



## TAKING CARE OF YOUR BEHAVIORAL HEALTH

### Συμβουλές Για Κοινωνική Απόσταση, Καραντίνα και Απομόνωση Κατά Την Επιδημία Λοιμώδους Νόσου

#### Τι είναι η κοινωνική απόσταση;

Κοινωνική αποστασιοποίηση ονομάζεται ο τρόπος με τον οποίο αποφεύγεται η στενή ή συχνή επαφή μεταξύ των ανθρώπων για την αποτροπή διασποράς μιας μεταδοτικής νόσου. Σχολεία και άλλοι τόποι συνάθροισης, όπως κινηματογράφοι, μπορεί να κλείσουν, αθλητικά γεγονότα και θρησκευτικές λειτουργίες μπορεί να ακυρωθούν.

#### Τι είναι η καραντίνα;

Η καραντίνα διαχωρίζει και περιορίζει τις μετακινήσεις των ανθρώπων που έχουν εκτεθεί σε μια μεταδοτική νόσο για να ελεγχθεί αν θα εκδηλώσουν συμπτώματα. Διαρκεί όσο χρειάζεται για να επιβεβαιωθεί ότι το εν λόγω άτομο δεν έχει σίγουρα μια νόσο.

#### Τι είναι η απομόνωση;

Η απομόνωση αποτρέπει την εξάπλωση μιας μεταδοτικής νόσου απομονώνοντας τους νοσούντες από τους υγιείς. Διαρκεί όσο η νόσος είναι μεταδοτική.

### Εισαγωγή

Σε περίπτωση επιδημίας μιας μολυσματικής νόσου, οι τοπικές αρχές μπορούν ν' απαιτήσουν από το κοινό να λάβει μέτρα για τον περιορισμό και τον έλεγχο εξάπλωσης της νόσου. Αυτό το συμβουλευτικό φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες σχετικά με την **κοινωνική απόσταση**, την **καραντίνα** και την **απομόνωση**. Η κυβέρνηση έχει το δικαίωμα να επιβάλλει ομοσπονδιακούς και κρατικούς νόμους σχετικά με τη δημόσια υγεία εάν

πολίτες της χώρας νοσήσουν από εξαιρετικά μεταδοτικές νόσους που μπορεί να εξελιχθούν σε πανδημίες.

Αυτό το συμβουλευτικό φυλλάδιο περιγράφει συναισθήματα και σκέψεις που μπορεί να έχετε κατά τη διάρκεια ή και μετά από την κοινωνική αποστασιοποίηση, την καραντίνα και την απομόνωση. Επίσης, προτείνει τρόπους φροντίδας της ψυχικής υγείας κατά την διάρκεια αυτών των εμπειριών και παρέχει πηγές για περαιτέρω βοήθεια.

### Τι να περιμένετε: Τυπικές Αντιδράσεις

Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά σε πιεστικές καταστάσεις, όπως είναι η επιδημία μιας μολυσματικής νόσου που απαιτεί κοινωνική απόσταση, καραντίνα και απομόνωση. Οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν:

- ✓ **Άγχος, ανησυχία ή φόβο** σχετικά με:
  - Την κατάσταση της δικής σας υγείας
  - Την υγεία άλλων που πιθανόν να εκθέσατε στη νόσο
  - Την δυσαρέσκεια που μπορεί να νιώθουν οι φίλοι και η οικογένειά σας, αν χρειαστεί να μείνουν σε καραντίνα λόγω της επαφής μαζί σας
  - Την εμπειρία του να ελέγχεις τον εαυτό σου ή να σε ελέγχουν άλλοι για σημεία και συμπτώματα της νόσου
  - Τον χρόνο που θα χρειαστεί να λείψετε από την δουλειά σας και την πιθανή απώλεια εισοδήματος και εργασιακής ασφάλειας
  - Την πρόκληση εξασφάλισης πραγμάτων που χρειάζεστε, όπως είδη παντοπωλείου και ατομικής φροντίδας
- ✓ **Ανησυχία** για την ικανότητά σας να φροντίσετε αποτελεσματικά τα παιδιά και άλλους ανθρώπους που φροντίζετε

- ✓ **Αβεβαιότητα και εκνευρισμό** σχετικά με τη διάρκεια παραμονής σε αυτή την κατάσταση και αβεβαιότητα για το μέλλον
- ✓ **Μοναξιά** που συσχετίζεται με αίσθημα αποκοπής από τον κόσμο και τους αγαπημένους σας
- ✓ **Θυμό** σε περίπτωση που νομίζετε ότι εκτεθήκατε στη νόσο λόγω της αμέλειας των άλλων
- ✓ **Ανία και εκνευρισμό** λόγω του ότι δεν μπορείτε να δουλέψετε και ν' ακολουθήσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες
- ✓ **Αβεβαιότητα και αμφιβολία** για την κατάσταση
- ✓ **Επιθυμία** χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών για ν' ανταπεξέλθετε
- ✓ **Συμπτώματα κατάθλιψης**, όπως αίσθηση έλλειψης ελπίδας, αλλαγές στην όρεξη, να κοιμάστε πολύ λίγο ή υπερβολικά
- ✓ **Συμπτώματα Μετατραυματικού Στρες**, όπως εισβάλλουσες δυσάρεστες αναμνήσεις, αναδρομή στο παρελθόν (αναβίωση ενός γεγονότος), εφιάλτες, αλλαγές στην σκέψη και τη διάθεση, καθώς και να τρομάζετε εύκολα.

Αν εσείς ή κάποιος δικός σας βιώσετε κάποιες από αυτές τις αντιδράσεις για 2 έως 4 εβδομάδες ή παραπάνω, επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας επαγγελματία ψυχικής υγείας ή με κάποιον από τις πηγές στο τέλος αυτού του συμβουλευτικού φυλλαδίου.

## Τρόποι Προσωπικής Υποστήριξης κατά την Κοινωνική Απόσταση, Καραντίνα και Απομόνωση

### ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

Αναλογιστείτε τον πραγματικό κίνδυνο να βλάψετε τον εαυτό σας ή τους άλλους γύρω σας. Η αντίληψη του κινδύνου από το κοινό σε μια κατάσταση όπως η επιδημία μιας λοιμώδους νόσου είναι συχνά μη ακριβής. Η κάλυψη των μέσων ενημέρωσης μπορεί να δημιουργήσει την εντύπωση ότι ο κόσμος βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο όταν μπορεί στην πραγματικότητα το ρίσκο μόλυνσης να είναι πολύ χαμηλό. Ακολουθήστε βήματα για να φτάσετε στα στοιχεία:

- Μείνετε ενημερωμένοι για το τι συμβαίνει, ενώ περιορίζετε την έκθεσή σας στα ΜΜΕ. Αποφύγετε να παρακολουθείτε ή ν' ακούτε συνεχώς τα δελτία ειδήσεων 24 ώρες το 24ωρο, καθώς αυτό τείνει ν' αυξάνει το άγχος και την ανησυχία. Να θυμάστε ότι τα παιδιά επηρεάζονται ιδιαιτέρως από αυτά που ακούν και βλέπουν στην τηλεόραση.
- Αναζητήστε πληροφορίες για την επιδημία της λοιμώδους νόσου σε αξιόπιστες πηγές

### ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Το να επικοινωνείτε τις ανάγκες σας είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν είστε σε καραντίνα, εφόσον μπορεί να μην βρίσκεστε σε νοσοκομείο ή σε κάποια άλλη δομή υγείας όπου ικανοποιούνται οι βασικές σας ανάγκες. Σιγουρευτείτε ότι έχετε ό,τι χρειάζεστε για να νιώθετε ασφάλεια, σιγουριά και άνεση.

- Συνεργαστείτε με τοπικές, κοινοτικές ή εθνικές αρχές υγείας για να βρείτε τρόπους να παραλάβετε τα ειδή παντοπωλείου και προσωπικής φροντίδας και υγιεινής στο σπίτι σας
- Ενημερώστε τις υγειονομικές αρχές για τυχόν φαρμακευτική αγωγή που χρειάζεστε και συνεργαστείτε μαζί τους για να βεβαιωθείτε ότι θα συνεχίσετε να λαμβάνετε αυτή την αγωγή.

### ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ

Οι επαγγελματίες υγείας καθώς και οι υπηρεσίες παροχής υγείας πρέπει να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη νόσο, την διάγνωση της και την θεραπεία.

- Μην διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις – Η επικοινωνία μ' έναν πάροχο φροντίδας και υγείας μπορεί να μειώσει οποιαδήποτε δυσφορία σχετικά με την κοινωνική απόσταση, την καραντίνα και την απομόνωση.
- Ζητείστε γραπτές πληροφορίες, αν είναι διαθέσιμες.
- Ζητείστε από ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο να συγκεντρώσει πληροφορίες σχετικά με το γεγονός που αδυνατείτε να ενημερωθείτε μόνοι σας.



## **ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΠΕΡΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ**

Σε περίπτωση που δεν είστε σε θέση να εργαστείτε αυτό το διάστημα, ενδέχεται να βιώσετε άγχος που σχετίζεται με την εργασιακή και οικονομική κατάστασή σας.

- Ενημερώστε τον εργοδότη σας σχετικά με τους λόγους που αδυνατείτε να προσέλθετε στον εργασιακό σας χώρο
- Επικοινωνήστε με τις αρμόδιες υπηρεσίες του Υπουργείου Εργασίας ή αντίστοιχους φορείς
- Επικοινωνήστε με τις εταιρείες παροχής ρεύματος, τηλεφώνου και Internet, καθώς και με άλλες εταιρείες τις οποίες πληρώνετε μηνιαίως, εξηγήστε την κατάσταση και ζητήστε εναλλακτικούς διακανονισμούς πληρωμής, εάν είναι αναγκαίο.

