



Ζώντας στην εποχή του κορονοϊού:

Οδηγός ψυχολογικής υποστήριξης

Τα νέα για την πανδημία του κορονοϊού γίνονται πιο δραματικά. Οι κυβερνήσεις ολοένα και περισσότερο επιβάλλουν κλείσιμο επιχειρήσεων ή εργασία από το σπίτι. Η ζωή μας αλλάζει και βρισκόμαστε κλεισμένοι στο σπίτι, πολλές φορές σε «αναμέτρηση» με τον εαυτό μας. Πολλοί από εμάς νιώθουν αγωνία και αρνητικά συναισθήματα. Άγχος, καθώς έρχονται αντιμέτωποι με την πρωτόγνωρη κατάσταση και την αβεβαιότητά της, θλίψη που σχετίζεται με την απώλεια της καθημερινότητας, με τη ρουτίνα της και των πηγών νοήματος και χαράς και θυμό σε οτιδήποτε οδηγεί σε αυτήν την κατάσταση.

Οτιδήποτε αλλάζει την καθημερινότητα δημιουργεί μια ανησυχία, μια αγωνία, πόσο μάλλον κάτι τόσο πρωτόγνωρο όπως η απομόνωση, η τηλεεργασία και η ταυτόχρονη φροντίδα παιδιών - που η ενέργειά τους πρέπει να εκτονωθεί στο σπίτι - και η έγνοια για τους ηλικιωμένους ή άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες και κινδυνεύουν περισσότερο.

Είναι φυσιολογικό να ανησυχούμε και να ανησυχούμε για την ανάκαμψη της ζωής όπως την ξέρουμε. «Οι άνθρωποι βρίσκουν άνεση και ασφάλεια στην προβλεψιμότητα των καθημερινών συνηθειών» δήλωσε ο John Forsyth, καθηγητής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο του Albany στη Νέα Υόρκη. Κανείς δεν ξέρει πόσο καιρό θα διαρκέσει η πανδημία ή πόσος καιρός θα περάσει μέχρι να μπορέσουμε να γυρίσουμε στην κανονική μας ζωή. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να σταθεί σε αυτή την κρίση;



Ας ονοματίσουμε τους φόβους μας



εξετάστε τις επιλογές σας (π.χ. έχετε οικονομίες; έχετε υποστήριξη; Η προετοιμασία για τους φόβους σας θα βοηθήσει να τους ελέγξετε.

Να καθίσουμε και να εξετάσουμε πραγματικά ποιες συγκεκριμένες απειλές μάς ανησυχούν. Πιστεύουμε ότι θα κολλήσουμε τον κορονοϊό και θα πεθάνουμε; «Ο φόβος του θανάτου μπαίνει σε έναν από τους βασικούς μας υπαρξιακούς φόβους» λέει η ψυχολόγος Lyne Bufka. «Αλλά πρέπει να σκεφτείτε τι είναι ο φόβος σας και πόσο ρεαλιστικός είναι». «Εξετάστε τον προσωπικό σας κίνδυνο και πόσο πιθανό είναι να έλθετε σε επαφή με τον ιό». Φυσικά, θα μπορούσαμε να έχουμε άλλους, πιο πρακτικούς φόβους: Τι θα συμβεί αν μετακινηθώ; Εάν δεν μπορώ να εργαστώ; Θα έχω πρόσβαση σε παντοπωλεία; Πώς θα φροντίσω τα παιδιά; Και πάλι, οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερες ικανότητες να διαχειριστούν τις κακουχίες απ' ό,τι νομίζουν. Σκεφτείτε ένα σχέδιο,

Ας αποδεχτούμε τα συναισθήματα



πάνε, να φύγουνε και αρχίστε να προχωράτε σε πιο δημιουργικές σκέψεις.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι πολλές ανήσυχες σκέψεις και συναισθήματα θα εμφανιστούν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και να τα δεχτούμε, αντί να προσπαθούμε να τα απομακρύνουμε ή να ξεφύγουμε από αυτά. Το ίδιο ισχύει και για τη θλίψη που απορρέει από την απώλεια των συνήθων τρόπων ζωής μας, την ανησυχία μας για την έλλειψη προμήθειας ή την ανησυχία για τα παιδιά.

