναισθηματικό υπόβαθρο της συλλογικότητας. Δημιουργεί “ενέργειες” μέσα από τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα, προκαλεί “αντιδράσεις” και αυτές αλληλεπιδρούν με το κοινωνικό σύνολο, συμμετέχοντας ενεργά μέσα από ένα πλαίσιο συναντήσεων και διαφόρων εκδηλώσεων που αναφέρονται στο ερευνητικό έργο.

Αυτόνομη και Ανεξάρτητη Διαβίωση

Η ενεργός συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα άσκησης, συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της υγείας και γενικότερα της ανεξάρτητης και αυτόνομης διαβίωσης. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω της άσκησης, προσφέρει τη δυνατότητα στα ηλικιωμένα άτομα να είναι ικανά, ώστε να πραγματοποιούν βασικές δεξιότητες της καθημερινής διαβίωσης. Παράλληλα, επιτυγχάνεται η καταπολέμηση της περαιτέρω επιδείνωσή τους και ο εν δυνάμει κοινωνικός αποκλεισμός τους, βιώνοντας όσο είναι εφικτό μια υγιή γήρανση. Τα οφέλη από τη συστηματική και οργανωμένη άσκηση είναι πολλαπλά και αφορούν όλα τα συστήματα του οργανισμού.

Πλέον, μη φαρμακευτικές θεραπείες κατέχουν σημαντικό ρόλο ως προς τη διατήρηση της αυτονομίας των ηλικιωμένων ατόμων και στοχεύουν



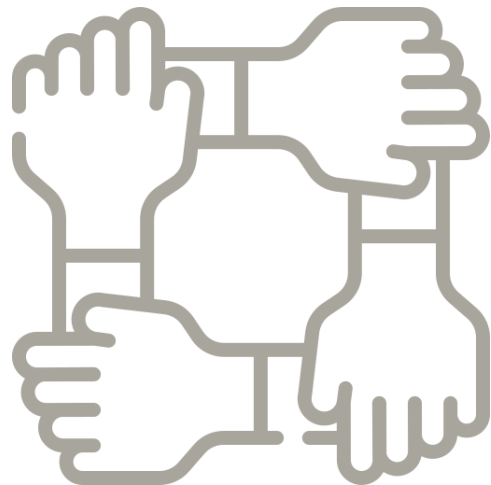
στη συνεχόμενη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Επιπρόσθετα, αξιοποιούνται οι νέες τεχνολογίες για τη βελτίωση του επιπέδου λειτουργικότητας τους. Η ανάγκη δημιουργίας καινοτόμων εφαρμογών για εξοικείωση με την τεχνολογία, που αφορά τα άτομα Τρίτης ηλικίας, προσφέρει ίσες ευκαιρίες και δυνατότητες με ανθρωποκεντρική προσέγγιση και με τη συμβολή της τεχνολογίας ως όχημα στο μεταβατικό τους στάδιο.

Στόχος αυτών των εφαρμογών είναι να δημιουργήσουν κίνητρα και προκλήσεις, ώστε τα ηλικιωμένα άτομα να αποκτήσουν πολύπλευρα ενδιαφέροντα που θα καλυτερεύσουν αφενός την ποιότητα της καθημερινότητάς τους και αφετέρου θα ανακτήσουν το χαμένο έδαφος της αυτοεκτίμησής τους, με αποτέλεσμα να γίνουν περισσότερο δραστήριοι και κοινωνικοί.

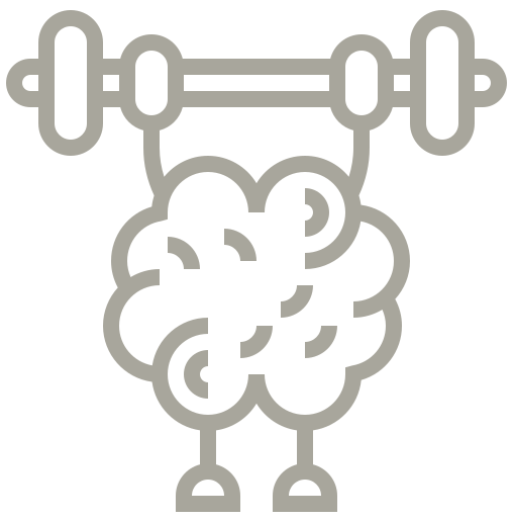


Το Ολοκληρωμένο Σύστημα Φροντίδας Υγείας LLM Care

Το Ολοκληρωμένο Σύστημα Φροντίδας Υγείας Long Lasting Memories Care (LLM Care, www.llmcare.gr) αποτελεί ένα πιστοποιημένο προϊόν εξελιγμένης τεχνολογίας, το οποίο συνδυάζει τις πιο σύγχρονες νοητικές ασκήσεις με τη σωματική δραστηριότητα μέσα από ένα διασκεδαστικό περιβάλλον. Ο συνδυασμός σωματικής και νοητικής άσκησης αποτελεί μια ολοκληρωμένη λύση που παρατείνει το χρόνο της ανεξάρτητης και αυτόνομης διαβίωσης, επιδρώντας άμεσα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των επωφελουμένων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες.



Με απώτερο σκοπό μας τη μεγιστοποίηση του κοινωνικού οφέλους προς τις επωφελούμενες πληθυσμιακές ομάδες, το LLM Care παρέχεται με ιδιαίτερη επιτυχία σε Δήμους και πλήθος φορέων/συλλόγων και σε ιδιώτες, καθώς και μέσω του προγράμματος Πρακτικής Άσκησης των φοιτητών Ιατρικής ΑΠΘ στη χρήση νέων τεχνολογιών στις υπηρεσίες υγείας.





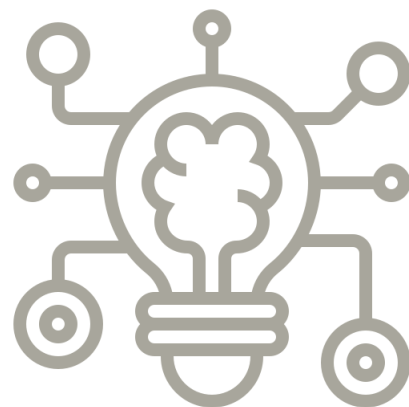
Πρωτοβουλία υποστήριξης ηλικιωμένων και ευπαθών ομάδων εν μέσω της πανδημίας Covid-19

Η εμφάνιση και εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2 (Covid-19) έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της συνηθισμένης συλλογικής, αλλά και ατομικής καθημερινότητας των ανθρώπων. Οι συνέπειες αυτής της πρωτόγνωρης κατάστασης είναι εμφανείς τόσο σε ατομικό, όσο και σε κοινωνικό-συλλογικό επίπεδο. Τα μέτρα που έχουν ληφθεί σε κοινωνικό επίπεδο για την αποφυγή της περαιτέρω εξάπλωσης και διάδοσης του ιού (τήρηση “κοινωνικών αποστάσεων”, καραντίνα και απομόνωση προσβεβλημένων από τον ιό ατόμων, τήρηση προβλεπόμενων κανόνων υγιεινής, αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων) εγκαινιάζουν αναπόφευκτα μια καινούργια πραγματικότητα.

Η παραπάνω κατάσταση λόγω του ότι είναι πρωτόγνωρη και μη συνηθισμένη και ενέχει συνιστώσες αβεβαιότητας και σύγχυσης, προκαλεί όξυνση των συμπτωμάτων του στρες και της ανησυχίας. Η ανησυχία και το άγχος αποτελούν συνηθισμένα συμπτώματα ακόμα και σε περιόδους της ζωής κάποιου που χαρακτηρίζονται από λιγότερη αβεβαιότητα. Γενικότερα, η εκδήλωση του άγχους και της ανησυχίας αποτελεί μία φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση απέναντι σε μια απειλή (πραγματική ή φανταστική) ή σε μια

αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων και ακριβώς για αυτό κινητοποιεί τον οργανισμό για να σκεφτεί λύσεις σε διάφορες περιστάσεις. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Με άλλα λόγια, η ανησυχία και το άγχος (το στρες), συνεπάγονται σωματικά, ψυχικά συμπτώματα και επιφέρουν σε πολλαπλά επίπεδα (ψυχο-σωματικά και νοητικά, επικοινωνιακά) συνέπειες.

Η ομάδα του Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής του ΑΠΘ λαμβάνοντας υπόψη το διαμορφούμενο κοινωνικό-ψυχολογικό συγκείμενο και τις συνέπειες της πανδημίας Covid-19 θέτει ως πρωταρχικό στόχο την προάσπιση της ψυχολογικής, σωματικής και νοητικής υγείας των ωφελούμενων των προγραμμάτων της, αλλά και του γενικού πληθυσμού.



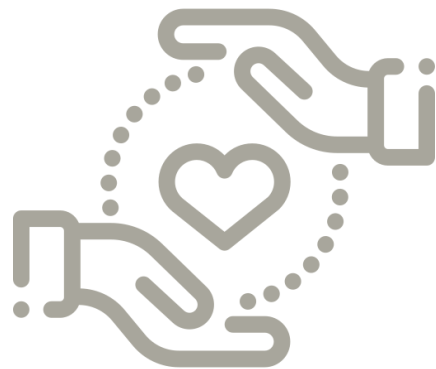


Για το σκοπό αυτό συμβάλλει στην ψυχοκοινωνική στήριξη του κοινού και αναλαμβάνει την πρωτοβουλία διαμοιρασμού και επέκτασης της πρόσβασης μέσω κωδικών στην πλατφόρμα BrainHQ με “παιχνίδια σοβαρού σκοπού” (serious games), που έχουν ως στόχο τη νοητική ενδυνάμωση και την ψυχική ευεξία των ωφελούμενων τους.