## **ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ**

Η επικοινωνία με τους ανθρώπους που εμπιστεύεστε είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να μειώσετε το άγχος, την κατάθλιψη, την μοναξιά και την ανία κατά την διάρκεια της κοινωνικής αποστασιοποίησης, της καραντίνας και της απομόνωσης. Μπορείτε να:

- Χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο, e-mail, μηνύματα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνήσετε με φίλους, οικογένεια και άλλους.
- Μιλήστε «πρόσωπο με πρόσωπο» με τους δικούς σας χρησιμοποιώντας Skype ή FaceTime
- Αν οι αρχές παροχής υγείας το επιτρέπουν, κανονίστε να σας φέρουν οι δικοί σας εφημερίδες, ταινίες και βιβλία.
- Χρησιμοποιείτε διαδίκτυο, ραδιόφωνο και τηλεόραση για να μείνετε συντονισμένοι με τα τοπικά, εθνικά και διεθνή γεγονότα.
- Αν χρειαστεί να επικοινωνήσετε με κάποιον σχετικά με ένα τρέχον πρόβλημα με αλκοόλ και ουσίες, σκεφτείτε να καλέσετε τοπικές ομάδες Ανώνυμων Αλκοολικών ή Ανώνυμων χρηστών ουσιών.

## **ΜΙΛΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ**

Αν βρίσκεστε σε κάποια δομή υγείας, πιθανό να έχετε πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας

που μπορούν ν' απαντήσουν στις ερωτήσεις σας. Ωστόσο, εάν βρίσκεστε σε καραντίνα στο σπίτι και ανησυχείτε για σωματικά συμπτώματα δικά σας ή των δικών σας ανθρώπων, καλέστε τον γιατρό σας ή άλλον επαγγελματία υγείας.

- Ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας εάν είναι δυνατό να προγραμματίσετε συνεδρίες μέσω Skype ή FaceTime για θέματα ψυχικής και σωματικής υγείας ή χρήσης ουσιών.
- Σε περίπτωση που ο γιατρός σας δεν είναι διαθέσιμος και νιώθετε αγχωμένος ή βρίσκεστε σε κατάσταση πανικού, μπορείτε να καλέσετε κάποια γραμμή υποστήριξης.

## **Πηγές αξιόπιστης πληροφόρησης για επιδημίες:**

**Centers for Disease Control and Prevention**

<http://www.cdc.gov>

**World Health Organization**

<http://www.who.int/en>

## **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΑΠΕΞΕΛΘΕΤΕ**

- Χαλαρώστε συχνά το σώμα σας κάνοντας πράγματα που έχουν αποτέλεσμα σ' εσάς – πάρτε βαθιές ανάσες, τεντωθείτε, διαλογιστείτε, προσευχηθείτε ή κάντε δραστηριότητες που απολαμβάνετε.
- Βρείτε το δρόμο σας ανάμεσα σε στρεσογόνες δραστηριότητες και κάντε κάτι διασκεδαστικό μετά τη διεκπεραίωση ενός δύσκολου έργου.
- Μιλήστε στους δικούς σας ανθρώπους για τα βιώματα και τα συναισθήματά σας, εάν αυτό βοηθάει.
- Διατηρείστε μια αίσθηση ελπίδας και θετικής σκέψης. Κρατήστε ένα ημερολόγιο όπου θα καταγράφετε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων ή που πηγαίνουν καλά.



## ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ ΚΑΙ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

Μπορεί να βιώσετε ανάμεικτα συναισθήματα, καθώς και μια αίσθηση ανακούφισης. Εάν ήσασταν απομονωμένοι επειδή νοσούσατε, μπορεί να νιώσετε λύπη ή θυμό γιατί οι φίλοι και οι κοντινοί σας άνθρωποι μπορεί να έχουν αβάσιμους φόβους προσβολής από την ασθένεια λόγω της επαφής τους μαζί σας, ακόμα και αν έχει αποδειχθεί ότι δεν μεταδίδετε τη νόσο.

Ο καλύτερος τρόπος να τελειώσει αυτός ο συνηθισμένος φόβος είναι να ενημερωθείτε

για τη νόσο και τον πραγματικό κίνδυνο για τους άλλους. Το να μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες θα βοηθήσει να καταλαγιάσει ο φόβος τους και να επανασυνδεθείτε μαζί τους.

Εάν εσείς ή κάποιος κοντινός σας άνθρωπος βιώσετε συμπτώματα υπερβολικού στρες - όπως προβλήματα στον ύπνο, απώλεια όρεξης ή υπερβολική όρεξη για φαγητό, ανικανότητα να φέρετε εις πέρας καθημερινές δραστηριότητες, χρήση αλκοόλ ή ουσιών - επικοινωνήστε με επαγγελματίες υγείας ή με κάποια γραμμή υποστήριξης.

### Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΙΣ

### Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σιμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τόνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration