Αναζήτηση ευτυχίας και αυτοφροντίδα την εποχή της πανδημίας

ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η ψυχική υγεία είναι η ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να αγαπά, να εργάζεται, να διασκεδάζει και να είναι σε θέση να αντλεί ικανοποίηση απ' όλα αυτά. Ο ΠΟΥ δεν ορίζει την ψυχική υγεία μόνο ως κατάσταση απουσίας της ψυχικής ασθένειας αλλά επισημαίνει την υποκειμενική ευεξία ως προϋπόθεση της ψυχικής υγείας. Το να μπορεί ένας άνθρωπος να είναι παραγωγικός, να έχει τη δυνατότητα να πραγματοποιεί τις επιθυμίες του και να συμβάλλει θετικά στην κοινότητά του, αντιμετωπίζοντας ταυτόχρονα και τα φυσιολογικά άγχη της ζωής. Χωρίς ψυχική υγεία, δεν υπάρχει υγεία.

Από τον Φεβρουάριο του 2020, οπότε έκανε την εμφάνισή της η πανδημία του κορονοϊού, εκτός από τη σωματική υγεία των ασθενών, η ψυχική υγεία όλων των ανθρώπων τέθηκε σε κίνδυνο. Έναν κίνδυνο που ακόμα δεν έχει περάσει. Ο εγκλεισμός στο σπίτι, η τηλεργασία, η τηλεκπαίδευση και η μοναξιά, σε συνδυασμό με τον κίνδυνο της νόσησης από κορονοϊό, προκάλεσαν θλίψη, άγχος, ανασφάλεια, φόβο, απογοήτευση, κατάθλιψη, έλλειψη νοήματος και κινήτρων και μια αίσθηση γενικευμένης αβεβαιότητας για το μέλλον, κυρίως σε οικονομικό επίπεδο. Στις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε παγκόσμιο επίπεδο, αποδείχθηκε πως αυξήθηκαν ραγδαία οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, οι τάσεις αυτοκτονίας, η βία και η πρόσληψη αγχολυτικών, αντικαταθλιπτικών και ναρκωτικών ουσιών.

Η ψυχική υγεία μπήκε στο απόσπασμα, ενώ ο δρόμος μέχρι τη λήξη της πανδημίας είναι ακόμα μακρύς και με εμπόδια, γεγονός που επιβάλλει πλέον στο άτομο μια εσωτερική αυτορρύθμιση. Μια αυτοδιαχείριση, για να βρει έστω κάποια ψήγματα ευτυχίας σε ένα ζοφερό πλαίσιο. Είναι απολύτως εφικτό να φροντίσουμε τον εαυτό μας και να βρούμε ένα νόημα μέσα από αυτό. Είναι επίσης εφικτό να ανακαλύψουμε μια νέα ευτυχία μέσα από τον εγκλεισμό και την ανασφάλεια της νόσου. «Η ευτυχία είναι συνάρτηση ψυχολογίας και βιολογίας ταυτόχρονα. Ελέγχετε περίπου το 50% του τελικού βαθμού ευτυχίας στη ζωή σας» επισημαίνει στο άρθρο του που φιλοξενείται στην ειδική ενότητα της F.S. ο ψυχολόγος δρ. Μιχάλης Γαλανάκης, που εξηγεί μέσα από τις έρευνες της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας ποια είναι τα κριτήρια της ανθρώπινης ευτυχίας.

Με τη σειρά της, η ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια δρ. Ειρήνη Καρακασίδου αναφέρει πως «η ζωή εν μέσω πανδημίας είναι μια μοναδική ευκαιρία να αφουγκραστούμε τις ανάγκες μας και να βρούμε τρόπους να τις ικανοποιήσουμε, μέσα από πρακτικά αλλά και συναισθηματικά μονοπάτια να ενισχύσουμε την ψυχική μας υγεία και να χτίσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα».

Υπάρχουν γραμμές υποστήριξης σε πανελλαδικό επίπεδο, όπου κάθε άνθρωπος μπορεί να επικοινωνήσει με ψυχίατρο ή ψυχολόγο για να ανακουφιστεί και να μπορέσει να διαχειριστεί τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε.

Παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ασθενείς, υγειονομικό προσωπικό, άνθρωποι που έχουν αναρρώσει από κορονοϊό, ο καθένας χρειάζεται μια εξειδικευμένη ψυχολογική υποστήριξη για να μπορέσει να αυξήσει την ψυχική του ανθεκτικότητα και να αντέξει την «τέλεια καταιγίδα». Η ψυχική υγεία είναι εφικτή, είναι προαπαιτούμενο για τη σωματική υγεία και, όπως τονίζει ο ΠΟΥ, «χωρίς ψυχική υγεία, δεν υπάρχει υγεία».

