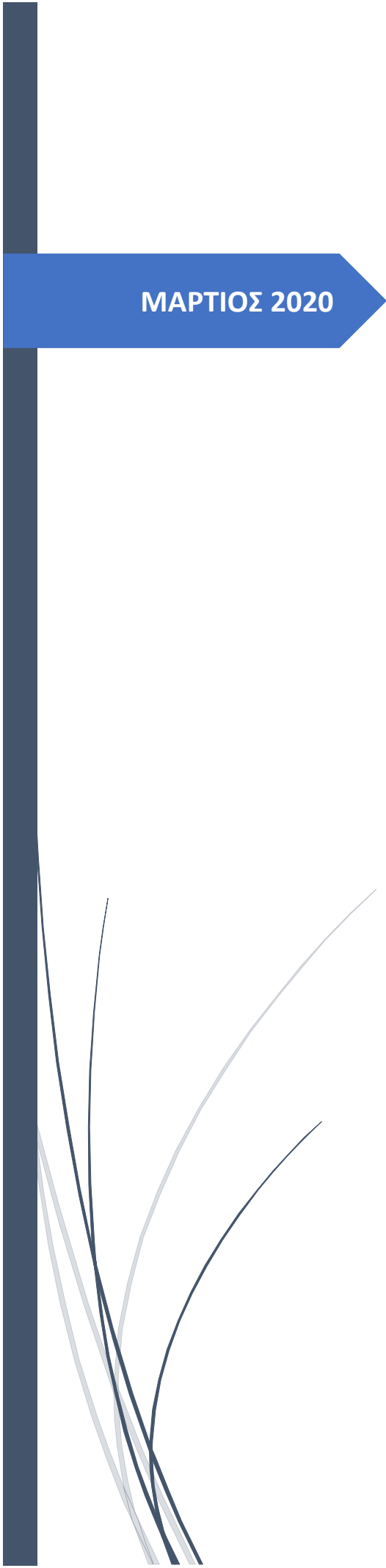




ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

**ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΨΥΧΙΚΩΝ
ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ
COVID19**

Αδάμος Κωνσταντίνου

Ψυχίατρος MD, MSc

ΛΑΡΙΣΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αγαπητέ συνάνθρωπε,

Η κρίση του ιού COVID19 που καλούμαστε να διαχειριστούμε είναι μια από τις πολλές που περνάμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Τα δεδομένα αλλάζουν. Οι περιορισμοί αυξάνονται, ταυτόχρονα με το άγχος και την αβεβαιότητα για το αύριο. Όμως, όπως προαναφέρθηκε, ο ιός COVID19 αποτελεί ακόμα μία κρίση στη ζωή του καθενός. Ουσιαστικά αυτό που δοκιμάζεται, όπως σε κάθε κρίση, είναι οι αξίες και η ανθρωπιά μας. Εκτός από πρόβλημα, η δεδομένη κατάσταση είναι καλό να ιδωθεί ως ευκαιρία για εσωτερικό “καθάρισμα”, ουσιαστικό συγύρισμα δηλαδή του εαυτού. Οι ταχύτητες με τις οποίες κινούμαστε υπό φυσιολογικές συνθήκες (είναι φυσιολογικές?) δεν μας επιτρέπουν να δούμε την ουσία της ζωής μας. Είναι σαν το τρένο υπερταχείας χωρίς στάση με τα δέντρα να περνάνε γρήγορα και δεν μπορούμε να τα δούμε καθαρά. Η κρίση αυτή ας γίνει λοιπόν η στάση μας και ας πάρουμε τον χρόνο μας να “δούμε καθαρά τα δένδρα”, να ξεκαθαρίσουμε τους τοξικούς ανθρώπους και να κρατήσουμε τους ουσιαστικούς αγαπημένους, να αναθεωρήσουμε τους στόχους μας, αυτούς που θα μας κάνουν πιο ευτυχισμένους και όχι απαραίτητα επιτυχημένους. Η κοινωνική απόσταση (social distancing) ας μεταφραστεί σε αναθεώρηση του ανθρωπισμού και όχι αποξένωση. Ας ξαναπλησιάσουμε τους μεγαλύτερους σε ηλικία δικούς μας ανθρώπους, είναι οι ρίζες μας. Ας συνδεθούμε ουσιαστικά με τα παιδιά μας- δέσιμο ζωής και όχι μόνο διεκπεραίωση καθημερινότητας. Ας κάνουμε την κρίση COVID19 ευκαιρία ζωής!

