

# COVID-19 ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

Χριστίνα Πατίτσα, Ψυχολόγος, Μα, PhD

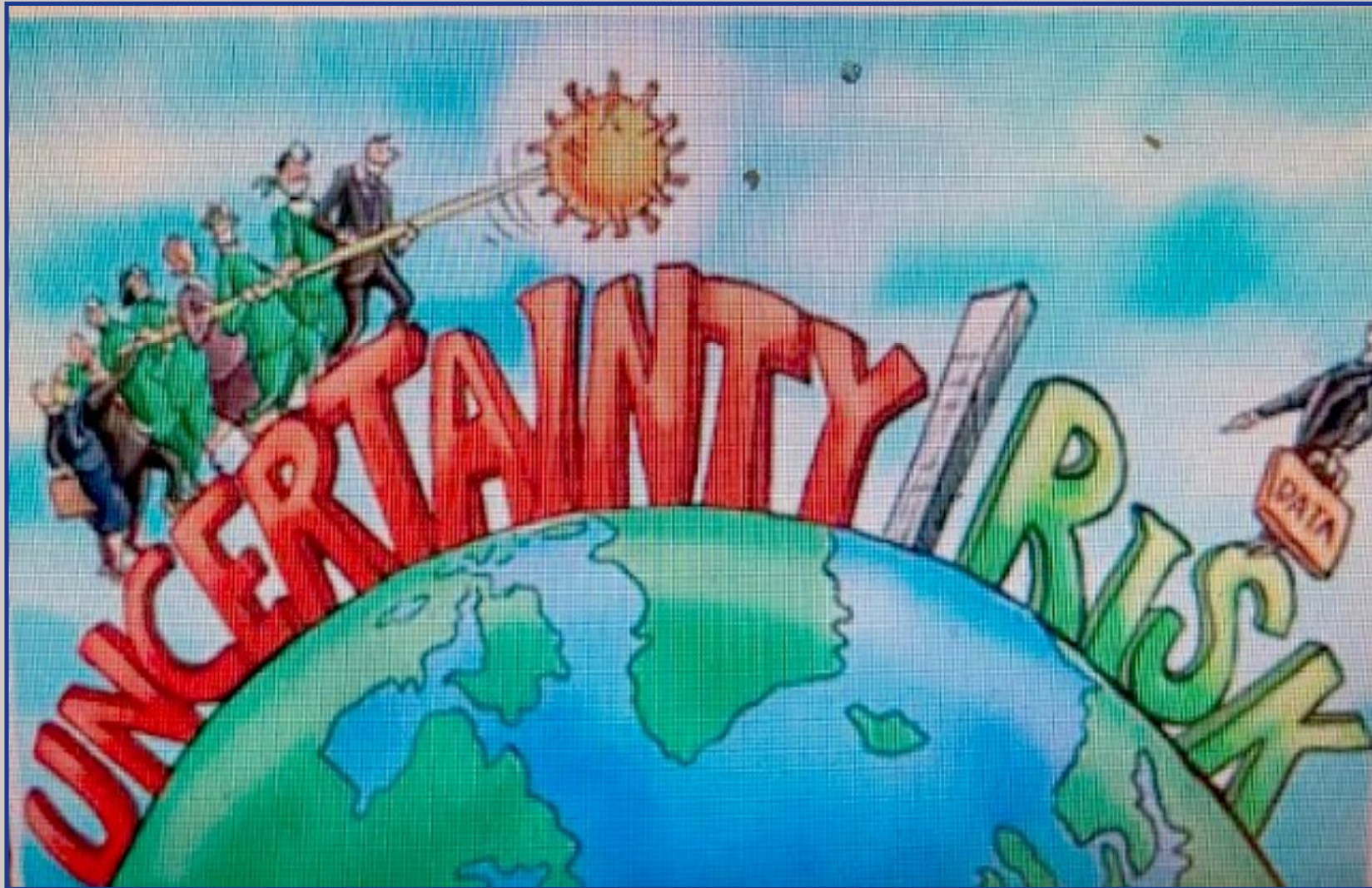
# Αβεβαιότητα κατά τη διάρκεια του Covid-19



# ΠΑΝΔΗΜΙΑ Covid-19

- Πανδημία βιολογικό γεγονός που συμβαίνει ανά αιώνες
- Κορωνοϊός– απειλή στην υγεία και τη ζωή
- Καθεστώς ακραίας πίεσης
- Καλούμαστε να λάβουμε μέτρα αυτοπροστασίας και προστασίας των άλλων: κοινωνική απόσταση, απομόνωση
- Αλλαγές στη ρουτίνα και την καθημερινότητα
- Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

