



**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΜΑΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ
ΣΤΗΝ 1η ΓΡΑΜΜΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ
ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ**

Αντωνία Πασχάλη, PhD

Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας της Υγείας

Εργαστήριο Ψυχοπαθολογίας & Νευροψυχολογίας Τμήματος Νοσηλευτικής

Οι κοινωνίες μας ζουν πρωτόγνωρες καταστάσεις με αφορμή την πανδημία του κορωνοϊού Covid19. Οι νοσηλευτές και τα μέλη προσωπικού υγείας που καλούνται να φροντίσουν ανθρώπους που είναι ευάλωτοι στον κορωνοϊό και ασθενείς που προσβλήθηκαν από αυτόν, αναπόφευκτα επηρεάζονται και είναι φυσιολογικό να βιώνουν αυξημένο στρες.

Οι αντιδράσεις ποικίλουν μπροστά σε μια «απειλή» που είναι ταυτόχρονα άγνωστη και άορατη. Η κατανόηση αυτών των αντιδράσεων αποτελεί το 1ο βήμα που μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν υπάρχει ένας «σωστός» ή «καθορισμένος» τρόπος αντίδρασης σε ακραίες και πολύ στρεσογόνες συνθήκες, όπως αυτές που προκαλεί η απειλή του κορωνοϊού. Μερικοί εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους άμεσα, άλλοι ακινητοποιούνται και παύουν να λειτουργούν, ενώ κάποιοι εκδηλώνουν αντιδράσεις με καθυστέρηση, μερικές φορές μήνες ή και χρόνια αργότερα. Οι περισσότεροι όμως καταφέρνουν να διαχειριστούν το άγχος τους και να λειτουργήσουν με επάρκεια, παρά τις αντίξοες συνθήκες. Βέβαια, οι αντιδράσεις επηρεάζονται και τροποποιούνται ανάλογα και με τις συνθήκες φροντίδας, τα μέτρα που λαμβάνονται για την προστασία του προσωπικού υγείας και την έκθεσή του στον κορωνοϊό.

Μερικά μέτρα που μπορούμε να λάβουμε κάτω από τις παρούσες συνθήκες είναι τα ακόλουθα:

1. Αναγνωρίστε ως φυσιολογικές τις ακόλουθες αντιδράσεις όταν είναι παροδικές:
 - σωματικές: διαταραχές ύπνου, υπερδιέγερση, πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος, κόπωση, μειωμένη όρεξη, μειωμένη ερωτική διάθεση, κοκ.
 - συναισθηματικές: θυμός, σοκ, κλάμα, ένταση, αίσθημα πανικού, ενοχή, λύπη, αίσθημα αβοήθητου, κοκ.
 - γνωστικές: σύγχυση, δυσπιστία, μειωμένη αυτοεκτίμηση, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, ελαττωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων, μειωμένες προσδοκίες, κοκ.
2. Μην σας ξενίσει αν νιώσετε άσχημα ή παράξενα. Να θυμάστε ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός έκθεσης μας σε μια κατάσταση κρίσης τόσο εντονότερες είναι και οι αντιδράσεις μας.
3. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με άλλους (οικογένεια, φίλους). Μιλήστε για τους φόβους, τις απογοητεύσεις, τη λύπη που αισθάνεστε. Μην ξεχνάτε ότι αυτές οι συζητήσεις είναι το πιο «θεραπευτικό φάρμακο».

4. Μην απομονώνεστε. Συζητήστε με συνάδελφους στο χώρο εργασίας σας για ζητήματα που σας απασχολούν και προσπαθήστε να βρείτε κοινά αποδεκτές και αποτελεσματικές λύσεις. Θυμηθείτε ότι και εκείνοι αντιμετωπίζουν τις ίδιες προκλήσεις με εσάς.
5. Συνειδητοποιήστε ότι όσοι βρίσκονται γύρω σας μπορεί να έχουν και εκείνοι άγχος και να κατακλύζονται από στρες. Μην παίρνετε προσωπικά το θυμό τους, ενδεχόμενα ξεσπάσματα ή άλλα έντονα συναισθήματα. Προσπεράστε τα, και μην τα μεγεθύνετε.
6. Κρατήστε ένα ημερολόγιο. Καταγράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για αυτό που βιώνετε. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρακτική αυτή είναι πολύ αποτελεσματική για τη μείωση του άγχους κατά τη διάρκεια καταστάσεων κρίσης.
7. Όσο είναι εφικτό, προγραμματίστε και εντάξτε στο καθημερινό πρόγραμμά σας δραστηριότητες που είναι ευχάριστες ή βοηθητικές για εσάς. Για παράδειγμα, βγείτε για περπάτημα, βάλτε μουσική, παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με τα παιδιά ή τον/την σύντροφό σας, κάνετε κάποια άσκηση χαλάρωσης ή κάτι ευχάριστο με τους δικούς σας. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο σε διάρκεια ή απαιτητικό. Μικρές αλλά ευχάριστες ενέργειες μπορούν να σας χαλαρώσουν και ηρεμήσουν.
8. Αν και όλοι βιώνουμε μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας αυτή την χρονική περίοδο, προσπαθήστε να εδραιώσετε μια νέα ρουτίνα που θα διασφαλίσει ένα αίσθημα ελέγχου και προβλεψιμότητας.
9. Επαναλαμβανόμενες διχότομες σκέψεις (πχ. «όλα η, τίποτα», «άσπρο-μαύρο»), καταστροφικές σκέψεις (πχ. «όλοι θα αρρωστήσουμε»), όνειρα, αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις του νου σε περιόδους έντονου στρες.
10. Μην ξεχνάτε και μερικά πολύ βασικά πράγματα, που είναι πολύ βοηθητικά:
 - Τρώτε καλά ισορροπημένα και κανονικά γεύματα (ακόμα κι αν δεν το επιθυμείτε).
 - Να ξεκουράζεστε αρκετά όταν επιστρέψετε στο σπίτι– κοιμηθείτε όσο χρειάζεστε.
 - Κάνετε πράγματα που σας αρέσουν.
 - Εκμεταλλευτείτε μικρο-διαλείμματα στη δουλειά σας για να χαλαρώσετε.
 - Θυμίστε στον εαυτό σας ότι η φροντίδα που παρέχετε κάτω από τις παρούσες συνθήκες είναι εξαιρετικά πολύτιμη και η προσφορά των υπηρεσιών σας ανεκτίμητη.
11. Θυμηθείτε οι ασθενείς που φροντίζουμε υποφέρουν πιο πολύ από εμάς. Έχουν έντονα συναισθήματα φόβου, λύπης, άγχους, αίσθημα αβοήθητου και απομόνωσης από τους οικείους τους.
 - Δείξτε κατανόηση και εν-συναίσθηση απέναντι σε όσα βιώνουν
 - Γίνετε σαφείς και συγκεκριμένοι στις οδηγίες που τους δίνετε
 - Δώστε επεξηγήσεις και πληροφορίες όταν οι ασθενείς σας τις ζητούν
 - Προσκαλέστε τους να σας μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, κάνοντας τους «ανοιχτές ερωτήσεις»
 - Αποφύγετε την κριτική και τις πολύ διεισδυτικές ερωτήσεις
12. Υπενθυμίστε στο εαυτό σας ότι, ναι μεν είμαστε επαγγελματίες υγείας, αλλά είμαστε και Άνθρωποι και ότι όλοι ζούμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση. Έτσι, πολλές από τις αντιδράσεις μας είναι ίσως απρόσμενες, αλλά είναι φυσιολογικές απέναντι σε μη-φυσιολογικές συνθήκες.