



17 Μαρ 2020: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ: Τι πρέπει να γνωρίζουν οι ηγέτες υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία



Center for the Study of Traumatic Stress

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSONline.org

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ:

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι ηγέτες υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία

Ως καραντίνα ορίζεται η απομόνωση των ατόμων, που ενδέχεται να έχουν εκτεθεί σε μια μεταδοτική νόσο από τον υπόλοιπο πληθυσμό, με σκοπό να διαπιστωθεί το αν νοσούν και να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης άλλων. Κατά την επιδημία του κορωνοϊού (COVID-19), η καραντίνα έχει χρησιμοποιηθεί ως μια στρατηγική του συστήματος δημόσιας υγείας, ώστε να μειωθεί η μετάδοση της νόσου. Οι προσπάθειες να τεθούν σε καραντίνα τα θύματα του κορωνοϊού ποικίλλουν, από τη μαζική καραντίνα ολόκληρων πόλεων στην Κίνα, έως την απομόνωση ατόμων σε δημόσιες δομές και την ατομική απομόνωση στο σπίτι. Παρόλο που η καραντίνα μπορεί να εξυπηρετήσει ευρέως το κοινό καλό, σχετίζεται,

Ενώ από τη μια μεριά η καραντίνα εξυπηρετεί το δημόσιο καλό, από την άλλη συσχετίζεται με προκλήσεις για την ψυχική υγεία εκείνων που τίθενται σε καραντίνα, τους οικείους τους καθώς και τους επαγγελματίες υγείας που τους φροντίζουν.

επίσης, με κάποιες προκλήσεις για τη ψυχική υγεία όσων βρίσκονται σε καραντίνα, των αγαπημένων τους ανθρώπων και των επαγγελματιών υγείας που τους περιθάλπουν. Μεγάλο μέρος του βάρους των επαγγελματιών, διοικητικών, πολιτικών και παραγόντων προγραμματισμού της καραντίνας πέφτει στους ώμους των ηγετών που είναι υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία. Εδώ, περιγράφονται οι ψυχολογικές επιπτώσεις της καραντίνας, καθώς και κάποιες στρατηγικές για το πώς οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας

μπορούν να φροντίσουν για τη ψυχική ευεξία των ιδίων αλλά και των ασθενών τους κατά τις περιόδους καραντίνας.

Στρεσογόνοι παράγοντες της καραντίνας και οι ψυχολογικές επιπτώσεις τους

Η καραντίνα μπορεί να εκθέσει τα άτομα σε στρεσογόνους παράγοντες τόσο κατά την διάρκειά της όσο και μετά το πέρας της και μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενή ψυχολογικά αποτελέσματα, τόσο οξεία όσο και μακροχρόνια. Οι επιπτώσεις της καραντίνας μπορεί να περιλαμβάνουν συμπτώματα μετατραυματικού stress, άγχος και κατάθλιψη, και αντιδράσεις όπως φόβο, θυμό/ευερεθιστότητα, αϋπνία, κόπωση, αποσυνδεδετικές και αποφευκτικές συμπεριφορές, μειωμένη συγκέντρωση και ελαττωμένη απόδοση στην εργασία. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την φύση των στρεσογόνων παραγόντων κατά την διάρκεια της καραντίνας αλλά και μετά από αυτήν, όπως επίσης και καθοδήγηση για τον

τρόπο παροχής φροντίδας που προάγει την ψυχική ευεξία μπορούν να βρεθούν στο παράρτημα με τις πηγές αυτού του φυλλαδίου.

Καθήκοντα των ηγετών που είναι υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία (ειδικά για τις ψυχολογικές επιπτώσεις και τους παράγοντες)

1. **Συγκεντρώστε και χρησιμοποιήστε την γνώση και την εξειδίκευση-**
Οι συμπεριφορικοί παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία κατά την διάρκεια καταστροφών και άλλων ακραίων συμβάντων αποτελούν ένα πολύ



εξειδικευμένο πεδίο στις συμπεριφορικές επιστήμες. Οι ηγέτες της δημόσιας υγείας ενθαρρύνονται να αναζητήσουν τους πιο εξειδικευμένους στα δικά τους συστήματα, όπως επίσης και κορυφαίους από την πανεπιστημιακή κοινότητα και άλλους κυβερνητικούς φορείς. Μόλις εντοπιστούν οι ειδικοί, απαιτούνται στρατηγικές που θα εξασφαλίσουν την ενσωμάτωση της εξειδίκευσης τους σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων που χρησιμοποιούνται από τους ηγέτες που είναι υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία.

2. Παρακολουθήστε τις ψυχολογικές επιπτώσεις-

Ο ψυχολογικός αντίκτυπος ποικίλει ευρέως ανάλογα με την φύση του συμβάντος, το στάδιο του συμβάντος, την γεωγραφία και άλλους παράγοντες. Επιπρόσθετα, αυτές οι συνέπειες συχνά αλλάζουν με το πέρασμα του χρόνου σαν συνάρτηση της κατάστασης της απειλής και του αντίκτυπου των προσπαθειών παρέμβασης. Η αποτελεσματική παρακολούθηση του αντίκτυπου και η υιοθέτηση στρατηγικών θα βοηθήσει στο να διασφαλιστεί ότι οι προσπάθειες επικεντρώνονται εκεί που είναι περισσότερο απαραίτητο. Οι επιπτώσεις αυτές βιώνονται από διαφορετικά άτομα, όπως εκείνα που βρίσκονται σε καραντίνα, οι οικογένειες τους, οι εργαζόμενοι στο χώρο της υγειονομικής και συμπεριφορικής περίθαλψης και άλλα.

3. Βοηθήστε στον εντοπισμό πόρων, στην κατανομή, σε δράσεις, στην προσαρμοστικότητα και την ενσωμάτωση-

Οι ηγέτες είναι συχνά υπεύθυνοι για την αναζήτηση και φύλαξη πόρων και για την ανάπτυξή τους για χρήση. Επίσης διαδραματίζουν έναν κεντρικό ρόλο στην διασφάλιση ότι οι πόροι είναι κατάλληλα στοχευμένοι και ενοποιούνται με άλλες σχετιζόμενες προσπάθειες. Η ενοποίηση των προσπαθειών και των πόρων στις επαγγελματικές κουλτούρες και τις οργανωτικές δομές είναι πολύ σημαντική για τα βέλτιστα προγράμματα, ειδικά σε δυνητικά περίπλοκες και αμφιλεγόμενες στρατηγικές, όπως είναι η καραντίνα. Σε καταστάσεις καραντίνας στα σημαντικά συστήματα περιλαμβάνονται κατ'ελάχιστον η συμπεριφορική υγεία, η δημόσια υγεία, οι ιατρικές υπηρεσίες, οι κοινωνικές υπηρεσίες, τα εκπαιδευτικά συστήματα, ιατρικές υπηρεσίες και θρησκευτικές κοινότητες.

4. Ενσωματώστε στις προσπάθειες για την δημόσια υγεία υπηρεσίες και συστήματα συμπεριφορικής υγείας –

Ενώ η ενοποίηση όλων των συστημάτων είναι σημαντική, ειδικά η ενοποίηση των συστημάτων

δημόσιας υγείας και συμπεριφορικής υγείας είναι εξαιρετικά σημαντική. Συχνά αυτά τα δύο είναι κομμάτια του ίδιου συστήματος διακυβέρνησης. Η ενοποίηση ξεκινάει στην φάση της ετοιμότητας των συμβάντων και πρέπει να συνεχίζεται στις φάσεις της απόκρισης και της ανάκαμψης. Ενθαρρύνετε την ενσωμάτωση της συμπεριφορικής υγείας στις σκέψεις για την έναρξη καραντίνας. Συνεχίστε αυτή την ενσωμάτωση κατά τις περιόδους του εγχειρήματος, του κλεισίματος και της επανεξέτασης.

Καθήκοντα των ηγετών της δημόσιας υγείας (ευρύτερα)

1. **Ηγηθείτε-** Οι ηγέτες της δημόσιας υγείας έχουν την δυνατότητα, αλλά και την ευθύνη, να ηγηθούν στις κοινότητες και τις δομές δημόσιας υγείας σε όλο το οργανωτικό πεδίο. Η αποτελεσματική ηγεσία σε όλα τα πεδία θα ενισχύσει την πιθανότητα της επιτυχίας του προγράμματος.
2. **Λάβετε υπόψη παράγοντες σχετιζόμενους με το εργατικό δυναμικό-** Η καραντίνα εκτεθειμένων εργαζόμενων στην υγειονομική περίθαλψη, θα επηρεάσει τόσο αυτούς που έχουν εκτεθεί, όσο επίσης και τα συστήματα στα οποία εργάζονται καθώς η αυξημένη απαίτηση για υπηρεσίες έρχεται σε σύγκρουση με τις μειωμένες δυνατότητες λόγω της απώλειας εργαζόμενων σε καραντίνα. Το ανθρώπινο δυναμικό που παρέχει υπηρεσίες σε περίπτωση καραντίνας (όπως και σε άλλα δυσμενή για την δημόσια υγεία συμβάντα) αντιμετωπίζει κίνδυνο τόσο για τη γενική όσο και για την συμπεριφορική του υγεία. Δώστε συνεχή προσοχή στις ανάγκες όλων των εργαζομένων. Κάνετε θετικά βήματα για την καταπολέμηση του στίγματος απέναντι στους εκτεθειμένους και δυνητικά εκτεθειμένους εργαζόμενους. Δώστε προσοχή στην εξάντληση και τις υπερωρίες του εναπομείναντος προσωπικού. Ένας κεντρικός ρόλος των επικεφαλής δημόσιας υγείας είναι να κινητοποιούν, να προστατεύουν και να προάγουν το ανθρώπινο δυναμικό. Μέρος αυτού του ρόλου είναι η αναγνώριση, η επικύρωση και η ανταπόκριση στις ψυχολογικές ανάγκες των εργαζομένων και των οικογενειών τους.
3. **Αναζητήστε την εξειδίκευση στο θέμα της συμπεριφορικής υγείας-** Οι ηγέτες της δημόσιας υγείας συνήθως δεν έχουν προσωπικά εξειδίκευση στα ευρέα και ποικίλα πεδία που απαιτούνται για να κάνουν την δουλειά τους. Είναι καθήκον των ηγετών



17 Μαρ 2020: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ: Τι πρέπει να γνωρίζουν οι ηγέτες υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία

δημόσιας υγείας, όπως υπογραμμίστηκε νωρίτερα, να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτούς που έχουν τις ειδικές γνώσεις σε αυτό το εξειδικευμένο πεδίο της συμπεριφορικής υγείας.

- 4. Εμπλέξτε την πολιτική ηγεσία-** Οι καταστροφές κάθε είδους τραβάνε την προσοχή των πολιτικών ηγετών. Οι ηγέτες της δημόσιας υγείας πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να εξηγήσουν τις ανάγκες και τις στρατηγικές στην πολιτική ηγεσία με τρόπους που είναι κατανοητοί και υποστηρίζουν την αποστολή. Οφείλουν να είναι προετοιμασμένοι για αναμενόμενες ερωτήσεις και ανησυχίες και να έχουν έτοιμες αξιόπιστες απαντήσεις. Οι πολιτικοί παράγοντες αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, οπότε οι ηγέτες πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να προσαρμοστούν σε αυτές τις αλλαγές.
- 5. Επικοινωνία (γενικά)-** Η επικοινωνία είναι μέρος κάθε καθήκοντος για όλες τις ηγεσίες, συμπεριλαμβανομένων και των ηγετών δημόσιας υγείας. Αυτό ισχύει πάντα, ακόμα και αν δεν υπάρχει μια επικείμενη κρίση. Δεξιότητες για το πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά και στρατηγικές για να καθιερώσετε και να διατηρήσετε αποτελεσματική επικοινωνία είναι αποφασιστικής σημασίας.

- 6. Επικοινωνία (κίνδυνος και κρίση)-** Σε μια κρίση ή όταν επικοινωνείτε κινδύνους για την υγεία, ειδικές δεξιότητες και εκπαίδευση θα σας βοηθήσουν. Οι ηγέτες που είναι υπεύθυνοι για τη δημόσια υγεία ενθαρρύνονται να δουλέψουν με επαγγελματίες της επικοινωνίας και να εκμεταλλευτούν την αναγνωρισμένη καθοδήγηση (e.g., το εγχειρίδιο του CDC Crisis and Emergency Risk Communication Manual). Η αποτελεσματική επικοινωνία, ειδικά σε πρωτόγνωρες και περίπλοκες καταστάσεις όπως οι καραντίνες, αποτελεί παρέμβαση συμπεριφορικής υγείας. Μπορεί να μειώσει την δυσφορία στην κοινότητα, όπως επίσης και να αυξήσει τη συμμόρφωση στις συστάσεις που αφορούν τόσο την συμπεριφορική όσο και την γενικότερη υγεία.

Βιβλιογραφικές πηγές:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Published online February 26, 2020.

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

Σμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τώνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη



Center for the Study of Traumatic Stress

Department of Psychiatry

Uniformed Services University

4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799

www.CSTSONline.org