# Αντιμετώπιση Πραγματικότητας: Γιατί??



closings

jobs/economy

shortages

ΠΡΩΤΟΓΝΩΡΟ

ΑΠΕΙΛΗ

media

ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

infection

ΑΠΩΛΕΙΑ  
ΕΛΕΓΧΟΥ

COVID-19

quarantine

# Αβεβαιότητα για το μέλλον

- Προκαλεί σκέψεις που πολύ εύκολα μετατρέπονται σε φόβο και πανικό
- Εξακολουθούμε να μην γνωρίζουμε ακριβώς
  - πώς θα επηρεαστούμε
  - πόσο θα διαρκέσει
  - ή πόσο άσχημα μπορεί να είναι τα πράγματα

# Lock Down

- ❑ Καθεστώς παρατεταμένης αβεβαιότητας και απομόνωση
  - **Φόβος:** συνδέεται μήπως μολυνθούν οι ίδιοι ή οικείοι τους
  - **Μοναξιά:** Δεν είμαστε φτιαγμένοι για να ζούμε μόνοι σε ένα σπίτι
- ❑ Απογοήτευση, πλήξη
- ❑ **Στέρξη συνηθισμένων πρακτικών**, όπως τη συμμετοχή σε κοινωνικές συγκεντρώσεις και οικογενειακές και φιλικές επισκέψεις
- ❑ Αύξηση της ενδοοικογενειακής βίας

# Ψυχική ανθεκτικότητα - ορισμός -

- Η διαδικασία **θετικής προσαρμογής** μετά από ένα τραυματικό γεγονός και η **ικανότητα ανάκαμψης** (bounce back)
- Η ικανότητα ενός ανθρώπου **να αντισταθεί** επιτυχώς στην διατάραξη της λειτουργικότητας του στην παρουσία μιας αντιξοότητα

***Flourishing despite adversity***



# Δέντρο στη Χαβάη



**Η ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΕΊΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

# Γιατί είναι σημαντική η ανθεκτικότητα την περίοδο της πανδημίας?

Γιατί μπορώ να προσαρμοστώ στο παρόν , στα νέα δεδομένα και ταυτόχρονα να ανακάμψω και να είμαι λειτουργικός

Περιλαμβάνει :

Να αναπτύξουμε **αυτοπεποίθηση**

Να αναπτύξουμε **καινούργιες στρατηγικές**

Να χρησιμοποιήσουμε τα **δυνατά μας σημεία και ικανότητες** και

Να δούμε τις **δύσκολες καταστάσεις** σαν εμπειρίες που θα μας μάθουν κάτι





# ΤΟ ΣΤΡΕΣ/ ΑΓΧΟΣ ΜΑΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ

Χρειάζεται για την **επιβίωση των ειδών**

Σε **χαμηλά επίπεδα** μας βοηθάει :

- Να αναγνωρίσουμε τον κίνδυνο στο περιβάλλον μας
- Να προβλέψουμε το μέλλον

# Η αντίδραση προσαρμογής-Φάσεις

- Φάση συναγερμού: Αρχικά, βιώνουμε σοκ και στη συνέχεια αναγνωρίζουμε τη στρεσογόνο κατάσταση και κινητοποιούμαστε με την αντίδραση «μάχη ή φυγή».
- □ Φάση αντίστασης: Αμυνόμαστε και προσπαθούμε να επαναφέρουμε τον οργανισμό μας στην προηγούμενη κατάσταση. □
- Φάση ανάκαμψης ή εξάντλησης: Είτε καταφέρνουμε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία το στρες και να αποκαταστήσουμε την ομοιότητα του οργανισμού μας, είτε εξαντλούνται τα αποθέματα, οι δυνάμεις του και εξουθενώνεται.

□ Αν η αντίδραση στρες είναι παρατεταμένη, καταστέλλεται στον εγκέφαλο το «σύστημα της αμοιβής», με συνέπεια να μη μας ευχαριστεί τίποτα!