Παράλληλα, προσφέρει τη δυνατότητα και προτρέπει τις συνεργαζόμενες δομές και τα μέλη τους να επικοινωνήσουν με τους επιστημονικούς συνεργάτες της ομάδας του εργαστηρίου με σκοπό την παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης, έπειτα από τηλεφωνική συνομιλία που θα έχουν μαζί τους για τον καθορισμό ραντεβού. Ιδιαίτερα σημαντική απόρροια της προσπάθειας αυτής είναι η δημιουργία και δημοσίευση ατομικού οδηγού για την ψυχοκοινωνική διαχείριση των συνεπειών της πανδημίας Covid-19, λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές οδηγίες του ΕΟΔΥ και του Υπουργείου Υγείας. Ο οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ατομικά, καθώς και ως κατευθυντήριο οδηγός για τη βέλτιστη εφαρμογή του προγράμματος LLM Care στις συνεργαζόμενες δομές, προσαρμοσμένος στις συνθήκες και τα μέτρα προστασίας που επικρατούν εξαιτίας της πανδημίας Covid-19.

Το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής αναλαμβάνει την πρωτοβουλία να παραχωρήσει στους επωφελούμενους τη δυνατότητα δωρεάν αξιοποίησης του Προγράμματος Νοητικής Ενδυνάμωσης.

Οπότε, συμπεραίνεται πως παρά τη σταδιακή άρση των μέτρων, η επιστροφή στην κανονικότητα και τη συνήθη ρουτίνα θα είναι μια αργή διαδικασία, ειδικά για τα άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως οι ηλικιωμένοι, οι χρόνια πάσχοντες και άλλες ευπαθείς ομάδες. Η κοινωνική αποστασιοποίηση, η αβεβαιότητα και το άγχος για το μέλλον και την εξέλιξη αυτής της πανδημίας, συνοδεύονται από δυσμενείς συνέπειες για τη ψυχοκοινωνική υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερα βοηθητική κρίνεται η διαμόρφωση μιας “νέας ρουτίνας”, η οποία θα χαρακτηρίζεται από αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου για ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες που προάγουν την ψυχοκοινωνική και νοητική ευημερία του ατόμου.





Σχετικά με τη νόσο Covid-19

Η νόσος Covid-19 είναι μια μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από την εμφάνιση και εξάπλωση του πρόσφατα ανακαλυφθέντα κορονοϊού SARS-CoV-2. Η ασθένεια αναφέρεται ως νόσος κορονοϊού 2019 (Covid-19) και ο αιτιολογικός ιός ονομάζεται σοβαρό σύνδρομο οξέος αναπνευστικού κορονοϊού 2 (SARS-CoV-2). Είναι ένα νέο στέλεχος του κορονοϊού που δεν έχει εντοπιστεί στο παρελθόν σε ανθρώπους και η λοίμωξη χαρακτηρίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization-WHO) ως πανδημία.

Πώς μεταδίδεται ο ιός;

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άλλα άτομα που έχουν ήδη μολυνθεί με τον ιό. Η ασθένεια εξαπλώνεται κυρίως από άτομο σε άτομο μέσω μικρών σταγονιδίων από τη μύτη ή το στόμα, τα οποία αποβάλλονται όταν ένα άτομο που έχει τον ιό βήχει, φτερνίζεται ή μιλάει. Αυτά τα σταγονίδια είναι σχετικά βαριά, δεν ταξιδεύουν πολύ μακριά και πέφτουν γρήγορα στο έδαφος. Επίσης, οι άνθρωποι μπορούν να μολυνθούν με τον ιό SARS-CoV-2, εάν έρθουν σε επαφή με μολυσμένες από τον ιό επιφάνειες, όπου ο ιός έχει καταφέρει να επιβιώσει.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα πιο κοινά συμπτώματα κατά την έναρξη της νόσου Covid-19 είναι πυρετός, ξηρός βήχας και κόπωση, ενώ άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν παραγωγή πτυέλων, πόνο στο κεφάλι,

αιμόπτυση, διάρροια, δύσπνοια και λεμφοπενία. Αυτά τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια και αρχίζουν σταδιακά. Μερικοί άνθρωποι μολύνονται εμφανίζοντας πολύ ήπια συμπτώματα, ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι (περίπου 80%) αναρρώνουν από την ασθένεια χωρίς να χρειάζονται νοσοκομειακή περίθαλψη. Αξίζει να σημειωθεί πως ακόμη και άτομα με πολύ ήπια συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό.

Μπορεί ο ιός να μεταδοθεί από άτομο που δεν έχει συμπτώματα;

Η νόσος Covid-19 εξαπλώνεται, κυρίως, μέσω των αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται από κάποιον που βήχει ή φτερνίζεται. Πολλοί ασθενείς της νόσου Covid-19 εμφανίζουν μόνο ήπια συμπτώματα. Είναι πιθανό κάποιος να κολλήσει τον ιό από κάποιον που έχει μόνο ήπιο βήχα και δεν αισθάνεται άρρωστος, ενώ ορισμένες αναφορές έχουν δείξει ότι άτομα χωρίς συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό. Ωστόσο, όσο πιο άρρωστο είναι το άτομο και όσο περισσότερο βήχει ή φτερνίζεται, τόσο πιο εύκολα μπορεί να εξαπλωθεί ο ιός. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αξιολογεί τη συνεχιζόμενη έρευνα για το θέμα και θα συνεχίσει να μοιράζεται περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ερευνητικά ευρήματα.



Πόσος χρόνος χρειάζεται μετά την έκθεση στον ιό για την ανάπτυξη συμπτωμάτων;

Ο χρόνος μεταξύ της έκθεσης στον ιό SARS-CoV-2 και της στιγμής έναρξης των συμπτωμάτων είναι συνήθως περίπου 5 έως 6 ημέρες, αλλά μπορεί να κυμαίνεται από 1 έως 14 ημέρες.

Υπάρχει εμβόλιο, φάρμακο ή θεραπεία για τη νόσο Covid-19;

Όχι, ακόμη. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει εμβόλιο και συγκεκριμένα αντιικά φάρμακα κατά της νόσου Covid-19. Πιθανά εμβόλια και συγκεκριμένες θεραπείες φαρμάκων βρίσκονται υπό διερεύνηση και σε κλινικές δοκιμές. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συντονίζει τις προσπάθειες για την ανάπτυξη εμβολίων και φαρμάκων για την πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Covid-19.

Μπορεί να μεταλλαχθεί ο ιός;

Τα έως τώρα επιστημονικά στοιχεία και γνώση συγκλίνουν προς την κατεύθυνση ότι ενδεχόμενες μεταλλάξεις του ιού συνδέονται με τη μείωση της επικινδυνότητας του για τον άνθρωπο. Είναι σπανιότερες οι περιπτώσεις που οι ενδεχόμενες μεταλλάξεις του ιού συνδέονται με την αύξηση της επικινδυνότητας του ιού. Για να αποφευχθεί αυτός ο κίνδυνος συνίσταται και πραγματοποιείται ενδελεχής παρακολούθησή.

Επισημαίνεται ότι οι παρούσες πληροφορίες έχουν συνταχθεί με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα και ενδέχεται να τροποποιηθούν, καθώς εξελίσσεται η επιδημία. Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), παρακολουθεί από την αρχή τις εξελίξεις και βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία τόσο με το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων (ECDC) όσο και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO).

Για περισσότερες πληροφορίες και συνεχή ενημέρωση σχετικά με τη νόσο Covid-19 μπορείτε να καλέσετε στη γραμμή 24ωρης λειτουργίας του ΕΟΔΥ στο 1135 και να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- World Health Organization (WHO), ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- Dutch National Institute for Public Health and the Environment Ministry of Health, Welfare and Sport, ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.rivm.nl/en/en/novel-coronavirus-covid-19/questions-and-answers>
- Identification of a novel coronavirus causing severe pneumonia in human: a descriptive study L.L. Ren, Y.M. Wang, Z.Q. Wu, Z.C. Xiang, L. Guo, T. Xu et al. Chinese Med J (2020), 10.1097/CM9.0000000000000722
- Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China C. Huang, Y. Wang, X. Li, L. Ren, J. Zhao, Y. Hu et al. Lancet, 395 (10223) (2020), pp. 497-506, 10.1016/S0140-6736(20)30183-5
- Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China W. Wang, J. Tang and F. Wei J. Med. Virol., 92 (4) (2020), pp. 441-447, 10.1002/jmv.25



Ατομικός οδηγός ψυχοκοινωνικής διαχείρισης των συνεπειών της πανδημίας Covid-19

Η εν λόγω ιδιαίτερη περίπτωση, όπως περιγράφεται παραπάνω εξαιτίας της εξάπλωσης του ιού, θα μπορούσε λόγω των χαρακτηριστικών της (σε μεγάλο βαθμό πρωτόγνωρη), να αποβεί ιδιαίτερα ψυχοπιεστική για ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού, οπότε για αυτό το σύμπτωμα της ανησυχίας γίνεται αρκετά κοινό. Ωστόσο, είναι σημαντικό για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας, να γίνει προσπάθεια, ακόμα και εν μέσω αυτών των ψυχοπιεστικών συνθηκών για διατήρηση (σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο), της **ψυχικής λειτουργικότητας** και καλλιέργειας συνθηκών προαγωγής της **ψυχικής ανθεκτικότητας**.

