



## ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ (COVID-19)

Το κείμενο επιμελήθηκαν οι: **Λίζα Μαυρομαρά, Αλέξανδρος Γεωργούλης, Φραγκίσκος Γονιδάκης**

Τις τελευταίες μέρες στην Ελλάδα, λόγω του COVID-19, οι περισσότεροι άνθρωποι (είτε νοσούν είτε όχι) έχουν κληθεί να βρίσκονται στα σπίτια τους σε απομόνωση, για να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους και για να προληφθεί η μετάδοση του ιού COVID-19. Οι οδηγίες που δίνονται από το κράτος είναι ξεκάθαρες και τονίζουν ότι «πρέπει να μείνουμε σπίτι» και, όταν βρισκόμαστε εκτός του σπιτιού, πρέπει να είμαστε σε “κοινωνική απόσταση”, δηλαδή να μένουμε 2 μέτρα μακριά από τους άλλους ανθρώπους. Έτσι, όλοι όσοι βρίσκονται σε απομόνωση ή σε απόσταση καλούνται να αντιμετωπίσουν αυτήν τη νέα πραγματικότητα και να φροντίσουν τον εαυτό τους σωματικά και ψυχικά, έτσι ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν σε όποιες δυσκολίες εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της απομόνωσης. Για να αντιληφθούμε το επίπεδο του στρες, που αυτά τα αναγκαία μέτρα θέτουν στον ανθρώπινο ψυχισμό, χρειάζεται να θυμηθούμε ότι η απομόνωση και η απόσταση από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενός ατόμου έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα, ως επί το πλείστον, ως μέσα τιμωρίας και σωφρονισμού.

### Πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος που βρίσκεται σε απομόνωση;

Στην περίπτωση που κάποιος είναι σε απομόνωση επειδή νοσεί, αρχικά πρέπει να παρακολουθεί και να φροντίζει την σωματική του υγεία και να βρίσκεται σε επικοινωνία με τον παθολόγο του καθώς και να ακολουθεί τις οδηγίες που έχουν δοθεί από τον ΕΟΔΥ. Ο συγκεκριμένος οδηγός θα επικεντρωθεί στις επιπτώσεις της απομόνωσης στην ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Έχει φανεί, από μελέτες σε ανθρώπους που χρειάστηκε να απομονωθούν σε δωμάτια νοσοκομείου λόγω άλλων νόσων (π.χ. MRSA), ότι η απομόνωση μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα όπως: στρες, άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά, θυμό, μονοτονία, βαρεμάρα, εγκατάλειψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες στον ύπνο, αίσθημα μη ελέγχου της κατάστασης καθώς και αίσθημα στιγματοποίησης.

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Ανοσοποίησης και Αναπνευστικών Παθήσεων (National Centre for Immunization and Respiratory Diseases, (NCIRD), 2020), ο ιός COVID-19 μπορεί να οδηγήσει σε φόβο για τη δική μας υγεία και την υγεία των αγαπημένων μας, διαταραχές στον ύπνο και στη διατροφή, δυσκολία συγκέντρωσης, αύξηση στην κατάχρηση ουσιών (π.χ. αλκοόλ, τσιγάρα και άλλα) καθώς και στη χειροτέρευση άλλων χρόνιων προβλημάτων υγείας. Επίσης, είναι καλό να σημειωθεί ότι ο κάθε άνθρωπος αντιδράει διαφορετικά στις συνθήκες απομόνωσης και έτσι μπορεί να παρατηρηθούν και άλλες συμπεριφορές (κυρίως στα παιδιά και στους έφηβους, όπως: κλάματα και ευερεθιστότητα, επαναφορά συμπεριφορών που είχαν

ξεπεράσει (π.χ. νυχτερινή ενούρηση), στεναχώρια, αντιδραστική συμπεριφορά στους έφηβους, δυσκολία προσοχής και συγκέντρωσης, χαμηλή σχολική απόδοση, ανηδονία και αποφυγή προηγούμενων ευχάριστων δραστηριοτήτων, ανεξήγητο πονοκέφαλο ή πόνο σε κάποιο άλλο σημείο του σώματος και κατάχρηση ουσιών (NCIRD, 2020).

Οι επιπτώσεις της απομόνωσης στην ψυχική υγεία του ατόμου συνοψίζονται στον πίνακα 1.

