

21 Μαρτίου 2020

ΕΛΛΑΔΑ

ΕΛΛΑΔΑ 17.03.2020

# Απέναντι στην επιδημία του φόβου

ΤΑΣΟΥΛΑ ΕΠΤΑΚΟΙΛΗ



Ασπρόμαυρη εκδοχή της «Κραυγής» του Εντβαρτ Μουνκ. Μέρα με τη μέρα, η επιδημία του φόβου γίνεται εξίσου επικίνδυνη με την επιδημία του κορωνοϊού.

Ετικέτες:

«Ακόμα και οι λέξεις που χρησιμοποιούμε τις τελευταίες εβδομάδες φέρουν ένα βαρύ ψυχολογικό φορτίο, που μετακυλιέται σε όποιον τις διαβάσει ή τις ακούσει. Καλό είναι, λοιπόν, να μην αναφερόμαστε, για παράδειγμα, σε “ύποπτα κρούσματα” αλλά σε “πιθανά κρούσματα”. Το επίθετο “ύποπτος” παραπέμπει αυτομάτως σε κάτι αδιαπραγμάτευτα σκοτεινό και δυσσιώνο, δημιουργεί δυσάρεστους συνειρμούς. Λέμε “ύποπτος δολοφονίας”...». Η δρ Αϊσα Μάλικ, από τα κεντρικά γραφεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στη Γενεύη, σε διαδικτυακή της συνέντευξη την οποία παρακολούθησαν εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι από όλο τον κόσμο –από τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Κόστα Ρίκα μέχρι την Κροατία, την **Ινδία** και την **Κίνα**.

Μαλαισία—, πριν από λίγες μέρες, ήταν σαφής: ο νέος κορωνοϊός με τη ραγδαία εξάπλωσή του δεν απειλεί μόνο τη σωματική μας υγεία αλλά και την ψυχική. Προκαλεί αρνητικά συναισθήματα που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα —κακή διάθεση, ανησυχία, στρες, φόβο, πανικό, απελπισία, απόγνωση— και τα σωματικά συμπτώματά τους, που είναι εξίσου βασανιστικά: αϋπνία, υπέρταση, επιδείνωση κάποιας προϋπάρχουσας κατάθλιψης, ακόμα και έντονες φοβικές αντιδράσεις ή ανεξέλεγκτες υποχονδριακές ανησυχίες.

«Το άγχος απέναντι σε έναν ιό άγνωστο και δυνάμει θανατηφόρο είναι εύλογο και αναμενόμενο. Τις περισσότερες φορές προκαλούνται από φήμες και παραπληροφόρηση: οι πολίτες δυστυχώς είναι ευάλωτοι απέναντι σε fake news που αφορούν τον COVID-19», συνέχισε η δρ Μάλικ. «Ο πανικός, το στίγμα και οι προκαταλήψεις ή διακρίσεις εις βάρος των νοσούντων όμως δεν μπορούν να δικαιολογηθούν με κανέναν τρόπο». Μεγάλη προσοχή χρειάζεται για όσους έχουν βεβαρυμένο ιστορικό ψυχικών διαταραχών. Αλλά και για τα παιδιά, που επηρεάζονται από την περιρρέουσα ατμόσφαιρα περισσότερο από όσο ίσως νομίζουμε. «Μιλήστε με ειλικρίνεια και ηρεμία με τα παιδιά σας», προέτρεψε τους γονείς η κλινική ψυχολόγος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. «Τα παιδιά θα αισθανθούν ανακουφισμένα εάν μπορέσουν να εκφράσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, τον φόβο, την ανησυχία τους, σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον».

Είναι αναμφισβήτητο: μέρα με τη μέρα, η επιδημία του φόβου γίνεται εξίσου επικίνδυνη με την επιδημία του νέου κορωνοϊού. Κανείς δεν θα περάσει αβρόχοις ποσίν αυτό το ορμητικό ποτάμι. Τρεις Έλληνες ειδικοί μας συμβουλεύουν πώς θα ελαχιστοποιήσουμε τις αρνητικές συνέπειες από την -αναπόφευκτη, όπως παραδέχονται- εσωτερίκευση, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, όσων βιώνουμε... Επισημαίνουν ότι τα φοβικά συναισθήματα είναι τοξικά. Μιλούν για επιβεβλημένες προσπάθειες διαχείρισης του στρες και ασκήσεις ηρεμίας. Και, κυρίως, τονίζουν την αξία της ενσυναίσθησης. Γιατί, όπως χαρακτηριστικά λέει η Φωτεινή Τσαλίκου, η κοινότητα οδύνης μας προστατεύει από την κουλτούρα απανθρωποποίησης. Αυτή η φράση της μου θύμισε μια φωτογραφία που έκανε τον γύρο του κόσμου την περασμένη εβδομάδα: ήταν ενός Κινέζου γιατρού, του Λιου Κάι, από τη Γουχάν, που έβγαλε 87χρονο νοσούντα από COVID-19 (πάνω στο κρεβάτι του) στον περίβολο του νοσοκομείου, για να δουν μαζί το ηλιοβασίλεμα...

**ΝΙΚΟΣ ΣΤ. ΜΑΝΟΥΣΗΣ\***

**Η κανονικότητα είναι το «κλειδί»**



Κρούσματα λοιμωδών νόσων, όπως ο COVID-19, είναι δυνατό να επηρεάσουν την καθημερινή λειτουργικότητα των ανθρώπων καθώς και την ψυχική τους υγεία. Τα άτομα που ενδέχεται να εκδηλώσουν πιο έντονα συναισθήματα άγχους είναι εκείνα που έχουν ήδη ιστορικό ψυχικής διαταραχής. Σε πρώτη φάση, λοιπόν, πρέπει να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας και να προσπαθήσουμε να εκλογικεύσουμε την κατάσταση. Και, φυσικά, να λαμβάνουμε τις απαραίτητες προφυλάξεις βάσει των οδηγιών των ειδικών. Στις συνθήκες που προκαλούνται από την εξάπλωση του νέου κορωνοϊού όλοι καλούμαστε να διαχειριστούμε την αβεβαιότητα. Ομως, η ίδια η ζωή είναι συνυφασμένη με την αβεβαιότητα και το άγνωστο. Αρα, όσο περισσότερο μπορέσουμε να συμφιλιωθούμε με την ιδέα του αγνώστου τόσο καλύτερα θα νιώσουμε.

Καθένας από εμάς αντιδρά διαφορετικά σε μια κατάσταση. Ειδικά όταν πρόκειται για μια κατάσταση εκτάκτου ανάγκης, όπως αυτή που βιώνουμε με την τρέχουσα επιδημία, ο συναισθηματικός αντίκτυπος της σε κάθε άτομο εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία και τις εμπειρίες του αλλά και από τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες στις οποίες βρίσκεται. Και, φυσικά, είναι φυσιολογικό να αισθάνεται κανείς ευάλωτος, ακόμα και συγκλονισμένος, παρακολουθώντας τις ανησυχητικές εξελίξεις για τη μετάδοση του ιού σε παγκόσμια κλίμακα.

Τι έχει μεγάλη αξία στη δεδομένη χρονική στιγμή; Να μην κλειστείτε στον εαυτό σας, να μην εγκλωβιστείτε. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της προοπτικής της ζωής, για την ανύψωση της διάθεσης και την αποφυγή της παρατεταμένης έκθεσης στις ανησυχίες που σας προβληματίζουν και στην αγωνία.

Η συνέχιση των φυσιολογικών καθημερινών δραστηριοτήτων και η διαχείριση του περιττού άγχους είναι το κλειδί της «ψυχολογικής επιβίωσης». Να θυμάστε ότι το άγχος είναι φυσιολογικό και αποτελεί μηχανισμό προσαρμογής, ο οποίος μας προειδοποιεί πότε βρισκόμαστε σε κίνδυνο. Ωστόσο, γίνεται παθολογικό όταν εμείς θεωρούμε ότι βρισκόμαστε σε κίνδυνο, ενώ ο κίνδυνος δεν είναι υπαρκτός στην πραγματικότητα.

Απόρρητο

Διατηρήστε, λοιπόν, όσο είναι εφικτό την ηρεμία σας και συνεχίστε την κανονικότητά σας. Αν χρειαστεί να μείνετε σε κατ' οίκον περιορισμό, δημιουργήστε μια ρουτίνα που να δίνει προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού σας. Δοκιμάστε να διαβάσετε περισσότερο ή να παρακολουθήσετε ταινίες. Αξιοποιήστε αυτόν τον χρόνο για να ξεκουραστείτε και δείτε τις παρούσες συνθήκες ως μια νέα, «ασυνήθιστη» εμπειρία, που δεν είναι μεν ευχάριστη, αλλά έχει και τα οφέλη της.

Αν αισθάνεστε υπερβολική ανησυχία για τον κορωνοϊό, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητως ότι έχετε ψυχολογική διαταραχή. Υπάρχουν τρόποι για να μειώσετε τα φυσικά και συναισθηματικά συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος. Ο βασικότερος είναι να σταματήσετε τον έλεγχο, να αποφύγετε δηλαδή τη διαρκή αναζήτηση συμπτωμάτων της ασθένειας. Και προσοχή: Σε έντονες συνθήκες στρες επιβάλλεται η αποφυγή κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών. Επιπροσθέτως, η χρήση αγχολυτικών, αντικαταθλιπτικών και άλλων ηρεμιστικών πρέπει να γίνεται με σύνεση και πάντα υπό την επίβλεψη ειδικού.

\* Νευρολόγος - ψυχίατρος, αντιπρόεδρος Διεθνούς Ιπποκρατείου Ιδρύματος Κω (ΔΙΙΚΩ).

### **ΦΩΤΕΙΝΗ ΤΣΑΛΙΚΟΓΛΟΥ\***

**Το πρώτο θύμα είναι ο έμφοβος άνθρωπος**



Αν ορίσεις κάτι σαν πραγματικό, γίνεται πραγματικό στις συνέπειές του. Ανεξαρτήτως των διαστάσεων που θα πάρει στη χώρα μας ο κορωνοϊός, η πανδημία μοιάζει να είναι ήδη εδώ. Ίσως η πιο μεγάλη απειλή είναι ότι μας «εκπαιδεύει» σε μια κατάσταση όπου τίποτα δεν είναι αρκετό για την προστασία μας: ο ιός είναι άορατος, μας καλεί να ζήσουμε παίρνοντας μέτρα που ελπίζουμε να μας καλύψουν. Βεβαιότητα δεν υπάρχει. Κι αυτό ίσως είναι το πιο τρομακτικό, ανοίγοντας τον δρόμο για τον άκρατο ανορθολογισμό. Θα

Απόρρητο

άξιζε, λοιπόν, να μας τρομάξει, εκτός από τον ιό, ο φόβος για τον ιό. Το πρώτο θύμα είναι ο ίδιος ο έμφοβος άνθρωπος που ζει σε έναν εφιάλτη πριν από την έλευση του εφιάλτη. Υψώνει τείχη ψευδοπροστασίας και αμπαρώνεται.

Τα φοβικά συναισθήματα είναι τοξικά. Δημιουργείται στο πι και φι μια κοινότητα έμφοβων ανθρώπων. Μας ενώνει ο φόβος. «Δεν είμαι παρανοϊκός, δεν είμαι υποχόνδριος, όλοι φοβούνται». Νιώθουμε μια παράδοξη τάξη, του φόβου, να μας προστατεύει. Η απειλή εξοβελίζεται. Ο συλλογικός φόβος μας καθησυχάζει. Τα άδεια ράφια στα σούπερ μάρκετ, η αλόγιστη συσσώρευση αγαθών που δεν χωράνε μέσα στα σπίτια, τα δολοφονικά βλέμματα που καρφώνονται σε όποιον τύχει να βήξει στον δρόμο ή στο λεωφορείο είναι στοιχεία για να οργανωθεί ένα ανορθολογικό σύστημα προστασίας εαυτού. Αν έχουμε βουνά από χαρτιά τουαλέτας, πιθάρια με απολυμαντικά, τότε θα είμαστε οχυρωμένοι. Κι όμως, όσο πιο οχυρωμένοι γινόμαστε, τόσο πιο ανοχύρωτοι νιώθουμε, εκτεθειμένοι στο σύνδρομο του «never enough».

Η επιδημία του φόβου συναγωνίζεται σε επικινδυνότητα την επιδημία του ίδιου του ιού. Η ανημπόρια του τύπου «Είμαι στο έλεος του ιού, είμαι χαμένος, δεν μπορώ να κάνω τίποτα, είναι θέμα χρόνου πότε θα προσβληθώ», βρίσκεται στην καρδιά της κατάθλιψης.

Σκοτεινά σενάρια ενοχής αναμοχλεύονται: «Εφταιξα, δεν ήμουν επαρκής, δεν προστάτευσα αρκετά τους δικούς μου». Κι από την άλλη μεριά, η ναρκισσιστική παντοδυναμία που είναι η άλλη όψη του ίδιου νομίσματος: «Εγώ θα τα καταφέρω. Δεν θα πάθω τίποτα.

Οχυρώνω τον εαυτό μου και την οικογένειά μου».

Ανάμεσα στην ανημπόρια και στη ναρκισσιστική παντοδυναμία παίζεται και δοκιμάζεται η υπόθεση της ψυχικής μας υγείας. Η δέσμευση κρατικών λειτουργιών και επιστημόνων με εμπειριστατωμένη ενημέρωση στα ΜΜΕ είναι επιβεβλημένη. Η εμπιστοσύνη του κοινού σε εκείνους που τον ενημερώνουν είναι αναγκαία προϋπόθεση που δυστυχώς κλονίζεται από κάποιες αδιανόητες παραβιάσεις του ορθού λόγου. Είναι απαραίτητη η στηλίτευσή τους από την επιστημονική κοινότητα και τους υπεύθυνους κρατικούς φορείς.

Χρειαζόμαστε σαφέστατες οδηγίες για τα μέτρα προφύλαξης. Από την άλλη, θα ήταν πολύτιμο να καλλιεργήσουμε, καθένας μας προσωπικά, μια στάση ενσυναίσθησης απέναντι στον πολλαπλά πάσχοντα σήμερα εαυτό μας. Κάτι τέτοιο όμως δεν μπορεί να λειτουργήσει αν δεν συμπεριλαμβάνεται μέσα της ο συνάνθρωπός μας. Η κοινότητα οδύνης προστατεύει από την κουλτούρα απανθρωποποίησης που ευδοκιμεί σε μια τέτοια δύσκολη συγκυρία. Η μοίρα μας είναι δεμένη με την ετερότητα. Οι δυσσίωνοι καιροί μας το κάνουν πιο σαφές παρά ποτέ.

*\* Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, συγγραφέας.*

**ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ\***

**Η καθοριστική στάση των γονιών**

Απόρρητο



Σε μια συνθήκη επιδημίας, η οποία μπορεί να εξελιχθεί σε πανδημία, είναι σημαντικό να μη σκεφτόμαστε μόνο τη φυσική υγεία, αλλά ταυτόχρονα να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα ψυχικής υγείας τα οποία αναδύονται από αυτή την ακραία κατάσταση. Ο φόβος εξάπλωσης ενός αόρατου εχθρού και το κλίμα διάχυτης αβεβαιότητας μπορεί να προκαλέσουν ανεξέλεγκτες συμπεριφορές, πανικό, υψηλό στρες, άγχος, σύγχυση και έντονη δυσφορία όχι μόνο για την ασθένεια αλλά και για τον κίνδυνο διασποράς της στους δικούς μας ανθρώπους.

Η στάση των γονιών επηρεάζει καθοριστικά την ισορροπία των παιδιών όταν αυτά αντιλαμβάνονται από εκείνους ένα βίωμα φόβου, τρόμου, συμπεριφορές και αντιδράσεις σε ατμόσφαιρα «πολέμου» με έντονα φορτισμένο συγκινησιακό κλίμα. Τέλος, είναι δεδομένο ότι οι άνθρωποι που ήδη πάσχουν από ψυχικές διαταραχές κινδυνεύουν να παρουσιάσουν σοβαρές υποτροπές: ασθενείς που υποφέρουν από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή επιτείνουν τα συμπτώματά τους, άλλοι παρουσιάζουν ανεξέλεγκτες υποχονδριακές ανησυχίες, έντονες φοβικές αντιδράσεις, επιδείνωση της προϋπάρχουσας κατάθλιψης, αϋπνία, ακόμη και εμπειρίες ψευδο-ψευδαισθήσεων (βίωμα βρώμας, αλλαγής δέρματος κ.ο.κ.) με αποτέλεσμα τη μείωση της κοινωνικής λειτουργικότητας και την απορρύθμιση της ήδη ευάλωτης ψυχικής τους κατάστασης.

Ωστόσο, πέρα από αυτά τα κλινικά φαινόμενα, μία σειρά από ευρύτερα κοινωνικά φαινόμενα ενδέχεται να επηρεάσουν σοβαρά τη δημόσια ψυχική υγεία. Η έλλειψη ψυχραιμίας μπορεί να διολισθήσει σε στιγματισμό του πιθανού φορέα, να επιτείνει το έλλειμμα εμπιστοσύνης απέναντι στους ιατρικούς και πολιτειακούς θεσμούς, να ενισχύσει θεωρίες συνωμοσίας σε σχέση με την πρόκληση της επιδημίας, να στοχοποιήσει πρόσφυγες και μετανάστες.

Απόρρητο

Η απόλυτη ανάγκη τήρησης των κατευθύνσεων και οδηγιών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και των επίσημων θεσμικών φορέων δυστυχώς συχνά παραβιάζεται από ανεύθυνες συμπεριφορές πολιτών οι οποίες τροφοδοτούνται από θρησκευτικές προκαταλήψεις και φανατισμό. Ο σαφής διαχωρισμός μέτρων δημόσιας υγείας και θρησκευτικών τελετουργιών πρέπει απαραίτητα να τηρηθεί με ευθύνη τόσο της πολιτείας όσο και της ηγεσίας της Εκκλησίας.

Με αίσθημα κοινωνικής και ατομικής δέσμευσης μπορούμε να ακολουθήσουμε τις εξής απλές οδηγίες για την προστασία της ψυχικής μας υγείας: Να λαμβάνουμε υπ' όψιν μας τις επίσημες ανακοινώσεις και να τηρούμε τις οδηγίες των ειδικών παραβλέποντας την παραπληροφόρηση από δήθεν ειδικούς. Να προσπαθούμε να ελέγχουμε τον φόβο, να ηρεμούμε, να αποφεύγουμε αποφάσεις σε κλίμα πανικού καθώς και αναρτήσεις στο Διαδίκτυο που προκαλούν σύγχυση. Σε περίπτωση επίμονου φόβου ή ανεξέλεγκτου άγχους είναι επιβεβλημένο να ζητήσουμε βοήθεια από αξιόπιστο ειδικό ψυχικής υγείας.

Είναι εύκολο να καταφεύγουμε σε ανορθολογισμούς και ανέξοδες καταγγελίες και δυσκολότερο να αντιμετωπίσουμε τον κορωνοϊό με ψυχραιμία και να βρούμε λύσεις ως συντεταγμένη κοινότητα. Ας μη χάσουμε, όμως, την ενσυναίσθησή μας απέναντι στον ευάλωτο συμπολίτη μας, ας δείχνουμε τρυφερότητα και αλληλεγγύη στην πιθανή μοναξιά του.

*\* Ψυχίατρος - ψυχαναλυτής, καθηγητής Κοινωνικής Ψυχιατρικής στο Πάντειο Πανεπιστήμιο.*

Δεν τυπώνω. Πόστατε το περίβλλον.