Αδάμος Κωνσταντίνου

Ψυχίατρος

**ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ
ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ**

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Μερικοί από τους όρους που θα συναντήσετε 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.

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις που συναντώνται, ειδικότερα σε κατάσταση περιορισμού, συνοψίζονται στον παρακάτω πίνακα:

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

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 COVID19
- ❖ Τα παιδιά και οι έφηβοι
- ❖ Εκείνοι που βρίσκονται στη πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του ιού, όπως ιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό
- ❖ Άτομα που πάσχουν ήδη από κάποια ψυχιατρική διαταραχή

Πιθανές αιτίες αύξησης του στρες θεωρούνται:

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

Τρόποι διαφύλαξης της ψυχικής υγείας:

1. Μην αποδίδετε τον ιό σε καμία εθνικότητα. Προσβάλει όλους τους ανθρώπους. Δείξτε ενσυναίσθηση στους ασθενείς αλλά και στις ευπαθείς ομάδες που θίγονται από τα μέτρα. Οι άνθρωποι που προσβλήθηκαν δεν έχουν κάνει κάτι κακό και χρειάζονται την στήριξη, την συμπάθεια και την ευγένειά μας. Πρέπει λοιπόν να μειώσουμε το στίγμα για τους ανθρώπους αυτούς.
2. 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.
3. 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 οποίο ο ψυχισμός δοκιμάζεται σημαντικά.

4. 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.
5. 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.

6. Τιμήστε τους φροντιστές και τους εργαζόμενους στην υγεία της κοινότητάς σας. Αναγνωρίστε το ρόλο που παίζουν στη διασφάλιση της υγείας και της ζωής των συνανθρώπων μας.

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 τη 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. Βρείτε ευκαιρία και εστιάστε σε θετικές ιστορίες για τον ιό COVID19, όπως άνθρωποι που θεραπεύονται, δωρεές στο σύστημα υγείας, άνθρωποι φροντιστές/παραδείγματα προς μίμηση κ.λ.π.

5. Σε περιπτώσεις που η ανησυχία δεν υποχωρεί, επικοινωνήστε με τους αρμόδιους φορείς ψυχικής υγείας.



 World Health Organization

Πως να αντιμετωπίσεις το άγχος για την πανδημία του Covid-19



Είναι φυσιολογικό να νιώθεις στεναχώρια, στρες, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια μίας κρίσης. Μπορεί να βοηθήσει το να μιλάς με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Επικοινωνήσε με φίλους και συγγενείς.

Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι, φρόντισε να διατηρήσεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα περιλαμβάνει καλή διατροφή, ύπνο, άσκηση μέσα στο σπίτι και κοινωνικές επαφές με ανθρώπους που αγαπάς μέσω τηλεφώνου, σόσιαλ ή μέιλ.

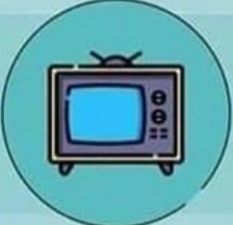




Μην καπνίζεις, ούτε να καταναλώνεις αλκοόλ και φάρμακα για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου. Εάν νιώσεις ότι "πνίγεσαι", επικοινωνήσε με γραμμή υποστήριξης. Φτιάξε ένα πλάνο για το που θα πας και πως θα αναζητήσεις ιατρική ή ψυχολογική υποστήριξη, εάν απαιτηθεί.

Μάθε τα γεγονότα. Συγκέντρωσε πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να υπολογίσεις ακριβώς το ρίσκο που διατρέχεις, ώστε να πάρεις τα κατάλληλα μέτρα προστασίας. Βρες μία αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης όπως το site του "who" (ή, για την Ελλάδα, του "eody").





Περιορίσε την ανησυχία σου με το να μειώσεις τον χρόνο που καταναλώνεις, βλέποντας ή ακούγοντας ειδήσεις που, αντί να σε ενημερώνουν, σε αναστατώνουν.

