



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού (COVID- 19)

Διαμόρφωση των οδηγιών : Νάντια Μαγκλάρα, Ελένη Λαζαράτου

Κατά τα τελευταία εικοσιτετράωρα οι κοινωνίες έχουν έρθει αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη κρίση, που πλήττει καταρχάς την υγεία, αλλά διαχέεται ταχύτατα σε όλα τα επίπεδα του κοινωνικού ιστού, στην εκπαίδευση, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο, τις ατομικές ελευθερίες και τις προσωπικές επιλογές. Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε απόλυτα τις οδηγίες που αφορούν στον γενικό πληθυσμό και επιδιώκουμε την εστίασή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και αναπτυξιακές προκλήσεις του παιδιατρικού πληθυσμού. Συγκεκριμένα:

- Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την **υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις**, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19. Συμβουλεύουμε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με μια ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δύο μέσα, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχουμε προηγουμένως συζητήσει μαζί. Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων των παιδιών μικρότερης ηλικίας
- Ωστόσο, **ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο** σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφηθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες, αλλά κυρίως η αλληλουχία που οδηγεί στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.
- Μεριμνούμε για την **παροχή κατάλληλων και επαρκών ερεθισμάτων** και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το **παιχνίδι**. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων **δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα** για τα παιδιά χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.

- Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους **να εκφράσουν τα συναισθήματά τους**, όπως το άγχος ή τον φόβο. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. Προσφέρουμε στα παιδιά μια **προοπτική για το μέλλον**, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.
- Επιδιώκουμε τη **διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας** για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου. Για παράδειγμα η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, που διαμορφώνονται.
- Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια **ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου** και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη **φυσική δραστηριότητα**, ανάλογα με την ηλικία τους. Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τα παιδιά, η εξασφάλιση απευθείας έκθεσής τους για κάποια ώρα στον ήλιο και η μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- Προσπαθούμε **να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας** που θα υποκαταστήσουν σε αυτή την φάση την διά ζώσης επαφή, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.
- Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά **αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης** στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.
- Εξασφαλίζουμε την **παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους**, εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με του γονείς του, π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα δύο φορές ημερησίως κτλ.

- Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά **προσκολλώνται έντονότερα στους γονείς** και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά. Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.
- Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε **ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων** και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.
- Για τα παιδιά με **αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες**, που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.
- **Προστατεύουμε την υγεία μας.** Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Σύντομος οδηγός για άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορονοϊού (COVID-19)

Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Ο οδηγός δημιουργήθηκε από τους: Λίζα Μαυρομαρά, Αλέξανδρο Γεωργούλη και Φραγκίσκο Γονιδάκη.

Τις τελευταίες μέρες στην Ελλάδα, λόγω του COVID-19, οι περισσότεροι άνθρωποι (είτε νοσούν είτε όχι) έχουν κληθεί να βρίσκονται στα σπίτια τους σε απομόνωση για να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους και για να προληφθεί η μετάδοση του ιού COVID-19. Οι οδηγίες που δίνονται από το κράτος είναι ξεκάθαρες και τονίζουν το ότι «πρέπει να μείνουμε σπίτι» και όταν βρισκόμαστε εκτός του σπιτιού να είμαστε σε “κοινωνική απόσταση” δηλαδή να μένουμε 2 μέτρα μακριά από τους άλλους ανθρώπους. Έτσι, όλοι όσοι βρίσκονται σε απομόνωση ή σε απόσταση καλούνται να αντιμετωπίσουν αυτήν τη νέα πραγματικότητα και να φροντίσουν τον εαυτό τους σωματικά και ψυχικά έτσι ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν σε όποιες δυσκολίες εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της απομόνωσης. Για να αντιληφθούμε το επίπεδο του στρες που αυτά τα αναγκαία μέτρα θέτουν στον ανθρώπινο ψυχισμό χρειάζεται να θυμηθούμε ότι η απομόνωση και η απόσταση από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενός ατόμου έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα, ως επί το πλείστον, ως μέσα τιμωρίας και σωφρονισμού.

Πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος που βρίσκεται σε απομόνωση;

Στην περίπτωση που κάποιος είναι σε απομόνωση επειδή νοσεί, αρχικά πρέπει να παρακολουθεί και να φροντίζει την σωματική του υγεία και να βρίσκεται σε επικοινωνία με τον παθολόγο του καθώς και να ακολουθεί τις οδηγίες που έχουν δοθεί από τον ΕΟΔΥ. Ο συγκεκριμένος οδηγός θα επικεντρωθεί στις επιπτώσεις της απομόνωσης στην ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Έχει φανεί από μελέτες σε ανθρώπους που χρειάστηκε να απομονωθούν σε δωμάτια νοσοκομείου λόγω άλλων νόσων (π.χ. MRSA) ότι η απομόνωση μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα όπως: στρες, **άγχος**, κατάθλιψη, μοναξιά, θυμό, μονοτονία, βαρεμάρα, εγκατάλειψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες στον ύπνο, αίσθημα μη ελέγχου της κατάστασης καθώς και αίσθημα στιγματοποίησης.

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Ανοσοποίησης και Αναπνευστικών Παθήσεων (National Centre for Immunization and Respiratory Diseases, (NCIRD), 2020), ο ιός COVID-19 μπορεί να οδηγήσει σε φόβο για τη δική μας υγεία και την υγεία των αγαπημένων μας, διαταραχές στον ύπνο και στη διατροφή, δυσκολία συγκέντρωσης, αύξηση στην κατάχρηση ουσιών (π.χ. αλκοόλ, τσιγάρα και άλλα) καθώς και στη χειροτέρευση άλλων χρόνιων προβλημάτων υγείας. Επίσης, είναι

καλό να σημειωθεί ότι ο κάθε άνθρωπος αντιδράει διαφορετικά στις συνθήκες απομόνωσης και έτσι μπορεί να παρατηρηθούν και άλλες συμπεριφορές (κυρίως στα παιδιά και στους έφηβους, όπως: κλάματα και ευερεθιστότητα, επαναφορά συμπεριφορών που είχαν ξεπεράσει (π.χ. νυχτερινή ενούρηση), στεναχώρια, αντιδραστική συμπεριφορά στους έφηβους, δυσκολία προσοχής και συγκέντρωσης, χαμηλή σχολική απόδοση, ανηδονία και αποφυγή προηγούμενων ευχάριστων δραστηριοτήτων, ανεξήγητο πονοκέφαλο ή πόνο σε κάποιο άλλο σημείο του σώματος και κατάχρηση ουσιών (NCIRD, 2020).

Οι επιπτώσεις της απομόνωσης στην ψυχική υγεία του ατόμου συνοψίζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1

| Συναισθηματικές αντιδράσεις | Συλλογιστική | | |
|---|--|--|--|
| Θλίψη | Η κατάσταση θα χειροτερεύει μόνο | Δεν νοιάζεται κανείς για εμένα | Δεν υπάρχει μέλλον. Όλα καταστράφηκαν |
| Φόβος | Θα πεθάνω; Θα πεθάνουν οι δικοί μου; | Θα χάσω τη δουλειά μου | Αυτό που αισθάνομαι είναι σύμπτωμα; Λες να αρχίζει; |
| Άγχος | Βρίσκομαι σε μια κατάσταση που δεν ελέγχω. | Τι θα γίνει; Πόσο καιρό θα πάρει; | Θα μείνουμε χωρίς βασικά αγαθά; Δεν θα έχουμε να φάμε; |
| Ενοχή | Κι αν τους το μεταδώσω; Φταίω που κόλλησα | Εγώ έζησα ενώ ο/η έφυγε από τη ζωή | Είναι σωστό να βγω από το σπίτι για να πάω...; |
| Ντροπή (στιγματισμός) | Δεν θέλουν να με πλησιάσουν. Φοράνε γάντια και μάσκα για να έρθουν κοντά μου | Δεν είμαι πια όπως οι άλλοι | Με κοιτάνε διαφορετικά. Με κατηγορούν; |
| Βαρεμάρα | Δεν έχει νόημα | Τίποτα δεν με ευχαριστεί | Γιατί να προσπαθώ; |
| Αβοηθητότητα | Δεν υπάρχει θεραπεία | Δεν μπορεί κανείς να με βοηθήσει | Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για αυτό |
| Θυμός | Δεν με αφήνουν να εργαστώ. Θα με καταστρέψουν οικονομικά | Γιατί πρέπει να στερηθώ όταν άλλοι φταίνε για την κατάσταση; | Και πού το ξέρω εγώ ότι λένε την αλήθεια; |
| Συναισθηματικό μούδιασμα και εξάντληση | Δεν θέλω να ασχολούμαι άλλο | Τα παρατάω. Δεν θα προσπαθήσω άλλο | Κουράστηκα |

