



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

ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΩΝ: ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ

Καθώς ο κόσμος μας γίνεται όλο και περισσότερο διασυνδεδεμένος, το ενδεχόμενο για ταχεία και εκτεταμένη διάδοση νέων μολυσματικών νόσων αποτελεί μια αυξανόμενη απειλή. Ειδικά στα πρώιμα στάδια της έξαρσης μιας εμφανιζόμενης μολυσματικής νόσου όπως ο Κορωνοϊός (COVID-19), υπάρχει συχνά μεγάλος βαθμός αβεβαιότητας για τη φύση της νόσου, την μετάδοσή της, την έκταση και τον αντίκτυπο της. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική και κατανοητή συναισθηματική δυσφορία, ακόμα και μεταξύ εκείνων που δεν έχουν εκτεθεί ή δεν γνωρίζουν αν θα εκτεθούν- άμεσα στην νόσο.

Κατά την διάρκεια της εμφάνισης επιδημίας μιας μεταδοτικής νόσου, οι κλινικοί τόσο των σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας είναι πιθανό να συναντήσουν ασθενείς που

Στα πρώτα στάδια της επιδημίας μίας λοιμώδους νόσου όπως ο νέος Κορωνοϊός (COVID – 19), υπάρχει συχνά αβεβαιότητα σχετικά με τη φύση της νόσου, την εξάπλωσή της, το πεδίο δράσης και τις επιπτώσεις της.

βιώνουν διάφορα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας σχετικά με την επιδημία και τον αντίκτυπο της στους ίδιους, στις οικογένειες τους και στις κοινότητές τους. Όσοι παρέχουν ιατρικές υπηρεσίες, θα πρέπει να αναγνωρίζουν την αβεβαιότητα για τις αναδυόμενες νόσους και να βοηθούν τους ασθενείς να

κατανοήσουν ότι υπάρχει συχνά και μια συναισθηματική συνιστώσα στις δυνητικές ανησυχίες για την υγεία.

Επιπρόσθετα, όσοι παρέχουν ιατρικές υπηρεσίες θα πρέπει να λάβουν υπόψη τις ακόλουθες συστάσεις για την προαγωγή της ψυχικής ευημερίας των ασθενών κατά την διάρκεια εξάρσεων μιας αναδυόμενης μεταδοτικής ασθένειας:

1. **Παραμείνετε ενημερωμένοι.** Αντλήστε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες σχετικά με την έξαρση της νόσου από αξιόπιστες πηγές δημόσιας υγείας, όπως τα Κέντρα για τον Έλεγχο των Νοσημάτων και την Πρόληψη (ΣτΜ: ΕΟΔΥ), προκειμένου να παρέχετε έγκυρες πληροφορίες στους ασθενείς σας.
2. **Εκπαιδύστε.** Όσοι παρέχουν περίθαλψη υγείας βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της ιατρικής παρέμβασης και είναι σε θέση να

επηρεάσουν τις συμπεριφορές ασθενών στην κατεύθυνση της προστασίας της προσωπικής, οικογενειακής και δημόσιας υγείας. Η εκπαίδευση των ασθενών διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στον περιορισμό της νόσου όσο και στον μετριασμό της συναισθηματικής δυσφορίας κατά την διάρκεια της επιδημίας. Ανάλογα με την φύση της επιδημίας η εκπαίδευση αυτή μπορεί να κυμαίνεται από τα σχετικά με την βασική υγιεινή όπως το πλύσιμο των χεριών ή οι προφυλάξεις κατά τον βήχα, έως πιο πολύπλοκες ιατρικές συστάσεις σχετιζόμενες με την πρόληψη, τη διάγνωση και την θεραπεία. Ενημερώστε τους ασθενείς σας ώστε να μάθουν τι κάνετε εσείς, το γραφείο σας, ή η υπηρεσία σας για να μειώσετε τον κίνδυνο της έκθεσης.

3. **Διορθώστε την παραπληροφόρηση.** Στην εποχή των κοινωνικών δικτύων η παραπληροφόρηση μπορεί να διαδοθεί γρήγορα και εύκολα προκαλώντας περιττή ανησυχία. Αν οι ασθενείς σας μεταφέρουν ανακριβείς πληροφορίες σχετικά με την επιδημία της νόσου, διορθώστε τις παρανοήσεις και καθοδηγήστε τους σε ελεγμένες πηγές δημόσιας υγείας.