Αξιοποίησε δεξιότητες που σε βοήθησαν στο παρελθόν για να ανταπεξέλθεις σε αναποδιές της ζωής σου και χρησιμοποίησέ της για να διαχειριστείς τα αισθήματά σου κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας που είναι για όλους η επιδημία.



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.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ (COVID- 19)

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:

1. Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19. Συμβουλευόμαστε 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
2. 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 αφεθεί 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά προσκολλώνται εντονότερα 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.
11. Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.

12. 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.
13. 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.


World Health Organization

Βοηθώντας τα παιδιά να διαχειριστούν το άγχος στην επιδημία COVID19



Τα παιδιά μπορεί να απαντούν στο άγχος με ποικίλους τρόπους όπως με ανησυχία, απόσυρση, άρνηση, θυμό, ευερεθιστότητα, ούρηση στο κρεβάτι κ.λ.π.

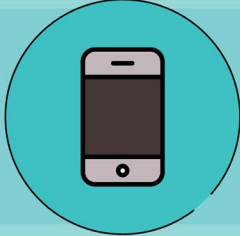
Ανταποκριθείτε στις αντιδράσεις του παιδιού σας με υποστηρικτικό τρόπο, αφουγκραστείτε τις ανησυχίες του και δώστε του περίσσεια αγάπη και προσοχή.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την προσοχή των μεγάλων σε δύσκολους καιρούς. Δώστε σε αυτά αρκετό χρόνο και προσοχή.

Θυμηθείτε να ακούτε τα παιδιά σας, να μιλάτε όμορφα και να τα καθησυχάζετε.

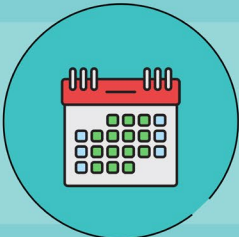
Εαν είναι εφικτό, δώστε ευκαιρίες στο παιδί για αρκετό παιχνίδι και χαλάρωση.





Προσπαθήστε να κρατήσετε τα παιδιά σε στενή επαφή με την οικογένεια και αποφύγετε να τα χωρίζετε από αυτήν όσο είναι εφικτό. Αν υπάρχει αποχωρισμός (π.χ. νοσηλεία, απομόνωση) διασφαλίστε τακτική επικοινωνία (π.χ. τηλέφωνο, βιντεοκλήση) και καθησυχάστε τα.

Διατηρήστε τις καθημερινές συνήθειες και το πρόγραμμα, όσο είναι δυνατό, ή βοηθήστε στη δημιουργία νέων συνηθειών στο νέο περιβάλλον, συμπεριλαμβάνοντας εκπαιδευτικές δραστηριότητες καθώς και χρόνο για ασφαλές παιχνίδι και χαλάρωση.





Εκθέστε τα γεγονότα για το τι έχει συμβεί, εξηγήστε τι συμβαίνει τώρα και δώστε ξεκάθαρες πληροφορίες για το πως να μειώσουν τον κίνδυνο έκθεσης στον ιό (π.χ. πλύσιμο χεριών) με λόγια προσαρμοσμένα στην εκάστοτε ηλικία.

Η ενημέρωση επίσης περιλαμβάνει παροχή πληροφοριών για το τι θα μπορούσε να συμβεί, με καθησυχαστικό τρόπο (π.χ. αν ένα μέλος της οικογένειας ή το παιδί αρχίσει να μη νιώθει καλά και χρειαστεί να πάει στο νοσοκομείο για κάποιο διάστημα έτσι ώστε οι ιατροί να το βοηθήσουν να γίνει καλύτερα).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ (COVID- 19)