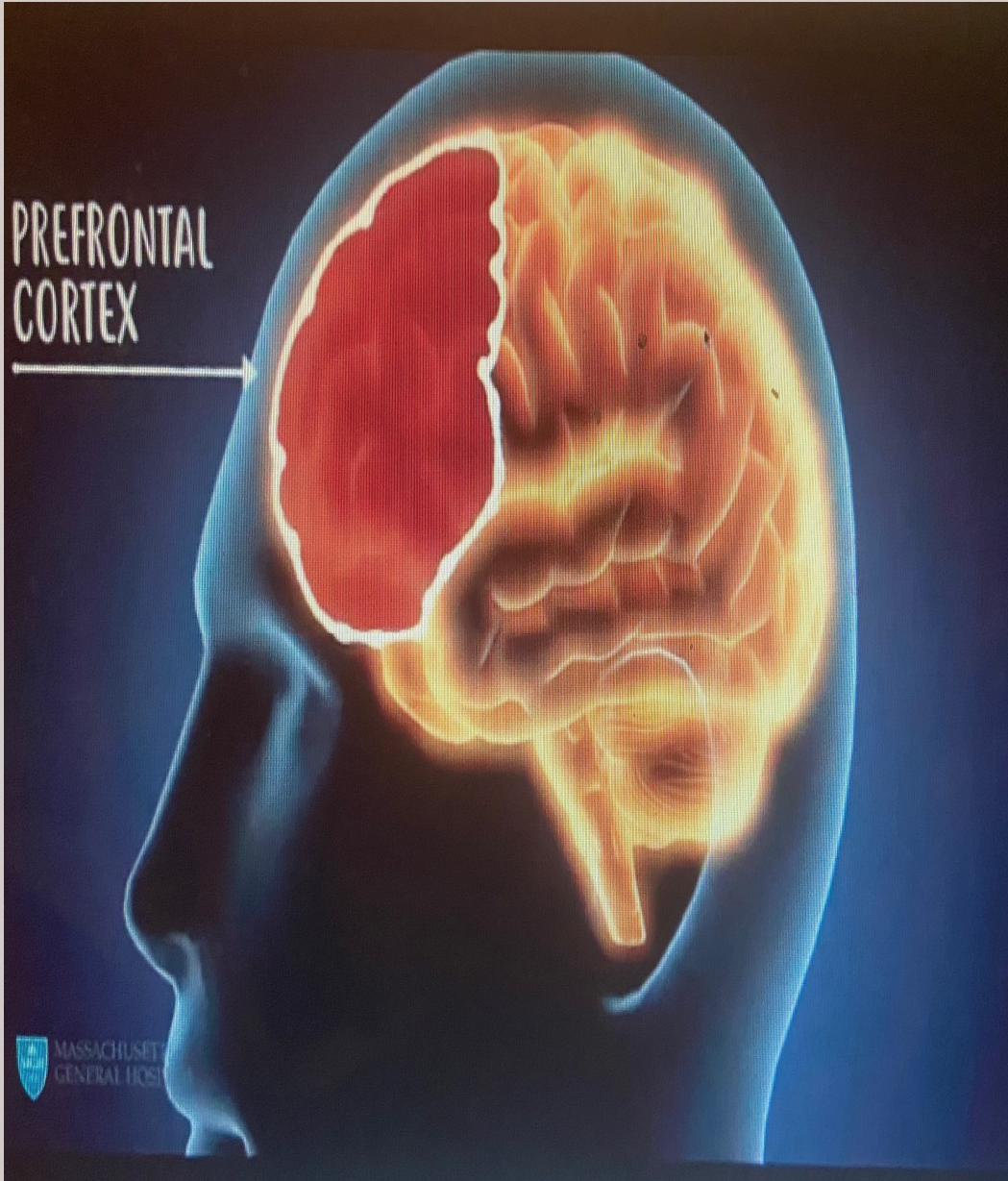






# Γιατί πρέπει να έχουμε άγχος?

- Εάν δεν βιώνουμε άγχος δε θα είχαμε επιβιώσει
- Προστατευτικά μέτρα από το COVID-19:
- Πλύσιμο χεριών
- Προστατευτική Μάσκα
- Καθάρισμα και απολύμανση
- Αποφυγή κλειστών χώρων
- Αποφυγή χώρων που περιλαμβάνουν στενή επαφή



# Άμεσα Αποτελέσματα

- Ενεργοποίηση συστήματος:
- Εκκρίνεται: αδρεναλίνη, νορεπινεφρίνη και επινεφρίνη που καθιστά τον οργανισμό σε "**fight or flight**".
- Η κορτιζόλη αυξάνει τη γλυκογένεση και μειώνει το επίπεδο της γλυκόζης. Η γλυκόζη συνδέεται με το ανοσοποιητικό σύστημα και την αίσθηση του πόνου.
- Αυξάνεται :ο ρυθμός της καρδιάς, η πίεση αίματος, μεταβολισμός, ρυθμός αναπνοής
- Εφίδρωση

## Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ «ΠΑΛΕΨΕ Ή ΦΥΤΕ»

Σε κατάσταση στρες οι αδένες εκκρίνουν αδρεναλίνη, η οποία διεγείρει κάποιες αλλαγές προκαλώντας το σώμα να είναι έτοιμο να «παλέψει» ή να «φύγει».

