



Νόσος του Κορωνοϊού 2019 (COVID-19)

Διαχείριση Άγχους και Στρες

Στρες και Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Η εμφάνιση της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) μπορεί να είναι μία στρεσογόνος κατάσταση για τον άνθρωπο. Ο φόβος και το άγχος για μία νόσο μπορεί να είναι αφόρητα και να προκαλέσουν δυνατά συναισθήματα σε ενήλικες και παιδιά. Η διαχείριση του στρες θα κάνει εσένα τον ίδιο, τους ανθρώπους για τους οποίους νοιάζεσαι και την κοινότητά σου πιο δυνατή.

Κάθε άνθρωπος αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε πιεστικές καταστάσεις. Το πως αντιδράς στην εμφάνιση μιας επιδημίας εξαρτάται από το υπόβαθρό σου, τα πράγματα που σε καθιστούν διαφορετικό από άλλους ανθρώπους, και την κοινότητα στην οποία ζεις.

Στα άτομα που μπορεί να ανταποκριθούν πιο έντονα στο στρες που οφείλεται σε μια κρίση συμπεριλαμβάνονται:

- Μεγαλύτερα ηλικιακά άτομα και άτομα με χρόνιες παθήσεις που βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου COVID-19
- Παιδιά και έφηβοι
- Άτομα που βοηθούν στην καταπολέμηση του COVID-19, όπως γιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας, ή εκείνοι που έρχονται πρώτοι σε επαφή
- Άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη χρήση ουσιών

Αν εσύ, ή κάποιος για τον οποίο νοιάζεσαι, νιώθει συντετριμμένος από συναισθήματα όπως λύπη, κατάθλιψη, ή άγχος ή νιώθει ότι θέλει να κάνει κακό στον εαυτό του ή σε άλλους, κάλεσε στο 100

- 166
- Ή σε τηλεφωνική γραμμή βοήθειας που έχει αναπτυχθεί από το Υπουργείο Υγείας, τους Ιατρικούς Συλλόγους ή Ιατρικές Σχολές

Το στρες κατά την επιδημία μιας μεταδοτικής νόσου χαρακτηρίζεται από:

- Φόβο και ανησυχία για την ατομική υγεία και την υγεία των αγαπημένων προσώπων
- Αλλαγές στον ύπνο και τις διατροφικές συνήθειες
- Δυσκολία στον ύπνο και την συγκέντρωση
- Επιδείνωση της κατάστασης της υγείας των ατόμων με χρόνια προβλήματα
- Αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών

Άτομα με ήδη υπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας πρέπει να συνεχίσουν τη θεραπεία τους και να έχουν τον νου τους για νέα συμπτώματα ή την επιδείνωση ήδη υπαρχόντων συμπτωμάτων.

Η φροντίδα του εαυτού σου, των φίλων και της οικογένειάς σου, μπορεί να σε βοηθήσει να διαχειριστείς το στρες. Βοηθώντας άλλους να διαχειριστούν το δικό τους στρες, μπορεί επίσης να κάνει τη κοινότητα σου ισχυρότερη

Πράγματα που μπορείς να κάνεις για να στηρίξεις τον εαυτό σου

- Κάνε διαλείμματα από το να βλέπεις, να διαβάζει και να ακούς νέες ειδήσεις, συμπεριλαμβανομένων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η συνεχής ενημέρωση για την πανδημία φέρνει αναστάτωση.
- Φρόντισε το σώμα σου. Πάρε βαθιές ανάσες, κάνε διατάσεις ή διαλογισμό. Προσπάθησε να τρέφεσαι υγιεινά, να κάνεις ισορροπημένα γεύματα, να ασκείσαι συχνά, να κοιμάσαι αρκετά, και να αποφεύγεις την κατανάλωση αλκοόλ και τη χρήση ουσιών.
- Εκμεταλλεύσου το χρόνο για να χαλαρώσεις. Κάνε δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.
- Έλα σε επαφή με άλλους. Μίλησε με άτομα που εμπιστεύεσαι και μπορείς να μοιράζεσαι μαζί τους τις ανησυχίες και τα συναισθήματα σου.

Τηλεφώνησε στο γιατρό σου σε περίπτωση που το στρες εμποδίζει τις καθημερινές σου δραστηριότητες για αρκετές μέρες συνεχόμενα.

