



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ &
ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ-
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ**

Πειραιάς, 17-03-2020

Αριθ. Πρωτ.: 2530.1/18934/2020

Ταχ. Δ/ση : Ακτή Βασιλειάδη (Πύλη Ε1-Ε2)
Ταχ. Κώδικας : 185 10 Πειραιάς
Πληροφορίες: ΑΝΘ/ΡΧΟΣ Λ.Σ. (ΥΕΚ) ΛΑΓΓΑΡΗ Β.
Τηλέφωνο : 213 137 1149-1496-1069-1180
TELEFAX : 213 137 4519
e-mail : yg@hcg.gr

ΠΡΟΣ: ΩΣ Π.Δ.

ΘΕΜΑ: «ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ SARS-CoV-2 (ΝΟΣΟΣ COVID-19) (εναρμονισμένες με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και άλλους Διεθνείς Οργανισμούς: CDC, NCTSN, UNICEF, IASC, APA)*».

Τα νέα για τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 έχουν γίνει πλέον μέρος της καθημερινότητάς μας και όλο και περισσότερο οι συζητήσεις μας περιστρέφονται γύρω από αυτό το θέμα, ενώ καθημερινά γινόμαστε αποδέκτες ενός ολοένα και αυξανόμενου όγκου πληροφοριών, εξελίξεων και καινούριων γνώσεων. Ταυτόχρονα για την αντιμετώπιση της πανδημίας και την πρόληψη της μετάδοσής του ιού η καθημερινότητά μας αρχίζει να αλλάζει, καθώς καλούμαστε να προσαρμοστούμε σε αλλαγές καθημερινών μας συνηθειών ατομικών, οικογενειακών και κοινωνικών, που υπαγορεύονται από τα έκτακτα μέτρα τα οποία λαμβάνονται (π.χ. κλείσιμο σχολείων, παραμονή στο σπίτι, περιορισμός κοινωνικών συναναστροφών κτλ).

Όλα τα παραπάνω μπορεί να αποτελέσουν σημαντική πηγή άγχους όχι μόνο για τους ενήλικες αλλά και για τα παιδιά όλων των ηλικιών. Επιπλέον ο παρατεταμένος φόβος που προκαλεί ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού, η απειλή της υγείας της δικής μας και των αγαπημένων μας προσώπων, το αίσθημα αβεβαιότητας καθώς και η αίσθηση απώλειας του ελέγχου μπορεί να πυροδοτήσουν αγχώδη συμπτώματα σε παιδιά και ενήλικες, ιδίως σε εκείνους με αγχώδη προδιάθεση.

Σύμφωνα μάλιστα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) οι άνθρωποι μπορούν να αποκτήσουν περισσότερο στρες αν βλέπουν ή ακούν συνεχώς ειδήσεις για το ξέσπασμα της πανδημίας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Πιο συγκεκριμένα:

Αυτοί που ενδέχεται να έχουν περισσότερο άγχος είναι:

- Άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας
- Όσοι κάνουν χρήση ουσιών
- Παιδιά
- Οι άνθρωποι που βοηθούν στην αντιμετώπιση της πανδημίας, όπως το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, όσοι εργάζονται στον τομέα της υγείας και όσοι παρέχουν πρώτες βοήθειες.

Οι αντιδράσεις κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Έντονο φόβο και ανησυχία για την κατάσταση της υγείας σας αλλά και των αγαπημένων σας που μπορεί να έχουν εκτεθεί στον κορωνοϊό
- Αλλαγές στον ύπνο ή στη διατροφή
- Δυσκολία στον ύπνο ή τη συγκέντρωση
- Επιδείνωση χρόνιων προβλημάτων υγείας

- Αυξημένη χρήση αλκοόλ, τσιγάρου ή άλλων ναρκωτικών ουσιών

Το να αντιμετωπίσει κανείς τα αρνητικά συναισθήματα και τις δυσκολίες σε ψυχολογικό επίπεδο που απορρέουν από αυτήν την πρωτόγνωρη κατάσταση καθώς και η λήψη ψυχολογικής βοήθειας αν χρειαστεί, θα βοηθήσει τον ίδιο, την οικογένειά του και το γενικότερο περιβάλλον του. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζει κανείς τον εαυτό του και τους άλλους, αλλά και να ξέρει πότε και πώς να αναζητήσει βοήθεια. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι καλό είναι να υπάρχει επικοινωνία με κάποιον ειδικό, αν το στρες παρεμβαίνει στις καθημερινές σας δραστηριότητες για αρκετές ημέρες στη σειρά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα άτομα με προϋπάρχουσες ψυχικές παθήσεις πρέπει να συνεχίσουν την φαρμακευτική αγωγή τους και να παρακολουθούνται για τυχόν νέα συμπτώματα.

Απέναντι λοιπόν στις ψυχικές προκλήσεις που θέτει η πραγματικότητα της πανδημίας μπορούμε να υιοθετήσουμε συμπεριφορές που θα μας βοηθήσουν στην αποτελεσματικότερη διαχείριση του άγχους και στην πρόληψη των επιπτώσεων στην ψυχική μας υγεία.