4. **Περιορίστε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης.** Η σημερινή 24ωρη ειδησεογραφική κάλυψη μπορεί να δυσκολέψει την απομάκρυνση από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο ή τη ροή ειδήσεων στα ηλεκτρονικά μέσα, αλλά η έρευνα έχει δείξει ότι η υπερβολική έκθεση στην κάλυψη στρεσογόνων γεγονότων μπορεί να έχει αρνητική έκβαση για την ψυχική υγεία. Χρησιμοποιείτε αξιόπιστα μέσα ενημέρωσης για να συλλέξετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε, κι ύστερα κλείστε τα - και συμβουλευτείτε τους ασθενείς σας να πράξουν το ίδιο.

5. **Προβλέψτε τις αντιδράσεις στρες και παρέχετε συμβουλευτική υποστήριξη.**

Είναι συχνή η εμφάνιση συναισθηματικής δυσφορίας στο πλαίσιο αβέβαιων και δυνητικά απειλητικών για τη ζωή καταστάσεων όπως το ξέσπασμα μιας επιδημίας.

α. Ένα πρώτο καλό βήμα για να μετριάσετε το στρες των ασθενών σας είναι να αναγνωρίσετε την ύπαρξή του και να βοηθήσετε στη φυσιολογικοποίηση της εμπειρίας τους. («Βλέπω ότι είσαι αγχωμένος και το καταλαβαίνω. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν το ίδιο αυτή τη στιγμή»)

β. Διδάξτε στους ασθενείς σας να αναγνωρίζουν τα σημάδια της δυσφορίας, όπως ανησυχία, φόβος, αϋπνία, δυσκολία στην συγκέντρωση, διαπροσωπικά προβλήματα, αποφυγή συγκεκριμένων καταστάσεων στη δουλειά ή την καθημερινότητα, ανεξήγητα σωματικά συμπτώματα και αυξημένη χρήση αλκοόλ ή καπνού. Αυτό θα τους βοηθήσει να είναι πιο ενήμεροι για την κατάσταση της ψυχικής τους υγείας και να περιορίσουν την δυσφορία προτού γίνει δυσκολότερη η διαχείρισή της.

γ. Συζητήστε στρατηγικές μείωσης της δυσφορίας, στις οποίες μπορεί να περιλαμβάνονται:

- i. Προετοιμασία (π.χ. κατάρτιση προσωπικού/οικογενειακού σχεδίου ετοιμότητας για το ξέσπασμα της επιδημίας)
- ii. Λήψη προληπτικών μέτρων σε καθημερινή βάση (πχ

- τακτικό πλύσιμο χεριών).
- iii. Διατήρηση ενός προγράμματος υγιεινής διατροφής και άσκησης.
 - iv. Συζήτηση με τα αγαπημένα τους πρόσωπα για τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους.
 - v. Συμμετοχή σε χόμπι και ψυχαγωγικές δραστηριότητες με σκοπό τη βελτίωση της διάθεσης.

δ. Αν ένας ασθενής βιώνει έντονη συναισθηματική δυσφορία ή έχει μια κλινικά εμφανή ψυχική νόσο, παραπέμψτε τον σε εξειδικευμένη ψυχιατρική φροντίδα.

6. Φροντίστε τον εαυτό σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Όσοι παρέχουν

υπηρεσίες υγείας δεν είναι απρόσβλητοι στη βίωση τα ίδια συναισθηματικής δυσφορίας κατά την διάρκεια επιδημιών, κι αυτή η δυσφορία μπορεί να επιδεινωθεί φροντίζοντας ασθενείς και συναισθηματικά επιβαρυσμένους ασθενείς. Εξασφαλίστε ότι οι βασικές ανάγκες ικανοποιούνται συμπεριλαμβανομένων: τροφής, ενυδάτωσης, ύπνου. Κάνετε ένα διάλειμμα όταν το χρειάζεστε. Επικοινωνήστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Εφαρμόστε τις στρατηγικές μείωσης της δυσφορίας που προαναφέρθηκαν. Τέλος, παρακολουθήστε και τον εαυτό σας για εμφάνιση αγχωδών εκδηλώσεων. Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε ότι το γραφείο και/ή η υπηρεσία σας διαθέτει ένα βιώσιμο σχέδιο για τον έλεγχο της πορείας της επιδημίας και ότι θα αναλάβει ταχεία και κατάλληλη δράση εφόσον αυτό χρειαστεί.

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

Σμιτσιή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τόνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη