

Κορωνοϊός:

Πανικός και Πως Μπορούμε να τον Διαχειριστούμε

Τα αυξανόμενα κρούσματα του νέου κορωνοϊού (Covid-19), ο παγκόσμιος χαρακτήρας του αλλά και ο αυξανόμενος αριθμός θυμάτων έχει προκαλέσει, όπως είναι φυσιολογικό, έντονη ανησυχία στη διεθνή κοινότητα. Στη χώρα μας το κλείσιμο των σχολείων αλλά και των επιχειρήσεων και η προτροπή να παραμένουμε όσο το δυνατόν περισσότερο στο σπίτι με σκοπό να μειώσουμε την εξάπλωση του ιού έχουν προκαλέσει ανησυχία, άγχος και σε ορισμένες περιπτώσεις πανικό. Φυσικά, το άγχος που νιώθουμε δεν είναι μόνο αναμενόμενο αλλά και ως ένα βαθμό βοηθητικό καθώς μας παρακινεί να δράσουμε αναλόγως, υιοθετώντας τις οδηγίες πρόληψης. Ενώ, όμως, το λίγο άγχος μπορεί να είναι βοηθητικό δεν ισχύει το ίδιο με τον πανικό που μπορεί να προκαλείται.

Η κατάσταση που βιώνουμε τις τελευταίες μέρες μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια κρίση, ένα αναπάντεχο γεγονός με ξαφνική έναρξη και με το χαρακτηριστικό της ανάγκης για την άμεση αντιμετώπιση του. Τέτοια γεγονότα μπορεί να είναι συναισθηματικά εξουθενωτικά για τον άνθρωπο. Ως αντίδραση σε μια κρίση είναι πιθανόν να παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά ενός εφήβου, όπως για παράδειγμα μείωση της προηγούμενης υπεύθυνης συμπεριφοράς του/της, αύξηση ή μείωση των συγκρούσεων με τους γονείς για θέματα ελέγχου αλλά και μείωση ή αύξηση των δραστηριοτήτων του/της. Ακόμη, είναι πιθανό να εμφανιστούν κάποια σωματικά συμπτώματα λόγω έντονου στρες όπως πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου και διατροφής αλλά και δερματικά προβλήματα.

Πώς μπορούμε όμως να περιορίσουμε τα αισθήματα πανικού;

- **Πληροφόρηση:** Η αναζήτηση πληροφοριών από έγκυρες πηγές μπορεί να μειώσει το αίσθημα ανασφάλειας εξαιτίας του οποίου πολλές φορές προκαλείται ο πανικός. Η συλλογή πληροφοριών, λοιπόν, για τη διάδοση αλλά και τους τρόπους πρόληψης από τον ιό μπορεί να αποβεί αρκετά βοηθητική. Ως έγκυρη πηγή πληροφόρησης προτείνεται η ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>).

Ωστόσο, η υπερπληροφόρηση που προσφέρουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης τις τελευταίες εβδομάδες έχουν αποτέλεσμα την ένταση του πανικού. Οπότε, εφόσον

νώθετε ότι αυτού του είδους η πληροφόρηση δε σας βοηθάει, **περιορίστε στο ελάχιστο την παρακολούθηση ειδήσεων.**

- **Έκφραση συναισθημάτων/ σκέψεων:** Τα συναισθήματα φόβου, άγχους, στεναχώριας είναι ιδιαιτέρως φυσιολογικά ειδικά μετά τη μείωση των εξόδων. Η επικοινωνία αυτών των συναισθημάτων αλλά και των σκέψεων με φίλους και συγγενείς μπορεί να βοηθήσει τη διαχείριση τους. Οι γονείς, ωστόσο, είναι σημαντικό να αποφεύγουν την επιμονή σε αυτό το θέμα. Θα ήταν πιο βοηθητικό να παραχωρήσετε στα παιδιά σας το χρόνο και το χώρο που χρειάζονται για να χειριστούν ό,τι συμβαίνει.

Παράλληλα, η έκφραση αυτών των συναισθημάτων μέσω του γραπτού λόγου μπορεί να αποβεί βοηθητική. Μπορείτε, λοιπόν, να καταγράψετε τις σκέψεις σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα χαρτί το οποίο στη συνέχεια μπορείτε αν θέλετε να το σκίσετε.