Ειδικότερα, σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα, κάποιες ομάδες τείνουν να είναι πιο ευάλωτες στις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του ιού, όπως τα άτομα που ανήκουν στην τρίτη ηλικία, τα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα ψυχικής υφής, τα παιδιά, καθώς και τα άτομα που διαμένουν μόνα τους. Ακόμα, σημαντική ψυχοκοινωνική επιβάρυνση αναμένεται στα άτομα που βίωσαν πιο άμεσα τις συνέπειες που προήλθαν από τη διαμορφούμενη κατάσταση της νόσου, όπως άτομα που νόσησαν από τον ιό και τέθηκαν σε καραντίνα ή άτομα που βιώνουν οικονομικές συνέπειες λόγω των κοινωνικοοικονομικών επιπτώσεων (άνεργοι, άτομα που οδηγήθηκαν στην απώλεια εργασίας τους ή περικοπές

απασχόλησης και μισθού). Ειδικά για αυτές τις ομάδες ατόμων, αλλά και γενικότερα για όλο τον πληθυσμό, κρίνεται πολύ σημαντική η επικοινωνιακή διαχείριση και αποτελεσματική αντιμετώπιση του αντίκτυπου της εκδήλωσης της πανδημίας στην καθημερινότητα τους.

Οι πιθανές συνθήκες, οι οποίες συνδέονται με την αύξηση του στρες εξαιτίας της διαμορφούμενης από την πανδημία Covid-19 είναι πολλαπλές. Ο χρόνος που διαρκεί η κοινωνική απομόνωση και οι μειωμένες κοινωνικές επαφές κατά τη διάρκεια της κοινωνικής αποστασιοποίησης ή της καραντίνας στην περίπτωση που κριθεί απαραίτητο, φαίνονται να συνδέονται με αυξημένα επίπεδα στρες. Άλλες μεταβλητές που φαίνεται να συνδέονται με την αύξηση επιπέδων στρες είναι η οικονομική επιβάρυνση και οι οικονομικές και οι οικονομικές δυσκολίες που συνδέονται με τις συνέπειες της πανδημίας, η μείωση των δραστηριοτήτων και των προσλαμβανόμενων ερεθισμάτων εξαιτίας της γενικότερης κατάστασης, αλλά και η ανεπαρκής προμήθεια αγαθών (π.χ. νερό, φαγητό, ένδυση, φάρμακα), η αδυναμία πρόσβασης σε ιατρική φροντίδα και υπηρεσίες, καθώς και ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες.



Ακόμα, ο τρόπος, το ύφος, το είδος της πληροφόρησης επηρεάζουν τα επίπεδα του άγχους, καθώς ορισμένες πηγές πληροφόρησης εστιάζοντας στην προσέλκυση κοινού επενδύουν σε υφολογία με δραματουργικά στοιχεία, εστιασμένα να προκαλέσει έντομα συναισθήματα και σύγχυση. Επίσης, η ποσότητα πληροφοριών που λαμβάνει κάποιος καθημερινά γύρω από τον ιό, φαίνεται να επηρεάζει (ελλιπής και αποσπασματική πληροφόρηση που οδηγεί συχνά σε σύγχυση ή αντιθέτως υπερπληροφόρηση).

Τέλος, η έλλειψη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες και αποδεικνύεται ένας ακόμα παράγοντας που σχετίζεται με τα αυξημένα επίπεδα

στρες που παρατηρούνται εν μέσω πανδημίας, οπότε και η ψυχοεκπαίδευση τους σε αυτά κρίνεται σημαντική (βλέπε θεματική 7 του οδηγού).

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin G.J.(2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*: 395 (10227),912–220.
- CSTS, (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_WellBein

Παρακάτω, παρουσιάζεται ένας **γενικός οδηγός ψυχικής διαχείρισης των επιπτώσεων του ιού**, καθώς και κάποιες προτάσεις που μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ενδυνάμωση και να καλλιεργήσουν συνθήκες για το χτίσιμο ατομικής “ψυχικής ανθεκτικότητας” (ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην θετική προσαρμογή του ατόμου μετά από ένα τραυματικό γεγονός, καθώς και στην ικανότητά του για ανάκαμψη). Πιο αναλυτικά:



1. Τήρηση μέτρων προσωπικής υγιεινής και προστασίας

Πρωταρχικής σημασίας κρίνεται η τήρηση των μέτρων προσωπικής υγιεινής και μέτρων προστασίας για τον Covid-19, ώστε να περιοριστούν οι πιθανότητες μετάδοσης και νόσησης από τον ιό. Παράλληλα, η τήρηση των μέτρων υγιεινής και των καθορισμένων “κοινωνικών” αποστάσεων, αποτελεί πραγματικά ένα μέτρο ατομικού ελέγχου και προστασίας έναντι του ιού (και συνεπαγόμενα δίνει ένα αίσθημα ελέγχου πάνω στην κατάσταση που μοιάζει να χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και να είναι ανεξέλεγκτη). Αποτελεί, δηλαδή, μία ενέργεια ευθύνης που μπορεί να πραγματοποιηθεί από τον καθένα και την καθμία ατομικά, στο “εδώ και τώρα” και να έχει σημαντικό αντίκτυπο και αποτέλεσμα στο μέλλον για όλη την κοινότητα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_during_Infectious_Disease_Outbreaks.pdf?fbclid=IwAR0ScVL4gCVrofSvFe4GrEH3SQAPakZc9AmFxA4EDfIZAoRpdGgDSXmFTos
- International OCD Foundation (2020), Self Care during COVID-19. Ανάκτηση στις 12 /05/2020 από: <https://iocdf.org/covid19/self-care-during-covid-19/?fbclid=IwAR3Fq0GGhJi6XKZd-c8diJZQh-H7u0qM3FCFN0ZuPflH5XSqNFPLbt9xa0>

- Ρουλι Α.Ε, Κουvaraki Ε. (2020). Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας (transl.) Living with worry and anxiety amidst global uncertainty. Type: Guide.Document orientation: Portrait.URL: <https://www.psychologytools.com/resource/>
- Πολίτη, Α., Παπαγεωργίου, Λ., & Παπαγεωργίου, Χ.Χ. (2020). Η Επιδημία του Covid-19 είναι σοβαρή ψυχοπνευστική συνθήκη για την Τρίτη ηλικία. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

2. Επικοινωνία και διατήρηση κοινωνικότητας

Διατήρηση επικοινωνίας με το στενότερο και το ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο: Ο άμεσος αντίκτυπος της πανδημίας Covid-19 επηρεάζει αναπόφευκτα τον τρόπο επικοινωνίας στα πλαίσια της έως τώρα καθημερινότητας του κάθε ατόμου, ενώ η λήψη μέτρων σε κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο (μέτρα κοινωνικής απόστασης, απομόνωση σε περίπτωση νόσησης από τον ιό, καραντίνα) είναι πιθανόν να περιορίσει τη δυνατότητα στοιχειώδους επικοινωνίας. Για να αποφευχθεί η ενδεχόμενη κοινωνική αποξένωση από τον κοινωνικό περίγυρο του καθενός και τα κοινωνικά δίκτυα που διασυνδέεται είναι σημαντικό να διασαφηνιστεί πως η “κοινωνική αποστασιοποίηση” δε συνδέεται με την κοινωνική απομόνωση.



Επιπροσθέτως, είναι σημαντικό να γίνει προσπάθεια για διατήρηση της επικοινωνίας, τόσο με το στενότερο κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, γείτονες και άτομα που συναναστρέφεται κανείς σε καθημερινή βάση), όσο και με το ευρύτερο (γνωστοί, συγγενείς, συνεργάτες). Η διατήρηση των κοινωνικών δικτύων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη προαγωγή ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικότητας, καθώς επιτρέπει το διάλογο, την ανταλλαγή σκέψεων και συναισθημάτων και το μοίρασμα εμπειριών.

Ειδικότερα, η εύρεση και αξιοποίηση διαύλων επικοινωνίας κρίνεται ακόμα πιο σημαντική για τα άτομα που ανήκουν στην τρίτη ηλικία, άτομα που ανήκουν σε κάποιο κλινικό πληθυσμό που εντάσσεται στις ομάδες υψηλού κινδύνου και ως εκ τούτου έχουν περιορίσει τις μετακινήσεις στο ελάχιστο και ακόμη περισσότερο για τα άτομα που έχουν βρεθεί θετικά στον ιό και ως εκ τούτου βρίσκονται σε κατ' οίκον περιορισμό ή σε απομόνωση σε κάποιο δωμάτιο του σπιτιού. Η αξιοποίηση διαύλων επικοινωνίας (τηλέφωνο, εφαρμογές τηλεπικοινωνιών στο διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) μπορεί να συμβάλλει θετικά στη διατήρηση της επικοινωνίας με τα κοινωνικά δίκτυα και τους σημαντικούς ανθρώπους των ατόμων αλλά και στη διατήρηση των κοινωνικών και οικογενειακών τους ρόλων (ο ρόλος του "παππού" ή της "γιαγιάς", γονείς, νονοί, θείοι/-ες, συμμετέχοντες σε

σωματεία/συλλόγους) μέσα από τον εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας.

