

# ΠΑΝΔΗΜΙΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΗΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Χριστίνα Παντελοπούλου

Ψυχολόγος ειδικευμένη στη γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία

# ΠΑΝΔΗΜΙΑ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΡΙΣΗΣ

Κρίση:

Αναπάντεχα γεγονότα

Απουσία έλεγχου

Διακοπή ρουτίνας

Ανατροπή κοινωνικών συνθηκών

Αλλαγή προσδοκιών για τον εαυτό και τις σχέσεις με τους άλλους

Αβεβαιότητα

Αίσθημα ανασφάλειας



## ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ανησυχία για απώλεια υγείας, απώλεια εργασίας, οικονομικά ζητήματα
- Φόβος θανάτου
- Φόβος απώλειας αγαπημένου προσώπου
- Φόβος στιγματισμού
- Αρνητικά συναισθήματα
- Κοινωνική απομόνωση
- Εθισμοί
- Αγχώδεις διαταραχές
- Διαταραχές διάθεσης
- Διαταραχές ύπνου



# ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Ηλικία
- Φυσική και συναισθηματική εγγύτητα με άτομα που έχουν νοσήσει
- Προϋπάρχουσα ψυχοπαθολογία
- Δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων γεγονότων (μηρυκασμός)
- Προϋπάρχουσα τραυματική εμπειρία
- Κατάχρηση ουσιών
- Προβλήματα υγείας



# ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Ψυχικές διαταραχές
- Ασθένειες
- Οικονομικά προβλήματα
- Δυσλειτουργικές σχέσεις
- Ανεργία
- Έλλειψη υποστήριξης



## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Αυτορρύθμιση
- Αίσθηση ελέγχου
- Λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων γεγονότων (θετική νοηματοδότηση)
- Υποστηρικτικό περιβάλλον



## ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Άγχος: απειλητική κατάσταση & αδυναμία αντιμετώπισης απειλής και συνεπειών.

Στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα

Στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα



# ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Γνωσιακό μοντέλο

- Παράδειγμα:

Σκέψη: Αυτό είναι τρομερό, δεν θα επιβιώσω από τον ιό, ποιό είναι το νόημα, θα πεθάνουμε όλοι.

Συναίσθημα: Απελπισία, θλίψη

Συμπεριφορά: Σταματώ τις προσπάθειες να παραμείνω ασφαλής.

*Ρεαλιστική σκέψη: Σίγουρα είναι μία αβέβαιη κατάσταση αλλά η πρόληψη έχει σώσει πολλές ζωές και τα ποσοστά ανάρρωσης σε όσους έχουν προσβληθεί απ' τον ιό είναι υψηλά.*





# ΑΝΗΣΥΧΙΑ (ΚΑΙ ΑΝ...;)

## Παραγωγική

- Επικεντρώνεται σε άμεσα ρεαλιστικά προβλήματα
- Το άτομο μπορεί να ασκήσει κάποιον έλεγχο στην κατάσταση
- Δίνεται έμφαση στην επίλυση του προβλήματος
- Το άτομο ανέχεται την αβεβαιότητα και διακατέχεται από αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας
- Συνδέεται με χαμηλά επίπεδα άγχους και δυσφορίας

## Μη παραγωγική

- Επικεντρώνεται σε μελλοντικά υποθετικά προβλήματα
- Το άτομο έχει ελάχιστο έλεγχο
- Δίνεται έμφαση στο αρνητικό συναίσθημα
- Υπάρχει επιδίωξη ασφάλειας και βέβαιης λύσης
- Αίσθημα αβοηθητότητας
- Συνδέεται με υψηλά επίπεδα άγχους και δυσφορίας



## ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

- Αναγνώριση τύπου ανησυχίας
- Καθορισμός χρόνου ανησυχίας
- Καταγραφή ανήσυχων σκέψεων και αντικατάσταση τους με περισσότερο ρεαλιστικές σκέψεις
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Ασκήσεις ενσυνειδητότητας
- Επίλυση προβλήματος
- Βελτίωση του ύπνου
- Ευχάριστες δραστηριότητες



## ΕΥΡΕΣΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

- Πόσο έλεγχο έχω πραγματικά σ' αυτή την κατάσταση; Υποτιμώ τις πτυχές της κατάστασης που είναι στον έλεγχο μου;
- Είναι η προσδοκία μου για αυτό το αποτέλεσμα ρεαλιστική ή πιθανή;
- Υπάρχουν προστατευτικοί παράγοντες που αγνοώ;
- Ποιές αποδείξεις έχω υπέρ και κατά αυτής της σκέψης;
- Τι επίδραση έχει αυτό που σκέφτομαι ή αυτό που κάνω; Ποιό θα ήταν το αποτέλεσμα αν τροποποιούσα τη σκέψη ή τη συμπεριφορά μου;



# ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΚΕΨΕΩΝ

Κατάσταση	Σκεψη	Συναίσθημα	Εναλλακτική σκέψη
Ενημερώνομαι παρακολουθώντας ειδήσεις για την αύξηση των κρουσμάτων.	Τι θα κάνω εάν αρρωστήσω; Πώς θα το αντιμετωπίσω;	Άγχος, απελπισία	Τηρώ όλα τα μέτρα προστασίας. Αντί να σκέφτομαι τι μπορεί να συμβεί στο μέλλον καλύτερα να ασχοληθώ με κάτι που με ευχαριστεί.
Είμαι μόνη στο σπίτι και έχει απαγόρευση κυκλοφορίας.	Δεν μπορώ να πάω για ένα ποτό ή φαγητό με τους φίλους μου. Είμαι σαν φυλακισμένη.	Θυμός, θλίψη	Είναι δύσκολη η κατάσταση αλλά τουλάχιστον μπορώ να κρατάω επαφή μαζί τους με βιντεοκλήση και να μην απομονώνομαι.



## ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

- Απειλή ή πρόκληση;
- Στρατηγικές προσέγγισης / αποφυγής
- Ορισμός προβλήματος
- Καταιγισμός ιδεών
- Αξιολόγηση κάθε πιθανής λύσης
- Επιλογή βέλτιστης λύσης
- Εφαρμογή λύσης
- Αξιολόγηση αποτελέσματος



# ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

- Διατήρηση σταθερού ωραρίου
- Αποφυγή διεγερτικών ουσιών
- Σωματική δραστηριότητα μέχρι νωρίς το απόγευμα
- Κατανάλωση φαγητού δύο ώρες τουλάχιστον πριν τον ύπνο
- Χρήση κρεβατιού μόνο για ύπνο και σεξουαλική δραστηριότητα
- Διακοπή χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών μία με δύο ώρες πριν τον ύπνο
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Εάν δεν έχουμε αποκοιμηθεί μετά από είκοσι λεπτά, σηκωνόμαστε απ' το κρεβάτι, κάνουμε μια χαλαρωτική δραστηριότητα εκτός υπνοδωματίου και επιστρέφουμε αφού νυστάξουμε.



## ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Διατήρηση ρουτίνας (δραστηριότητες ικανοποίησης, δραστηριότητες ευχαρίστησης)
- Τήρηση μέτρων ΕΟΔΥ
- Υιοθέτηση λέξεων με αισιόδοξο νόημα
- Περιορισμός εκλυτικών ερεθισμάτων ανησυχίας
- Σωματική άσκηση
- Αυτοφροντιστικές συμπεριφορές
- Διατήρηση κοινωνικών επαφών



## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ - ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Μεγάλη διάρκεια
- Αυξημένη συχνότητα
- Αμείωτη ένταση
- Παράγοντες ευαλωτότητας
- Παρεμπόδιση λειτουργικότητας





# ΤΡΑΥΜΑ – ΘΕΤΙΚΗ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

- Αμφισβήτηση πεποιθήσεων
- Αποδοχή ευαλωτότητας
- Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας
- Επαναξιολόγηση και επαναδιαπραγμάτευση
- Απώλεια – όφελος
- Δυσφορία – προσωπική ανάπτυξη
- «Ενώ η σωματική διάσταση του θανάτου μας καταστρέφει, η ιδέα του θανάτου μπορεί να μας σώσει». Irvin Yalom



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D., & Crone, E. A. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Scientific reports*, 11(1), 1-14.
- Ahmed, A. S. (2007). Post-traumatic stress disorder, resilience and vulnerability. *Advances in Psychiatric treatment*, 13(5), 369-375.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of social Issues*, 54(2), 357-371.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Conversano, C. (2020). Psychological resources against the traumatic experience of COVID-19
- Orrù, G., Rebecca, C., Gemignani, A., & Conversano, C. (2020). Psychological intervention measures during the COVID-19 pandemic
- Naeem, F., Irfan, M., & Javed, A. (2020). Coping with COVID-19: urgent need for building resilience through cognitive behaviour therapy. *Khyber Medical University Journal*, 12(1), 1-3.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, 1(2), 115-144.
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007
- Rygh, J. L., & Sanderson, W. C. (2004). *Treating generalized anxiety disorder: Evidence-based strategies, tools, and techniques*. Guilford Press.
- Van Mulukom, V., Muzzulini, B., Rutjens, B. T., van Lissa, C. J., & Farias, M. *The Psychological Impact of Threat & Lockdown During the COVID-19 Pandemic: Exacerbating Factors and Mitigating Actions*
- Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S49.

- .
- .
- .



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

