**Κ.Ε.Σ.Υ. ΦΩΚΙΔΑΣ Άμφισσα, Νοέμβριος 2020**

**ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΓΥΡΩ ΠΕ23 ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ**

**Ο ΚορωνοΪός και η Νέα Πραγματικότητα:**

**Μια Προσέγγιση – Ένας Προβληματισμός.**

Ο φόβος και η αβεβαιότητα, στοιχεία που χαρακτηρίζουν την τρέχουσα κατάσταση, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία. Οι ανησυχίες αφορούν την προσωπική και την οικογενειακή ασφάλεια, την δυσκολία διάκρισης της νέας νόσου από τις καθιερωμένες εποχικές νόσους, τη νέα συνθήκη της καραντίνας και τις επιπτώσεις της, την αποτελεσματικότητα της διαθέσιμης θεραπείας, την αντοχή του ελληνικού συστήματος υγείας κ.ά.

Μερικές από τις ***ανεπιθύμητες ψυχολογικές αντιδράσεις*** που φαίνεται να υπεισέρχονται στο προσκήνιο ως απάντηση στον μολυσματικό ιό είναι:

* **Αϋπνία**
* **Μειωμένα συναισθήματα ασφάλειας**
* **Αυξημένη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (αλκόολ, καπνός, κ.ά.)**
* **Σωματικά συμπτώματα (κόπωση, άτυπες κεφαλαλγίες κ.ά.)**
* **Μειωμένη διάθεση**
* **Απομόνωση**
* **Φόβο αποχωρισμού (σε μικρότερες ηλικίες)**

Οι αντιδράσεις αυτές, όταν έχουν ένταση, διάρκεια και επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου που τα βιώνει, είναι ανάγκη να αντιμετωπίζονται με την παρέμβαση κάποιου ειδικού ψυχικής υγείας για περαιτέρω υποστήριξη. (Γραμμή υποστήριξης κορωνοϊού 24ωρης βάσης 10306)

**Ο ρόλος της οικογένειας:**

Ο ρόλος της οικογένειας μεσολαβεί τόσο στην καλή όσο και στη κακή προσαρμογή του κάθε μέλους και συνολικά της ίδιας της οικογενειακής μονάδας στην κρίση. Γι’ αυτό και είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ***κοινή γραμμή μεταξύ των γονέων/κηδεμόνων*** στη διαχείριση και καθοδήγηση των παιδιών στην προσαρμογή αυτή. Η διαφορά της συγκεκριμένης κρίσης συγκριτικά με άλλες, όπως είναι οι σεισμοί, οι τυφώνες, οι τρομοκρατικές επιθέσεις, έγκειται στο ότι ***οι ακραίες συνθήκες της παρούσας πανδημίας έχουν διάρκεια και μπορούν να παραμείνουν για μήνες ή και για χρόνια.*** Ως εκ τούτου, αναπόφευκτα συντελείται υπερβολική έκθεση στο συναίσθημα της απώλειας, το οποίο φαίνεται να παίρνει πολλές μορφές.

* Απώλεια ανθρώπινης ζωής
* Απώλεια της φυσικής επαφής
* Απώλεια της οικονομικής ασφάλειας
* Απώλεια της ζωής προ πανδημίας
* Απώλεια ελπίδας και ονείρων
* Απώλεια της υγείας

Οι άνθρωποι που ζουν στην απομόνωση εκτίθενται στο συναίσθημα της αποσύνδεσης, της μοναξιάς, το οποίο αυξάνει κατακόρυφα τον κίνδυνο για σωματική/ψυχική παρακμή και υιοθέτηση συνηθειών που δεν προωθούν την υγεία. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό όν. ***Οι οικογένειες οφείλουν να διατηρήσουν κανάλια επικοινωνίας έστω και με τη χρήση των τεχνολογικών μέσων.*** Είναι φύσει αδύνατον να επαναφέρουμε έναν αποθανόντα και έναν χαμένο τρόπο ζωής, ωστόσο μπορούμε να αλληλοϋποστηριζόμαστε και να ενισχύουμε τις πρσπάθειες για θετική προσαρμογή μέσω του μοιράσματος και της διαθεσιμότητας στην επικοινωνία. Σκέψεις και πεποιθήσεις όπως:

* Πρέπει να φανώ δυνατός, να το διαχειρισθώ μόνος μου,
* Δε θέλω να ζητήσω βοήθεια,
* Δε θέλω να επιβαρύνω τους άλλους,