Ευτυχία για αρχάριους εν μέσω πανδημίας

Αποδομώντας 10 μύθους για την ευτυχία.

ΜΙΧΑΛΗΣ ΓΑΛΑΝΑΚΗΣ,
ψυχολόγος, ειδικό επιστημονικό προσωπικό στο Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης (ΕΚΔΔΑ), αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ), συγγραφέας του best seller «Ευτυχία Τώρα» (εκδόσεις Κριτική). galanakismichael@hotmail.com

Μετά από περίπου έναν αιώνα συστηματικής ενασχόλησης της επιστήμης της Ψυχολογίας με την παθολογία, το αρνητικό, τη νόσο, τη διαταραχή και την απόκλιση, η κοινωνία απαίτησε από τους ψυχολόγους να ασχοληθούν σοβαρά με την αναζήτηση των παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχολογική ανάπτυξη και τη βέλτιστη λειτουργία. Η αναζήτηση της ευτυχίας αποτελεί από το 2000 την κύρια αναζήτηση της Ψυχολογίας εν είδει χρυσού δισκοπότηρου.

Το έναυσμα για την ερευνητική και επιστημονική τεκμηρίωση των παραγόντων που οδηγούν στην ευτυχία δόθηκε με την ανάπτυξη του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Ο κλάδος αυτός επιχειρεί να παρέχει απαντήσεις, ανεξαρτήτως πολιτισμικού και κοινωνικού πλαισίου, σχετικά με τον ορισμό της ευτυχίας και τα δομικά συστατικά της, ενώ παράλληλα εισάγει νέες θεωρητικές έννοιες που μπορούν να συμβάλουν στην επιδίωξη μιας ολοκληρωμένης ζωής, όπως είναι η ψυχολογική ανθεκτικότητα, η ενσυνειδητότητα, η θετικότητα, το απολαμβάνειν, το νόημα ζωής, η αυτοσυμπόνια, η ελπίδα, η αισιοδοξία, οι θετικές σχέσεις με τους άλλους και η γενναιοδωρία.

Το κυνήγι της ευτυχίας μοιάζει λίγο με το κυνήγι του θησαυρού, στο οποίο, ανεξαρτήτως των ικανοτήτων και της θέλησης του ατόμου, η ύπαρξη ή μη του χάρτη είναι καθοριστική για το τελικό αίσιο αποτέλεσμα. Φιλοδοξία, λοιπόν, της Θετικής Ψυχολογίας είναι να παράσχει τον χάρτη για την εύρεση της ευτυχίας, προκειμένου να διευκολύνει την επιδίωξη όλων των επίδοξων μνηστήρων.

Μέσα στα τελευταία 20 έτη έχει συντελεστεί αξιοσημείωτη πρόοδος, καθώς τα ερευνητικά πορίσματα μας έχουν δείξει ότι η ευτυχία σχετίζεται με συγκεκριμένες επιλογές ζωής και συνήθειες. Βλέπουμε δηλαδή ότι, ανεξαρτήτως πολιτισμικού πλαισίου, παραδοσιακοί μύθοι για την ευτυχία, όπως είναι η συσχέτισή της με τον γάμο, την κοινωνική καταξίωση, το επάγγελμα, τον πλούτο, την τύχη, καταρρίπτονται και στη θέση αυτών των μεταβλητών λαμβάνουν ισχυρή θέση παράγοντες όπως το ισχυρό κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο (φίλοι), η ύπαρξη ισχυρού νοήματος ζωής, η ευθυγράμμιση με τις αξίες, η αξιοποίηση

ταλέντων, κλίσεων και δυνατοτήτων, η βίωση θετικών συναισθημάτων και η αισιοδοξία.

Η Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ, www.positiveemotions.gr), λειτουργώντας σαν παρατηρητήριο θετικών συναισθημάτων, υλοποιεί ετήσια έρευνα σε πανελλαδικό δείγμα 10.000 ατόμων συστηματικά κατά την τελευταία δεκαετία, με την οποία διαπιστώνεται ότι ακόμη και στην Ελλάδα της κρίσης υπάρχουν άνθρωποι που είναι ευτυχισμένοι. Η ευτυχία αυτή δεν είναι συνάρτηση αποφυγής δυσάρεστων συνεπειών της κρίσης. Αντιθέτως, πολλοί από τους συμμετέχοντες που δηλώνουν ευτυχισμένοι έχουν επηρεαστεί από την κρίση επαγγελματικά και οικονομικά. Ποιο είναι, λοιπόν, το μυστικό τους;

Προτού σας το εκμυστηρευτούμε, είναι χρήσιμο να υπογραμμίσουμε 10 μύθους για την ευτυχία, όπως αποκαλύπτονται από αυτά τα 10 έτη έρευνας στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα:

1. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από τον γάμο. Άγαμοι, έγγαμοι, διαζευγμένοι και εν χηρεία δεν είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ευτυχία.
2. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από την ύπαρξη τέκνων. Δεν εμφανίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων στο δείγμα που είναι γονείς και αυτών που δεν είναι.
3. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από το επάγγελμα.
4. Η αύξηση του εισοδήματος δεν συνεπάγεται και συνεπακόλουθη αύξηση των επιπέδων της ευτυχίας.
5. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από τον τόπο διαμονής.
6. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από το φύλο. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών.
7. Η ευτυχία δεν είναι γενετικά προκαθορισμένη. Δεν υπάρχει γονίδιο της ευτυχίας.
8. Η ευτυχία δεν εξαρτάται από τα θετικά συναισθήματα που προκαλούνται από την καλοπέραση. Όσα ωραία φαγητά και να απολαύσει κάποιος, όσα ταξίδια και να πάει, αυτά δεν αυξάνουν τα επίπεδα ευτυχίας.
9. Η ευτυχία δεν σχετίζεται με την ηλικία.
10. Η ευτυχία δεν σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.

Ωστόσο, παρά τη σύνθλιψη καθιερωμένων μύθων για την ευτυχία, το ερώτημα παραμένει: Τι είναι ευτυχία; Ως προς αυτό, η έρευνά μας συνεχίζεται και εμπλουτίζεται, λαμβάνοντας υπόψη τις σημερινές συνθήκες. Ολοκληρώνουμε, λοιπόν, το παρόν σύντομο άρθρο με 5 βασικά νέα ευρήματα από την έρευνα της ΕΕΘΕΨΥ σχετικά με την ευτυχία σήμερα και ειδικά την περίοδο της καραντίνας:

1. Η ευτυχία είναι συνάρτηση ψυχολογίας και βιολογίας ταυτόχρονα. Ελέγχετε περίπου το 50% του τελικού βαθμού ευτυχίας στη ζωή σας. Αυτό μπορεί να έχει διαφοροποίηση από άτομο σε άτομο. Το υπόλοιπο 50% εξαρτάται από τον τρόπο που οι υποδοχείς, η νευρολογία του εγκεφάλου σας και το αυτόνομο νευρικό σύστημα βιώνουν τα θετικά συναισθήματα (ένταση, ποιότητα, συχνότητα).
2. Τα χρήματα δεν φέρνουν την ευτυχία. Η έλλειψη χρημάτων φέρνει ωστόσο τη δυστυχία. Αν έχετε αρκετά χρήματα για την κάλυψη βασικών βιολογικών αναγκών σας, μη θεωρείτε ότι με περισσότερα χρήματα θα γίνετε αυτόματα πιο ευτυχισμένοι. Η περίπτωση στην οποία τα υπερβολικά χρήματα βελτιώνουν τα επίπεδα ευτυχίας σας είναι: α) αν δίνετε χρήματα σε άλλους (ευεργεσίες), β) αν τα χρήματα σας βοηθούν να επιτύχετε έναν κεφαλαιώδη σκοπό της ζωής σας (π.χ. να κάνω τον γύρο του κόσμου) ή να βελτιώσετε την κοινωνική σας θέση. Στην έρευνά μας φάνηκε ότι, μολονότι η ευτυχία αυξάνει προοδευτικά μέχρι το ποσό των 1.800 ευρώ ανά μήνα (εισόδημα), από αυτό το ποσό και πάνω δεν υπάρχει διαφοροποίηση.
3. Τόσο η υπερβολική ευτυχία (π.χ. να κερδίσει κάποιος το λαχείο) όσο και η υπερβολική δυστυχία (π.χ. ο θάνατος ενός συγγενικού προσώπου) δεν κρατάνε πολύ. Ο λόγος είναι ότι το σύστημά μας με το οποίο βιώνουμε τα συναισθήματα δεν έχει τις προδιαγραφές για να κρατήσει σε πολύ υψηλό επίπεδο ούτε τη χαρά ούτε τη λύπη. Με την πάροδο του χρόνου η ένταση πέφτει και μένει μια γενικότερη θετική ή αρνητική διάθεση.
4. Η ευτυχία είναι ομαδικό «άθλημα». Δεν έχει σχέση τόσο με τις ηδονές, τον ύπνο, το φαΐ όσο με το με ποιους συναναστρέφεστε, τι σημασία έχουν αυτοί για εσάς και πώς ολοκληρώνουν την ύπαρξή σας. Πίσω από αυτό το πόρισμα βρίσκεται η βασική προϋπόθεση της ευτυχίας, που είναι το να μοιράζεσαι. Με βάση αυτό το πόρισμα, η ευτυχία είναι εφικτή ακόμη και σε συνθήκες καραντίνας, αρκεί να βρίσκεσαι με αυτούς που νοιάζεσαι.
5. Επικεντρωθείτε στη συλλογή εμπειριών και όχι υλικών αγαθών. Τα υλικά αγαθά έχουν βραχυπρόθεσμη αξία και αντίκτυπο στην ευτυχία, ενώ οι εμπειρίες μένουν για πάντα.

