

# (ΥΠΟ)ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

Ένας οδηγός για τη φροντίδα της ατομικής ψυχικής υγείας και ευεξίας εν μέσω της πανδημίας του SARS-CoV-2



Απόστολος Πελέκης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής MSc

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Για όλους και όλες μας, η περίοδος αυτή της επιδημίας του κορωνοϊού SARS-CoV-2 και του κατ' οίκον περιορισμού μας είναι από πολλές απόψεις δύσκολη και πιεστική. Είναι μία περίοδος όπου καλούμαστε να κινητοποιήσουμε την υπομονή και τις ψυχικές μας δυνάμεις, ώστε να περάσουμε τον χρόνο αυτόν όσο πιο ανώδυνα γίνεται και, γιατί όχι, να τον εκμεταλλευτούμε ίσως για το καλύτερο. Σε αυτόν τον οδηγό παρουσιάζεται μια σειρά από προτάσεις και συστάσεις για τη φροντίδα της ατομικής ψυχικής υγείας και συναισθηματικής ευεξίας, όπως απορρέουν από την ψυχολογική θεωρία και έρευνα. (Υπο)Μένουμε σπίτι λοιπόν και παραμένουμε σωματικά και ψυχικά υγιείς.

## **Απόστολος Πελέκης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής MSc**

Ο Απόστολος Πελέκης είναι ψυχολόγος, απόφοιτος του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και τακτικό μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων, με μεταπτυχιακή ειδίκευση στην κλινική ψυχολογία και τη γνωστική – πειραματική ψυχολογία, και γνωσιακός – συμπεριφορικός ψυχοθεραπευτής, μέλος της European Association for Behavioural and Cognitive Therapies

[www.apostolospeltekis.gr](http://www.apostolospeltekis.gr)

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΜΕΡΟΣ 1ο

Επιπτώσεις της πανδημίας και της κοινωνικής αποστασιοποίησης στην ψυχική υγεία ..... σελ. 1

## ΜΕΡΟΣ 2ο

Προσαρμόζοντας την καθημερινότητά μας στις νέες συνθήκες ..... σελ. 4

## ΜΕΡΟΣ 3ο

Αντιμετωπίζοντας το άγχος υγείας ..... σελ. 6

## ΜΕΡΟΣ 4ο

Η σχέση με τον εαυτό μας - Οι σχέσεις με τους άλλους ..... σελ. 9

## ΜΕΡΟΣ 5ο

Αντιμετωπίζοντας το εργασιακό και οικονομικό άγχος ..... σελ. 11

## ΜΕΡΟΣ 6ο

Ύπνος, διατροφή και σωματική άσκηση ..... σελ. 14

## ΜΕΡΟΣ 7ο

Βοηθώντας τα παιδιά να περάσουν την κρίση ..... σελ. 17

## ΜΕΡΟΣ 1ο

# Επιπτώσεις της πανδημίας και της κοινωνικής αποστασιοποίησης στην ψυχική υγεία



Το τελευταίο διάστημα, εξαιτίας της ραγδαίας εξάπλωσης του νέου κορωνοϊού στην Ελλάδα και σε κάθε σχεδόν μεριά του πλανήτη, όλοι και όλες ζούμε μια πρωτόγνωρη και εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση, για την οποία κανείς μας δεν ήταν (και δε θα μπορούσε μάλλον να είναι) προετοιμασμένος.

Ο ιός SARS-CoV-2, όπως είναι η επιστημονική ονομασία του, όχι μόνον απειλεί την υγεία του πληθυσμού και πρωτίστως των ευπαθών ομάδων, αλλά και δοκιμάζει ποικιλοτρόπως τις κοινωνίες στις οποίες εισβάλλει: πιέζει τα υγειονομικά συστήματα και τις δομές πρόνοιας, ανατρέπει τους κρατικούς προϋπολογισμούς, προκαλεί μια ανυπολόγιστη αναταραχή στο πεδίο της εργασίας, της εκπαίδευσης, της οικονομίας.

Πέρα από αυτά, οι βιοϊατρικές επιστήμες δε διαθέτουν, μέχρι και σήμερα τουλάχιστον, ούτε κάποιο εμβόλιο που να προλαμβάνει τη μόλυνση από τον νέο κορωνοϊό, ούτε κάποιο φάρμακο που να αντιμετωπίζει επαρκώς τη νόσο που αυτός προκαλεί. Έτσι, το πλέον αποτελεσματικό μέσο που έχουμε στη διάθεσή μας για να ελέγξουμε και να αναστείλουμε την πανδημία είναι η εφαρμογή του παλαιού μέτρου της καραντίνας: της κοινωνικής αποστασιοποίησης, του μέγιστου δυνατού περιορισμού των δια ζώσης ανθρώπινων επαφών.

Και αυτό, ο αναγκαστικός δηλαδή εγκλεισμός ή τουλάχιστον περιορισμός των ανθρώπων στους χώρους κατοικίας τους, όσο και αν είναι απαραίτητος (δεν τίθεται καμία αμφιβολία επ' αυτού), οδηγεί, ωστόσο, σε επιπλέον δυσκολίες, περισσότερο συναισθηματικής και ψυχολογικής φύσης, οι οποίες έρχονται να προστεθούν σε όσες αναφέρθηκαν παραπάνω.

Τον περασμένο Φεβρουάριο, δημοσιεύθηκε στο πολύ γνωστό και έγκυρο επιστημονικό περιοδικό The Lancet μία βιβλιογραφική ανασκόπηση<sup>1</sup> σχετικά με τις ψυχολογικές επιδράσεις της καραντίνας. Όπως σημειώνουν οι συγγραφείς του εν λόγω άρθρου, ο αναγκαστικός εγκλεισμός ή περιορισμός των ανθρώπων λόγω κάποιας ιογενούς επιδημίας σχετίζεται με αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως:

- συμπτώματα οξέος ή μετα-τραυματικού άγχους,
- συμπτώματα κατάθλιψης,
- θυμό και εκνευρισμό,
- συναισθηματική εξάντληση,
- διαταραχές ύπνου, και
- κατάχρηση αλκοόλ.

Οι πιο συχνές ψυχολογικές επιδράσεις είναι η παρατεταμένη αρνητική διάθεση και η ευερεθιστότητα ή νευρικότητα. Μάλιστα, οι διαταραχές αυτές της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας ενός ανθρώπου, ιδιαίτερα η εξάρτηση από το αλκοόλ, το άγχος και οι επακόλουθες συμπεριφορές αποφυγής, μπορεί να διαρκούν έως και αρκετούς μήνες μετά τη λήξη της καραντίνας και την επιστροφή στην κανονικότητα. Για παράδειγμα, σε ορισμένες από αυτές τις έρευνες αναφέρεται πως οι συμμετέχοντες συνέχιζαν να αποφεύγουν μέρη με πολύ κόσμο ή να πλένουν με σχεδόν καταναγκαστικό τρόπο τα χέρια τους για πολλούς μήνες μετά τη λήξη της επιδημίας.

Η ίδια μελέτη μας πληροφορεί πως ορισμένες ομάδες του πληθυσμού είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες λόγω του περιορισμού τους:

- οι άνθρωποι με προηγούμενο ιστορικό κάποιας ψυχικής διαταραχής,
- οι εργαζόμενοι/ες στον χώρο της υγείας,
- οι άνθρωποι με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο,
- οι γυναίκες συγκριτικά προς τους άνδρες,
- οι γονείς συγκριτικά προς τα άτομα χωρίς παιδιά, και
- οι νέοι συγκριτικά προς τους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους.

Ποιοι είναι οι επιμέρους παράγοντες, τα χαρακτηριστικά εκείνα του περιορισμού που οδηγούν σε προβλήματα ψυχικής υγείας;

Πρώτα από όλα είναι, προφανώς, η διάρκεια του εγκλεισμού. Όσο μεγαλύτερη, τόσο χειρότερα - ειδικά αν αυτή υπερβαίνει τις 10 ημέρες. Έπειτα, είναι ο φόβος της πιθανής μόλυνσης, είτε του ίδιου του ατόμου είτε κάποιου άλλου κοντινού του προσώπου. Είναι, ακόμη, ο εκνευρισμός και η πλήξη που προκαλεί ο εγκλεισμός, η απώλεια της καθημερινής ρουτίνας, η μείωση των κοινωνικών επαφών και η επακόλουθη αίσθηση απομόνωσης. Είναι οι ελλιπείς ή ασαφείς ή αντικρουόμενες πληροφορίες γύρω από τον βαθμό

---

<sup>1</sup> Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

επικινδυνότητας και την εξέλιξη της επιδημίας, την αναγκαιότητα του εγκλεισμού, τα συνιστώμενα μέτρα προφύλαξης. Είναι η απροσδόκητη διακοπή της εργασίας και η απώλεια εισοδήματος, η μελλοντική εργασιακή και οικονομική αβεβαιότητα. Είναι, τέλος, ο ενδεχόμενος κοινωνικός στιγματισμός των ανθρώπων που έχουν μολυνθεί και νοσήσει, ο οποίος φαίνεται να αναπτύσσεται εύκολα όταν κυριαρχεί η άγνοια γύρω από μία νόσο.

