



Φίλοι μου «καραντινιέρηδες» και «καραντινιέρισες» χθες πήγα super market. Μιλάμε για μεγάλη έξοδο, αφού ετοιμαζόμουν μία ώρα με τα απαραίτητα μέτρα...

προστασίας όπως μάσκα, γάντια, αντισηπτικά μαντηλάκια στην τσέπη και ζακέτα γιατί με έβλεπε και η μαμά από το μπαλκόνι.

Σαν αστροναύτης, λόγω της πανδημίας του covid 19, για να πάω να πάρω τα απλά όπως το ψωμί και άλλα καθημερινά, όχι απολυμαντικά και χαρτιά υγείας, παρατήρησα τον κόσμο γύρω μου και έπαθα έναν πανικό να το πώ; Πώς να το πω; Μια θλίψη; Ανάμεικτα συναισθήματα. Όλοι με μάσκα και γάντια, έντρομοι μη πετύχουν δεύτερο άτομο στο διάδρομο και αμίλητοι.

Πέτυχα ένα γνωστό και από μακριά τον ρώτησα τι κάνεις. Η απάντησή του; «προσπαθώ να είμαι καλά» και μετά πάλι σιωπή. Θυμάστε τι φασαρία είχε στα super market; Σήμερα νομίζω δεν άκουγα ούτε αυτή τη χαλαρή μουσικούλα που έχουν «χαλάκι» οι προσφορές στα μεγάφωνα. Σήμερα μία ησυχία που κρύβει ανησυχία, θλίψη και αγωνία στα μάτια του κόσμου για το αύριο. Και το χειρότερο συναισθήματα; Αυτό που όταν βλέπουμε άνθρωπο νιώθουμε και λίγο φόβο ασυναισθητά. Τον κοιτάμε και λίγο επιφυλακτικά! Κάπου εδώ κολλάει και το «ρε

πού πάμε... που πάμε;» του Βασίλη Αυλωνίτη.

Σίγουρα πρέπει να προσέχουμε, να λαμβάνουμε τα μέτρα μας και να αφήσουμε τους «λεονταρισμούς» στην άκρη γιατί ο covid 19 δεν αστειεύεται, αλλά μη τον αφήσουμε να μας διαλύσει και την ψυχολογία βρε αδερφέ! Επικοινωνήσα λοιπόν με τη Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας, Νίκη Δαλιανά* η οποία έχει τις απαντήσεις σε αυτά που αναζητάμε.

Ζούμε μία πρωτόγνωρη κατάσταση λόγω της πανδημίας του κορονοϊού. Επικρατεί θλίψη, αγωνία και φόβος στα περισσότερα σπίτια, στα οποία υπάρχει ένας υποχρεωτικός περιορισμός για την αποφυγή εξάπλωσης του εν λόγω ιού. Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε αυτή την κατάσταση; Είναι φυσιολογική η αντίδραση του κόσμου;

«Αυτή η κατάσταση της πανδημίας έχει αλλάξει εξ ολοκλήρου την καθημερινότητα μας. Είναι κάτι πρωτόγνωρο στο οποίο καλούμαστε αιφνίδια να προσαρμοστούμε.

Όσον αφορά το αν είναι φυσιολογική η αντίδραση του κόσμου υπάρχει απ' τη μία η συναισθηματική αντίδραση, αυτά που αισθάνεται ο καθένας από εμάς δηλαδή για την όλη κατάσταση, ο φόβος, η θλίψη, η ανασφάλεια κ.α και απ' την άλλη η συμπεριφορά μας.

Στα συναισθήματα θα έλεγα ότι είναι λάθος να τα χωρίζουμε σε φυσιολογικά και μη φυσιολογικά. Σε μία κατάσταση κρίσεως ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά και γι' αυτό δεν έχει κανένα νόημα να ψάχνουμε αν αυτό που αισθανόμαστε είναι φυσιολογικό ή όχι.

Αυτό σημαίνει ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, όμως η ένταση τους μπορεί να τα μετατρέψει σε δυσλειτουργικά. Αυτό που έχει νόημα λοιπόν είναι να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε την ένταση των συναισθημάτων μας, τη σκέψη μας και κατά συνέπεια τη συμπεριφορά μας.

Να ξεχωρίσουμε ότι άλλο είναι το παίρνω τα απαραίτητα και τηρώ τα μέτρα ασφαλείας και άλλο ο πανικός του να πάω και να γεμίζω καλάθια στα super market με προϊόντα που δεν μου είναι αυτή τη στιγμή απαραίτητα. Δεν κρίνουμε τα συναισθήματα μας, αλλά τα διαχειριζόμαστε και προσπαθούμε να βάλουμε με τη λογική ένα φρένο στον πανικό.