Καλές Πρακτικές για άτομα σε περιορισμό λόγω του ιού COVID-19

1. Ειδήσεις σε σχέση με την επιδημία

Για ένα άνθρωπο απομονωμένο στο σπίτι τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και το διαδίκτυο είναι το μοναδικό πολλές φορές παράθυρο για την ενημέρωση του. Η συνεχόμενη όμως ροή ειδήσεων και μάλιστα με αρνητικό χαρακτήρα (δηλαδή νέα κρούσματα, θάνατοι και νέα μέτρα περιορισμού) μπορεί να αυξάνουν το άγχος και το φόβο ή ακόμα και να λειτουργούν σαν ψυχοτραυματισμός ιδιαίτερα όταν η ενασχόληση με τις ειδήσεις για την επιδημία γίνεται με καταναγκαστικό/εμμονικό τρόπο.

Προτείνεται να περιορίζεται η ενημέρωση σε ένα-δύο, αξιόπιστα για το άτομο, μέσα και ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα να απέχει το άτομο από το να ενημερώνεται για τις εξελίξεις της επιδημίας

2. Κοινωνικά δίκτυα

Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν τα τελευταία έτη μια ευρεία χρήση από σχεδόν όλες τις ηλικιακές ομάδες στη χώρα μας. Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο που είναι σε απομόνωση να είναι σε επαφή με άλλους ανθρώπους και κυρίως να μοιραστεί τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του. Επίσης τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν πληροφόρηση για την επιδημία και για τους τρόπους αντιμετώπισής της. Αναφορικά με την επιδημία του ιού COVID-19 έχει παρατηρηθεί ότι τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν σημαντική υποστήριξη με δύο τρόπους. Ο πρώτος είναι η αίσθηση συντροφικότητας, αλληλοϋποστήριξης και κοινής πορείας στο θέμα της επιδημίας που μειώνει την αποξένωση του ατόμου που είναι περιορισμένο. Και ο δεύτερος είναι το χιουμοριστικό περιεχόμενο που μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τη μείωση των επιπέδων στρες. Το μειονέκτημα των κοινωνικών δικτύων είναι η διασπορά ψευδών ειδήσεων και η προτροπή σε συμπεριφορές που δεν βοηθούν τη διατήρηση του περιορισμού. Για αυτό και προτείνεται η χρήση των κοινωνικών δικτύων επιλεκτικά ώστε να προσφέρουν στήριξη και όχι να αυξάνουν τη σύγχυση του ατόμου.

3. Διατήρηση των κοινωνικών επαφών

Ο πιο κοινός τρόπος διατήρησης της επικοινωνίας είναι η τηλεφωνική επαφή. Η τεχνολογία τα τελευταία έτη μας έχει προσφέρει πολλές δυνατότητες μέσω του κινητού τηλεφώνου, της ταμπλέτας και του υπολογιστή για να επικοινωνούμε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Το σημαντικό στις επιλογές αυτές είναι η δυνατότητα να μεταφερθεί η εικόνα. Από την ψυχολογική έρευνα ξέρουμε τη σημασία που έχει η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με τους άλλους ανθρώπους για την διατήρηση του αισθήματος της σύνδεσης με την κοινωνική μας ομάδα. Ακόμα όμως και αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα οι τηλεφωνικές κλήσεις, τα γραπτά μηνύματα και οι ομάδες αλληλοστήριξης στα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προσφέρουν σημαντική βοήθεια

4. Διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Με τον όρο υγιεινός τρόπος ζωής αναφερόμαστε στο τρίπτυχο διατροφή, άσκηση και ύπνος. Σε συνθήκες περιορισμού υπάρχει ο κίνδυνος το άτομο να παραιτηθεί από οποιαδήποτε προσπάθεια να διατηρήσει τις υγιεινές συνήθειες που είχε μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ξέρουμε όμως πόσο σημαντικό είναι τόσο για την ψυχική υγεία όσο και για την διατήρηση της άμυνας του οργανισμού απέναντι στις λοιμώξεις να διατηρείται η προσπάθεια στο τρίπτυχο που αναφέρθηκε.

Η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ψυχική μας υγεία. Παρατεταμένη κατανάλωση έτοιμων, συσκευασμένων τροφών, μεγάλης ποσότητας ζάχαρης και καφεΐνης καθώς και τροφών με υψηλή θερμιδική και χαμηλή θρεπτική αξία (π.χ. έτοιμο φαγητό που παραδίδεται στο σπίτι) δεν βοηθούν την ψυχική υγεία του ατόμου κυρίως όταν αποτελούν το βασικό ημερήσιο διαιτολόγιο.

Η άσκηση ξέρουμε ότι μειώνει τα επίπεδα του στρες και δημιουργεί ένα συναίσθημα ευεξίας στο άτομο. Η άσκηση στον περιορισμό μπορεί να είναι από ένα αυτοσχέδιο πρόγραμμα γυμναστικής μέχρι βόλτα και διατάσεις. Το διαδίκτυο έχει πληθώρα από πληροφορίες και οπτικό υλικό από ασκήσεις που μπορεί να κάνει κανείς σε περιορισμένο χώρο.

Ο ύπνος συμβάλλει σημαντικά στην καλή ψυχική και σωματική λειτουργία. Οι ειδικοί τονίζουν συχνά την αξία του σταθερού ωραρίου ύπνου ανεξάρτητα από αν το άτομο έχει την επόμενη μέρα συγκεκριμένες δραστηριότητες ή όχι. Να σημειωθεί ότι τόσο η παρατεταμένη αϋπνία όσο και η υπερυπνία είναι σύμπτωμα ψυχικών παθήσεων και σε περίπτωση που συμβαίνει είναι σημαντικό το άτομο να μην την αγνοεί αλλά να έρχεται σε επαφή με μια υπηρεσία ψυχικής υγείας.

5. Αποφυγή αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών

Αν και προσωρινά μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα τόσο το αλκοόλ όσο και οι υπόλοιπες ψυχοδραστικές ουσίες μακροχρόνια λειτουργούν αρνητικά. Για παράδειγμα ενώ η καθημερινή μέθη μειώνει βραχύχρονα το άγχος και την ψυχική οδύνη μακροχρόνια αυξάνει τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Ένα δεύτερο μειονέκτημα είναι ότι συχνά υπό την επήρεια ουσιών το άτομο μπορεί να γίνει περισσότερο παρορμητικό ή ακόμα και να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά. Αυτό σε συνθήκες περιορισμού μπορεί να έχει πολλαπλάσια αρνητικές συνέπειες.

6. Οργάνωση της ημέρας και διαχείριση του χρόνου

Η βαρεμάρα, το αίσθημα του χρόνου που δεν κυλάει, η απουσία νοήματος και κινήτρου είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικά για τα άτομα που είναι σε περιορισμό. Η οργάνωση της ημέρας μπορεί να έχει δύο κατηγορίες δραστηριοτήτων:

α. Δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση όπως είναι η παρακολούθηση μιας ταινίας/σειράς, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, η ανάγνωση ενός βιβλίου, το ζεστό μπάνιο και γενικότερα η αυτοφροντίδα, η ζωγραφική, οι χειροτεχνίες, η καταγραφή σε ημερολόγιο και η μουσική

β. Δραστηριότητες που προσφέρουν ικανοποίηση όπως είναι η παρακολούθηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και γενικά οποιαδήποτε μαθησιακή δραστηριότητα, η τακτοποίηση του χώρου, η διεκπεραίωση κάποιων υποθέσεων από το τηλέφωνο η το διαδίκτυο και κυρίως αν είναι αυτό εφικτό η εργασία από το σπίτι. Το τελευταίο φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς συγκεντρώνει το μυαλό του ατόμου, μειώνει το νοητικό μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων και κυρίως δημιουργεί ένα αίσθημα σκοπού και συνέχειας στο μέλλον.