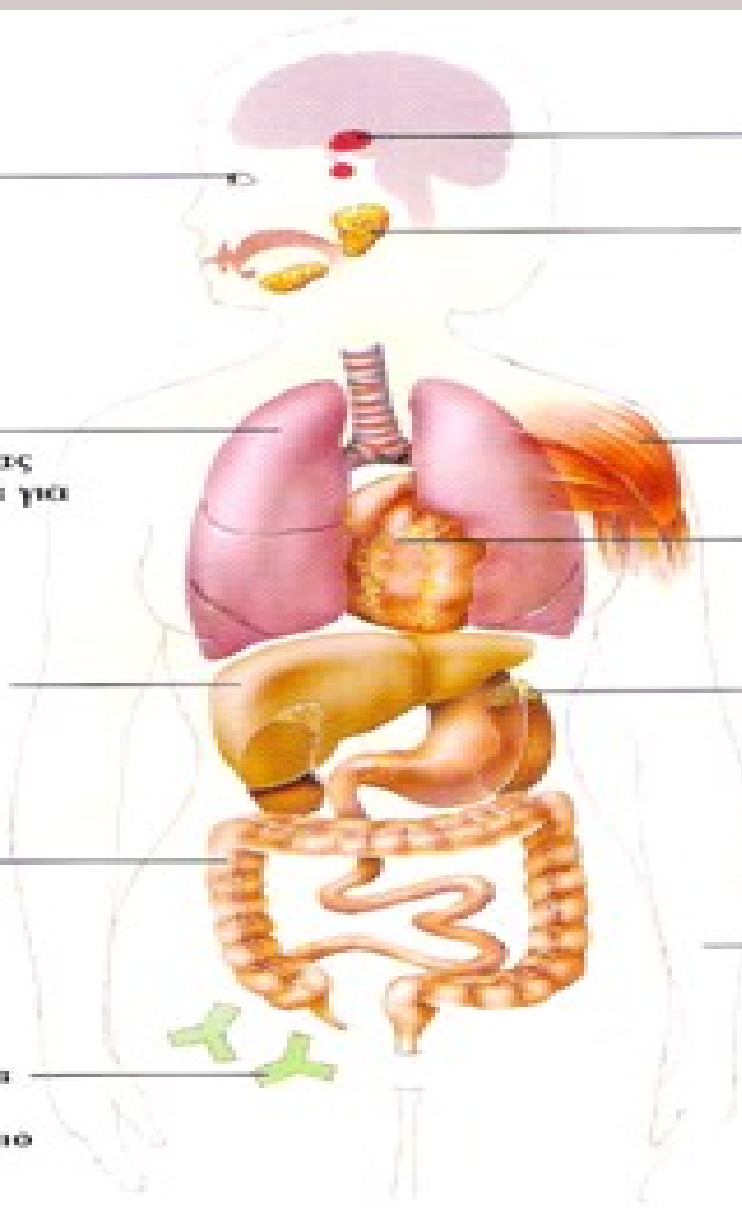
Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται δίνοντας μεγαλύτερο πεδίο όρασης

Οι πνεύμονες διογκώνονται σχηματίζοντας έτσι μεγαλύτερη επιφάνεια για την απορρόφηση του οξυγόνου.

Το συκώτι απελευθερώνει σάκχαρο και λιπαρά μέσα στο αίμα σαν «καύσιμα» για τα κύτταρα των μυών.

Το πεπτικό σύστημα επιβραδύνει τη λειτουργία του, ώστε το σώμα να μη χάνει πολύτιμη ενέργεια.

Το ανοσοποιητικό σύστημα γίνεται λιγότερο αποτελεσματικό κάνοντάς σας πιο ευάλωτους σε μολύνσεις.



Ο υποθάλαμος στον εγκέφαλο ενεργοποιείται διεγείροντας τα επινεφρίδια.

Το σάλιο παύει να εκκρίνεται προκαλώντας ξηροστομία.

Οι μύες συστέλλονται και είναι έτοιμοι να αντιδράσουν.

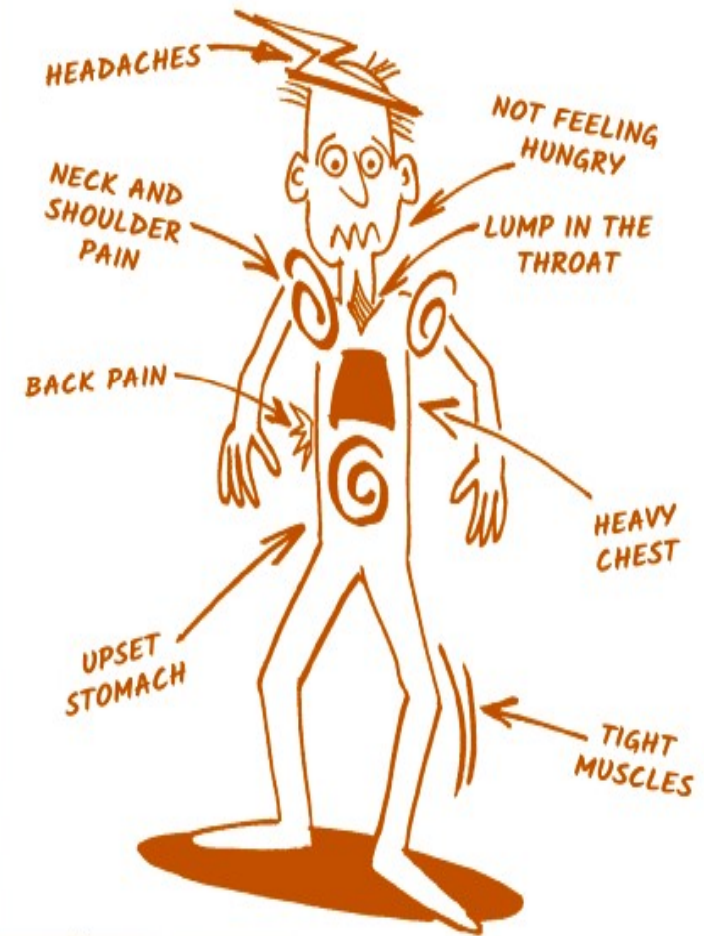
Οι ρυθμοί της καρδιάς αυξάνονται και το αίμα φτάνει στους μύς ταχύτερα.

