



17 Μαρ 2020: Κορωνοϊός και Ψυχική Υγεία: Φροντίζοντας τον εαυτό μας σε περιόδους έξαρσης μολυσματικών νοσημάτων



**Αμερικανική  
Ψυχιατρική Εταιρεία**

## **Κορωνοϊός και Ψυχική Υγεία: Φροντίζοντας τον εαυτό μας σε περιόδους έξαρσης μολυσματικών νοσημάτων**

Οι επιδημίες μολυσματικών νόσων, όπως ο πρωτοεμφανιζόμενος κορωνοϊός (COVID-19), προκαλούν σημαντική αναστάτωση στους πολίτες και επιβαρύνουν τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, που επωμίζονται τη φροντίδα των νοσούντων και τον περιορισμό της νόσου. Ο φόβος και η αβεβαιότητα επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά των πολιτών (1). Οι βασικές ανησυχίες που εκφράζονται, εστιάζουν στην προσωπική και οικογενειακή ασφάλεια, στην αδυναμία διάκρισης της νέας νόσου από άλλες πιο γνωστές και ήπιες ασθένειες, στην πιθανότητα απομόνωσης και τοποθέτησης σε καραντίνα, στην αποτελεσματικότητα των θεραπειών που εφαρμόζονται και στην εμπιστοσύνη προς τους αρμόδιους φορείς διαχείρισης της νόσου.

### **Επιπρόσθετα στοιχεία σχετικά με τον Κορωνοϊό (COVID-19)**

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): [What You Should Know About Coronavirus 2019](#)
- World Health Organization: [Resources on Coronavirus](#)
- Center for the Study of Traumatic Stress: [Coronavirus and Emerging Infectious Disease Outbreaks Response](#)

Οι αρνητικές ψυχολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις στις επιδημίες μολυσματικών νόσων είναι κοινές και περιλαμβάνουν αϋπνία, μειωμένη αίσθηση ασφάλειας, αναζήτηση εξιλαστήριου θύματος, αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και καπνού, σωματικά συμπτώματα (όπως έλλειψη ενέργειας και γενικευμένοι πόνοι) και αύξηση της χρήσης ιατρικών υπηρεσιών (2). Παρόλο που τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) μπορεί να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο διάδοσης της γνώσης, συγχρόνως επιτρέπουν να ενισχυθούν φήμες και θεωρίες συνωμοσίας, οι οποίες με τη σειρά τους αποσπούν την προσοχή του ευρέως κοινού από έγκυρες πηγές

πληροφόρησης, ενώ μειώνουν την εκδήλωση συμπεριφορών που προάγουν τη δημόσια και ατομική υγεία και οδηγούν σε περαιτέρω διχασμό της κοινωνίας (3). Η ανησυχία σχετικά με την επιδημία μιας μεταδοτικής νόσου ενισχύεται από την έκθεση στο περιεχόμενο δημοσιευμάτων σε παραδοσιακά μέσα αλλά και σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης που είναι συχνά συναισθηματικής φύσεως και ενδέχεται να περιέχουν εσφαλμένη πληροφόρηση (4).

Οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν επιπρόσθετες προκλήσεις σε περιόδους επιδημίας μολυσματικών νοσημάτων, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται ανησυχία για την προσωπική τους υγεία και την υγεία των οικογενειών τους, στιγματισμός από το κοινωνικό τους περιβάλλον και διαχείριση της αγωνίας των ασθενών τους (5). Σε περιοχές που έχουν πληγεί περισσότερο από τη νόσο, τα συστήματα υγείας συχνά καταβάλλονται από τη ραγδαία αύξηση της ζήτησης ιατρικής φροντίδας, αντιμετωπίζοντας συγχρόνως έλλειψη προσωπικού. Η ύπαρξη επαγγελματιών υγείας που νοσούν, η ανάγκη για περίθαλψη των νοσούντων συγγενών τους και η απουσία υγιών επαγγελματιών υγείας από την εργασία τους λόγω φόβου μόλυνσης από τον ιό συντελούν στην εμφάνιση αυτής της έλλειψης προσωπικού (6). Οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται με άτομα που έχουν προσβληθεί από τη νόσο συχνά ανησυχούν σχετικά με την επάρκεια του προστατευτικού τους εξοπλισμού, η χρήση του οποίου μπορεί να αποδειχτεί άβολη αλλά και να περιορίσει τη δυνατότητα επικοινωνίας και εκτέλεσης των εργασιακών τους καθηκόντων.

