

Μία πρόσφατη δημοσίευση στο Lancet (2020, 295, 912-920) στην οποία αξιολογήθηκε η επίδραση της καραντίνας σε περιπτώσεις επιδημιών στην ψυχολογία εκείνων που την υπέστησαν επιβεβαίωσε το δυσάρεστο σενάριο που φαντάζεται μάλλον ο καθένας που τον τελευταίο καιρό έχει βρεθεί σε αυτήν τη θέση. Η επίδραση είναι σημαντική, ευρεία και συχνά μακροπρόθεσμη.

Μείωση της διάθεσης, αυξημένο άγχος, νευρικότητα, θυμός, διαταραχές ύπνου, φοβική συμπεριφορά, ψυχαναγκασμοί, αύξηση εξαρτητικών συμπεριφορών (κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, ηλεκτρονικός τζόγος) είναι οι πιο συνήθεις μορφές που παίρνει η ψυχολογική επιβάρυνση. Κάποιοι από εμάς θα παρουσιάσουν κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές ή και εξαρτήσεις που μπορεί να είναι παρούσες μέχρι και 3 χρόνια αργότερα.

Ακόμα πιο ανησυχητικό όσον αφορά εμάς είναι το εύρημα ότι μια από τις πιο ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού σε αυτές τις καταστάσεις είναι οι εργαζόμενοι στην υγεία. Οι επιπρόσθετοι παράγοντες που μας κάνουν πιο ευάλωτους είναι ανάμεσα σε άλλους, η άμεση επαφή μας με τους πάσχοντες (και την καταπόνησή τους ή ακόμα χειρότερα την κατάληξή τους), ο αυξημένος φόβος μόλυνσης, ο κοινωνικός στιγματισμός ότι μπορεί να είμαστε φορείς της νόσου (εργαζόμενοι στον χώρο που καταφεύγουν αυτοί που μολύνονται) ή οι ενοχές ότι εάν μολυνθούμε μπορεί να θέσουμε σε κίνδυνο την υγεία των δικών μας ανθρώπων. Ακόμα και η απουσία μας από την εργασία στην περίπτωση που μπούμε σε απόλυτη απομόνωση (είτε νοσήσουμε οι ίδιοι είτε ως προφύλαξη) μπορεί να γεννήσει συναισθήματα ενοχής ότι αφήσαμε το τμήμα μας και τους συναδέλφους μας αποδυναμωμένους.

Κάποια από αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε τις επιπτώσεις του περιορισμού στην ψυχολογία μας, είναι η ενεργοποίησή μας σε κοινωνικά ηλεκτρονικά δίκτυα, η απασχόλησή μας με δραστηριότητες που μας ενδιαφέρουν, ακόμα και αν χρειαστεί να τροποποιηθούν (π.χ. άσκηση στο σπίτι και όχι στο γυμναστήριο), εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης, ή η καθημερινή έξοδο από το σπίτι για κάποιον από τους λόγους που ακόμα δικαιούμαστε.

Σε κάποιους από εμάς αυτά δεν θα επαρκέσουν. Στις περιπτώσεις που παρατηρήσουμε ότι η αναμενόμενη κακή μας διάθεση ή το αυξημένο μας άγχος ή νευρικότητα παγιώνονται ή επιδεινώνονται θα ήταν χρήσιμο να συμβουλευτούμε κάποιον ψυχοειδικό ακόμα και αν αρχικά είναι μέσα από κάποια τηλεφωνική γραμμή στήριξης. Όσον αφορά εμάς εδώ στο «Τζάνειο» έπειτα από συνεννόηση με την Διοίκηση όσο διαρκεί η κατάσταση έκτακτης ανάγκης, οι ψυχολόγοι του Νοσοκομείου μας θα βρίσκονται στην διάθεσή σας σε ημέρες και ώρες που θα σας γνωστοποιηθούν προσωπικά μέσω mail.

Ο ψυχολόγος

Δρ. Χρήστος Δημητρακόπουλος