

Συναισθήματα και διαχείριση αυτών κατά την περίοδο της πανδημίας

Η πρωτόγνωρη κατάσταση της πανδημίας, η απειλή που εμπεριέχει και τα αυστηρά μέτρα περιορισμού που φέρει ως επακόλουθο είναι πιθανό να προκαλέσουν έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα στον καθένα όπως:

Φόβος κι άγχος για την πιθανότητα να νοσήσει ο ίδιος ή τα αγαπημένα του πρόσωπα. Συχνά τα συναισθήματα αυτά συνοδεύονται από δυσάρεστες σκέψεις για την βαρύτητα και την έκβαση της ενδεχόμενης νόσου.

Θλίψη και ανία, εξαιτίας της διακοπής της επαγγελματικής δραστηριότητας και της μειωμένης επαφής με τον κοινωνικό περίγυρο του ατόμου.

Θυμός, εξαιτίας της αίσθησης περιορισμού της προσωπικής ελευθερίας.

Αίσθημα στιγματισμού για τον νοσούντα και για τους φροντιστές του από ανθρώπους που φοβούνται πως θα κολλήσουν από αυτόν.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα συναισθήματα και η αντίδραση του καθενός απέναντι στην κατάσταση διαφέρει. Παράγοντες που επηρεάζουν είναι η προσωπικότητα του ατόμου, ο βαθμός της ψυχικής του ανθεκτικότητας, ο κοινωνικός του περίγυρος.

Τρόποι διαφύλαξης της ψυχικής υγείας του ατόμου

- **Πληροφόρηση** για τον υιό από **έγκυρες πηγές** και περιορισμός της έκθεσης του ατόμου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης
- **Διατήρηση της επικοινωνίας με τους σημαντικούς ανθρώπους.** Η απόσταση που καλούμαστε να κρατήσουμε είναι φυσική. Μπορούμε να διατηρήσουμε την κοινωνική εγγύτητα μέσω τηλεφώνου ή άλλου μέσου. Ας μην λησμονούμε ότι είναι ανακουφιστικό το μοίρασμα των συναισθημάτων και των ανησυχιών με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους.
- **Αναγνώριση κι αποδοχή των συναισθημάτων μας.** Οφείλουμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βιώσει και να σεβαστεί τα

αρνητικά του συναισθήματα, που του προκαλεί η κατάσταση που βιώνει. Όμως, χρειάζεται να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας τις δύσκολες καταστάσεις που έχουμε ξεπεράσει στη ζωή και τις δυνάμεις που διαθέτουμε για αυτό.

- **Αναγνώριση των συμπτωμάτων στρες και ψυχικής δυσφορίας**
όσο ακόμη βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα και διαχείριση αυτών με σκοπό την αποφυγή επιδείνωσής τους.
- **Προγραμματισμός δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα. Ένταξη κι ευχάριστων δραστηριοτήτων στο ημερήσιο πρόγραμμα**
λόγω χάρη παρακολούθηση μιας ταινίας, που μας κινεί το ενδιαφέρον, το διάβασμα ενός βιβλίου και άλλα, ώστε να «φορτώνουμε τις μπαταρίες μας»
- Είναι σημαντικό **να βιώνουμε θετικά συναισθήματα**, να δίνουμε νόημα σε ότι κάνουμε στην καθημερινότητά μας, να διατηρούμε την αισιοδοξία μας απέναντι στην πρόκληση.
- Σε περίπτωση που η δυσφορία δεν υποχωρεί παρά τις προσπάθειές μας απευθυνόμαστε σε **ειδικούς ψυχικής υγείας**.

Το κείμενο είναι βασισμένο στις οδηγίες που έδωσε πάνω στο θέμα της Ψυχικής Διαχείρισης κατά την περίοδο της πανδημίας το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Α Ψυχιατρική Κλινική (επιμέλεια κειμένου Μπράβου, Α., Μαδούρου, Κ., Βασιλείου. Γ., Γονιδάκης, Φ.)

Με εκτίμηση
Καστόρη Μαρία
Ψυχολόγος