

Εαρινές ημέρες Ρευματολογίας

13-15 Μαΐου 2022

Xenia Poros Image Hotel
ΠΟΡΟΣ



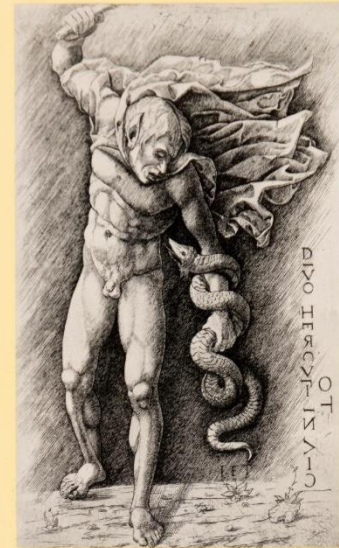
**Πως η πανδημία COVID-19 επηρέασε την ψυχική υγεία
και τις ανθρώπινες σχέσεις**

Μαρίνα Οικονόμου
Καθηγήτρια Ψυχιατρικής
Α΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο
Αθήνα, 2022

Η νόσος είναι η νυχτερινή ζώνη της ζωής, μια δεύτερη, δυσβάστακτη υπηκοότητα....

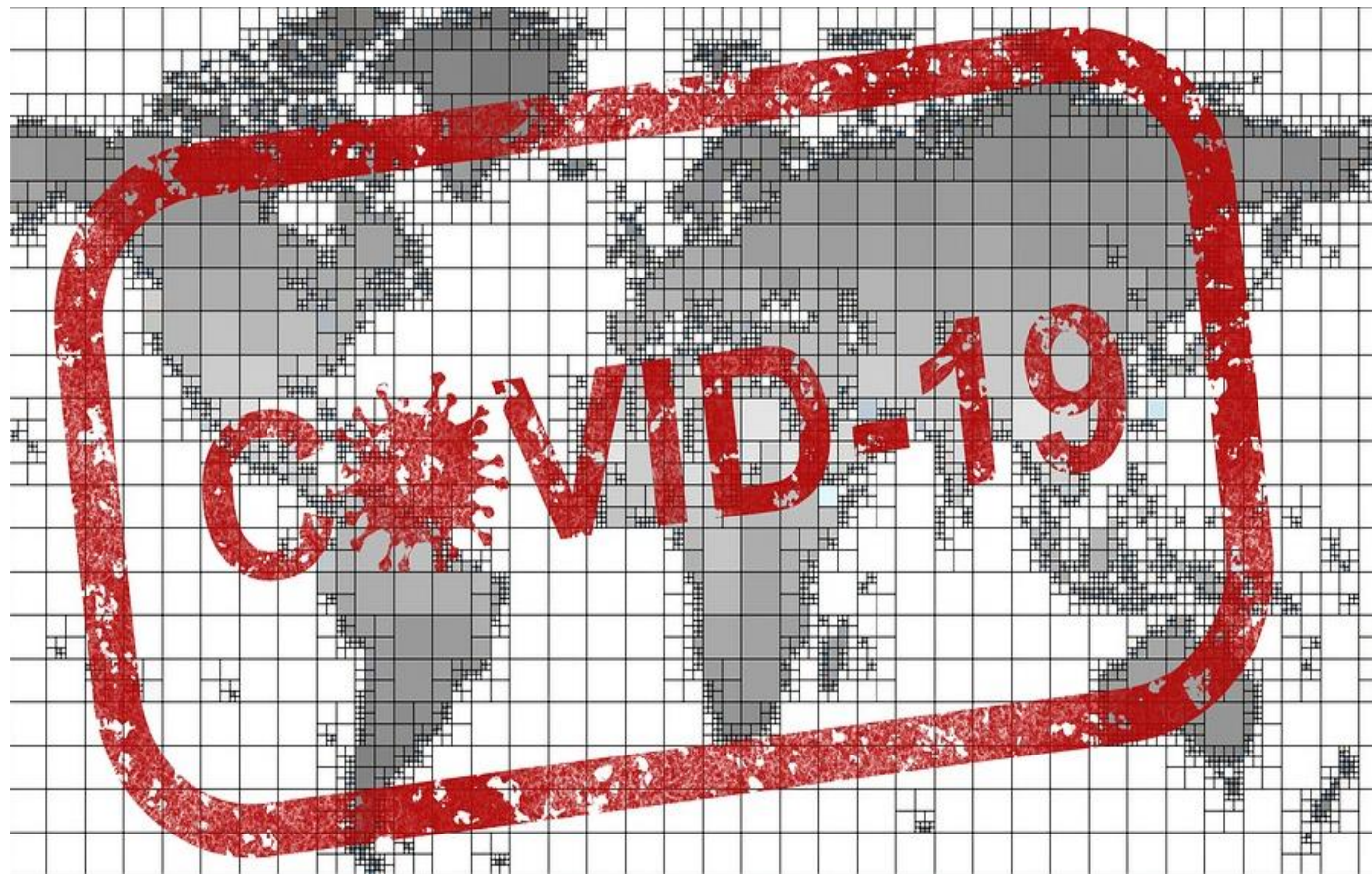
Καθένας μας γεννιέται κατέχοντας διπλή υπηκοότητα, μια στο βασίλειο των υγιών και μια στο βασίλειο των ασθενών, των ευάλωτων....

Αν και όλοι μας προτιμούμε να χρησιμοποιούμε μόνο το διαβατήριό του υγιούς, «αργά ή γρήγορα υποχρεωνόμαστε να πολιτογραφηθούμε **ΥΠΗΚΟΙ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ ΕΚΕΙΝΟΥ ΤΟΠΟΥ.....**»



SUSAN SONTAG
Illness as Metaphor

Και σ' αυτόν τον άλλον τόπο, τον νέο σκοτεινό τόπο, τον τόπο της νόσου, αυτής της νυχτερινής εκδοχής της ζωής, μας ανάγκασε να πολιτογραφηθούμε ο



Η πανδημία που ακολούθησε μας οδήγησε σ' έναν νέο κόσμο με ασάφειες και ανατροπές, ρευστότητα και αβεβαιότητες, έναν κόσμο σε κρίση, κρίση υγειονομική, κρίση οικονομική, κρίση κοινωνική....

Κρίση που μας κάνει να βαδίζουμε **σε αχαρτογράφητες διαδρομές** με νέους προβληματισμούς

για την υγεία και τη νόσο,

τη ζωή και τον θάνατο,

τη θεραπεία και την πρόληψη,

τον ρόλο της επιστήμης και της έρευνας,

της ενημέρωσης και της επικοινωνίας,

της επιστημονικής πληροφόρησης και της διαδικτυακής παραπληροφόρησης,

των επιστημόνων και των δημοσιογράφων,

των ΜΜΕ και των social media....



Το ψυχικό αποτύπωμα της πανδημίας

- Άγχος, ένταση, αγωνία, ανησυχία, αβεβαιότητα
- Αίσθημα απειλής, φόβος, πανικός
- Τάση απομόνωσης και αποφυγής
- Θυμός, παράπονο
- Θλίψη, απογοήτευση, αισθήματα ματαιότητας και αβοηθητότητας
- Κόπωση, εξάντληση, κατάθλιψη



Η πανδημία ως τραύμα



The COVID-19 Pandemic,
Trauma, and Grief

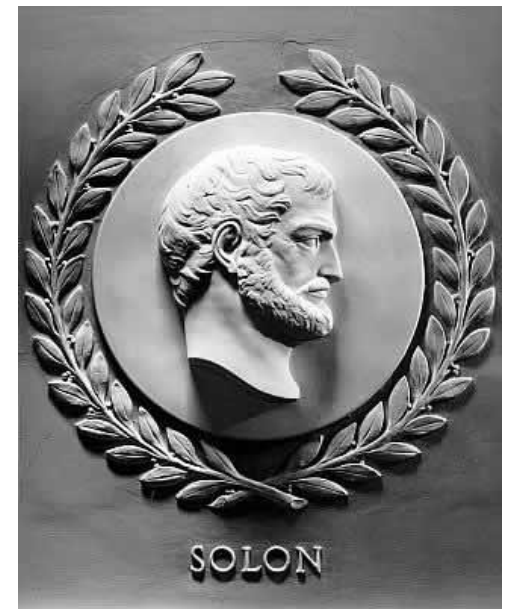
Η πανδημία αφορά όλους



«Κι έτσι **το δημόσιο κακό** έρχεται πια του καθενός την πόρτα να κτυπήσει.

Να το κρατήσουν της αυλής οι ξώπορτες δεν έχουν την όρεξη.

Πηδά πάνω απ' τη μάντρα την ψηλή, κι έτσι κι αλλιώς σε βρίσκει, ακόμα κι αν φεύγοντας χώθηκες στο βαθύτερο μέρος του σπιτιού σου» (Σόλων 594 π.Χ.)



CHILDREN'S MENTAL HEALTH DURING THE PANDEMIC



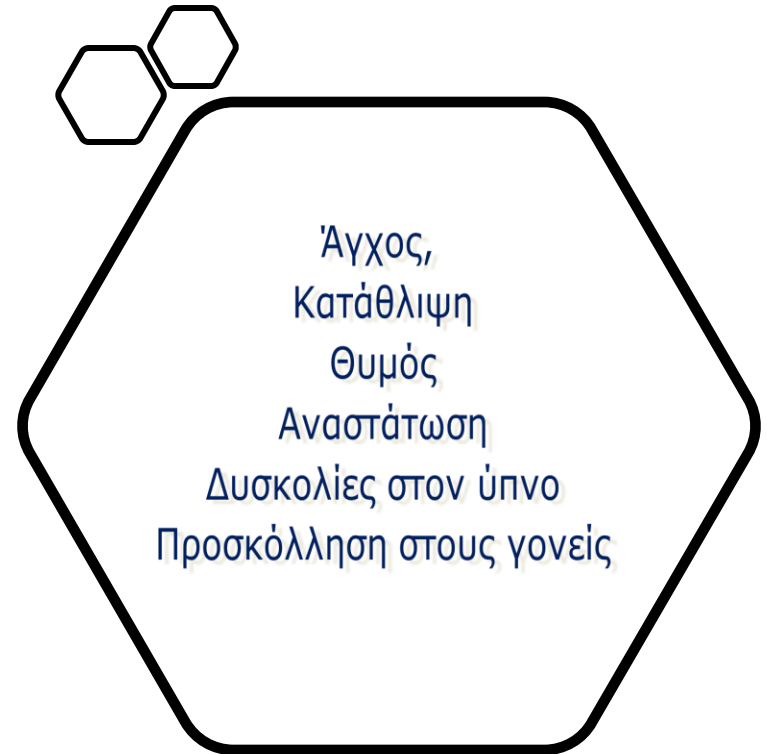
Ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά



Επιπτώσεις **σε όλα** τα παιδιά 

Το κάθε παιδί διαφορετικό 

Η κάθε οικογένεια διαφορετική 





Νήπια

- Έλλειψη αίσθησης του χρόνου
- Στέρξη συνομηλίκων
- Πρόβλημα στη νοηματοδότηση του εγκλεισμού
- Ευαισθησία στην αλλαγή ρουτίνας
- Μείωση της κοινωνικότητας



Παιδιά Δημοτικού

- Μείωση των επαφών
- Δυσκολία έκφρασης συναισθήματος/αναγκών
- Διατάραξη σχολικής ζωής
- Ελεύθερος χρόνος για οθόνη!!!!