Αυτό συμβαίνει, καθώς η έρευνα έχει δείξει ότι η αποφυγή τέτοιων συναισθημάτων θα τα κάνει μόνο πιο δυνατά και πιο μακροχρόνια και επώδυνα. Παρατηρήστε αρνητικά συναισθήματα, σκέψεις και σωματικές αισθήσεις καθώς εμφανίζονται. Κοιτάξτε τα με προσοχή και σεβασμό, περιγράψτε τα χωρίς να τα κρίνετε και στη συνέχεια αφήστε τα να

Αντί να ανταγωνιζόμαστε τα συναισθήματά μας και να κρυβόμαστε από αυτά, μπορούμε να επενδύσουμε την ενέργειά μας στη δημιουργία της καλύτερης δυνατής ζωής, δεδομένων των περιστάσεων.

Ας καταγράψουμε τις πηγές πληροφοριών μας

Οι μύθοι και η παραπληροφόρηση για τον κορονοϊό υπονομεύουν την ψυχική μας υγεία. Υπάρχει ένας τόνος πληροφοριών εκεί έξω. Η πρόκληση είναι να προσπαθήσουμε να καθορίσουμε ποιες πληροφορίες είναι ακριβείς. Βρείτε μερικές πηγές που εμπιστεύεστε. Επιλέξτε μια εθνική ή διεθνή πηγή. Περιορίστε τη συχνότητα των ενημερώσεών σας. Τα πράγματα μπορεί να αλλάζουν γρήγορα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να κρέμεστε σε κάθε ενημέρωση.

Ας δομήσουμε την ημέρα μας

Για μερικούς ανθρώπους, η αυτοαπομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε κάποια ήπια προβλήματα ψυχικής υγείας. Μερικοί άνθρωποι που απομονώνονται μόνοι τους μπορεί να έχουν δυσκολίες στον ύπνο (αϋπνία), συναισθήματα ανησυχίας ή θλίψης ή να αρχίσουν να αισθάνονται απογοητευμένοι.

Για την καταπολέμηση αυτών των προβλημάτων, είναι σημαντικό να διατηρήσουμε μια δομή για την ημέρα μας. Ένα καθορισμένο χρονοδιάγραμμα για τους χρόνους γεύματος και μια καθορισμένη ώρα για ύπνο μπορεί να μας βοηθήσει να μείνουμε σε εγρήγορση και θετική πορεία.



Ας δημιουργήσουμε νέες ρουτίνες

Σημαντικό και συνδεδεμένο με το προηγούμενο είναι η δημιουργία νέων δραστηριοτήτων. Η αβεβαιότητα της κατάστασης καθιστά δύσκολο το σχεδιασμό μιας πορείας δράσης και

δημιουργεί ένα υψηλό επίπεδο άγχους. Οι συνήθεις τρόποι διαφυγής, όπως η γυμναστική, η παρακολούθηση αθλημάτων, η συνάντηση με φίλους για βόλτα ή ποτό, έχουν σταματήσει.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο σχεδιασμός και η εκτέλεση νέων ρουτινών, που μας συνδέουν με αυτό που πραγματικά έχει σημασία στη ζωή, είναι η καλύτερη συνταγή για καλή ψυχική υγεία. Είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε δραστηριότητες με δομή, προβλεψιμότητα και αίσθηση σκοπού.

Παράδειγμα: 20 λεπτά άσκησης την ημέρα μπορούν να μας βοηθήσουν να αυξήσουμε τη διάθεσή μας μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών, καθώς και να μειώσουμε τα συναισθήματα έντασης. Επομένως, ίσως είναι καιρός να ξεσκονίσουμε το ξεχασμένο στο πατάρι DVD άσκησης ή να κάνουμε λήψη μιας νέας εφαρμογής άσκησης.