Τα επινεφρίδια απελευθερώνουν αδρεναλίνη προετοιμάζοντας το σώμα για δράση.

Τα τριχοειδή αγγεία κοντά στο δέρμα συστέλλονται αυξάνοντας την παροχή αίματος στους μύς και κάνοντας έτσι το δέρμα να φαίνεται χλωμό.

# Όταν είμαστε σε κατάσταση μάχης ή πτήσης

- Ξηρό στόμα
  - Τρέμουλο χεριών
  - αυξημένος ρυθμός αναπνοής
  - Ιδρώτας
  - Πονοκέφαλος και ζάλη
  - Εγκεφαλική υπερδιέγερση
- Μυϊκή ένταση
  - Αυξημένη ροή αίματος
  - Στομάχι - αναστολή της κινητικότητας του γαστρεντερικού συστήματος
  - Θωρακικός πόνος



# Άγχος, στρες και ανησυχία

- Σκεφτείτε μια δική σας προσωπική εμπειρία τι συμβαίνει όταν βιώνετε άγχος
- Όλοι μας έχουμε περάσει από περιόδους απογοήτευσης, θλίψης, άγχους ή ευφορία και ηρεμία που επηρέασαν την διάθεση μας από την μια πλευρά στην άλλη. **Πως ξεχωρίζει κανείς όμως την "φυσιολογική" διάθεση ή άγχος από μια "παθολογική"?**



# THE MENTAL HEALTH CONTINUUM



SELF CARE & SOCIAL SUPPORT

PROFESSIONAL CARE

|                        | HEALTHY   | REACTING  | INJURED  | ILL  |
|------------------------|---|---|--|--|
|                        | <b>Normal Functioning</b>   | <b>Common &amp; Reversible Distress</b>                                   | <b>Significant Functional Impairment</b>   | <b>Clinical Disorder. Severe &amp; Persistent Functional Impairment</b>                                |
| <b>MOOD</b>            | Normal mood fluctuations<br>Calmness and the ability to take things in stride | Being irritable or impatient<br>Being nervous<br>Being sad or overwhelmed | Anger<br>Anxiety<br>Pervasive sadness or hopelessness  | Angry outbursts or aggression<br>Excessive anxiety or panic attacks<br>Depression or suicidal thoughts |
| <b>ATTITUDE</b>        | A good sense of humour<br>Good performance<br>Being in control                | Expressing displaced sarcasm<br>Procrastination<br>Forgetfulness          | A negative attitude<br>Poor performance or workaholic behaviour<br>Poor concentration or decisions | Excessive insubordination<br>An inability to perform duties, control behaviour or concentrate          |
| <b>SLEEP</b>           | Normal sleep patterns<br>Few sleep difficulties                               | Having trouble sleeping<br>Having intrusive thoughts<br>Having nightmares | Restless or disturbed sleep<br>Recurrent images or nightmares                                      | An inability to fall asleep or stay asleep<br>Sleeping too much or too little                          |
| <b>PHYSICAL HEALTH</b> | Being physically well<br>Having a good energy level                           | Having muscle tension or headaches<br>Having low energy                   | Increased aches and pains<br>Increased fatigue   | Physical illnesses<br>Constant fatigue   |
| <b>ACTIVITY</b>        | Being physically and socially active  | Decreased activity or socializing   | Avoidance<br>Withdrawal  | Not going out or not answering phone   |
| <b>HABITS</b>          | Limited or no alcohol use or gambling.  | Regular but controlled alcohol use or gambling.                           | Increased alcohol use or hard-to-control gambling  | Alcohol or gambling addiction<br>Other addictions  |

## ACTIONS TO TAKE AT EACH PHASE OF THE CONTINUUM

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Focus on task at hand</li> <li>Break problems into manageable chunks</li> <li>Identify and nurture support systems</li> <li>Maintain healthy lifestyle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Recognize limits</li> <li>Identify and minimize stressors</li> <li>Engage in healthy coping strategies</li> <li>Get adequate food, rest, and exercise</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identify and understand own signs of distress</li> <li>Seek social support and talk with someone instead of withdrawing</li> <li>Seek help</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seek consultation as needed</li> <li>Follow health care provider recommendations</li> <li>Regain physical and mental health</li> </ul> |
|--|---|--|---|

mentalhealth.ae

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΩ ΤΗΝ  
ΨΥΧΙΚΗ ΜΟΥ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ?**



