

COVID-19  
φόβος- άγχος -τραύμα  
παράγοντες κινδύνου και ανθεκτικότητας  
απέναντι στην τραυματική εμπειρία

ΑΓΑΘΗ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ

Δρ. Ειδικής Αγωγής και Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

# Πανδημία

- Οι οικονομικές και ψυχοκοινωνικές συνέπειες της πανδημίας του COVID-19 είναι εκτεταμένες και άνευ προηγουμένου σε όλο τον κόσμο.
- Ο COVID-19 έχει εξαιρετικά υψηλές δυνατότητες διασποράς και προκαλεί υψηλά ποσοστά τόσο νοσηρότητας όσο και θνησιμότητας.

# Πανδημία

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι απειλούνται λόγω των οικονομικών συνεπειών όχι μόνο στις αναπτυσσόμενες αλλά και στις ανεπτυγμένες χώρες των C7.

Η κάλυψη των ΜΜΕ γίνεται σε υπερβολικό βαθμό και επικεντρώνεται κυρίως σε αριθμό μολυσμένων ασθενών και θανάτων.

# Πανδημία

Μια βασική ψυχολογική πτυχή της  
πανδημίας COVID-19



είναι ο φόβος

# φόβος-φοβία-άγχος

- **φόβος** : ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού κινδύνου ή απειλής .
- **Φοβία** :είναι ένας επίμονος και παράλογος φόβος κάποιου συγκεκριμένου αντικειμένου ή κατάστασης, που στην πραγματικότητα δεν αποτελεί σπουδαία πηγή κινδύνου.
- **Άγχος** : εσωτερική ένταση μπροστά στον επερχόμενο κίνδυνο

# Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

- Αγχώδης διαταραχή η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε άτομα που βίωσαν τραυματικές καταστάσεις (έχουν δει να συμβαίνει από κοντά είτε από την τηλεόραση) ή έχουν ακούσει κάποιον να το περιγράφει.
- Το τραυματικό γεγονός έγινε αντιληπτό από το άτομο ως ιδιαίτερα απειλητικό για τη ζωή ή τη σωματική ακεραιότητα, τη δική του ή κάποιων άλλων και προκάλεσε φόβο τρόμο και αίσθημα ανικανότητας .

## Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

- Η τέχνη και η λογοτεχνία εν τη γενέσει τους ασχολήθηκαν με το πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα τραγικά γεγονότα της ζωής τους.
- Κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης εξέλιξης οι άνθρωποι βιώνουν δραματικά γεγονότα και επιβιώνουν χωρίς να αναπτύξουν ψυχιατρικές διαταραχές .
- Πολλοί επιβίωσαν από τραγικές εμπειρίες κατάφεραν να υπερβούν τα τραύματά τους και να μετουσιώσουν τον πόνο τους σε εξειδικευμένη δημιουργία.

Η Kim Phuc μετά το βομβαρδισμό του χωριού της στο Βιετνάμ με βόμβες ναπάλμ από τους Αμερικανούς από αρχείο Associated Press June 8, 1972







## Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

- Παρά την ύπαρξη της ανθρώπινης ικανότητας για επιβίωση και προσαρμογή η βίωση ενός τραυματικού γεγονότος μπορεί να ταραξεί τις ψυχολογικές, βιολογικές και κοινωνικές ισορροπίες σε τέτοιο βαθμό ώστε η ανάμνηση ενός μόνου γεγονότος να επικρατήσει σε όλες τις άλλες εμπειρίες καταστρέφοντας την εκτίμηση του παρόντος αλλά και την προοπτική του μέλλοντος.

## Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

- Έχει εκτιμηθεί ότι περίπου το 15 με 43% των κοριτσιών και το 14 με 43% των αγοριών έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός μέχρι το 16 έτος της ηλικίας τους.
- Από αυτά το 3 με 15% των κοριτσιών και το 1 με 6% των αγοριών μπορούν να εμφανίσουν συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής όπως επαναλαμβανόμενες ενοχλητικές μνήμες, υπερδιέγερση και συναισθηματικό μούδιασμα.

## Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

- Πολλά από τα παιδιά αυτά κατάφεραν να ξεπεράσουν το τραύμα, να προσαρμοστούν και να ενσωματώσουν την εμπειρία τους και να αναπτυχθούν φυσιολογικά.
- Σε μερικά όμως η μετατραυματική συμπτωματολογία φθάνει σε κλινικά επίπεδα προκαλώντας σοβαρές δυσλειτουργίες στην καθημερινή τους ζωή και σημαντικές γνωστικές ανεπάρκειες.

Τι προκαλεί φόβο-άγχος-  
μετατραυματική διαταραχή?

εικόνα της καταστροφής στα Τέμπη το μοιραίο βράδυ του Απρίλιο 2003, 24 νεκροί, δεκάδες  
τοαυματίες



# Καμιόνια με φέρετρα νεκρών στο Μπέργκαμο



# Σκηνές από εντατικές





# Παράγοντες κινδύνου για φόβο-άγχος-μετατραυματική διαταραχή

- υψηλά επίπεδα πίεσης κατά την έκθεση
- προϋπάρχουσες συναισθηματικές διαταραχές
- κοινωνικο-οικονομικών-πολιτικών παραμέτρων
- μειωμένες γνωστικές λειτουργίες

## Παράγοντες κινδύνου υψηλά επίπεδα πίεσης κατά την έκθεση

- Έρευνα εξέτασε τον αντίκτυπο που είχε η τηλεοπτική κάλυψη των επιθέσεων της 11<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου σε σχέση με τη συχνή παρακολούθηση τηλεοπτικών εικόνων.
- Αποτέλεσμα αυτής ήταν ότι η συνεχής έκθεση στις εικόνες των επιθέσεων, συνδεόταν με υψηλότερα επίπεδα εμφάνισης συμπτωμάτων μετατραυματικής διαταραχής και κατάθλιψης.

## Παράγοντες κινδύνου υψηλά επίπεδα πίεσης κατά την έκθεση

- Σε διαδικτυακή έρευνα στις ΗΠΑ τον Μάρτιο του 2020 σε δείγμα 789 εφήβων για τις ψυχολογικές επιπτώσεις του COVID-19, διαφάνηκε ότι οι έφηβοι που εκτέθηκαν σε συνεχή πληροφόρηση μέσω των ΜΜΕ, παρουσίασαν έντονα συμπτώματα άγχους, ανασφάλειας και εκδήλωσαν έντονες συμπεριφορές συσσώρευσης καταναλωτικών αγαθών.

## Παράγοντες κινδύνου υψηλά επίπεδα πίεσης κατά την έκθεση

- Σε διαδικτυακή έρευνα 439 ατόμων τον Μάρτιο από το πανεπιστήμιο της Ουτρέχτης διαφάνηκε ότι η συνεχής παρακολούθηση πληροφοριών για το COVID 19 προκαλούσε σημαντική αύξηση της αβεβαιότητας και του άγχους για την υγεία των προσφιλών τους προσώπων, και κυρίως και τις επιπτώσεις στην οικονομική ζωή εν αντιθέσει με άτομα που απλά πειθαρχούσαν στις οδηγίες της κυβέρνησης.

## Παράγοντες κινδύνου προϋπάρχουσες συναισθηματικές διαταραχές

- Τα προϋπάρχοντα προβλήματα προσωπικότητας και οι κάθε είδους ψυχολογικές διαταραχές έχει αποδειχθεί ότι αποτελούν γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη συμπτωμάτων φόβου και αγχώδους διαταραχής .
- Μια ανθεκτική προσωπικότητα, η οποία χαρακτηρίζεται από εξωστρέφεια, αισιόδοξη διάθεση και ικανότητα προσαρμοστικότητας, δύναται να μετριάσει την οξύτητα των συμπτωμάτων.
- Μια προϋπάρχουσα αγχωτική εμπειρία και η ύπαρξη ψυχολογικών προβλημάτων μπορεί να αυξήσει την τρωτότητα απέναντι στο φόβο και την τραυματική εμπειρία .

# Παράγοντες κινδύνου προϋπάρχουσες συναισθηματικές διαταραχές

- Σε έρευνα Κινέζων από την επαρχία Hubei, (Φεβρουάριος του 2020) σε νοσηλευτικό προσωπικό που φρόντιζε ασθενείς με COVID 19, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι άτομα με προϋπάρχουσες κρίσεις άγχους υπήρξαν επιρρεπή στην κατάθλιψη και στην εμφάνιση συμπτωμάτων υπερδιέγερσης.
- Επίσης έρευνα από το πανεπιστήμιο της Ρώμης στην προηγούμενη πανδημία του SARS έδειξε ότι αυξάνονται τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης αλλά αντιθέτως σε περιόδους πανδημικών κρίσεων δεν εντείνονται συμπτώματα ψυχικών διαταραχών .

# Παράγοντες κινδύνου

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΪ-ΠΟΛΙΤΙΚΟΪ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Η εκπαίδευση, η αίσθηση της μειονότητας, οι περιοχές με έντονες κοινωνικο-πολιτικές συγκρούσεις και κυρίως το εισόδημα αποτελούν μεταβλητές που επηρεάζουν έντονα το φόβο και το άγχος.

# Παράγοντες κινδύνου

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΪ-ΠΟΛΙΤΙΚΟΪ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

### ➤ Εκπαίδευση

- Σε διαδικτυακή έρευνα 1600 ατόμων του πανεπιστημίου της Ουχάν φάνηκε ότι οι κάτοχοι ανώτερων πανεπιστημιακών τίτλων ήταν σε θέση να διαχειριστούν καλύτερα τα αισθήματα άγχους που τους προκάλούσε ο εγκλεισμός μέσω της συνεχούς ενασχόλησης των επαγγελματικών τους υποθέσεων διαδικτυακά .



# Παράγοντες κινδύνου κοινωνικο-οικονομικοί-πολιτικοί παράγοντες

- **Αίσθηση της μειονότητας**
- Στην έρευνα του πανεπιστημίου της Μοντάνα το Μάρτιο για το COVID -19 διαφάνηκε ότι οι ισπανόφωνοι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης από το υπόλοιπο δείγμα.
- Παρόμοια αποτελέσματα έδειξε και προηγούμενη έρευνα για τις αγχώδεις εκδηλώσεις μετά τον σεισμό στη Καλιφόρνια το 2019.

# Παράγοντες κινδύνου

## Κοινωνικο-οικονομικοί-πολιτικοί παράγοντες

- **Κοινωνικο -πολιτικές συγκρούσεις**
- Σε έρευνα του πανεπιστημίου της Σιγκαπούρης για την προηγούμενη επιδημία του SARS τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κάτοικοι περιοχών της Λατινικής Αμερικής όπου σημειώνονταν πολιτικές –κοινωνικές ταραχές, παρουσίασαν συμπτώματα κατάθλιψης και μετατραυματικής διαταραχής σε υψηλότερα επίπεδα από τους κατοίκους της Άπω Ανατολής, όπου σημειώθηκε παρεμφερής αριθμός κρουσμάτων και θανάτων.

# Παράγοντες κινδύνου κοινωνικο-οικονομικοί-πολιτικοί παράγοντες

## ➤ Εισόδημα

Σε όλες τις έρευνες που αναφέρθηκαν για το COVID- 19, η υπάρχουσα οικονομική κατάσταση της οικογένειας αποτέλεσε βασικό παράγοντα επηρεασμού της ψυχολογικής σταθερότητας των ατόμων.

Στις ΗΠΑ ιδιαίτερα το άγχος εντεινόταν από το φόβο αδυναμίας συσσώρευσης καταναλωτικών αγαθών λόγω δυσμενούς οικονομικής κατάστασης.

# Παράγοντες κινδύνου μειωμένες γνωστικές λειτουργίες

- Άτομα με μειωμένες γνωστικές λειτουργίες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη συμπτωμάτων αγχώδους διαταραχής και κατάθλιψης .
- 1) μπορεί να είναι σε αυξημένο κίνδυνο έκθεσης λόγω χαμηλής γνωστικής λειτουργίας.
- 2) παρουσιάζουν διαφορετική διαχειριστική δεξιότητα της τραυματικής εμπειρίας απ' ότι τα άτομα με μέση νοημοσύνη .

# Παράγοντες ανθεκτικότητας

- Ο βαθμός και η ποιότητα της στήριξης ή της αλληλεπίδρασης από οικεία και σημαντικά για το άτομο πρόσωπα, δύνανται να εξουδετερώσουν την επικράτηση των συμπτωμάτων αγχώδους διαταραχής και κατάθλιψης .



**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ-ΣΧΟΛΕΙΟ**

# Παράγοντες ανθεκτικότητας

Η οικογένεια ιδιαίτερα αποτελεί βασική παράμετρο που θα μετριάσει τις επιδράσεις των συμπτωμάτων μέσω της απόσβεσης των αισθημάτων θυματοποίησης

# Παράγοντες ανθεκτικότητας

- Η ενεργητική και απευθείας αντιμετώπιση έχει αποδειχθεί ότι περιορίζει τη συμπτωματολογία αγχώδους διαταραχής.
- Από εμπειρικές μελέτες, που έχουν διεξαχθεί σε φυσικές καταστροφές και σε τρομοκρατικές επιθέσεις, συμπεραίνεται ότι τα επίπεδα των διαταραχών άγχους και κατάθλιψης ελαχιστοποιούνται όταν τα άτομα αναλαμβάνουν ενεργητική δράση και δίνουν βοήθεια στους άλλους κατά τη διάρκεια της τραυματικής εμπειρίας.

# Παράγοντες ανθεκτικότητας

Σε αρκετές έρευνες έχει διαπιστωθεί η προστατευτική φύση της ιδεολογίας και της αίσθησης του «ανήκειν» σε μια ομάδα.

Η ερμηνεία της τραυματικής εμπειρίας μέσα από ένα κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο, μέσα από το πρίσμα της κοινωνικής υπευθυνότητας, έχει βρεθεί ότι λειτουργεί ως μεσολαβητικός και περιοριστικός παράγοντας του έντονου άγχους και του φόβου.



# Παράγοντες ανθεκτικότητας

Τα παιδιά στη Ν.Υόρκη που προσπάθησαν να λογικοποιήσουν την 11<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου του 2001 και να την εντάξουν μέσα στο πλαίσιο της απειλής προς το έθνος, αποδείχτηκαν περισσότερο ικανά να μειώσουν της αίσθηση της ανησυχίας τους καθώς ξέφευγαν από το αίσθημα της προσωπικής θυματοποίησης .

# Παράγοντες ανθεκτικότητας

Στις ΗΠΑ τα άτομα που ανέλαβαν ενεργό κοινωνική δράση και δούλεψαν ως εθελοντές βοηθώντας αδύναμους συμπολίτες τους παρουσίασαν περιορισμένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης λόγω της πανδημίας.

Και προηγούμενες έρευνες λόγω έντονων φυσικών καταστροφών στις ΗΠΑ, όπως οι σεισμοί και οι φωτιές πριν μερικά χρόνια στην Καλιφόρνια, ανέδειξαν τη δράση-προσφορά στην κρίσιμη ώρα ως βασικό περιοριστικό παράγοντα του άγχους.

## Η γνωσιο - συμπεριφοριστική συμβουλευτική ως μέσω αντιμετώπισης του φόβου και του άγχους

- Επίκτητος: *«Οι άνθρωποι ενοχλούνται όχι τόσο από τα συμβάντα αλλά από τον τρόπο με τον οποίο τα αντιμετωπίζουν»*
- Η έννοια της έδρας ελέγχου προσδιορίζεται ως ο βαθμός στον οποίο το άτομο νιώθει ότι έχει τον έλεγχο των καταστάσεων που του συμβαίνουν
- ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΔΡΑ ΕΛΕΓΧΟΥ το άτομο θεωρεί ότι κινεί το ίδιο τα νήματα
- ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΔΡΑ ΕΛΕΓΧΟΥ δεν ελέγχει τις εξελίξεις στη ζωή του

## Η γνωσιο - συμπεριφοριστική συμβουλευτική ως μέσω αντιμετώπισης του φόβου και του άγχους

- Όταν ένα άτομο δεν έχει σωστή αντίληψη των καταστάσεων που βιώνει και των συνεπειών αυτών, τότε οι κάθε είδους αρνητικές σκέψεις επανέρχονται και εγκαθίστανται στο μυαλό του, με αποτέλεσμα να θολώνει ακόμα περισσότερο η κρίση του και έτσι να θέτει τον εαυτό του σε ένα φαύλο κύκλο.
- Η γνωσιο–συμπεριφοριστική προσέγγιση αναζητά το σπάσιμο του κύκλου αυτού στοχεύοντας σε μη ρεαλιστικές αρνητικές σκέψεις .

## Η γνωσιο - συμπεριφοριστική συμβουλευτική ως μέσω αντιμετώπισης του φόβου και του άγχους

- Δεν προσπαθεί να βοηθήσει το άτομο που υποφέρει να σκεφτεί θετικά .
- Η θετική σκέψη μπορεί να θεωρηθεί το ίδιο διαστρεβλωτική, όπως και η αρνητική.
- Η γνωσιο–συμπεριφοριστική προσέγγιση προσεγγίζει το άτομο εστιάζοντας στις ρεαλιστικές σκέψεις.

## Η γνωσιο - συμπεριφοριστική συμβουλευτική ως μέσω αντιμετώπισης του φόβου και του άγχους

**Γνωστική αναδόμηση** : Η βίωση μιας έντονης τραυματικής εμπειρίας δημιουργεί στο άτομο απορίες σχετικά με την επικινδυνότητα της ζωής και του κόσμου.

- Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις έχουν μια σημαντική επιρροή στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και στην συμπεριφορά του.
- Η Γ.Σ.Π. προσπαθεί να βοηθήσει το άτομο που υποφέρει να εστιάσει στη ρεαλιστική εκτίμηση του περιβάλλοντος και στην οριοθέτηση της απειλής στο σωστό πλαίσιο.
- Διορθώνοντας τις λανθασμένες αντιλήψεις και κτίζοντας μια νέα οπτική θεώρηση του κόσμου, το άτομο που υποφέρει θα μπορέσει σιγά-σιγά να ελαχιστοποιήσει τις παρενέργειες της διαταραχής του.

# Μετατραυματική διαταραχή και μετατραυματική ανάπτυξη

- Οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν παράλληλα να έχουν και θετικά αποτελέσματα.
- Ο όρος μετατραυματική ανάπτυξη χρησιμοποιείται για να συμβολίσει ότι το άτομο μετά τη βίωση μιας τραυματικής εμπειρίας δύναται να αναπτύξει, ψυχολογική λειτουργικότητα και επίγνωση για τη ζωή του μέσα από τρεις ιδιαίτερες μορφές θετικής ανάπτυξης.

# Μετατραυματική διαταραχή και μετατραυματική ανάπτυξη

- Το πρώτο στοιχείο περιλαμβάνει την μετονομασία του εαυτού **από θύμα σε επιζήσαντα**, και εισάγει την ιδέα ότι οι επιζήσαντες έχουν μια ιδιαίτερη δύναμη και κύρος.
- Το δεύτερο στοιχείο είναι η **αίσθηση της αυξανόμενης ανθεκτικότητας** και χαρακτηρίζεται από σκέψεις όπως «αφού επέζησα από αυτό μπορώ να χειριστώ οτιδήποτε».
- Το τρίτο στοιχείο είναι η συνειδητοποίηση της πιθανής θνησιμότητας και **της πολυτιμότητας της ζωής**.



➤ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