**Πίνακας 1**

Συναισθηματικές αντιδράσεις	Συλλογιστική		
Θλίψη	Η κατάσταση θα χειροτερεύει μόνο	Δεν νοιάζεται κανείς για εμένα	Δεν υπάρχει μέλλον. Όλα καταστράφηκαν
Φόβος	Θα πεθάνω; Θα πεθάνουν οι δικοί μου;	Θα χάσω τη δουλειά μου	Αυτό που αισθάνομαι είναι σύμπτωμα; Λες να αρχίζει;
Άγχος	Βρίσκομαι σε μια κατάσταση που δεν ελέγχω.	Τι θα γίνει; Πόσο καιρό θα πάρει;	Θα μείνουμε χωρίς βασικά αγαθά; Δεν θα έχουμε να φάμε;
Ενοχή	Κι αν τους το μεταδώσω; Φταίω που κόλλησα	Εγώ έζησα ενώ ο/η έφυγε από τη ζωή	Είναι σωστό να βγω από το σπίτι για να πάω....;
Ντροπή (στιγματισμός)	Δεν θέλουν να με πλησιάσουν. Φοράνε γάντια και μάσκα για να έρθουν κοντά μου	Δεν είμαι πια όπως οι άλλοι	Με κοιτάνε διαφορετικά. Με κατηγορούν;
Βαρεμάρα	Δεν έχει νόημα	Τίποτα δεν με ευχαριστεί	Γιατί να προσπαθώ;
Αβοηθητότητα	Δεν υπάρχει θεραπεία	Δεν μπορεί κανείς να με βοηθήσει	Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για αυτό
Θυμός	Δεν με αφήνουν να εργαστώ. Θα με καταστρέψουν οικονομικά	Γιατί πρέπει να στερηθώ όταν άλλοι φταίνε για την κατάσταση;	Και πού το ξέρω εγώ ότι λένε την αλήθεια;
Συναισθηματικό μούδιασμα και εξάντληση	Δεν θέλω να ασχολούμαι άλλο	Τα παρατάω. Δεν θα προσπαθήσω άλλο	Κουράστηκα

## Καλές Πρακτικές για άτομα σε περιορισμό λόγω του ιού COVID-19

### 1. Ειδήσεις σε σχέση με την επιδημία

Για ένα άνθρωπο απομονωμένο στο σπίτι τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και το διαδίκτυο είναι το μοναδικό πολλές φορές παράθυρο για την ενημέρωση του. Η συνεχόμενη όμως ροή ειδήσεων και μάλιστα με αρνητικό χαρακτήρα (δηλαδή νέα κρούσματα, θάνατοι και νέα μέτρα περιορισμού) μπορεί να αυξάνουν το άγχος και το φόβο ή ακόμα και να λειτουργούν σαν

ψυχοτραυματισμός ιδιαίτερα όταν η ενασχόληση με τις ειδήσεις για την επιδημία γίνεται με καταναγκαστικό/εμμονικό τρόπο.

Προτείνεται να περιορίζεται η ενημέρωση σε ένα-δύο, αξιόπιστα για το άτομο, μέσα και ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα να απέχει το άτομο από το να ενημερώνεται για τις εξελίξεις της επιδημίας.

## **2. Κοινωνικά δίκτυα**

Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν τα τελευταία έτη μια ευρεία χρήση από σχεδόν όλες τις ηλικιακές ομάδες στη χώρα μας. Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο που είναι σε απομόνωση να είναι σε επαφή με άλλους ανθρώπους και κυρίως να μοιραστεί τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του. Επίσης τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν πληροφόρηση για την επιδημία και για τους τρόπους αντιμετώπισής της. Αναφορικά με την επιδημία του ιού COVID-19 έχει παρατηρηθεί ότι τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν σημαντική υποστήριξη με δύο τρόπους. Ο πρώτος είναι η αίσθηση συντροφικότητας, αλληλοϋποστήριξης και κοινής πορείας στο θέμα της επιδημίας που μειώνει την αποξένωση του ατόμου που είναι περιορισμένο. Και ο δεύτερος είναι το χιουμοριστικό περιεχόμενο που μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τη μείωση των επιπέδων στρες.

Το μειονέκτημα των κοινωνικών δικτύων είναι η διασπορά ψευδών ειδήσεων και η προτροπή σε συμπεριφορές που δεν βοηθούν τη διατήρηση του περιορισμού. Για αυτό και προτείνεται η χρήση των κοινωνικών δικτύων επιλεκτικά ώστε να προσφέρουν στήριξη και όχι να αυξάνουν τη σύγχυση του ατόμου.