Η ψυχική υγεία στο απόσπασμα

Ο κορονοϊός προκάλεσε και ενίσχυσε τα ψυχικά προβλήματα των πολιτών κατά το 2020.

ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ

Άγχος, θλίψη, απογοήτευση, θυμό και αισθήματα κατάθλιψης φαίνεται να εμφανίζουν οι άνθρωποι από το ξέσπασμα της πανδημίας του κορονοϊού μέχρι και σήμερα, που διανύουμε το δεύτερο κύμα της.

Οι έρευνες που πραγματοποιούνται σε Ευρώπη και ΗΠΑ, κυρίως, δείχνουν πως η πανδημία έχει τεράστιες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των πολιτών, οι οποίες οξύνονται και από το καθεστώς καραντίνας που έχει επιβληθεί στις περισσότερες χώρες.

Βάλλεται η Ευρώπη

Σύμφωνα με τη Στατιστική Υπηρεσία του Ηνωμένου Βασιλείου, περισσότεροι από 25 εκατομμύρια άνθρωποι στη χώρα δήλωσαν ότι βίωσαν αγχωτική διαταραχή κατά την περασμένη άνοιξη, την οποία συσχέτισαν με την ανασφάλεια που προκάλεσε η πανδημία τόσο ως προς την υγεία τους όσο και ως προς την εργασιακή τους κατάσταση και τα οικονομικά τους.

Στο Βέλγιο, το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας Sciensano δημοσίευσε έρευνα μεταξύ 44.000 ατόμων, τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν αύξηση στα συμπτώματα κατάθλιψης των πολιτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ειδικότερα, οι καταθλιπτικές διαταραχές αυξήθηκαν κατά 10% σε σχέση με το 2018, με τις ηλικίες 16-24 χρόνων να εμφανίζονται πιο επηρεασμένες, ενώ η κατάθλιψη μεταξύ των γυναικών αυξήθηκε κατά 30% σε σχέση με προηγούμενα έτη.

Στη Γαλλία, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε μεταξύ 2.000 υπαλλήλων που βρίσκονταν σε καθεστώς τηλεργασίας αποδείχθηκε πως το 18% εμφάνισε συμπτώματα αγχώδους διαταραχής και κατάθλιψης, ενώ τα ποσοστά ήταν πολύ υψηλά μεταξύ των γυναικών που ήταν παντρεμένες και είχαν παιδιά. Στη Γαλλία η συντριπτική πλειονότητα όσων εμφανίζουν ψυχικές διαταραχές λόγω κορονοϊού είναι γυναίκες και αυτό αποδίδεται στους πολλαπλούς ρόλους που έχουν οι εργαζόμενες με οικογένεια, οι οποίες δουλεύουν από το σπίτι και ταυτόχρονα καλούνται να υπηρετήσουν όλους τους ετερόκλητους ρόλους που αναγκαστικά έχουν αναλάβει.

Στην Ιταλία, οι επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία αναδείχθηκαν μέσα από τις έρευνες του Πανεπιστημίου της Ρώμης. Άγχος, κατάθλιψη και αϋπνία εμφάνισε μία αρκετά μεγάλη μερίδα των Ιταλών, με το 37% των συμμετεχόντων στην έρευνα να δηλώνει ότι πάσχει από διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Οι παραπάνω έρευνες πραγματοποιήθηκαν μεταξύ απλών πολιτών οι οποίοι δεν είχαν νοσήσει, ωστόσο βίωναν την πανδημία ως έγκλειστοι, σε καθεστώς καραντίνας, μέσα σε ένα πλαίσιο ανασφάλειας και φόβου.

Ιδιαίτερα επιβλαβής για την ψυχική υγεία είναι η πανδημία για τους εργαζόμενους σε δομές υγείας, γιατρούς και νοσηλευτικό προσωπικό, για όσους αναρρώνουν από κορονοϊό, αλλά και για τους νέους, οι οποίοι καταπιέζουν την εξωστρέφειά τους, με αποτέλεσμα να νιώθουν απομονωμένοι και αποκομμένοι από το κοινωνικό τους περιβάλλον.

