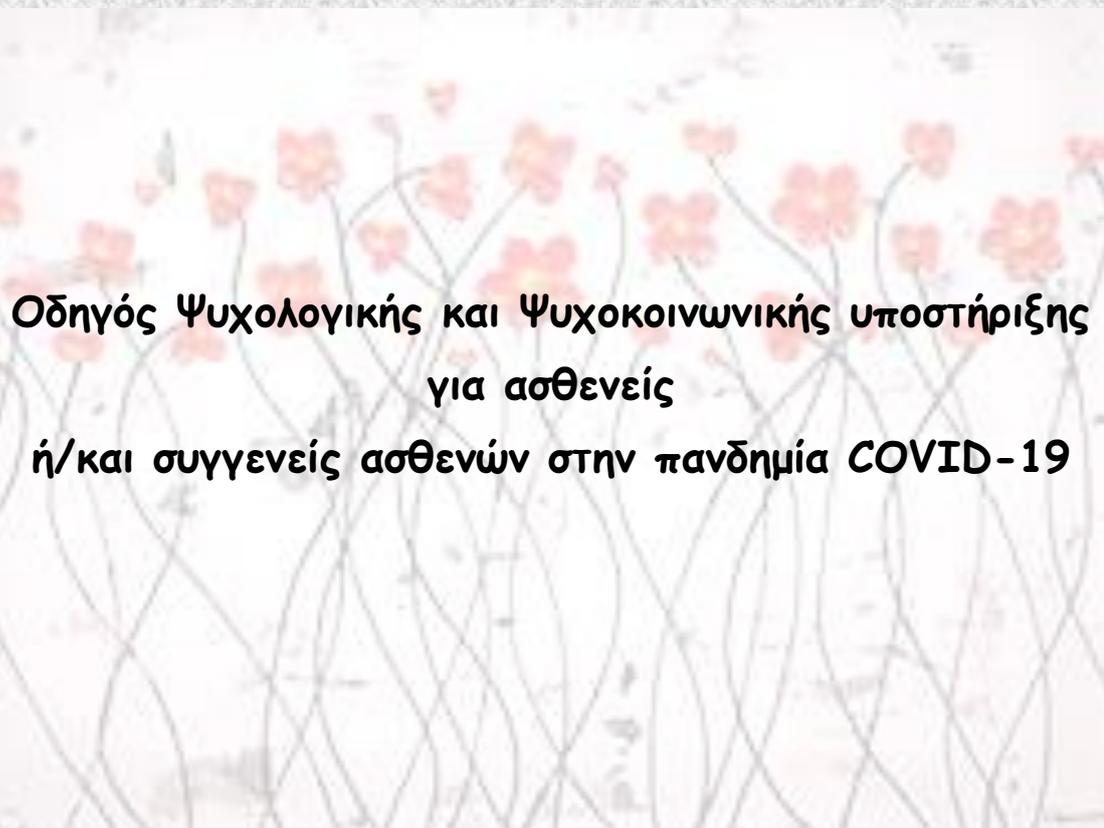


ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

0



**Οδηγός Ψυχολογικής και Ψυχοκοινωνικής υποστήριξης
για ασθενείς
ή/και συγγενείς ασθενών στην πανδημία COVID-19**

Θεοδώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας
Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ
Ιανουάριος 2021

ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

ΜΙΑ «ΑΝΑΡΧΑ» ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΗ ΚΑΙ ΑΠΕΛΠΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΘΗΚΗ

Το άτομο μπροστά σε απρόβλεπτα και απειλητικά για τη ζωή του γεγονότα, όπως η νόσηση λόγω COVID-19 του ίδιου ή συγγενικού του προσώπου, κατακλύζεται από ποικίλες σκέψεις. Κρίσιμο – πέρα από την ίδια την ιατρική αντιμετώπιση – αποτελεί η ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου ή/και των οικείων του προσώπων, που «μπαίνουν» στη σκιά ενός τέτοιου απρόβλεπτου γεγονότος, «άναρχου», άμεσα απειλητικού για τη ζωή τους και την ευρύτερη ύπαρξή τους. Η «σκιά» αυτή εμπεριέχει την αιφνίδια ύπαρξη απειλής για την υγεία του και τη ζωή του και ταυτόχρονα την αιφνίδια ύπαρξης απειλής του «χαμού» του «δικού μου ανθρώπου».

Ο τρόπος αντίληψης της τρέχουσας συνθήκης, τα αίτια και οι συνέπειες της επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα θα ανταποκριθούν και θα προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα. Ο τρόπος αυτός ανταπόκρισης και προσαρμογής θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό και την πορεία εξέλιξης, σωματικής και ψυχικής, του ατόμου ή/και των οικείων του.

Άλλοτε μια τέτοια απειλή μπορεί να ιδωθεί ως μια «πρόκληση ζωής», άλλοτε ως εχθρός ο οποίος πρέπει να καταπολεμηθεί, άλλοτε ως τιμωρία, ως σημάδι «προηγούμενου λάθους», ως μια ανώτερη πνευματική και πνευματιστική εμπειρία ή ως μια ανεπανόρθωτη απώλεια, κ.λπ. Σε κάθε περίπτωση η κάθε πιθανή αντίδραση συνδέεται με τη φάση ζωής του ατόμου, την προηγούμενη εμπειρία του σε απειλητικά για τη ζωή του γεγονότα, την ψυχική του ανθεκτικότητα, καθώς και την προηγούμενη «προϊκα» του επ' αυτών.

ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ

➤ **Θλίψη**

Αποτελεί τη φυσιολογική αντίδραση του ατόμου που βιώνει απώλεια ή/και κίνδυνο απώλειας κάθε είδους. Τα άτομα βιώνουν την απώλεια της υγείας τους ή/και την αγωνία της απώλειας του αγαπημένου τους προσώπου και πένθουν για αυτό. Το πένθος μπορεί να πάρει πολλές μορφές, με τυπικές πρώτες αντιδράσεις το σοκ, την αγωνία, τη δυσπιστία και το συναισθηματικό «μούδιασμα», όπου το άτομο ή είναι σίγουρο ότι θα πεθάνει, ή αρνείται ή θυμώνει ή αυτοκατηγορείται ή ενοχοποιείται ή παραιτείται ή ..., κ.λπ.

Μέσω της ψυχολογικής υποστήριξης, του δίνεται η ευκαιρία να εκφράσει και να επεξεργαστεί αυτά τα συναισθήματα και τις σκέψεις του, με στόχο την αποδοχή της κατάστασής του, την προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα και την παρακολούθηση της εξέλιξης μέχρι την επανένταξή του στο κοινωνικό σύνολο.

➤ **Φόβος και Άγχος**

Ο ασθενής ή/και οι συγγενείς του εκλαμβάνουν την συνθήκη COVID-19 ως συνθήκη πολύ υψηλού κινδύνου, λόγω του άγνωστου, απειλητικού για την υγεία και του μη προβλέψιμου χαρακτήρα της συνθήκης αυτής, καθώς και της μη ύπαρξης αποτελεσματικής ιατρικής αντιμετώπισης. Η απώλεια της επικοινωνίας με τον ασθενή ή του ασθενή με τους οικείους του, η απώλεια της λειτουργικότητας στην καθημερινότητα, της ανεξαρτησίας, της οικονομικής ασφάλειας, αλλά και η ίδια η νόσηση μπορεί να θέσουν τα άτομα σε κατάσταση πανικού, καθιστώντας τους συναισθηματικά παγωμένους και ανήμπορους να αντιδράσουν.

Η επανάκτηση του ελέγχου μέσω της πληροφόρησης και της βοήθειας στη λήψη αποφάσεων είναι μερικά βήματα τα οποία, με τη βοήθεια της ψυχολογικής στήριξης, του ειδικού, μπορούν να βοηθήσουν στη σημαντική μείωση του αισθήματος του παθολογικού

φόβου και του παθολογικού άγχους. Τελικός στόχος, που συνιστά και υψηλό αίτημα ζην, να εξασφαλιστεί εκείνο το «κουράγιο»*, δηλαδή η σωματική και ψυχική αντοχή που χρειάζεται για να συνεχίσει, καθώς και να αναπτυχθεί εκείνη η «τέχνη» του ατόμου ώστε να μπορεί να διακρίνει μεταξύ αυτού που «πρέπει να φοβάμαι» και αυτού που «δεν πρέπει να φοβάμαι».