δεν ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές ανάγκες, αφού δεν εξυπηρετούν την έκφραση των συναισθημάτων και τελικά επέρχεται η εξάντληση. ***Το άγχος είναι φυσιολογικό σε μη φυσιολογικούς καιρούς.*** Η αμοιβαία αναγνώριση της θλίψης, της ταλαιπωρίας, του άγχους είναι η αρχή για την διαδοχή της αμοιβαίας υποστήριξης και των συλλογικών προσπαθειών για ανάκαμψη. Ο καθείς έχει τους δικούς του ρυθμούς προσαρμογής στην κρίση. Το αρχικό σοκ και η δυσπιστία είναι κοινή σε όλους ανεξαιρέτως. Ωστόσο, ***η ακλόνητη άρνηση της πραγματικότητας είναι μια ισχυρή τροχοπέδη στην φυσιολογική αντιμετώπισή*** της και σε αυτό το σημείο υπεισέρχεται η σημασία της ανθεκτικότητας στην προσαρμογή.

**Ο ρόλος της ανθεκτικότητας και πρακτικές προσαρμογής στην κρίση:**

Ανθεκτικότητα ορίζεται ***η ικανότητα του ατόμου και του συστήματος να αντέχει και να ανακάμπτει από τις αντιξοότητες***. Με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας ενισχύονται οι ανθρώπινοι δεσμοί και η επινοητικότητα στην αντιμετώπιση μελλοντικών προκλήσεων. Η ανθεκτικότητα σφυρηλατείται μέσα από την ταλαιπωρία και την οπισθοδρόμηση. Περιλαμβάνει την ενσωμάτωση οδυνηρών εμπειριών απώλειας στο πέρασμα της ζωής. Είναι συμπέρασμα των μαθημάτων της ζωής και ευτυχώς ή δυστυχώς η ύλη είναι ατέρμονη. Χάρις στην τραυματική εμπειρία επέρχεται η μετατραυματική ανάπτυξη. Από τις καταστροφικές απώλειες αναδύονται αξιοσημείωτες μεταμορφώσεις.

* ***Εκτιμάμε την αξία της ζωής και της υγείας***
* ***Αποκτάμε στενότερες σχέσεις***
* ***Συντελείται πρόωρη ωρίμανση***
* ***Εστιάζουμε στα ουσιώδη***

**Η αποδοχή του αναπόφευκτου και των περιορισμών, η εστίαση της προσοχής στα θετικά και στην πρόοδο, η κοινωνική προσφορά, η διατήρηση του προηγούμενου προγράμματος κατά το δυνατόν και των σχέσεων αποτελούν πρακτικές διευκόλυνσης στην προσαρμογή.** Επίσης, **η ενημέρωση** μπορεί να θεωρηθεί ένα χρήσιμο εργαλείο στην απόκτηση ελέγχου της κατάστασης. Ωστόσο, η **υπερβολική πληροφόρηση**, η οποία δεν ακολουθείται από την αντίστοιχη τάξη προκαλεί συναισθήματα άγχους. Όταν εντοπίζονται σύγχυση και δυσκολία κατανόησης των ειδήσεων που προβάλλονται στα Μ.Μ.Ε είναι καλύτερα να αγνοηθούν. Ένας συναισθηματικά φορτισμένος λόγος με ιατρικές ορολογίες άλλοτε ενδέχεται να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με τους κινδύνους και άλλοτε να εγείρει συναισθήματα άγχους και απομόνωσης. Επομένως, η διαχείριση της έγκυρης πληροφόρησης διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση του φόβου και της αβεβαιότητας. Επιπλέον, η ενημέρωση σχετικά με τα μέτρα ασφαλείας που καλούμαστε να πάρουμε, για να έχει αντίκτυπο, είναι καλό να συνοδεύεται από τον σκοπό του κάθε μέτρου που επιβάλλεται. Το να γνωρίζω γιατί πρέπει να ακολουθήσω μία οδηγία και πώς αυτή η οδηγία είναι και αποτελεσματική στην προστασία της υγείας αυτομάτως δίνει την εντύπωση του ελέγχου, της ικανότητας ότι μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου και μας δεσμεύει να αναλαμβάνουμε την ευθύνη των ενεργειών μας και των μέτρων προστασίας. ***Συμπερασματικά ένας κατανοητός, έγκυρος, μη διφορούμενος λόγος διευκολύνει την αποδοχή και την νοηματοδότηση των μέτρων, τη δέσμευση στις πρακτικές ασφαλείας και τη μεγαλύτερη δεκτικότητα.***

**Ζούμε στην εποχή που είναι ζήτημα επιλογής αν θέλει να καταναλωθεί κανείς στο θυμό και στη θλίψη ή να σφυρηλατηθεί στην ανθεκτικότητα και στις ανθρώπινες σχέσεις.**

***Αυτό που η κάμπια ονομάζει τέλος του κόσμου,***

***η ζωή το λέει πεταλούδα***

***Λάο Τσέ, Κινέζος Φιλόσοφος***