Εξουθένωση για τους υγειονομικούς

Το υγειονομικό προσωπικό βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της μάχης κατά του κορονοϊού σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), σε όλες τις χώρες ένα ποσοστό της τάξης του 15% των κρουσμάτων αφορά υγειονομικούς, οι οποίοι κολλούν τη νόσο πάνω στο καθήκον. Με τα συστήματα υγείας να πιέζονται, τις εισαγωγές στα νοσοκομεία να αυξάνονται και τους διασωληνωμένους να βρίσκονται σε πολύ υψηλά επίπεδα, οι εργαζόμενοι στα νοσοκομεία έχουν να αντιμετωπίσουν, εκτός από την ίδια τη νόσο, ένα εργασιακό περιβάλλον ασφυκτικό, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις τους οδηγεί στο λεγόμενο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης (Burnout). Δεν είναι λίγες οι μαρτυρίες γιατρών και νοσηλευτών στα κοινωνικά δίκτυα που αναδεικνύουν το εξαιρετικά δύσκολο και επικίνδυνο εργασιακό περιβάλλον τους.

Οι ασθενείς

Άλλη μια μερίδα του παγκόσμιου πληθυσμού που αντιμετωπίζει επίμονες ψυχικές διαταραχές είναι οι ασθενείς που ανάρρωσαν από κορονοϊό. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με επιστημονική έρευνα της Οξφόρδης, ένας στους πέντε ασθενείς που ανάρρωσαν από τη νόσο θα εμφανίσει μέσα στις επόμενες 90 ημέρες, με αφετηρία την ημέρα της διάγνωσης, κάποια ψυχική ασθένεια, όπως κατάθλιψη, αϋπνία, αγχώ-

δη διαταραχή, ακόμα και άνοια στους ηλικιωμένους. Ο καθηγητής Ψυχιατρικής της Οξφόρδης και επικεφαλής της έρευνας Πολ Χάρισον θεωρεί πως το προσεχές διάστημα πρέπει να διερευνηθούν οι αιτίες των ψυχικών διαταραχών οι οποίες σχετίζονται με τον κορονοϊό και κατόπιν να προχωρήσουν στην εύρεση εξειδικευμένων θεραπειών.

Οι νέοι

Επιπλέον, οι νεότερες ηλικίες, τόσο στη χώρα μας όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο, δηλώνουν ότι έχουν επηρεαστεί αρνητικά από την πανδημία. Σε έρευνα της Sentio Solutions σε μαθητές και φοιτητές στην Ελλάδα, ένα ποσοστό της τάξης του 60% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι βιώνει στρες, απαισιοδοξία, έλλειψη κινήτρων και έντονη μονοτονία. Το 59% των συμμετεχόντων δήλωσε πως η τηλεκπαίδευση έχει επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή του στα μαθήματα, ενώ 68% δήλωσαν πως έχουν μειώσει τις κοινωνικές συναναστροφές τους, με αποτέλεσμα να νιώθουν απομονωμένοι. Τέλος, 57% των νέων θεωρούν ότι η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης εξακολουθεί να είναι δύσκολη.

Ραγδαία αύξηση αντικαταθλιπτικών

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι πολίτες με την ψυχική υγεία τους φαίνονται και από την εξέταση των λυμάτων, όπως είχε επισημάνει και ο καθηγητής Αναλυτικής Χημείας του ΕΚΠΑ Νικόλαος Θωμαΐδης. Για το 2020 παρατηρήθηκε αύξηση 60% στη λήψη αντικαταθλιπτικών και αγχολυτικών σε σχέση με το 2019. «Ο κόσμος σε συνθήκες καραντίνας και εγκλεισμού άρχισε να παρουσιάζει πάλι αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές, είτε λόγω μοναξιάς, είτε λόγω οικονομικών προβλημάτων, είτε λόγω φόβου για τον κορονοϊό, είτε όλα μαζί» είχε αναφέρει σε δηλώσεις του ο κ. Θωμαΐδης στα μέσα στου περασμένου Νοεμβρίου. Παράλληλα με τα αντικαταθλιπτικά και αγχολυτικά χάπια παρατηρείται και αύξηση στη χρήση ναρκωτικών, πιο συγκεκριμένα στην κατανάλωση κοκαΐνης, όπου η αύξηση είναι επίσης περίπου 60% σε σχέση με το 2019.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα επιδείνωσης της ψυχικής υγείας των ανθρώπων αποτελεί η Ιαπωνία, όπου παρατηρήθηκε ραγδαία αύξηση στις αυτοκτονίες τον μήνα Οκτώβριο, οι οποίες αποδίδονται στα αποτελέσματα της πανδημίας. Ο συνολικός αριθμός των αυτοκτονιών τον Οκτώβριο του 2020 αυξήθηκε κατά 300 άτομα σε σχέση με τον Σεπτέμβριο του 2020. Αναλυτές αναφέρουν ότι η σημαντική αυτή αύξηση έχει να κάνει με τον οικονομικό αντίκτυπο της πανδημίας και τη γενικευμένη ανασφάλεια που προκαλεί. Στην Ιαπωνία η λήψη ψυχολογικής υποστήριξης ήταν θέμα ταμπού μέχρι και τα τελευταία πέντε χρόνια, με αποτέλεσμα μία από τις πιο αναπτυγμένες χώρες του κόσμου να καταγράφει το υψηλότερο ποσοστό αυτοκτονιών ανάμεσα στις χώρες-μέλη του G7.