Προτείνεται τέλος να έχει το άτομο ένα καθημερινό πλάνο για το ποια πράγματα θα ήθελε να κάνει καθώς και να δημιουργήσει μία επαναλαμβανόμενη ρουτίνα για τις ημέρες της απομόνωσης, καθώς αυτό μπορεί να του/της δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας και τάξης.

7. Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη

Εάν το άτομο παρατηρεί έντονα συναισθήματα που δεν μπορεί να διαχειριστεί πχ έντονο άγχος ή κρίσεις πανικού τότε συστήνεται να απευθυνθεί σε ειδικό της ψυχικής υγείας (ψυχίατρο ή ψυχολόγο) και να λάβει ψυχολογική στήριξη εξ αποστάσεως. Σε κάθε περίπτωση η βαθιά αποδοχή τόσο της αναγκαιότητας όσο και των δυσκολιών της απομόνωσης μπορεί να μειώσει το στρες που σχετίζεται με την δυσφορία από τον περιορισμό

8. Θρησκευτική δραστηριότητα

Για το άτομο που είναι θρησκευόμενο η τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων του στην περίοδο του περιορισμού και ιδιαίτερα η προσευχή μπορεί να βοηθήσει την ψυχολογική του κατάσταση καθώς ευοδώνει το αίσθημα της σύνδεσης, την επικοινωνίας και της παροχής βοήθειας και στήριξης.

9. Ασκήσεις αυτοεπίγνωσης

Έχει βρεθεί ότι ήπιες ασκήσεις αυτοεπίγνωσης λίγα λεπτά την ημέρα όπως είναι οι ασκήσεις mindfulness μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες. Ασκήσεις mindfulness μπορεί να βρει κανείς και στο διαδίκτυο και σε ειδικές εφαρμογές που υπάρχουν για τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα.

Οι καλές πρακτικές για την περίοδο της περιορισμού συνοψίζονται στον πίνακα 2.

Πίνακας 2

| Θέματα | Προτάσεις | | |
|--|--|--|-----------------------------------|
| Ειδήσεις για την επιδημία | Επιλογή 1-2 μέσων για την ενημέρωση | Αποφυγή της συνεχούς ενασχόλησης με την πανδημία | |
| Κοινωνικά δίκτυα | Σταθερή παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα | Ομάδες στήριξης, επικοινωνία, και χιούμορ | |
| Κοινωνικές επαφές | Διατήρηση των κοινωνικών επαφών | Χρήση της δυνατότητας για επικοινωνία με εικόνα | |
| Τρόπος ζωής | Διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής | Προσπάθεια για άσκηση από το σπίτι | Σταθερά ωράρια ύπνου |
| Αλκοόλ και ψυχοδραστικές ουσίες | Αποφυγή η ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης | | |
| Οργάνωση της ημέρας | Δημιουργία ημερήσιου προγράμματος | Ευχάριστες και ικανοποιητικές δραστηριότητες | Εκπαίδευση ή εργασία από το σπίτι |

| Θέματα | Προτάσεις | | |
|--|--|---|--|
| Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη | Σε επίμονα συμπτώματα άγχους, θλίψης | Εξ αποστάσεως ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη | |
| Θρησκεία | Τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων από το σπίτι | Προσευχή | |
| Mindfulness | Ολιγόλεπτες ασκήσεις μέσα στην ημέρα | Βίντεο με οδηγίες στο διαδίκτυο ή εφαρμογές στο κινητό τηλέφωνο | |



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Η επιμέλεια του κειμένου έγινε από:
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 κορονοϊό 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 επιβαρυνόμενη 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 καταιγισμό 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 κι 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.