Εφηβεία

- Η έλλειψη των συνομηλίκων!
- Εναλλαγή συναισθημάτων
- Προβλήματα στη σχολική απόδοση
- Η διαμόρφωση της ταυτότητας
- Ο άτρωτος εαυτός!
- Προβλήματα στη διατήρηση των ορίων

Οικογένεια

- Περισσότερος χρόνος όλοι μαζί
- Αλλαγή στο εργασιακό τοπίο
- Λεκτικοποίηση συναισθημάτων
- Ανάδυση προβλημάτων
- Οι σχέσεις δοκιμάζονται
- Τριβές, συγκρούσεις,
- Ενδοοικογενειακή βία



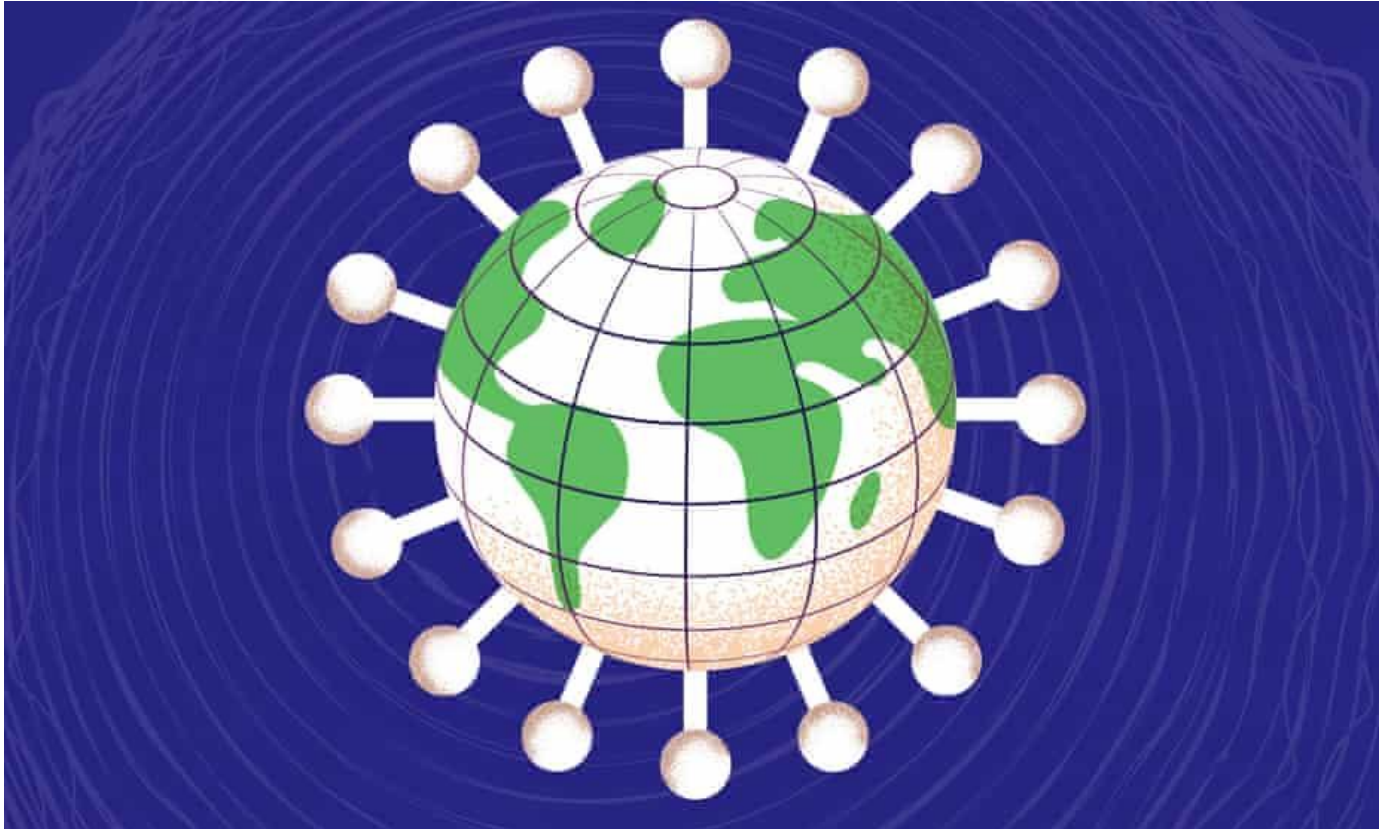


Ηλικιωμένοι

- Αλλαγή της ρουτίνας
- Περιορισμός των επαφών με συγγενείς
- Μοναξιά
- Δυσκολίες στην επικοινωνία
- Αβοηθητότητα
- Συνεχής ενθύμηση του θανάτου
- Παντού προτεραιότητα στους νέους
- Κοινωνική αντιμετώπιση της τρίτης ηλικίας
- Η τυραννία των γηρατειών
- Η ενθύμηση του θανάτου
- Yolds

Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας

Ερευνητικά δεδομένα



Διεθνή ερευνητικά δεδομένα Παιδιά και Έφηβοι



- Πανδημία και περιοριστικά μέτρα: Πολλαπλές επιπτώσεις στη ζωή των παιδιών
- Η έκταση του κατ' οίκον εγκλεισμού, της κοινωνικής αποστασιοποίησης και της διατάραξης της εκπαιδευτικής διαδικασίας: χωρίς ανάλογο προηγούμενο
- Η συχνότητα και η βαρύτητα νόσησης από τον COVID-19: έως σήμερα σημαντικά χαμηλότερη στον παιδιατρικό πληθυσμό σε σχέση με τους ενήλικες
- Πολλές ενδείξεις για σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων
- Αυξημένα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, ιδιαίτερα για τις πιο ευάλωτες ομάδες παιδιών και εφήβων, π.χ. χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
- Διαταραχές συμπεριφοράς, ευερεθιστότητα και μοναξιά: σε αρκετές μελέτες

• UN (2020) Policy brief: the impact of COVID-19 on children. April 15, 2020. https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-04/160420_Covid_Children_Policy_Brief.pdf Accessed 10 November 2020.

• Castagnoli R, Votto M, Licari A, Brambilla I, Bruno R, Perlini S, Rovida F, Baldanti F, Marseglia GL (2020) Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) Infection in Children and Adolescents: A Systematic Review. *JAMA Pediatrics*. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.1467

• Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Erhart, M., Devine, J., & Schlack, R. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Quality of Life and Mental Health in Children and Adolescents. *Available at SSRN 3721508*.

Ελληνικά ερευνητικά δεδομένα Παιδιά και Έφηβοι



- Σε δείγμα 1232 γονέων σε μελέτη στο διαδίκτυο: 35% αναφέρουν επηρεασμένη ψυχολογική υγεία των παιδιών, που συνδέεται με κοινωνική απομόνωση και αύξηση χρόνου μπροστά στην οθόνη, ενώ προηγούμενο ιστορικό ψυχικής ή σωματικής νόσου του παιδιού συσχετίστηκε με αυξημένη ψυχική επιβάρυνση
- Σε δείγμα μαθητών της Γ' Λυκείου: αύξηση του άγχους κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων
- Ποιοτική μελέτη σε δείγμα νοσηλευομένων σε παιδοψυχιατρική κλινική: Ανησυχία για έκρηξη συναισθηματικών αντιδράσεων και πιθανή πρόκληση βλάβης στους ίδιους και τους αγαπημένους

- Magklara, K., Lazaratou, H., Barbouni, A., Poulas, K., Farsalinos, K., & Coronavirus Greece Research Group. (2020). Impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on mental health of children and adolescents in Greece. *medRxiv*.
- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P., & Douzenis, A. (2021). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 295, 113560.
- Giannakopoulos, G., Mylona, S., Zisimopoulou, A., Belivanaki, M., Charitaki, S., & Kolaitis, G. (2020). Perceptions, emotional reactions and needs of adolescent psychiatric inpatients during the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis of in-depth interviews.

Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στον γενικό πληθυσμό

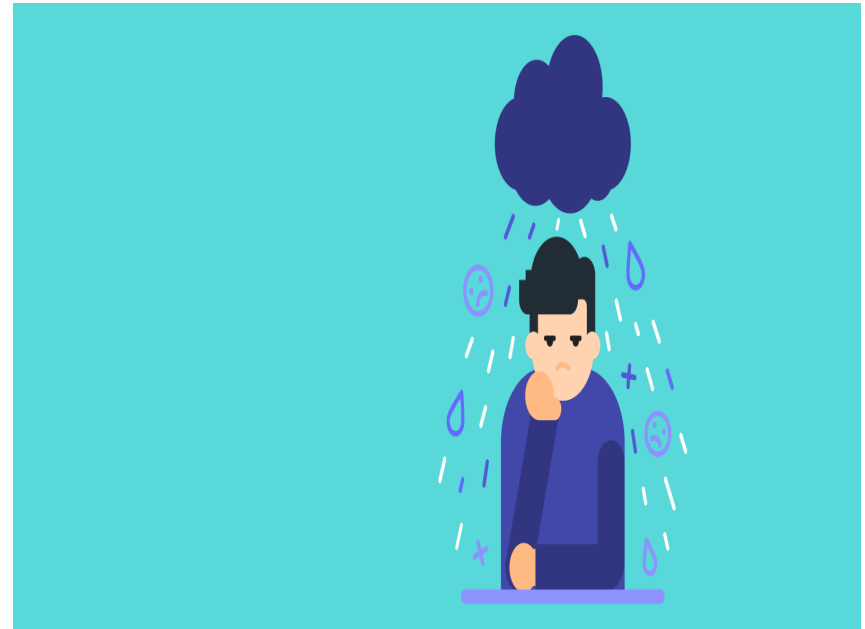
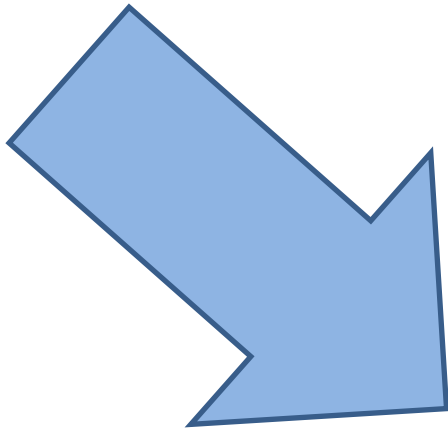
- Συγχρονική-διατμηματική μελέτη 54.730 ατόμων του γενικού πληθυσμού από **36 περιφέρειες της Κίνας** (Qiu et al. 2020) εν μέσω lockdown, ανέδειξε:
 - **29.3%** ήπια προς μέτριου βαθμού **ψυχολογική δυσφορία**
 - **5.1%** σοβαρού βαθμού **ψυχολογική δυσφορία**
- Συγχρονική-διατμηματική μελέτη **στην Κίνα** (Huang & Zhao, 2020) αποτύπωσε:
 - **35.1%** επικράτηση **διαταραχής γενικευμένου άγχους**,
 - **20.1%** **καταθλιπτική συμπτωματολογία** άξια κλινικής προσοχής
 - **18.22%** **διαταραχές στον ύπνο**