Η κατάσταση είναι δύσκολη και, όπως φαίνεται, θα συνεχίσει να είναι δύσκολη για αρκετό καιρό, ακόμη και μετά την κάμψη του πρώτου αυτού κύματος της επιδημίας καθαυτής. Στο κείμενο αυτό δεν υπάρχει καμία πρόθεση να ωραιοποιηθεί αυτό που ζούμε ή να υποτιμηθεί η σοβαρότητά του. Από την άλλη, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί κανείς να κάνει για να προστατέψει τον εαυτό του, την ψυχική του υγεία και συναισθηματική ευεξία.

Είναι μία περίοδος όπου όλοι και όλες μας καλούμαστε να κινητοποιήσουμε τις ψυχικές μας δυνάμεις, την ψυχραιμία, την υπομονή και τη ρεαλιστική μας αισιοδοξία, να επιστρατεύσουμε την επινοτικότητα και την προσαρμοστικότητά μας, να αξιοποιήσουμε έστω και εξ αποστάσεως το κοινωνικό μας δίκτυο, ώστε να περάσουμε την περίοδο αυτή όσο πιο ανώδυνα γίνεται και, γιατί όχι, να την εκμεταλλευτούμε ίσως για το καλύτερο.

Στη συνέχεια αυτού του σύντομου εγχειριδίου, θα παρουσιασθούν ορισμένοι τρόποι προς αυτή την κατεύθυνση, οι οποίοι απορρέουν από την ψυχολογική θεωρία και έρευνα. Δεν είναι απαραίτητα όλες αυτές οι στρατηγικές εξίσου χρήσιμες ή αποτελεσματικές ή και εκ των πραγμάτων εφικτές για όλους τους ανθρώπους. Ωστόσο, θα πάρετε αρκετές ιδέες και μπορείτε στη συνέχεια εσείς να επιλέξετε τι σας ταιριάζει καλύτερα.



## ΜΕΡΟΣ 2ο

# Προσαρμόζοντας την καθημερινότητά μας στις νέες συνθήκες

Λόγω της επιδημίας του νέου κορωνοϊού και των περιοριστικών μέτρων που έχουν εφαρμοσθεί από την πολιτεία, η καθημερινότητα όλων μας έχει, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, ανατραπεί. Όλοι οι χώροι ψυχαγωγίας, εκπαίδευσης, άθλησης και, γενικότερα, δημιουργικής απασχόλησης έχουν διακόψει τη λειτουργία τους. Η εργασία πολλών ανθρώπων έχει ανασταλεί ή μειωθεί σημαντικά. Η συνεύρεση με τα φιλικά ή συγγενικά μας πρόσωπα είναι εξαιρετικά περιορισμένη και οι εκτός σπιτιού μετακινήσεις μας αυστηρά ελεγχόμενες.<sup>2</sup> Γενικότερα, όλοι και όλες περνάμε πολύ περισσότερο χρόνο μέσα στο σπίτι και δεν είμαστε σε θέση να κάνουμε πολλά ή τα περισσότερα από όσα συνηθίζαμε να κάνουμε πρωτίτερα.

Ο κίνδυνος που υπάρχει εδώ για την ψυχική μας υγεία και τη συναισθηματική μας ευεξία είναι να περιπέσουμε σε μία κατάσταση πλήξης και αδράνειας. Διότι, ξέρουμε ότι η απραξία πάει χέρι χέρι με την αρνητική, έως και καταθλιπτική, διάθεση και ότι αυτή συνεπάγεται. Μάλιστα, η απραξία και η καταθλιπτική διάθεση τείνουν να ενισχύουν η μία την άλλη, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο, ένα αρνητικό σπирάλ, όπου όσο πιο αδρανής είναι κάποιος τόσο εντείνεται το καταθλιπτικό του συναίσθημα και όσο πιο έντονο είναι το καταθλιπτικό συναίσθημα τόσο πιο δύσκολη γίνεται η ενεργοποίησή του. Δεν χρειάζονται παρά λίγες ημέρες για να «βουλιάξει» κανείς σε μια τέτοια κατάσταση, όπου αφενός νιώθει πολύ άσχημα, αφετέρου δεν έχει ενέργεια και διάθεση να δραστηριοποιηθεί εκ νέου.

<sup>2</sup> Το παρόν κείμενο γράφτηκε μεταξύ 6 και 15 Απριλίου 2020 και αντανακλά τα δεδομένα της συγκεκριμένης περιόδου σε σχέση με την εξέλιξη της επιδημίας και τα ισχύοντα μέτρα για την ανάσχεσή της από την πλευρά της ελληνικής πολιτείας.



Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να αντισταθεί κανείς σε αυτή την έλξη της απραγίας που προκαλεί η απώλεια της προηγούμενης του ρουτίνας και να αναδιοργανώσει την καθημερινότητά του κατά τρόπο που να παραμένει δραστήριος και παραγωγικός, λαμβάνοντας φυσικά υπόψη τους περιορισμούς της τρέχουσας συνθήκης.

Πώς μπορούμε τώρα να παραμένουμε δραστήριοι και παραγωγικοί όντας κλεισμένοι τον περισσότερο χρόνο μέσα στο σπίτι; Υπάρχουν πραγματικά πολλά πράγματα με τα οποία μπορεί κανείς να ασχοληθεί για να αξιοποιήσει τον χρόνο του δημιουργικά. Διάβασμα, μουσική, κάποιο χόμπι, ταινίες, σειρές και ντοκιμαντέρ, γυμναστική, μαγειρική, εξ αποστάσεως εκπαίδευση, φροντίδα του σπιτιού, για να αναφέρουμε μόνο κάποια από αυτά. Ο καθένας, βέβαια, γνωρίζει καλύτερα ποια είναι τα αντικείμενα που ήδη τον ενδιαφέρουν ή αντικείμενα με τα οποία δεν είχε την ευκαιρία να ασχοληθεί έως σήμερα αλλά θα μπορούσε να διερευνήσει και να βρει σε αυτά ικανοποίηση και ενδιαφέρον. Ίσως το διάστημα αυτό, πέρα από τις αδιαμφισβήτητες δυσκολίες του, προσφέρει και μια ευκαιρία να ξαναθυμηθούμε ή να ανακαλύψουμε πτυχές του εαυτού μας που οι ταχείς ρυθμοί κι οι απαιτήσεις της προηγούμενης καθημερινότητάς μας δε μας άφηναν τον χρόνο και την ενέργεια να αναπτύξουμε.

Καλό είναι να υπάρχει μια σχετική ποικιλία στις από ώρα σε ώρα ή από μέρα σε μέρα ασχολίες μας, ώστε να αποφεύγεται η μονοτονία, η κούραση ή η πλήξη από τη συνεχή ενασχόληση με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο. Είναι, ακόμη, απαραίτητο να εντάξουμε στη νέα μας καθημερινότητα δραστηριότητες που κινητοποιούν και το σώμα και το μυαλό μας, που μας ενεργοποιούν και μας κάνουν να αναπτύσσουμε τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητές μας. Μπορεί, για παράδειγμα, να υπάρχουν αναρίθμητες ωραίες ταινίες και σειρές να δει κανείς, όμως η πολύωρη παραμονή στην παθητική θέση του τηλεθεατή οδηγεί σε σωματική και νοητική νωθρότητα κι αυτή με τη σειρά της σε αρνητικό συναίσθημα. Φυσικά και μπορούμε να δούμε κάτι που μας αρέσει στην τηλεόραση, όμως βάλτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα και δραστηριότητες που προκαλούν, που ζορίζουν και εξελίσσουν τον νου και το σώμα σας.

Για όσους και όσες από εσάς έχετε μικρότερα ή μεγαλύτερα παιδιά, η κατεύθυνση είναι σε γενικές γραμμές η ίδια (αν και η υλοποίηση αρκετά πιο δύσκολη). Βοηθείστε τα παιδιά σας να οργανώσουν και αυτά την καθημερινότητά τους έτσι, ώστε να είναι σωματικά και νοητικά δραστήρια (περισσότερα επί του χειρισμού ειδικότερων θεμάτων σε σχέση με τα παιδιά στην ενότητα 7).

Για αρκετούς ανθρώπους, η αναδιοργάνωση αυτή των καθημερινών τους δραστηριοτήτων και ενασχολήσεων θα προκύψει εύκολα και αβίαστα. Άλλοι θα χρειαστεί να καταβάλλουν περισσότερο κόπο για να προσαρμόσουν την καθημερινότητά τους στις νέες συνθήκες. Αν είστε στη δεύτερη ομάδα, ίσως σας βοηθήσει να θέσετε ένα αρκετά συγκεκριμένο πρόγραμμα για την κάθε ημέρα σας, με βάση τις κατευθύνσεις που περιγράφονται παραπάνω, και να επιμείνετε στην τήρησή του, ακόμη και αν στην αρχή δεν έχετε διάθεση. Ειδικά για ανθρώπους που έχουν «βουλιάξει» σε μια παθητική και πληκτική καθημερινότητα, είναι σημαντικό να ορίσουν ένα ρεαλιστικό, εφικτό πρόγραμμα και να επιμείνουν στην εφαρμογή του, έστω και με το ζόρι. Αυτή είναι η περίπτωση όπου ισχύει το ρητό «τρώγοντας ανοίγει η όρεξη». Προγραμματίστε λεπτομερώς την κάθε επόμενη μέρα σας και τηρείστε αυτόν τον προγραμματισμό, αντιστεκόμενοι σε συναισθήματα βαρεμάρας, ματαιότητας ή έλλειψης ενέργειας.