Δεδομένου του γενικευμένου στρες που δύναται να εκλυθεί στον πληθυσμό λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού και για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκειά της, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει τα ακόλουθα:

Γενικός Πληθυσμός

- Ο νέος κορωνοϊός είναι πιθανόν να μεταδοθεί σε μεγάλη μερίδα ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, ανεξαρτήτως φυλής ή εθνικότητας. Προσπαθήστε να εκφράσετε ενσυναίσθηση και υποστήριξη στους ανθρώπους στους οποίους έχει μεταδοθεί ο ιός, από οποιαδήποτε χώρα και αν προέρχονται.
- Αποφύγετε εκφράσεις που εμπεριέχουν μομφή προς τους ανθρώπους που έχουν προσβληθεί και μπορεί να οδηγήσουν σε στιγματισμό. Αποφύγετε να αναφέρεστε στους ανθρώπους που έχουν νοσήσει ως «περιπτώσεις κορωνοϊού», «οικογένειες κορωνοϊού», «θύματα» ή «αρρώστους». Είναι «άνθρωποι που έχουν προσβληθεί από τον κορωνοϊό», «άνθρωποι που λαμβάνουν θεραπεία για τον κορωνοϊό», «άνθρωποι που θεραπεύονται από τον κορωνοϊό» και μετά τη θεραπεία τους η ζωή τους θα συνεχιστεί με την εργασία τους, την οικογένειά τους και τους αγαπημένους τους.
- Είναι φυσιολογικό να νιώθει κανείς μοναξιά, στεναχώρια, στρες, φόβο ή θυμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Το κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά και είναι πιθανό τα συναισθήματά σας να μεταβάλλονται μέσα στον χρόνο. Παρατηρήστε, αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας. Επικοινωνήστε με φίλους και συγγενείς. Το να μιλάτε με ανθρώπους που εμπιστεύεστε μπορεί να βοηθήσει.
- Φροντίστε τον εαυτό σας. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής που περιλαμβάνει καλή διατροφή, ύπνο και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (ακόμα και μέσα στο σπίτι αν χρειαστεί) βοηθάει πάντα στη διατήρηση καλής φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης και διατηρεί σε καλή λειτουργία το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Αξιοποιείτε δεξιότητες που σας βοήθησαν στο παρελθόν να αντεπεξέλθετε σε αναποδιές της ζωής σας και προσπαθήστε να τις χρησιμοποιήσετε για να διαχειριστείτε τα αισθήματά σας κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας της πανδημίας.
- Αποφύγετε να βλέπετε, να διαβάζετε ή να ακούτε ειδήσεις που σας κάνουν να νιώθετε άγχος ή δυσφορία. Αναζητήστε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να υπολογίσετε ακριβώς το ρίσκο που διατρέχετε ώστε να λάβετε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας για τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας. Λαμβάνοντας τα κατάλληλα μέτρα προστασίας και ακολουθώντας τις οδηγίες των ειδικών θα σας βοηθήσει να ανακτήσετε ένα αίσθημα ελέγχου γύρω από το «άγνωστο» και να αντισταθμίσετε το αίσθημα αβεβαιότητας και το άγχος που προκαλεί.
- Περιορίστε την ανησυχία σας με το να μειώσετε το χρόνο που αφιερώνετε βλέποντας ή ακούγοντας ειδήσεις που αντί να σας ενημερώνουν σας αναστατώνουν. Ενημερωθείτε για τα γεγονότα και για τις αναθεωρημένες οδηγίες σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές, μία ή δύο φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα ξαφνικά έκτακτα δελτία ειδήσεων και η πολύ συχνή και γρήγορη ενημέρωση μπορεί να προκαλέσουν

αισθήματα ανησυχίας. Προτιμήστε να ενημερώνεστε και να συγκεντρώνετε πληροφορίες από τους επίσημους και αρμόδιους φορείς (ΕΟΔΥ, Γενική Γραμματεία Πολιτική Προστασίας κτλ), ώστε να είστε σε θέση να διαχωρίσετε τα πραγματικά γεγονότα από τις φήμες ή τις ψευδείς ειδήσεις.

- Παραμείνετε ενημερωμένοι. Η αίσθηση ότι μπορεί να έχετε ελλιπή ενημέρωση μπορεί να σας κάνει να νιώσετε μεγαλύτερη αγωνία. Αναγνωρίστε τα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε όπως την διατήρηση καλής υγιεινής. Αναπτύξτε ένα σχέδιο δράσης. Πάντα υπάρχουν ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε προκειμένου να μειώσετε τον κίνδυνο και οι οποίες συστήνονται από τους αρμόδιους φορείς π.χ. πλύσιμο των χεριών, περιορισμός ταξιδιών ή επαφών, αποφυγή συγχρωτισμού κτλ.
- Αποφύγετε τη νοοτροπία «αγέλης». Αρκετοί άνθρωποι παίρνουν μέτρα τα οποία δεν χρειάζονται και υιοθετούν μαζικά συμπεριφορές οι οποίες δεν συστήνονται από ειδικούς (π.χ. μαζική επιδρομή σε σουπερ μάρκετ). Σε αυτές τις περιπτώσεις συχνά ο κίνδυνος αυξάνεται αντί να μειώνεται και μπορεί να πετυχαίνουν αντίθετα αποτελέσματα.
- Προστατέψτε τον εαυτό σας και προσπαθήστε να είστε υποστηρικτικοί και προς τους άλλους. Προσφέροντας βοήθεια σε κάποιον που τη χρειάζεται μπορεί να ωφελήσει τόσο το άτομο που λαμβάνει τη βοήθεια όσο και εκείνο που την παρέχει.
- Η στάση άρνησης και αποφυγής του προβλήματος και της πραγματικότητας που οδηγεί σε υποβάθμιση του πιθανού κινδύνου καθώς και οι πεποιθήσεις παντοδυναμίας (π.χ. «εγώ δεν παθαίνω τίποτα»), ως ανώριμοι αμυντικοί μηχανισμοί απέναντι στο στρες της πανδημίας, θεωρούνται αναποτελεσματικοί και μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τον εαυτό σας και τους άλλους.
- Αποφύγετε να υπερεκτιμάτε και να μεγαλοποιείτε τον κίνδυνο. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει την τάση να επικεντρώνεται στο αρνητικό και σε αυτό που είναι απειλητικό, καινούριο και άγνωστο εξαιτίας του μηχανισμού «μάχης ή φυγής» (“fight or flight” response) για την αντιμετώπιση μιας απειλής. Ακόμα και αν πληροφορείστε δυσάρεστα γεγονότα προσπαθήστε να διατηρήσετε την συνολική εικόνα.
- Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι λαμβάνοντας τα κατάλληλα μέτρα προστασίας ελαχιστοποιείτε τις πιθανότητες να προσβληθείτε από τη νόσο, ότι για τους περισσότερους ανθρώπους είναι μία ήπια νόσος, ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων ακόμα και αν νοσήσει θεραπεύεται, ότι πολλοί ενήλικες εργάζονται για να παραμείνετε ασφαλείς και ότι πολλοί γιατροί εργάζονται εντατικά για να ανακαλύψουν το φάρμακο που θα βοηθήσει στη θεραπεία της νόσου και το εμβόλιο που θα συμβάλει στον περιορισμό της εξάπλωσης, ενώ ήδη δοκιμάζονται θεραπείες που φαίνεται να έχουν αποτελέσματα.
- Βρείτε ευκαιρίες να αναδειξίτε θετικές ιστορίες και εικόνες ανθρώπων που βίωσαν την εμπειρία του κορωνοϊού και έχουν αναρρώσει ή ανθρώπων που υποστήριξαν ένα αγαπημένο πρόσωπο στην ανάρρωση και είναι πρόθυμοι να μοιραστούν την εμπειρία τους.
- Εκφράστε συναισθήματα υποστήριξης και ευγνωμοσύνης στους φροντιστές ατόμων που έχουν προσβληθεί από τον κορωνοϊό καθώς και στους επαγγελματίες υγείας. Αναγνωρίστε τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν στην διατήρηση της ζωής και στην φροντίδα των αγαπημένων σας ανθρώπων.

Κατά τη φάση του περιορισμού ή της απομόνωσης

- Παραμείνετε συνδεδεμένοι με τον οικογενειακό και κοινωνικό σας περίγυρο και διατηρήστε τα κοινωνικά σας δίκτυα. Ακόμα και σε καταστάσεις απομόνωσης, προσπαθήστε όσο το δυνατόν περισσότερο να διατηρήσετε τις προσωπικές καθημερινές σας συνήθειες αυτό-φροντίδας. Εάν οι αρμόδιες αρχές έχουν συστήσει περιορισμό των φυσικών κοινωνικών επαφών, για τον περιορισμό της πανδημίας, μπορείτε να παραμείνετε συνδεδεμένοι μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, κοινωνικών δικτύων, βιντεοκλήσεων και τηλεφώνου.
- Διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και εμπλακείτε σε υγιεινές δραστηριότητες που απολαμβάνετε και σας βοηθούν να χαλαρώσετε. Ασκηθείτε τακτικά, ακόμα και μέσα στο σπίτι, ακολουθήστε ένα φυσιολογικό πρόγραμμα ύπνου και φαγητού προσπαθήστε να τρέφεστε υγιεινά.

- Αποφύγετε βλαβερές συνήθειες (κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών) ως τρόπο αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων σας. Μπορείτε να οργανώσετε ένα πλάνο για το πού θα απευθυνθείτε και πώς θα αναζητήσετε ιατρική ή ψυχολογική υποστήριξη εάν απαιτηθεί. Σε στιγμές έντονου στρες, «αφουγκραστείτε» τις ανάγκες σας και τα συναισθήματά σας.
- Σε περίπτωση που νιώθετε έντονη ψυχολογική φόρτιση μπορείτε να εφαρμόσετε τεχνικές χαλάρωσης στις οποίες μπορεί να σας εκπαιδεύσει ένας ειδικός ή/και να επικοινωνήσετε με γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης*. Θυμηθείτε ότι ακόμα κι αν κάποιες στιγμές νιώθετε να «πνίγεστε», αναζητώντας την κατάλληλη βοήθεια αυτά τα συναισθήματα μπορούν να υποχωρήσουν.
- Κρατήστε τον εαυτό σας απασχολημένο με δημιουργικές δραστηριότητες π.χ. παιχνίδια, βιβλία, ταινίες, κατασκευές, μουσική. Αξιοποιείτε τον διαθέσιμο χρόνο για πράγματα που θέλατε να κάνετε μέσα στο σπίτι αλλά δεν προλαβαίνατε. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε πολλές δημιουργικές ιδέες. Οργανώστε ένα καθημερινό πρόγραμμα και βάλτε μικρούς καθημερινούς στόχους. Παραμείνετε ενεργείς και αποτελεσματικοί. Έρευνες δείχνουν ότι το αίσθημα επίτευξης που προκαλεί η ολοκλήρωση δραστηριοτήτων και η εκπλήρωση στόχων λειτουργεί ως ισχυρό αντικαταθλιπτικό.
- Διατηρήστε μια αίσθηση ελπίδας και θετικής σκέψης. Εάν σας βοηθάει μπορείτε να φτιάξετε ένα ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε κάθε μέρα τα πράγματα για τα οποία ήσαστε ευγνώμονες και εκείνα που θεωρείτε ότι πηγαίνουν καλά.

Γονείς - Φροντιστές παιδιών

Οι ψυχολογικές αντιδράσεις των παιδιών σε σχέση με την πανδημία του κορωνοϊού είναι δυνατό να ποικίλλουν και εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, προηγούμενες στρεσογόνες εμπειρίες καθώς και γενικότερες στρατηγικές που έχει αναπτύξει ένα παιδί απέναντι στο στρες.

Μερικές συνήθειες αλλαγές που πρέπει να προσέξετε στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους είναι:

- Υπερβολικό κλάμα
- Παλινδρόμηση σε πιο ανώριμες συμπεριφορές συμπεριφορές που έχουν ξεπεράσει (π.χ. ούρηση στο κρεβάτι)
- Υπερβολική ανησυχία ή θλίψη
- Προβλήματα διατροφής ή ύπνου
- Ευερεθιστότητα
- Κακή σχολική απόδοση ή αποφυγή σχολείου
- Δυσκολία στην προσοχή και την συγκέντρωση
- Αποφυγή δραστηριοτήτων που απολάμβαναν στο παρελθόν
- Ανεξήγητοι πονοκέφαλοι ή σωματικές ενοχλήσεις
- Χρήση αλκοόλ, τσιγάρου ή άλλων ναρκωτικών

Οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά και να τα βοηθήσουν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους γύρω από την πανδημία, εάν παραμένουν οι ίδιοι ψύχραιμοι και σωστά ενημερωμένοι. Να θυμάστε ότι τα παιδιά, σε μεγάλο βαθμό, αντιδρούν σε αυτό που εισπράττουν από τους ενήλικες του περιβάλλοντός τους και παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ως παράδειγμα για το πώς να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα σε δύσκολες περιόδους. Κατά τη διάρκεια περιόδων στρες και κρίσεων, είναι σύνηθες τα παιδιά να αναζητούν περισσότερη σύνδεση με τους γονείς, να προσκολλώνται σε αυτούς και να γίνονται πιο απαιτητικά.

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τα παιδιά. Ειδικότερα:

- Αφιερώστε χρόνο στο να μιλήσετε στα παιδιά σας για την πανδημία του κορωνοϊού με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους. Δώστε τους την δυνατότητα να εκφραστούν και διερευνήστε αυτά που ήδη γνωρίζουν ή έχουν καταλάβει για την κατάσταση. Απαντήστε σε ερωτήσεις και μοιραστείτε στοιχεία σχετικά με την νόσο COVID-19 με τρόπο που το παιδί σας θα μπορεί να καταλάβει. Μιλήστε στα παιδιά, ιδίως στα μικρότερα με απλά λόγια. Οι υπερβολικές λεπτομέρειες και ιατρικές ορολογίες γίνονται δύσκολα κατανοητές και μπορεί να τα τρομάξουν και να τα αναστατώσουν περισσότερο. Ο χρυσός κανόνας είναι να χρησιμοποιείτε μονάχα λέξεις που το παιδί γνωρίζει ήδη. Ειδικότερα:

Παιδιά μικρότερα των 5 ετών: δεν χρειάζεται να γνωρίζουν υπερβολικές λεπτομέρειες και πληροφορίες γύρω από το όνομα του ιού, την πανδημία κτλ. Εάν υπάρχουν μεγαλύτερα παιδιά στο σπίτι, συζητήστε ξεχωριστά με τα μικρότερα παιδιά μιλώντας τους με απλά και κατανοητά λόγια για τα μικρόβια και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να παραμείνουν υγιή, όπως το πλύσιμο των χεριών.

Παιδιά σχολικής ηλικίας: μπορείτε να δώσετε περισσότερες πληροφορίες γύρω από το τι σημαίνει πανδημία, πώς προκαλείται και πώς αντιμετωπίζεται, αποφεύγοντας και πάλι εξειδικευμένες ιατρικές ορολογίες και αποφεύγοντας να εστιάζετε σε αρνητικά γεγονότα όπως θανάτους.

Παιδιά άνω των 10 ετών: χρειάζεται να είστε ακριβείς και ειλικρινείς στις πληροφορίες που μεταφέρετε καθώς έχουν πρόσβαση σε πολλές πληροφορίες μέσω internet. Συζητήστε μαζί τους με στόχο να ξεδιαλύνεται παρανοήσεις ή ανακρίβειες που μπορεί να έχουν ακούσει ή διαβάσει. Δεδομένου ότι τα παιδιά συχνά χρειάζονται χρόνο για να επεξεργαστούν και να αφομοιώσουν τις πληροφορίες που τους μεταφέρετε αλλά και ότι η πανδημία είναι μία κατάσταση που εξελίσσεται με αποτέλεσμα να προκύπτουν διαρκώς καινούρια δεδομένα, πιθανόν να χρειαστεί να επαναλάβετε παρόμοιες συζητήσεις. Διαβεβαιώστε τα ότι παραμένετε διαθέσιμοι για να συζητήσετε ξανά εάν κάτι τα απασχολεί.

- Βοηθήστε τα παιδιά να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να βρουν θετικούς τρόπους να εκφράσουν ενοχλητικά συναισθήματα όπως φόβο και θλίψη. Κάθε παιδί έχει τον δικό του τρόπο να εκφράζει τα συναισθήματά του. Στα μικρότερα παιδιά η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες όπως το παιχνίδι ή η ζωγραφική μπορεί η διευκολύνει αυτή τη διαδικασία. Τα παιδιά νιώθουν ανακούφιση εάν μπορούν να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τα ενοχλητικά τους συναισθήματα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Αποφύγετε να υποβαθμίζετε τα συναισθήματά τους και να αγνοείτε τις αγωνίες τους. Εκφράστε αποδοχή για αυτά που νιώθουν διαβεβαιώνοντάς τα ότι δεν είναι παράλογο εάν νιώθουν αναστατωμένα, στεναχωρημένα, φοβισμένα ή θυμωμένα και ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να έχουν αυτά τα συναισθήματα. Το κλάμα είναι συχνά ένας τρόπος προκειμένου να ανακουφιστεί το στρες και η θλίψη. Μοιραστείτε μαζί τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζετε το δικό σας στρες, ώστε να μπορούν να μάθουν από εσάς.
- Προετοιμάστε τα για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στην καθημερινότητά τους και εξηγήστε τους λόγους για τους οποίους συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές, χωρίς να τους μεταφέρετε καταστροφικά σενάρια ή υπερβολικά συναισθήματα φόβου, άγχους κτλ. αλλά αντίθετα εστιάζοντας στα θετικά αποτελέσματα αυτών των αλλαγών. Για παράδειγμα μπορείτε να πείτε «μένουμε στο σπίτι γιατί με αυτό τον τρόπο θα παραμείνουμε υγιείς» και όχι «μένουμε στο σπίτι γιατί εάν βγούμε έξω θα αρρωστήσουμε». Εξηγήστε στα παιδιά ότι οι αλλαγές στη ζωή τους είναι προσωρινές και ότι μόλις τα πράγματα βελτιωθούν θα μπορούν να επιστρέψουν στις αγαπημένες τους συνήθειες. Μπορείτε να αναφέρετε το παράδειγμα της Κίνας που αρχίζει σταδιακά να επανέρχεται σε φυσιολογικούς ρυθμούς.
- Η προετοιμασία των παιδιών περιλαμβάνει και πληροφορίες για τις ενέργειες που μπορεί να χρειαστεί να ληφθούν σε περίπτωση που κάποιο μέλος της οικογένειας αρχίζει να μην νιώθει καλά και χρειαστεί να παραμείνει για κάποιο διάστημα στο νοσοκομείο ώστε να το φροντίσουν οι γιατροί.
- Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί. Τα παιδιά αντιδρούν τόσο στο λεκτικό περιεχόμενο όσο στον τρόπο με τον οποίο τους μιλάμε, την ένταση, τον τόνο και την χροιά της φωνής καθώς και στα αισθήματα

που εκφράζονται μέσα από τα λόγια. Επιπλέον, προσλαμβάνουν πληροφορίες και από τις συζητήσεις που ακούν να έχουμε με άλλους. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται να τα προστατέψετε από τις ανησυχίες των ενηλίκων χωρίς ωστόσο να προσπαθείτε να ωραιοποιήσετε ή να διαστρεβλώσετε την πραγματικότητα. Σε κάθε περίπτωση διαβεβαιώστε τα ότι είναι ασφαλή.

- Είναι πιθανόν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα παιδιά να εκφράσουν άγχη γύρω από την υγεία και τη ζωή των αγαπημένων τους προσώπων (γονιών, παππούδων, γιαγιάδων κτλ.). Εστιάστε στα θετικά μηνύματα υπενθυμίζοντάς τους ότι με τα μέτρα προστασίας που λαμβάνετε ελαχιστοποιείτε τις πιθανότητες να προσβληθείτε από τη νόσο, ότι για τους περισσότερους ανθρώπους είναι μία ήπια νόσος, ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων ακόμα και αν νοσήσει θεραπεύεται, ότι πολλοί ενήλικες εργάζονται για να παραμείνουν ασφαλείς και ότι πολλοί γιατροί εργάζονται εντατικά για να ανακαλύψουν το φάρμακο που θα βοηθήσει στη θεραπεία της νόσου και στον περιορισμό της εξάπλωσης, ενώ ήδη δοκιμάζονται θεραπείες που φαίνεται να έχουν αποτελέσματα.
- Περιορίστε την έκθεση του παιδιού στα νέα και στις ειδήσεις από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και τα υπόλοιπα ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης. Η υπερβολική έκθεση σε πληροφορίες μπορεί να προκαλέσει άγχος. Επιπλέον, τα παιδιά μπορεί να παρερμηνεύσουν αυτό που ακούν και μπορεί να φοβούνται για κάτι που δεν καταλαβαίνουν. Ενημερώστε τα παιδιά ότι ορισμένες ιστορίες που διαδίδονται μπορεί να βασίζονται σε φήμες και να είναι ανακριβείς. Αποφύγετε να έχετε ανοιχτή την τηλεόραση ή/και το ραδιόφωνο όλη την ημέρα.
- Ακόμα και αν οι καθημερινές σας συνήθειες χρειάζεται να αλλάξουν προσπαθήστε να δημιουργήσετε μία καινούρια ρουτίνα και ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα διατηρώντας όσο το δυνατόν περισσότερο τις οικείες συνήθειες ιδίως στον ύπνο, στο παιχνίδι και στο φαγητό. Προτείνετε στα παιδιά κατάλληλες δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία τους. Ακόμα και για μέσα στο σπίτι, στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε πολλές δημιουργικές ιδέες για παιδιά όλων των ηλικιών. Κατά το δυνατόν περισσότερο ενθαρρύνετε τα παιδιά να συνεχίσουν να παίζουν και να κοινωνικοποιούνται με άλλους, ακόμα και αν αυτό χρειάζεται να περιοριστεί αποκλειστικά και μόνο στα στενά πλαίσια της οικογένειας (σε περίπτωση οδηγιών για περιορισμό των κοινωνικών επαφών). Καθιερώστε καθημερινές οικογενειακές δραστηριότητες (π.χ. επιτραπέζια παιχνίδια), ενώ επιτρέψτε χρόνο και για ατομικές που θα περιλαμβάνουν χρόνο για μελέτη και ξεκούραση. Παραμείνετε υποστηρικτικοί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας προκειμένου να μειώσετε το στρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
- Εκπαιδεύστε τα παιδιά σε σωστές πρακτικές υγιεινής ώστε να ελαττωθεί η διασπορά του ιού. Στα μικρότερα παιδιά η διαδικασία πλυσίματος των χεριών και οι υπόλοιπες πρακτικές υγιεινής είναι καλύτερο να γίνονται μέσω παιχνιδιού και με τρόπους ελκυστικούς για τα παιδιά (π.χ. να τραγουδήσετε ένα τραγουδάκι κατά τη διάρκεια πλυσίματος των χεριών) ώστε αφενός να μην μεταφέρεται υπερβολικό άγχος από τον γονιό με τρόπο καταναγκαστικό και αφετέρου να γίνεται μια ευχάριστη δραστηριότητα για το παιδί ώστε να επιδείξει και μεγαλύτερη συμμόρφωση σε αυτήν. Μην ξεχνάτε ότι αποτελείτε πρότυπο για το παιδί σας και ότι, εκτός από τις προφορικές υποδείξεις και συμβουλές, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος εκπαίδευσής του παραμένει η δική σας συμπεριφορά.
- Αποφύγετε, κατά το δυνατό, την απομάκρυνση των παιδιών από τους γονείς και το οικογενειακό τους περιβάλλον, εάν αυτό θεωρείται ασφαλές για το παιδί. Εάν ένα παιδί χρειάζεται να απομακρυνθεί από τους γονείς του (π.χ. σε περίπτωση νοσηλείας) διασφαλίστε μία κατάλληλη για εκείνο εναλλακτική. Επιπλέον διατηρήστε κατά τη διάρκεια του αποχωρισμού τακτική επικοινωνία με το παιδί όπως π.χ. δύο φορές την ημέρα προγραμματισμένη τηλεφωνική επικοινωνία ή επικοινωνία με βιντεοκλήση ή μέσω άλλων τρόπων επικοινωνία ανάλογα με την ηλικία του παιδιού π.χ. μέσω των κοινωνικών δικτύων.
- Φροντίστε τον εαυτό σας. Εάν νιώθετε άγχος και αναστάτωση πάρτε χρόνο για τον εαυτό σας, μιλήστε με ενήλικες για να μοιραστείτε τις αγωνίες σας και ασχοληθείτε με πράγματα που σας χαλαρώνουν. Αναζητείστε τη βοήθεια ενός ειδικού σε περίπτωση που νιώθετε ότι κατακλύζεστε από έντονα συναισθήματα.

Επαγγελματίες Υγείας

- Είναι πολύ πιθανόν οι επαγγελματίες υγείας να νιώθουν στρεσαρισμένοι. Στην πραγματικότητα είναι εντελώς φυσιολογικό να νιώθουν έτσι στην παρούσα κατάσταση. Το στρες και τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό αποτελούν αδιαμφισβήτητα μία αντίδραση στον υπερβολικό φόρτο εργασίας, στο αίσθημα αδυναμίας που μπορεί να βιώσουν όταν τα πράγματα εξελίσσονται δυσάρεστα καθώς και στην αγωνία γύρω από την προστασία των δικών τους αλλά και την ενοχή ότι ευθύνονται που νόσησε κάποιος αγαπημένο τους πρόσωπο, ή για το αν θα μπορούσαν να έχουν κάνει κάτι περισσότερο για κάποιον ασθενή. Η διαχείριση του στρες και η διατήρηση καλής ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι εξίσου σημαντική με την φροντίδα της σωματικής υγείας.
- Φροντίστε τις βασικές ανάγκες σας και υιοθετήστε βοηθητικές στρατηγικές. Διασφαλίστε χρόνο ανάπαυσης και μικρά διαλλείματα κατά τη διάρκεια της δουλειάς ή των βαρδιών, προσπαθήστε να τρέφεστε με υγιεινό φαγητό, ενθαρρύνετε την σωματική δραστηριότητα και διατηρήστε τις επαφές σας με συγγενείς και φίλους. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε στρατηγικές που δεν βοηθούν όπως χρήση καπνού, αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών ουσιών, που μπορούν μακροπρόθεσμα να επιδεινώσουν τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Αυτή είναι μία πρωτόγνωρη κατάσταση για αρκετούς επαγγελματίες υγείας, κυρίως αν δεν έχουν εμπλακεί κατά το παρελθόν σε παρόμοιες καταστάσεις. Παρόλα αυτά μπορείτε να ωφεληθείτε χρησιμοποιώντας στρατηγικές που είχατε υιοθετήσει κατά το παρελθόν προκειμένου να διαχειριστείτε περιόδους στρες. Οι στρατηγικές διαχείρισης του στρες παραμένουν οι ίδιες ακόμα και αν το σενάριο είναι διαφορετικό.
- Κάποιοι επαγγελματίες υγείας μπορεί δυστυχώς να βιώσουν αρνητικές συμπεριφορές από πρόσωπα της οικογένειάς τους ή από την κοινότητα εξαιτίας του στίγματος ή του φόβου μετάδοσης του ιού ή/και κάποιοι να αυτό-απομονωθούν στην προσπάθεια να προστατέψουν τους αγαπημένους τους. Αυτό είναι αλήθεια ότι μπορεί να επιδεινώσει περισσότερο μία ήδη δύσκολη κατάσταση. Αν είναι δυνατό, προσπαθήστε να μείνετε σε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα ακόμα και χρησιμοποιώντας ψηφιακά μέσα. Αναζητήστε κοινωνική υποστήριξη από τους συναδέλφους σας (οι οποίοι μπορεί να βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες με εσάς), τους διευθυντές ή από άλλα πρόσωπα εμπιστοσύνης.
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε κατανοητούς τρόπους για να επικοινωνήσετε μηνύματα σε άτομα με διανοητικές, γνωστικές ή ψυχολογικές δυσκολίες.

Συντονιστές ή Διευθυντές υπηρεσιών υγείας

- Διασφαλίζοντας την προστασία όλου του προσωπικού από το παρατεταμένο στρες και από την έκπτωση της ψυχικής υγείας, κατά τη διάρκεια αντιμετώπισης της πανδημίας, διασφαλίζεται ότι οι επαγγελματίες υγείας θα διαθέτουν καλύτερες ικανότητες ώστε να ανταποκριθούν στο ρόλο τους.
- Προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι παρέχεται σε όλο το προσωπικό καλής ποιότητας επικοινωνία και αξιόπιστες αναθεωρημένες οδηγίες. Προσπαθήστε να εφαρμόσετε κυκλική εναλλαγή του προσωπικού από υπηρεσίες υψηλού στρες σε υπηρεσίες χαμηλού στρες. Ταιριάξτε τους πιο άπειρους επαγγελματίες με τους πιο έμπειρους συναδέλφους τους, ώστε να είναι δυνατή η παροχή υποστήριξης, η διαχείριση του στρες και η κατά το δυνατόν αποτελεσματικότερη τήρηση μέτρων προστασίας. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε και να εποπτεύετε τα διαλλείματα και να υιοθετήσετε ευέλικτα ωράρια για εργαζόμενους που οι ίδιοι ή κάποιο μέλος της οικογένειάς τους έχει επηρεαστεί άμεσα.
- Εάν είστε συντονιστής ή διευθυντής υπηρεσιών υγείας, ενθαρρύνετε και διασφαλίστε την πρόσβαση του προσωπικού σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχολογικής υποστήριξης. Οι συντονιστές και διευθυντές υπηρεσιών υγείας αντιμετωπίζουν και οι ίδιοι παρόμοιο με το προσωπικό στρες και πιθανή επιπρόσθετη πίεση λόγω της ευθύνης που συνεπάγεται ο ρόλος τους. Είναι σημαντικό οι παραπάνω δυνατότητες και στρατηγικές να ισχύουν όχι μόνο για το προσωπικό αλλά και για τους διευθυντές. Επίσης οι διευθυντές χρειάζεται να είναι σε θέση να αναπτύξουν στρατηγικές φροντίδας του εαυτού για την μείωση του στρες.

- Προσανατολίστε τους επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται μέσα από την ιδιότητά τους στην φροντίδα – περίθαλψη ανθρώπων που έχουν προσβληθεί από COVID-19, συμπεριλαμβανομένων νοσοκόμων, οδηγών ασθενοφόρων κτλ., στον τρόπο παροχής βασικής συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης, χρησιμοποιώντας τις οδηγίες για παροχή Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2011).

* Τηλεφωνικές Γραμμές Ψυχολογικής Υποστήριξης

- **24ωρη Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης Ενόπλων Δυνάμεων:** 8001145551-2-3 από σταθερό χωρίς χρέωση / 2108105068 – 2105574121 από κινητό με αστική χρέωση.
- **24ωρη Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α):** λειτουργεί δωρεάν για όλον τον πληθυσμό, ως γραμμή έκτακτης ανάγκης.
- **Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη 1034** (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας – ΕΠΙΨΥ: Λειτουργεί για ενήλικες από Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-21:00.
- **24ωρη Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α):** λειτουργεί δωρεάν για παιδιά, εφήβους και γονείς.
- **24ωρη Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 (Το Χαμόγελο του Παιδιού):** λειτουργεί δωρεάν για παιδιά και γονείς.

Παρακαλείσθε για την ενημέρωσή του υπηρετούντος προσωπικού Υπηρεσιών σας .

* Βιβλιογραφία:

- American Psychological Association (APA). Five Ways to View Coverage of the Coronavirus.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Caring for Children in a Disaster. Helping Children Cope.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Manage Anxiety & Stress.
- Inter Agency Standing Committee (IASC) - Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak – Version 1.0.
- Lou Chunfang, Chen Xuefeng, UNICEF. Keeping your home healthy and safe. How families with children can keep their homes healthy and safe during the COVID-19 outbreak.
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). Parent/Caregiver guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).
- UNICEF. How to talk to your child about Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).
- World Health Organization (WHO), (2020). Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2011. Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786188273719-gre.pdf?sequence=63&fbclid=IwAR0YhFn7Bit9uGVHF-OR0pQ86gnZziFVPTs7nW0kVNWKBpFumx38rbfCRlc>

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΑΡΧΙΠΛΟΙΑΡΧΟΣ ΛΣ ΣΟΦΟΥΛΗΣ Νικόλαος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

I. ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΠΡΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. Γενικό (όπου υπηρετεί στρατιωτικό προσωπικό ΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ.)
2. ΥΝΑΝΠ/ΔΔΥ (προς ενημέρωση πολιτικού προσωπικού)

III. ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. ΥΝΑΝΠ/ Γρ.κ.κ.ΥΝΑΝΠ –Γ.Γ.Λ.Λ.Π.Ν.Ε.(υτα) – Γ.Γ.ΑΝΠ (υτα)
2. ΥΝΑΝΠ/ΑΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ./Γρ.κ.κ.Α/ΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ. – Α΄Υ/ΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ. – Β΄Υ/ΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ.- ΓΕΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ.(υτα)
3. ΥΝΑΝΠ/ΑΛΣ-ΕΛ.ΑΚΤ./Γρ.κ.κ.ΔΚΑ-ΔΚΒ-ΔΚΓ-ΔΚΔ (υτα)