- ✓ Οι ηλικιωμένοι, ειδικά αυτοί που είναι σε απομόνωση και αυτοί με γνωστική έκπτωση/άνοια, μπορεί να γίνουν ανήσυχοι, αγχωμένοι, ευερέθιστοι και να αποσύρονται συχνότερα. Παρέχετε πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη μέσω της οικογένειας και των επαγγελματιών υγείας ένα χρειαστεί.
- ✓ Μοιραστείτε απλές και χειροπιαστές πληροφορίες για το τι συμβαίνει και δώστε σαφείς και ξεκάθαρες οδηγίες με υπομονή και σεβασμό για το πως θα μειωθεί ο κίνδυνος επιμόλυνσης από τον ιό. Επαναλάβετε τις πληροφορίες όπου είναι αναγκαίο. Βοηθητική είναι πολλές φορές η επίδειξη των πληροφοριών γραπτώς ή σε εικόνες.
- ✓ Εάν έχετε υποκείμενο νόσημα, εξασφαλίστε τη δυνατότητα πρόσβασης στα φάρμακα που ήδη χρησιμοποιείτε. Ενεργοποιήστε τις κοινωνικές επαφές σας για να σας παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη, εάν χρειαστεί. Προετοιμαστείτε και να γνωρίζετε εκ των προτέρων που και πως θα λάβετε πρακτική βοήθεια ένα χρειαστεί, όπως να καλέσετε ένα ταξί, να παραγγείλετε φαγητό και να λάβετε ιατρική βοήθεια. Να έχετε προμήθειες και φάρμακα για 2 εβδομάδες τουλάχιστον.
- ✓ Κρατήστε τους ρυθμούς της καθημερινότητας και το πρόγραμμά σας όσο είναι δυνατόν. Προετοιμάστε ένα προσωπικό πακέτο ασφαλείας. Περιλάβετε σε αυτό βασικές πληροφορίες/έγγραφά σας, τηλεφωνικές επαφές και διευθύνσεις, ιατρικές πληροφορίες/βιβλιάριο υγείας, φάρμακα που λαμβάνεται (να φτάνουν για 2 εβδομάδες), σνακ, μπουκαλάκια νερό και μερικά ρούχα.

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ (COVID-19)

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).

Καλές πρακτικές κατά τον περιορισμό

- ❖ Μείνετε συνδεδεμένοι και διατηρήστε τα κοινωνικά σας δίκτυα. Ακόμα και όταν είστε σε απομόνωση προσπαθήστε όσο γίνεται να διατηρήσετε τις προσωπικές σας συνήθειες ή και να δημιουργήσετε νέες. Παραμείνετε συνδεδεμένοι μέσω email, κοινωνικών δικτύων, βιντεοκλήσεων και τηλεφώνου.
- ❖ Σε στιγμές άγχους, αφουγκραστείτε τις ανάγκες και στα συναισθήματά σας. Εμπλακείτε σε υγιεινές δραστηριότητες που σας χαροποιούν και σας χαλαρώνουν. Γυμναστείτε τακτικά, διατηρήστε φυσιολογικές ώρες ύπνου και

τραφείτε ισορροπημένα και υγιεινά. Σχεδιάστε το πρόγραμμα των επόμενων ημερών και σκεφτείτε το πως θα οργανώσετε τη ζωή σας μετά την άρση των περιορισμών.

- ❖ Αναζητήστε πληροφορίες μόνο από επίσημους φορείς σχετικά με την επιδημία και ακολουθήστε πρακτικούς οδηγούς. Κλείστε τα αυτιά και τα μάτια σας σε φήμες και ανακριβείς πληροφορίες ειδικά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Περιορίστε δραστικά τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο.

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 ή ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης		
Οργάνωση της ημέρας	Δημιουργία ημερήσιου προγράμματος	Ευχάριστες και ικανοποιητικές δραστηριότητες	Εκπαίδευση ή εργασία από το σπίτι
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	