- **Διαχείριση της κατάστασης, όχι αποφυγή.** Πολλές φορές η άμεση αντίδραση μας σε μια αγχογόνο κατάσταση είναι είτε να αποφεύγουμε να τη διαχειριστούμε είτε να την αρνούμαστε. Ωστόσο, η λύση αυτή, αν και καθυστερητική, είναι παροδική. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε ρεαλιστικά την κατάσταση έχοντας γνώση της σοβαρότητας της. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να υιοθετήσουμε όλοι τα μέτρα πρόληψης, να παραμείνουμε σπίτι και να φροντίζουμε τον εαυτό μας υιοθετώντας ένα υγιεινό τρόπο ζωής (υγιεινή διατροφή, άσκηση, ύπνο) χωρίς να απομονωνόμαστε από τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

- **Αναζήτηση βοήθειας.** Σε περιπτώσεις που αντιλαμβάνεστε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση μπορείτε να απευθυνθείτε και να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου επαγγελματία ψυχικής υγείας. **Αν το επιθυμείτε, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο georgiak137@gmail.com.** Ενδεικτικές γραμμές υποστήριξης μπορείτε να βρείτε και εδώ:

https://www.uoa.gr/anakoineseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinesis/tilefoniki_gra_mmi_psychokoinonikis_ypostirixis_gia_ton_koronoio/

- **Πρόληψη:** Η υιοθέτηση των μέτρων πρόληψης και κυρίως η παραμονή στο σπίτι μπορεί να φαίνεται υπερβολική αλλά είναι και ο μόνος τρόπος μείωσης εξάπλωσης του ιού. Η παραμονή στο σπίτι δε σημαίνει ωστόσο εγκλεισμός και διακοπή των δραστηριοτήτων μας. Υπάρχουν εξάλλου αρκετές δραστηριότητες που μπορούμε να ακολουθήσουμε για να περάσουμε δημιουργικά το χρόνο μας. Κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες είναι οι εξής:


- **Επαφή με φίλους** μέσω των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης ή τηλεφώνου
- **Διάβασμα Βιβλίων:** Είτε βιβλία που διαθέτετε στη βιβλιοθήκη σας είτε βιβλία που υπάρχουν online (<http://e-didaskalia.blogspot.com/2016/06/e-books.html>)
- **Παρακολούθηση ταινιών ή σειρών**
- **Παρακολούθηση παραστάσεων από το ψηφιοποιημένο αρχείο του εθνικού θεάτρου:** Για όσους αγαπούν το θέατρο υπάρχουν αρκετές ψηφιοποιημένες παραστάσεις στη σελίδα του εθνικού θεάτρου <https://www.n-t.gr/el/knowus/archive>
- **Δημιουργικός χρόνος με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας:** Μπορείτε να το δείτε σαν ευκαιρία να περάσετε χρόνο μαζί με τα μέλη της οικογένειας, χρόνο που στερείστε στην καθημερινότητα σας. Μπορείτε, λοιπόν, να παίξετε τα αγαπημένα σας επιτραπέζια, να παρακολουθήσετε ταινίες ή απλώς να συζητήσετε.
- **Ενασχόληση με αγαπημένες δραστηριότητες, χόμπι:** Μαγειρική, ζωγραφική, μουσική, γυμναστική
- **Εικονική Περιήγηση σε διάφορα μουσεία του κόσμου** (<https://artsandculture.google.com/>)

Σε περίπτωση που νιώθετε ότι κάποιος από την οικογένεια σας ή τους φίλους σας δυσκολεύεται να διαχειριστεί την κατάσταση δείξτε του ότι είστε δίπλα του και καθησυχάστε τον τόσο με τη λεκτική όσο και με τη μη λεκτική συμπεριφορά σας. Μπορείτε να τον ενθαρρύνετε να μιλήσει για τα συναισθήματα του και τις σκέψεις του προσπαθώντας να τον βοηθήσετε να εκλογικεύσει τυχόν παράλογες σκέψεις που τον πανικοβάλλουν. Δώστε του χρόνο, μην επιμένετε αν δε θέλει το ίδιο το άτομο να σας μιλήσει. Τις περισσότερες φορές εξάλλου είναι αρκετό να γνωρίζει ότι είναι κάποιος διαθέσιμος αν και όταν τον χρειαστεί.

Συνοψίζοντας, όσο δύσκολη και αν είναι η κατάσταση που βιώνουμε, η ανάληψη δράσης, και στη συγκεκριμένη περίπτωση η υιοθέτηση των μέτρων πρόληψης, θα μας βοηθήσει να την αντιμετωπίσουμε. Επιλέξτε αγαπημένες δραστηριότητες και τρόπους που σας βοήθησαν να αντιμετωπίσετε αγχογόνες καταστάσεις στο παρελθόν. Φροντίστε τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική σας υγεία και **Μείνετε Σπίτι** όσο το δυνατόν περισσότερο!

 World Health Organization
postmodern.gr

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

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

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

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

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

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

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