# Πότε οι σκέψεις μου πρέπει να με ανησυχούν?

- ❑ **Οι πραγματικές ανησυχίες** αφορούν πραγματικά προβλήματα χρειάζονται άμεσες λύσεις (τακτικό πλύσιμο χεριών, κοινωνική απομόνωση και αυτόπεριορισμό εάν έχετε συμπτώματα)
- ❑ **Υποθετικές ανησυχίες** μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις για σενάρια καταστροφικά.
- ❑ Οι άνθρωποι έχουν την εκπληκτική ικανότητα αυτόματα να σκέφτονται πιθανά μελλοντικά γεγονότα, και τα χειρότερα σενάρια που μπορούν να συμβούν

# Τι μπορώ να κάνω για την ανησυχία

- Προσδιορίσετε εάν η ανησυχία σας είναι πραγματική ή υποθετική.
- Αν αντιμετωπίζετε πολλές υποθετικές ανησυχίες, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι το μυαλό σας δεν εστιάζει σε ένα πρόβλημα που μπορείτε να λύσετε άμεσα

# Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε κάπως τα συναισθήματα

- Τους δίνουμε (π.χ. «θυμός»), γιατί αυτό μας βοηθά να τα ελέγξουμε και να τα ρυθμίσουμε
- Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε ότι είναι φυσιολογικό να έχουμε δυσάρεστα συναισθήματα λόγω του παρατεταμένου στρες της πανδημίας. **Αυτόν τον καιρό, είναι ΟΚ να μην είναι κανείς ΟΚ και να είναι ασταθής!**
- □ Θυμόμαστε τις ικανότητες και δεξιότητες, που μας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν να αντιμετωπίσουμε προβλήματα. Τι μας είχε βοηθήσει τότε; Τι ήταν λειτουργικό;

# Το συναίσθημα του θυμού- Αποδοχή και Ρύθμιση

- Έχουμε επίγνωση ότι είμαστε ευάλωτοι λόγω των συνεχών ματαιώσεων που συνεπάγεται η πανδημία
- Αναγνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σημεία του θυμού (σωματικές ενδείξεις)
  - Σκεφτόμαστε πριν μιλήσουμε
- Απομακρύνουμε τον εαυτό μας. Φεύγουμε από τη «σκηνή» και πηγαίνουμε κάπου, όπου ~ 38 ~ π.χ. μπορούμε να πάρουμε αργές και βαθιές αναπνοές, ή να μετρήσουμε αντίστροφα από το 100 ανά τρία, μέχρι να ηρεμήσουμε.
- Εκφράζουμε τον θυμό μόλις ηρεμήσουμε
- Δείχνουμε αυτο-συμπόνια για τον θυμό μας.
- Αναζητούμε τις αιτίες του θυμού. Θυμός, αν και πολύ... καυτό συναίσθημα, είναι σαν ένα παγόβουνο.
  - Συγχωρούμε.
- Κάνουμε χιούμορ.
- Δεχόμαστε τις ενδιάμεσες αποχρώσεις

# Αναβάλλω τις αρνητικές σας σκέψεις

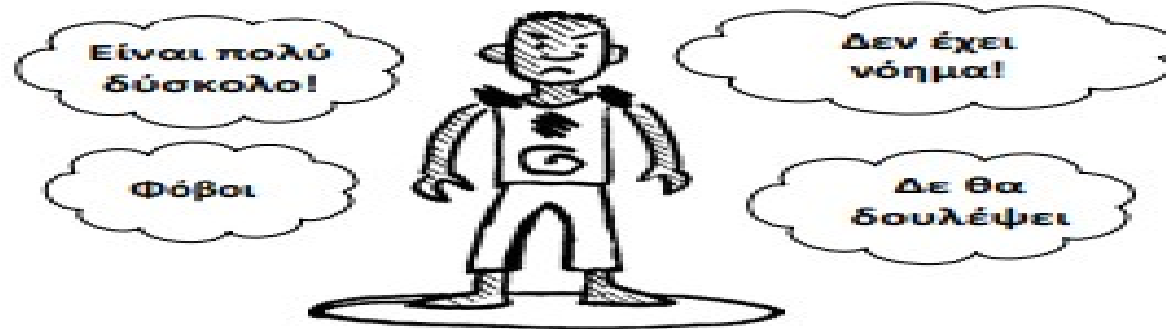
- Η ανησυχία είναι επίμονη - μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε σαν να πρέπει να ασχοληθείτε με αυτό τώρα..
- **Ορίστε μια ώρα που θα επιτρέψετε στον εαυτό σας να ανησυχείτε.**
- **Επιστρέψτε στην παρούσα στιγμή στο εδώ και τώρα (ενσυνειδητότητα)**

Και αφού έχουμε ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ και  
ΟΝΟΜΑΣΕΙ, μπορούμε να ΕΣΤΙΑΣΟΥΜΕ ξανά  
στον κόσμο γύρω μας.

ΑΦΟΣΙΩΝΟΜΑΣΤΕ στη ζωή παρατηρώντας τι  
μπορούμε να....