Σε περιόδους επιδημίας μίας μολυσματικής νόσου, η έγκαιρη και έγκυρη πληροφόρηση διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στον έλεγχο της εξάπλωσης της νόσου και στη διαχείριση του φόβου και της αβεβαιότητας. Η γνώση του τι πρέπει να κάνουν βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια και ενισχύει την πεποίθηση ότι μπορούν να ακολουθήσουν τα απαραίτητα βήματα για την αυτοπροστασία τους. Κατά τη διάρκεια επιδημίας ενός λοιμώδους νοσήματος, οι παρακάτω προτάσεις είναι χρήσιμες για τους ασθενείς και τις οικογένειες τους:

1. **Παραμείνετε ενημερωμένοι.** Συγκεντρώστε τις τρέχουσες πληροφορίες σχετικά με την επιδημία από αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης, όπως από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας στο [www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στο [www.who.int](http://www.who.int).
2. **Εκπαιδευτείτε και εκπαιδεύστε τους άλλους.** Ακολουθήστε και μοιραστείτε βασικές πληροφορίες σχετικά με τους κανόνες προσωπικής υγιεινής, με σκοπό τη μείωση της εξάπλωσης της νόσου, όπως το πλύσιμο των χεριών και η ορθή πρακτική όταν βήχουμε.

3. **Διορθώστε τις εσφαλμένες πληροφορίες.** Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να βοηθήσουν, ώστε να διορθώνεται η όποια παραπληροφόρηση ή παρανόηση μέσω της διάδοσης αξιόπιστων και επικυρωμένων ιατρικών πηγών.
4. **Περιορίστε την έκθεση στα μέσα ΜΜΕ.** Χρησιμοποιήστε τα ΜΜΕ όσο χρειάζεται, ώστε να πράττετε ενημερωμένα, κι έπειτα αποσυρθείτε από αυτά.
5. **Αναμένετε και αντιμετωπίστε τις αντιδράσεις στο στρες.** Να θυμάστε, ότι είναι φυσιολογικό να βιώνετε στρες ως αντίδραση στην αιφνίδια εμφάνιση μιας επιδημίας μολυσματικής νόσου και να βρίσκεστε σε επαγρύπνηση για ενδείξεις που υποδηλώνουν την ύπαρξη στρες στον εαυτό σας και στην οικογένειά σας. Λάβετε μέτρα, ώστε να ελαχιστοποιήσετε και να αντιμετωπίσετε το στρες, όπως το να διατηρήσετε την καθημερινή σας ρουτίνα, να συμμετέχετε σε ευχάριστες δραστηριότητες, να εστιάζετε στις θετικές όψεις της ζωής σας και σε πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε. Αναζητείστε υποστήριξη από φίλους και οικογένεια, αθληθείτε και εφαρμόστε τεχνικές μείωσης του στρες.

Πέρα από τις παραπάνω προτάσεις, οι επαγγελματίες υγείας των οποίων οι ασθενείς έχουν προσβληθεί από τη νόσο, ενθαρρύνονται να φροντίζουν τον εαυτό τους βάσει των παρακάτω προτάσεων:

1. **Καλύψτε τις βασικές σας ανάγκες.** Να τρώτε, να πίνετε υγρά και να κοιμάστε τακτικά, ώστε να βελτιώσετε την ικανότητά σας να φροντίσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
2. **Κάντε διαλείμματα.** Η ξεκούραση και οι χαλαρωτικές δραστηριότητες μπορούν να σας προσφέρουν μια ωφέλιμη απόσπαση της σκέψης από την εργασία σας.
3. **Μείνετε σε επαφή με τους άλλους.** Η παροχή και άντληση υποστήριξης από την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μπορεί να μειώσει το αίσθημα της αποξένωσης.
4. **Παραμείνετε ενημερωμένοι.** Βασιστείτε σε αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης. Συμμετέχετε σε εργασιακές συναντήσεις, όπου παρέχεται σχετική πληροφόρηση.
5. **Να ελέγχετε τακτικά τον εαυτό σας.** Παρακολουθήστε τον εαυτό σας για ενδείξεις αυξημένου στρες. Μιλήστε σε ένα μέλος της οικογένειάς σας, ένα φίλο, ένα συνάδελφο ή τον προϊστάμενό σας εάν χρειαστεί.
6. **Τιμήστε τις υπηρεσίες που προσφέρετε.** Υπενθυμίστε στον εαυτό σας (και τους άλλους) πόσο σημαντική είναι η εργασία σας. Όποτε αυτό είναι εφικτό, αναγνωρίστε τους συναδέλφους σας για τις υπηρεσίες που παρέχουν.



17 Μαρ 2020: Κορωνοϊός και Ψυχική Υγεία: Φροντίζοντας τον εαυτό μας σε περιόδους έξαρσης μολυσματικών νοσημάτων

Οι παραπάνω προτάσεις για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους έχουν προσαρμοστεί από φυλλάδια εκπαίδευσης στη ψυχική υγεία του Κέντρου Έρευνας για το Τραυματικό Στρες (Center for the Study of Traumatic Stress) στο [www.cstsonline.org](http://www.cstsonline.org). Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση του κορωνοϊού μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Συγγραφέας

Joshua Morganstein, M.D.

Chair, APA Committee on Psychiatric Dimensions of Disasters

### **Βιβλιογραφικές πηγές:**

1. Bults, M., Beaujean, D. J., de Zwart, O., Kok, G., van Empelen, P., van Steenberg, J. E., et al. (2011). Perceived risk, anxiety, and behavioural responses of the general public during the early phase of the Influenza A (H1N1) pandemic in the Netherlands: results of three consecutive online surveys. *BMC Public Health*, 11, 2. <http://doi.org/10.1186/1471-2458-11-2>
2. Morganstein, J.C., Ursano, R.J., Fullerton, C.S., Holloway, H.C. (2017). *Pandemics: Health Care Emergencies*. In R.J. Ursano, C.S. Fullerton, L. Weisaeth, B. Raphael (Eds.). *Textbook of Disaster Psychiatry*, 2Ed (pp. 270-283). Cambridge University Press. Cambridge, UK.
3. CNN, Feb. 4, 2020. <https://www.cnn.com/2020/02/04/us/coronavirus-school-district-petition-trnd/index.html>
4. Towers, S., Afzal, S., Bernal, G., Bliss, N., & Brown, S. (2015). Mass Media and the Contagion of Fear: The Case of Ebola in America. *PLoS ONE*. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0129179.s001>



17 Μαρ 2020: Κορωνοϊός και Ψυχική Υγεία: Φροντίζοντας τον εαυτό μας σε περιόδους έξαρσης μολυσματικών νοσημάτων

5. Smith, M. W., Smith, P. W., Kratochvil, C. J., & Schwedhelm, S. (2017). The Psychosocial Challenges of Caring for Patients with Ebola Virus Disease. *Health Security*, 15(1), 104–109. <http://doi.org/10.1089/hs.2016.0068>
6. Goulia, P., Mantas, C., Dimitroula, D., Mantis, D., & Hyphantis, T. (2010). General hospital staff worries, perceived sufficiency of information and associated psychological distress during the A/H1N1 influenza pandemic. *BMC Infectious Diseases*, 10, 322–333. <http://doi.org/10.1186/1471-2334-10-322>

#### **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

Τώνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη