



17 Μαρ 2020: Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειρίζονται το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19



ADVANCING SCIENCE AND PROMOTING UNDERSTANDING OF TRAUMATIC STRESS

## Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειριστούν το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19

Όταν το κοινό μαθαίνει για την επιδημία μιας μεταδοτικής νόσου όπως ο COVID-19, μπορεί να βιώνει άγχος και παρουσιάζει σημάδια στρες, ακόμη και αν ο αντικειμενικός κίνδυνος να νοσήσει κάποιος είναι πολύ χαμηλός. Οι ανησυχίες σχετικά με τη μετάδοση από άτομο σε άτομο μπορεί να επηρεάσουν την πρόσβαση σε κοινωνική υποστήριξη και να μειώσουν τη συνοχή της κοινότητας. Μολονότι οι αρχές της δημόσιας υγείας εργάζονται για να περιορίσουν την εξάπλωση του ιού, οι επιδημίες είναι απρόβλεπτες. Εάν αυξηθεί η εμφάνιση περιστατικών, τα μέλη της κοινότητας ενδέχεται να ανησυχούν ολοένα και περισσότερο και κάποιοι μπορεί να αρχίσουν να πανικοβάλλονται.

Αυτό το στρες είναι φυσιολογικό και μπορεί να είναι πιο έντονο σε ανθρώπους που έχουν αγαπημένα τους πρόσωπα σε μέρη του κόσμου που έχουν πληγεί περισσότερο από την επιδημία. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, οι κοινοτικοί και θρησκευτικοί ηγέτες και οι κυβερνητικοί αξιωματούχοι, όλοι έχουν ένα ρόλο να παίξουν βοηθώντας τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν



17 Μαρ 2020: Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειρίζονται το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19

αποτελεσματικά και να διαχειριστούν το άγχος τους στο υπάρχον κλίμα ανησυχιών σχετικά με τη μετάδοση του COVID-19. Αυτοί μπορούν να:

- Παρέχουν στο κοινό ακριβείς και καθησυχαστικές πληροφορίες σχετικά με τον κίνδυνο του COVID-19
- Βοηθήσουν το κοινό να αναγνωρίσει σημάδια του στρες στον εαυτό και στα αγαπημένα πρόσωπα.
- Εκπαιδεύσουν το κοινό πώς να ανακουφιστεί από αγχώδεις αντιδράσεις, και
- Παρέχουν στο κοινό τα μέσα για περαιτέρω αναζήτηση βοήθειας, αν καταστεί απαραίτητο.

## Σημαντικές θεμελιώδεις Αρχές

Υπάρχουν πέντε θεμελιώδεις αρχές για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, τους ηγέτες της κοινότητας και όσους ασχολούνται με την ψυχολογική ευεξία του κοινού, τις οποίες αρχές πρέπει να ακολουθήσουν όταν παρέχουν βοήθεια σε καταστάσεις όπως η επιδημία του COVID-19. Έχετε υπόψη σας ότι υπάρχει περιθώριο για σημαντική τοπική διαφοροποίηση και καινοτομία στους τρόπους ενσωμάτωσης αυτών των αρχών στις προσπάθειες φροντίδας. Οι αρχές αυτές είναι:

**Πρώτηση μιας αίσθησης ασφάλειας.** Οι επιδημίες των μεταδοτικών νόσων μπορεί να θέσουν σε αμφισβήτηση την ψυχολογική αίσθηση ασφάλειας των ατόμων, κάνοντάς τα να ανησυχούν για λοίμωξη και ενδεχόμενο θάνατο. Όλες οι παρεμβάσεις που συμβάλλουν στην αποκατάσταση μίας αίσθησης σχετικής ασφάλειας μπορούν να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση των ψυχολογικών συνεπειών. Στην περίπτωση του COVID-19, οι φόβοι μπορούν να μειωθούν μέσω της εκπαίδευσης σχετικά με τους τρόπους μετάδοσης του ιού, με το τι μπορούν να κάνουν για να προστατεύσουν τους ίδιους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα και με ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την πιθανότητα σοβαρής νόσησης και του κινδύνου θανάτου που σχετίζεται με τη νόσο.



17 Μαρ 2020: Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειρίζονται το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19

**Πρώθηση μιας αίσθησης ατομικής και κοινοτικής αποτελεσματικότητας.** Τα λοιμώδη νοσήματα όπως ο COVID-19 μπορούν να δημιουργήσουν το αίσθημα του αβοήθητου σχετικά με την πρόληψη της λοίμωξης, τη διαχείριση της πορείας της νόσου και την προστασία της οικογένειας του ατόμου. Το αίσθημα του αβοήθητου και του θυμού μπορεί επίσης να προκύψουν εάν οι άνθρωποι ανησυχούν για την διαφάνεια της κυβέρνησης, όπως εκείνοι την αντιλαμβάνονται, και την ικανότητά της να διαχειρίζεται τη δημόσια υγεία (δηλαδή, να ελέγξει την εξάπλωση της νόσου). Επομένως, είναι σημαντικό μεμονωμένα άτομα, οικογένειες και οργανισμοί να ενθαρρύνονται να παίρνουν τον έλεγχο της κατάστασης στον βαθμό που αυτό είναι εφικτό.

Η ενθάρρυνση μίας ενεργούς διαχείρισης που να συμμορφώνεται με τις οδηγίες και τα μηνύματα της δημόσιας υγείας είναι επίσης σημαντική. Για παράδειγμα, η ενθάρρυνση των ανθρώπων να διαβάζουν πληροφορίες σχετικές με τον COVID-19 από αξιόπιστες πηγές όπως η ιστοσελίδα του [Κέντρου για τον Έλεγχο των Νόσων \(Center for Disease Control\)](#), είναι πιθανό να αυξήσει το αίσθημα της εμπιστοσύνης στις ικανότητες τους ώστε να αναλάβουν δράση. Οι πληροφορίες σχετικά με τη χρήση τεχνολογίας με σκοπό την ασφαλή επιβεβαίωση και ανταλλαγή πληροφοριών και πηγών ενημέρωσης συμβάλλουν στην προώθηση της αποτελεσματικότητας της κοινότητας και μίας αίσθησης ελέγχου στην αντιμετώπιση της κατάστασης.

**Πρώθηση μιας αίσθησης σύνδεσης.** Η κοινωνική υποστήριξη είναι μία σημαντική βοήθεια στην αντιμετώπιση όλων των στρεσογόνων παραγόντων. Σε μια επιδημία ωστόσο - όπου οι άνθρωποι παροτρύνονται να παραμείνουν μακριά από τους νοσούντες, να αποφύγουν τις μεγάλες συναθροίσεις, και ίσως να αντιμετωπίσουν την καραντίνα των ίδιων ή των αγαπημένων τους προσώπων- αυτή είναι δύσκολο να διατηρηθεί. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της σύνδεσης μέσω της τεχνολογίας, συμπεριλαμβανομένων ομάδων τηλεφωνικής υποστήριξης, φόρουμ αλληλοβοήθειας μέσω ανταλλαγής γραπτών μηνυμάτων και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, εύχρηστων chat room μέσω διαδικτύου και βίντεο-κλήσεων. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους ανθρώπους που έχουν



17 Μαρ 2020: Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειρίζονται το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19

αποκοπεί από τους άλλους λόγω της καραντίνας. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διαχειριστούν το θυμό και την ενοχή που μπορεί να αισθάνονται επειδή παραμένουν μακριά από τα αγαπημένα τους πρόσωπα σε περιπτώσεις καραντίνας.

**Πρωθήστε μια αίσθηση ηρεμίας** . Τόσο μέσα από προσωπικές επαφές όσο και με δημόσια μηνύματα, οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης και οι ηγέτες της κοινότητας μπορούν να βοηθήσουν ώστε τα μία αγχωτική περίοδος να γίνει λιγότερο ταραχώδης. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να προωθήσουν στρατηγικές χαλάρωσης μέσω εφαρμογών, σύντομων συμβουλών και ευκπαιδευτικών προγραμμάτων. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διόρθωση ανακριβών αρνητικών πεποιθήσεων σχετικά με τον ιό. Από την πλευρά τους, οι δημόσιες αρχές πρέπει να εργαστούν για να καθησυχάσουν το κοινό και να σταματήσουν τη διάδοση φημών.

**Πρώθηση μιας αίσθησης ελπίδας**. Οι προσπάθειες της δημόσιας επικοινωνίας μπορεί να επικεντρωθούν στο τι γίνεται για περιοριστεί η επιδημία, σε πόρους που είναι διαθέσιμοι για να βοηθηθούν όσοι έχουν πληγεί από τον ιό COVID-19, σε ελπιδοφόρα μηνύματα σχετικά με τις θετικές πτυχές της εκτεταμένης αντιμετώπισης και της χρονικά περιορισμένης φύσης της επιδημίας, καθώς και εμπυχωτικές ιστορίες ανάρρωσης και υπέρβασης δυσχερών καταστάσεων.

## **Καλλιέργεια της προσαρμοστικής λειτουργίας στο κοινό**

Με βάση αυτές τις θεμελιώδεις αρχές, οι επικεφαλής μπορούν να κάνουν σταθερά βήματα για να αυξήσουν την εμπιστοσύνη του κοινού, να καλλιεργήσουν τις κοινωνικές σχέσεις, να στηρίξουν την κοινωνική και την ατομική ευημερία και να προωθήσουν την αλλαγή της προσαρμοστικής συμπεριφοράς.

Οι πάροχοι υπηρεσιών υγείας πρέπει να:

- εκφράζουν με ξεκάθαρο και επίσημο τρόπο μηνύματα για την επικινδυνότητα αλλά και για το ψυχικό σθένος.
- Χρησιμοποιούν ένα ευέλικτο τρόπο επικοινωνίας προσαρμοσμένο στα επίπεδα άγχους και κινδύνου του κάθε ατόμου.



17 Μαρ 2020: Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειρίζονται το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19

- Είναι ικανές να ανταποκριθούν πολιτισμικά και προσεκτικές όσον αφορά τις απόψεις, τις προτεραιότητες και τις προτιμήσεις των ανθρώπων .
- Αντιμετωπίζουν τα ελλείμματα της γνώσης, της εμπιστοσύνης, των υλικών και των πόρων όταν θα εμφανίζονται.
- Επικοινωνήσουν με το [Πρόγραμμα Συμβουλευτικής PTSD](#) με ερωτήσεις σχετικά με τη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με το COVID-19 μέσω email στο [PTSDconsult@va.gov](mailto:PTSDconsult@va.gov) (ΣτΜ ή σε κατάλληλες αντίστοιχες υπηρεσίες στην Ελλάδα).

Οι επικεφαλής της κοινότητας πρέπει να:

- Αναπτύξουν και να παρέχουν υλικά που περιλαμβάνουν βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα συμβουλές αντιμετώπισης και στοιχεία αυτοφροντίδας.
- Κατευθύνουν τους ανθρώπους σε πηγές --- ιστοσελίδες, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδησεογραφικά πρακτορεία --- που παρέχουν έγκυρες πληροφορίες.
- Δημιουργήσουν στο κοινό μια αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου.
- Αυξήσουν την πιθανότητα οι κοινότητες και τα άτομα να είναι σε θέση να δημιουργήσουν τους δικούς τους χάρτες για την πορεία μέσα στην κατάσταση, ενισχύοντας την αυτοαποτελεσματικότητά τους
- Διαδώσουν πληροφορίες που προωθούν την κοινωνική σύνδεση, την ηρεμία --- και όχι το φόβο --- και τα αισθήματα ασφάλειας και ελπίδας.
- Παρέχουν οδηγίες για την οικοδόμηση αντοχής, συμπεριλαμβανομένων των συμβουλών για την αύξηση της κοινωνικής υποστήριξης, τη διατήρηση της αισιοδοξίας, τον καθορισμό των στόχων, την επίτευξη συναισθηματικής και κοινωνικής ισορροπίας, και την εφαρμογή πολλαπλών τρόπων επίλυσης προβλημάτων και αντιμετώπισης.
- Ενσωματώνουν κέντρα περίθαλψης και θρησκευτικές κοινότητες στα κοινοτικά σχέδια αντιμετώπισης.





17 Μαρ 2020: Για τους παρόχους και τους τοπικούς ηγέτες: Βοηθώντας τους ανθρώπους να διαχειρίζονται το στρες που σχετίζεται με την επιδημία του ιού COVID-19

- Προσδιορίζουν τα άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο και να διευκολύνουν την πρόσβαση στις κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

## Βιβλιογραφία

Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., ... & Watson, P. (2006). Psychological first aid: Field operations guide. National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.

Gonzales, G. (2003). Deep survival. Who lives, who dies, and why. True stories of miraculous endurance and sudden death. W.W. Norton & Company. New York.

Hobfoll, S. E., Watson, P. J., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.

Reissman, D. B., Watson, P. J., Klomp, R. W., Tanielian, T. L., & Prior, S. D. (2006). Pandemic influenza preparedness: adaptive responses to an evolving challenge. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 3(2).

### 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