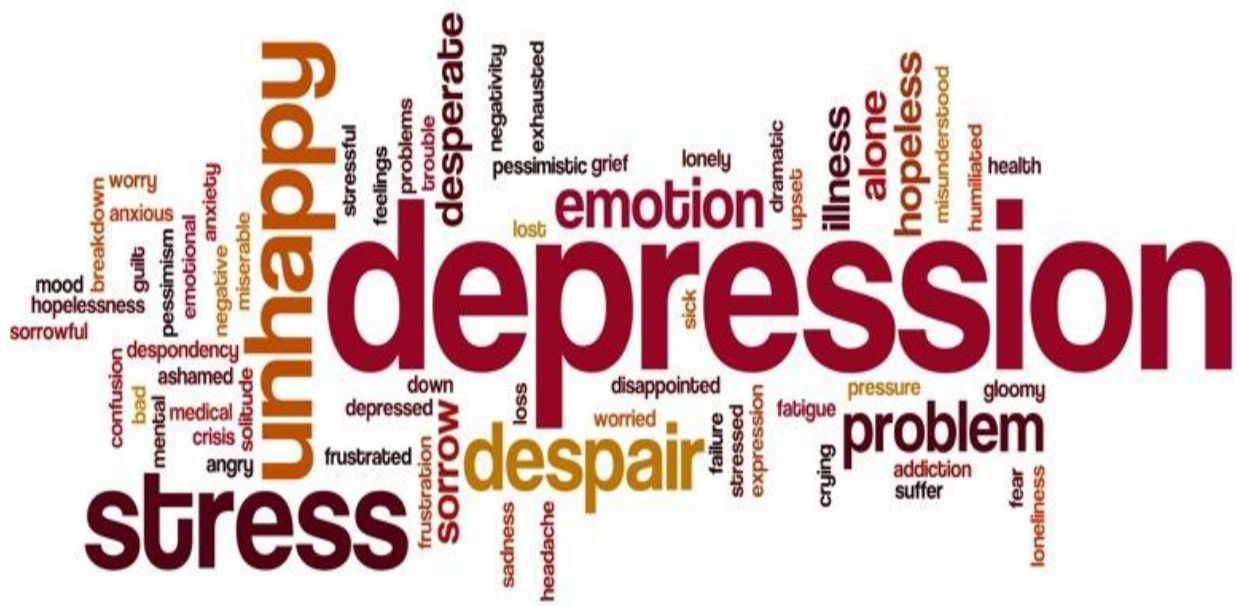
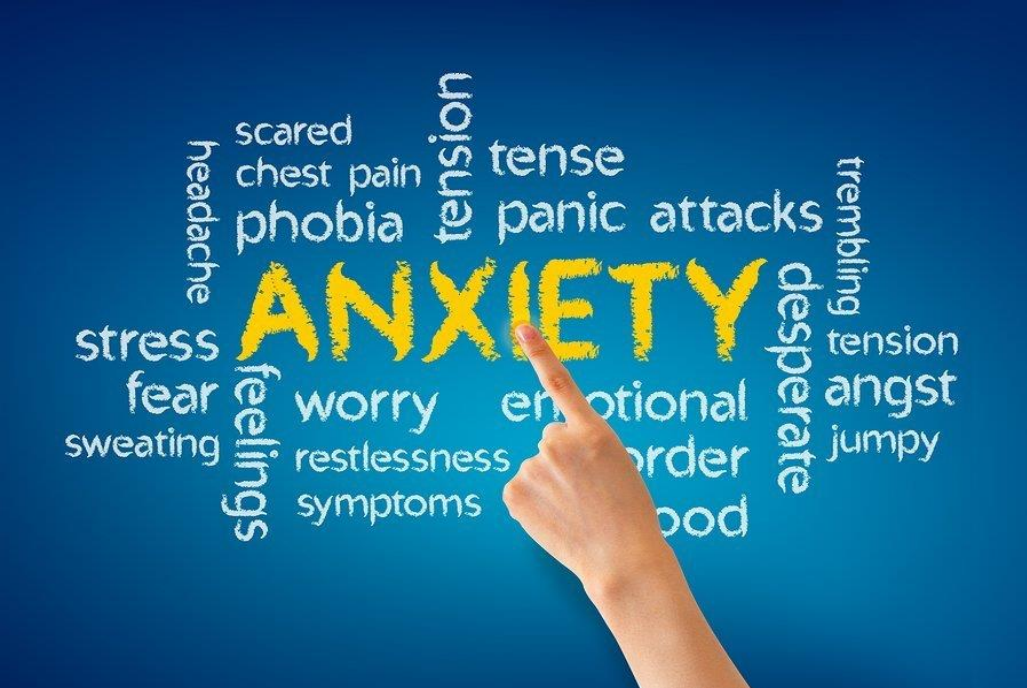
Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στον γενικό πληθυσμό

- Το **16.5%** του γενικού πληθυσμού βρέθηκε να πάσχει από **καταθλιπτική συμπτωματολογία** μέτριου προς σοβαρού βαθμού
- Το **28.8%** από **αγχώδη συμπτωματολογία** μέτριου προς σοβαρού βαθμού
- Το **8.1%** από **στρες** μέτριου προς σοβαρού βαθμού (Wang et al. 2020a).
- Κατά ενδιαφέροντα τρόπο, σε επαναλαμβανόμενη έρευνα, που διενεργήθηκε **4 εβδομάδες μετά** και ακολούθησε την ίδια μεθοδολογία, αλλά αντλώντας διαφορετικό δείγμα από τον ίδιο πληθυσμό, **δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική μεταβολή** ως προς την επικράτηση αυτών των προβλημάτων ψυχικής υγείας (Wang et al. 2020b).





Επομένως, όπως και στις άλλες πανδημίες η νόσος COVID-19 έχει αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού, **με προεξάρχουσα την αγχώδη συμπτωματολογία και δευτερευόντως την καταθλιπτική.**



Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στους υγειονομικούς

Παρόμοια ευρήματα με του γενικού πληθυσμού, στοιχειοθετούν **αυξημένη επικράτηση κοινών ψυχικών διαταραχών και αϋπνίας** (Kisely et al. 2020; Luo et al. 2020; Rossi et al. 2020).



Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στους υγειονομικούς

Περισσότεροι από 10.000 **ειδικευόμενοι ιατροί** αξιολογήθηκαν χρησιμοποιώντας ψυχομετρικές κλίμακες διαδικτυακά.

- **26,4%** για τα καταθλιπτικά συμπτώματα
- **22,6%** για τη γενικευμένη διαταραχή άγχους
- **4,4%** για την οξεία διαταραχή άγχους

(Imran N et al. Aug. 2020)



Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στους υγειονομικούς

Μετα-ανάλυση ανέφερε ότι **οι επαγγελματίες υγείας** που φροντίζουν ασθενείς με COVID-19 εμφάνισαν σημαντικά **σοβαρότερη κατάθλιψη, άγχος, αγωνία, αϋπνία** από άλλες επαγγελματικές ομάδες και βίωσαν έμμεσα τραύμα.

(da Silva al., 2021)

The Mental
Health Of
Healthcare
Workers In
COVID-19



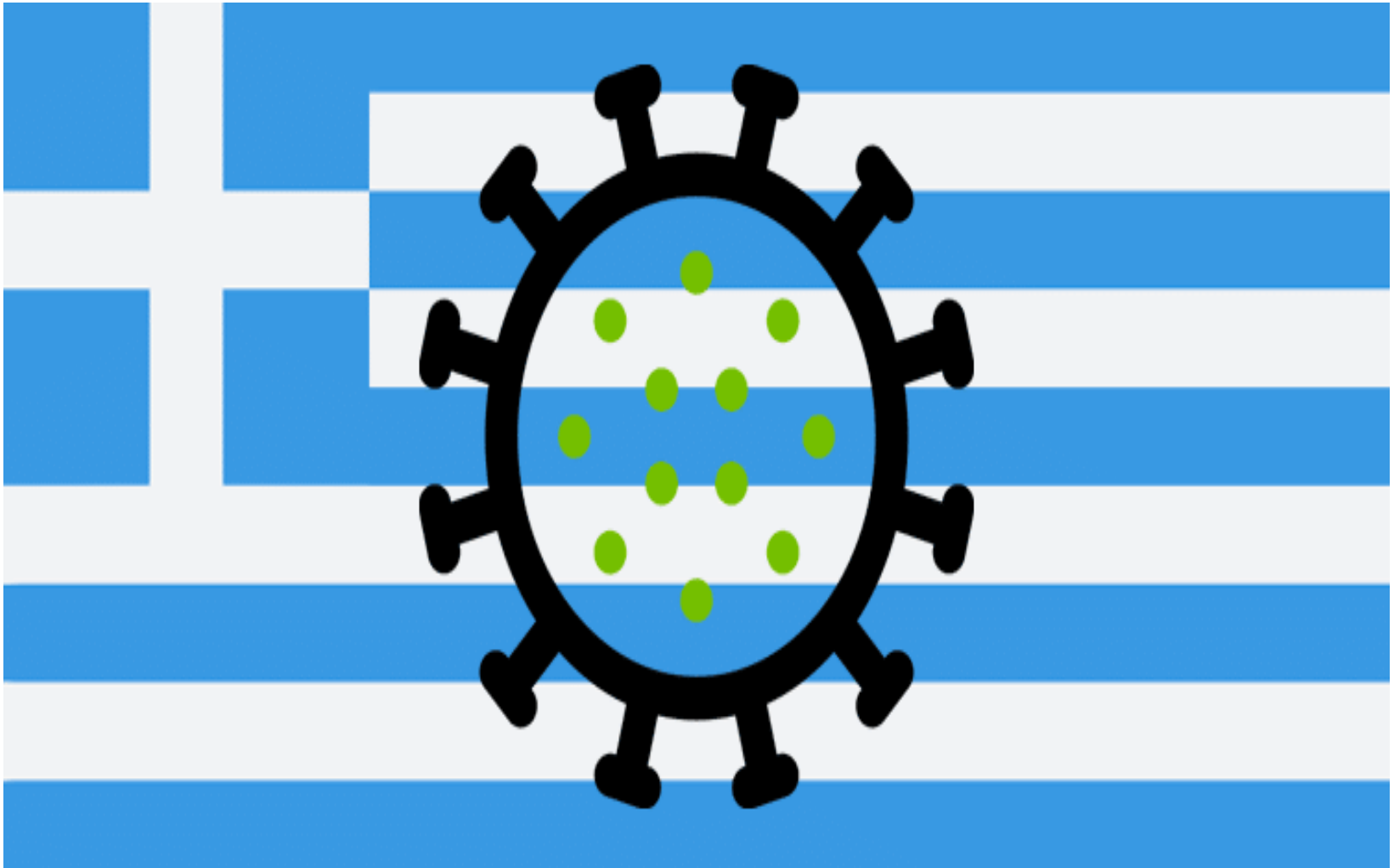
Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στους υγειονομικούς