Εάν, ναι, ξέρεις τι να κάνεις.



Παρατήρησε και Ονόμασέ τα.



Και ΔΕΣΜΕΥΣΟΥ με τον κόσμο γύρω σου.



Έχεις αγκιστρωθεί σε σκέψεις για...

Άσχημα  
πράγματα που  
συνέβησαν στο  
παρελθόν

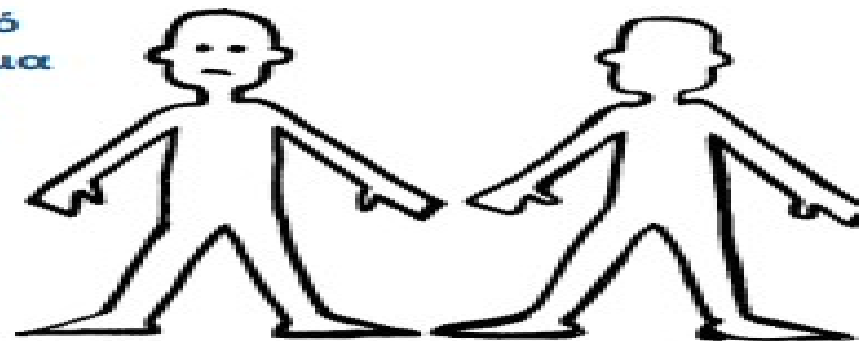
Το ότι δεν είσαι αρκετά  
καλός- το ότι είσαι  
αδύναμος ή τρελός ή  
κακός

Άσχημα  
πράγματα  
που μπορεί να  
συμβούν στο μέλλον



Γράψε μερικές  
από τις σκέψεις  
που σε  
αγκιστρώνουν:

Έχεις αγκιστρωθεί από  
συναισθήματα στο σώμα  
σου; Σημείωσε πού  
βρίσκονται αυτά τα  
συναισθήματα:



ΜΠΡΟΣΤΑ

ΠΙΣΩ



Άρα, τώρα, έχεις τα δύο πρώτα εργαλεία της εργαλειοθήκης σου.

### ΕΡΓΑΛΕΙΟ 1

ΓΕΙΩΣΕ ΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ  
ΤΗΣ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΓΓΙΔΑΣ.  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ  
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ

ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ  
ΣΟΥ. ΕΣΤΙΑΣΕ ΞΑΝΑ ΚΑΙ  
ΑΦΟΞΙΔΕΣΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
ΓΥΡΩ ΣΟΥ.