*κουράγιο<ιταλική coraggio (θάρρος, αντοχή) corage < δημώδης λατινική *coraticum<λατινική cor (καρδιά)<πρωτοϊταλική*chord<πρωτοϊνδοευρωπαϊκή*ker- /*krd- (καρδιά) <https://el.wiktionary.org>

➤ **Θυμός**

Μία ακόμα αντίδραση των ατόμων που βιώνουν απειλητικά, ανατρεπτικά γεγονότα ζωής για τους ίδιους ή/και οικείους τους είναι ο θυμός, τόσο ως προς τους άλλους όσο και ως προς τον ίδιο τον εαυτό, συχνά ενδεδυμένος με θυμό για παλαιότερες «άλυτες» ιστορίες σχέσεων, υπαρξιακών ανησυχιών, «unfinished business», κ.λπ., τις οποίες βιώνουν στο «εδώ και τώρα».

Άλλοτε η έκθεση στον κορωνοϊό ή/και η νόσηση θα θεωρηθεί, από τον ασθενή ή/και τους οικείους του προϊόν αμέλειας, κάτι που θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί. Αν ο ασθενής ή/και οι οικείοι του αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως θύμα, ο θυμός κατευθύνεται προς τα άτομα ή τις καταστάσεις οι οποίες σχετίζονται με την κατάσταση αυτή, προς αυτούς που τον/τους εξέθεσαν σε αυτή την αγωνιώδη και επικίνδυνη κατάσταση. Αν αντιλαμβάνονται την κατάσταση στην οποία βρίσκονται ως-έστω και μερικώς-οφειλόμενη στον ίδιο τους τον εαυτό, τότε ο θυμός κατευθύνεται προς τον εαυτό τους.

Πολύ συχνά ο θυμός λειτουργεί και ως ένα «προπέτασμα» καπνού, που υποκρύπτει αγωνία, η στεναχώρια, ο τρόμος για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Στην περίπτωση αυτή αποτελεί έναν τρόπο να εξωτερικεύσουν τη συνειδητοποίηση της σοβαρότητας της κατάστασης τους και έναν τρόπο να εκφράσουν την απόγνωσή τους.

Η ψυχολογική στήριξη εδώ αποσκοπεί στη διευκόλυνση της έκφρασης του θυμού, στη διαχείρισή του και στην επανάκτηση ελέγχου, που αποτελούν απαραίτητα βήματα για την επίλυση του θυμού και για την επαναξιολόγηση της παρούσας κατάστασης και της επανατοποθέτησής τους στο «εδώ και τώρα». Αναγκαίο είναι τα άτομα να διευκολυνθούν και να «δουν» σιγά σιγά, να κατανοήσουν και να συνδέσουν την αγωνία που απορρέει από το άγνωστο της συνθήκης COVID-19 και την παντελή έλλειψη ελέγχου με την έκφραση αυτής της αγωνίας μέσω αυτής της συμπεριφοράς θυμού.

➤ **Κατάθλιψη**

Με τη συνειδητοποίηση της σοβαρότητας και των επιπτώσεων της νέας πραγματικότητας ο ασθενής ή/και οι οικείοι του ενδέχεται να εμφανίσουν καταθλιπτικά συμπτώματα συνοδευόμενα από συναισθήματα ανικανότητας, απόγνωσης, απάθειας και αποθάρρυνσης. Στα συμπτώματα της κατάθλιψης συμπεριλαμβάνονται διαταραχές του ύπνου, δυσκολίες στη συγκέντρωση, απόσυρση από τις συνήθειες δραστηριότητες και διαταραχές στις διατροφικές συνήθειες. Αν συνυπάρχει κάποια χρόνια κατάθλιψη ή/και κάποιο χρόνιο νόσημα ή αναπηρία ή/ και προηγούμενα άλτα πένθη, ελλοχεύει ο κίνδυνος αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών, όπως η χρήση ουσιών ή αυτοκτονικότητα και είναι απαραίτητη και η ψυχιατρική παραπομπή και εκτίμηση.

➤ **Ενοχή**

Η ενοχή είναι ακόμα ένα συναίσθημα το οποίο μπορεί να νιώσει τόσο το ίδιο το άτομο που νοσεί όσο και το περιβάλλον του (οικογένεια, συγγενείς ευρύτερου φάσματος, φίλοι, συνάδελφοι) με τη μορφή αυτοκριτικής ή κατηγορίας. Ο ίδιος που νοσεί ή/και η οικογένειά του ενδεχομένως να αισθανθούν ενοχή, εάν πιστεύουν ότι με κάποιο τρόπο συνέβαλλαν ή προκάλεσαν αυτή την κατάσταση.

Παράδειγμα. Ένας ασθενής COVID-19 μπορεί να νιώθει ένοχος γιατί μετέδωσε τον ιό και στα άλλα άτομα στο σπίτι του ή στους συναδέλφους του ή στους ηλικιωμένους γονείς του. Η οικογένειά του μπορεί να αισθάνεται τύψεις γιατί δεν τον πίεσε να τηρεί τα μέτρα

προστασίας. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί το άτομο να θεωρεί τον εαυτό του ένοχο που έχει βάλει την οικογένεια σε αυτήν την θέση απόγνωσης και αγωνίας ή/και που κινδυνεύει να ανατραπεί η καθημερινότητά της. Επίσης, τα μέλη της οικογένειας ενδέχεται να νιώθουν τύψεις που απορρέουν από τον θυμό ή τη δυσαρέσκεια που νιώθουν απέναντι σε αυτόν που τους εξέθεσε σε κίνδυνο ή/και που ανατρέπει τη ζωή τους. Άλλοτε κάποια μέλη μπορεί να νιώθουν ένοχα πιστεύοντας ότι αυτά μετέδωσαν τον ιό στο μέλος που νοσεί (κυρίως τα παιδιά – κάθε ηλικίας - προς τους γονείς τους).

Η ενοχή μπορεί να εκφραστεί μπορεί και όχι. Ενδέχεται να εμφανιστεί με διαφορετικές μορφές και σε διάφορες καταστάσεις. Ενδέχεται να αποτελέσει εμπόδιο στις προσπάθειες αποκατάστασης, προσαρμογής και επανένταξης του ατόμου, με κόστος τόσο στην ποιότητα ζωής του όσο και του περιβάλλοντος του.

Απαιτείται λοιπόν η βοήθεια επαγγελματία ψυχικής υγείας ώστε να βοηθηθούν οι άνθρωποι προς μια ρεαλιστικότερη και πιο θετική προσέγγιση μιας τέτοιας συνθήκης. Απαιτείται η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εμπλεκόμενων ώστε να ανταπεξέλθουν με τον καλύτερο τρόπο στην παρούσα συνθήκη. Βασική αρχή στην υποστήριξη των ατόμων σε αυτό το συναίσθημα είναι η αποδυνάμωση της αιτιώδους συλλογιστικής αλληλουχίας που συνήθως ακολουθείται «αυτός κόλλησε γιατί εγώ έβγαινα βόλτα», «αυτός πέθανε γιατί εγώ είχα πάει εκείνη την μέρα στο party», κ.λπ. Στην πραγματικότητα όλες οι συνθήκες είναι πολυπαραγοντικές και ποτέ δεν μπορούμε να απομονώσουμε έναν μόνο παράγοντα σε μία αιτιώδη σχέση.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΩΣ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΕ ΜΙΑ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ, ΩΣ ΑΤΟΜΑ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ, ΩΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ?

ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΗ ΕΝΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ - ΣΕ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

Αρχίστε την επικοινωνία

- Γεια σας. Με λένε ... (όνομα και επίθετο ή μόνο όνομα)... ή Γεια σας, 10306, είμαι ειδικός υγείας, πώς μπορώ να σας βοηθήσω;
- Ακούτε τι «φέρει» ο καλών/η καλούσα.
- Προβαίνετε σιγά σιγά σε διευκρινιστικού τύπου ερωτήσεις, ξεκινώντας μια *mini* ανάλυση πλαισίου.
 - Πώς σας λένε; (το μικρό τους όνομα, όχι αναγκαίο το επίθετο- τους το λέμε κιόλας, και ίσως όχι από την αρχή, περιμένουμε να δημιουργηθεί ένα ελάχιστο διάστημα επικοινωνίας).
 - Πόσο ετών είστε; (πάλι με ευελιξία στην ερώτηση και πάλι αν συντρέχει κάποιος λόγος από τα συμφραζόμενα, για τον οποίο το ρωτάμε αυτό).
 - Τι ακριβώς συμβαίνει; Πώς νιώθετε; Πώς είστε; Υπό ποιες συνθήκες συμβαίνει αυτό που συμβαίνει, κ.λπ.
 - Πού; Με ποιον/ους μένετε; Πώς είναι τα πράγματα/οι συνθήκες στο σπίτι;
- Διερευνήστε για σωματικά και ψυχικά συμπτώματα, για σκέψεις και συναισθήματα. Αφήστε να σας μιλήσει.
 - ✓ Έχετε στο νου σας τα συνήθη συναισθήματα που συνοδεύουν αιφνίδια και απρόβλεπτα γεγονότα. Να είστε σε ετοιμότητα αναγνώρισης.

- Διερευνήστε για πηγές στήριξης.
 - Ποια τα υποστηρικτικά συστήματα; Με ποιους συγκατοικεί; Υπάρχουν; Ευρύτερα κοινωνικά δίκτυα; Φίλοι, παρέες; Σε τι κατάσταση είναι επίσης και αυτοί/αυτά; Ποια η συναισθηματική ατμόσφαιρα στο σπίτι; Πώς αποτυπώνονται οι σχέσεις; Πώς θα ήθελε να αποτυπώνονται; Ποιοι οι υλικοί όροι ύπαρξης; (έχει θέρμανση ή/και ψύξη, φαγητό, φάρμακα, κ.λπ.)

Στόχος η ενδυνάμωση, η στήριξη του ασθενούς, να «σταθεί στα πόδια του»

- Στο «εδώ και τώρα»
 - Με παροχή σωστής και έγκυρης πληροφόρησης
 - Με «διάλυση» μύθων
 - Με τις διαθέσιμες δυνάμεις και πηγές του.
 - Με κοινωνική δικτύωση
 - Με διάφορες ασχολίες/χόμπι (διάβασμα, μουσική, διαλογισμός, κ.λπ.)
 - Με θετική σκέψη
- Με εμάς ως «μοντέλο» στο «εδώ και τώρα»: Ο τόνος της φωνής μας, η αίσθηση που αναδίδει η χροιά της, η όλη στάση μας να αποπνέει σιγουριά, σταθερότητα, στιβαρότητα.
- Με το να δώσουμε χώρο να τον ακούσουμε ή/και να ενθαρρύνουμε να μένει στο «εδώ και τώρα», να μην συνδέει το παρόν με το παρελθόν με μοιρολατρικό τρόπο («φταίει που παλιά εγώ...»), να αναθεωρεί προς το ενεργητικότερο και θετικότερο την ιστορία της ζωής του, να βοηθιέται να φτάσει σε μια καλύτερη αποδοχή της παρούσας συνθήκης.

ΓΙΑ ΟΙΚΕΙΟΥΣ ΕΝΟΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΠΟΥ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ

Αρχίστε την επικοινωνία

- *Γεια σας. Με λένε ... (όνομα και επίθετο ή μόνο όνομα)... ή Γεια σας, 10306, είμαι ειδικός υγείας, πώς μπορώ να σας βοηθήσω;*
 - *Πώς σας λένε;* (το μικρό τους όνομα, όχι αναγκαίο το επίθετο- τους το λέμε κιόλας, και ίσως όχι από την αρχή, περιμένουμε να δημιουργηθεί ένα ελάχιστο διάστημα επικοινωνίας).
 - *Πόσο ετών είστε;* (πάλι με ευελιξία στην ερώτηση και πάλι αν συντρέχει κάποιος λόγος από τα συμφραζόμενα, για τον οποίο το ρωτάμε αυτό).
 - *Τι ακριβώς συμβαίνει; Πώς νιώθετε; Πώς είστε;*
- Διερευνήστε για σωματικά και ψυχικά συμπτώματα, για σκέψεις και συναισθήματα. Αφήστε να σας μιλήσει.
 - ✓ **Έχετε στο νου σας τα συνήθη συναισθήματα που συνοδεύουν αιφνίδια και απρόβλεπτα γεγονότα. Να είστε σε ετοιμότητα αναγνώρισης.**
- Διερευνήστε για πηγές στήριξης.
 - Ποια τα υποστηρικτικά συστήματα; Με ποιους συγκατοικεί; Υπάρχουν; Ευρύτερα κοινωνικά δίκτυα; Φίλοι, παρέες; Σε τι κατάσταση είναι επίσης και αυτοί/αυτά; Ποια η συναισθηματική ατμόσφαιρα στο σπίτι; Πώς αποτυπώνονται οι σχέσεις; Πώς θα ήθελε να αποτυπώνονται; Ποιοι οι υλικοί όροι ύπαρξης; (έχει θέρμανση ή/και ψύξη, φαγητό, φάρμακα, κ.λπ.)

Στόχος η ενδυνάμωση, η στήριξη του ασθενούς, να «σταθεί στα πόδια του»

- Στο «εδώ και τώρα»
 - Με παροχή σωστής και έγκυρης πληροφόρησης
 - Με «διάλυση» μύθων.
 - Με τις διαθέσιμες δυνάμεις και πηγές του.
 - Με κοινωνική δικτύωση
 - Με διάφορες ασχολίες/χόμπι (διάβασμα, μουσική, διαλογισμός, κ.λπ.)
 - Με θετική σκέψη
- Με εμάς ως «μοντέλο» στο «εδώ και τώρα»: Ο τόνος της φωνής μας, η αίσθηση που αναδίδει η χροιά της, η όλη στάση μας, να αποπνέει σιγουριά, σταθερότητα, στιβαρότητα.
- Με το να δώσουμε χώρο να τον ακούσουμε ή/και να ενθαρρύνουμε να μένει στο «εδώ και τώρα», να μην συνδέει το παρόν με το παρελθόν με μοιρολατρικό τρόπο («φταίει που παλιά εγώ...»), να αναθεωρεί προς το ενεργητικότερο και θετικότερο την ιστορία της ζωής του, να βοηθιέται να φτάσει σε μια καλύτερη αποδοχή της παρούσας συνθήκης.

ΧΡΗΣΙΜΑ «TIPS» ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΟΙΚΕΙΟΥΣ ΤΟΥΣ

Επικοινωνήστε και μείνετε συνδεδεμένοι. Η ανθρώπινη επαφή, η επικοινωνία και οι κοινωνικές σχέσεις είναι ιδιαίτερα βοηθητικές για τον ασθενή ή/και τους οικείους του. Αποτελούν το σύστημα υποστήριξής τους. Η δημιουργία και η διατήρηση ποιοτικών σχέσεων με την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους και άλλους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής είναι απαραίτητη. Μέσω κάθε είδους τηλε-επικοινωνίας, που ευτυχώς στην τρέχουσα συγκυρία διαθέτουμε απέραντη ποικιλία.

Η διατήρηση των κοινωνικών δικτύων μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της ομαλότητας και επίσης παρέχουν πολύτιμες ευκαιρίες για την ανταλλαγή συναισθημάτων και συναισθημάτων ανακούφιση από το άγχος. «Μιλήστε» με φίλους, συγγενείς, κ.λπ., διατηρήστε αυτές τις συνδέσεις με τρόπο ασφαλή. Μιλήστε τους στο τηλέφωνο ή με γραπτά μηνύματα ή μέσω διαφόρων κοινωνικών μέσων. Μοιραστείτε χρήσιμες πληροφορίες που μπορείτε να βρείτε σε έγκυρους και έγκριτους ιστότοπους με τους φίλους και την ευρύτερη οικογένειά σας. Το μοίρασμα βοηθάει στην αντιμετώπιση των ανησυχιών.