Επειδή αυτό δεν είναι πάντα εύκολο όμως να το κάνουμε μόνοι μας, δεν διστάζουμε, αν χρειαστεί, να ζητήσουμε βοήθεια και από κάποιον ειδικό».

Ό,τι μας τρομάζει πρέπει να το εκφράζουμε; Πώς μπορούμε να εξαλείψουμε τις φοβίες που προκύπτουν από την πανδημία;

«Το πώς αισθάνεται κάποιος για τον άλφα ή βήτα λόγο, όπως προανέφερα, δεν μπορούμε και δεν πρέπει να το κρίνουμε. Το να φοβόμαστε για παράδειγμα για τον εαυτό μας, για τα αγαπημένα μας πρόσωπα, για τη ζωή μας γενικότερα ότι ίσως να μην είναι ξανά ποτέ ίδια είναι φυσιολογικό.

Η αδυναμία αντίδρασης σε κάτι άγνωστο, η ανασφάλεια για το αύριο όλα αυτά εντείνουν αυτόν τον φόβο και τη θλίψη. Αν τώρα σε αυτά προσθέσουμε το επικριτικό κομμάτι που καθένας μας έχει μέσα του και λέει "δεν πρέπει να φοβάσαι", "πρέπει να είσαι δυνατός", "δεν πρέπει να δείχνεις το πώς αισθάνεσαι", "είσαι υπερβολικός" και άλλα πολλά, τότε θα μπούμε σε ένα φαύλο κύκλο κατά τον οποίο απ' τη μία θα τα βάζουμε με τον εαυτό μας και θα θυμώνουμε για την ανημποριά μας και για τους φόβους μας και απ' την άλλη θα κλεινόμαστε όλο και περισσότερο στον εαυτό μας και θα γιγαντώνονται όλα μέσα μας.

Πρέπει να μιλάμε για τις σκέψεις και τα συναισθήματα μας, πρέπει να εκφραζόμαστε και πρέπει να ενθαρρύνουμε και να δίνουμε και το περιθώριο στους άλλους να κάνουν το ίδιο. Είναι μία περίοδος που τα περισσότερα συναισθήματα έχουν έναν κοινό παρανομαστή, ας μην κρυβόμαστε λοιπόν και τώρα, όπως γίνεται συνήθως, απ'το φόβο του πως θα μας κρίνουν.

Αυτό όμως ξεκινάει βέβαια απ' το να μάθουμε να μην κρίνουμε οι ίδιοι τον εαυτό μας».

Τώρα έχουμε μπει σε ένα διαφορετικό προγραμματισμό της ζωής μας και σε μία άλλη καθημερινότητα. Πώς μπορούμε να προσαρμοστούμε σε αυτή;

«Όλες αυτές οι αλλαγές στη ζωή μας, στον τρόπο εργασίας, στη συνύπαρξη μας με τους άλλους, στις οικογενειακές υποχρεώσεις έχουν φέρει όπως είναι λογικό τα πάνω κάτω και στην καθημερινότητα μας. Καλούμαστε λοιπόν να προσαρμοστούμε στη νέα πραγματικότητα. Είναι φυσικό να ανησυχούμε και αυτό πολλές φορές να μας ακινητοποιεί.

Υπάρχουν όμως δύο είδη ανησυχίας, η ρεαλιστική και η υποθετική. Η ρεαλιστική είναι το να ανησυχεί κάποιος να μην χάσει τη δουλειά του, πώς θα τα βγάλει πέρα οικονομικά, πώς θα παραμείνει υγιής αυτός και οι άνθρωποι του. Στον αντίποδα είναι η υποθετική ανησυχία ή αλλιώς καταστροφολογία, η οποία μας οδηγεί στο να κάνουμε τα χειρότερα σενάρια για το τι θα συμβεί και οδηγεί σε έντονο άγχος που αρκετές φορές εκφράζεται και με σωματικά συμπτώματα.

Αυτή είναι η ανησυχία που θα πρέπει να περιορίσουμε. Προσπαθούμε λοιπόν κάθε φορά που αισθανόμαστε το άγχος και την ανησυχία να μας κατακλύζουν, να δούμε από πού πηγάζουν κάθε φορά αυτά τα συναισθήματα.