> Δύσκολη η διατήρηση υγιούς ψυχολογίας εν μέσω πανδημίας. Κατάθλιψη, άγχος και αϋπνία εμφανίζουν ραγδαία αύξηση μεταξύ των πολιτών.

Όλες οι παραπάνω έρευνες συντέλεσαν στην απόφαση της ελληνικής κυβέρνησης να ενταχθούν στην επιστημονική επιτροπή για την αντιμετώπιση της πανδημίας ψυχίατροι, οι οποίοι θα πρέπει να μεριμνήσουν για όλες τις κοινωνικές ομάδες που επηρεάζονται, καθεμία διαφορετικά, από την εξέλιξη της πανδημίας.

Γίνονται σημαντικά βήματα με προγράμματα και γραμμές επικοινωνίας που εστιάζουν στην ψυχολογική στήριξη των πολιτών αυτή τη δύσκολη περίοδο, αλλά αυτό δεν φτάνει, καθώς κάθε κοινωνική ομάδα βιώνει με διαφορετικό τρόπο τα δυσάρεστα αποτελέσματα του κορονοϊού.

Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται υποστήριξη, καθώς έχει ανατραπεί η καθημερινότητά τους με το κλείσιμο των σχολείων και των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Το υγειονομικό προσωπικό χρειάζεται υποστήριξη στο πλαίσιο της εργασίας του, καθώς δίνει τη βασική μάχη με την πανδημία.

Οι ασθενείς χρειάζονται υποστήριξη, γιατί έρχονται αντιμέτωποι με μια άγνωστη ασθένεια που κανείς δεν γνωρίζει πώς εξελίσσεται σε κάθε οργανισμό. Όσοι αναρρώνουν επίσης χρειάζονται ιδιαίτερη υποστήριξη.

Οι πολίτες που παραμένουν έγκλειστοι μέσα σε ένα πλαίσιο ανασφάλειας έρχονται αντιμέτωποι με τον φόβο της ασθένειας, τον φόβο της ανεργίας και την ενδεχόμενη οικονομική κατάρρευση.

Ενδοοικογενειακή βία

Κατά την πρώτη περίοδο του εγκλεισμού, από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο του 2020, τα κράτη-μέλη του ΠΟΥ ανέφεραν αύξηση έως και 60% σε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Η παραμονή στο σπίτι και η αδυναμία εξόδου ενίσχυσαν τη βία εναντίον των γυναικών και των παιδιών από τους συντρόφους τους και πατεράδες τους αντίστοιχα. Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, είδαμε περιστατικά βίας εναντίον γυναικών να οδηγούν σε δολοφονία. Η ψυχική υποστήριξη, λοιπόν, καθίσταται υποχρεωτική και ενδεχομένως να πρέπει να εξειδικευτεί, ώστε να καλύψει τις ετερόκλητες κοινωνικές ομάδες, από τα παιδιά και τους εφήβους μέχρι τους υγειονομικούς και όσους ασθενούν από κορονοϊό.

Αν και έχουν γίνει κάποιες αξιόλογες προσπάθειες για ψυχική υποστήριξη εξ αποστάσεως, δεν είναι αρκετές. Θα πρέπει να ενταθούν, να γνωστοποιηθούν μέσω διαφημιστικών ενεργειών, καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι που χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη δεν την αναζητούν μόνοι τους, και, κυρίως, θα πρέπει να υπάρξει μέριμνα για τις ψυχικές επιπτώσεις μετά το τέλος της πανδημίας, η οποία, ακόμα κι αν εξαλειφθεί μέσω των εμβολίων, θα αφήσει για δυσάρεστη ανάμνηση μια τεράστια οικονομική κρίση, η οποία θα επηρεάσει ανεξαιρέτως τον παγκόσμιο πληθυσμό. Η συγκυρία για την Ελλάδα είναι ακόμα πιο δύσκολη, καθώς η νέα οικονομική κρίση θα προστεθεί στην υπάρχουσα, προκαλώντας πρόσθετη κόπωση και απογοήτευση στους πολίτες, οι οποίοι είναι ήδη πολύ κουρασμένοι μετά από μία πιεστική δεκαετία λιτότητας.

- Τηλεφωνική γραμμή **10306** για όποιον έχει ανάγκη από υποστήριξη, για όποιον πάσχει από ψυχικό νόσημα, για παιδιά και υγειονομικό προσωπικό.
- **Milamou.gr:** Διαδικτυακή πλατφόρμα για οποιονδήποτε επιθυμεί να μιλήσει με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Μέσω της πλατφόρμας ο ενδιαφερόμενος υποδεικνύει τον τρόπο επικοινωνίας που επιθυμεί (τηλεφωνικά, μέσω chat κ.λπ.) και τον καλεί ψυχολόγος.
- Ενημέρωση και υποστήριξη αναφορικά με τον κορονοϊό στην τηλεφωνική γραμμή **1110** της Περιφέρειας Αττικής.
- Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας **1034** για όσους πάσχουν από κατάθλιψη.
- Γραμμή SOS Αιγινήτειου **210 7222333** για όσους έχουν ψυχολογικά προβλήματα.
- Γραμμή SOS Γενικής Γραμματείας Ισότητας **15900** για γυναίκες θύματα βίας.
- Ανοιχτή γραμμή οικογενειακής συμβουλευτικής και θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής **210 5234737.**
- Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας **1107** για άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς.
- Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής **210 3638833.**

Η αυτοφροντίδα ως σύμμαχος στην περίοδο του εγκλεισμού

ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΡΑΚΑΣΙΔΟΥ, ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, ερευνήτρια, διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Τι θα ήθελες να σε συμβουλέψει κάποιος όταν βρίσκεσαι σε μια δύσκολη κατάσταση; Ποιο θα ήταν το φάρμακο για να απαλύνει τον πόνο σου; Τι θα ήθελες να ακούσεις για να ζεστάνει την ψυχή σου και να σε κάνει να χαμογελάσεις; Ποιος είναι άραγε ο σύμμαχός σου;

Αυτές είναι κάποιες επίκαιρες ερωτήσεις, οι οποίες πολύ πιθανόν να γυρίζουν στο μυαλό σου ενώ προσπαθείς να προσαρμοστείς σε μια ρευστή πραγματικότητα, όπως αυτή που διανύουμε όλοι αυτή τη στιγμή. Εν μέσω πανδημίας, λοιπόν, με μια διάθεση να συνδεθείς ή όχι με τον εαυτό σου και τους γύρω σου, νιώθεις ότι η υγεία σου βάλλεται. Βάλλεται από έναν ιό που θέτει σε κίνδυνο όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και την ψυχική. Οι επιπτώσεις της διαφορετικής κανονικότητας στην οποία χρειάστηκε να προσαρμοστούμε όλοι ήταν άμεσες και στην ψυχική μας υγεία, με τα σημάδια του φόβου, της απογοήτευσης και της ανησυχίας να έρχονται να καλύψουν το κενό της ανασφάλειας και της απόστασης. Μιας απόστασης που ξεκίνησε ως φυσική και, δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις έγινε συναισθηματική.

Αυτό που χρειάζεται να ενισχύσουμε αυτή τη στιγμή είναι η άμυνα του οργανισμού μας, η θωράκιση της σωματικής αλλά και της ψυχικής μας υγείας. Ποιος είναι άραγε ο τρόπος να θωρακίσουμε την ψυχική μας υγεία;

Η σημαντικότητα του να φροντίσουμε τον εαυτό μας έρχεται πλέον στην καθημερινότητά μας ως μια απόλυτη ανάγκη. Μια ευκαιρία να συνδεθούμε με την αυθεντικότητα της ύπαρξής μας, ένα σημάδι να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και

> Αυτοφροντίδα δεν σημαίνει βάζω τις ανάγκες μου πάνω από τις ανάγκες των άλλων. Φροντίζοντας τον εαυτό μου μαθαίνω να φροντίζω και τους ανθρώπους που αγαπώ, να χτίζω θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και να συνδέομαι με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

να του συμπεριφερθούμε όπως συμπεριφερόμαστε σε κάποιον που αγαπάμε και νοιαζόμαστε.

Η αυτοφροντίδα έχει διάφορες διαστάσεις, κάποιες από αυτές θεωρούνται αυτονόητες, άλλες απλοϊκές και άλλες δύσκολο να επιτευχθούν. Αρχικά εμπεριέχει ένα πρακτικό κομμάτι, το οποίο περιλαμβάνει την κάλυψη βασικών αναγκών, όπως το φαγητό, το νερό, ο ύπνος, η καθαριότητα, η ρουτίνα, η άσκηση. Μία ακόμα διάσταση είναι η νοητική, η οποία περιλαμβάνει το διάβασμα ενός βιβλίου, την απόλαυση ενός μουσικού κομματιού, την κίνηση με τη μελωδία ενός όμορφου τραγουδιού, μια πολύχρωμη παλέτα έτοιμη να χρησιμοποιηθεί πάνω σε έναν καμβά και φυσικά το… παιχνίδι.

Ακόμα, η αυτοφροντίδα δίνει ιδιαίτερη σημασία στη συναισθηματική διάστασή της, μέσω της κάλυψης συναισθηματικών αναγκών. Φροντίδα είναι ένα χάδι, μια αγκαλιά… ή εν μέσω καραντίνας το να πάρω τηλέφωνο έναν άνθρωπο που αγαπώ και να μιλήσω για τα συναισθήματά μου. Να αφιερώσω χρόνο στην οικογένειά μου ή να βρεθώ στη φύση. Φροντίδα είναι ακόμα να μάθω να βάζω τα όριά μου, να λέω «όχι» σε ό,τι με πιέζει, με κουράζει, με αγχώνει, με δυσαρεστεί, και να ζητάω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι. Φροντίδα είναι να υιοθετήσω μια νέα συνήθεια ή να διακόψω μια παλιά που τη θεωρώ βλαβερή ή επικίνδυνη.

Επίσης, η φροντίδα μπορεί να ανέβει σκαλοπάτι και να φτάσει στην πνευματική διάσταση και στην εξέλιξη, την οποία αναζητούμε μέσα από την παρακολούθηση ενός σεμιναρίου αλλά και με την εξάσκηση της συγχώρεσης.

Φροντίδα εαυτού είναι η βίωση και η έκφραση της ευγνωμοσύνης. Το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης έρχεται να μας υπενθυμίσει ότι η καλοσύνη απέναντι στον εαυτό μας αλλά και στους άλλους μπορεί να γίνει πυξίδα της ζωής μας με άμεσα οφέλη στη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Αυτοφροντίδα δεν σημαίνει βάζω τις ανάγκες μου πάνω από τις ανάγκες των άλλων. Φροντίζοντας τον εαυτό μου μαθαίνω να φροντίζω και τους ανθρώπους που αγαπώ, να χτίζω θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και να συνδέομαι με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Η αυτοφροντίδα μπορεί να περιέχει κάποιες δραστηριότητες που είναι μοναχικές, αλλά και κάποιες άλλες που χρειάζονται παρέα για να γίνουν. Η ποικιλομορφία της έκφρασης της φροντίδας του εαυτού είναι ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της και είναι αυτό που μας βοηθάει να διευρύνουμε το ρεπερτόριο τόσο των σκέψεων όσο και των δράσεών μας και να κάνουμε την αυτοφροντίδα όχι απλώς μια λίστα από συμπεριφορές αλλά στάση ζωής.

Η ζωή εν μέσω πανδημίας είναι μια μοναδική ευκαιρία να αφουγκραστούμε τις ανάγκες μας και να βρούμε τρόπους να τις ικανοποιήσουμε, μέσα από πρακτικά αλλά και συναισθηματικά μονοπάτια να ενισχύσουμε την ψυχική μας υγεία και να χτίσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Η αυτοφροντίδα είναι μοναδική για τον καθέναν. Εσύ ξέρεις καλύτερα να φροντίζεις τον εαυτό σου κι αν καμιά φορά το ξεχνάς δεν πειράζει, η ζωή θα σου το ξαναθυμίσει. Για να μην παρεξηγηθούμε, η φροντίδα εαυτού δεν είναι η απόλυτη αλήθεια και δεν είναι πάντα ενεργητική. Υπάρχουν φορές που δεν θέλω να κάνω τίποτα, που νιώθω συναισθηματικά εγκλωβισμένος, που προτιμώ τη μοναξιά και την απομόνωση. Φροντίδα εαυτού σε αυτή την περίπτωση είναι να ξέρω ότι μπορώ να κάνω πράγματα και να επιλέγω εκείνη τη στιγμή το τίποτα. Και όλα αυτά μέχρι να έρθει η στιγμή να ξαναγεμίσω τις μπαταρίες μου, να ανακτήσω τις δυνάμεις μου και να ξαναβγώ στον στίβο της ζωής.

Ξέρεις ποιο είναι το πρώτο βήμα. Βγες ένα ραντεβού με τον εαυτό σου και ρωτά τον τι θα τον έκανε να νιώσει όμορφα μέσα σε αυτή την κατάσταση. Πάρε την απάντησή σου και ξεκίνα. Ζητά από τον εαυτό σου να σου πει πώς θα ήθελε να τον φροντίσεις και κάν' το πράξη.