- ✓ «Καλέστε» τους και συνδεθείτε τηλεφωνικώς, μέσω διαφόρων πλατφόρμων (skype/zoom/teams, κ.λπ.), μέσω κάθε τρόπου κοινωνικής δικτύωσης. Φτιάξτε μικρά video και μοιραστείτε τα. Ανταλλάξτε μουσική, τραγούδια, κ.λπ.
- ✓ Γράψτε: Ηλεκτρονικά ή/και «παραδοσιακά» γράμματα/σημειώματα: Μοιραστείτε σκέψεις, ποιήματα, ιδέες, κ.λπ. Κρατήστε «Τετράδιο αλληλογραφίας» και γράψτε ημερολόγιο και δώστε το σε όποιον απευθύνεται, όταν συναντηθείτε, κ.λπ.
- ✓ Φλυαρήστε, «κουτσομπολέψτε»: Είναι οι μικρές απλές συνήθειες χαλαρωτικής δράσης τα «small talks».
- ✓ **Διατηρήστε καθημερινό πρόγραμμα.** Διατηρείστε ένα σταθερό, καθημερινό πρόγραμμα δραστηριοτήτων, τόσο εντός όσο και εκτός σπιτιού. Ένα πρόγραμμα σχεδίων ή/και ευθυνών ή/και υποχρεώσεων.

- ✓ Ασχοληθείτε με τις απλές καθημερινές δουλειές του σπιτιού, με το μπαλκόνι σας, τις γλάστρες σας ή τον κήπο σας, «ξαναπιάστε» παλιές ασχολίες/χόμπι ή/και βρείτε καινούργιες, οι οποίες θα σας ευχαριστούν, θα σας χαλαρώνουν και θα σας ηρεμούν.
- ✓ Πληρώστε λογαριασμούς online ή/και δια ζώσης, φροντίστε το νοικοκυριό σας.
- ✓ **«Φροντίστε» τον εαυτό σας.** Σταματήστε σκέψεις και προβληματισμούς όσον αφορά τη νόσο, τους κινδύνους, τα σενάρια πιθανών εκβάσεων τις διατροφικές σας συνήθειες, την ξεκούραση, τη διασκέδασή σας. Ακούστε μουσική, χορέψτε, πιείτε ένα ποτό:
- ✓ **«Φροντίστε» την σεξουαλική σας ζωή.** Η σεξουαλική υγεία είναι βασικό μέρος της γενικής ευημερίας ενός ατόμου. Η απειλή ή/και η νόσηση μπορεί να επηρεάσει ψυχολογικά τη σεξουαλική ζωή του ανθρώπου, μια και η σεξουαλική ζωή ενέχει σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και προσωπικές πτυχές, βάσει κουλτούρας και πολιτισμού. Σημαντικό είναι να θυμάστε ότι συνδέεται άρρηκτα με την αίσθηση ευημερίας και την καλή αίσθηση εαυτού.
- ✓ **Ενθαρρύνετε τη θετική σκέψη.** Η θετική σκέψη έχει δύναμη! Ξεκινήστε τη μέρα σας λέγοντας κάτι όμορφο και ενθαρρυντικό στον εαυτό σας και χαμογελάστε. Ο εγκέφαλός σας το «ακούει»! Η νευροβιολογία το απέδειξε πια. Προσπαθήστε να το κάνετε για μια ολόκληρη εβδομάδα και παρατηρήστε τις αλλαγές στη διάθεσή σας, στην οπτική που προσεγγίζεται τον κόσμο και τον εαυτό σας μέσα σε αυτόν.
- ✓ **Σκεφτείτε με «προοπτική»!** Θυμηθείτε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που θα νοσήσουν από τον κωρωνοϊό θα έχουν ήπια συμπτώματα. Ακόμη και οι νοσηλευόμενοι στο μεγαλύτερο ποσοστό θα αναρρώσουν. «Πιαστείτε» από το «εδώ και τώρα». Βρείτε μια ισορροπία μεταξύ εργασίας και διασκέδασης, ξεκούρασης και δραστηριότητας, κοινωνικότητας και απομόνωσης, θλίψης και χαράς. Η πρόκληση σε μια τέτοια δύσκολη συνθήκη είναι ο περιορισμός, το «φρενάρισμα» της σκέψης προς το παρελθόν ή/και στο μέλλον και ο περιορισμός της στο παρόν: Η αξιολόγηση του «εδώ και τώρα», του τι μπορώ και τι όχι, τι έχω στον έλεγχό μου, αποτελεί ένα χρήσιμο και γόνιμο ΤΩΡΑ!
- ✓ **Εστιάστε στα γεγονότα.** Βοηθά το να υιοθετήσετε μια αναλυτική ματιά, καθώς «ακολουθείτε» διάφορες πληροφορίες για τον κωρωνοϊό ή/και για την υγεία σας ή/και για την υγεία του νοσηλευόμενου. Επιβεβαιώστε πληροφορίες που ακούτε από φίλους, συγγενείς ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας-ΕΟΔΥ- <https://eody.gov.gr/> έχουν μια ιστοσελίδα αφιερωμένη στις πληροφορίες σχετικά με την πανδημία του κωρωνοϊού. Μπορείτε επίσης να βρείτε χρήσιμες, αξιόπιστες πληροφορίες από τις ιατρικές σχολές, άλλους δημόσιους φορείς (υπουργείο Υγείας) ή ακόμη και από τον οικογενειακό σας γιατρό.
- ✓ **Επικοινωνήστε με τα παιδιά.** Συζητήστε το θέμα που έχει προκύψει με ειλικρινείς και κατάλληλες για την ηλικία τους πληροφορίες. Τα παιδιά θα σας παρακολουθούν. Η δική σας συμπεριφορά και τα δικά σας συναισθήματα θα αποτελέσουν οδηγό για τα αντίστοιχα δικά τους σε αυτήν την περίοδο. Βοηθήστε τα να μετριάσουν την αγωνία τους με ρουτίνες και χρονοδιαγράμματα. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά θα παρατηρούν τη δική σας συμπεριφορά και τα δικά σας συναισθήματα για τα σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης του δικού τους συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Περιορίστε στα παιδιά τη χρήση των μέσω κοινωνικής δικτύωσης- πέρα από τη σχολική χρήση- αυτήν την περίοδο για να διατηρήσουν τον άγχος τους υπό έλεγχο.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ COVID-19

Βασικός στόχος για τον ειδικό είναι να υποστηρίξει το άτομο που νοσεί «προκαλώντας» το να αμφισβητήσει, να σκεφτεί, να «σταθεί», να αναρωτηθεί, κ.λπ. Κρίσιμο σημείο επομένως η ανάπτυξη τέτοιας σχέσης εμπιστοσύνης με το άτομο που να προάγει μια τέτοια σχέση ώστε το ίδιο το άτομο που νοσεί όσο και ο ειδικός να μιλάνε σε συνθήκες απόλυτης εμπιστοσύνης και ελευθερίας.

Συναισθηματική στήριξη: Συχνά οι άνθρωποι που μόλις διαγιγνώσκονται με κορωνοϊό δεν μπορούν να αποδεχτούν τη διάγνωση, ειδικά όταν νιώθουν σωματικά υγιείς και δεν έχουν ενεργά συμπτώματα. Συνήθη συναισθήματα σε αυτή τη φάση είναι άγχος, άρνηση, κατάθλιψη, θυμός.

Οι ασθενείς και οι οικογένειές τους συχνά αποφεύγουν να συζητούν για να προστατέψουν ο ένας τον άλλο από τα συναισθήματα πόνου και φόβου. Τους ενθαρρύνουμε να γεφυρώσουν την πραγματικότητα της διάγνωσης με τα συναισθήματα που νιώθουν ενθαρρύνοντας τη συναισθηματική έκφραση και την έκφραση των πνευματικών και πολιτισμικών ιδεών τους. Τους βοηθάμε να βρουν ψυχολογική και συναισθηματική «ειρήνη». Τους ακούμε με θέση μη επικριτική ώστε να ενθαρρυνθούν και να νιώσουν ασφαλείς να μιλήσουν για τους φόβους τους και τις έννοιες τους.