Ποια είναι δηλαδή η από πίσω σκέψη. Ένα άλλο "τρικ" είναι η αναβολή της ανησυχίας. Προσπαθούμε δηλαδή να επιβάλλουμε στον εαυτό μας ότι ok είναι λογικό να ανησυχούμε, αλλά τώρα θα ασχοληθώ με κάτι άλλο και θα ασχοληθώ με την ανησυχία μου λίγο αργότερα. Δύσκολο, αλλά ο σκοπός είναι να κρατάμε τον εαυτό μας απασχολημένο με άλλα πράγματα, να κρατάμε μία καθημερινή ρουτίνα και να μην ακυρώνουμε όλες μας τις στιγμές λόγω του φόβου».

Πώς αντιμετωπίζουμε προβλήματα που προκύπτουν από την συνεχόμενη συμβίωση και πώς μπορούμε να εξηγήσουμε στα παιδιά όλη την κατάσταση;

«Θα απαντήσω στο κάθε ένα ξεχωριστά. Η συνεχόμενη συμβίωση με τους δικούς μας ανθρώπους ενώ στο αρχικό στάδιο μπορεί να είναι επιθυμητή, ανακουφιστική (είμαστε όλοι μαζί σε ένα ασφαλές περιβάλλον) και προστατευτική, σιγά σιγά όσο οι μέρες περνούν πιθανόν θα οδηγήσει σε συγκρούσεις, σε ένα αίσθημα "ασφυξίας", ότι δηλαδή δεν μπορούμε πλέον να έχουμε τον προσωπικό μας χώρο και χρόνο.

Επίσης, σε συνδυασμό με τα δικά μας συναισθήματα, ίσως μπαίνουμε σε μία διαδικασία προσεκτικής παρατήρησης των άλλων με αποτέλεσμα να εντοπίζουμε συνεχώς και

πράγματα που μας ενοχλούν και που άλλες φορές δε θα δίνουμε σημασία. Προσπαθούμε λοιπόν να βρούμε κατά τη διάρκεια της ημέρας λίγο χρόνο, έστω και αν αυτό δεν είναι παραπάνω από μερικά λεπτά, ο οποίος θα είναι δικός μας. Θα κάνουμε ένα ζεστό μπάνιο, θα διαβάσουμε ένα βιβλίο, θα γυμναστούμε ή απλά θα βάλουμε σε μια σειρά τις σκέψεις μας. Καλό είναι ακόμα να προσπαθούμε ως οικογένεια να οργανώνουμε όλα τα μέλη μαζί μία καθημερινή ρουτίνα, παρόμοια με αυτή που είχαμε πριν.

Να μην υπάρξει δηλαδή πλήρης αποδιοργάνωση. Εδώ βοηθάει ίσως το να κάνουμε ένα ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων που θα μας αποσπά την προσοχή, θα μας κρατά απασχολημένους αλλά και πιο ήρεμους.

Όσον αφορά τα παιδιά τώρα. Τα παιδιά της μικρής ηλικίας είναι δυσκολότερο να καταλάβουν γιατί ξαφνικά σταμάτησαν όλες οι δραστηριότητες τους, το σχολείο τους και γιατί δεν μπορούν να βγουν έξω να δουν τους φίλους τους.

Αυτή η δυσκολία κάνει και τα συναισθήματα δυσφορίας, αγανάκτησης, φόβου, θυμού μεγαλύτερα. Δεν έχει νόημα να κρύβουμε απ' τα παιδιά την κατάσταση, ακόμα κι αν πούμε ότι δεν τ' αφήναμε να ακούνε τίποτα για την κατάσταση και τους βρίσκαμε διάφορες δικαιολογίες για το τι γίνεται, ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά όσο μικρά και να είναι αντιλαμβάνονται τα πάντα για το τι συμβαίνει μέσω των γονιών τους. Αν ένα παιδί λοιπόν βλέπει τους γονείς τους να είναι σε ένταση, να μην είναι καλά, να μιλάνε κρυφά και άλλες τέτοιες συμπεριφορές τότε θα φοβηθεί και ανησυχήσει ακόμη περισσότερο.

Εξηγούμε λοιπόν στα παιδιά με όσο γίνεται πιο απλό τρόπο την κατάσταση, χωρίς περιττές πληροφορίες αλλά ειλικρινά και δίνουμε βάση στο να τα βοηθήσουμε να μάθουν και να τηρούν τα μέτρα υγιεινής και να τα κάνουμε να αισθανθούν ότι με αυτόν τον τρόπο μπορούν να βοηθήσουν πχ τη γιαγιά και τον παππού να είναι καλά. Όσο για τους εφήβους, λόγω της ιδιαιτερότητας αυτής της υπέροχης ηλικιακής ομάδας, δεν ξεχνάμε να τους δίνουμε το περιθώριο για "προσωπική απομόνωση" όταν το χρειάζονται.