Ας διατηρήσουμε τις κοινωνικές επαφές



Ένας προφανής λόγος για τον οποίο οι απομονωμένοι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται θλίψη και ανησυχία είναι ότι δεν μπορούν να αντλήσουν την υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας. Αυτό θα βοηθούσε να αντιμετωπίσουν τη δύσκολη κατάσταση και να μοιραστούν τους φόβους και τις ανησυχίες τους. Μελέτες δείχνουν επίσης ότι χωρίς τέτοια κοινωνική στήριξη, οι άνθρωποι μπορούν να στραφούν σε λιγότερο θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η κατανάλωση περισσότερου οινοπνεύματος.

Κατά τη διάρκεια της αυτοαπομόνωσης πρέπει να είμαστε σε επαφή με το κοινωνικό μας δίκτυο. Αυτό μπορεί να είναι απλό. Τηλεφωνώντας σε ένα φίλο, αποστέλλοντας ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή συμμετέχοντας σε μια συζήτηση μέσω κοινωνικών μέσων. Η επικοινωνία με ένα φίλο έχει αποδειχθεί ότι είναι καλύτερη για την ψυχική μας υγεία από το να έχουμε ένα

ή δύο ποτήρια κρασί σε μια προσπάθεια να εξαλείψουμε τις ανησυχίες μας.

Χθες μιλώντας το πρωί με ένα φίλο, που ανήκει στις ευπαθείς ομάδες και έχει απομονωθεί φοβισμένος, δώσαμε ένα ραντεβού το βράδυ στο Skype για ένα ποτό. Μετά το τέλος της βραδινής «παρέας» ένιωσα μια ευχάριστη αίσθηση σχεδόν κανονικότητας. Πίστεψα πως θα στηρίξω το φίλο μου, αλλά τελικά τον χρειαζόμουν και εγώ.

Ας αποφύγουμε τις συγκρούσεις

Σε αρκετές περιπτώσεις, οι άνθρωποι θα απομονώνονται με μια μικρή ομάδα ανθρώπων, είτε πρόκειται για οικογένεια είτε για φίλους. Αυτό μπορεί να περιορίσει τη μοναξιά, αλλά θα μπορούσε να παρουσιάσει άλλες προκλήσεις, δηλαδή την πιθανότητα για εντάσεις. Ακόμα και εκείνοι που αγαπάμε μπορεί να μας σπάσουν τα νεύρα μας όταν είμαστε κολλημένοι μαζί τους για αρκετό καιρό.

Μην ξεχνάμε πως δεν είμαστε μόνο εμείς που έχουμε αγωνία και μαζεύουμε μέσα μας αρνητική ενέργεια, αλλά είναι και οι συγκάτοικοι. Αν αυτή η ενέργεια δεν εκφραστεί και δεν εκτονωθεί, οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες. Συγκρούσεις που αυξάνουν τα αρνητικά συναισθήματα.

Μια στρατηγική για τη μείωση των συγκρούσεων, για παράδειγμα, είναι να υπάρχει κάποιος χρόνος που να είναι μακριά ο ένας από τον άλλο. Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε ότι μια κατάσταση είναι πιθανό να κλιμακωθεί, είναι καλή ιδέα να πάρετε τουλάχιστον ένα χρονικό όριο 15 λεπτών. Καθίστε σε ξεχωριστά δωμάτια και αφήστε όλους να ηρεμήσουν. Κανονικά μετά από 15 λεπτά, ο λόγος για την ένταση δε φαίνεται τόσο σημαντικός. Αν παρ' όλα αυτά συνεχίζετε να νιώθετε ότι δυσκολεύεστε, καλό θα είναι να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό.

Επιστημονική επιμέλεια:

Εμμανουήλ Κατσίκας, ψυχίατρος ΕΔΟΕΑΠ

Δημοσιογραφική επιμέλεια:

Γραφείο Τύπου ΕΔΟΕΑΠ