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ❖ Για τους επαγγελματίες υγείας το να είναι υπό πίεση είναι σύνηθες φαινόμενο. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθετε έτσι στη δεδομένη κατάσταση. Το άγχος και τα συναισθήματα που σχετίζονται με την επιδημία δεν είναι σε καμία περίπτωση αντανάκλαση του ότι δεν μπορείτε να κάνετε σωστά τη δουλειά σας ή ότι είστε αδύναμοι. Διαχειριζόμενοι την ψυχική σας υγεία και μεριμνώντας για φυσιολογική ψυχοκοινωνικότητα κατά τη διάρκεια της επιδημίας είναι εξίσου σημαντικά με τη μέριμνα για τη σωματική σας υγεία και φυσική κατάσταση.
- ❖ Προσέξτε τον εαυτό σας το διάστημα της κρίσης. Προσπαθήστε να εφαρμόσετε στρατηγικές αντιμετώπισης όπως εξασφάλιση επαρκούς ξεκούρασης και ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της εργασίας ή ανάμεσα στις βάρδιες, επαρκής σίτιση με υγιεινές επιλογές, προσθήκη στο πρόγραμμα τακτικής σωματικής άσκησης και τακτική επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους. Αποφύγετε τη χρήση επιβλαβών “αυτοθεραπειών” όπως αλκοόλ, κάπνισμα ή άλλα ναρκωτικά καθώς μακροπρόθεσμα αυτά θα επιδεινώσουν τη σωματική και ψυχική υγεία σας
- ❖ Η κρίση αυτή για πολλούς επαγγελματίες υγείας είναι πρωτόγνωρη. Ακόμη κι έτσι, χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που “δούλεψαν” στο παρελθόν για τη διαχείριση του άγχους και του χρόνου μπορούν και στο παρόν να φανούν χρήσιμες. Είναι πολύ πιθανό να ξέρετε, από τη φύση του επαγγέλματός σας, πως να αποβάλετε το άγχος και δε θα πρέπει να διστάζετε να διατηρείτε σε καλό επίπεδο την ψυχολογία σας με εξοικονόμηση δυνάμεων. Η κρίση αυτή δεν είναι σπριντ είναι μααραθώνιος!
- ❖ Κάποιοι επαγγελματίες υγείας μπορεί δυστυχώς να βιώσουν την αποφυγή από την οικογένειά τους ή την κοινότητα εξαιτίας του στίγματος ή του φόβου. Το γεγονός αυτό μπορεί να κάνει την ήδη υπάρχουσα κατάσταση ακόμη πιο δύσκολη για τους επαγγελματίες υγείας. Αν είναι εφικτό, η τακτική επαφή και επικοινωνία με τους αγαπημένους σας, με τη χρήση και ψηφιακών μέσων, μπορεί να αποτρέψει το φαινόμενο της αποφυγής. Απευθυνθείτε στους συναδέλφους σας, στον προϊστάμενό σας ή σε άλλα έμπιστα άτομα για κοινωνική υποστήριξη-οι συνάδελφοί σας μπορεί να έχουν τις ίδιες εμπειρίες και προβληματισμούς με εσάς.
- ❖ Χρησιμοποιήστε κατάλληλους και κατανοητούς τρόπους για να επικοινωνήσετε με ανθρώπους που έχουν νοητική έκπτωση, γνωστικά συμπτώματα ή ψυχοκοινωνικές δυσλειτουργίες. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται και ενναλακτικοί τρόποι επικοινωνίας και δεν θα πρέπει να

βασίζεστε μόνο στις γραπτές οδηγίες, ιδιαίτερα εάν έχετε ηγετική θέση (διευθυντής, προϊστάμενος, διοικητής).

- ❖ Να γνωρίζετε πως να παρέχετε υποστήριξη ανθρώπους που προσβλήθηκαν από τον ιό COVID19 και να γνωρίζετε πως να τους διασυνδέσετε με τις διαθέσιμες παροχές. Αυτό καθίσταται ιδιαίτερα σημαντικό για ανθρώπους που χρήζουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη και αυτούς που αντιμετωπίζουν προβλήματα της ψυχικής τους υγείας. Το στίγμα που σχετίζεται με θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να προκαλέσει απροθυμία προς αναζήτηση υποστήριξης τόσο για τον ιό COVID19 όσο και για ψυχολογικά συμπτώματα.
- ❖ Τα περιεχόμενα των παρακάτω links μπορούν να βοηθήσουν τόσο τους επαγγελματίες υγείας στην αντιμετώπιση όσο και τους έχοντες διοικητικές θέσεις στις δομές υγείας (διοικητές, διευθυντές, προϊστάμενους) στην εκπαίδευση προσωπικού και στο σχεδιασμό πολιτικών σε θέματα ψυχικών διαταραχών και στην επείγουσα διαχείριση των ψυχολογικών συμπτωμάτων σε περιόδους κρίσεων:
- ✓ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786188273719gr_e.pdf;jsessionid=90915F040F937814F720851D755EB39F?sequence=63
- ✓ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922_eng.pdf?sequence=1

ΠΗΓΕΣ

1. ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ (COVID-19): ΟΔΗΓΙΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ, ΜΑΡΤΙΟΣ 2020
2. MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL CONSIDERATIONS DURING COVID-19 OUTBREAK, WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO, MARCH 2020