- ✓ **Ενθάρρυνση αυτό-φροντίδας.** Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η αυτό-φροντίδα στην Υγεία αναφέρεται σε δραστηριότητες ατόμων, οικογενειών και ολόκληρων κοινοτήτων με στόχο την ενδυνάμωση της υγείας, την πρόληψη και τον περιορισμό των ασθενειών, και την ανάκαμψη της υγείας. Εμπεριέχει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που αφορούν συνήθειες υγιεινής, διατροφής, τρόπου ζωής, κ.λπ. Η προώθηση της αυτο-φροντίδας είναι ένα μέσο για την ενδυνάμωση ατόμων, οικογενειών και κοινοτήτων για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την υγεία.
- ✓ **Συμβουλευτική για σεξουαλική σας ζωή.** Η σεξουαλική υγεία είναι βασικό μέρος της γενικής ευημερίας ενός ατόμου. Η απειλή ή/και η νόσηση μπορεί να επηρεάσει ψυχολογικά τη σεξουαλική ζωή του ανθρώπου, μια και η σεξουαλική ζωή ενέχει σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και προσωπικές πτυχές, βάσει κουλτούρας και πολιτισμού. Σημαντικό είναι να θυμάστε ότι συνδέεται άρρηκτα με την αίσθηση ευημερίας και την καλή αίσθηση εαυτού.
- ✓ **Συμβουλευτική για τους ηλικιωμένους:** Σε πολλές χώρες το ποσοστό επιπολασμού των περιπτώσεων κορω αυξάνεται σημαντικά με την ηλικία. Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, η ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τη ζωή, να μαθαίνουν νέες πληροφορίες και να παραμένουν ανεξάρτητοι ποικίλλει σημαντικά. Τα ηλικιωμένα άτομα με COVID-19 μπορεί να έχουν περισσότερες αναπηρίες, σε σύγκριση με τα νεότερα άτομα με τον ιό. Στο πλαίσιο της υγειονομικής περίθαλψης, οι γιατροί και άλλοι φροντιστές ενδέχεται να είναι λιγότερο πιθανό να προσφέρουν συγκεκριμένες ιατρικές θεραπείες σε ηλικιωμένους ασθενείς λόγω της πεποίθησης ότι ορισμένες ασθένειες είναι οι αναπόφευκτες συνέπειες της φυσικής γήρανσης.
- ✓ **Συμβουλευτική για τον τρόπο ζωής:** Ένας αριθμός ατόμων που έχουν διαγνωσθεί και νοσήσει θα χρειαστεί να κάνουν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους για να παραμείνουν υγιείς, για παράδειγμα στη διατροφή ή στην κινητικότητά τους. Για παράδειγμα, η διαχείριση του τρόπου ζωής συνεπάγεται μείωση βάρους σε παχύσαρκο ή υπέρβαρο άτομο που νόσησε. Αυτό είναι συνήθως δύσκολο για τους περισσότερους ασθενείς και τους προσθέτει ψυχολογική επιβάρυνση. Η έλλειψη κατανόησης της νόσου από τους συνομηλίκους, τους συναδέλφους και τα μέλη της οικογένειάς τους καθιστά επίσης δύσκολο για αυτούς να προσαρμοστούν στη νέα τους κατάσταση. Τροποποιώντας δυσλειτουργικές συμπεριφορές μπορούν οι άνθρωποι να αλλάξουν συμπεριφορές για να βελτιώσουν σταδιακά τις διατροφικές συνήθειες, τα επίπεδα δραστηριότητας, καθώς και τη συνολική προοπτική της υγείας και της εξέλιξης της νόσου.

- ✓ **Συμβουλευτική και «well being» των ασθενών Covid-19.** Ο ιός δημιουργεί εξουθενωτικές και απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές, που έχουν γενικά αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία και την κοινωνική ζωή ενός ασθενούς. Η συμβουλευτική υποστήριξη βοηθά έναν ασθενή που πάσχει σωματικά και επιβαρύνεται από κάθε μορφή έντασης και αρνητικών συναισθημάτων, να εκφράσει τον φόβο, το άγχος και τη θλίψη του και να δημιουργήσει ελπίδα. Ενθαρρύνει, «ξεσηκώνει» τον ασθενή να πολεμήσει, εγκαταλείποντας την παθητικότητα, την αδυναμία και την παραίτηση. Δίνει στο άτομο που υποφέρει τη δύναμη να αγωνιστεί για επιβίωση, γιατί ενισχύει τη θετική στάση και την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων.
- ✓ **Σκοπός και νόημα.** Η βοήθεια στους ασθενείς να βρουν σκοπό και νόημα στη ζωή τους είναι ευεργετική για τη μείωση του άγχους θανάτου στον ασθενή και στους συγγενείς τους. Ακόμα και όταν αναμένεται θάνατος, η οικογένεια μπορεί να βοηθηθεί για να προσαρμοστεί στις κακές ειδήσεις και να αναζητήσει τρόπους για να προσαρμοστεί και να αξιοποιήσει καλύτερα τη διαθέσιμη διάρκεια ζωής.
- ✓ **Ομάδα υποστήριξης.** Η ένταξη σε ομάδα υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας, αν υπάρχει τέτοια δυνατότητα. Τα μέλη μιας ομάδας υποστήριξης μπορούν να μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες, να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και να διδάσκουν ο ένας τον άλλον πώς να χειρίζονται καταστάσεις που προκύπτουν με την οικογένεια, τον πόνο, τις ιατρικές ανησυχίες και άλλους τομείς που αφορούν την ευημερία τους.

8

ΧΡΗΣΙΜΑ «TIPS» ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Αναπτύξτε την ενεργητική ακρόαση (ακούω με ενδιαφέρον, προσπαθώ να νιώσω τι νιώθει αυτός που μιλά, τι αγωνίες και ανησυχίες εκφράζει) και την ικανότητα κατανόησης με τα παιδιά.
- Τα παιδιά στις δύσκολες και ανήσυχες καταστάσεις μπορεί να ανταποκριθούν με διάφορους τρόπους: Να προσκολληθούν στους γονείς, να αισθάνονται ανήσυχα, να αποσυρθούν, να αισθάνονται θυμωμένοι ή να είναι εκνευρισμένα, να έχουν επιάλτες, νυχτερινή ενούρηση, συχνές αλλαγές διάθεσης κ.λπ.
- Τα παιδιά συνήθως αισθάνονται ανακουφισμένα, εάν μπορούν να εκφράσουν και να επικοινωνούν ό,τι τα ταράζει σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Κάθε παιδί έχει τον δικό του τρόπο να εκφράσει συναισθήματα. Τα μικρά παιδιά διευκολύνονται να το κάνουν μέσω του παιχνιδιού ή/και της ζωγραφικής.
Βοηθήστε τα παιδιά να βρουν τρόπους να εκφράσουν συναισθήματα, όπως ο θυμός, ο φόβος και η θλίψη.
- Δημιουργήστε ένα ευαίσθητο περιβάλλον, που νοιάζεται: Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη των ενηλίκων και σε δύσκολες περιόδους ιδιαίτερη προσοχή.
- Τα παιδιά επηρεάζονται συναισθηματικά από τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή τους, «παρακολουθούν» και «ακολουθούν» το συναίσθημα των σημαντικών άλλων του περιβάλλοντός τους. Έτσι, ο τρόπος που οι ενήλικες ανταποκρίνονται στην κρίση είναι πολύ σημαντικό. Είναι κρίσιμο οι ενήλικες να διαχειρίζονται καλά τα συναισθήματά τους και να παραμένουν ήρεμοι, να ακούνε τις ανησυχίες των παιδιών και να τους μιλούν με ήρεμο και καθησυχαστικό τρόπο.
- Ανάλογα με την ηλικία του κάθε παιδιού, ενθαρρύνετε τους γονείς/φροντιστές να αγκαλιάζουν τα παιδιά τους και να επαναλάβουν ότι τα αγαπούν και είναι περήφανοι γι' αυτά. Αυτό θα τους κάνει να νιώθουν καλύτερα και ασφαλέστερα.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν και να χαλαρώνουν.
- Παραμείνετε μαζί με τα παιδιά σας. Αν χρειάζεται για κάποιο λόγο να τα αφήσετε κάπου, βεβαιωθείτε για τις φροντιστικές συνθήκες εκεί που θα πάνε.

- Εάν χωριστείτε από τα παιδιά σας, εξασφαλίστε τακτική και συχνή επαφή (για παράδειγμα, μέσω τηλεφώνου, τηλεφωνικές κλήσεις, κ.λπ.) και επαν-επιβεβαιώστε τη σχέση («με αγαπάς; - σε αγαπώ»).
- Διατηρήστε την ρουτίνα και τα συνήθη - όσα- μιας καθημερινότητας προγράμματα, όσο το δυνατόν περισσότερο, ή δημιουργήστε νέες ρουτίνες, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης, του παιχνιδιού και της χαλάρωσης.
- Δώστε πληροφορίες σχετικά με το τι συμβαίνει και με το πώς να μειώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης και να είστε ασφαλείς με σαφήνεια και λέξεις που να μπορούν να καταλάβουν.
- Μάθετέ τους πώς μπορούν να διατηρήσουν τον εαυτό τους ασφαλή (για παράδειγμα, πώς πλένουμε σωστά τα χέρια μας, σε πόση απόσταση μένουμε από τον άλλο, πώς φοράμε τη μάσκα, γιατί την φοράμε, γιατί δεν πάμε στους παππούδες, γιατί δεν πάμε στους φίλους, κ.λπ.).
- Μην συζητάτε υποθέσεις, φήμες και μη επαληθευμένες πληροφορίες μπροστά στα παιδιά.

9

Δώστε πληροφορίες σχετικά με το τι συμβαίνει με έναν ήρεμο, καθησυχαστικό και κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο.

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΤΙΓΜΑ;

Το κοινωνικό στίγμα στο πλαίσιο της υγείας είναι η αρνητική σύνδεση που κάνει ένα άτομο ή και μια ομάδα ανθρώπων με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και μια συγκεκριμένη ασθένεια και ως εκ τούτου, σε μια έξαρση, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι οι άνθρωποι «προσδιορίζονται», προσλαμβάνονται και «στερεοτυπούνται», υφίστανται δηλαδή διακρίσεις, ή/και χάνουν το «status» τους, λόγω της αντιληπτής σχέσης τους με μια ασθένεια.

Μια τέτοια αντιμετώπιση, ευνόητο είναι, ότι μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τα άτομα με την όποια ασθένεια, καθώς και τους φροντιστές τους, την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα στην οποία είναι ενταγμένα. Άλλα άτομα επίσης γύρω τους, και όταν ακόμη δεν μοιράζονται το ίδιο νόσημα αλλά μοιράζονται άλλα χαρακτηριστικά με αυτήν την ομάδα, μπορεί επίσης να υποφέρουν από την ίδια αντιμετώπιση δηλαδή το «στίγμα».

Η τρέχουσα επιδημία COVID-19 προκάλεσε κοινωνικό στίγμα και συμπεριφορές που εισάγουν διακρίσεις εναντίον ανθρώπων συγκεκριμένης εθνοτικής προέλευσης («φταίνε οι Κινέζοι»), εναντίον διαφόρων κοινωνικο-οικονομικών και επαγγελματικών ομάδων, καθώς και εναντίον οποιουδήποτε θεωρείται ότι είχε επαφή με τον ιό SARS-Cov2 (Severe acute respiratory syndrome coronovarius 2).

Πώς η πανδημία COVID-19 προκαλεί σε συμπεριφορές διακρίσεων;

Το επίπεδο των κοινωνικών διακρίσεων που προκλήθηκαν λόγω COVID-19 ορμάται από τρεις βασικές περιοχές του ανθρώπινου ψυχισμού και της συνακόλουθης συμπεριφορικής έκφρασης:

- Είναι μια ασθένεια που είναι νέα και για την οποία εξακολουθούν να υπάρχουν πολλά άγνωστα.
- Ο φόβος ως προστατευτική πρωτόγονη λειτουργία (εδράζει στην αμυγδαλή, μέρος του μεταιχμιακού συστήματος, που θεωρείται μέρους του «πρωτόγονου» εγκέφαλου, που

αναλαμβάνει ενστικτώδεις λειτουργίες) εγείρεται αυτόματα μπροστά στο άγνωστο για να προστατευτούμε.

- Στην οργάνωση αυτής της προστασίας του οργανισμού-εαυτού μας, ο «άλλος» αυτόματα «βαφτίζεται» εχθρός που πρέπει να «εξολοθρευθεί», για να νιώσει ο οργανισμός ότι προστατεύτηκε και το αυτόνομο νευρικό σύστημα να κατευναστεί.
- Σε κοινωνικό επίπεδο και επίπεδο πληροφόρησης, λόγω πληθώρας πληροφοριών ανεπεξέργαστων, αντιφατικών και αντικρουόμενων, εύκολα δημιουργείται μεγάλη σύγχυση, άγχος και φόβος στα άτομα.

Όλα τα άνωθεν, τροφοδοτούν επιζήμια στερεότυπα και ενισχύουν στερεοτυπικές αντιλήψεις.

Ποιες είναι οι συνέπειες;

Οι κοινωνικές διακρίσεις υπονομεύουν την κοινωνική συνοχή και προκαλούν πραγματική και ψυχική κοινωνική απομόνωση ατόμων και ομάδων, με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στην αύξηση των συνθηκών εξάπλωσης του ιού. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρά προβλήματα υγείας και δυσκολίες στον έλεγχο της κάθε επιδημίας.

Το στίγμα μπορεί:

- ✓ Να ωθήσει τους ανθρώπους να κρύψουν την ασθένεια για να αποφύγουν τις διακρίσεις.
- ✓ Να αποτρέψουν τους ανθρώπους να αναζητήσουν αμέσως ιατρική περίθαλψη.
- ✓ Να αποθαρρύνουν τους ανθρώπους να υιοθετήσουν υγιείς συμπεριφορές.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Η σύγχρονη βιβλιογραφική έρευνα υποδεικνύει ότι, οι κοινωνικές διακρίσεις και ο φόβος που ενέχεται σε αυτές τις στάσεις, ως βασικό ποιοτικό υπόβαθρο, παρεμποδίζουν την υγιή ανταπόκριση. Προς την αντίθετη κατεύθυνση κινείται η οικοδόμηση εμπιστοσύνης σε αξιόπιστες υπηρεσίες υγείας και συμβουλές/πληροφόρηση, η καλλιέργεια ενσυναίσθησης προς τους ασθενείς, η κατανόηση της φύσης της ασθένειας και η υιοθέτηση αποτελεσματικών, πρακτικών. Όλοι αυτοί είναι τρόποι που βοηθούν τους ανθρώπους να διατηρήσουν ένα αίσθημα ασφάλειας για τον εαυτό τους και τους «δικούς» τους.

Ως εκ τούτου, ο τρόπος που μιλάμε για την πανδημία COVID-19 είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη των ανθρώπων ώστε να πράξουν αποτελεσματικά σε σχέση με την αντιμετώπιση της νόσου και την αποφυγή του φαύλου κύκλου «φόβος- επίθεση στον «άλλο»-στίγμα. Πρέπει να δημιουργηθεί ένα τέτοιο σε συναισθηματικές προσλαμβάνουσες περιβάλλον, στο οποίο η ασθένεια και οι επιπτώσεις της να μπορούν να συζητηθούν και να αντιμετωπιστούν ανοιχτά, ειλικρινά και αποτελεσματικά.

Χρήσιμες ιδέες

Οι λέξεις έχουν σημασία!!!

Όταν μιλάμε για την πανδημία COVID-19 ορισμένες λέξεις φέρουν αρνητικό πρόσημο: *ιός, φορέας, κρούσμα, ύποπτο κρούσμα, αναπνευστήρας, διασωληνωμένος, μετάλλαξη, απομόνωση, ιχνηλάτηση επαφών, σούπερ-μολυντής, εκατόμβες*, κ.λπ.. Έτσι επηρεάζουν αρνητικά τους ανθρώπους και πιθανώς να τροφοδοτούν μια στιγματική στάση, γιατί εγείρουν φόβους. Μπορεί λοιπόν να διαιωνίσουν προϋπάρχοντα αρνητικά στερεότυπα ή υποθέσεις, να ενισχύσουν ψευδείς συσχετισμούς μεταξύ της νόσου και άλλων παραγόντων, να δημιουργήσουν εκτεταμένο φόβο ή να μη νιώθουν πια ως «ανθρώπους» αυτούς που έχουν την ασθένεια.

Αυτό όμως αποτρέπει τους ανθρώπους από το να ελεγχθούν και, αν χρειαστεί, να θέσουν τον εαυτό τους σε απομόνωση. Απαιτείται γλώσσα τύπου «ο άνθρωπος πρώτα», με ορολογία

που λαμβάνει υπόψιν τις αγωνίες και τους φόβους των ανθρώπων και τους ενδυναμώνει, σε κάθε τρόπο επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των ΜΜΕ. Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται στα ΜΜΕ, καθώς και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικές, διότι θα διαμορφώσουν την επικρατούσα γλώσσα και επικοινωνία σχετικά με τον νέο κορωνοϊό. Οι λέξεις αρνητικού πρόσημου έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν την ποιοτική απόχρωση της υποψίας για άτομα που ίσως έχουν τον ιό, καθώς και την ποιοτική απόχρωση της αντίληψης και αντιμετώπισης των ασθενών αυτών, των οικογενειών τους και των πληγεισών κοινοτήτων. Η βιβλιογραφία υποδεικνύει πολλά σχετικά παραδείγματα για το πώς η χρήση της γλώσσας εμπειρέχουσας και μη στιγμιστικής ορολογίας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο επιδημιών και πανδημιών.

«Τι λέμε και Τι δεν λέμε»

- ✓ **Λέμε** - η νέα νόσος του κορωνοϊού COVID-19.
Δεν Λέμε - «Ιός Wuhan», «Κινεζικός ιός» ή «Ασιατικός ιός», κ.λπ. Το επίσημο όνομα για την ασθένεια επιλέχθηκε σκόπιμα για να αποφευχθεί ο στιγματισμός - το «Co» για το Corona, «ni» για τον ιό και «d» για την ασθένεια. Το 19 οφείλεται στο γεγονός ότι η ασθένεια εμφανίστηκε το 2019.
- ✓ **Λέμε** - «άτομα που έχουν COVID-19», «άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία για COVID-19», «άτομα που αναρρώνουν από COVID-19», «άτομα που πέθαναν από COVID-19».
Δεν Λέμε - «περιπτώσεις COVID-19», «θύματα COVID-19»
- ✓ **Λέμε** - «άτομα που μπορεί να έχουν COVID-19», «άτομα που υποθέτουμε ότι έχουν COVID-19»
Δεν Λέμε - «ύποπτοι για COVID-19» ή «ύποπτες περιπτώσεις»
- ✓ **Λέμε** - άτομα που «έχει COVID-19» ή «προσβλήθηκε» από COVID-19
Δεν Λέμε - άτομα που «μεταδίδουν COVID-19», «μολύνουν» άλλους ή «μεταδίδουν τον ιό», καθώς υπονοείται σκόπιμη μετάδοση και αποδίδει ευθύνη.

Η χρήση ποινικοποιούσας ή απόμακρης ως προς τον άνθρωπο ορολογίας δημιουργεί την εντύπωση ότι όσοι ασθενούν έσφαλλαν σε κάτι ή είναι «λιγότερο» άνθρωποι από τους υπόλοιπους, και έτσι τροφοδοτεί στίγμα, υπονομεύει την ενσυναίσθηση και δυνητικά τροφοδοτεί την ευρύτερη απροθυμία όσων νοσήσουν να αναζητήσουν θεραπεία ή να προβούν στον απαραίτητο έλεγχο και να τεθούν σε απαραίτητη και προστατευτική απομόνωση.

- ✓ **Λέμε** - μιλάμε με ακρίβεια για τον κίνδυνο από τον COVID-19, βάσει επιστημονικών δεδομένων και τελευταίων επίσημων συμβουλών ειδικών για την υγεία.
Δεν Λέμε - δεν επαναλαμβάνουμε ούτε μοιραζόμαστε μη επιβεβαιωμένες φήμες και αποφεύγουμε τη χρήση υπερβολικής γλώσσας, που έχει σχεδιαστεί για να δημιουργήσει φόβο, όπως «πανούκλα», «αποκάλυψη», «εκατόμβες νεκρών», «ανεύθυνοι συμπολίτες», κ.λπ.
- ✓ **Λέμε** - μιλάμε θετικά και υπογραμμίζουμε την αποτελεσματικότητα των μέτρων πρόληψης και θεραπείας. Δίνουμε έμφαση στην αποτελεσματικότητα της υιοθέτησης προστατευτικών μέτρων για την αποτροπή της απόκτησης του νέου κορωνοϊού, καθώς και στην έγκαιρη εξέταση, και αντιμετώπιση.
Για τους περισσότερους ανθρώπους αυτή είναι μια ασθένεια που μπορούν να ξεπεράσουν. Υπάρχουν απλά βήματα που μπορούμε όλοι να κάνουμε για να

διατηρήσουμε τους εαυτούς μας, τους δικούς μας ανθρώπους, καθώς και τους πιο ευάλωτους ασφαλείς.

Δεν Λέμε - δεν δίνουμε έμφαση ή δεν «στεκόμαστε» στο αρνητικό ή σε μηνύματα απειλής ή σε αναλύσεις για πιθανές παρένεργειες των μέτρων, κ.λπ. Πρέπει να εργαστούμε από κοινού για να διατηρήσουμε τους πιο ευάλωτους ασφαλείς.

Πάρε την ευθύνη σου! Κάνε αυτό που σου αναλογεί! Μικρές απλές ιδέες!

✓ Χρήσιμες ιδέες και ιδέες κοινής λογικής!

Θεσμοί, πολίτες, μέσα μαζικής ενημέρωσης, βασικοί παράγοντες επιρροής, κοινότητες και ο κάθε άνθρωπος χωριστά έχουν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη διακοπή αυτού του φαύλου κύκλου «φόβος- επίθεση στον «άλλο» - στίγμα». Ο καθένας μας πρέπει να είναι προσεκτικός και στοχοπροσηλωμένος, όταν επικοινωνούμε σε κοινωνικά δίκτυα και άλλες πλατφόρμες επικοινωνίας, ώστε να αναδεικνύουμε με τον λόγο μας και τις ιδέες μας μια θετική υποστηρικτική στάση, μια στάση ενδυνάμωσης και όχι αποδυνάμωσης των συνανθρώπων μας, στην πανδημία COVID-19.

- ✓ **Διαδώστε τα γεγονότα.** Το στίγμα μπορεί να αυξηθεί από την ανεπαρκή γνώση σχετικά με τον τρόπο μετάδοσης και αντιμετώπισης της νέας νόσου του κορωνοϊού COVID-19 και πώς να αποτρέπεται η μετάδοση. Δώστε προτεραιότητα στη συλλογή, σύνθεση και διάδοση ακριβών πληροφοριών για συγκεκριμένες χώρες και κοινότητες σχετικά με τις πληγείσες περιοχές, την ευπάθεια των ατόμων και των ομάδων στο COVID-19, τις επιλογές θεραπείας και τον τόπο πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη και τις πληροφορίες. Με απλή γλώσσα, χωρίς κλινικούς όρους. Τα κοινωνικά μέσα είναι αξιοποιήσιμα στην προσέγγιση μεγάλου αριθμού ατόμων με ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την υγεία.
- ✓ **Συνδεθείτε με social influencers.** Συνδεθείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με άτομα υψηλής δημοτικότητας λόγω θέσης, επαγγέλματος ή ό,τι..., κ.λπ. (επικεφαλής θεσμών-κράτος, θρησκεία, διασημότητες από ποικίλους χώρους), για να προωθήσετε ιδέες σχετικά με ανθρώπους που στιγματίζονται και πώς να τους υποστηρίξουν. Για την ενίσχυση μηνυμάτων που μειώνουν το στίγμα.
Οι πληροφορίες πρέπει να είναι καλά στοχευμένες και οι «διασημότητες» που καλούνται να τις κοινοποιήσουν πρέπει να είναι άτομα που δεσμεύονται προσωπικά και, ως εθνότητα και πολιτισμός, κατάλληλα για το κοινό που επιδιώκουμε να επηρεάσουν.
- ✓ **Αυξήστε τις «φωνές ανάκαμψης».** Τις ιστορίες, τις εικόνες ντόπιων που έχουν νοσήσει και αναρρώσει ή που έχουν υποστηρίξει κάποιον δικό τους άνθρωπο, για να τονιστεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν από τον COVID-19. Χρησιμοποιείτε επίσης κοινοτικούς εθελοντές. Ο ρόλος τους, όπου έχουν χρησιμοποιηθεί υπήρξε καταλυτικός!
- ✓ **Μιλήστε για λογαριασμό πολλών!** Βεβαιωθείτε ότι σκιαγραφείτε πολλές και διαφορετικές εθνοτικές ή/και κοινωνικές ομάδες. Ό,τι χρησιμοποιείτε - εικόνες, λέξεις, στίχους γραμματοσειρά, σύμβολα, μορφές- φροντίστε να είναι ουδέτερες και να υποδεικνύουν πολλές και διαφορετικές κοινότητες και να «μιλούν» σε πολλές και διαφορετικές «καρδιές», ώστε να τους «πάρτε μαζί σας» στον περιορισμό της εξάπλωσης του COVID-19.
- ✓ **Δημοσιογραφία με ήθος.** Η δημοσιογραφική αναφορά, που εστιάζει υπερβολικά στην ατομική συμπεριφορά και στην ευθύνη των ασθενών για «την ύπαρξη και διάδοση του

COVID-19», μπορεί να αυξήσει τις διακρίσεις και τον φόβο εναντίον ατόμων που μπορεί να νοσούν. Έτσι, για παράδειγμα, η επικέντρωση στην ανίχνευση σχετικά με το «μηδέν κρούσμα» σε κάθε χώρα, ή η έμφαση στις προσπάθειες εξεύρεσης εμβολίου και θεραπείας μπορεί να αυξήσει το φόβο και το αίσθημα του αβοήθητου. Αντ' αυτού, προωθήστε ειδήσεις σχετικές με βασικές πρακτικές πρόληψης λοιμώξεων, συμπτώματα του COVID-19 και πότε να αναζητήσει κάποιος υγειονομική περίθαλψη.

- ✓ **Σύνδεση.** Συνδεθείτε με συλλογικότητες που αφορούν πρωτοβουλίες για την αντιμετώπιση του στίγματος και των στερεοτύπων, με στόχο τη δημιουργία κίνησης σχετικά με ένα θετικό περιβάλλον, φροντίδας και ενσυναίσθησης για όλους.

13

ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ!!!

Μια «πανδημία» παραπληροφόρησης και φημών εξαπλώνεται πιο γρήγορα και από τσουνάμι, πιο γρήγορα και από την εξάπλωση του COVID-19. Αυτό συμβάλλει στις αρνητικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένου του στιγματισμού και της διάκρισης ατόμων από περιοχές που πλήττονται από την επιδημία. Χρειαζόμαστε συλλογική αλληλεγγύη και σαφείς, εφαρμόσιμες πληροφορίες για να υποστηρίξουμε τις κοινότητες και τα άτομα που πλήττονται από αυτή τη νέα εστία στίγματος. Παρανοήσεις, φήμες και παραπληροφόρηση συμβάλλουν στο στίγμα και τις διακρίσεις που παρεμποδίζουν τις προσπάθειες αντιμετώπισης.

- ✓ Διορθώστε τις λανθασμένες αντιλήψεις, ταυτόχρονα με την αναγνώριση ότι τα συναισθήματα των ανθρώπων και η επακόλουθη συμπεριφορά τους είναι πολύ αληθινά, ακόμη και αν η υποκείμενη υπόθεση είναι ψευδής.
- ✓ Προωθήστε το νόημα της «σωτήριας» πρόληψης, της έγκαιρης εξέτασης και της θεραπείας. Απαιτείται συλλογική αλληλεγγύη και παγκόσμια συνεργασία για την αποτροπή περαιτέρω μετάδοσης και την ανακούφιση των ανησυχιών των διαφόρων κοινοτήτων.
- Μοιραστείτε συν-πάσχουσες αφηγήσεις ή ιστορίες που εξανθρωπίζουν τις εμπειρίες και τον αγώνα ατόμων ή ομάδων που έχουν επηρεαστεί από τον COVID-19.
- Υποστηρίξτε και ενθαρρύνετε όσους βρίσκονται στην «πρώτη γραμμή» - εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας, εργαζόμενοι σε υπηρεσίες πρώτης ανάγκης, εθελοντές, άτομα σε θέση ευθύνης, κ.λπ.
- Ενισχύστε την αισιόδοξη οπτική ζωής.
- Κάνετε εκτίμηση στο παρόν: Σεβαστείτε τις αντοχές σας.
- Αποδεχτείτε, «φιλιώστε» με το παρελθόν: Όσο χρειάζεται η μνήμη άλλο τόσο απαιτείται λησμοσύνη για την επιβίωσή μας.
- Δείξτε ευγνωμοσύνη, κατανόηση και συγχώρηση.
- Δείτε πέρα από τις στιγμιαίες απολαύσεις και δυσκολίες της ζωής.

ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΟΧΙ Ο ΦΟΒΟΣ, ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

- **Μοιραστείτε γεγονότα και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ασθένεια.**
 - Προκαλέστε μύθους και στερεότυπα.
- **Επιλέξτε προσεκτικά λέξεις. Ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε μπορεί να επηρεάσει τη στάση των άλλων**

14

Βιβλιογραφία

Οδηγοί

Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική <https://apsych.med.uoa.gr/>

Σκαλή, Θ. Πάλλη, Α. (2020). Η Θετική Ψυχολογία στη διαχείριση Κρίσεων και στην Ευδαιμονία κάθε Ατόμου.

[https://apsych.med.uoa.gr/fileadmin/depts/med.uoa.gr/apsych/uploads/Skali_TH - Palli A-Odigos THetikis PSYchologias- TELIKO.pdf](https://apsych.med.uoa.gr/fileadmin/depts/med.uoa.gr/apsych/uploads/Skali_TH_-_Palli_A-Odigos_THetikis_PSYchologias-TELIKO.pdf)

Meeting the psychological needs of people recovering from severe coronavirus (COVID-19) Guidance, The British Psychological Society, 16.04.20.

Meeting the Mental Health Needs of Patients Hospitalised Due to COVID-19. A Plan for Scotland. Scottish Government. September 2020

<https://www.gov.scot/publications/mental-health-needs-patients-hospitalised-due-covid-19/pages/3/>

Coronavirus (COVID-19): mental health needs of hospitalised patients – report [Coronavirus \(COVID-19\): mental health needs of hospitalised patients - report - gov.scot \(www.gov.scot\)](https://www.gov.scot/publications/coronavirus-mental-health-needs-hospitalised-patients-report/pages/1/)

<https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

Επιστημονικά άρθρα

Beck A.T. (1972) Depression: Causes and Treatment. Philadelphia: University Press.

Effiong,A., I. et al. (2020). Counselling for COVID-19 patients: implications for social well-being. American Journal of Social and Humanitarian Research,1 (3).

Falvo, R. D. (2005) Medical and psychosocial aspects of chronic illness and disability.

Peppou, L.E., Economou, M., Skali, Th., Papageorgiou, Ch. (2020). From economic crisis to the COVID-19 pandemic crisis: evidence from a mental health helpline in Greece. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01165-4>

Σκαλή, Θ. (2010). Στρατηγικές αντιμετώπισης άγχους σε παιδιά και εφήβους: η σχέση τους με άλλα χαρακτηριστικά τους και με αντίστοιχα χαρακτηριστικά και αντιλήψεις των γονέων τους <https://www.didaktorika.gr/eadd/ha>

Χρηστάκης, Ν. (2020). Το βέλος του Απόλλωνα. Οι βαθιές και μακροχρόνιες επιπτώσεις της πανδημίας στον τρόπο που ζούμε.