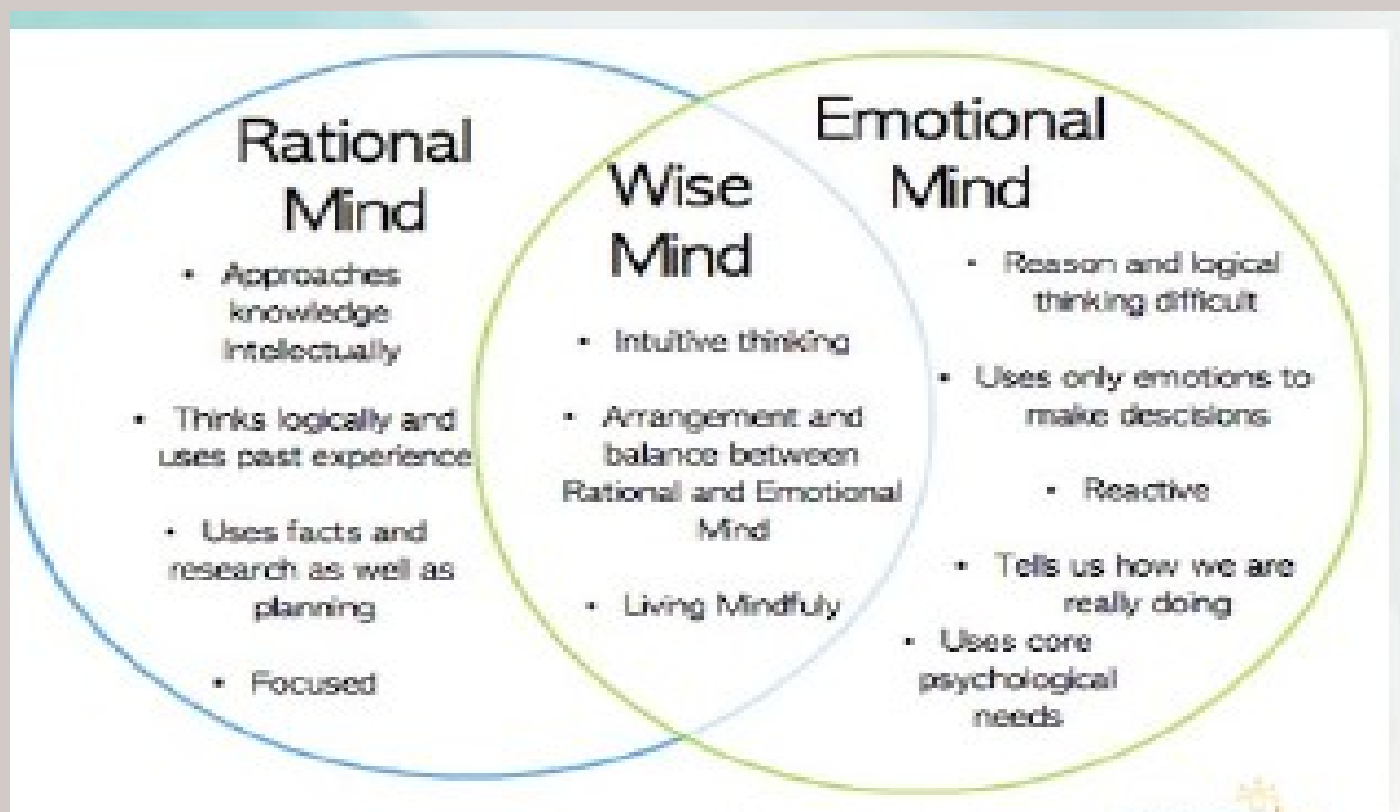
### ΕΡΓΑΛΕΙΟ 2

ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΕ ΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΑΠΟ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕ  
ΤΟ ΝΑ ΤΑ  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ  
ΝΑ ΤΑ ΟΝΟΜΑΣΕΙΣ  
ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΕΣΤΙΑΣΕ  
ΞΑΝΑ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ  
ΚΑΝΕΙΣ.

Και μπορούμε να  
εξασκηθούμε  
χρησιμοποιώντας αυτά  
τα εργαλεία ανά πάσα  
στιγμή και σε  
οποιοδήποτε μέρος.

# MINDFULNESS (Wise Mind)



Ο σοφός νους είναι η αναχαίτιση μεταξύ του συναισθήματος και του λογικού νου

# Τεχνικές γείωσης

- ❑ Σημαντική η σταθεροποίηση όταν βιώνουμε αυξημένη δυσφορία, έντονο άγχος, δύσκολα και επώδυνα συναισθήματα
- ❑ Π.χ. ονομάστε 3 πράγματα που μπορείτε να δείτε, να ακουμπήσετε, να ακούσετε και να μυρίσετε

<https://www.youtube.com/watch?v=MqariSXiSvs>



TAKE 5



SAMHSA Wellness Wheel

Staying healthy means  
achieving

**BALANCE**



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

**MHTTC**

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ

# SELF-CARE (please)

- (Please) P & L Treat Physical
- E eating
- A Altering Drugs (no drugs unless it is medication to be taken as prescribed by your doctor)
- S Sleep
- E Exercise Using Build Mastery

# Να διατηρούμε τους κοινωνικούς μας ρυθμούς

- ❑ Προσφέρουν μια **σταθερότητα**
- ❑ Μας βοηθάει στο να **διαχειριστούμε τους στρεσογόνους παράγοντες** της καθημερινότητας μας
- ❑ Δώστε στον εαυτό σας την **άδεια να προσαρμοστεί**, να έχετε υπομονή δεν υπάρχει κάποιο χρονοδιάγραμμα προσαρμογής







# Λιγότερη έκθεση στα ΜΜΕ

- 6 ώρες την ημέρα να παρακολουθεί κανείς ειδήσεις οδηγεί σε **υψηλότερα επίπεδα άγχους** σε σχέση με το να είχαν οι ίδιοι υποστεί ένα τραυματικό γεγονός

A graphic for an 'Unplug' campaign. It features a close-up of a black audio cable with a 3.5mm jack and a red RCA cable with two silver connectors. The word 'Unplug' is written in a large, light blue font to the right of the cables. Below the cables, there is a blue horizontal line, followed by the text 'Good information is important, but don't overdo it. Limit media exposure.' in a dark blue font. Another blue horizontal line is below this text. At the bottom, the website addresses 'coronavirus.ohio.gov' and 'mha.ohio.gov/coronavirus' are listed in a dark blue font. In the bottom left corner, there is a logo for the state of Ohio with the text 'Ohio' and '1803' below it. In the bottom right corner, there is a logo for the National Center for Mental Health and Addiction Services, featuring a stylized human figure in blue and yellow, with the text 'ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ' below it.

Unplug

Good information  
is important, but  
don't overdo it.  
Limit media exposure.

coronavirus.ohio.gov  
mha.ohio.gov/coronavirus

Ohio  
1803

Department of Health  
Department of Mental Health and Addiction Services

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

# Τηλεφωνικές Γραμμές

- Πληροφορίες για τον νέο Κορωνοϊό COVID-19: 1135 (Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας)
- □ Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης: 10306 (υπό την εποπτεία της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ)

# Βιβλιογραφία

- Harvard Medical School
- Mental Health Technology Transfer Center Network
- Unisef
- Broad Institute
- Disaster Ready
- International Red Cross
- University of Pennsylvania
- WHO