Μελέτη παιδιών των επαγγελματιών υγείας στην πρώτη γραμμή της φροντίδας ασθενών με COVID-19 έδειξε συναισθηματική και συμπεριφορική δυσλειτουργία των παιδιών.

(Rathnayake & Chandradasa, 2020)



Ελληνικά ερευνητικά δεδομένα



Αποτύπωμα Ψυχοκοινωνικής Ισορροπίας (ΑΠΟΨΙΣ)



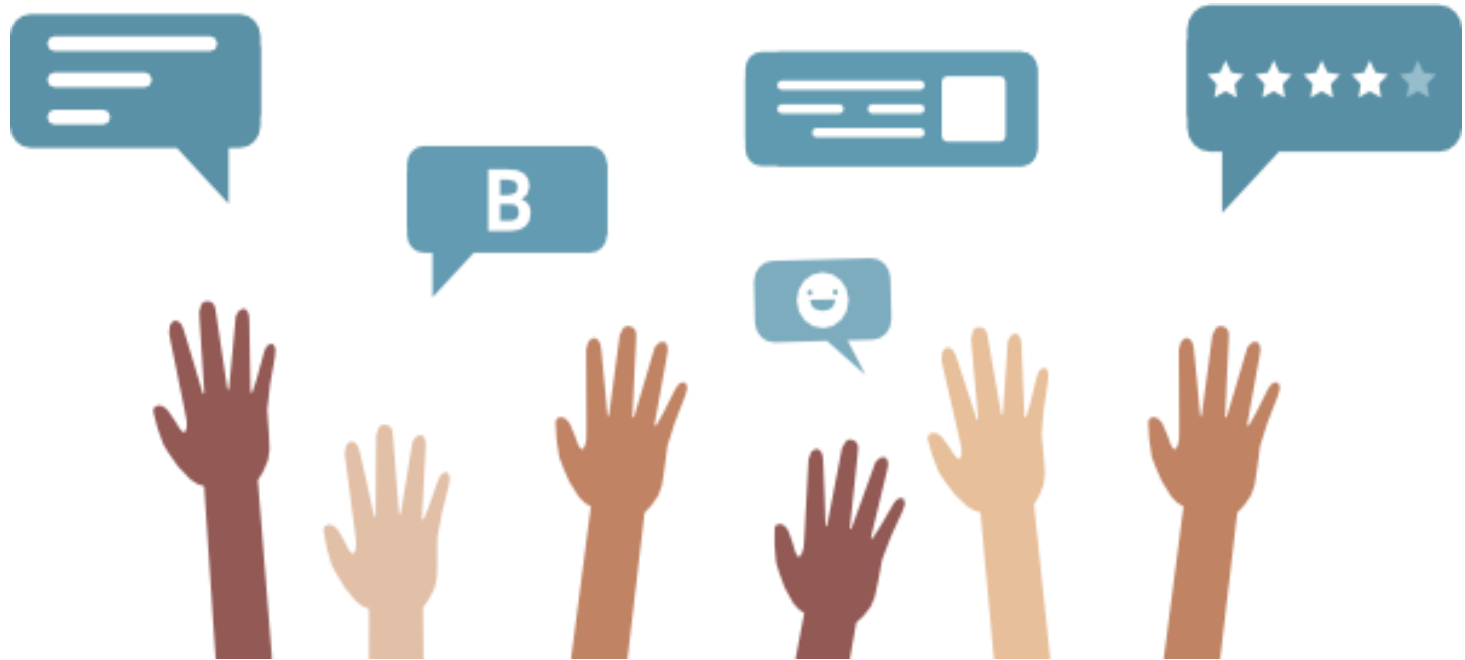
Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας στην Ελλάδα: ΑΠΟΨΙΣ



Συνέργεια του τμήματος Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), της Γ΄ Ψυχιατρικής Κλινικής του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και του Ινστιτούτου Πολιτικής για την Υγεία

- **Μελέτη σε τυχαίο και αντιπροσωπευτικό δείγμα του γενικού πληθυσμού μέσω τηλεφωνικών συνεντεύξεων, σε συνεργασία με εταιρεία δημοσκοπήσεων.**
- **Μελέτη σε δείγμα ευκολίας σε υγειονομικούς σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο, τον Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Σύλλογο, το ΕΚΑΒ και άλλους φορείς.**
- **Μελέτη σε δείγμα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών σε συνεργασία με πανεπιστημιακούς φορείς όλης της χώρας.**

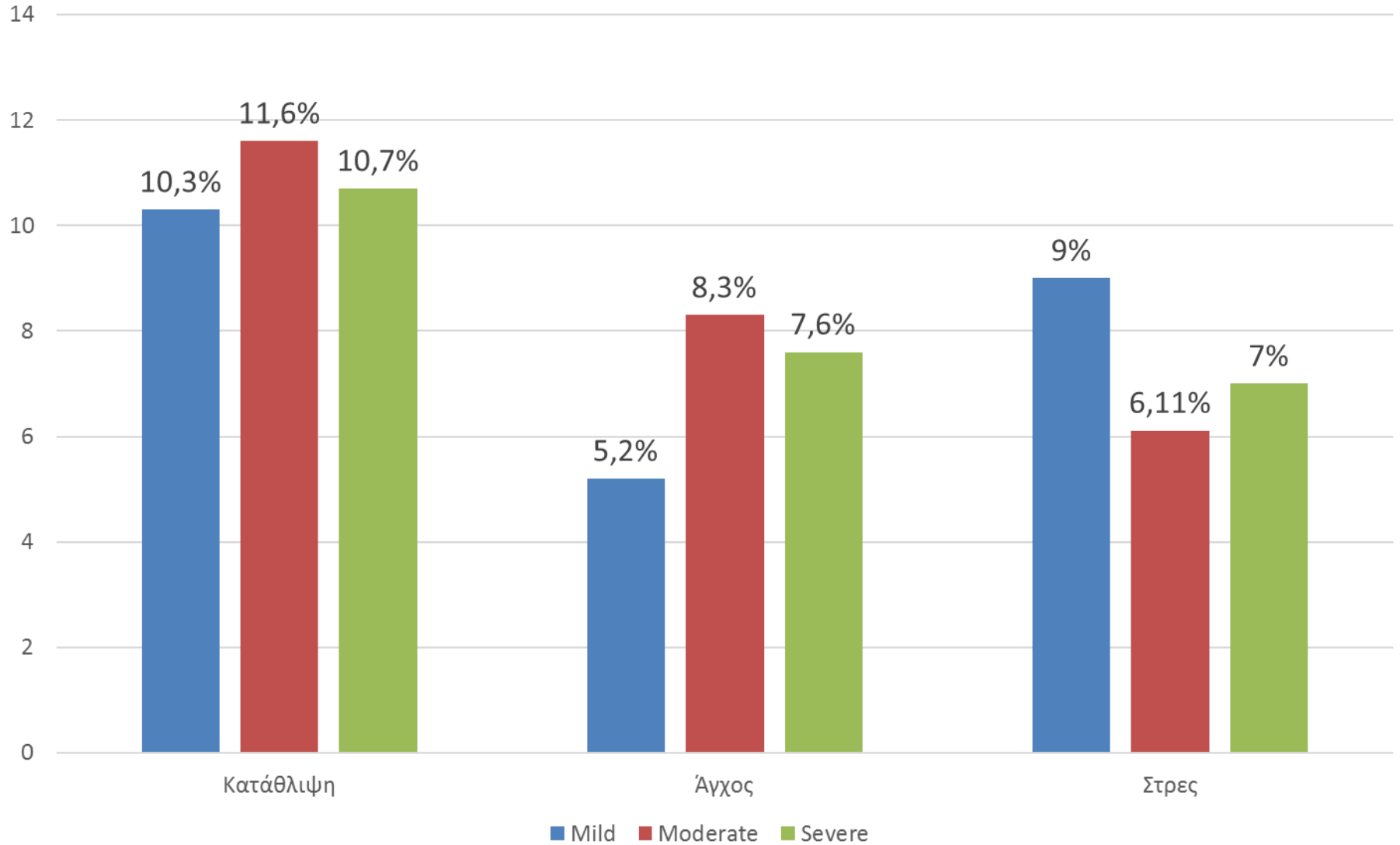
Αποτύπωμα Ψυχοκοινωνικής Ισορροπίας (ΑΠΟΨΙΣ): Μελέτη στον Γενικό Πληθυσμό



ΑΠΟΨΙΣ στον γενικό πληθυσμό

- **Δείγμα:** Τυχαίο και αντιπροσωπευτικό δείγμα 1041 ατόμων του γενικού πληθυσμού πανελλαδικά, ηλικίας 17 ετών και άνω (Ποσοστό Απόκρισης = 86.4%).
- **Εργαλεία:** (i) αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο γνώσεων, αντιλήψεων και πρακτικών σε σχέση με τον κορωνοϊό (π.χ. ο ιός είναι σαν εκείνον της γρίπης, ο ιός είναι κατασκευασμένος, συχνότητα χρήσης μάσκας, κ.α.). Οι ερωτήσεις βασίστηκαν στη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς και στο υλικό και τις οδηγίες του ΠΟΥ, (ii) κλίμακα DASS-21 για την αποτύπωση στρες, άγχους και κατάθλιψης, (iii) BRIEF COPE για την καταγραφή των ψυχολογικών δεξιοτήτων, (iv) κοινωνικό κεφάλαιο.
- **Διαδικασία:** Έγκριση από Επιτροπή Ηθικής & Δεοντολογίας, Εκπαίδευση συνεντευκτών, Συλλογή στοιχείων μέσω τηλεφωνικής συνέντευξης τη χρονική περίοδο 10-14 Απριλίου 2020.

Επικράτηση στρες, άγχους και κατάθλιψης



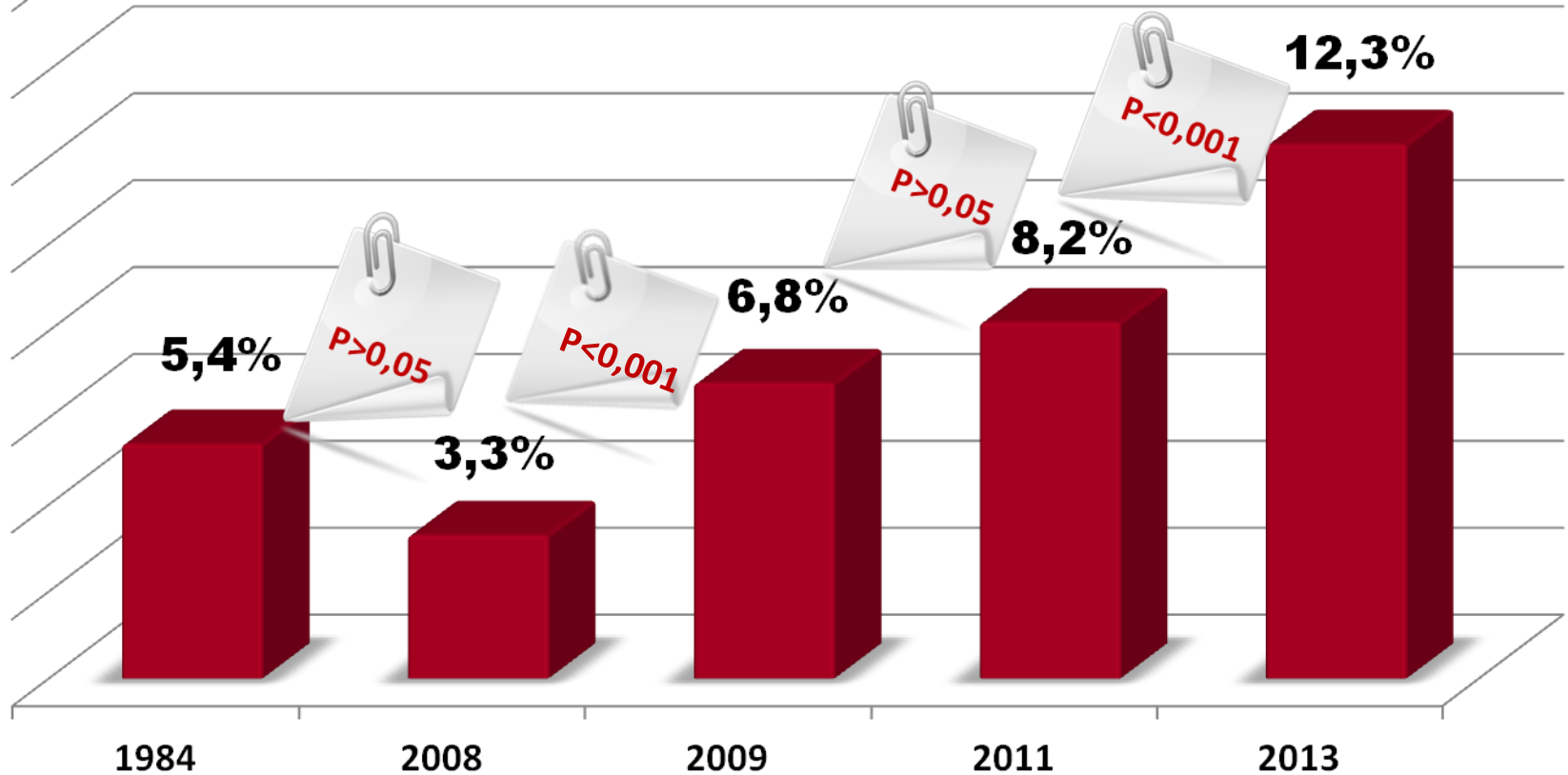
Συμπεράσματα για τον γενικό πληθυσμό

- Αντίθετα με τον γενικό πληθυσμό στις άλλες χώρες, **στην Ελλάδα**, η πιο επικρατούσα ψυχική νόσος εν μέσω πανδημίας είναι **η κατάθλιψη** και όχι το άγχος.
- **Πιθανή σύνδεση με την προηγούμενη οικονομική κρίση.**



Ποσοστό του Γενικού Πληθυσμού με Μείζονα Κατάθλιψη 1984, 2008, 2009, 2011, 2013

2011-2013: Αύξηση κατά 4 ποσοστιαίες μονάδες, η οποία αντιστοιχεί σε ποσοστιαία μεταβολή της τάξης του 50%



(Economou et al, 2012, 2013)

Αποτύπωμα Ψυχοκοινωνικής Ισορροπίας (ΑΠΟΨΙΣ)

Μελέτη σε επαγγελματίες υγείας



ΑΠΟΨΙΣ στον υγειονομικό πληθυσμό

- **Δείγμα:** Δείγμα ευκολίας 1064 επαγγελματιών υγείας (ιατροί, νοσηλευτές, φαρμακοποιοί, διασώστες) **πανελλαδικά**.
- **Εργαλεία:** (i) αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο γνώσεων, αντιλήψεων και πρακτικών σε σχέση με τον κορωνοϊό (π.χ. ο ιός είναι σαν εκείνον της γρίπης, ο ιός είναι κατασκευασμένος, συχνότητα χρήσης μάσκας, κ.α.). Οι ερωτήσεις βασίστηκαν στη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς και στο υλικό και τις οδηγίες του ΠΟΥ, (ii) κλίμακα DASS-21 για την αποτύπωση στρες, άγχους και κατάθλιψης, (iii) BRIEF COPE για την καταγραφή των ψυχολογικών δεξιοτήτων, (iv) κοινωνικό κεφάλαιο, (v) Whiteley-7 για την αποτύπωση υποχονδρίασης, και (vi) HOPE State για την αισιοδοξία.
- **Διαδικασία:** Έγκριση από Επιτροπή Ηθικής & Δεοντολογίας, Συνδρομή επαγγελματικών συλλόγων, Συλλογή στοιχείων μέσω survey monkey τη χρονική περίοδο 19-31 Απριλίου 2020.

Table 2: The DASS-21 score of respondents for an

Anxiety	
DASS-21 score - average (SD)	3.32 (5.17)
DASS-21 score (%)	
Normal (0-7)	83.0
Mild (8-9)	5.1
Moderate (10-14)	8.0
Severe (15-19)	1.8
Extremely Severe (20+)	2.1
Stress	
DASS-21 score - average (SD)	9.34 (7.99)
DASS-21 score (%)	
Normal (0-14)	80.7
Mild (15-18)	8.0
Moderate (19-25)	6.6
Severe (26-33)	3.0
Extremely Severe (34+)	1.7
Depression	
DASS-21 score - average (SD)	6.37 (7.33)
DASS-21 score (%)	
Normal (0-9)	74.3
Mild (10-13)	12.7
Moderate (14-20)	7.8
Severe (21-27)	2.7
Extremely Severe (28+)	2.5

Περιπτώσεις στρες μέτριου προς σοβαρού βαθμού: **11.3%**

Περιπτώσεις άγχους μέτριου προς σοβαρού βαθμού: **11.9%**

Περιπτώσεις κατάθλιψης μέτριου προς σοβαρού βαθμού: **13%**



ΑΠΟΨΙΣ στον υγειονομικό πληθυσμό

Σε sub-group analysis που αφορούσε 100 διασώστες του ΕΚΑΒ,
προέκυψαν τα εξής αποτελέσματα:

• Μέτριο προς σοβαρό **στρες 7.2%**,

• Μέτριο προς σοβαρό **άγχος 9.4%**

• Μέτρια προς σοβαρή **κατάθλιψη 11.3%**



• **Οι άνδρες** είχαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα **κατάθλιψης** από τις γυναίκες.



Γραμμές Τηλεφωνικής υποστήριξης και Πανδημία



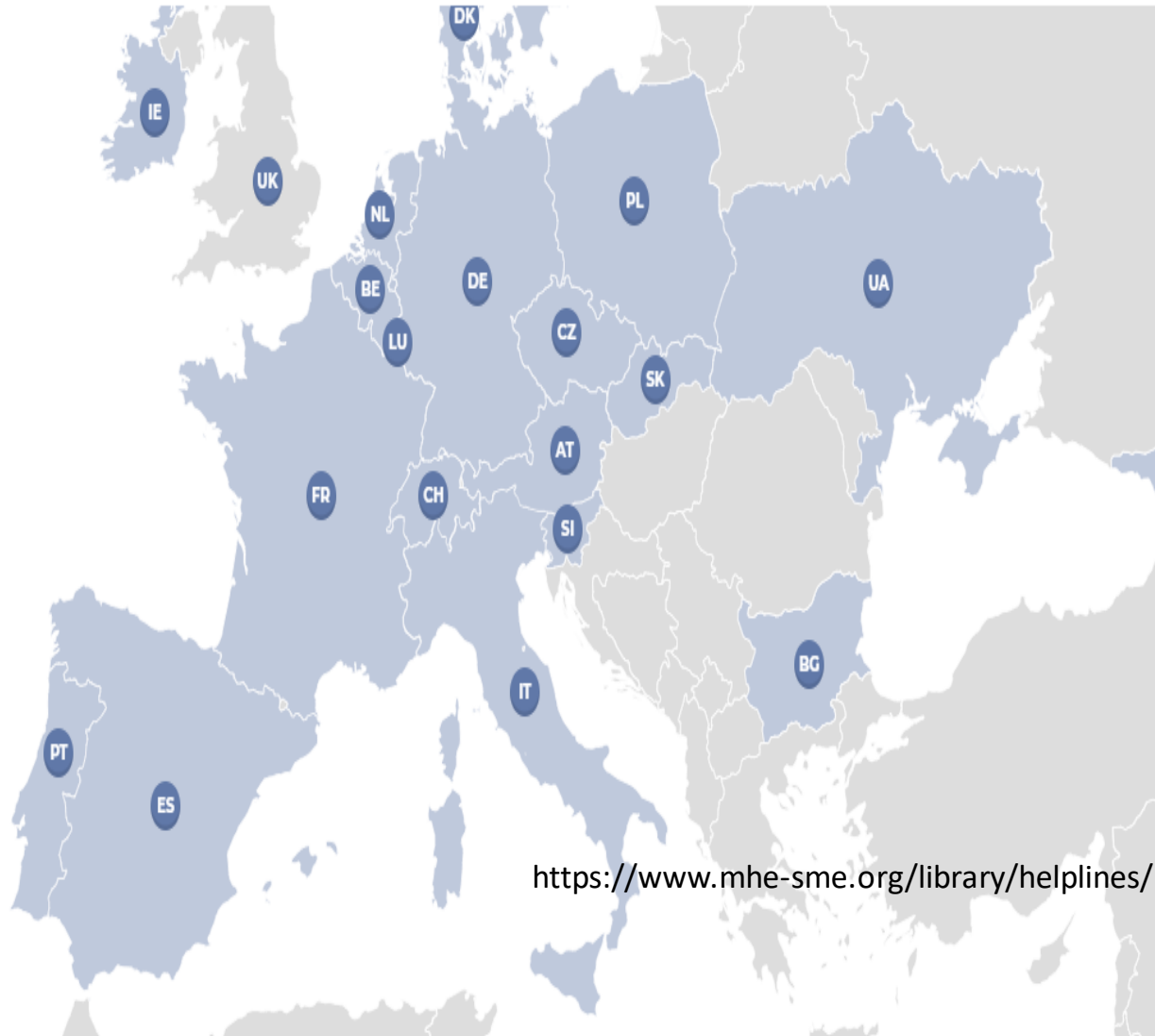
Help Line

COVID-19 helplines and other resources

Mental Health Europe

Find a helpline or organisation providing mental health support in your country

Search



The image shows a map of Europe with various countries highlighted in blue. Each country has a circular label with its ISO 3166-1 alpha-2 code. To the left of the map is a vertical list of country flags and names, including Austria, Belgium, Bulgaria, Czechia, Denmark, Finland, and France. The map also includes navigation controls such as a search bar, a compass, and zoom in/out buttons.

- Austria
- Belgium
- Bulgaria
- Czechia
- Denmark
- Finland
- France

PT ES FR CH AT SI IT PL SK UA BG

<https://www.mhe-sme.org/library/helplines/>



17 Μαρτίου 2020 : 2107297957

4 Απριλίου 2020 : 10306

Μια ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας, η οποία παρέχει δωρεάν, ανώνυμα και εμπιστευτικά ενημέρωση για τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες της Covid-19, ψυχιατρική, ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Εθνικό Κέντρο Ψυχοκοινωνικής
Υποστήριξης

European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience

<https://doi.org/10.1007/s00406-020-01165-4>

3 εβδομάδες από την έναρξη της καραντίνας

LETTER TO THE EDITOR



From economic crisis to the COVID-19 pandemic crisis: evidence from a mental health helpline in Greece

Lily Evangelia Peppou^{1,2} · Marina Economou^{1,2}  · Theodora Skali¹ · Charalampos Papageorgiou¹

Received: 22 April 2020 / Accepted: 7 July 2020

© Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature 2020

Keywords COVID-19 · Mental health help line · Pandemic crisis · Greece

Αξιολόγηση κλήσεων της Γραμμής 10306

Πρώτη και Δεύτερη φάση

Δείγμα: τυχαίο δείγμα 1576 κλήσεων που πραγματοποιήθηκαν εν μέσω του πρώτου lockdown **(Μάρτιος-Απρίλιος 2020)** και του δεύτερου **(Ιανουάριος-Φεβρουάριος 2021)**.

Εργαλείο: για την εκτίμηση της ψυχικής κατάστασης των καλούντων.

Χρησιμοποιήθηκαν οι **κλίμακες ανίχνευσης κλινικά σημαντικής αγχώδους και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας**, που διαμόρφωσαν και εγκυροποίησαν οι Goldberg και συνεργάτες (1988). Οι κλίμακες έχουν χρησιμοποιηθεί σε αντίστοιχες τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης διεθνώς (Burgess et al. 2008), ενώ είχαν ενσωματωθεί και στην Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη (Οικονόμου και συν. 2012).



Α' Φάση

Β' Φάση

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΓΧΟΥΣ

Δυσκολία να χαλαρώσει

54%

41,9%

Διαρκής ανησυχία

49,1%

32,9%

Ανησυχία για την υγεία

43,4%

32,6%

Νευρικότητα

27,8%

28,1%

Διαταραχές στον ύπνο

24,7%

24,9%

Δυσκολία στην έλευση του ύπνου

20,5%

22,3%

Ευερεθιστότητα

21,9%

21,5%

Αντιδράσεις του ΑΝΣ

17,7%

11,9%

Πονοκέφαλοι/αυχενικά

9,2%

4,8%

Κλινικά σημαντικό άγχος

20,3%

10,4%



ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Απώλεια ευχαρίστησης

24,1%

31,2%

Χαμηλά επίπεδα ενέργειας

24,1%

30%

Απελπισία

30,6%

27,9%

Απώλεια εμπιστοσύνης στον εαυτό

20,7%

15%

Γνωστικές δυσκολίες

26%

10,2%

Ψυχοκινητική επιβράδυνση

7,1%

8,4%

Πρόωρη αφύπνιση

10,9%

4,7%

Χειρότερη διάθεση το πρωί

15,8%

3,4%

Απώλεια βάρους

3,8%

2,9%

Κλινικά σημαντική κατάθλιψη

37%

37,4%



depression

stress **unhappy** **despair** **emotion** **problem** **sorrow** **illness** **alone** **hopeless**

breakdown worry anxious mood hopelessness sorrowful despondency ashamed mental medical crisis angry confusion bad mental medical crisis solitude

guilt pessimism emotional negative miserable

stressful feelings problems trouble **desperate** negativity exhausted pessimistic grief lonely dramatic upset **illness** **alone** **hopeless** misunderstood humiliated health

lost **emotion** sick

down depressed frustrated **sorrow** loss disappointed worried **despair** failure stressed expression fatigue **problem** gloomy

sadness headache crying addiction suffer fear loneliness

Πανδημία και ανθρώπινες σχέσεις

- Κοινωνικές σχέσεις: Ο μεγάλος χαμένος;
- Οικογενειακές σχέσεις;
- Φιλικές σχέσεις;
- Φυσική απόσταση; - κοινωνική απόσταση; - συναισθηματική εγγύτητα;
- Ανέπαφη επικοινωνία; - Απογύμνωση της επικοινωνίας;



Πανδημία και ανθρώπινες σχέσεις

Εάν το σκεφτούμε βαθύτερα, η **ποιότητα** της ζωής μας είναι άμεσα συσχετισμένη με την ποιότητα των **σχέσεών** μας:



Οι συνθήκες της πανδημίας επηρέασαν όλα τα είδη των σχέσεων!

**Γενικά ο βαθμός
ικανοποίησης από τις
σχέσεις είναι σε επίπεδο
«μέτριο-αρκετά καλό»**

**Προηγούνται σε
ικανοποίηση οι
οικογενειακές & οι
φιλικές σχέσεις**

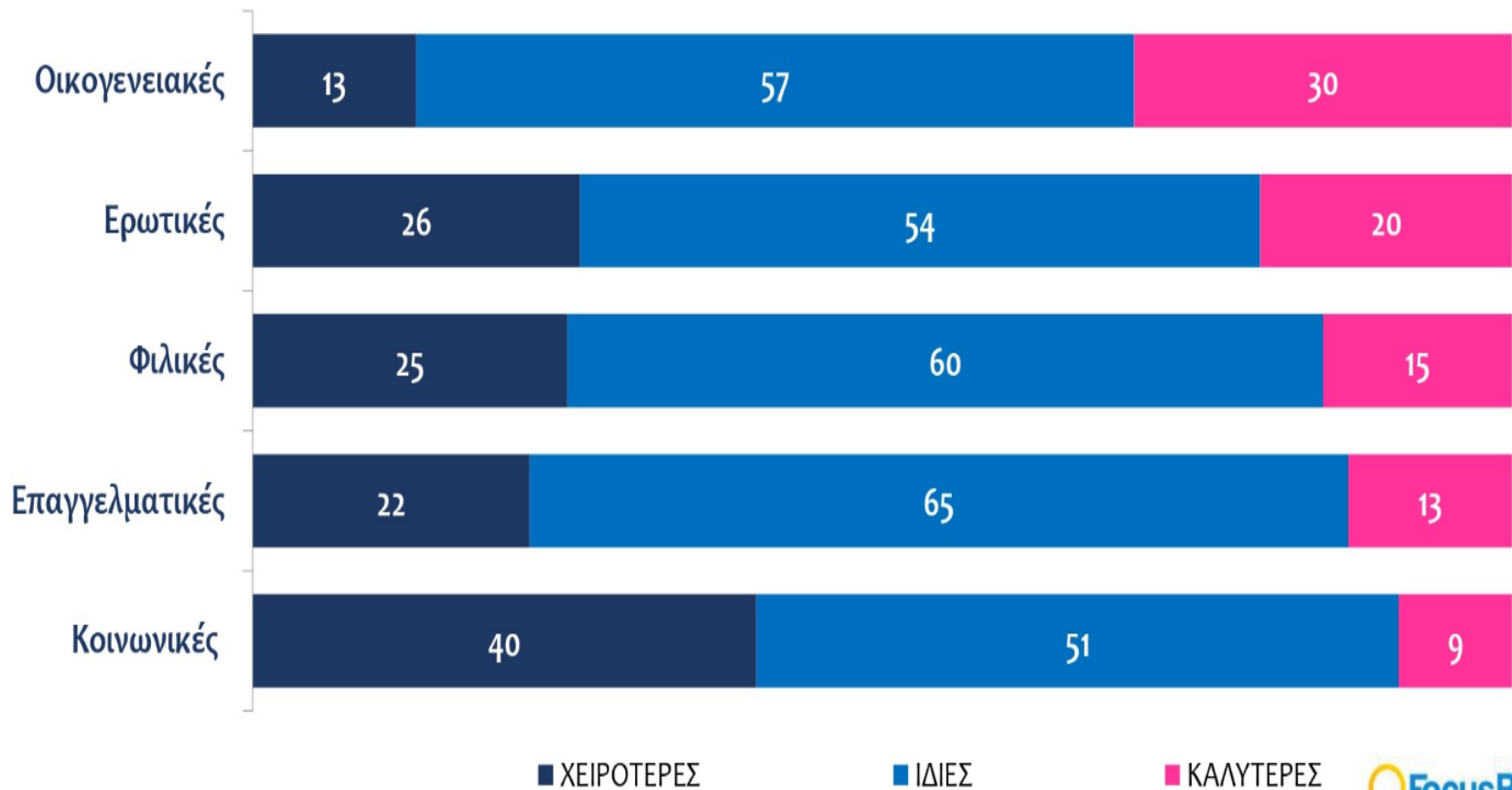
«Με μια κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου 1=καθόλου και 10=απόλυτα, πώς βαθμολογείτε το πόσο ευχαριστημένος/η είστε από το κάθε είδος σχέσης σας αυτόν τον καιρό;»



Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 1623 ατόμων, 16+ ετών πανελλαδικά, στις 26-28 Ιανουαρίου 2021.

Οι **οικογενειακές** σχέσεις βελτιώνονται κατά την περίοδο του covid, οι **ερωτικές, φιλικές** και **επαγγελματικές** φαίνεται ότι μάλλον χειροτερεύουν, ενώ οι **κοινωνικές** σχέσεις των Ελλήνων έχουν δεχθεί μεγάλο πλήγμα λόγω των συνθηκών της πανδημίας.

(%)



Οι σχέσεις που βελτιώθηκαν το οφείλουν στον περισσότερο κοινό χρόνο και δράσεις, καλύτερη επικοινωνία περισσότερη ενσυναίσθηση & αλληλοστήριξη

Οι σχέσεις βελτιώθηκαν επειδή:



Οι σχέσεις που χειροτέρεψαν είναι λόγω της έλλειψης επικοινωνίας, της απομάκρυνσης, αλλά και των εντάσεων και προστριβών

Οι σχέσεις χειροτέρεψαν επειδή:



Πανδημία και συναισθήματα



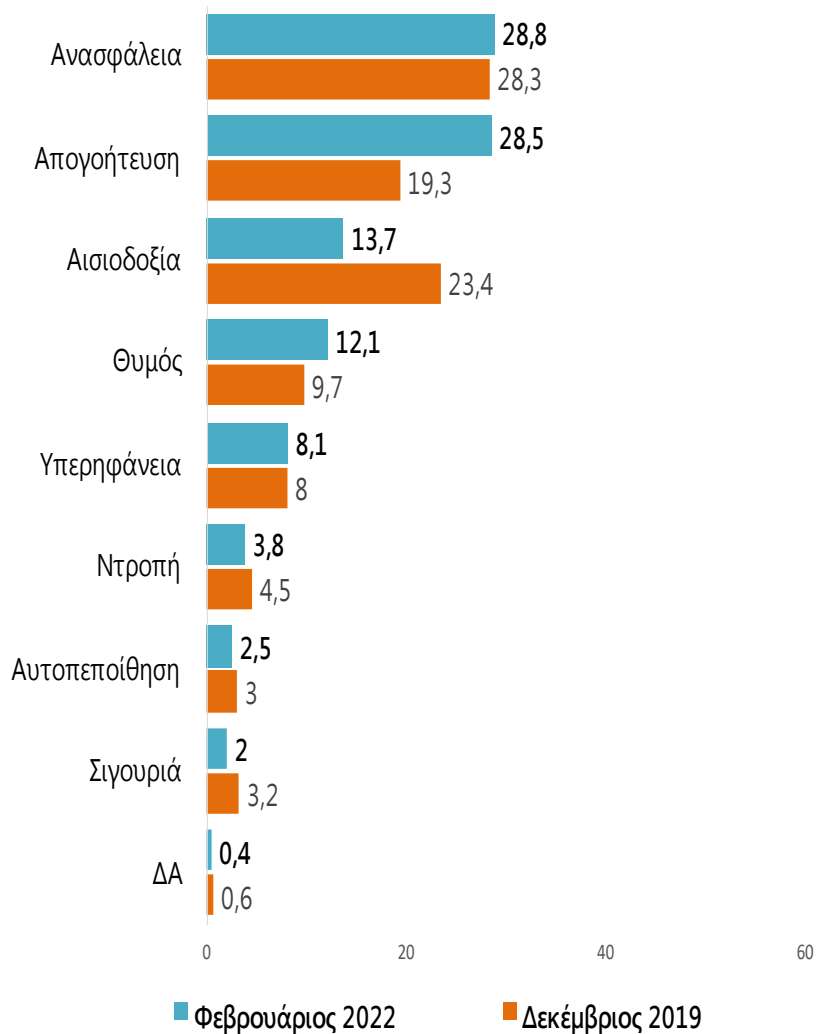
04.2022

Τι πιστεύουν οι Έλληνες - Μέρος Α

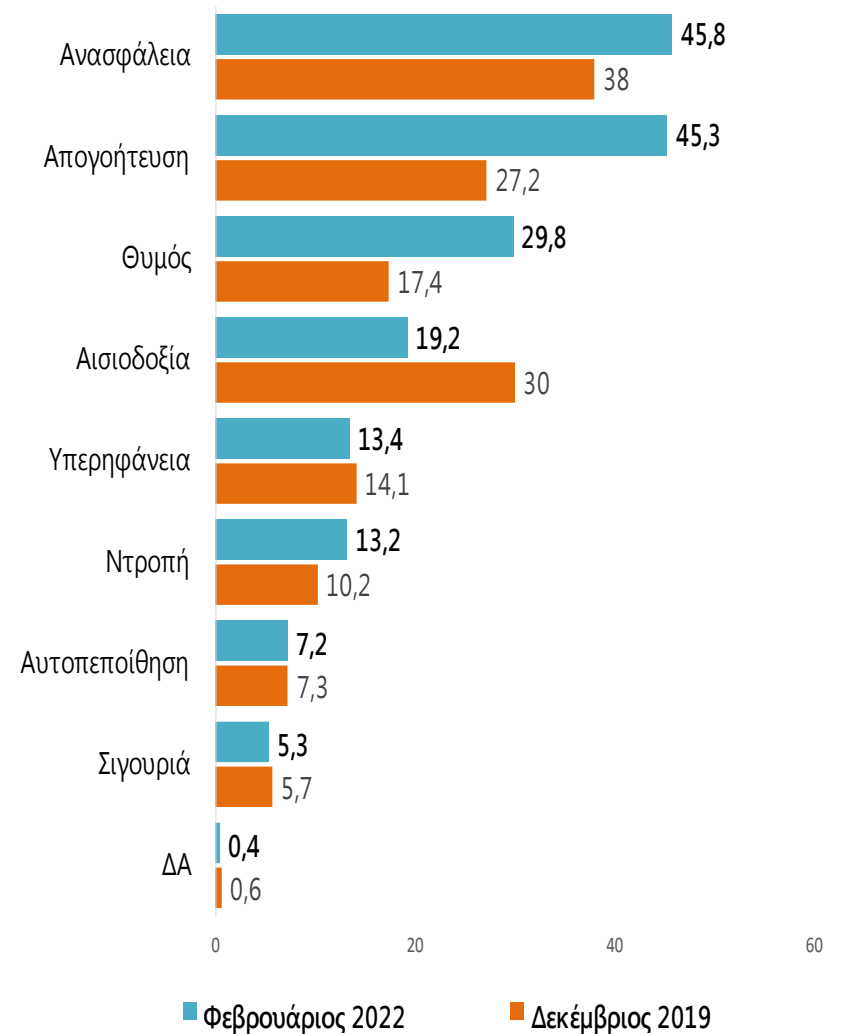
Πανελλαδική έρευνα - έκθεση αποτελεσμάτων
Απρίλιος 2022

Ποια συναισθήματα σας διακατέχουν πιο έντονα σήμερα ως Έλληνα/Ελληνίδα; Διαχρονικά στοιχεία

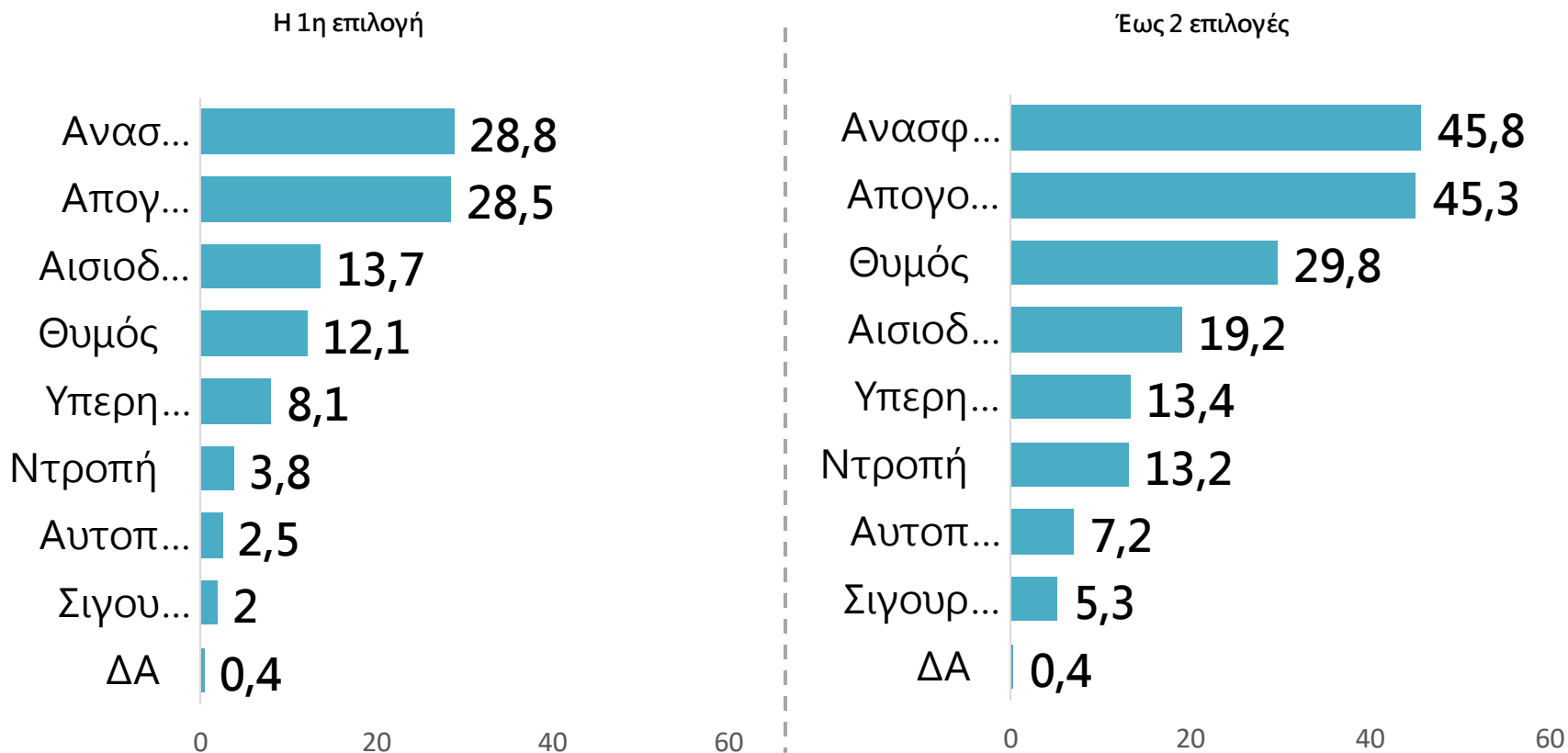
Η 1η επιλογή



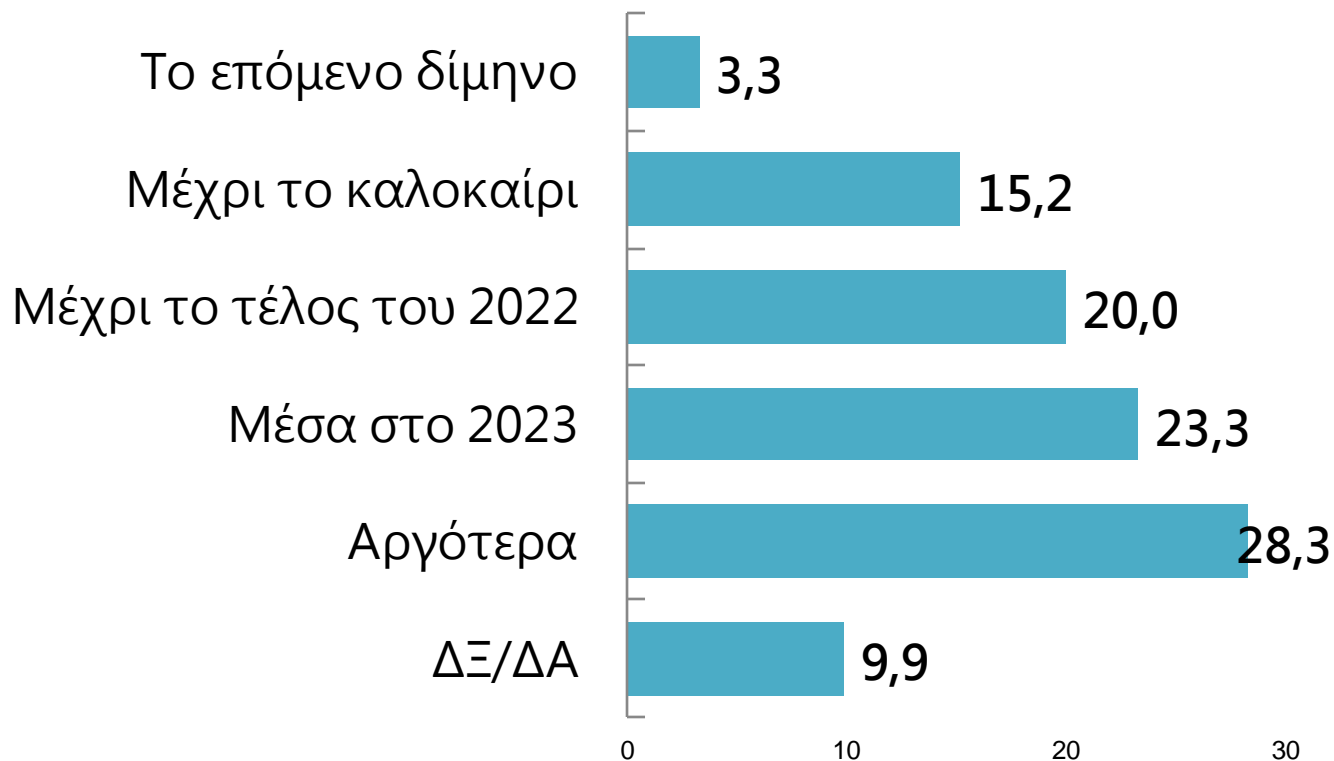
Έως 2 επιλογές



Ποια συναισθήματα σας διακατέχουν πιο έντονα σήμερα ως Έλληνα/Ελληνίδα;



Όσον αφορά την πανδημία, πότε εκτιμάτε ότι θα επανέλθουμε σε μια φυσιολογική καθημερινότητα;





«Απέναντι στην απώλεια, στις αντιξοότητες και στον πόνο που όλοι αργά ή γρήγορα συναντάμε στη ζωή, πολλές στρατηγικές είναι δυνατές.

Είτε αφηνόμαστε στον πόνο και σταδιοδρομούμε ως θύματα, είτε κάνουμε κάτι για να τον ξεπεράσουμε.....»

(CyruInik, B, 2008)



«Η ιστορία μας διδάσκει πως ο άνθρωπος καταφέρνει ακόμη και στις πιο ακραίες συνθήκες να υπερβαίνει τη μοίρα του, να νικάει τις συνθήκες και να επιβιώνει.»

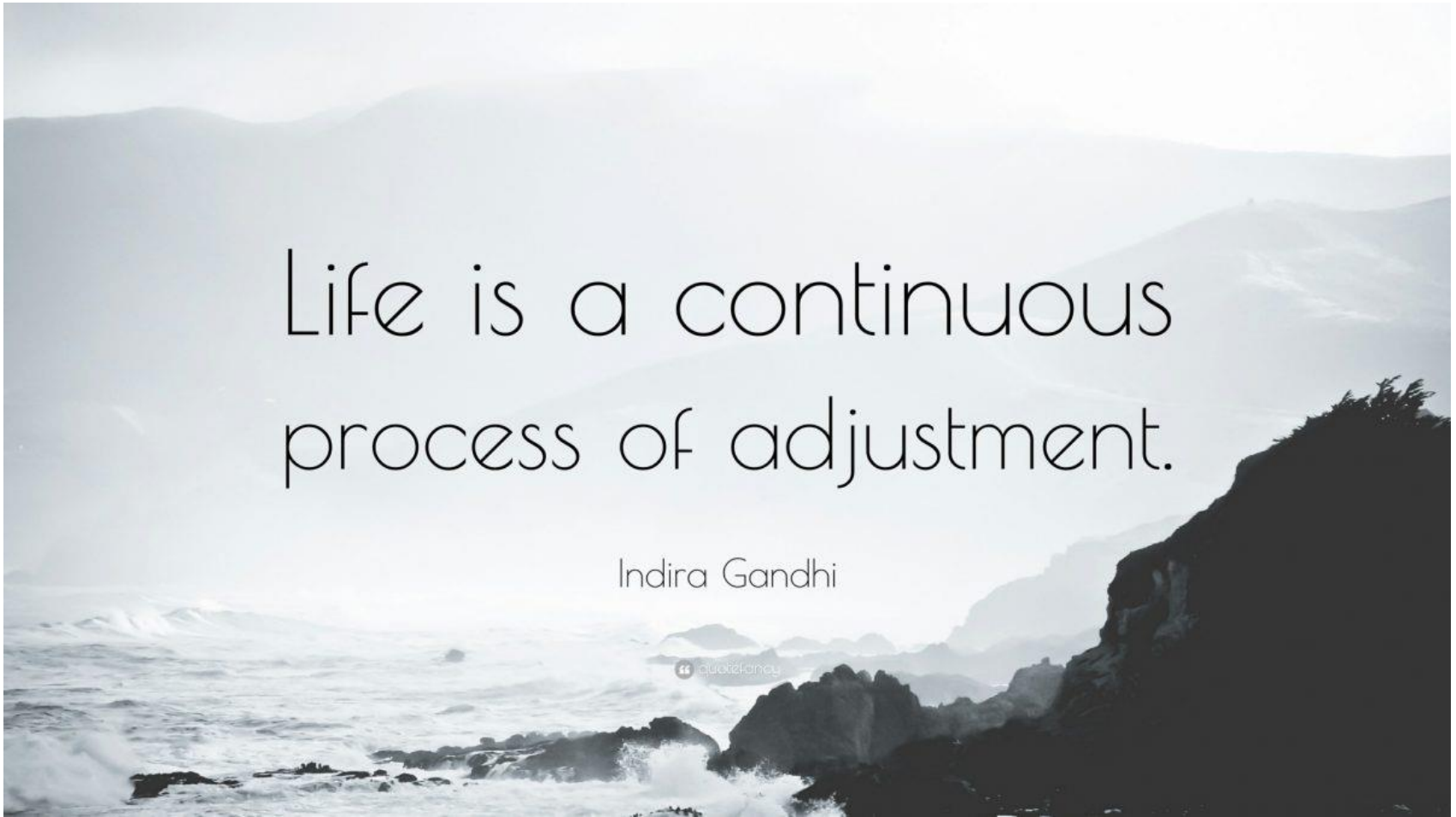
(Cyrulnik, B, 2008)

Προσαρμογή....

Life is a continuous
process of adjustment.

Indira Gandhi

“ quotezone”



Ανθεκτικότητα....



Ψυχική ανθεκτικότητα

«Η ικανότητα προσαρμογής σε αλλαγές της ζωής και του περιβάλλοντος, η ικανότητα να μένουμε ευέλικτοι στο αναπάντεχο, το ξαφνικό, το απρόσμενο, ιδιαίτερα σε εμπειρίες που είναι επώδυνες, σκληρές, απογοητευτικές, εγκλωβιστικές» (APA, 2020)





Το κληροδότημα της πανδημίας

- Προβληματισμοί – πολλές αναγνώσεις
- Άσκηση στην ψυχική ανθεκτικότητα
- Κρίση ως ευκαιρία
- Πολυπλοκότητα του φαινομένου
- Ορατές και αόρατες συνέπειες
- Κρυφές πανδημίες
- Ενσυναίσθηση
- Αλληλεγγύη και φιλαλληλία
- Ευθύνη - συνευθύνη – κοινωνική ευθύνη

Το ατομικό και συλλογικό ψυχικό τραύμα που άφησε και αφήνει ο Covid-19 δεν μπορεί να εξαλειφθεί, μπορεί όμως να μαλακώσει.

Η πανδημία δεν μπορεί και δεν πρέπει να αφήσει μόνο απώλειες και αιμορραγούσες πληγές.

**Η βαθιά πίστη στην επιστήμη,
ο αναστοχασμός σχετικά με την ουσία της ζωής
και μια άλλη νοηματοδότηση στην περιπέτεια
αποτελούν τα νέα εφαλτήρια ελπίδας για την μετά-covid εποχή.....**





Σας ευχαριστώ!