## ΜΕΡΟΣ 3ο

# Αντιμετωπίζοντας το άγχος υγείας

Οι γνώσεις της επιστημονικής κοινότητας γύρω από τον ιό SARS-CoV-2 και τη σχετιζόμενη με αυτόν νόσο COVID-19 είναι σχετικά περιορισμένες, μιας και αποτελούν αντικείμενο εκτενούς επιστημονικής μελέτης μόλις τους τελευταίους 2-3 μήνες, παράλληλα με τη παγκόσμια εξάπλωση της επιδημίας. Τα δεδομένα και οι εκτιμήσεις αλλάζουν από μέρα σε μέρα, ίσως και από ώρα σε ώρα, καθώς νέα ευρήματα δημοσιεύονται συνεχώς από μια πληθώρα επιστημονικών ομάδων και οργανισμών που έχουν κινητοποιηθεί σε ολόκληρο τον κόσμο για την αντιμετώπιση αυτή της παγκόσμιας υγειονομικής απειλής.

Γνωρίζουμε, ωστόσο, ότι ο νέος κορωνοϊός μπορεί να διαδίδεται με αρκετά μεγάλη ταχύτητα στην κοινότητα, ότι ένα σχετικά μικρό αλλά και πάλι σημαντικό ποσοστό των προσβεβλημένων ατόμων θα νοσήσει σοβαρά και ότι ένα ακόμη μικρότερο ποσοστό αυτών θα χάσει τη ζωή του. Γνωρίζουμε ότι, μέχρι και σήμερα, δεν είναι διαθέσιμη κάποια θεραπευτική στρατηγική που να είναι αποτελεσματική σε όλες τις περιπτώσεις. Γνωρίζουμε, ακόμη, πως η νέα επιδημία μπορεί να δοκιμάσει τα όρια των οργανωμένων συστημάτων υγείας, δημιουργώντας έτσι επιπρόσθετες και πολύ σοβαρές δυσκολίες.<sup>3-4</sup>

Αυτά και μόνο είναι αρκετά για να προκαλούν σε έναν άνθρωπο άγχος και φόβο γύρω από την υγεία του και την υγεία των αγαπημένων του προσώπων. Είναι απολύτως φυσιολογικό και απολύτως δικαιολογημένο να φοβόμαστε μήπως εμείς ή τα οικεία μας πρόσωπα εκτεθούμε στον ιό και νοσήσουμε. Και είναι αναμενόμενο

<sup>3-4</sup> <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://eody.gov.gr/erotiseis-kai-apantiseis-gia-to-neo-koronoio-covid-19/>

(και ως έναν βαθμό ωφέλιμο) να βιώνουμε σε αυτή την περίοδο της ζωής μας αυξημένο άγχος και αγωνία γύρω από ζητήματα υγείας.

Γενικά μιλώντας, το άγχος προκαλείται από καταστάσεις οι οποίες: (α) δεν είναι ελέγξιμες ή προβλέψιμες, και (β) ενδέχεται να έχουν σοβαρές αρνητικές συνέπειες. Έτσι, αυτό που συνήθως βοηθάει έναν άνθρωπο να μειώσει το άγχος του είναι να αποκτήσει μια αίσθηση ρεαλιστικού ελέγχου της κατάστασης από την οποία αισθάνεται πως απειλείται.

Στην περίπτωση της τρέχουσας επιδημίας από τον νέο κορωνοϊό, μπορεί κανείς να σκεφτεί και να συζητήσει το θέμα σε δύο επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο είναι αυτό της δημόσιας υγείας, δηλαδή των χαρακτηριστικών που προσλαμβάνει η επιδημία στο σύνολο του πληθυσμού. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται συνήθως λόγος για στατιστικά, επιδημιολογικά μεγέθη, όπως η διασπορά του ιού, η μέση νοσηρότητα και θνητότητά του, η τάση εξέλιξης της επιδημίας και άλλα.

Το δεύτερο επίπεδο είναι αυτό της ατομικής υγείας, δηλαδή του κατά πόσο ο καθένας και η καθεμία από εμάς προσωπικά παρουσιάζει παράγοντες ευαλωτότητας, του τι δυνατότητες έχει προκειμένου να προφυλαχθεί από μία πιθανή έκθεση στον ιό, του τι δυνατότητες έχει σε περίπτωση μόλυνσης και λοίμωξης.

Είναι ίσως πολύ πιο καθησυχαστικό και ανακουφιστικό το να εστιάζουμε τη σκέψη μας κυρίως στο ατομικό επίπεδο, στο κατά πόσο μπορεί ο καθένας και η καθεμία μας, ως μεμονωμένο άτομο, να είναι εκτεθειμένος/η στον ιό, στο τι μπορούμε να κάνουμε για να προφυλάξουμε τον εαυτό μας και τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Φυσικά και η ενημέρωσή μας για την εξέλιξη της επιδημίας στη χώρα μας συνολικά ή και σε ολόκληρο τον κόσμο είναι θεμιτή και ως έναν βαθμό χρήσιμη. Όμως, ας μην ξεχνάμε πως αυτά είναι μεγέθη που δεν μπορούμε να ελέγξουμε ή να επηρεάσουμε, εκτός αν συμμετέχουμε στις επιστημονικές ή κυβερνητικές ομάδες που καθορίζουν τον στρατηγικό σχεδιασμό και λαμβάνουν κεντρικές αποφάσεις για την ανάσχεση της επιδημίας.

Ωστόσο, ο καθένας και η καθεμία μας μπορεί να έχει πολύ περισσότερο έλεγχο στο τι συμβαίνει στη δική του καθημερινή ζωή, στο κατά πόσο λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης. Όταν μπορεί κανείς να ελέγξει τον βαθμό έκθεσής του σε μια απειλητική κατάσταση, μειώνεται αντίστοιχα και το άγχος που αυτή μπορεί να του προκαλεί.

Ευτυχώς, υπάρχει μια σειρά απλών και πολύ αποτελεσματικών μέτρων που όλοι και όλες μας μπορούμε να εφαρμόζουμε, προκειμένου να νιώθουμε και να είμαστε όντως ασφαλείς. Αυτά είναι πλέον γνωστά σε όλους μας. Τα πιο σημαντικά είναι το συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, η τήρηση απόστασης τουλάχιστον ενός μέτρου από τους άλλους ανθρώπους κατά τις εξωτερικές μας μετακινήσεις και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου με τα χέρια μας, αν δεν τα έχουμε πλύνει πρώτα πολύ καλά. Πιο αναλυτικές οδηγίες, μπορεί κανείς να βρει στην ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας,<sup>5</sup> καθώς και σε διάφορα άλλα έγκυρα site.

Το σημαντικό είναι πως, εφόσον κανείς τηρεί απαρέγκλιτα αυτά τα μέτρα, μπορεί να έχει έναν πολύ μεγάλο βαθμό βεβαιότητας ότι είναι και θα παραμένει ασφαλής.

Και προσοχή στις υπερβολές. Ο ιός δεν κυκλοφορεί ελεύθερος στην ατμόσφαιρα ούτε και θα κολλήσει

<sup>5</sup> <https://eody.gov.gr/loimoxi-apo-to-neo-koronoio-covid-19-odigies-profylaxis-gia-to-koino/>

κανείς απλά επειδή διασταυρώθηκε με έναν άλλον άνθρωπο στον δρόμο, εκτός αν ο τελευταίος βήξει ή φταρνιστεί εκείνη τη στιγμή επάνω του. Για να μεταδοθεί ο ιός, χρειάζεται να εκτεθεί κάποιος σε μια αρκετή ποσότητα ιικών σωματιδίων.

Έχετε επίσης κατά νου πως, εάν όντως μολυνθείτε με κάποιον τρόπο από τον νέο κορωνοϊό και δεν έχετε κάποιον παράγοντα ευάλωτότητας, όπως προχωρημένη ηλικία, κάποιο χρόνιο νόσημα ή ανοσοανεπάρκεια, είναι αρκετά σπάνιο να νοσήσετε σοβαρά και εξαιρετικά σπάνιο να απειληθεί η ζωή σας.

Ένα ακόμη σημείο που θα πρέπει να θιχτεί είναι ο καταϊγισμός πληροφοριών που δεχόμαστε αυτό το διάστημα από όλα τα ενημερωτικά ραδιοτηλεοπτικά και διαδικτυακά μέσα. Σαφώς και είναι από πολλές απόψεις βοηθητικό το να γνωρίζουμε πώς εξελίσσεται η κατάσταση στη χώρα μας και στον υπόλοιπο κόσμο, τις επιστημονικές προόδους στην κατανόηση και την αντιμετώπιση του νέου ιού, τα μέτρα της πολιτείας για την ανάσχεση της επιδημίας. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να αξιολογούμε την εγκυρότητα των πηγών που επιλέγουμε για την ενημέρωσή μας, να φιλτράρουμε τις ανυπόστατες φήμες, τον επιστημονικό λαϊκισμό, τη συνωμοσιολογία και την τρομολαγνία. Η περίοδος που διανύουμε προσφέρεται για εκμετάλλευση από ανθρώπους και ομάδες ανθρώπων με ποικίλα κίνητρα. Ας έχουμε, λοιπόν, μια κριτική και σοβαρή ματιά απέναντι στις πληροφορίες που δεχόμαστε, ειδικά όταν αυτές αφορούν επιστημονικά ζητήματα, η αξιολόγηση και κατανόηση των οποίων προϋποθέτουν ένα αντίστοιχο γνωστικό υπόβαθρο.

Ίσως θα ήταν κιάλας καλό και να περιορίσουμε τον χρόνο έκθεσής μας σε πληροφορίες, ειδικά αν παρατηρούμε πως αυτό επηρεάζει αρνητικά τη διάθεσή μας. Μπορούμε, για παράδειγμα, να επιλέξουμε έναν σχετικά μικρό αριθμό έγκυρων μέσων ενημέρωσης, στα οποία να ανατρέχουμε μία ή δύο φορές την ημέρα για να πληροφορηθούμε τις νέες εξελίξεις, και να αξιοποιούμε τον υπόλοιπο χρόνο μας σε άλλες δραστηριότητες, παραγωγικές και ευχάριστες.

Κλείνοντας αυτή την ενότητα με έναν τόνο αισιοδοξίας, θα ήταν καλό να τονιστεί πως, εδώ και λίγους μήνες, υπάρχει μια άνευ προηγουμένου κινητοποίηση της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας προκειμένου να γίνουν κατανοητοί οι βιολογικοί μηχανισμοί του νέου κορωνοϊού και η παθολογία της λοίμωξης από αυτόν και, τελικά, να αναπτυχθούν όλο και πιο αποτελεσματικά μέσα πρόληψης και θεραπευτικής αντιμετώπισης. Και όντως, η πρόοδος είναι ταχύτατη. Αυτή τη στιγμή, ούτε τέσσερις μήνες μετά την εμφάνιση των πρώτων κρουσμάτων στην Κίνα, ήδη βρίσκονται σε φάση κλινικών δοκιμών ένας αρκετά μεγάλος αριθμός διαφορετικών τύπων εμβολίων για την πρόληψη της μόλυνσης από τον SARS-CoV-2 και ένας πολύ μεγαλύτερος αριθμός φαρμάκων διαφορετικών κατηγοριών για τη θεραπεία της νόσου COVID-19.<sup>6</sup> Σκεφτείτε ότι πριν 40 περίπου χρόνια, όταν εμφανίστηκαν τα πρώτα κρούσματα AIDS, χρειάστηκαν πάνω από 2 χρόνια μόνο για να ταυτισθεί ο ιός HIV ως ο παθογόνος παράγοντας, ενώ τα πρώτα αποτελεσματικά φάρμακα αναπτύχθηκαν 15 χρόνια μετά.

Ας είμαστε, λοιπόν, αισιόδοξοι πως σύντομα και αυτή η απειλή θα αντιμετωπιστεί, όπως τόσες άλλες στην ιστορία της ανθρωπότητας. Ως τότε, έχουμε στη διάθεσή μας αποτελεσματικούς τρόπους για να προφυλάξουμε και τη δική μας υγεία και την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων και των άλλων συνανθρώπων μας.

<sup>6</sup> <https://clinicaltrials.gov>



## ΜΕΡΟΣ 4ο

# Η σχέση με τον εαυτό μας - Οι σχέσεις με τους άλλους

Η γεμάτη από κάθε είδους δραστηριότητες και ασχολίες καθημερινότητά μας κατά κανόνα περιορίζει σε μεγάλο βαθμό τον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας για να συνομιλήσουμε με τον εαυτό μας, να αναστοχαστούμε τη ζωή μας, να συνδεθούμε με τα συναισθήματα και να αντιληφθούμε τις ανάγκες μας. Δεν είναι ότι αυτό γίνεται απαραίτητα συνειδητά και ηθελημένα. Ωστόσο, είναι σαν η γοργή και πυκνή εξωτερική πραγματικότητα να λειτουργεί εκ των πραγμάτων σαν αποφυγή της εσωτερικής, ψυχικής μας πραγματικότητας.

Τώρα που όλοι αυτοί οι περισπασμοί έχουν υποχωρήσει, που η καθημερινότητά μας έχει «αδειάσει» ως έναν βαθμό, είναι σα να ελευθερώνεται χώρος για να φανερωθεί πιο καθαρά, να εκφραστεί ο εαυτός μας. Ανάλογα τώρα με το ψυχικό και συναισθηματικό μας περιεχόμενο, ανάλογα με το πώς ο κάθε άνθρωπος έχει πορευθεί και οργανώσει τη ζωή του ως σήμερα, η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι ευχάριστη και δημιουργική, μπορεί όμως να είναι και δυσάρεστη, δύσκολη και συγκεχυμένη.

Μπορεί να αναδυθούν ξεχασμένες θετικές πλευρές μας, που να πλουτίσουν, να δώσουν νέο ενδιαφέρον, νέους στόχους και προοπτική στη ζωή μας. Μπορεί όμως και να έρθουμε σε επαφή με λανθάνουσες εσωτερικές συγκρούσεις, με ανικανοποίητες συναισθηματικές ανάγκες, που να μας οδηγήσουν σε θλίψη και αγωνία.

Το ίδιο ισχύει και για τις στενές μας σχέσεις, τα αγαπημένα μας πρόσωπα με τα οποία συμβιώνουμε αυτήν την περίοδο και με τα οποία έχουμε περισσότερο χρόνο να συνομιλήσουμε και να αλληλεπιδράσουμε, να μοιραστούμε σκέψεις και συναισθήματα. Και πάλι, μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορεί δύο πρόσωπα να πλησιάσουν περισσότερο και να εμβαθύνουν τη σχέση τους. Μπορεί όμως να αποκαλυφθούν ή να ενταθούν προϋπάρχουσες αντιθέσεις ή να προκύψουν νέες διαφωνίες και εναντιώσεις.

Πάντως, είτε στη μία είτε στην άλλη περίπτωση, αυτό που έχει τελικά περισσότερη σημασία είναι το κατά πόσο αυτές οι ενδο-προσωπικές ή δια-προσωπικές «κρίσεις» ή «αποκαλύψεις» θα αξιοποιηθούν με τρόπο εποικοδομητικό, το κατά πόσο δηλαδή θα μας βοηθήσουν να αξιολογήσουμε πληρέστερα τη ζωή και τις σχέσεις μας με άλλους ανθρώπους, το κατά πόσο θα μας οδηγήσουν σε μια διαυγέστερη αυτοσυνειδησία, το κατά πόσο θα μας κινητοποιήσουν ίσως να πραγματοποιήσουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας.

Ίσως αυτή η περίοδος, με όλους τους περιορισμούς που τη συνοδεύουν, δεν προσφέρεται για να προχωρήσει κανείς σε σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα και τη ζωή του. Όμως κάθε σημαντική εξωτερική αλλαγή στη ζωή ενός ανθρώπου προϋποθέτει μια σημαντική εσωτερική αλλαγή: μια μετατόπιση των πεποιθήσεων, των αξιών και των στάσεών μας ως προς τον εαυτό και τους άλλους. Και σίγουρα, είναι αυτή μία περίοδος όπου έχει κανείς την ευκαιρία να παρατηρήσει, να αξιολογήσει και να επικυρώσει ή να αναθεωρήσει τις έως πρότινος παραδοχές και τους τρόπους συμπεριφοράς του, καθώς τις σχέσεις του με άλλους σημαντικούς ανθρώπους. Το αν και πώς αυτές οι εσωτερικές, ψυχικές αλλαγές θα μεταφραστούν σε εξωτερικές, καθημερινές αλλαγές είναι κάτι που μάλλον θα φανεί πληρέστερα όταν οι ζωές μας επιστρέψουν σε ρυθμούς κανονικότητας.