Μείωσε το δικό σου στρες και το στρες των άλλων

Το να μοιράζεσαι τα γεγονότα που αφορούν τον ιό COVID-19 και το να κατανοείς τον πραγματικό κίνδυνο στον οποίο βρίσκεσαι εσύ ο ίδιος και οι άνθρωποι για τους οποίους νοιάζεσαι, μπορεί να μειώσει την ένταση του στρες.

Το να μοιράζεσαι με τους άλλους αξιόπιστες πληροφορίες σχετικές με τον COVID-19, βοηθάει στο να αισθάνονται οι άνθρωποι λιγότερο στρες και ευνοείται η επικοινωνία μεταξύ σας.

Για τους γονείς

Τα παιδιά και έφηβοι αντιδρούν εν μέρει με βάση αυτά που βλέπουν από τους ενήλικες γύρω τους. Αν οι γονείς και οι φροντιστές αντιμετωπίζουν τον COVID-19 με ψυχραιμία και σιγουριά, μπορούν να προσφέρουν καλύτερη υποστήριξη στα παιδιά τους. Αν οι γονείς είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι, μπορούν πιο εύκολα να καθησυχάσουν τους γύρω τους, κυρίως τα παιδιά.

Δεν ανταποκρίνονται όλα τα παιδιά και οι έφηβοι με τον ίδιο τρόπο στο στρες. Κάποιες συνηθισμένες αλλαγές για τις οποίες πρέπει να έχουμε το νου μας είναι οι εξής:

- Υπερβολικό κλάμα ή εκνευρισμός σε μικρότερα παιδιά
- Επιστροφή σε συμπεριφορές προηγούμενου ηλικιακού σταδίου (π.χ. προβλήματα με την τουαλέτα ή νυχτερινή ενούρηση)
- Υπερβολική ανησυχία ή θλίψη
- Ανθυγιεινή διατροφή ή ανθυγιεινές συνήθειες ύπνου
- Εκνευρισμός και ξεσπάσματα σε εφήβους
- Χαμηλή σχολική απόδοση ή αποφυγή του σχολείου
- Δυσκολίες στην προσοχή και τη συγκέντρωση
- Αποφυγή δραστηριοτήτων που ήταν πηγή ευχαρίστησης στο παρελθόν
- Πονοκέφαλοι ή σωματικοί πόνοι απροσδιόριστης αιτίας
- Κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, ή χρήση άλλων ουσιών

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να στηρίξετε το παιδί σας

- Αφιέρωσε χρόνο να συζητήσεις με το παιδί ή τον έφηβο σχετικά με την επιδημία του COVID-19. Απάντησε στις ερωτήσεις και **μοιράσου μαζί του** στοιχεία για τον COVID-19, με τρόπο που το παιδί ή ο έφηβος μπορεί να αντιληφθεί.
- Διαβεβαίωσε το παιδί ή τον έφηβο για την ασφάλεια του. Δώσε τους να καταλάβουν πως είναι εντάξει να αισθάνονται αναστατωμένοι. Μοιράσου μαζί

τους τον τρόπο που ο ίδιος αντιμετωπίζεις το στρες, έτσι ώστε να μάθουν από σένα πως να το διαχειριστούν.

- Περιορίσε την έκθεση της οικογένειάς σου στην ειδησεογραφική κάλυψη του γεγονότος, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα παιδιά ενδέχεται να παρερμηνεύσουν αυτά που ακούν και να τρομάζουν από κάτι που δεν καταλαβαίνουν.
- Προσπάθησε να διατηρήσεις τη συνηθισμένη ρουτίνα σου. Αν τα σχολεία είναι κλειστά, δημιούργησε ένα πρόγραμμα με δραστηριότητες μάθησης, χαλάρωσης ή διασκέδασης.
- Γίνε πρότυπο μίμησης. Κάνε διαλείμματα, κοιμήσου αρκετά, γυμνάσου και τρώγε καλά. Επικοινωνήσε με τους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς σου.

Για όσους εργάζονται στην αντιμετώπιση του ιού

Η εργασία ενάντια στον COVID-19 μπορεί να σε εξουθενώσει συναισθηματικά. Υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις για να μειώσεις τις δευτερογενείς αντιδράσεις τραυματικού στρες (ΔΑΤΣ):

- Αποδέξου ότι οι ΔΑΤΣ μπορεί να επηρεάσουν οποιονδήποτε βοηθάει οικογένειες μετά από ένα τραυματικό γεγονός.
- Ενημερώσου για τα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών (κούραση, αρρώστια) και των ψυχικών (φόβος, απόσυρση, ενοχή).
- Δώσε χρόνο στον εαυτό σου και την οικογένειά σου να αναρρώσει μετά από την αντίδραση σε μια πανδημία.
- Δημιούργησε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων που σ'ευχαριστούν, όπως να περάσεις χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σου, εκγύμναση, ή το διάβασμα ενός βιβλίου.
- Κάνε ένα διάλειμμα από την ειδησεογραφική κάλυψη για το COVID-19.
- Ζήτησε βοήθεια αν νιώσεις αφόρητη πίεση ή φοβάσαι ότι ο COVID-19 επηρεάζει την ικανότητά σου να φροντίζεις τον εαυτό σου και την οικογένειά σου και τους ασθενείς σου, όπως έκανες και πριν την επιδημία.

Για άτομα που αποδεσμεύτηκαν από την καραντίνα

Σε περίπτωση που ο γιατρός θεωρεί πως έχεις εκτεθεί στον ιό, η κοινωνική απόσυρση στα πλαίσια καραντίνας που ακολουθεί μπορεί να είναι αγχωτική ακόμη κι αν δεν νοσήσεις. Ο καθένας νιώθει διαφορετικά καθώς η καραντίνα ολοκληρώνεται. Κάποια συναισθήματα που βιώνονται είναι τα εξής:

- Ανάμεικτα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένης της ανακούφισης μετά την καραντίνα



17 Μαρ. 2020

Ψυχική Υγεία και Αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια του COVID-19

- Φόβο και ανησυχία για την προσωπική υγεία και την υγεία των αγαπημένων προσώπων
- Στρες μετά από μια κατάσταση αυτό-παρακολούθησης ή παρακολούθησης σου από άλλους για τυχόν σημάδια και συμπτώματα του COVID-19
- Θλίψη, οργή ή εκνευρισμό για φίλους ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα, που έχουν αβάσιμες φοβίες πως θα κολλήσουν τον ιό μέσω επαφής μαζί σου, ακόμη και αν έχει επιβεβαιωθεί πως δεν είσαι φορέας.
- Ενοχή που δεν μπορούσες να ανταποκριθείς όπως παλιά στις εργασιακές και οικογενειακές σου υποχρεώσεις κατά τη διάρκεια της καραντίνας
- Άλλες συναισθηματικές και ψυχολογικές αλλαγές

Και τα παιδιά μπορεί να βιώσουν αναστάτωση ή άλλα έντονα συναισθήματα, εάν τα ίδια ή κάποιος γνωστός τους, βγουν από την καραντίνα.

Άλλες πηγές πληροφόρησης

Για όλους

- [Coping with a Disaster or Traumatic Event](#)

Για κοινότητες

- Coping with stress during an infectious disease outbreak
- Taking Care of Your Behavioral Health during an Infectious Disease Outbreak

Για οικογένειες και παιδιά

- [Helping Children Cope with Emergencies](#)
- [Coping After a Disasterpdf icon](#) – A Ready Wrigley activity book for children age 3-10

Για επαγγελματίες

- [Emergency Responders: Tips for taking care of yourself](#)
- [Disaster Technical Assistance Centerexternal icon](#) (SAMHSA)

Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΙΣ

Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Τοπαλίδου Αικατερίνη



17 Μαρ. 2020

Ψυχική Υγεία και Αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια του COVID-19

Γούσιου Δήμητρα
Ζαρρή Δέσποινα
Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα
Κυριαζάκου Γεωργία
Κυριλλίδου Δέσποινα
Λεοντάρη Βιργινία
Μπλέκας Απόστολος
Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα
Σαχαρίδη Παναγιώτα
Σιμιτσή Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία
Τριανταφύλλου Θεόδωρος
Τσαγκαλίδου Ελένη
Τσαουσίδου Σοφία
Τσιναρίδης Γεράσιμος
Τώνια Αικατερίνη
Φλώρου Αγγελική
Φραγκίδης Βασίλειος
Χέλμη Μαρία-Ελένη