Είναι σημαντικό τα άτομα που έχουν αναλάβει την εξυπηρέτηση και τη φροντίδα ατόμων που διαμένουν μόνα τους, να εξασφαλίζουν πως υπάρχει πρόσβαση και τα απαραίτητα μέσα, ώστε να διατηρηθεί η επικοινωνία τους με τα κοινωνικά τους δίκτυα.

Βιβλιογραφική αναφορά

Πολίτη, Α., Παπαγεωργίου, Λ., & Παπαγεωργίου, Χ.Χ. (2020). Η Επιδημία του Covid-19 είναι σοβαρή ψυχοπνευστική συνθήκη για την Τρίτη ηλικία. Α' Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

3. Πληροφόρηση

Σημαντικός παράγοντας στη διαχείριση της ψυχικής υγείας και ισορροπίας, αποδεικνύεται η διαχείριση των εισερχόμενων πληροφοριών που λαμβάνει κανείς για τον ιό και τη γενικότερη κατάσταση. Είναι σημαντικό να διενεργείται έλεγχος των πηγών λήψης πληροφόρησης και ακόμα περισσότερο προσεκτική διασταύρωση των πληροφοριών που κανείς λαμβάνει και ακόμα περισσότερο μεταδίδει, ώστε να μη γίνει φορέας "ψευδών ειδήσεων" ή του πανικού που αυτές επιφέρουν.

Σε περίπτωση που κάποιος/-α γίνει λήπτης αρνητικών ειδήσεων ή χρειαστεί να μεταδώσει κάποιο αρνητικό γεγονός, οφείλει, σε πρώτο βαθμό, να το αντιμετωπίσει με



ψυχραιμία και σε δεύτερο χρόνο, να εξετάσει τις πιθανές “πραγματικές” συνέπειες που αυτό θα έχει σε αυτόν/η και τον περίγυρο του/της και έπειτα να εξετάσει πιθανές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Μία επιπρόσθετη στρατηγική διαχείρισης πιθανών αρνητικών συνεπειών που ενδέχεται να προκύψουν εξαιτίας του τρόπου ή του περιεχομένου της πληροφόρησης, είναι ο περιορισμός της “ημερήσιας πρόσληψης πληροφοριών”, μειώνοντας τις ώρες που αφιερώνει κανείς ημερησίως στην πληροφόρηση και περιορίζοντας τη λήψη πληροφοριών σε 2-3 αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης της αρεσκείας του/της.

Ειδικά για ιατρικές πληροφορίες, κρίνεται αναγκαίο να λαμβάνει το άτομο πληροφόρηση από επίσημες, αξιόπιστες ιατρικές σελίδες.

Έχει φανεί πως η παραπληροφόρηση, αλλά και η ελλιπής πληροφόρηση συνδέονται με την αύξηση των επιπέδων στρες, εξαιτίας της προκαλούμενης σύγχυσης και με αυτόν τον τρόπο δημιουργούν πρόσφορο έδαφος για τη βίωση συναισθημάτων “απώλειας ελέγχου” επί των καταστάσεων.

Για τους φροντιστές κάποιου ατόμου που διαμένει μόνο του ή έχουν αναλάβει τη φροντίδα του λόγω προβλημάτων στην υγεία του ή άλλων ζητημάτων και λόγων που συντρέχουν, κρίνεται σημαντικό να ελέγχουν τις πηγές πληροφόρησης τους και να

διασφαλίζουν πως πραγματοποιείται από αξιόπιστες πηγές.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin G.J.(2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*: 395 (10227),912–220
- CSTS, (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_during_Infectious_Disease_Outbreaks.pdf?fbclid=IwAR0ScVL4qCVrofSvFe4GrEH3SQAPakZc9AmFxA4EDfIZAoRpdGgDSXmFTos

4. Η οργάνωση και διατήρηση καθημερινής ρουτίνας

Σημαντική, ακόμα, κρίνεται η οργάνωση και τήρηση ενός προγράμματος μέσα στη “νέα” καθημερινότητα, ακόμα και αν αυτή είναι “εντός των θυρών”. Η διαμόρφωση αυτής της ρουτίνας μπορεί να σχεδιαστεί και να προσαρμοστεί στις ανάγκες του κάθε ατόμου (συνήθειες, εργασία, ενδιαφέροντα, καθημερινές δραστηριότητες).

Είναι σημαντικό να γίνει ατομικά από τον καθένα/-μια προσπάθεια διατήρησης τις ρουτίνας του/της, στο βαθμό που του/της επιτρέπεται από τις συνθήκες ή τις ασχολίες που είχε και να προσπαθήσει να προσαρμόσει



αυτές τις συνήθειες στις συνθήκες της τωρινής καθημερινότητας π.χ. αν έκανε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής, να γίνει προσπάθεια διατήρησης και προσαρμογής του, εντός του σπιτιού.

- **Σημαντικό είναι να διατηρηθεί η ρουτίνα ύπνου και διατροφής.**

Κρίνεται αναγκαίο, λοιπόν, να διατηρείται η ισορροπία στην ρουτίνα του ύπνου (και να είμαστε “επάγρυπνοι” γύρω από αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου μας π.χ. δυσκολία στην αφύπνιση, διακοπές κατά τη διάρκεια του), αλλά και της διατροφής μας, την οποία καλό είναι να διατηρούμε ισορροπημένη. Για οποιαδήποτε αλλαγή στη δίαιτα, το άτομο οφείλει να συμβουλευτεί το διατροφολόγο (ειδικά αν ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη δίαιτα για ιατρικούς λόγους ή άλλους λόγους). Επίσης, σε περίπτωση που παρατηρηθούν αλλαγές στην όρεξη (μειωμένη όρεξη ή ακόρεστη όρεξη για κατανάλωση και λήψη τροφής), σημαντικό είναι εφόσον αυτές συνεχιστούν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, να επιχειρηθεί επικοινωνία με τον οικογενειακό γιατρό ή κάποιον “ειδικό ψυχικής υγείας” ή σύμβουλο.

- **Σημαντική κρίνεται και η διατήρηση του προγράμματος προσωπικής υγιεινής και προσωπικής περιποίησης** (τακτική ρουτίνα μπάνιου, πλυσίματος των δοντιών, αλλαγής ρούχων, περιποίησης της κόμης, της επιδερμίδας και του σώματος μας).

- **Εργασία.** Σε περίπτωση που έχουν μεταβληθεί οι **εργασιακές συνθήκες** και αυτές έχουν εντατικοποιηθεί, ανασταλεί ή μεταφερθεί στο σπίτι (**τηλεργασία**), σημαντικό είναι να γίνει λήψη των απαραίτητων μέτρων για την προφύλαξη της σωματικής και ψυχικής μας ισορροπίας. Συγκεκριμένα, είναι σημαντική η **θέσπιση ορίων** και η προσπάθεια διατήρησης των εργασιακών συνθηκών-όπου υπάρχει δυνατότητα-όσο πιο κοντά στις εργασιακές συνθήκες που ίσχυαν πριν τη λήψη των μέτρων. Ειδικότερα, στην περίπτωση που η εργασία έχει μεταφερθεί εξ αποστάσεως και πραγματοποιείται από το σπίτι είναι σημαντικό να καθοριστούν από το άτομο και να διαμορφωθούν στο βαθμό που είναι επιτρεπτό οι συνθήκες εργασίας στο χώρο του καθενός με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι ευνοϊκές και να προάγουν την παραγωγικότητα, αλλά και την αποδοτικότητα του ατόμου, π.χ. ένα καλά φωτιζόμενο και ήσυχο μέρος, μακριά από περισπασμούς θα βοηθούσε σε αυτή την κατεύθυνση. Επίσης, κατά την περίπτωση μεταφοράς της εργασίας από το σπίτι (τηλεργασία), καταργείται το φυσικό όριο του χώρου μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής, οπότε, κατά την διαμόρφωση των συνθηκών τηλεργασίας, είναι σημαντική η αποτελεσματική θέσπιση ορίων, ώστε να κρατηθούν οι ισορροπίες



ανάμεσα σε αυτούς τους δύο τομείς. Σημαντικός, λοιπόν, είναι ο διαχωρισμός και η δημιουργία ορίων στην προσωπική ζωή και στην εργασία. Υπάρχουν βήματα που θα βοηθήσουν σε αυτή τη κατεύθυνση. Ένα από αυτά τα βήματα αποτελεί ο καθορισμός συγκεκριμένων ωραρίων και προγραμμάτων για εργασία (π.χ. κλείνοντας τον υπολογιστή και σταματώντας να απαντάμε σε email και τηλέφωνα μετά από καθορισμένη ώρα). Γενικά, η προσπάθεια δόμησης ενός προγράμματος γίνεται όσο πιο κοντά μπορούμε στο πρόγραμμα και τη ρουτίνα που τηρούσε κάποιος/α στην εργασία του/της και πριν το ξέσπασμα της πανδημίας (π.χ. να μην κάνει πολύ μεγάλα διαλείμματα “περιπλανώμενος/-η” στο διαδίκτυο ή σε περίπτωση που κάποιος/-α δεν εργαζόταν συγκεκριμένες μέρες, να μην προβαίνει σε επιμήκυνση του προγράμματος του/της σε αυτές άμα δίνεται η δυνατότητα να μην το κάνει). Σημαντική, επίσης, είναι η επικοινωνία και η οριοθέτηση του εργασιακού μας ωραρίου σε περίπτωση διαμονής με άλλους ανθρώπους, ώστε να γίνεται σεβαστό από αυτούς, μειώνοντας τους περισπασμούς.

