



## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ - Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΨΗ**

Οι υγειονομικές αρχές της χώρας αναφέρουν πως μέχρι 70% του πληθυσμού μπορεί να μολυνθεί από τον COVID-19, ο οποίος προκαλεί την αντίστοιχη περιώνυμη και θανατηφόρα ασθένεια. Οι δημόσιες αρχές προειδοποιούν πως το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) μπορεί να κατακλυστεί από ασθενείς με τη νόσο. Η κυβέρνηση επέβαλε την απαγόρευση της κυκλοφορίας εκτός από λίγες αναγκαίες εξαιρέσεις.

Το τσουνάμι των δυσοίωνων νέων έχει επιπτώσεις στην ψυχική λειτουργία αμέτρητων ανθρώπων. Τουλάχιστον 1 δις βρισκόμαστε επίσημα σε περιορισμό σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης, τη στιγμή που γράφονται αυτά.

“ Καθώς ο αριθμός των κρουσμάτων του COVID-19 αυξάνουν, αυξάνουν και το συνοδό άγχος και ο φόβος”, υποστηρίζει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) με ιδιαίτερη μνεία στις ανάγκες όσων υποφέρουν από ψυχικές παθήσεις.

Με δεδομένα τα τρομερά νέα, είναι φυσιολογικό κάποιος να νιώθει περιδεής, ανήσυχος και αγχωμένος - όμως είναι εξίσου σημαντικό να μην αφήσουμε αυτά τα συναισθήματα να μας κατακλύσουν και οφείλουμε να αναπτύξουμε τρόπους να διαχειριστούμε το άγχος μας.

Μέσα σε συνθήκες πανδημίας, είναι άκρως ρεαλιστικό όλοι μας να ανησυχούμε για την δική μας υγεία και την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων, ακόμα και την ίδια μας την ζωή. Οι άνθρωποι ανησυχούν για τη σωματική τους υγεία και την οικονομική τους ασφάλεια. Εάν κάποιος ανησυχεί δεν σημαίνει πως έχει και τη νόσο. Μπορεί απλά να είναι μια υγιής αντίδραση. Η ικανότητά μας να νιώθουμε άγχος και φόβο είναι όντως βοηθητική στο να αντιμετωπίσουμε νέες προκλήσεις.

Όμως τόσο υπερβολική ανησυχία και φόβος μπορεί να είναι αντιπαραγωγική. Το άγχος καταντάει πρόβλημα όταν το βιώνει κανείς συνεχώς και όταν “χτυπάει κόκκινο” που είναι δύσκολο να λειτουργήσει το άτομο.

Κάποια από τα συμπτώματα που υποδηλώνουν πως το άγχος κυριαρχεί και μας αποδιοργανώνει:

- Κοντανάσασμα
- Αυξημένοι καρδιακοί παλμοί
- Φόβος να μιλήσει στον άλλο
- Πανικός για αγορές (στοκάρισμα)

*Πιο αναλυτικά :*

- 1. Κοντανάσασμα- δυσκολία στην αναπνοή.** Να αναπνέει κανείς τόσο γρήγορα ή επιφανειακά («να μην περνάει ο αέρας προς τα κάτω» ), γεγονός που αποτελεί ένδειξη άγχους.
- 2. Αυξημένοι καρδιακοί παλμοί.** Συνήθως δεν νιώθουμε την καρδιά μας να χτυπάει δυνατά όταν ξεκουραζόμαστε. Όταν όμως παρατηρήσει κανείς πως χτυπάει η καρδιά δυνατά, αυτό ίσως είναι μια ακόμη εκδήλωση του άγχους του.
- 3. Φόβος να μιλήσει κανείς στον άλλο.** Καθόσον παραμένει κανείς μακριά από το συνωστισμό και ανθρώπους που νοσούν ήδη με τον ιό, δεν πρέπει να φοβάται να απευθυνθεί στους άλλους εφόσον διατηρεί την απόσταση των δύο μέτρων που επίσημα συστήνεται από τις υγειονομικές αρχές.
- 4. Πανικός για αγορές (στοκάρισμα).** Δεν υπάρχει λόγος να βιώνει κανείς αυτό το είδος άγχους μιας και υπάρχει επάρκεια σε προϊόντα, όπως μας διαβεβαιώνουν οι αρχές.

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης της άγχους**

Ενώσω δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα σχετικά με τα νέα και τις ειδήσεις που ακούμε, μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος μας σχετικά με τον ιό.