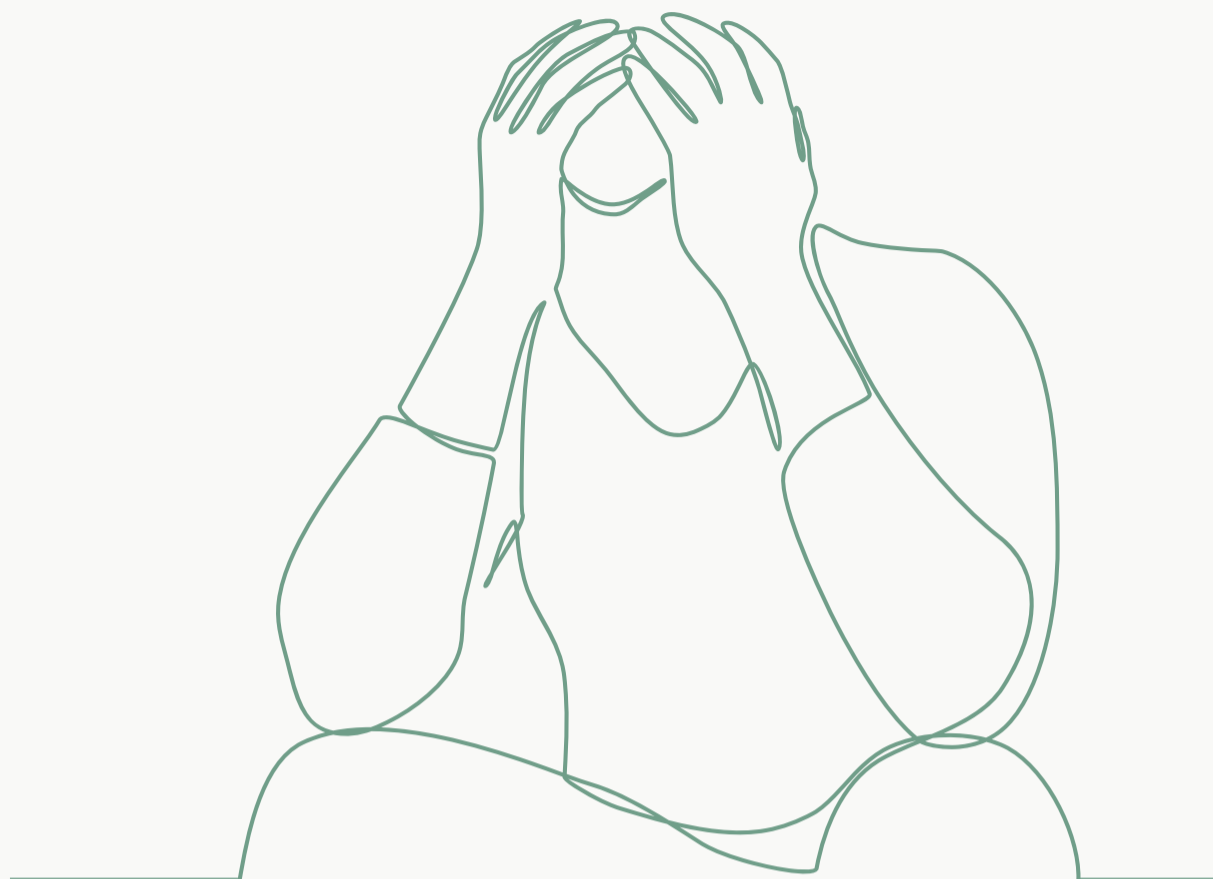
Για ορισμένους ανθρώπους, είναι πιθανό αυτή η παρατεταμένη και αποκαλυπτική επαφή με τον εαυτό ή κάποιο άλλο πρόσωπο να είναι ιδιαίτερα δύσκολη, οδηγώντας στην εμφάνιση διαταραχών της ψυχικής υγείας ή σε σοβαρές, ακόμη και βίαιες, διαπροσωπικές συγκρούσεις. Εάν σας συμβαίνει κάτι τέτοιο, μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικών ψυχικής υγείας και αντίστοιχων υποστηρικτικών υπηρεσιών. Σε έναν μεγάλο βαθμό, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, είτε ιδιώτες είτε εργαζόμενοι σε κάποιον δημόσιο ή μη κυβερνητικό φορέα, εξακολουθούν να παρέχουν υπηρεσίες είτε δια ζώσης, τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, είτε εξ αποστάσεως.

Ορισμένες τηλεφωνικές γραμμές δωρεάν ψυχοκοινωνικής υποστήριξης είναι οι εξής:

- Ενημέρωση σχετικά με τον κορωνοϊό: ..... 2142142000
- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη για τον κορωνοϊό: ..... 2107297957 / 2107289240
- Άμεση κοινωνική βοήθεια (ΕΚΚΑ): ..... 197
- Βοήθεια για την κατάθλιψη: ..... 1034
- Παρέμβαση για την αυτοκτονία: ..... 1018
- Εξαρτήσεις (ΚΕΘΕΑ): ..... 1145
- Θύματα ενδοοικογενειακής βίας: ..... 15900
- Στήριξη παιδιών και εφήβων: ..... 116111
- Εθνική τηλεφωνική γραμμή για τα παιδιά: ..... 1056
- Υποστήριξη ηλικιωμένων: ..... 1065
- Ψυχολογική υποστήριξη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+: ..... 11528

Στο διαδίκτυο μπορεί κανείς να βρει περισσότερες δωρεάν υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής στήριξης, όπως, για παράδειγμα, σε επίπεδο δήμων ή περιφερειακών ενοτήτων.





## ΜΕΡΟΣ 5ο

# Αντιμετωπίζοντας το εργασιακό και οικονομικό άγχος

Πέρα από το άγχος γύρω από ζητήματα υγείας, πέρα από την ψυχική πίεση λόγω του περιορισμού των μετακινήσεων, των συνηθισμένων καθημερινών δραστηριοτήτων και των κοινωνικών επαφών, η περίοδος που διανύουμε συνοδεύεται κι από μια έντονη αβεβαιότητα ως προς τη μελλοντική εργασιακή και οικονομική μας κατάσταση. Η πανδημία του νέου κορωνοϊού έχει ήδη επιφέρει ανυπολόγιστες ζημιές στις οικονομίες των πληττόμενων χωρών και πάρα πολλοί άνθρωποι από ποικίλους επαγγελματικούς κλάδους έχουν αναστείλει ή μειώσει σημαντικά τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες, γεγονός με άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στο εισόδημά τους. Μάλιστα, οι οικονομικές συνέπειες της πανδημίας αναμένεται να συνεχίσουν και μετά την κάμψη αυτής, χωρίς κανείς να μπορεί ακόμη να προβλέψει με βεβαιότητα τη διάρκεια και την έκτασή τους.

Υπό αυτές τις συνθήκες, είναι απολύτως φυσιολογικό και αναμενόμενο να βιώνει κανείς αυξημένο άγχος γύρω από εργασιακά και οικονομικά ζητήματα, πολλώ δε μάλλον όντας σε μία κατάσταση αναμονής, με περιορισμένες δυνατότητες αντίδρασης.

Όπως συζητήθηκε και στην ενότητα για την αντιμετώπιση του άγχους υγείας, αυτό που γενικά βοηθά στη μείωση του άγχους είναι να αποκτήσει κανείς μια ρεαλιστική αίσθηση ελέγχου της κατάστασης από την οποία απειλείται. Με άλλα λόγια, να σχεδιάζει και να πραγματοποιεί ενέργειες που έχουν σοβαρές πιθανότητες να επηρεάσουν - στο μέτρο του δυνατού - την απειλητική κατάσταση προς μία θετική κατεύθυνση. Η πλέον αγχογόνος συνθήκη είναι εκείνη όπου ένας άνθρωπος αναμένει κάτι πολύ δυσάρεστο να του συμβεί,

φαντασιώνεται καταστροφικά σενάρια για το μέλλον και παραιτείται από κάθε πρωτοβουλία και δυνατότητα του να επηρεάσει (και ως έναν βαθμό να ελέγξει) την κατάσταση. Αντίθετα, εάν ο ίδιος άνθρωπος ενεργοποιηθεί, εξετάσει τις έστω και περιορισμένες επιλογές και δυνατότητές του, και οργανώσει ένα πλάνο ενεργειών για την αντιμετώπιση της προσδοκώμενης απειλής, μπορεί να αναμένει ότι θα μειωθούν σημαντικά και το άγχος του και, πιθανότατα, οι αρνητικές συνέπειες της επικείμενης απειλής.

Επομένως, η σύσταση σε αυτές τις περιπτώσεις είναι, πρώτα από όλα, η ενεργοποίηση, η κινητοποίηση του ατόμου και όχι η παθητικότητα, η εξάντληση της σκέψης του στη διαπίστωση και μόνο του πόσο δύσκολα είναι τα πράγματα. Διότι, ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις, υπάρχουν συνήθως πράγματα που μπορεί κανείς να κάνει για να επηρεάσει θετικά την εξέλιξη μιας αρνητικής συνθήκης. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να αξιολογήσει κανείς τις δυνατότητες που έχει και να αναλάβει πρωτοβουλίες προς μια τέτοια κατεύθυνση. Το τι μπορεί να σημαίνει αυτό στην πράξη το γνωρίζει καλύτερα ο κάθε εργαζόμενος ή επιχειρηματίας, που είναι και πιο ειδικός στο αντικείμενό του: να βρει τρόπους να μειώσει τα έξοδά του και να αναπτύξει εναλλακτικές πηγές εσόδων, να αξιοποιήσει κρατικές παροχές και διευκολύνσεις, να αναζητήσει ίσως νέες ευκαιρίες εργασίας, να προσαρμόσει τις επαγγελματικές του δραστηριότητες ή να οργανώσει νέα επιχειρηματικά σχέδια, να διευρύνει τις επαγγελματικές του δεξιότητες, να έρθει σε επικοινωνία και να ανταλλάξει ιδέες και προβληματισμούς με συναδέλφους και άλλους επαγγελματίες, να αναλάβει δράση σε συλλογικά όργανα κ.α.

Είναι συχνά βοηθητικό να επικεντρώνεται κανείς στο εδώ και τώρα, σε βραχυπρόθεσμες δηλαδή ενέργειες, που είναι πιο εύκολα προβλέψιμες και ελέγξιμες και αναμένεται να έχουν έναν σχετικά άμεσο θετικό αντίκτυπο στην εργασιακή και οικονομική του κατάσταση. Αντίθετα, όσο πιο μακροπρόθεσμος είναι ένας στόχος, τόσο μεγαλύτερος είναι συνήθως κι ο βαθμός αβεβαιότητας, γεγονός που μάλλον τροφοδοτεί περαιτέρω παρά μειώνει το άγχος. Αν, λοιπόν, πιάνεται συχνά τον εαυτό σας να αγωνιά για το σημείο στο οποίο μπορεί να βρίσκεστε σε έξι μήνες, έναν χρόνο ή περισσότερο από σήμερα, ίσως θα ήταν πιο ωφέλιμο να σκεφτείτε τα δεδομένα του εδώ και τώρα και πώς, με βάση αυτά τα δεδομένα, μπορείτε να επιχειρήσετε να βελτιώσετε την κατάστασή σας στο πιο κοντινό μέλλον.

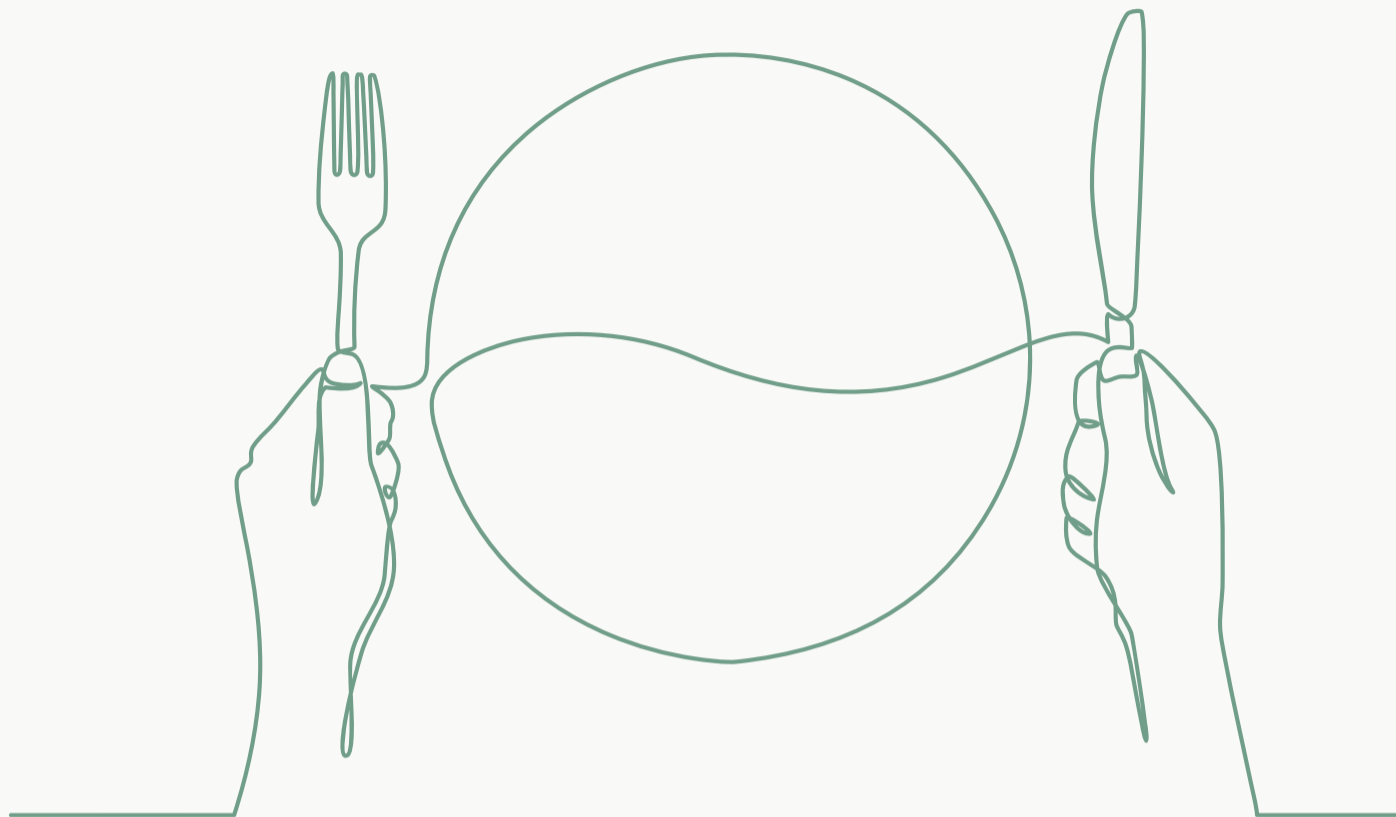
Η διαχείριση του άγχους κατά κανόνα προϋποθέτει και μια ικανότητα παρατήρησης, αξιολόγησης και ελέγχου της σκέψης μας. Και αυτό διότι, πολλές φορές, δεν είναι τόσο τα γεγονότα καθαυτά που μας αγχώνουν, όσο ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε για αυτά, το νόημα δηλαδή που τους αποδίδουμε. Όντας αντιμέτωποι με μια απειλητική κατάσταση, συχνά οι άνθρωποι τείνουν να σκέφτονται με έναν απόλυτο και καταστροφικό τρόπο, όπου η σκέψη εξαντλείται στο να διαπιστώνει ξανά και ξανά πόσο δύσκολη είναι μια κατάσταση, πόσο ανήμποροι είναι οι ίδιοι να την αντιμετωπίσουν και πόσο καταστροφική θα είναι αυτή για το μέλλον τους. Μάλιστα, οι άνθρωποι τείνουν να εκλαμβάνουν αυτού του τύπου τις σκέψεις ως βέβαιες και αληθείς, χωρίς να μπαίνουν στη διαδικασία να αξιολογήσουν αν και κατά πόσο αυτές ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Είναι χρήσιμο να έχουμε πάντα υπόψη πως οι σκέψεις μας είναι σκέψεις, δηλαδή εσωτερικά, νοητικά φαινόμενα. Ως τέτοια, μπορεί να αντιστοιχούν στην εξωτερική πραγματικότητα, μπορεί όμως και να τη διαστρεβλώνουν, να μεγαλοποιούν ή να εμμένουν μία από τις πολλές πλευρές της πραγματικότητας και πιθανές εκδοχές του μέλλοντος. Ίσως, για παράδειγμα, παρόλη τη δυσκολία μίας κατάστασης, υπάρχουν και δυνατότητες υπέρβασής της ή ίσως και κάποια θετικά στοιχεία σε αυτή. Ίσως ένα άτομο, παρ' όλες τις



δυσκολίες που συναντά, έχει τρόπους να προσαρμοστεί και να αντιμετωπίσει μια απειλητική κατάσταση ή απλά να την αντέξει. Ίσως, τέλος, ακόμη και αν μια απειλητική κατάσταση είναι ανυπέρβλητη, αυτή δεν ισοδυναμεί με ολοκληρωτική καταστροφή. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να παρατηρούμε και να αξιολογούμε τις σκέψεις μας, ειδικά όταν αυτές συνδέονται με έντονο άγχος, και να αφήνουμε χώρο σε εναλλακτικές, λιγότερο αρνητικά προκατειλημμένες και περισσότερο ευέλικτες, ρεαλιστικές και αισιόδοξες νοητικές παραστάσεις.

Τέλος, δεν υπάρχει ίσως δύσκολη κατάσταση που να μη γίνεται ακόμη δυσκολότερη, όταν κανείς την περνάει μόνος. Σε κάθε επώδυνη περίοδο της ζωής μας, και ειδικά στην παρούσα πανδημία και για όσο διάστημα συνεχίζεται ο κατ' οίκον περιορισμός μας, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αντιστεκόμαστε στην τάση για κοινωνική απομόνωση που προξενεί το άγχος και το καταθλιπτικό συναίσθημα και να επιδιώκουμε, ακόμη και αν δεν έχουμε ιδιαίτερη διάθεση, την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Αν και όχι απαραίτητα με τον ίδιο τρόπο, όλοι οι άνθρωποι ζορίζονται λιγότερο ή περισσότερο στη συγκεκριμένη περίοδο και πιθανότατα θα έχουν να πουν κάτι που μπορεί να φανεί και σε εμάς χρήσιμο ή παρηγορητικό (και αντίστροφα). Εξάλλου, και μόνο το μοίρασμα της εμπειρίας μας, η γνώση ότι δεν είμαστε οι μόνοι που αντιμετωπίζουμε προβλήματα, μπορεί να είναι κάτι πολύ ανακουφιστικό. Ευτυχώς, η σύγχρονη τεχνολογία και το διαδίκτυο προσφέρει πάμπολλες δυνατότητες εξ αποστάσεως επικοινωνίας και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να τις αξιοποιήσουμε, ώστε να παραμένουμε σε επαφή με τα οικεία μας πρόσωπα.



## ΜΕΡΟΣ 6ο

# Ύπνος, διατροφή και σωματική άσκηση

Μέσα στη γενικότερη ανατροπή της καθημερινής μας ζωής που όλοι και όλες βιώνουμε αυτό το διάστημα, είναι ως ένα βαθμό αναμενόμενο να αλλάξουν και οι συνήθειες του ύπνου μας: τι ώρα κοιμόμαστε, τι ώρα ξυπνάμε, πόσες ώρες κοιμόμαστε συνολικά. Αυτό δε συμβαίνει βέβαια απαραίτητα και, αν συμβαίνει, δεν είναι απαραίτητα πρόβλημα. Αν, για παράδειγμα, κοιμάστε πιο αργά τη νύχτα και σηκώνεστε πιο αργά το πρωί ή κοιμάστε 1-2 ώρες περισσότερο, εφόσον δεν πρέπει να ξυπνήσετε για να πάτε στη δουλειά σας την επόμενη μέρα, αυτό είναι μάλλον κάτι καλό, μια ευκαιρία ξεκούρασης.

Κατά κανόνα, ο ύπνος είναι μια αντανάκλαση του ξύπνιου, της καθημερινότητάς μας. Έτσι, θα πρέπει να αξιολογήσουμε τις αλλαγές στις **συνήθειες του ύπνου** μας, αν υπάρχουν, σε σχέση με τις αλλαγές στην καθημερινή μας ζωή. Για παράδειγμα, θα έπρεπε να μας προβληματίσει αν ένας άνθρωπος κοιμάται αρκετά περισσότερο ή αρκετά λιγότερο από ό,τι συνήθιζε και, την ίδια στιγμή, είναι νωθρός, αδρανής και κακοδιάθετος μέσα στην ημέρα του. Ομοίως, θα έπρεπε να μας ανησυχήσει αν ένας άνθρωπος έχει ανήσυχο, διακοπτόμενο και μη «χορταστικό» ύπνο και, την ίδια στιγμή, έχει αυξημένο άγχος και ανησυχία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τέτοιες αλλαγές στον ύπνο, σε συνδυασμό πάντα με μία αρνητική συναισθηματική διάθεση στο υπόλοιπο της ημέρας, μπορεί να αποτελούν συμπτώματα διαταραχών άγχους και κατάθλιψης, εάν συμβαίνουν για αρκετές ημέρες συνεχόμενα, οπότε θα ήταν προτιμότερο να απευθυνθεί κανείς σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας ή μια αντίστοιχη υπηρεσία (βλ. ενότητα 4).

Αυτό που προτείνεται, σε γενικές γραμμές, είναι να ρυθμίσει κανείς τον ύπνο του κατά τρόπο που να τον βοηθάει να παραμένει δραστήριος και παραγωγικός μέσα στην ημέρα του. Ακολουθούν ορισμένες συχνές συμβουλές για καλύτερο ύπνο:

- Διαμορφώστε την κρεβατοκάμαρά σας ώστε να είναι ένας ευχάριστος, άνετος και ήσυχος χώρος.
- Αποφύγετε άλλες δραστηριότητες (εξαιρείται το σεξ) στο κρεβάτι σας, ειδικά την παρακολούθηση οθονών .
- Τηρείστε ένα λίγο πολύ σταθερό πρόγραμμα ύπνου κάθε ημέρα της εβδομάδας.
- Κοιμηθείτε όσες ώρες χρειάζεστε για να ξεκουράζεστε και αποφύγετε να παραμένετε ξύπνιοι στο κρεβάτι σας, είτε πριν κοιμηθείτε είτε αφού ξυπνήσετε.
- Αποφύγετε το κάπνισμα, τον καφέ και άλλα διεγερτικά, το αλκοόλ και τις δύσπεπτες τροφές λίγες ώρες πριν κοιμηθείτε.
- Βοηθείστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει πριν τον ύπνο με ένα ζεστό μπάνιο, διάβασμα, μουσική ή ό,τι άλλο λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Ως προς τη **διατροφή**, είναι γεγονός πως για αρκετούς ανθρώπους η πολύωρη παραμονή στο σπίτι μπορεί να αυξάνει την όρεξη και τη συχνότητα των επισκέψεων στην κουζίνα. Και, συνήθως, δεν αναζητούμε φρούτα και λαχανικά αλλά τροφές με έντονες γεύσεις και πλούσιες σε θερμίδες.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Γνωρίζουμε ότι το φαγητό, και ειδικά οι πλούσιες σε λιπαρά και υδατάνθρακες τροφές, με έντονες αλμυρές, γλυκές ή πικάντικες γεύσεις, λειτουργούν ως άμεση πηγή ευχαρίστησης, ως αντίδοτο στην πλήξη ή σε άλλα δυσάρεστα συναισθήματα. Και όντας κλεισμένος κάποιος στο σπίτι του, οι πηγές ικανοποίησης ή ανακούφισης είναι εκ των πραγμάτων περιορισμένες.

Αν αυτό συμβαίνει σε έναν σχετικά περιορισμένο βαθμό, εντάξει. Ας μην είμαστε τόσο αυστηροί με τον εαυτό μας. Και να πάρουμε 2-3 κιλά δε χάλασε ο κόσμος. Θα επανέλθουμε κάποια στιγμή στη συνηθισμένη μας καθημερινότητα και θα συμμαζευτούμε.

Αν όμως γίνεται καθημερινή ή σχεδόν καθημερινή συνήθεια, τότε μπορεί να αποτελεί πρόβλημα από πολλές απόψεις. Πέρα από την προφανή βλαπτική επίδραση στη σωματική μας υγεία, η υπερκατανάλωση τέτοιων τροφών επηρεάζει με αρνητικό τρόπο, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, και τη συναισθηματική μας διάθεση, την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή μας. Μας κάνει οκνηρούς και τείνει να μονοπωλεί το ενδιαφέρον μας, στερώντας μας άλλες πηγές ευχαρίστησης και άλλους, πιο λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων.

Οπότε, προσοχή και μέτρο. Αν δείτε ότι ξεφεύγετε, προσπαθήστε να αντλήσετε ικανοποίηση και συναισθηματική ανακούφιση από άλλες πηγές. Γυμναστείτε, κάντε έναν περίπατο, μιλήστε με κάποιον φίλο ή φίλη. Αν αντισταθείτε για λίγα λεπτά στην έντονη παρόρμηση για φαγητό αποσπώντας το μυαλό σας με κάτι άλλο, θα δείτε ότι αυτή περνάει σχετικά γρήγορα. Μπορείτε ακόμη να αντλήσετε ικανοποίηση όχι μόνο από την κατανάλωση, αλλά και από την προετοιμασία των γευμάτων σας, εξασκώντας και αναπτύσσοντας τις μαγειρικές σας δεξιότητες.

Τα ίδια ισχύουν και για το **αλκοόλ**. Οι σχετικές έρευνες μας λένε ότι σε στρεσογόνες περιόδους, όπως αυτή που διανύουμε τώρα, η κατανάλωση ή και κατάχρηση αλκοολούχων ποτών αυξάνεται. Αν δείτε ότι το παρακάνετε, προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους για να γεμίσετε τον χρόνο σας ή για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να χαλαρώσει.

Το τρίτο και τελευταίο θέμα στο οποίο θα γίνει αναφορά σε αυτήν την ενότητα είναι η πραγματικά, εξαιρετικά ευεργετική επίδραση της σωματικής άσκησης σε καταστάσεις ψυχολογικής πίεσης. Μάλιστα, πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας που στηρίζουν ανθρώπους με συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και άγχος, κατά κανόνα συστήνουν την έναρξη κάποιου συστηματικού προγράμματος εκγύμνασης, ως έναν πολύ αποτελεσματικό τρόπο για να βελτιώσει κανείς όχι μόνο τη σωματική του υγεία, αλλά και την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή του, να βιώσει μια σωματική και συναισθηματική ανάταση και ευεξία.

Όσοι και όσες από εσάς γυμνάζεστε συστηματικά, ξέρετε ήδη ποιες μορφές άσκησης σας ταιριάζουν και μάλλον είστε σε θέση να οργανώσετε ένα πρόγραμμα προπονήσεων για το σπίτι ή σε εξωτερικό χώρο. Αυτή τη δυνατότητα τουλάχιστον την έχουμε. Ακόμη και αν δεν μπορείτε να γυμναστείτε με τον τρόπο που συνηθίζατε, επειδή για παράδειγμα σας λείπει ο εξοπλισμός ή ο κατάλληλος χώρος, σίγουρα μπορείτε να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους και θα είναι πάρα πολύ βοηθητικό να συνεχίσετε να ασκείστε, έστω και με χαμηλότερη ένταση.

Για όσους και όσες δεν έχετε εντάξει τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητά σας, αυτή η περίοδος είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να το κάνετε. Τα οφέλη είναι πάρα πολλά, και σωματικά και ψυχικά. Ιδανικά, το πρόγραμμα εκγύμνασης ενός ατόμου οργανώνεται εξατομικευμένα από έναν ειδικό γυμναστή ή γυμνάστρια. Ωστόσο, η γενική σύσταση για έναν άνθρωπο που ξεκινάει να ασκείται είναι η μέτριας έντασης αερόβια άσκηση για τουλάχιστον 40 λεπτά τη φορά και για τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα. Αυτό μπορεί να είναι ακόμη και ένας περίπατος με σχετικά γρήγορο ρυθμό στη γειτονιά σας. Στο διαδίκτυο μπορεί κανείς να βρει πάρα πολλά προγράμματα γυμναστικής για όλα τα επίπεδα και με πολύ πιο λεπτομερείς οδηγίες.

Είναι σίγουρα ένα από τα πιο ωφέλιμα πράγματα που μπορεί κανείς να κάνει για να βοηθήσει τον εαυτό του να παραμείνει ενεργός και να περάσει αυτή την περίοδο κατά το δυνατόν πιο ανώδυνα.

---

<sup>7</sup> Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5934999/>



## ΜΕΡΟΣ 7ο

# Βοηθώντας τα παιδιά να περάσουν την κρίση

Οι μαμάδες και οι μπαμπάδες, πέρα από την ψυχική πίεση που οι ίδιοι βιώνουν λόγω της επιδημίας του νέου κορωνοϊού και των περιοριστικών μέτρων που έχουν εφαρμοσθεί, έχουν επίσης να διαχειριστούν και την πίεση που βιώνουν τα παιδιά τους, των οποίων η καθημερινότητα έχει επίσης ανατραπεί και η επαφή με τους φίλους και τις φίλες τους, οι σχολικές και εξωσχολικές τους δραστηριότητες διακοπεί. Και όπως συμβαίνει στις περισσότερες πλευρές της συμπεριφοράς και της ανάπτυξης των παιδιών, το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης ως προς τη διαχείριση αυτών ανήκει στους γονείς.

Καταρχήν, όλα τα παιδιά χρειάζονται μια ψύχραιμη και ειλικρινή ενημέρωση για το τι συμβαίνει, προσαρμοσμένη στο επίπεδο κατανόησης με βάση το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι συζητήσεις αυτές μπορεί να δυσκολεύουν αρκετά τους γονείς, μιας και αναπόφευκτα θα πρέπει να συζητηθούν έννοιες όπως η υγεία, η ασθένεια και, ιδιαίτερα, ο θάνατος. Μην αποφεύγετε αυτές τις συζητήσεις δίνοντας βιαστικές και μη ρεαλιστικές απαντήσεις. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται πολύ περισσότερα από όσα δείχνουν και είναι σίγουρα προτιμότερο να απαντήσετε εσείς τα ερωτήματά τους με έναν ειλικρινή και καθησυχαστικό τρόπο παρά να τα αφήσετε μόνα τους να απορούν, να αγωνιούν και να σχηματίζουν τις δικές τους απαντήσεις.

Εξηγήστε τους με απλά λόγια πώς λειτουργεί το σώμα, τι είναι τα μικρόβια, πώς προφυλασσόμαστε από αυτά, τι συμβαίνει όταν κανείς αρρωσταίνει, όταν πεθαίνει και καθησυχάστε τα πως λαμβάνετε όλα τα

απαραίτητα μέτρα (και όντως να το κάνετε) για να παραμένετε και εσείς και εκείνα ασφαλείς, πως, ακόμη και αν αρρωστήσει κάποιος, οι γιατροί θα φροντίσουν να γίνει γρήγορα καλά. Κρατείστε την πιθανότητα της ασθένειας ή και του θανάτου σαν ένα πιθανό, αλλά πάρα πάρα πολύ μακρινό συμβάν, διαβεβαιώνοντάς τα πως όλα θα πάνε καλά. Είναι πολύ πιθανό αυτές οι συζητήσεις να χρειαστεί να γίνουν ξανά και ξανά, καθώς τα παιδιά επεξεργάζονται τις νέες πληροφορίες και τους δημιουργούνται καινούρια ερωτήματα και είναι πολύ σημαντικό να δείξετε και να δηλώσετε τη διαθεσιμότητά σας να συζητήσετε αυτά τα θέματα μαζί τους, ακόμη και αν δυσκολεύεστε. Παράλληλα, προφυλάξτε τα παιδιά (και εσάς τους ίδιους) από την υπερέκθεση σε πληροφορίες για την επιδημία, ειδικά από μακάβριες εικόνες και από συζητήσεις ή τηλεοπτικές εκπομπές που μεταδίδουν φόβο και πανικό.

Ένα δεύτερο εξίσου σημαντικό ζήτημα για τα παιδιά είναι να συνεχίσουν κατά το δυνατόν την προηγούμενη ρουτίνα τους, διατηρώντας όταν είναι εφικτό τις προηγούμενες δραστηριότητές τους και αντικαθιστώντας όσες δεν είναι πλέον δυνατές με εναλλακτικές, παρόμοιου περιεχομένου και αντικειμένου. Ακόμη και αν τα παιδιά διαμαρτύρονται που πρέπει να ξυπνήσουν, να φάνε ή να κοιμηθούν σε συγκεκριμένες ώρες, που πρέπει να διακόψουν μια δραστηριότητα για να κάνουν κάτι άλλο, η ύπαρξη ενός σταθερού ημερήσιου προγράμματος τους δίνει μια αίσθηση προβλεψιμότητας, ελέγχου και ασφάλειας, που, όπως περιγράφηκε σε προηγούμενες ενότητες, λειτουργεί ως αντίδοτο στο άγχος.

Εξαντλείστε την ευρηματικότητά σας στο να βρείτε τρόπους να απασχολήσετε με δημιουργικούς, ψυχαγωγικούς και εκπαιδευτικούς τρόπους τα παιδιά στο σπίτι, εντάσσοντας σταθερά τέτοιες δραστηριότητες στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Κρατείστε το σώμα τους σε κίνηση και τον νου τους σε εγρήγορση. Βοηθείστε τα παιδιά να διατηρήσουν μια συστηματική επαφή με την εκπαιδευτική διαδικασία (π.χ. το πρόγραμμα του Υ.ΠΑΙ.Θ. «Μαθαίνουμε στο σπίτι»<sup>8</sup>). Διαμορφώστε, αν είναι δυνατόν, ασφαλείς χώρους μέσα στο σπίτι ώστε τα παιδιά να παίζουν κινητικά παιχνίδια, αξιοποιείτε μπαλκόνια, τσάρες, πάρκα ή άλλους ανοιχτούς χώρους στη γειτονιά σας (αποφεύγοντας πάντα τον συγχρωτισμό). Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε μια τεράστια ποικιλία ιδεών και υλικού. Αν μη τι άλλο, η περίοδος αυτή προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας (χωρίς αυτό να σημαίνει φυσικά πως δε δικαιούστε χρόνο και για τον εαυτό σας). Βοηθείστε, επίσης, τα παιδιά να διατηρήσουν επαφή με τους φίλους και τις φίλες τους και με άλλα αγαπημένα πρόσωπα μέσω τηλεφώνου και, ακόμη καλύτερα, βιντεοκλήσεων. Για τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, τα μέσα μαζικής δικτύωσης αποτελούν έναν πολύ καλό τρόπο να παραμένουν σε επαφή με τις παρέες τους.

Από την άλλη, χρειάζεται μέτρο στον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά σε κάθε είδους οθόνη και, βέβαια, έλεγχος στο τι παρακολουθούν σε αυτές. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας<sup>9</sup>, τα παιδιά έως 2 ετών θα πρέπει να έχουν μηδενικό χρόνο έκθεσης σε οθόνες, τα παιδιά 2 έως 5 ετών όχι περισσότερο από μία ώρα την ημέρα, ενώ για τα μεγαλύτερα παιδιά θα πρέπει να υπάρχει ένα σταθερό όριο, ώστε να μην στερούνται τον επαρκή ύπνο, τη σωματική άσκηση και άλλες βασικές δραστηριότητες για τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Μπορεί να αποτελεί έναν εύκολο για τους γονείς και ευχάριστο για τα παιδιά τρόπο να γεμίσουν τον χρόνο τους, ωστόσο ο μεγάλος χρόνος έκθεσης σε οθόνες συνδέεται με μειωμένη ανάπτυξη της φαντασίας και των κοινωνικών δεξιοτήτων, με πιθανότητα εμφάνισης φαινομένων εξάρτησης, καθώς και με παχυσαρκία και ορθοπεδικά προβλήματα.

<sup>8-9</sup> <https://webtv.ert.gr/shows/mathainoume-sto-spiti/>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Τέλος, όπως οι γονείς, είναι μάλλον βέβαιο πως και τα παιδιά θα βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, όπως φόβο για την υγεία τους ή την υγεία των άλλων, πλήξη ή εκνευρισμό λόγω του περιορισμού τους στο σπίτι κ.α. Είναι σημαντικό οι γονείς να αποδέχονται τα συναισθήματα αυτά των παιδιών, να τα ενισχύουν να μιλούν για αυτά, να μοιράζονται ίσως κι οι ίδιοι οι γονείς τη δική τους δυσκολία και τα αντίστοιχα αρνητικά τους συναισθήματα. Ειδικά στους εφήβους και τις έφηβες, ο κατά κανόνα πιο έντονος χαρακτήρας των συναισθημάτων τους σε συνδυασμό με την αίσθηση παντοδυναμίας και την αυξημένη ανάγκη συνεύρεσης με συνομηλίκους, μπορεί να δημιουργούν ένα μείγμα εκρηκτικό. Είναι ευθύνη πρωτίστως των γονιών να διατηρούν την ψυχραιμία τους και να αποφεύγουν τις συγκρούσεις, χωρίς όμως ταυτόχρονα να υποχωρούν από τα όρια που έχουν θέσει. Το ίδιο ισχύει και για τις μεταξύ των γονιών πιθανές συγκρούσεις, που η παρατεταμένη συμβίωση μπορεί να δημιουργήσει ή να εντείνει. Αν δεν μπορούν να επιλυθούν με τρόπο ήρεμο και παραγωγικό, είναι προτιμότερο να αποφεύγονται. Το λιγότερο που χρειάζονται τα παιδιά σε αυτή την περίοδο είναι έναν τέτοιο επιπλέον αγχογόνο παράγοντα.