## **3. Διατήρηση των κοινωνικών επαφών**

Ο πιο κοινός τρόπος διατήρησης της επικοινωνίας είναι η τηλεφωνική επαφή. Η τεχνολογία τα τελευταία έτη μας έχει προσφέρει πολλές δυνατότητες μέσω του κινητού τηλεφώνου, της ταμπλέτας και του υπολογιστή για να επικοινωνούμε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Το σημαντικό στις επιλογές αυτές είναι η δυνατότητα να μεταφερθεί η εικόνα. Από την ψυχολογική έρευνα ξέρουμε τη σημασία που έχει η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με τους άλλους ανθρώπους για την διατήρηση του αισθήματος της σύνδεσης με την κοινωνική μας ομάδα. Ακόμα όμως και αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα οι τηλεφωνικές κλήσεις, τα γραπτά μηνύματα και οι ομάδες αλληλοστήριξης στα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προσφέρουν σημαντική βοήθεια.

## **4. Διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής**

Με τον όρο υγιεινός τρόπος ζωής αναφερόμαστε στο τρίπτυχο διατροφή, άσκηση και ύπνος. Σε συνθήκες περιορισμού υπάρχει ο κίνδυνος το άτομο να παραιτηθεί από οποιαδήποτε προσπάθεια να διατηρήσει τις υγιεινές συνήθειες που είχε μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ξέρουμε όμως πόσο σημαντικό είναι τόσο για την ψυχική υγεία όσο και για την διατήρηση της άμυνας του οργανισμού απέναντι στις λοιμώξεις να διατηρείται η προσπάθεια στο τρίπτυχο που αναφέρθηκε.

Η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ψυχική μας υγεία. Παρατεταμένη κατανάλωση έτοιμων, συσκευασμένων τροφών, μεγάλης ποσότητας ζάχαρης και καφεΐνης καθώς και τροφών με υψηλή θερμιδική και χαμηλή θρεπτική αξία (π.χ. έτοιμο φαγητό που παραδίδεται στο σπίτι) δεν βοηθούν την ψυχική υγεία του ατόμου κυρίως όταν αποτελούν το βασικό ημερήσιο διαιτολόγιο.

Η άσκηση ξέρουμε ότι μειώνει τα επίπεδα του στρες και δημιουργεί ένα συναίσθημα ευεξίας στο άτομο. Η άσκηση στον περιορισμό μπορεί να είναι από ένα αυτοσχέδιο πρόγραμμα γυμναστικής μέχρι βόλτα και διατάσεις. Το διαδίκτυο έχει πληθώρα από πληροφορίες και οπτικό υλικό από ασκήσεις που μπορεί να κάνει κανείς σε περιορισμένο χώρο.

Ο ύπνος συμβάλλει σημαντικά στην καλή ψυχική και σωματική λειτουργία. Οι ειδικοί τονίζουν συχνά την αξία του σταθερού ωραρίου ύπνου ανεξάρτητα από αν το άτομο έχει την επόμενη μέρα συγκεκριμένες δραστηριότητες ή όχι. Να σημειωθεί ότι τόσο η παρατεταμένη αϋπνία όσο και η υπερυπνία είναι σύμπτωμα ψυχικών παθήσεων και σε περίπτωση που συμβαίνει είναι σημαντικό το άτομο να μην την αγνοεί αλλά να έρχεται σε επαφή με μια υπηρεσία ψυχικής υγείας.

## **5. Αποφυγή αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών**

Αν και προσωρινά μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα τόσο το αλκοόλ όσο και οι υπόλοιπες ψυχοδραστικές ουσίες μακροχρόνια λειτουργούν αρνητικά. Για παράδειγμα ενώ η καθημερινή μέθη μειώνει βραχύχρονα το άγχος και την ψυχική οδύνη μακροχρόνια αυξάνει τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Ένα δεύτερο μειονέκτημα είναι ότι συχνά υπό την επήρεια ουσιών το άτομο μπορεί να γίνει περισσότερο παρορμητικό ή ακόμα και να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά. Αυτό σε συνθήκες περιορισμού μπορεί να έχει πολλαπλάσια αρνητικές συνέπειες.

## **6. Οργάνωση της ημέρας και διαχείριση του χρόνου**

Η βαρεμάρα, το αίσθημα του χρόνου που δεν κυλάει, η απουσία νοήματος και κινήτρου είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικά για τα άτομα που είναι σε περιορισμό. Η οργάνωση της ημέρας μπορεί να έχει δύο κατηγορίες δραστηριοτήτων:

α. Δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση όπως είναι η παρακολούθηση μιας ταινίας/σειράς, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, η ανάγνωση ενός βιβλίου, το ζεστό μπάνιο και γενικότερα η αυτοφροντίδα, η ζωγραφική, οι χειροτεχνίες, η καταγραφή σε ημερολόγιο και η μουσική.

β. Δραστηριότητες που προσφέρουν ικανοποίηση όπως είναι η παρακολούθηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και γενικά οποιαδήποτε μαθησιακή δραστηριότητα, η τακτοποίηση του χώρου, η διεκπεραίωση κάποιων υποθέσεων από το τηλέφωνο η το διαδίκτυο και κυρίως αν είναι αυτό εφικτό η εργασία από το σπίτι. Το τελευταίο φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς συγκεντρώνει το μυαλό του ατόμου, μειώνει το νοητικό μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων και κυρίως δημιουργεί ένα αίσθημα σκοπού και συνέχειας στο μέλλον.

Προτείνεται τέλος να έχει το άτομο ένα καθημερινό πλάνο για το ποια πράγματα θα ήθελε να κάνει καθώς και να δημιουργήσει μία επαναλαμβανόμενη ρουτίνα για τις ημέρες της απομόνωσης, καθώς αυτό μπορεί να του/της δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας και τάξης.

## **7. Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη**

Εάν το άτομο παρατηρεί έντονα συναισθήματα που δεν μπορεί να διαχειριστεί πχ έντονο άγχος ή κρίσεις πανικού τότε συστήνεται να απευθυνθεί σε ειδικό της ψυχικής υγείας (ψυχίατρο ή ψυχολόγο) και να λάβει ψυχολογική στήριξη εξ αποστάσεως. Σε κάθε περίπτωση η βαθιά αποδοχή τόσο της αναγκαιότητας όσο και των δυσκολιών της απομόνωσης μπορεί να μειώσει το στρες που σχετίζεται με την δυσφορία από τον περιορισμό.

## 8. Θρησκευτική δραστηριότητα

Για το άτομο που είναι θρησκευόμενο η τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων του στην περίοδο του περιορισμού και ιδιαίτερα η προσευχή μπορεί να βοηθήσει την ψυχολογική του κατάσταση καθώς ευοδώνει το αίσθημα της σύνδεσης, την επικοινωνίας και της παροχής βοήθειας και στήριξης.

## 9. Ασκήσεις αυτοεπίγνωσης

Έχει βρεθεί ότι ήπιες ασκήσεις αυτοεπίγνωσης λίγα λεπτά την ημέρα όπως είναι οι ασκήσεις mindfulness μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες. Ασκήσεις mindfulness μπορεί να βρει κανείς και στο διαδίκτυο και σε ειδικές εφαρμογές που υπάρχουν για τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα.

Οι καλές πρακτικές για την περίοδο της περιορισμού συνοψίζονται στον πίνακα 2.

**Πίνακας 2**

Θέματα	Προτάσεις		
<b>Ειδήσεις για την επιδημία</b>	Επιλογή 1-2 μέσων για την ενημέρωση	Αποφυγή της συνεχούς ενασχόλησης με την πανδημία	
<b>Κοινωνικά δίκτυα</b>	Σταθερή παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα	Ομάδες στήριξης, επικοινωνία, και χιούμορ	
<b>Κοινωνικές επαφές</b>	Διατήρηση των κοινωνικών επαφών	Χρήση της δυνατότητας για επικοινωνία με εικόνα	
<b>Τρόπος ζωής</b>	Διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής	Προσπάθεια για άσκηση από το σπίτι	Σταθερά ωράρια ύπνου
<b>Αλκοόλ και ψυχοδραστικές ουσίες</b>	Αποφυγή ή ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης		
<b>Οργάνωση της ημέρας</b>	Δημιουργία ημερήσιου προγράμματος	Ευχάριστες και ικανοποιητικές δραστηριότητες	Εκπαίδευση ή εργασία από το σπίτι
<b>Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη</b>	Σε επίμονα συμπτώματα άγχους, θλίψης	Εξ αποστάσεως ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη	
<b>Θρησκεία</b>	Τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων από το σπίτι	Προσευχή	
<b>Mindfulness</b>	Ολιγόλεπτες ασκήσεις μέσα στην ημέρα	Βίντεο με οδηγίες στο διαδίκτυο ή εφαρμογές στο κινητό τηλέφωνο	