Τέλος, είτε είναι μικρά είτε είναι μεγαλύτερα τα παιδιά να μην ξεχνάμε ότι εμείς σαν γονείς δίνουμε το παράδειγμα με τη συμπεριφορά μας και τη στάση μας, οπότε προσέχουμε να μην μεταδίδουμε τον πανικό μας και να αποφεύγουμε τις εντάσεις».

Πώς μπορούμε να στηρίξουμε ψυχολογικά τους ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους φίλοι και συγγενείς;

«Οι ηλικιωμένοι, ως μία από τις πιο ευπαθείς ομάδες, αναγκαστικά περνούν μεγάλο χρόνο μόνοι τους στο σπίτι. Αυτό εντείνει το αίσθημα μοναξιάς, το άγχος, το φόβο θανάτου, το φόβο ότι τα αγαπημένα άτομα θα τους ξεχάσουν και ίσως κάποιοι να μην είναι και σε θέση να κατανοήσουν το γιατί πρέπει ξαφνικά να είναι μόνοι τους.

Προσπαθούμε λοιπόν, πέρα απ' το να τους βοηθήσουμε στις δραστηριότητες που είναι απαραίτητες και απαιτούν παρουσία, όπως είναι οι εξωτερικές δουλειές, τα ψώνια, η διατήρηση ενός καθαρού σπιτιού. Τους στηρίζουμε ψυχολογικά, βοηθώντας τους να κατανοήσουν την κατάσταση και κρατάμε συχνή επαφή μαζί τους μέσω του τηλεφώνου ή του υπολογιστή, αν είναι κάπως εξοικειωμένοι δίνοντας τους έτσι τη δυνατότητα να μην αισθάνονται αποκομμένοι από παιδιά, εγγόνια και φίλους. Και εδώ σημαντικό είναι να τους προτρέπουμε να κρατούν μία καθημερινή ρουτίνα».

Τι γίνεται με τους ανθρώπους που έχουν μείνει μόνοι τους σε ένα σπίτι;

«Ο εγκλεισμός σε όλους τους ανθρώπους προκαλεί έντονα συναισθήματα. Πόσο μάλλον το να είναι κάποιος τελείως μόνος του. Στα πρώτα στάδια, όπως είπαμε, μπορεί η μοναξιά και η περιсуλλογή να είναι επιθυμητές.

Σιγά σιγά όμως μπορεί τα συναισθήματα αυτά να γίνουν αποπνικτικά. Εδώ υπάρχει όμως μία ειδοποιός διαφορά. Απ' τη μία έχουμε τους ανθρώπους που είναι στο σπίτι, κρατούν όσο γίνεται την ισορροπία τους και τις καθημερινές τους δραστηριότητες μέσω του υπολογιστή και έχουν να διαχειριστούν μόνο την παρούσα κατάσταση. Απ' την άλλη όμως έχουμε τους ανθρώπους που έχουν ήδη μία υπάρχουσα ψυχική ή σωματική πάθηση με όποιες δυσκολίες αυτό συνεπάγεται και που έχουν να διαχειριστούν και τα θέματα αυτά αλλά και την όλη κατάσταση.

Αρκετές φορές, δυστυχώς, ένας άνθρωπος που αντιμετωπίζει κάποιο νόσημα αισθάνεται ήδη απομονωμένος, αδύναμος να ακουστεί, φοβισμένος για το πώς τον αντιμετωπίζουν οι άλλοι λόγω του στίγματος και ίσως πολλές φορές να επιλέγει να μένει σπίτι για τους λόγους αυτούς.

Αυτή τη στιγμή όμως, η πανδημία αυτή πέρα απ' τις άλλες επιπτώσεις της, μας φέρνει αντιμέτωπους με τον εαυτό μας και καλούμαστε να αναμετρηθούμε με τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Αυτό δεν είναι εύκολο για κανέναν. Επίσης δεν είναι εύκολο, να αποτρέψουμε να βγουν στην επιφάνεια τα ένστικτα, η επιθετικότητα και ο εγωισμός.

Καλούμαστε όλοι, ακόμα και υπερβαίνοντας τον εαυτό μας και τα όρια μας, να δείξουμε την ανθρωπιά μας, την ενσυναίσθηση και την αλληλεγγύη μας. Αυτές τις αρετές που είναι οι βάσεις μια υγιούς κοινωνίας. Δεν ξεχνάμε λοιπόν τους συνανθρώπους μας, δεν τους αφήνουμε να αισθανθούν μόνοι και ξεχασμένοι και στηρίζουμε όσο μπορούμε ο καθένας με τον τρόπο του».

Ειδήσεις και άγχος. Πώς θα το διαχειριστούμε;

«Δεν θα πω το γενικό "κλείνουμε την τηλεόραση" γιατί έτσι κι αλλιώς τις ειδήσεις, πραγματικές ή μη, τις βρίσκουμε και τις ακούμε παντού. Και έπειτα, δεν έχει νόημα να μην ενημερωνόμαστε και να εθελotuφλούμε σαν να μη συμβαίνει τίποτα.

Είναι άλλο πράγμα η άγνοια και η μη ενημέρωση και άλλο πράγμα η σωστή και χωρίς υπερβολές ενημέρωση. Επανερχόμαστε δηλαδή στην έννοια του μέτρου. Δεν έχει νόημα να πούμε να μη βλέπουμε ειδήσεις, αλλά να τσεκάρουμε συνεχώς τα social media και να ενημερωνόμαστε από εκεί.

Κρατάμε το μέτρο προσπαθώντας να περιορίζουμε όσο γίνεται το χρόνο που εκτειθέμεθα σε ερεθίσματα που μας αγχώνουν, βάζουμε ίσως ένα χρονικό όριο στο κάθε πότε και για πόσο θα παρακολουθούμε τις ειδήσεις.

Επίσης, προσπαθούμε να ενημερωνόμαστε και να αντλούμε τις πληροφορίες μας απ' όσο γίνεται έγκυρες πηγές, έτσι ώστε να αποφεύγουμε τα fake news που στόχος τους είναι να μας τρομοκρατήσουν περισσότερο».

Ολοκληρώνοντας την κουβέντα μας, Νίκη, θα ήθελα να μας πεις πώς μπορούμε να παραμείνουμε δραστήριοι και απασχολημένοι στο σπίτι;

«Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε στο σπίτι με σκοπό να διατηρήσουμε μία καθημερινή ρουτίνα, να μένουμε απασχολημένοι και να μη βγούμε τελείως απ' την καθημερινότητα μας. Για να γίνει όμως αυτό καλούμαστε να επιστρατεύσουμε την προσαρμοστικότητα και τη δημιουργικότητα μας.

Ευτυχώς, στις μέρες μας το διαδίκτυο δίνει τη δυνατότητα να συνεχιστούν πολλές δραστηριότητες τόσο των ενηλίκων, όσο και των παιδιών. Στα παιδιά πρέπει βέβαια να υπάρχει και η απαραίτητη προσοχή και εποπτεία γιατί λόγω της κατάστασης, δεν αναιρούνται οι κίνδυνοι που υπάρχουν στη χρήση του διαδικτύου.

Υπάρχουν φυσικά και άλλα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε μέσα στη μέρα μας. Επικοινωνούμε με τους δικούς μας ανθρώπους και τους φίλους μας, καθώς η απόσταση δε σημαίνει απαραίτητα και απομόνωση. Βρίσκουμε χρόνο για τον εαυτό μας, για διάβασμα, για γυμναστική, για μουσική, για κάποια ταινία. Χαλαρώνουμε και φροντίζουμε τον εαυτό μας, κάνουμε πράγματα που πιθανότατα λόγω έλλειψης χρόνου τα είχαμε ξεχάσει.

Αν έχουμε κάποιο χόμπι προσπαθούμε να το συνεχίσουμε με οποιοδήποτε εφικτό τρόπο και βοηθάμε και τα παιδιά να οργανώσουν το δικό τους ανάλογο πρόγραμμα. Ένας πρακτικός τρόπος "αποφόρτισης" είναι να κρατάμε και ένα ημερολόγιο για τα συναισθήματά μας και για πράγματα που μας κάνουν να αισθανθούμε όμορφα, στο οποίο θα μπορούμε να ανατρέχουμε όταν χρειάζεται».

(επιμέλεια κειμένου Ιωάννα Μάζη)

**Νίκη Δαλιανά Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Msc Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού ΕΚΠΑ*

kanaliena.gr

Συνέντευξη της Νίκης Δαλιανά στην Ιωάννα Μάζη