

27/3/2020

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID-19

Ο COVID-19 προσβάλλει ανθρώπους όλων των χωρών, φυλών, θρησκειών, κοινωνικοοικονομικών και μορφωτικών επιπέδων. Αν και η θνητότητα του ιού είναι χαμηλή, τα πρωτοφανή μέτρα που έχουν πάρει όλες οι χώρες για την προστασία των συστημάτων υγείας ώστε να μπορέσουν ν' αντιμετωπίσουν την πανδημία, έχουν προκαλέσει ευλόγως μεγάλο άγχος σε όλους τους ανθρώπους.

Ο εγκλεισμός, το σταμάτημα της καθημερινότητας, η απώλεια αγαπημένων τρόπων ζωής, η απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, οι ενοχές, η μοναξιά, ο φόβος για την υγεία, το άγνωστο, η έλλειψη χρονοδιαγράμματος για τη λήξη των προβλημάτων, η έλλειψη προηγούμενης εμπειρίας, η οικονομική αβεβαιότητα, η επιβαρημένη ψυχική υγεία των ελλήνων μετά από 10 χρόνια κρίσης, προκαλούν πρόσφορο έδαφος για αποσταθεροποίηση της ψυχικής λειτουργίας. Πιθανόν οι συνέπειες στην οικονομία και στην ψυχική μας υγεία να γίνουν εξίσου σοβαρές με την μόλυνση.

Είναι πολύ σημαντικό να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία και την υπομονή μας, να σκεφτόμαστε θετικά, να έχουμε ένα ημερήσιο πρόγραμμα, να επιστρατεύσουμε τις δημιουργικές μας πλευρές, να κρατήσουμε εξ αποστάσεως κοινωνικές επαφές, να ακούμε τους ειδικούς και όχι την παραπληροφόρηση, να γυμνάζουμε σώμα και πνεύμα και να γίνουμε αλληλέγγυοι για άλλους ανθρώπους. Έχει αποδειχτεί επιστημονικά ότι η αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων είναι προστατευτικός παράγοντας της ψυχικής υγείας. Δεν πρέπει να ντρεπόμαστε για τα συναισθήματα μας, το άγχος, τη θλίψη, το φόβο, τις ενοχές. Ζητάμε να μιλήσουμε με ειδικό ψυχικής υγείας όταν το έχουμε ανάγκη.

SKYPE: Mental Health Aueb

Η υπηρεσία Συμβούλου Ψυχικής Υγείας του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών λειτουργεί μέσω τηλεϊατρικής, κατόπιν ραντεβού. Οι συνεδρίες θα γίνονται μέσω SKYPE στον λογαριασμό : Mental Health Aueb. Τα ραντεβού θα προγραμματίζονται στέλνοντας μήνυμα στο: akatideniou@aueb.gr

Η τηλε-συνεδρία έχει συμβουλευτικό χαρακτήρα, επομένως περιστατικά που απαιτούν φαρμακευτική αγωγή ή νοσηλεία ή έχουν τον χαρακτήρα του επείγοντος, θα πρέπει να απευθύνονται στα εφημερεύοντα νοσοκομεία, κέντρα υγείας και κέντρα ψυχικής υγιεινής.

Η σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ιατρός- Ψυχίατρος παιδιών και νέων

Αντωνία Κατιδένιου (facebook: Quarantine Aueb)