- **Ελεύθερος χρόνος.** Σε περίπτωση που για οποιονδήποτε λόγο ή εξαιτίας της μείωσης των συνηθισμένων δραστηριοτήτων, υπάρχει η δυνατότητα του **ελεύθερου χρόνου, η δημιουργική αξιοποίηση του μπορεί να κριθεί ψυχικά ευεργετική.** Μπορεί να αξιοποιηθεί για την έναρξη

δημιουργικών δραστηριοτήτων και ενασχολήσεων, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα του καθενός:

- Ενασχολήσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν από το σπίτι, όπως μαγειρική ή κηπουρική στο μπαλκόνι ή τον κήπο
- Έναρξη εξ αποστάσεως μαθημάτων σε διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης πάνω σε αντικείμενα που μας ενδιαφέρουν σε κάποιο γνωστικό αντικείμενο ή κάποια τέχνη (εκμάθηση μουσικού οργάνου ή κάποιου είδος χορού)
- Άθληση από το σπίτι με προγράμματα γυμναστικής ειδικά σχεδιασμένα
- Ανάγνωση λογοτεχνίας ή και εξάσκηση στη δημιουργική γραφή ξεκινώντας από την τήρηση προσωπικού ημερολογίου
- Συμμετοχή σε διαδικτυακές ομάδες και φόρουμ συζητήσεων, που οργανώνουν εξ αποστάσεως εθελοντικές δράσεις και καμπάνιες
- Παρακολούθηση ταινιών και σειρών της αρεσκείας μας
- Ενασχόληση με δουλειές του σπιτιού και την καθαριότητα του
- Ενασχόληση με τη ζωγραφική, τη διακόσμηση, τη ραπτική κ.α.



- Εθελοντισμός και προσφορά: Θα βοηθήσει, όχι μόνο τον λήπτη της ενέργειας, αλλά και εσάς τους ίδιους μέσω των θετικών συναισθημάτων. Η προσφορά αυτή μπορεί να γίνει και εξ' αποστάσεως και να πρόκειται για κάτι υλικό ή και άυλο.

Οι παραπάνω οδηγίες για τη διαμόρφωση και την τήρηση ενός προγράμματος μέσα στην καθημερινότητα, έχει θετικές συνέπειες στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας και του αισθήματος “διατήρησης ελέγχου” πάνω στα γεγονότα που αφορούν την προσωπική μας ρουτίνα.

Επιπλέον, είναι κρίσιμης σημασίας για την ενδυνάμωση της ψυχικής ευεξίας να επιχειρηθούν πέρα από την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και σταθερής διατήρησης ρουτίνας ύπνου και φαγητού και η έναρξη δραστηριοτήτων και ενασχολήσεων που προάγουν την ψυχαγωγία. Είναι ευκαιρία να επιχειρηθεί ατομικά η έναρξη μιας ασχολίας για την οποία κανείς δεν έβρισκε χρόνο μέσα στην καθημερινή ρουτίνα του πριν το ξέσπασμα της πανδημίας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, τα οφέλη θα είναι πολλαπλά, καθώς η δραστηριοποίηση σε νέες ευχάριστες και ωφέλιμες για το άτομο ασχολίες προάγουν την ψυχοκοινωνική και νοητική του ευημερία, ενώ, παράλληλα προωθούν την προσέγγιση της όλης κατάστασης που διαμορφώνεται από την πανδημία με θετικότερο πρόσημο.

Για τους φροντιστές κάποιου ατόμου που διαμένει μόνο του ή έχουν αναλάβει τη φροντίδα του λόγω προβλημάτων στην

υγεία του ή άλλων ζητημάτων και λόγων που συντρέχουν είναι σημαντικό να διασφαλίσουν τη διαμόρφωση μιας καθημερινής, ευχάριστης και παραγωγικής για το άτομο, ρουτίνας.

5. Αλκοόλ και ψυχοδραστικές ουσίες

Η προσφυγή στη λήψη αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών λόγω του στρες με σκοπό τη μείωση των ανησυχιών που προκαλούνται από τη παρούσα κατάσταση, θα ήταν καλό να αποφεύγεται, καθώς, αν και πρόσκαιρα μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα, τόσο το αλκοόλ όσο και οι υπόλοιπες ψυχοδραστικές ουσίες μακροχρόνια λειτουργούν αρνητικά. Για παράδειγμα, ενώ η μέθη που προκαλεί το αλκοόλ, μειώνει βραχύχρονα το άγχος (κατά τη διάρκεια της) και την ψυχική οδύνη, σε βάθος χρόνου αυξάνει τις πιθανότητες για την εκδήλωση καταθλιπτικών συναισθημάτων και συμπτωμάτων. Ακόμα, υπό την επήρεια ουσιών αυξάνονται οι πιθανότητες το άτομο που θα προβεί σε λήψη τους, να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά ή να γίνει παρορμητικό. Αυτό σε συνθήκες περιορισμού μπορεί να επιφέρει πολλαπλές αρνητικές συνέπειες στο ίδιο το άτομο και στον περίγυρο του.

Σε περίπτωση που κάποιο άτομο αποτελεί λήπτη ψυχοδραστικών και ψυχοτρόπων ουσιών ή είναι εξαρτημένος από τον τζόγο και βιώνει συμπτώματα που προκαλούνται από τη σωματική ή ψυχική εξάρτηση,



μπορεί να απευθυνθεί σε κάποιον “ειδικό ψυχικής υγείας” ή στις γραμμές:

- 1145 : ΚΕΘΕΑ – Τηλεφωνική υποστήριξη και πληροφόρηση για χρήστες ουσιών, τους συγγενείς και τους φίλους τους. Δευτέρα έως Παρασκευή, 09:00-17:00 (αστική χρέωση από σταθερό). Και στην ηλεκτρονική διεύθυνση: ithakihelpline@kethea-anadysi.gr.
- 1031 : Ανοιχτή Τηλεφωνική Γραμμή SOS Του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)
- 210-3617089 : Ανοιχτή Γραμμή Μονάδα Απεξάρτησης 18 Άνω του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Ψ.Ν.Α.)

Παρόμοια πρόσκαιρα ανακουφιστική δράση για το στρες και το άγχος μπορεί να έχει το ηλεκτρονικό “τζογάρισμα” και η πλοήγηση στο διαδίκτυο για πολλή ώρα, καθώς και οι ηλεκτρονικές αγορές. Ωστόσο, οι παραπάνω ενέργειες σε βάθος χρόνου αποδεικνύονται βλαπτικές για την ψυχική ισορροπία, ενώ συνδέονται και με πιθανές χρηματικές και περιουσιακές απώλειες.

Συνεπώς, κρίσιμης σημασίας αποδεικνύονται ο έλεγχος του χρόνου και των χρημάτων που επενδύουμε στην ηλεκτρονική πλοήγηση και τις αγορές μέσω διαδικτύου, τόσο εμείς όσο και οι “σημαντικοί άλλοι” που διαμένουν στο σπίτι της, ή που έχουμε αναλάβει τη φροντίδα της κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Σε περιπτώσεις που παρατηρηθεί παθολογική-εξαρτησιακή χρήση και σχέση με το διαδίκτυο,

μπορεί κανείς να επιχειρήσει επικοινωνία με κάποιον ειδικό ή σύμβουλο ψυχικής υγείας, ή να απευθυνθεί στις παρακάτω γραμμές και σελίδες:

- 1114 : Γραμμή Βοήθειας για το τζόγο του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕ.Θ.Ε.Α.)

Βιβλιογραφική αναφορά

Μπράβου, Α., Μαδούρου, Κ., Βασιλείου, Γ., Γονιδάκης Φ.& Παπαγεωργίου, Χ.Χ (2020). Ψυχική Διαχείριση της Επιδημίας Covid-19 στο Γενικό Πληθυσμό. Α' Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

6. Τεχνικές διαχείρισης εντάσεων

Λόγω των ληφθέντων μέτρων για περιορισμό των μετακινήσεων που επέφερε η καραντίνα και της αλλαγής ρουτίνας της καθημερινότητας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, η συνύπαρξη για περισσότερη ώρα στο σπίτι με μέλη της οικογένειας, συγκατοίκους ή άλλα άτομα, μπορεί να επιφέρει τριβές και διαφωνίες καθώς και νευρικότητα. Είναι σημαντικό, να υπάρχει ανοιχτή και άμεση επικοινωνία και διάλογος, που δίνει τη δυνατότητα έκφρασης συναισθημάτων (θετικών και αρνητικών) με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο και χωρίς να βλάπτει την ψυχική ευεξία των άλλων μελών.



Σημαντικό βήμα είναι η έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων, έτσι ώστε να αποφευχθεί η συσσώρευση αυτών και η δημιουργία παρεξηγήσεων.

- 1440 (δωρεάν και 24 ώρες την ημέρα): Γραμμή επικοινωνίας για παροχή συμβουλευτικής στήριξης για θέματα οικογενειακής βίας και πληροφόρηση για άλλες υπηρεσίες σχετικές με το θέμα της ενδοοικογενειακής βίας.

7. Καλλιέργεια “ψυχικής ανθεκτικότητας” για την αποτελεσματική διαχείριση και τη διατήρηση ισορροπιών.

Ο όρος “ψυχική ανθεκτικότητα” αναφέρεται στη λειτουργική προσαρμογή του ανθρώπου μετά από ένα τραυματικό γεγονός και στην ικανότητά του να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις δυσκολίες.

Σημαντική αποδεικνύεται η προσπάθεια δόμησης ψυχικής ανθεκτικότητας και εύρεσης ισορροπίας και αποτελεσματικής ψυχικής διαχείρισης των καταστάσεων που προκύπτουν από τις συνέπειες της πανδημίας του Covid-19.

Διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης, πέρα από τη διαμόρφωση των κατάλληλων συνθηκών μιας καθημερινής ρουτίνας που μπορούν να συμβάλλουν προς αυτή τη κατεύθυνση μπορεί να είναι οι εξής:

- Η **“γνωστική αναπλαισίωση”** (επανενομηματοδότηση και προσέγγιση γεγονότων με διαφορετικό τρόπο, ο οποίος κινητοποιεί θετικά το άτομο και το βοηθά να προσαρμοστεί στην

πραγματικότητα) και γνωστική αναδόμηση της όλης κατάστασης και των συνεπειών της, μέσα από μία “θετική επαναπροσέγγισή της”, δηλαδή ο εντοπισμός δυσπροσαρμοστικών πεποιθήσεων και η αντικατάστασή τους από νέες πιο υγιείς. Συγκεκριμένα, η παρούσα κατάσταση θα μπορούσε να αποτελέσει μια ευκαιρία εύρεσης “χρόνου για τον εαυτό”,

- “μοιράσματος ποιοτικού χρόνου με την οικογένεια και τον εαυτό”, “αναστοχασμού πορείας/επανεκκίνησης της ζωής”.
- Η κατάσταση που έχει προκύψει από το ξέσπασμα της πανδημίας θα μπορούσε από μια άλλη οπτική γωνία, ψάχνοντας τα θετικά να είναι μία ευκαιρία που μπορεί κάποιος να αδράξει, ώστε να αλλάξει όσα μέχρι τώρα τον/τη δυσαρεστούν στη ζωή του. Η παραπάνω διαδικασία ενδεχόμενης αλλαγής είναι σημαντικό να πραγματοποιείται με γνώμονα μία παράλληλη ρεαλιστική αξιολόγηση των δυνατοτήτων και περιορισμών του καθενός/-μίας. Κατ’ αυτόν τον τρόπο δίνεται μία ευκαιρία να μετατρέψει κάποιος την “αρνητικά διαμορφούμενη” κατάσταση σε μία ευκαιρία για αλλαγή και να εστιάσει τις προσπάθειες του σε τομείς της ζωής του που επιδέχονται αλλαγή.
- Η **εστίαση σε θετικά σε σχέση με τη τωρινή κατάσταση**, όπως π.χ. το χρόνο που γλιτώνει κανείς στις μετακινήσεις από και προς την εργασία, τη στροφή του



ενδιαφέροντος σε θέματα που αφορούν τη δημόσια υγεία και υγιεινή, την ενδεχόμενη εύρεση περισσότερου ελεύθερου χρόνου. Μία βοηθητική τεχνική στην κατεύθυνση της προσέγγισης υπό θετικό πρίσμα των καταστάσεων αποτελεί η αναγνώριση και εκτίμηση των τομέων της ζωής του καθενός που παραμένουν σταθεροί.

- Η αύξηση ανησυχιών και του στρες είναι κατανοητά και αναμενόμενα σε τέτοιες καταστάσεις, ωστόσο **σημαντικό είναι να διενεργείται από μεριάς μας ένας γνωστικός διαχωρισμός των ανησυχιών** αυτών σε τρεις βασικές κατηγορίες:

α) ρεαλιστικές ανησυχίες, οι οποίες αφορούν πραγματικά προβλήματα που χρειάζονται λύσεις αυτή τη στιγμή

β) υποθετικές ανησυχίες για την τωρινή κρίση σχετικά με την υγεία, μπορεί να περιλαμβάνουν σκέψεις για τα χειρότερα σενάρια (κάτι που μπορούμε να ονομάσουμε καταστροφολογία)

γ) “μη ελεγχόμενες”, δηλαδή εκείνες τις ανησυχίες για τις οποίες δεν μπορεί πραγματικά κανείς/-μία να κάνει κάτι, δηλαδή αυτές στις οποίες δεν μπορεί να ασκηθεί έλεγχος.

Έπειτα, αφού γίνει ο παραπάνω διαχωρισμός, είναι σημαντικό να γίνει προσπάθεια που να στοχεύει στην αποβολή από το άτομο των ανησυχιών σχετικών με ζητήματα που κατατάσσονται στη δεύτερη και στην τρίτη κατηγορία ανησυχιών. Σε τέτοια

περίπτωση θα ήταν ωφέλιμο κάποιος/α να προσπαθήσει να σκεφτεί: “Σε τι με ωφελεί να ανησυχώ για κάτι που δε μπορώ να διορθώσω;”. Ακόμα, βοηθητική θα αποδεικνυόταν κάποια ενέργεια, η οποία ακόμα και αν δεν αλλάζει την κατάσταση, δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να ανακτήσει την αίσθηση ελέγχου επί αυτής της κατάστασης, π.χ. μπορεί να μην μπορεί το άτομο να κάνει κάτι για να ανατρέψει την κατάσταση της πανδημίας, αλλά μπορεί να πάρει μέτρα προφύλαξης και να τηρεί τους κανόνες υγιεινής, ώστε να προστατευτεί από την πιθανότητα να νοσήσει.

Σε περίπτωση που η ανησυχία είναι επίμονη το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει τις παρακάτω στρατηγικές :

- Να εξασκηθεί στην αναβολή της ανησυχίας. Αν η ανησυχία αποδειχθεί να είναι επίμονη - δηλαδή το άτομο νιώθει, ότι πρέπει να ασχοληθεί με την ανησυχία επιτακτικά, τότε η εξάσκηση στην αναβολή ως τεχνική αποδεικνύεται πολύ χρήσιμη. Πρακτικά, για την πραγματοποίηση της παραπάνω τεχνικής, είναι σημαντικό το άτομο να μπορέσει να καθορίσει καθημερινά κάποια ώρα για να ανησυχήσει για ό,τι το απασχολεί (π.χ. 30 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας).



- **Επίδειξη συμπόνιας στον εαυτό:** Η ανησυχία μπορεί να προέλθει από κάποια ανησυχία - οι άνθρωποι συχνά ανησυχούν για τους άλλους, όταν νοιάζονται για αυτούς. Μια καθιερωμένη τεχνική της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT), αναφορικά με τον έλεγχο και την αντιμετώπιση αρνητικών ή “παρεισφρητικών” σκέψεων, προτείνει την καταγραφή των σκέψεων αυτών και την εύρεση εναλλακτικών λύσεων και σκέψεως.
- **Εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα-Εδώ και τώρα.** Η εκμάθηση και η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα (συναίσθημα και συνείδηση του τι συμβαίνει “εκείνη-ανά πάσα στιγμή στον οργανισμό) μπορεί να βοηθήσει στην αποδέσμευση από τις ανησυχίες και την επαναφορά της επικέντρωσης της προσοχής στο “εδώ και τώρα” (αυτοεπικέντρωση). Για παράδειγμα, η εστίαση στην απαλή κίνηση της αναπνοής σας ή των ήχων του περιβάλλοντος του καθένα/ -μίας, μπορεί να λειτουργήσει ως συνεκτικός κρίκος για την επαναφορά σας στην παρούσα στιγμή (“το εδώ και τώρα”) και να αφήσετε τις ανησυχίες σας. Στην ενίσχυση της “αυτοεπικέντρωσης” (επικέντρωση στον εαυτό και τις αισθήσεις στη δεδομένη στιγμή), βοηθητικό αποδεικνύεται ένα διάλειμμα από τον καταιγισμό των ειδήσεων που δεχόμαστε καθημερινά από τα διάφορα μέσα μαζικής επικοινωνίας και από τον περίγυρό μας.
- Ακόμη σημαντική κρίνεται η **παρακολούθηση των συνθηκών** κάτω από τις οποίες εκδηλώνεται η ανησυχία, το στρες ή οποιοδήποτε άλλο σύμπτωμα ψυχικής υφής, ώστε να μπορεί να προσδιοριστούν με σαφήνεια: α) **το ερέθισμα- αφορμή**, β) οι γενικότερες συνθήκες που επικρατούσαν κατά την εκδήλωση, όπως τα γεγονότα που προηγήθηκαν, γ) οι συνέπειες που είχε η εκδήλωση αυτή.
- Εξίσου σημαντική κρίνεται η παρακολούθηση της ροής της σκέψης από το άτομο (“αλυσίδα των σκέψεων”) σε αυτές τις περιπτώσεις, ώστε να είναι δυνατή η **αναγνώριση** τους και η άσκηση **νοητικού ελέγχου** σε αυτές. Σε αυτή τη διαδικασία παρακολούθησης των νοητικών και ψυχικών μας διεργασιών η μέθοδος της τήρησης του **ημερολογίου**. Το ημερολόγιο αυτό περιλαμβάνει την καταγραφή σκέψεων, συναισθημάτων και συμβάντων και μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα βοηθητικό, συντελώντας τελικά και στη γενικότερη αυτογνωσία του ατόμου. Γενικότερα, η εξάσκηση στις παραπάνω τεχνικές επιφέρει αυτεπίγνωση και αποτρέπει την απόκτηση επίγνωσης για την κατάσταση της ψυχικής σας υγείας και αποτροπή επιδείνωσης.
- **Ψυχοεκπαίδευση σε συγκεκριμένες στρατηγικές/ δεξιότητες** μείωσης της δυσφορίας, όπως είναι διαφραγματική αναπνοή, η χαλάρωση, η εκμάθηση και παρακολούθηση μέσα από κείμενα με αναλυτικές οδηγίες ή/και οπτικοακουστικό υλικό στο διαδίκτυο



ή σε βιβλία ψυχολογίας και αυτοβελτίωσης.

- **Προετοιμασία ενός σχεδίου δράσης/έκτακτης ανάγκης** για την αντιμετώπιση της πανδημίας σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο, δηλαδή την πρακτική και ψυχική προετοιμασία, ακόμα και για το χειρότερο σενάριο.

- **Ανάσυρση και αξιοποίηση**

“στρατηγικών” (νοητικών, ψυχικών και πρακτικών) και τρόπων που βοήθησαν στο παρελθόν στην αποτελεσματική διαχείριση μιας κρίσης.

-Σε περιπτώσεις που η ανησυχία δεν υποχωρεί, ενδείκνυται η επικοινωνία με τους αρμόδιους φορείς ψυχικής υγείας.

-Γραμμή ψυχοκοινωνικής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας:

10306.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet: 395 (10227), 912–220. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext?fbclid=IwAR3-8GMwuVx2fV1vh8hXBqHWAYzyHYobSAy6ZVgqXQRJ2Xy1ZYxEm3UuiU#seccesstitle150](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext?fbclid=IwAR3-8GMwuVx2fV1vh8hXBqHWAYzyHYobSAy6ZVgqXQRJ2Xy1ZYxEm3UuiU#seccesstitle150)
- CSTS, (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_during_Infectious_Disease_Outbreaks.pdf?fbclid=IwAR0ScVL4qCVrofSvFe4GrEH3SQAPakZc9AmFxA4EDfIZAoRpdGgDSXmFTos
- International OCD Foundation (2020), Self Care during COVID-19. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://iocdf.org/covid19/self-care-during-covid-19/?fbclid=IwAR3Fq0GGhJi6XKZd-c8diJZQh-H7u0qM3FCFN0ZuPflH5XSqNFPLbt9xa0>
- Liu X Kakade M Fuller CJ et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. Compr Psychiatry. 2012; 53: 15-23
- Manuell M-E Cukor J. Mother Nature versus human nature: public compliance with evacuation and quarantine. Disasters. 2011; 35: 417-442
- Maunder R Hunter J Vincent L et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. CMAJ. 2003; 168: 1245-1251
- Pouli A.E, Kouvaraki E. (2020). Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας (transl.) Living with worry and anxiety amidst global uncertainty. Type: Guide. Document orientation: Portrait. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.psychologytools.com/resource>
- U.S. Department of Health and Human Services – Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2017). Tips for Survivors: Grief After Disaster or Trauma. Publication No. SMA-17-5035
- Westbrook, D., Kennerly H. & Kirk. J. (2010). Εισαγωγή στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (Επιμ. Α. Καλατζή-Αζίζι & Κ. Ευθυμίου). Αθήνα: Ελλ. Γράμματα
- Καλατζή-Αζίζι, Α., (2005). Αυτοδιαχείριση και Αυτοέλεγχος. Αθήνα: Ελλ. Γράμματα.
- Πολίτη, Α., Παπαγεωργίου, Λ., & Παπαγεωργίου, Χ.Χ. (2020). Η Επιδημία του Covid-19 είναι σοβαρή ψυχοπνευματική συνθήκη για την Τρίτη ηλικία. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Pergamon general



psychology series, Vol. 52. Helping people απόσταση με τη χρήση των
change: A textbook of methods (p. 305–360). τεχνολογικών δυνατοτήτων
Pergamon Press.

- Jerrold F. Rosenbaum, Joseph Biederman, Elizabeth A. Bolduc-Murphy, Stephen V. Faraone, Jonathan Chaloff, Dina R. Hirshfeld & Jerome Kagan (1993) Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders, Harvard Review of Psychiatry, 1:1, 2-16. doi.org/10.3109/10673229309017052
- R. S. Lazarus and S. Folkman. Pp Stress, Appraisal, and Coping by Richard S. Lazarus Susan Folkman at AbeBooks.co.uk - ISBN 10: 0826141919 - ISBN 13: 9780826141910

9) Επικοινωνία με τους “Ειδικούς Υγείας” για την προστασία της σωματικής και ψυχικής σας υγείας.

- **Η τακτική επικοινωνία με τον προσωπικό γιατρό για ενδεχόμενα ιατρικής φύσης προβλήματα** και θέματα υγείας που κάποιος/-α αντιμετωπίζει, αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και σωματικής υγείας.
- Αντίστοιχα, τα άτομα με κάποιο διαγνωσμένο θέμα ψυχικής υφής ή κάποια δυσκολία συναισθηματικής φύσης, είναι αναγκαίο να **ακολουθούν το θεραπευτικό πλάνο** που έχει συμφωνηθεί από κοινού με το θεραπευτή για τη διαχείριση της δυσφορίας και των συναισθηματικών δυσκολιών. Πιθανόν αναγκαία να κριθεί **η διατήρηση τακτικής επαφής και θεραπευτικής παρακολούθησης με το θεραπευτή**, έστω κι από

- επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου, ώστε να αποτραπεί μια σοβαρή υποτροπή/επιδείνωση των συμπτωμάτων ή ακόμη και μια πιθανή νοσηλεία.

Σημαντικό είναι να υπάρχει μέριμνα, ώστε να διασφαλιστεί στο μέτρο του εφικτού πως υπάρχει διάθεση επαρκούς ποσότητας από τη φαρμακευτική αγωγή, που τυχόν ακολουθεί κάποιος και σε αυτή την περίπτωση κρίσιμο είναι το άτομο να μην προβεί σε αλλαγή στη δοσολογία αυτής ή σε διακοπή της, χωρίς να έρθει σε συνεννόηση με τον ειδικό γιατρό που τον/την παρακολουθεί.

Μέσα σε όλη την ψυχοπιεστική κατάσταση που έχει προκύψει, είναι σημαντικό να γίνεται προσπάθεια ψυχικής διαχείρισης των καταστάσεων, ώστε να καλλιεργηθούν οι συνθήκες για την εγκαθίδρυση και διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και λειτουργικότητας.

Βιβλιογραφική αναφορά

Μπράβου, Α., Μαδούρου, Κ., Βασιλείου, Γ., Γονιδάκης Φ. & Παπαγεωργίου, Χ.Χ (2020). Ψυχική Διαχείριση της Επιδημίας Covid-19 στο Γενικό Πληθυσμό. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.



Επίλογος

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό πως η κατάσταση που διαμορφώνεται λόγω των συνεπειών του Covid-19, μπορεί για το παρόν να αποτελεί μία πραγματικότητα που μοιάζει μόνιμη, όμως, είναι κρίσιμο να υπογραμμιστεί πως **πρόκειται για μία προσωρινή κατάσταση που θα λήξει**. Έπειτα ο καθένας/μία θα γυρίσει στην καθημερινότητα που έχει συνηθίσει. Ως τότε η **έκφραση των συναισθημάτων και σκέψεων με υγιή τρόπο, η επιδίωξη της επικοινωνίας με τους οικείους και αγαπημένα πρόσωπα, η δημιουργική απασχόληση** μπορεί να βοηθήσουν στην ευκολότερη προσαρμογή στις “δυσκολίες” της κατάστασης.

Επίσης, ωφέλιμη πρακτική αποδεικνύεται η επαναπροσέγγιση των “δυσκολιών”, ως **ευκαιριών για αλλαγή**. Μπορεί η όλη κατάσταση της πανδημίας να αποτελέσει μία **ευκαιρία αναστοχασμού** πάνω στη ζωή μας, αλλαγής των επιβλαβών συνθηκών, αυτογνωσίας και **αφετηρία αλλαγής της ζωής μας**. Αντί, λοιπόν, η πανδημία να φαντάζει και να

προσεγγίζεται ως το “τέλος του κόσμου”, μπορεί να ειδωθεί ως η **“αρχή μιας καινούριας ζωής”**.

Επομένως, αποτελεί μία ευκαιρία, που μπορούμε να αδράξουμε όλοι μας.

Μόλις αποφασίσουμε ότι θέλουμε να αλλάξουμε, να εξελιχθούμε μέσα από καταστάσεις και να ωριμάσουμε, αρχίζει μία διαδικασία ενδοσκόπησης, η οποία παρότι μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη μερικές φορές, αποτελεί μία **πρόκληση**. Συχνά, η διαδικασία αυτή απαιτεί, να “σκάψουμε” βαθιά για να αναγνωρίσουμε μοτίβα συμπεριφοράς και συνήθειες που δεν λειτουργούν υπέρ μας και χρειάζονται αλλαγή. Όμως, είναι σημαντικό να θυμόμαστε **πως δεν είμαστε οι μόνοι που παλεύουμε** με τη συναισθηματική ένταση των προβλημάτων και των καταστάσεων. Ειδικά σε αυτή την περίσταση. Ειδικά τώρα...

Είμαστε όλοι μαζί σε αυτό.



Βιβλιογραφικές αναφορές και πηγές

- 1 American Cancer Society (2019). Emotions and Coping as You Near the End of Life. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.cancer.org/treatment/end-of-life-care/nearing-the-end-of-life/emotions.html>
- 2 Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*: 395 (10227), 912–220.
- 3 China C. Huang, Y. Wang, X. Li, L. Ren, J. Zhao, Y. Hu et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, *Lancet*, 395 (10223) (2020), pp. 497–506, 10.1016/S0140-6736(20)30183-5.
- 4 CSTS, (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_during_Infectious_Disease_Outbreaks.pdf?fbclid=IwAR0ScVL4qCVrofSvFe4GrEH3SQAPakZc9AmFxA4EDfIzAoRpdGgDSXmFTos
- 5 Dutch National Institute for Public Health and the Environment Ministry of Health, Welfare and Sport. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.rivm.nl/en/en/novel-coronavirus-covid-19/questions-and-answers>
- 6 International OCD Foundation (2020), Self Care during COVID-19. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://iocdf.org/covid19/self-care-during-covid-19/?fbclid=IwAR3Fa0GGhJi6XKZd-c8diJZQh-H7u0qM3FCFN0ZuPflH5XSqNFPLbt9xa0>
- 7 Jerrold F. Rosenbaum, Joseph Biederman, Elizabeth A. Bolduc-Murphy, Stephen V. Faraone, Jonathan Chaloff, Dina R. Hirshfeld & Jerome Kagan (1993) Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders, *Harvard Review of Psychiatry*, 1:1, 2-16. doi.org/10.3109/10673229309017052
- 8 Identification of a novel coronavirus causing severe pneumonia in human: a descriptive study L.L. Ren, Y.M. Wang, Z.Q. Wu, Z.C. Xiang, L. Guo, T. Xu et al. *Chinese Med J* (2020), 10.1097/CM9.0000000000000722.
- 9 Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Pergamon general psychology series*, Vol. 52. Helping people change: A textbook of methods (p. 305–360). Pergamon Press.
- 10 Lazarus R. S. and Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* by Richard S. Lazarus Susan Folkman at AbeBooks.co.uk - ISBN 10: 0826141919 - ISBN 13: 9780826141910.
- 11 Liu X Kakade M Fuller CJ et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Compr Psychiatry*. 2012; 53: 15-23.
- 12 Manuell M-E Cukor J. *Mother Nature versus human nature: public compliance with evacuation and quarantine. Disasters*. 2011; 35: 417-442.
- 13 Maunder R Hunter J Vincent L et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *CMAJ*. 2003; 168: 1245-1251.
- 14 Pouli A.E, Kouvaraki E. (2020). Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας (transl.) *Living with worry and anxiety amidst global uncertainty*. Type: Guide. Document orientation: Portrait. Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.psychologytools.com/resource>



- 15 Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China W. Wang, J. Tang and F. Wei J. Med. Virol., 92 (4) (2020), pp. 441-447, 10.1002/jmv.25.
- 16 U.S. Department of Health and Human Services – Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2017). Tips for Survivors: Grief After Disaster or Trauma. Publication No. SMA-17-5035.
- 17 World Health Organization (WHO). Ανάκτηση στις 12/05/2020 από: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- 18 Westbrook, D., Kennerly H. & Kirk. J. (2010). Εισαγωγή στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (Επιμ. Α. Καλατζή-Αζίζι & Κ. Ευθυμίου). Αθήνα: Ελλ. Γράμματα.
- 19 Καλατζή-Αζίζι, Α., (2005). Αυτοδιαχείριση και Αυτοέλεγχος. Αθήνα: Ελλ. Γράμματα.
- 20 Μαγκλάρα, Ν., & Λαζαράτου, Ε., & Παπαγεωργίου, Χ.Χ (2020). Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού (COVID- 19). Α' Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- 21 Μπράβου, Α., Μαδούρου, Κ., Βασιλείου, Γ., Γονιδάκης Φ. & Παπαγεωργίου, Χ.Χ (2020). Ψυχική Διαχείριση της Επιδημίας Covid-19 στο Γενικό Πληθυσμό .Α' Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- 22 Πολίτη, Α., Παπαγεωργίου, Λ., & Παπαγεωργίου, Χ.Χ. (2020). Η Επιδημία του Covid-19 είναι σοβαρή ψυχοπνευστική συνθήκη για την Τρίτη ηλικία. Α' Ψυχιατρική Κλινική: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.



Με αίσθημα κοινωνικής ευθύνης και προσφοράς
συνεχίζουμε και είμαστε μαζί σας για να σας
υποστηρίξουμε και στις συνθήκες της πανδημίας



Παναγιώτης Μπαμίδης

Επιστημονικά Υπεύθυνος LLM Care

Καθηγητής Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής
Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Κληθήκαμε να διαχειριστούμε πρωτοφανείς καταστάσεις. Καταφέραμε, όμως, να κρατήσουμε ανοικτούς διαύλους επικοινωνίας για ένα μέλλον προσφοράς και ευημερίας. Σήμερα δηλώνουμε το παρόν ενωμένοι και αποφασισμένοι να εκπληρώσουμε το ανθρωπιστικό μας καθήκον απέναντι σε ευάλωτους συναθρώπους μας.



Ευαγγελία Ρωμανοπούλου

Υπεύθυνη Επικοινωνίας και Διαχείρισης LLM Care
Πληροφορικός



Σήμερα, χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλο. Η αντίστασή μας είναι η δημιουργία. Δεν τα παρατάμε. Μαζί συνεχίζΟΥΜΕ! Είμαστε εδώ με δύναμη, θέληση, πίστη και στόχο το χαμόγελο σας. Σας ευχαριστούμε!!



Βίκυ Ζηλίδου

Υπεύθυνη Επικοινωνίας και Διαχείρισης LLM Care
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



Στις πρωτόγνωρες στιγμές που ζούμε έχουμε ανάγκη για προσαρμογή στις νέες συνθήκες. Είμαστε εδώ για να το καταφέρουμε και να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες. Όλοι μαζί , βήμα βήμα!



Μαρία Καραγιάννη

Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια LLM Care
Ψυχολόγος



Η πανδημία του Covid-19, μπορεί να ερμηνευτεί και να αποτελέσει μία ευκαιρία για αλλαγή και επανάκτηση του ελέγχου της ζωής μας. Ας συνεχίσουμε να μένουμε πρωταγωνιστές στη ζωή, ακόμα και όταν το σενάριο αλλάζει



Αικατερίνη-Μαρίνα Κατσούλη
Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια LLM Care
Ψυχολόγος



Ας δείξουμε όλοι δύναμη και υπευθυνότητα αυτές τις κρίσιμες στιγμές και σύντομα θα είμαστε ξανά μαζί, θα συζητάμε, θα γελάμε και θα κάνουμε σχέδια για ένα ευοίωνο μέλλον. Μέχρι τότε μένουμε υπεύθυνοι, μένουμε ασφαλείς.



Ιωάννα Δράτσιου

*Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια LLM Care
Παιδαγωγός*



Οι μέρες που διανύουμε ας αποτελέσουν για όλους μια περίοδο διδαγμάτων και προόδου σε προσωπικό, αλλά και συλλογικό επίπεδο. Ας θυμόμαστε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση ως απόδειξη ότι παραμένουμε υπεύθυνοι, ενωμένοι και δυνατοί!



Μαρία Μεταξά

Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια LLM Care
Παιδαγωγός



Μέσα σε αυτή την πρωτόγνωρη και δύσκολη περίοδο που διανύουμε είναι σημαντικό να μην αμελήσουμε τον εαυτό μας, να συνεχίσουμε να φροντίζουμε το σώμα και το μυαλό μας, και να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν.



Φωτεινή Δολιανίτη

*Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια LLM Care
Παιδαγωγός*



Μέσα σε όλη αυτή την αβεβαιότητα της πανδημίας,
όλοι καλούμαστε να ζήσουμε σε μια νέα
πραγματικότητα. Ας δούμε το ποτήρι μισογεμάτο,
αποκτώντας δύναμη και κουράγιο! Βγαίνουμε
νικητές!



Σωτηρία Γυλού

Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια LLM Care
Μαθηματικός



Η νέα αυτή πραγματικότητα μπορεί να φαντάζει δύσκολη και πρωτόγνωρη για όλους, όμως με όπλα μας τη γνώση, τη συλλογική προσπάθεια και την αλληλοϋποστήριξη θα τα καταφέρουμε και θα βγούμε ΜΑΖΙ ακόμη πιο δυνατοί!



Σίλια Πετρονικολού

Πιστοποιημένη Εκπαιδευτρια LLM Care
Ψυχολόγος