

## Open Schools Journal for Open Science

Vol 5, No 1 (2022)

Open Schools Journal for Open Science - Special Issue - Πρότυπο ΓΕΛ Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης



### Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της πανδημίας

Αγάπη Χριστοπούλου

doi: [10.12681/osj.30296](https://doi.org/10.12681/osj.30296)

Copyright © 2022, Αγάπη Χριστοπούλου



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### To cite this article:

Χριστοπούλου Α. (2022). Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της πανδημίας. *Open Schools Journal for Open Science*, 5(1). <https://doi.org/10.12681/osj.30296>

# Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της πανδημίας

*A. Χριστοπούλου, Πρότυπο Γενικό Λύκειο Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης*

## Περίληψη

Το ζήτημα της αντιμετώπισης των ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας, αποτελεί ένα καίριο πρόβλημα που εντάσσεται στα ενδιαφέροντα της επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας, καθώς θα ήθελα να ακολουθήσω το επάγγελμα του. Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο την έκθεση ενός καίριου προβλήματος, δηλαδή αυτού του άγχους της πανδημίας, σε διάφορες κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες, καθώς και τρόπους και συμβουλές αντιμετώπισής του.

**Λέξεις κλειδιά:** πανδημία, άγχος, ψυχική υγεία

## Εισαγωγή

Ανακαλώντας τις αρχές της πανδημίας το 2020 μπορούμε όλοι να θυμηθούμε την αβεβαιότητα, τον τρόμο και την ανησυχία που υπήρχε καθώς πλέον η ζωή μας απειλούταν από έναν φονικό ιό, με τρομακτικές δυνατότητες για τα δεδομένα εκείνης της περιόδου. Η ζωή μας λοιπόν έμελλε να αλλάξει ριζικά, με διάφορους τρόπους που πιθανότατα δεν μας είχαν περάσει καν από τον νου. Η εφαρμογή της μάσκας σε εσωτερικούς και αργότερα και εξωτερικούς χώρους, τα επαναλαμβανόμενα lockdown, τα περιοριστικά μέτρα και το κλείσιμο τόσο των σχολείων, όσο και των χώρων εργασίας επηρέασαν πρώτα απ όλα την καθημερινότητά μας αλλά και κατά συνέπεια την σωματική και ψυχική μας υγεία. Εξαιτίας κατα κύριο λόγο του εγκλεισμού, οι περιπτώσεις εμφάνισης ψυχολογικών προβλημάτων όπως η κατάθλιψη και το άγχος αυξήθηκαν ραγδαία, ανησυχώντας ειδικούς αλλά και απλούς πολίτες, οι οποίοι, μη έχοντας αντιμετωπίσει πιθανώς παρόμοιο πρόβλημα, δεν γνωρίζουν πως να το αντιμετωπίσουν.

Μπορεί να έχουν περάσει σχεδόν δύο χρόνια από την έναρξη της πανδημίας,ωστόσο η ανάλυση των αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων και ειδικότερα του συναισθήματος του άγχους που προκλήθηκε κατά την διάρκεια της αποτελεί αντικείμενο αρκετών ερευνητικών μελετών, καθώς παραμένει ευρέως διαδεδομένο, δημιουργώντας προβλήματα στην διαβίωσή

μας. Συμπερασματικά, η διερεύνηση τρόπων επίλυσης αυτού του προβλήματος ήταν απαραίτητως αναγκαία για την διευκόλυνση της καθημερινότητας εκατομμυρίων ανθρώπων με ανάγκη. Εξαιτίας της βαρύτητας του προβλήματος και της ανησυχίας που έχει προκληθεί στην παγκόσμια κοινότητα, όλο και περισσότερες πληροφορίες προστίθενται καθημερινά έπειτα από μελέτη και έρευνα, χωρίς αυτό όμως να σημαίνει πως είναι απαραίτητα χρήσιμες ή ακόμα και κατανοητές. Στόχος αυτής της εργασίας είναι να καταγραφούν ψυχολογικές επιπτώσεις αγχους που δημιουργήθηκαν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες κατά την διάρκεια της πανδημίας, καθώς και οι πιθανοί τρόποι επίλυσής τους, ώστε η εργασία αυτή να αποτελέσει την μελλοντική βάση για μελλοντική έρευνα για την ψυχολογική ενίσχυση όλων των ηλικιακών ομάδων στην μετά κορωνοϊό εποχή.

### Οι επιπτώσεις της πανδημίας στους ενήλικες και στα δύο φύλα

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Frederick [1], έξι παράγοντες που επηρέασαν αρνητικά την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων ήταν η διαβίωση χωρίς την οικογένεια, η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας, η απώλεια της θέσης εργασίας, η απώλεια κοινωνικής ζωής, το νεαρό της ηλικίας και το φύλο. Ειδικότερα για το φύλο, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Πάφου στην Κύπρο, φάνηκε ότι οι γυναίκες, σε σύγκριση με τους άνδρες, βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες, φόβου, ανησυχίας ή απελπισίας και είναι πιο πιθανό να λάβουν προστατευτικά μέτρα [2]. Επιπλέον [1], κάποιοι άλλοι παράγοντες άγχους υπήρξαν το αυστηρό lockdown και τα μέτρα φυσικής/κοινωνικής αποστασιοποίησης που λήφθηκαν για τον περιορισμό της διασποράς του ιού, που επηρέασαν δυσμενώς τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Γενικότερα, ως επιπτώσεις στην ψυχική υγεία παρουσιάστηκαν το άγχος, το στρες, ο φόβος, η ανησυχία και, σε ορισμένες περιπτώσεις, αϋπνία και κοινωνική δυσλειτουργία, με μερικά από αυτά να εμφανίζονται κι ως ψυχοσωματικά συμπτώματα [1].

Όσον αφορά τους τρόπους αντιμετώπισης του στρες της πανδημίας, σύμφωνα με μελέτη [3] αναδεικνύονται η διατήρηση μιας θετικής στάσης ότι εν τέλει η πανδημία θα ελεγχθεί και τα σχετικά προβλήματα θα ξεπεραστούν και διάφορες στρατηγικές, όπως η χρήση ευχετικής σκέψης και η αποφυγή απόδοσης σημασίας στην κατάσταση.

### Οι επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά και στους έφηβους

Παρόλο που τα παιδιά και οι έφηβοι δεν επηρεάζονται από τον covid σε τέτοιο βαθμό όσο άλλες κοινωνικές ομάδες, αντιμετωπίζουν σε τεράστιο βαθμό ψυχοκοινωνικά προβλήματα ως αποτέλεσμα της δραστηρικής αλλαγής στον τρόπο ζωής τους, της σωματικής τους δραστηριότητα και των εξορμήσεων τους [4], προβλήματα τα οποία μπορούν να τα κάνουν ασθενέστερα σε

ψυχικές ασθένειες μετέπειτα στην ζωή. Τόσο τα μικρά όσο και τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πιθανό λόγω αυτών των αλλαγών να γίνουν πιο απαιτητικά, ανυπόμονα, εχθρικά και ενοχλημένα μ' όλη αυτή την κατάσταση. Οι στρεσογόνοι παράγοντες (όπως η μονοτονία, η απώλεια ρουτίνας και η έλλειψη κοινωνικών αλληλεπιδράσεων) φαίνονται να έχουν εκτεταμένο αντίκτυπο τόσο στο σωματικό όσο και στο ψυχικό επίπεδο των παιδιών, αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης ασθενειών μετέπειτα στην ζωή. Άλλα προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν είναι [5] η απώλεια του ενδιαφέροντος και της ευχαρίστησης, η υπερβολική ανησυχία, η δυσκολία συγκέντρωσης, τα σωματικά ενοχλήματα και τα προβλήματα με τον ύπνο και τη λήψη τροφής. Με σκοπό να αναλύσουμε το φαινόμενο και διάφορους τρόπους αντιμετώπισής του, θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε τις εξής κατηγορίες:

### Προσχολική ηλικία

Σε σύγκριση με τα μεγαλύτερα παιδιά, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας φάνηκαν να επηρεάζονται περισσότερο από την πανδημία, καθώς εμφάνισαν περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς και συμπτώματα υπερκινητικότητας. Τα μικρά παιδιά φαίνεται να ανταποκρίνονται στο άγχος με διαφορετικούς τρόπους, οι πιο συνηθισμένοι από τους οποίους περιλαμβάνουν δυσκολίες στον ύπνο, στομαχικούς πόνους και πονοκεφάλους, ανησυχία,

### Παιδική ηλικία

Σύμφωνα με την μελέτη COH-FIT [6], οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά αύξησαν τα επίπεδα στρες, μοναξιάς και θυμού. Επιπλέον, όσον αφορά του τρόπους αντιμετώπισης, στα παιδιά αναφέρθηκε η επαφή με την οικογένεια και με φίλους, το παιχνίδι εκτός ή εντός σπιτιού, η χρήση του διαδικτύου, η μουσική, το περπάτημα ή άσκηση. Άλλοι τρόποι που θεωρήθηκαν σημαντικοί στην αντιμετώπιση της πανδημίας ήταν τα χόμπι όπως τα μουσικά όργανα, το ηλεκτρονικό παιχνίδι, η τηλεόραση και τα κατοικίδια.

### Εφηβική ηλικία

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με ποικίλες αλλαγές τόσο στο σώμα τους, όσο και στην συμπεριφορά και διάθεσή τους. Αυτή η διαδικασία, παράλληλα με το άγχος της σχολικής επίδοσης και των διαπροσωπικών επαφών, γίνεται αρκετά στρεσογόνα, και μαζί με την αβεβαιότητα της πανδημίας κρίνεται κρίσιμη όσον αφορά τις μετέπειτα συνήθειες των εφήβων ως ενήλικες. Δεδομένου ότι η εφηβεία πρόκειται για μια περίοδο πρόσληψης σημαντικών ερεθισμάτων, διαταράξεις της διαδικασίας όπως αυτή της πανδημίας θεωρούνται

άκρως καταστροφικές που μπορούν να φέρουν συμπτώματα αργότερα στην ζωή. Σύμφωνα λοιπόν με την μελέτη COH-FIT [6], στους εφήβους παρουσιάστηκε αύξηση των επιπέδων στρες, μοναξιάς και θυμού, ωστόσο παρατηρήθηκε βελτίωση στην αλτρουιστική κοινωνικά επωφελή συμπεριφορά. Ως τρόπους αντιμετώπισης, οι έφηβοι έδειξαν προτίμηση στην άμεση κοινωνική επαφή ή συναναστροφή, την άσκηση ή το περπάτημα, στην χρήση του διαδικτύου και τα χόμπι, στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης και στα κατοικίδια. Τρόποι ψυχολογικής ανακούφισης που θα μπορούσαν να θεωρηθούν αρνητικοί ήταν τα συνταγογραφούμενα φάρμακα και η χρήση ουσιών (καπνός, αλκοόλ ή άλλες ουσίες).

### Ειδική αγωγή

Είναι γνωστό πως τα παιδιά ειδικής αγωγής, και πιο συγκεκριμένα με ΔΑΦ, παρουσιάζουν, συχνά, χαρακτηριστικά, τα οποία περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και κινήσεις, τάση ανάπτυξης σταθερών ενδιαφερόντων και είτε αυξημένη, είτε μειωμένη αντιδραστικότητα σε εξωτερικά ερεθίσματα. Συμπερασματικά, προκειμένου να διατηρηθεί ένα σταθερό πρόγραμμα αλλά και η ανάπτυξη ικανοτήτων τους, συχνά συνεργάζονται με μια διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών, κάτι το οποίο με το ξέσπασμα της πανδημίας καθίσταται λιγότερο εφικτό. Αυτό, σε συνδυασμό με τις αρνητικές συνέπειες της απομόνωσης και της καραντίνας καθώς και την τήρηση των υγειονομικών μέτρων, φέρουν αρνητικό αντίκτυπο στα παιδιά, όπως δυσκολίες προσαρμογής στη νέα συνθήκη της καθημερινότητας, την απώλεια των καθημερινών πρακτικών δεξιοτήτων όπως και την μεγέθυνση εμφάνισης διασπαστικών συμπεριφορών, σαν την κατάθλιψη και το άγχος. [7]

### Μελέτες περίπτωσης: [8] [9] [10]

Η μείωση των καθημερινών δραστηριοτήτων και των αντίστοιχων προσλαμβανόμενων ερεθισμάτων.

Παράδειγμα: Η Μαρία είναι ένα πολύ κοινωνικό παιδί που ενδιαφέρεται τόσο για τα αθλήματα, όσο και για την τέχνη. Ως αποτέλεσμα, και με σκοπό να ικανοποιήσει τα ενδιαφέροντά της, η Μαρία αποτελεί μέλος μιας ομάδας βόλεϊ και προπονείται σχεδόν καθημερινά. Τις υπόλοιπες ημέρες, καθώς και στον ελεύθερό της χρόνο, η Μαρία ασχολείται με την κεραμική, σε ένα εργαστήριο κοντά στο σπίτι της. Με την επιβολή του πρώτου lockdown η καθημερινότητα της Μαρίας αλλάζει ριζικά, αφού πλέον διακόπτονται οι εξωσχολικές δραστηριότητες και κατά συνέπεια οι έξοδοι από το σπίτι, η επαφή της με άτομα εξωτερικού περιβάλλοντος και η πρόσληψη συγκεκριμένων ερεθισμάτων από τις δραστηριότητές της. Συμπερασματικά, φυσικό είναι για την Μαρία να επιβαρυνθεί ψυχολογικά, το οποίο επηρεάζει εκτός από την ψυχική της υγεία και την σωματική (απώλεια εκγύμνασης).

## Συμβουλές για την Μαρία

Η διατήρηση των κοινωνικών δικτύων (εφαρμογών όπως Instagram κα) καθώς και η διατήρηση επαφής με άτομα σε καθημερινή βάση μέσω τηλεφώνου (ή και από κοντά, πάντα βέβαια με τις σωστές προφυλάξεις). Απλές καθημερινές αλληλεπιδράσεις σαν αυτές είναι ζωτικής σημασίας σε κρίσιμες περιόδους σαν και αυτή. Σημαντική είναι επίσης η διατήρηση με κάποιον τρόπο της πρόσληψης αυτών των ερεθισμάτων στην καθημερινότητα της (γυμναστική στο σπίτι [11] και ενασχόληση με κάποιου είδους δημιουργική δραστηριότητα, αν όχι κεραμική).

## Οι μειωμένες κοινωνικές επαφές. [12]

Παράδειγμα: Ο Γιώργος, αν και όχι ιδιαίτερα κοινωνικός, είναι ένα φιλικό άτομο που απολαμβάνει πολύ την παρέα των φίλων του, γι αυτό άλλωστε τους συναντά καθημερινά για βόλτα, ιδιαίτερα έπειτα την πρόσφατη ενηλικίωσή του. Ωστόσο, έπειτα από την αρχή της πανδημίας το 2020 αυτή η καθημερινή του αλληλεπίδραση με την παρέα του διακόπτεται και έτσι ο Γιώργος καταντά να περνάει το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας του μόνος και δίχως κάποια σημαντική ασχολία. Σαν αποτέλεσμα, η ψυχολογία του διαταράσσεται σημαντικά και έχει εμφανή συμπτώματα και στην συμπεριφορά του.

## Συμβουλές για τον Γιώργο:

Μια προφανής λύση είναι η διατήρηση της επικοινωνίας μέσω ηλεκτρονικών μέσων (βιντεοκλήσεις στο Skype, Instagram, FaceTime κα) ή και τηλεφώνου. Για περιόδους όπου οι μετακινήσεις δεν είναι περιορισμένες, μια άλλη λύση είναι οι βόλτες σε εξωτερικούς χώρους έτσι ώστε να αποφευχθεί η μετάδοση του ιού, είτε με χρήση μάσκας, είτε όχι. Τέλος, ένας ιδιαίτερος τρόπος αντιμετώπισης της μείωσης των υγεία του (έλλειψη αγαθών λόγω έλλειψης χρημάτων), με ένα από τα πιο φανερά συμπτώματά του να είναι το άγχος.

## Η έλλειψη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες.

Παράδειγμα: Η Αναστασία είναι μια γυναίκα ευαίσθητη και σαν αποτέλεσμα αγχώνεται εύκολα, μερικές φορές χωρίς απαραίτητα λόγο. Ειδικά με την έξαρση του κορονοϊού, η καθημερινότητά της επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το άγχος της με αποτέλεσμα να γίνεται ανυπόφορη και να επηρεάζει και την συμπεριφορά της ίδιας.

## Συμβουλές για την Αναστασία: [11]

Πρώτα απ όλα η Αναστασία πρέπει να κατακτήσει μερικές δεξιότητες: αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, σκοπιμότητα (δηλαδή να βρει μία αίσθηση σκοπού στην καθημερινότητα της π.χ. να βοηθάει τους

άλλους), ευθύνη (να αναλάβει δηλαδή πλήρη ευθύνη της ζωής της και των ενεργειών της), καθώς και προσαρμοστικότητα (δηλαδή την αποτελεσματική διαχείριση των απροσδόκητων αλλαγών της ζωής), με σκοπό να χτίσει μια ψυχολογική ανθεκτικότητα που θα την βοηθήσει στο πέρας της πανδημίας. Σημαντική είναι επίσης η πληροφόρηση σχετικά με την πανδημία, πάντα από εμπειριστατωμένες πηγές για να αποφευχθούν τυχόν λάθος πληροφορίες που μπορούν να λειτουργήσουν αρνητικά για ένα άτομο. Επιπρόσθετα, καλό είναι να αποφύγει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς η μετάδοση λάθος πληροφοριών είναι πιο συχνή και συνήθως προκαλεί πανικό. Έπειτα, ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης του άγχους είναι η διαχείριση αυτών που μπορούν να ελεγχθούν (καθαριότητα, υγιεινή, οικοδόμηση ανοσίας κ), με σκοπό την δημιουργία της αίσθησης ενός ασφαλέστερου περιβάλλοντος που μπορεί να μειώσει την έκθεση σε κίνδυνο του ατόμου. Τέλος, η φροντίδα του σώματος αλλά και του μυαλού είναι το παν σε περιόδους σαν και αυτή. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω τον ερεθισμάτων σαν τα χόμπι καθώς και της κοινωνικοποίησης με φίλους και οικογένεια.

## Οι οικονομικές δυσκολίες και η οικονομική επιβάρυνση λόγω της αδυναμίας για εργασία.

Παράδειγμα: Ο Γιάννης είναι ελεύθερος επαγγελματίας, έχοντας ανοίξει μια καφετέρια στο κέντρο της Αθήνας πριν αρκετά χρόνια. Με την επέλαση της πανδημίας η επιχείρηση του αναγκάζεται να κλείσει και παρόλο που δοκίμασε την λύση του takeaway, οι οικονομικές δυσκολίες δεν αντιμετωπίστηκαν. Έτσι, το εισόδημά του πλέον είναι σχεδόν ανύπαρκτο με εξαίρεση μερικά επιδόματα από το κράτος. Φυσικά, αυτή η οικονομική αστάθεια έχει άμεσα αποτελέσματα στην ψυχολογία του αλλά και στην να διευκολυνθεί η αντιμετώπιση του άγχους του κάτι παραπάνω δεν μπορεί να γίνει. Γι'αυτό, σημαντικό σε μια τέτοια κατάσταση είναι η διατήρηση μίας θετικότητας απέναντι στις δυσκολίες αυτές, καθώς και η αναζήτηση βοήθειας σε κοντινά πρόσωπα ή φορείς που μπορούν να βοηθήσουν (πχ Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων)

## Ο χρόνος που διαρκεί η κοινωνική απομόνωση.

Παράδειγμα: Η Ελένη κατά την διάρκεια της καραντίνας άλλα και εκτοτε δυσχερεί από την έλλειψη κοινωνικοποίησης που έχει φέρει η πανδημία στην ζωή της. Σαν αποτέλεσμα, η πολύμηνη στέρηση αυτή έχει επηρεάσει σημαντικά την διάθεση της αλλά και τις δραστηριότητές της, έχοντας χάσει ουσιαστικά ένα ζωτικό κομμάτι της καθημερινότητάς της που της προσφερε μια αίσθηση σκοπού. Η Ελένη λοιπόν, ούσα φιλικό και συναισθηματικό άτομο, βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα πρόβλημα που αφορά ιδιαίτερα την διαβίωση της χωρίς όμως να έχει βρει έναν τρόπο να το αντιμετωπίσει.

### Συμβουλές για την Ελένη:

Παρόλες τις δυσκολίες που μπορεί να φέρει, αυτή η κοινωνική απομόνωση μπορεί να αποδειχθεί κερδοφόρα για την Ελένη. Σημαντικό είναι λοιπόν κατά την διάρκεια αυτού του προσωπικού χρόνου να αφιερώσει χρόνο σε υγιείς δραστηριότητες και αντικείμενα που της προσφέρουν χαρά και ικανοποίηση, έτσι ώστε να επικεντρωθεί περισσότερο στον εαυτό της και να ανακαλύψει ταυτόχρονα περισσότερα πράγματα για αυτή. Επίσης, σημαντικό είναι να δώσει σημασία στις δικές της ανάγκες και συναισθήματά της έτσι ώστε να παρέχει το μεγαλύτερο δυνατό ποσοστό στήριξης που γίνεται στον εαυτό της.

Η ανεπαρκής προμήθεια αγαθών και η αδυναμία πρόσβασης σε ιατρική φροντίδα και συνταγογράφηση.

### Η ελλιπής πληροφόρηση

Παράδειγμα: Ο Θωμάς είναι ένας συνταξιούχος που ζει μόνος του εδώ και πολλά χρόνια. Κατά την διάρκεια της πανδημίας, και μη έχοντας μεγαλώσει με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα του αποτελεί η παραπληροφόρηση καθώς και η ελλιπής πληροφόρηση, με αποτέλεσμα πολλές φορές να συγχύζεται ή να πανικοβάλλεται εξαιτίας του φόβου του για τον ιό. Συμπερασματικά, αυτός ο φόβος του έχει κάνει την καθημερινότητά του πιο δύσκολη, καθώς δεν γνωρίζει τι όντως πρέπει να κάνει με σκοπό να προφυλαχθεί από τον ιό.

### Συμβουλές για τον Θωμά:

Πρώτα από όλα σημαντικό είναι να αποφύγει την υπερβολική ενημέρωση καθώς και την συνεχόμενη ροή ειδήσεων, καθώς αυτά μπορούν να δημιουργήσουν υπερβολικό άγχος και πανικό. Επίσης, ο Θωμάς καλό είναι να προτιμήσει την ενημέρωση σε συγκεκριμένες ώρες και από έγκυρες πηγές ή ιστοσελίδες με σκοπό να ελέγχεται η πρόσληψη πληροφοριών του σε καθημερινή βάση. Τέλος, καλό είναι να αποφύγει να ακούει φήμες που τον κάνουν να αισθάνεται άβολα έτσι ώστε να έχει μια αίσθηση προστασίας γύρω του που του προσδίδει μια παραπάνω ασφάλεια από τον ιό.

### Μεθοδολογικό πλάνο αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων [13]

Με σκοπό την αποτελεσματική αντιμετώπιση διαφόρων αρνητικών αισθήσεων που μπορεί να δημιουργηθούν εξαιτίας της πανδημίας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η παρακάτω δραστηριότητα, της οποίας κύριος στόχος αποτελεί η εντοπισμός ψευδών πεποιθήσεων για τα συναισθήματα, σε αυτή την περίπτωση σχετιζόμενα με την πανδημία. Γενικότερα, αυτή η άσκηση απευθύνεται σε άτομα τα οποία



χρειάζεται να αποκαλύψουν δυσλειτουργικές ή ψευδείς πεποιθήσεις σχετικά με τα συναισθήματα τους και να τα βοηθήσει να τις αποβάλλουν, μέσω της εξέτασης βασικών υποθέσεων για τα συναισθήματα. Προκειμένου να δούμε μια περίπτωση που ανταποκρίνεται στο παρόν πρόβλημα, η εφαρμογή θα μπορούσε να εξελιχθεί κάπως έτσι [9]:

#### Βήμα 1: Διαλέγουμε ένα δύσκολο συναίσθημα

Για την παρούσα κατάσταση, ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι το άγχος. Αν θέλαμε να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι, θα μπορούσαμε να επιλέξουμε μια συναισθηματική κατάσταση με την οποία παλεύουμε αυτή τη στιγμή, π.χ. ότι νιώθουμε αγχωμένοι με την καίρια κατάσταση της πανδημίας και δεν ξέρουμε πως να το διαχειριστούμε [9].

#### Βήμα 2: Αποκαλύπτουμε ψευδείς βασικές πεποιθήσεις για το συναίσθημα

Σε αυτό το στάδιο επιλέγουμε διάφορες πεποιθήσεις που έχουμε γύρω από το συναίσθημα και το σημειώνουμε. Μερικές ενδεικτικές προτάσεις θα μπορούσαν να είναι αυτές [9]:

- Αν αφήσω τον εαυτό μου να νιώσει αυτό το συναίσθημα, θα με κυριεύσει.
- Οι άλλοι άνθρωποι δεν αισθάνονται έτσι. Κάτι δεν πάει καλά με εμένα.
- Αυτό το άτομο απάντησε διαφορετικά από μένα, επομένως η συναισθηματική μου αντίδραση είναι λάθος.
- Είμαι ανόητος που νιώθω έτσι.

#### Βήμα 3: Εξερευνούμε τις συνέπειες της κατοχής αυτών των πεποιθήσεων

Σε αυτό το στάδιο πρέπει να δούμε τι συμβαίνει ως συνέπεια της διατήρησης αυτών των πεποιθήσεων για τα συναισθήματα και να σημειώσουμε το αντίκτυπο που έχουν αυτές οι πεποιθήσεις (είτε αρνητικό είτε θετικό) για το πώς αισθανόμαστε, συμπεριφερόμαστε και μιλάμε στον εαυτό μας όταν αντιμετωπίζουμε αυτό το συναίσθημα [9].

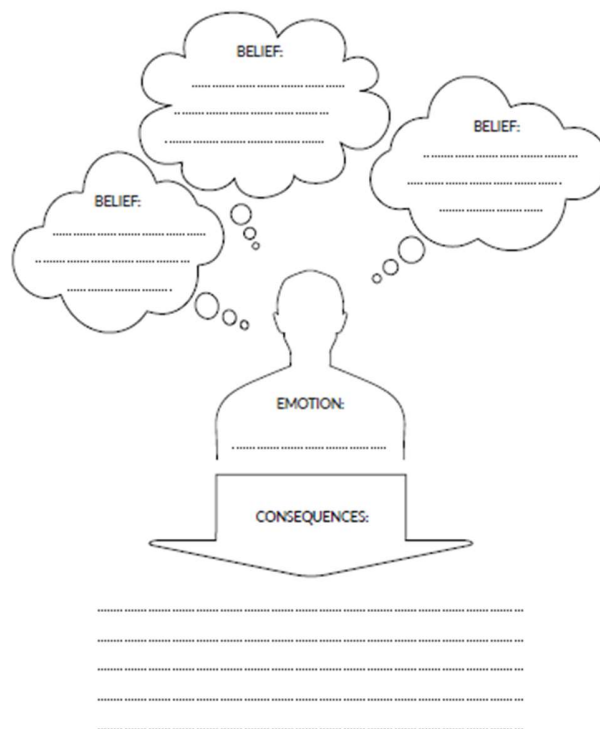
#### Βήμα 4: Αξιολόγηση

Πρέπει να συζητηθούν τα παρακάτω:

- Πώς ήταν να γίνει αυτή η άσκηση;

- Εξετάζοντας το μέρος των συνεπειών της άσκησης, πόσο προσαρμοστικό είναι για εσάς να έχετε τέτοιες πεποιθήσεις τα συναισθήματά σου;
- Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο στην άσκηση;
- Τι γνώσεις έχετε αποκτήσει σχετικά με τις πεποιθήσεις σας για τα συναισθήματα;

Appendix A Core Beliefs About Emotions worksheet



The diagram illustrates the relationship between beliefs, emotions, and consequences. It features a central silhouette of a person. Above the silhouette are three thought bubbles, each labeled 'BELIEF:' and containing three horizontal lines for text. Below the silhouette is a box labeled 'EMOTION:' with three horizontal lines, and below that is a box labeled 'CONSEQUENCES:' with three horizontal lines. At the bottom of the page, there are five additional horizontal lines for writing.

Ενδεικτικό φύλλο εργασίας [9]

## Αναφορές

[1]: Μελέτη Ερευνητικής Μονάδας Ψυχικής Ανθεκτικότητας, Πανεπιστήμιο Frederick (Σεπτέμβριος 2021)

[2]: Μ. Μουσουλίδου, Μ. Σιάκαλλη, Α. Χριστοδούλου, Μ. Αργυρίδης “The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health: Evidence from Cyprus” (2021). Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/8/3868/htm>

[3]: Ε. Καραδήμας, Α. Πασχάλη: Πανδημία SARS-CoV-2: Ψυχολογικές Αντιδράσεις και

Επιπτώσεις 20 Μήνες Μετά την Έναρξη της Πανδημίας (2022). Πανεπιστήμιο Κρήτης και Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

[4]: Τερζή Μ., Διπλωματική Εργασία «Ψυχολογική επιβάρυνση Ελλήνων γονέων και παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19» (2021). Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής.

[5]: Μάρω Σενετάκη (2020)

[6]: Διεθνής Μελέτη COH-FIT (Παγκόσμιας Μελέτης Υγείας και Λειτουργικότητας σε Περιόδους Μεταδοτικών Λοιμώξεων) (2020). Προώθηση στην Ελλάδα από την Β΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

[7]: Χ. Ευστρατίου, Ε. Λεψινιώτη & Α. Ντόκος, Πτυχιακή Εργασία: Οι επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19 στα παιδιά σχολικής ηλικίας με Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές και ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στα Ειδικά Σχολεία » (2021). Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

[8]: Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC Geneva 2007. Ελληνική Έκδοση Κατευθυντήριες Οδηγίες της IASC για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης. Κέντρο Ημέρας Βαβέλ: Αθήνα, 2018.

[9]: IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.

[10]: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.

[11]: S. Devi, Psychological Resilience and Coping Strategies During COVID-19 Pandemic Lockdown (2020). J. Xian Univ. Archit. Technol.

[12]: Greg Miller, Social distancing prevents infections, but it can have unintended consequences (2020). Health Social Sciences Coronavirus

[13]: Hugo, A. & Lucinda, P. (2019). Identifying False Beliefs about Emotions. Positive Psychology Toolkit, pp.18-19.

