

«Η απομόνωση στα χρόνια του κορωνοϊού»

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Σκαράκη Ζ., Εκπαιδευτικός του Ε.Κ. Λιβαδειάς,
Ειδικότητας Νοσηλευτικής.



Η απομόνωση και η απόσταση από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενός ατόμου έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα, ως επί το πλείστον, ως **μέσα τιμωρίας και σωφρονισμού**. Το «μένουμε σπίτι» και η κοινωνική απόσταση των δύο μέτρων σε χώρους εκτός σπιτιού, αυξάνουν τα επίπεδα του στρες, όσο κι αν κρίνονται αναγκαία για να προληφθεί η μετάδοση του ιού COVID-19. Άνθρωποι με μειωμένη δυνατότητα αυτοφροντίδας, ηλικιωμένοι, άνθρωποι με μία μέχρι τώρα ελεγχόμενη ψυχοσυναισθηματική διαταραχή, ακόμη και απόλυτα υγιή άτομα, καλούνται να ανταπεξέλθουν μόνοι τους σε όποιες δυσκολίες εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της απομόνωσης. Η απομόνωση σε δωμάτια νοσοκομείου, έχει κατά καιρούς δημιουργήσει συναισθήματα όπως, άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά, θυμό, μονοτονία, βαρεμάρα, εγκατάλειψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες στον ύπνο, αδυναμία ελέγχου της κατάστασης, καθώς και αίσθημα στιγματοποίησης.

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Ανοσοποίησης και Αναπνευστικών Παθήσεων (National Centre for Immunization and Respiratory Diseases, (NCIRD), 2020), ο ιός COVID-19 μπορεί να οδηγήσει σε φόβο για τη δική μας υγεία και την υγεία των αγαπημένων μας, διαταραχές στον ύπνο και στη διατροφή, δυσκολία συγκέντρωσης, αύξηση της κατάχρησης ουσιών (π.χ. αλκοόλ, τσιγάρα και άλλα) καθώς και επιδείνωση άλλων χρόνιων προβλημάτων υγείας. Επίσης, είναι καλό να σημειωθεί, ότι ο κάθε άνθρωπος, ανάλογα με την ηλικία και την ψυχοσύνθεσή του, αντιδράει διαφορετικά στις συνθήκες απομόνωσης: κλάματα και ευερεθιστότητα, επαναφορά συμπεριφορών που είχαν ξεπεραστεί (π.χ. νυχτερινή ενούρηση), στεναχώρια, αντιδραστική συμπεριφορά, δυσκολία προσοχής και συγκέντρωσης, χαμηλή σχολική απόδοση, ανηδονία και αποφυγή προηγούμενων ευχάριστων δραστηριοτήτων, ανεξήγητο πονοκέφαλο ή πόνο σε κάποιο άλλο σημείο του σώματος, κατάχρηση ουσιών (NCIRD, 2020).

Καλές Πρακτικές για άτομα σε περιορισμό λόγω του ιού COVID-19

1. Ειδήσεις σε σχέση με την επιδημία.

Μένοντας σπίτι, συχνά η μόνη δίοδος επικοινωνίας είναι τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και το διαδίκτυο. Η συνεχόμενη όμως ροή ειδήσεων

με αρνητικό χαρακτήρα, νέα κρούσματα, θάνατοι και νέα μέτρα περιορισμού, μπορεί να επιδεινώσουν το άγχος και το φόβο με ψυχοτραυματικές συχνά συνέπειες, όταν η ενασχόληση με τις ειδήσεις για την επιδημία γίνεται με καταναγκαστικό/εμμονικό τρόπο. Προτείνεται να περιορίζεται η ενημέρωση σε ένα-δύο, αξιόπιστες για το άτομο πηγές ενημέρωσης, ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα.

2. Κοινωνικά δίκτυα.

Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να βοηθήσουν στην πληροφόρηση για την επιδημία και για τους τρόπους αντιμετώπισής της. Το άτομο που είναι σε απομόνωση μπορεί ακόμη να μοιραστεί τις αγωνίες και τους προβληματισμούς του. Η αίσθηση συντροφικότητας, αλληλοϋποστήριξης και κοινής πορείας στο θέμα της επιδημίας μειώνουν την αποξένωση του ατόμου που είναι περιορισμένο, ενώ το χιουμοριστικό περιεχόμενο μειώνει σημαντικά τα επίπεδα του στρες. Ωστόσο προτείνεται η χρήση των κοινωνικών δικτύων επιλεκτικά, ώστε να προσφέρουν στήριξη και όχι να αυξάνουν τη σύγχυση του ατόμου, λόγω της συχνής διασποράς ψευδών ειδήσεων και της προτροπής σε συμπεριφορές που δεν βοηθούν τη διατήρηση του περιορισμού.

3. Διατήρηση των κοινωνικών επαφών.

Η τεχνολογία τα τελευταία έτη μας έχει προσφέρει πολλές επιπλέον δυνατότητες επικοινωνίας με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, όπως τη μεταφορά της εικόνας. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή με τους άλλους ανθρώπους για την διατήρηση του αισθήματος της σύνδεσης με την κοινωνική μας ομάδα. Ακόμα όμως και αν δεν υπάρχει αυτή η εξοικείωση με τις νέες εφαρμογές, οι τηλεφωνικές κλήσεις, τα γραπτά μηνύματα και οι ομάδες αλληλοστήριξης στα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προσφέρουν σημαντική βοήθεια.

4. Διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Αναφερόμαστε στο τρίπτυχο διατροφή, άσκηση και ύπνος, που συχνά σε συνθήκες περιορισμού, υπάρχει ο κίνδυνος το άτομο να παραμελήσει, προκαλώντας τόσο την ακεραιότητα της ψυχικής υγείας όσο και για της διατήρησης της άμυνας του οργανισμού απέναντι στις λοιμώξεις. Υπερκατανάλωση έτοιμων, συσκευασμένων τροφών, μεγάλης ποσότητας ζάχαρης και καφεΐνης καθώς και τροφών υψηλής θερμιδικής και χαμηλής θρεπτικής αξία δημιουργούν ένα παροδικό αίσθημα ικανοποίησης φορτώνοντας με ενοχές και παραπανίσιο βάρος τον οργανισμό. Η άσκηση, από ένα αυτοσχέδιο πρόγραμμα γυμναστικής μέχρι βόλτα και διατάσεις, εκτονώνει το στρες, δημιουργώντας ένα συναίσθημα ευεξίας στο άτομο. Οι σταθερές συνήθειες ύπνου, ανεξάρτητα από τις δραστηριότητες της επόμενης μέρας, συμβάλλουν σημαντικά στην καλή ψυχική και σωματική λειτουργία. Η παρατεταμένη αϋπνία όσο και η υπερυπνία είναι σύμπτωμα ψυχικών παθήσεων, που το άτομο δεν πρέπει να αγνοήσει, αναζητώντας ανάλογη υποστήριξη.

5. Αποφυγή αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών.

Αν και προσωρινά μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα, τόσο το αλκοόλ όσο και οι υπόλοιπες ψυχοδραστικές ουσίες μακροχρόνια λειτουργούν αρνητικά, αυξάνοντας τα καταθλιπτικά συναισθήματα, λαμβάνοντας υπόψη το παράδειγμα της μέθης. Συχνά, υπό την επήρεια ουσιών, το άτομο μπορεί να γίνει παρορμητικό ή ακόμα και να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά, πολλαπλάσια σε συνθήκες περιορισμού.

6. Οργάνωση της ημέρας και διαχείριση του χρόνου.

Η βαρεμάρα, το αίσθημα του χρόνου που δεν κυλάει, η απουσία νοήματος και κινήτρου είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικά και μπορεί να αντιμετωπιστεί με:

α. Δραστηριότητες, όπως είναι η παρακολούθηση μιας ταινίας/σειράς, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, η ανάγνωση ενός βιβλίου, το ζεστό μπάνιο και γενικότερα η αυτοφροντίδα, η ζωγραφική, οι χειροτεχνίες, η καταγραφή σε ημερολόγιο και η μουσική.

β. Δραστηριότητες που προσφέρουν ικανοποίηση όπως είναι η παρακολούθηση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος και γενικά οποιαδήποτε μαθησιακή δραστηριότητα, η τακτοποίηση του χώρου, η διεκπεραίωση κάποιων υποθέσεων από το τηλέφωνο ή το διαδίκτυο, ακόμη και η εργασία από το σπίτι. Το τελευταίο συγκεντρώνει το μυαλό του ατόμου, μειώνει το νοητικό μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων δημιουργώντας ένα αίσθημα σκοπού και συνέχειας στο μέλλον. Ένα καθημερινό πλάνο, μία επαναλαμβανόμενη ρουτίνα δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας και τάξης.

7. Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη.

Έντονα συναισθήματα, που το άτομο δεν μπορεί να διαχειριστεί, όπως κρίσεις πανικού, χρειάζονται υποστήριξη από ειδικό της ψυχικής υγείας (ψυχίατρο ή ψυχολόγο), ακόμη και εξ αποστάσεως. Η βαθιά αποδοχή τόσο της αναγκαιότητας, όσο και των δυσκολιών της απομόνωσης, μπορεί ωστόσο να μειώσει σημαντικά το στρες που σχετίζεται με την δυσφορία από τον περιορισμό.

8. Θρησκευτική δραστηριότητα.

Για κάθε πιστό, η τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων του στην περίοδο του περιορισμού, και ιδιαίτερα η προσευχή, μπορεί να βοηθήσει την ψυχολογική του κατάσταση καθώς τονώνει το αίσθημα της σύνδεσης, την επικοινωνία και της παροχής βοήθειας και στήριξης.

9. Ασκήσεις αυτοεπίγνωσης.

Έχει βρεθεί ότι ήπιες ασκήσεις αυτοεπίγνωσης λίγα λεπτά την ημέρα, όπως είναι οι ασκήσεις mindfulness, προσιτές μέσω διαδικτύου ή μέσω ειδικών εφαρμογών στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες.

Πηγές:

Λίζα Μαυρομαρά, Αλέξανδρος Γεωργούλης, Φραγκίσκος Γονιδάκης.
ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΛΟΓΩ

ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ (COVID-19). ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ. Ανάκτηση στις 2/1/2021 από [https://eody.gov.gr/wp-
content/uploads/2020/03/covid19-ODIGOS_GIA_TIN_APOMONOSI.pdf](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid19-ODIGOS_GIA_TIN_APOMONOSI.pdf)

Ανάκτηση εικόνας στις 2/1/2020,
με τη χρήση του εργαλείου αποκομμάτων, από [https://hcds.gr/odigies-gia-
apomonosi-epafon-sto-spiti/?cn-reloaded=1](https://hcds.gr/odigies-gia-
apomonosi-epafon-sto-spiti/?cn-reloaded=1)