



*ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ «ΘΡΙΑΣΙΟ»
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ*

***ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ
ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ (COVID-19)***



Η νόσος Covid-19 εισέβαλε αιφνίδια στην καθημερινότητά μας δημιουργώντας μια συνθήκη, η οποία χαρακτηρίζεται ως πρωτόγνωρη και στρεσογόνα. Κανένας από εμάς δεν έχει βιώσει στη διάρκεια της ζωής του κάτι παρόμοιο, ενώ οι απώλειες που συνδέονται με τη νόσο είναι πολυάριθμες και αφορούν:

- Την υγεία και την προστασία της ανθρώπινης ζωής, τόσο της δικής μας όσο και των αγαπημένων μας προσώπων.
- Το αίσθημα σταθερότητας, ασφάλειας και ατομικής ελευθερίας που διαταράσσεται από τον περιορισμό μετακινήσεων, τη διακοπή της εργασίας, τον αποκλεισμό των παιδιών από την εκπαίδευση, τη μείωση των δραστηριοτήτων και των κοινωνικών επαφών.

- Τη συμμετοχή σε τελετές μεγάλης συναισθηματικής αξίας όπως η αποφοίτηση, ο γάμος, η βάπτιση και η κηδεία.

Η αντίδραση του κάθε ατόμου στις κοινωνικές, οικονομικές και συναισθηματικές απώλειες εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, το οικογενειακό - φιλικό και εργασιακό περιβάλλον καθώς και η κοινότητα στην οποία ζει. Η διαχείριση του πόνου, της θλίψης και άλλων συναισθημάτων πένθους είναι αναγκαία για τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας και τη μείωση μελλοντικών επιπτώσεων.

Τι έχει να διαχειριστεί το άτομο που νοσεί ή έχει εκτεθεί στον SARS-Cov-2

- Αγωνία, άγχος, ανησυχία και φόβο για την έκβαση της ασθένειας και το ενδεχόμενο μετάδοσης της νόσου.
- Μοναξιά και θλίψη λόγω της απομόνωσης και της αποφυγής των κοινωνικών επαφών.
- Στιγματισμό και ενοχή γιατί νόσησε ή μετέδωσε τη νόσο.

Τι έχει να διαχειριστεί το άτομο που νοσηλεύεται λόγω SARS-Cov-2

- Την έλλειψη της κοινωνικής υποστήριξης που προέρχεται από την οικογένεια και τους φίλους κατά τη νοσηλεία ή την πορεία προς το θάνατο λόγω της κατάργησης του επισκεπτηρίου.
- Τη δυσκολία επικοινωνίας με τους οικείους καθώς πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω εφαρμογών και κινητών τηλεφώνων και η οποία πολλές φορές περιορίζεται από την κατάσταση υγείας του ασθενή (χαμηλό οξυγόνο-δυσκολία αναπνοής και ομιλίας).
- Την απομόνωση και το αίσθημα αποξένωσης ακόμα και από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, τα μοναδικά πρόσωπα αναφοράς καθώς ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας καλύπτει όχι μόνο το σώμα αλλά και το πρόσωπο.
- Το φόβο της απώλειας της λειτουργικότητας και του αυτοελέγχου καθώς και υπαρξιακά θέματα που σχετίζονται με το θάνατο, τον αποχωρισμό και την εγκατάλειψη.

Τι έχει να διαχειριστεί το συγγενικό περιβάλλον

- Αίσθημα ενοχής σε περίπτωση που οι ίδιοι μετέδωσαν τη νόσο, καθώς και φόβο για την υγεία άλλων δικών τους ανθρώπων.
- Έλλειψη ελέγχου και αίσθημα ανημπόριας καθώς απαγορεύεται να επισκεφθούν τον/την αγαπημένο/η τους.
- Δυσκολία στη διαχείριση του πένθους λόγω του κλειστού φέρετρου, της παρουσίας ελάχιστων συγγενών, και της αδυναμίας μοιράσματος της θλίψης μέσα από μια παρηγορητική αγκαλιά, ένα χάδι ή προσωπική επαφή.

Μάθε να αναγνωρίζεις τα συμπτώματα που θα πρέπει να σε ανησυχούν

Έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα που εσύ ή ένα κοντινό σου πρόσωπο εμφανίζει κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα;

- Άρνηση της πραγματικότητας και συναισθηματικό μούδιασμα. Μη αποδοχή οποιασδήποτε απώλειας και μπλοκάρισμα του συναισθήματος λόγω αδυναμίας διαχείρισης του πόνου.
- Έντονο και παρατεταμένο θυμό για όσα συνέβησαν. Θυμός προς εαυτό και περιβάλλον που «δεν πρόσεξαν», προς τους ειδικούς που «δεν φρόντισαν», προς τα μέσα που «δεν πληροφόρησαν».
- Ενοχή και τύψεις για αυτά που θα μπορούσαν να είχαν γίνει διαφορετικά στο παρελθόν και δεν έγιναν, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια.
- Μεγάλη θλίψη και πικρία που οδηγούν στη μη άντληση ευχαρίστησης και ικανοποίησης από την καθημερινότητα. Αδυναμία να βρεθεί νόημα στη ζωή.
- Απώλεια εμπιστοσύνης στο κοινωνικό περίγυρο. Πεποίθηση ότι δεν μπορεί να υπάρξει βοήθεια και υποστήριξη από κανέναν.
- Κοινωνική απόσυρση. Σταδιακή απομάκρυνση από σχέσεις, επαφές και δραστηριότητες. Κλείσιμο στον εαυτό.
- Εμφάνιση αλλαγών σε διατροφικές συνήθειες (υπερφαγία, απώλεια όρεξης, κατανάλωση αλκοόλ κ.ά.), συνήθειες ύπνου (υπνηλία, αϋπνία κ.ά.) και δραστηριότητας (αίσθημα διαρκούς κόπωσης, αδυναμίας κ.ά.).

Πως μπορείς να αντιμετωπίσεις αυτά τα συμπτώματα όταν πενθείς

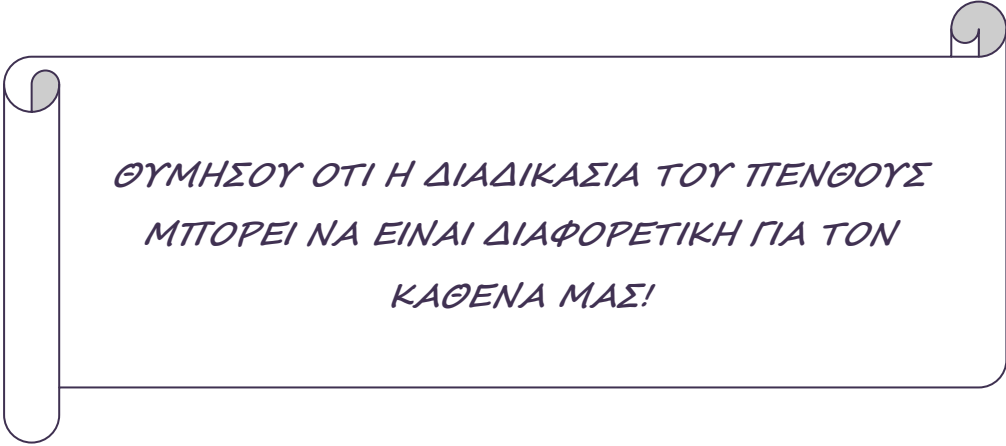
- Προσπάθησε να δεχτείς την πραγματικότητα. Η διαδικασία του πένθους είναι μονόδρομος. Απωθώντας εικόνες και αποφεύγοντας συναισθήματα, απλώς καθηλώνεσαι και εγκλωβίζεσαι σε αυτό.
- Εξέφρασε τα συναισθήματά σου. Μπορείς να κλάψεις, να νιώσεις τον πόνο, να θρηνησεις. Δεν είναι αδυναμία. Είναι φυσιολογικό και λυτρωτικό.
- Μη μένεις μόνος σου. Μοιράσου την εμπειρία σου με αγαπημένα πρόσωπα. Ενεργοποίησε ένα υποστηρικτικό δίκτυο γύρω σου. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι δικοί μας άνθρωποι δεν γνωρίζουν πως να μας στηρίξουν. Εξήγησέ τους τι πραγματικά έχεις ανάγκη.
- Θυμήσου πως και άλλοτε πέρασες δύσκολα, αλλά τα κατάφερες. Αξιοποίησε το δυναμικό και δημιουργικό κομμάτι σου ενεργοποιώντας τεχνικές (τρόπους) που χρησιμοποίησες στο παρελθόν και ήταν αποτελεσματικές.
- Μη βυθίζεσαι στις τύψεις. Συγχώρεσε τον εαυτό σου και τους γύρω σου για πιθανά λάθη ή αμέλειες. Χρησιμοποίησε την εμπειρία του παρελθόντος ως οδηγό για το παρόν και το μέλλον.
- Φρόντισε την ψυχή και το σώμα σου. Αυτά τα δύο είναι αλληλένδετα. Απόφυγε τις καταχρήσεις, ακολούθησε μια υγιεινή διατροφή, δημιούργησε μια ρουτίνα ύπνου και δημιουργικών δραστηριοτήτων (γυμναστική, κηπουρική, ζωγραφική κ.ά.).

- Απόφυγε να βλέπεις και να διαβάζεις συνεχώς νέα γύρω από την πανδημία. Αυτό αυξάνει το stress σου. Λίγα λεπτά είναι αρκετά για την ενημέρωσή σου.
- Αφού περάσει το πρώτο σοκ, ιεράρχησε τις ανάγκες σου. Αξιολόγησε την υπάρχουσα κατάσταση, και αν χρειαστεί επαναπροσδιόρισε πεποιθήσεις, την αντίληψη του εαυτού σου, σχέσεις και ρόλους στην οικογένεια.
- Τέλος, αν διαισθάνεσαι ότι δεν θα τα καταφέρεις μόνος σου, μη διστάσεις. Ζήτα βοήθεια από ειδικό (Ψυχολόγο, Κοινωνικό Λειτουργό, Ψυχίατρο).

Απευθύνσου στη Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Γ.Ν.Ε. «Θριάσιο» (τηλ. 213-2028847 & 213-2028848 Δευτέρα έως Παρασκευή 08.00 π.μ.-03.00 μ.μ).

Ενημερώσου στις ακόλουθες ιστοσελίδες :

- <https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-draseis-gia-thn-ygeia/c312-psyikh-ygeia/8388-programma-psyxologikhs-yposthrikshs>
- [file:///C:/Users/SOCIAL2/Downloads/psixiki%20igeia_%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/SOCIAL2/Downloads/psixiki%20igeia_%20(2).pdf)



**ΘΥΜΗΣΟΥ ΟΤΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΤΕΝΘΟΥΣ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΚΑΘΕΝΑ ΜΑΣ!**