Οι ειδικοί συστήνουν στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους λόγω της πανδημίας:

- Κάνε ένα διάλειμμα από τα νέα και και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ασχολήσου με τη φροντίδα του εαυτού σου.
- Κάνε κάποια γυμναστική άσκηση.
- Ευκαιρία να έρθεις πιο κοντά με την οικογένειά σου και ιδιαίτερα τα παιδιά σου.
- Επανασυνδέσου με τους άλλους.
- Να εμπιστεύεσαι τα γεγονότα και τους ειδικούς και όχι τις φήμες.
- Να αναπνέεις μέσα από την κοιλιά.

•Μίλησε με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας εάν νιώθεις πως το άγχος, ο πανικός και οι φόβοι σου θεριεύουν και δεν μπορείς να τους αντιμετωπίσεις μόνος σου.

*Πιο αναλυτικά :*

- 1. Κάνε ένα διάλειμμα από τα νέα και και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.** Νιώθουμε πια την υπερπληροφόρηση «στο πετσί μας», όμως ο βομβαρδισμός του να βλέπουμε και να ακούμε την ίδια πληροφορία μπορεί να μας κατακλύσει ψυχικά και να μας φοβήσει. Ίσως το να μείνουμε μακριά από το συνεχές μπαράζ της πληροφόρησης μπορεί να μας βοηθήσει ψυχικά.
- 2. Ασχολήσου με τη φροντίδα του εαυτού σου.** Αποφόρτισε τον εαυτό σου από τα δυσοίωνα νέα με το να κάνεις δραστηριότητες και πράγματα που σου αρέσουν. Διάβασε ένα βιβλίο, κάνε μια βόλτα μόνος/η σου, λύσε ένα σταυρόλεξο, άκουσε την μουσική που σου αρέσει ή παρακολούθησε μια ταινία ή ένα θεατρικό έργο από το διαδίκτυο. Επίσης ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει. Κάνε οτιδήποτε προκειμένου να στρέψεις αλλού την προσοχή σου.
- 3. Κάνε κάποια γυμναστική άσκηση.** Η άσκηση μπορεί κατά κύριο λόγο να βελτιώσει την διάθεσή σου και να σε βοηθήσει να επαναπροσδιορίσουμε το στόχο μας. Μπορείς να περπατήσεις, ακόμα και στο μπαλκόνι σου. Θα σε βοηθήσει να αναπνεύσεις φρέσκο αέρα και να νιώσεις το αίμα να τρέχει στις φλέβες σου.
- 4. Ευκαιρία να έρθεις πιο κοντά με την οικογένειά σου.** Το αίσθημα του εγκλωβισμού, η απομάκρυνση και η στασιμότητα γίνονται εφιαλτικά κάποιες φορές και μας βασανίζουν. Όμως μπορούμε τον χρόνο που μας προσφέρεται άπλετα δίπλα στους δικούς μας και κάτω από την ίδια στέγη να τον αξιοποιήσουμε εναντίον του επιδημίας του φόβου που κινδυνεύει να γίνει πανδημία και να μην θέλουμε να τον σπρώξουμε μπροστά ή να τον γυρίσουμε πίσω. Μπορούμε να επενδύσουμε στους δικούς μας, να τους ακούσουμε με προσοχή, να τους κατανοήσουμε χωρίς βιασύνη και επιφανειακά, να μιλήσουμε για όσα μας βαραίνουν, για όσα δεν έχουμε καταφέρει να πενήσουμε – μικρά ή μεγάλα ,για όσα έχουμε «ξεχάσει» να ανοίξουμε και να επεξεργαστούμε μαζί τους , να ζητήσουμε ίσως συγγνώμη από αυτούς εάν τους έχουμε πληγώσει.  
**Ιδιαίτερη επισήμανση γίνεται για τα παιδιά** που όπως και οι ενήλικες βιώνουν και αυτά ανάλογα συναισθήματα και αυτό που μπορούμε να κάνουμε ως γονείς είναι να τα ακούμε , να απαντάμε χωρίς βιασύνη στα ερωτήματά τους ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο αλλά και να παίζουμε με άνεση χρόνου δημιουργικά μαζί τους.
- 5. Επανασυνδέσου με τους άλλους.** Κάλεσε ένα φίλο/η σου και μιλήστε τηλεφωνικά σχετικά με οτιδήποτε άλλο αλλά όχι για τον ιό. Βιώνουμε κάτι παράδοξο. Από τη μία πλευρά, απαιτείται να παραμείνουμε μακριά ο

έναν από τον άλλο και από την άλλη χρειάζεται να παραμείνουμε συνδεδεμένοι και αλληλέγγυοι με τον άλλο. Από τη μία ο άλλος γίνεται ο ξενιστής του ιού και το άγγιγμα ένοχο και ύποπτο. Από την άλλη ως άνθρωποι για να ζήσουμε δεν είμαστε τίποτα άλλο παρά οι σχέση μας με τον άλλο, αυτό είναι ο άνθρωπος όπως υποστήριζε ο Αμερικανός Ψυχίατρος Harry Stack Sullivan. Η τεχνολογία λοιπόν σε αυτή τη φάση λειτουργεί βοηθητικά αφού μας δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνούμε συχνά με αγαπημένους μας από απόσταση. Αρκεί να μη χαθεί το μέτρο και να ξέρουμε βαθιά πως αυτό είναι προσωρινό και όχι κάτι καινούριο που ήρθε για να υποκαταστήσει την πραγματική επαφή και σύνδεση.

- 6. Να εμπιστεύεσαι τα γεγονότα και τους ειδικούς και όχι τις φήμες.**  
Να θυμάσαι πως η πανδημία είναι μια κρίση, αλλά δεν σημαίνει πως είσαι καταδικασμένος/η. Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως οι πιθανότητες για κάποιον να μολυνθεί με τον ιό είναι μικρές εάν πάρει υπόψη του τις προειδοποιήσεις και τους περιορισμούς, ακόμα και σε αυτήν την περίπτωση της πανδημίας. Είναι σημαντικό να επαγρυπνάς, αλλά και να κρατάς την προοπτική.
- 7. Να αναπνέεις μέσα από την κοιλιά.** Εάν αρχίσεις να νιώθεις άγχος και φόβο, να αναπνέεις μέσα από την κοιλιά. Σήκω όρθιος και γέμισε την κοιλιά σου με αέρα, σαν να ήσουν μπασκεμπολίστας/στρια. Να αναπνέεις από το διάφραγμα, και άφησε την κοιλιά σου να βγάλει έξω τον αέρα. Εάν το κάνεις αυτό 10 φορές συνεχώς, θα νιώσεις καλύτερα.
- 8. Μίλησε με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας εάν νιώθεις πως το άγχος, ο πανικός και οι φόβοι σου θεριεύουν και δεν μπορείς να τους αντιμετωπίσεις μόνος σου.**  
Εάν νιώσεις πως η ψυχική σου ισορροπία διακινδυνεύεται, κάλεσε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας- πρωτίστως ψυχίατρο μιας και μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα εάν χρειαστούν. Ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας μπορεί να σε βοηθήσει να διαχειριστείς τα πρώιμα άγχη και φόβους που σε βασανίζουν.

*Ιδιαίτερη μνεία οφείλει να γίνει εδώ για τους σχιζοφρενείς, όπου η αγωνία πως οι άνθρωποι μολύνονται από τον ιό μπορεί να οδηγήσει σε παράνοια. Επίσης για τους ασθενείς με κατάθλιψη, η απομόνωση και ο κοινωνικός περιορισμός αλλά και η απώλεια της καθημερινής τους ρουτίνας μπορούν να αυξήσουν τα συμπτώματά τους. Χρειάζονται στήριξη και την έννοια μας προπάντων.*

*Επίσης αναφορικά με τους άστεγους και τους παρίες αυτής της κοινωνίας, έχουμε υπόψη μας πως είναι πιο ευάλωτοι από εμάς και θεωρούνται ομάδες υψηλού κινδύνου. Περιμένουν από εμάς και ποτέ δεν θα μας το ζητήσουν από μόνοι τους. Εμείς πηγαίνουμε προς αυτούς – με προφυλάξεις μεν αλλά ανθρωπιά και αλληλεγγύη δε. Είμαστε εξ ορισμού άνθρωποι, άρα οι σχέσεις μας με τον άλλο- όπως και εάν είναι αυτός- και δεν ζούμε μόνοι μας.*

Μάρτιος 2020

ΑΝΤΩΝΑΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ – ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

[[www.psychiatry-pulse.gr](http://www.psychiatry-pulse.gr)]