

Τι μπορούμε τελικά να κάνουμε για να διατηρήσουμε την ηρεμία μας;

- Μειώνουμε την εκτίμηση της αβεβαιότητας σχετικά με τον ιό και τις συνέπειές του.
- Επανεκτιμούμε τον κίνδυνο σε πιο ρεαλιστικές διαστάσεις.
- Αντιμετωπίζουμε τις καταστροφικές αντιλήψεις.
- Εκπαιδεύουμε το μυαλό μας στην φασματική και ρεαλιστική σκέψη.
- Αποφεύγουμε την έκθεση σε ειδήσεις και αναρτήσεις που ανατροφοδοτούν τις καταστροφικές αντιλήψεις.
- Επαναφέρουμε την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου.
- Εάν φοβόμαστε ότι νοσούμε ελέγχουμε την θερμοκρασία μας για να επιβεβαιώσουμε ότι είμαστε απύρετοι. Εάν έχουμε ήπιο πυρετό, μένουμε αποκλειστικά στο σπίτι μακριά από τους άλλους και αναμένουμε την ανάρρωση με βάση τις τηλεφωνικές οδηγίες του ιατρού μας.
- Εάν μετά από όλα αυτά συνεχίζουμε να νιώθουμε αβέβαιοι, υιοθετούμε την στάση των αρχαίων σκεπτικών: Επί αμφιβολίας είναι καλύτερο να αναστέλλουμε την τελική μας κρίση.



ΚΛΑΔΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ / 424ΓΣΝΕ

Ενημερωτικό Φυλλάδιο

“Αντιμετωπίζοντας τον Πανικό Ήρεμοι στην επιδημία”



ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ:
2310894300

Επιμέλεια κειμένου: Ανχης (ΥΙ) Ντούρος Ευάγγελος
Σχης (ΥΙ) Φωτιάδης Πέτρος

Ευχαριστούμε τον Καθηγητή Ψυχιατρικής κ. Πέτρο Σκαπινάκη για την άδεια χρήσης
Το πλήρες άρθρο βρίσκεται στον παρακάτω σύνδεσμο:
<https://medium.com/@p.skapinakis>



«Ο Covid-19 αποδεικνύει ότι διασπείρεται εύκολα στην κοινότητα, αλλά ο φόβος για τις συνέπειές του μεταδίδεται πολύ ταχύτερα και μας έχει αγγίξει ήδη όλους. Μπορούμε, υπό τις παρούσες συνθήκες, να ελέγξουμε τον πανικό ή απλά θα μάθουμε να ζούμε με αυτόν μέχρι το τέλος της επιδημίας;»

Γιατί πρέπει να μειώσουμε τον φόβο και τον πανικό; Πώς θα μας βοηθήσει αυτό στην εξέλιξη της επιδημίας;

Η μείωση του πανικού αποτελεί ουσιαστικό μέτρο τόσο σε **ατομικό** όσο και σε **συλλογικό** επίπεδο. Η **συλλογική** συμπεριφορά σε κατάσταση πανικού δεν είναι ποτέ ορθολογική και έχει ως αποτέλεσμα το ακριβώς αντίθετο από το αναμενόμενο. Επίσης συμβάλλει στην γρηγορότερη μετάδοση του ιού, αν αναλογιστεί κανείς τις ουρές που δημιουργούνται για τις προμήθειες. Σε **ατομικό** επίπεδο, οι ψυχολογικές επιπτώσεις του πανικού, μείγματα έντονου άγχους ή / και κατάθλιψης (εφόσον παραταθεί η απομόνωση), δεν πρέπει να υποτιμώνται και είναι γνωστή η αρνητική σχέση του stress με την βέλτιστη ετοιμότητα του ανοσολογικού μας συστήματος. Άρα, αξίζει να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε ώστε να διατηρήσουμε τη σχετική μας ηρεμία και να αποβάλλουμε από τον οργανισμό μας το επιπρόσθετο stress που παράγεται αυτές τις ημέρες.

Μερικές χρήσιμες σκέψεις

Διάκριση μεταξύ κινδύνου και αβεβαιότητας.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε τη λεπτή διαφορά μεταξύ του **κινδύνου** και της **αβεβαιότητας**. Στον κίνδυνο είναι δυνατό να υπολογίσουμε με ακρίβεια το ανεπιθύμητο αποτέλεσμα, στην αβεβαιότητα όχι. Η αδυναμία των ειδικών να μας πείσουν για τον πραγματικό κίνδυνο από την διασπορά του ιού και οι αντικρουόμενες απόψεις που ακούμε, οδηγούν σε όλο και μεγαλύτερη αμφιβολία σχετικά με την πιθανότητα των συνεπειών και η **δυσανεξία στην αβεβαιότητα** που μας χαρακτηρίζει όλους αυξάνει το στρες.

Αρνητική, θετική ή ρεαλιστική σκέψη;

Συχνά αντιπαραβάλλουμε μεταξύ του «**αρνητικού**» και του «**θετικού**» τρόπου σκέψης. Ο απαισιόδοξος βλέπει την άσχημη έκβαση ως πιο πιθανή, ενώ ο αισιόδοξος πιστεύει ότι όλα θα πάνε καλά στο τέλος. Στη βάση τους, συχνά οι δυο αυτοί τύποι σκέψης μοιράζονται ακριβώς τον ίδιο λανθασμένο μηχανισμό **ελλιπούς τεκμηρίωσης** και μπορούν να είναι **εξίσου αυθαίρετοι**. Είναι όμως σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η απάντηση στον αρνητισμό δεν είναι η θετική σκέψη. Το σύνθημα «σκέψου θετικά» αποδεικνύεται συνήθως είτε αναποτελεσματικό είτε πιο επικίνδυνο. Η δόκιμη απάντηση είναι η **οικοδόμηση της ρεαλιστικής σκέψης**.

Καταστροφικές σκέψεις: Η ακραία μορφή του αρνητισμού

Όταν ο αρνητισμός φτάνει σε δυσθεώρητα ύψη τότε επικρατούν οι καταστροφικές σκέψεις. Ξαφνικά, η ακραία πιθανότητα να συμβεί κάτι πολύ άσχημο αποκτά πολύ μεγαλύτερες διαστάσεις μέσα μας. Χαρακτηριστικές αντιλήψεις σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί, για παράδειγμα, να είναι: «**Εάν αρρωστήσω θα πεθάνω**», «**Όλοι θα αρρωστήσουμε**», «**Δεν μπορώ να κάνω τίποτα, είμαι έρμαιο** των καταστάσεων και της τύχης». Χαρακτηριστικό των καταστροφικών σκέψεων είναι ο **διπολικός** τους χαρακτήρας. Κάτι, ή θα συμβεί ή δεν θα συμβεί (π.χ. ή θα πεθάνω ή δεν θα πεθάνω).

Δυστυχώς, στο μυαλό του ανθρώπου που διακατέχεται από έντονο φόβο οι δύο αυτές εκβάσεις συχνά γίνονται αντιληπτές ως **ισοδύναμες** από πλευράς πιθανότητας, όπως δηλαδή όταν στρίβουμε ένα νόμισμα **50%** έχει πιθανότητα να έρθει η μια πλευρά και **50%** η άλλη.

Φασματική σκέψη: το όπλο του ρεαλιστή.

Το αντίδοτο στην καταστροφική σκέψη είναι η φασματική σκέψη. Αντί να σκεφτόμαστε με όρους άσπρο — μαύρο (είτε θα ζήσω είτε θα πεθάνω) μπορούμε να φανταστούμε όλες τις ενδιάμεσες εκβάσεις και να εκτιμήσουμε ρεαλιστικά τις πιθανότητές τους (καθώς δεν είναι ισοδύναμες).

Στην περίπτωση μιας λοιμώδους επιδημίας οι πιθανές εκβάσεις είναι αρκετές:

- να μην κολλήσω
- να κολλήσω και να παραμείνω ασυμπτωματικός,
- να κολλήσω και να ασθενήσω με ήπια συμπτώματα που θα περάσουν από μόνα τους,
- να κολλήσω και να έχω μέτρια συμπτωματολογία που τελικά θα περάσει,
- να κολλήσω και να έχω σοβαρή συμπτωματολογία για την οποία ένα γιατρός θα χρειαστεί να με αξιολογήσει,
- να χρειαστεί να εισαχθώ σε νοσοκομείο,
- να χρειαστεί να εισαχθώ σε ΜΕΘ και να ανταποκριθώ στην θεραπεία,
- να εισαχθώ στη ΜΕΘ και να μην ανταποκριθώ στην θεραπεία.

Νομίζω ότι πήρατε μια ιδέα του φάσματος. Ποια είναι πιθανότητα κάθε ξεχωριστού μέρους του φάσματος, όσον αφορά τον covid-19; Η αλήθεια είναι ότι δεν γνωρίζουμε επακριβώς διότι δεν έχουμε προηγούμενη εμπειρία με τον ιό, αλλά τα πραγματικά δεδομένα που έχουμε μέχρι στιγμής μιλούν για **πάνω από 90% ήπιων λοιμώξεων** που αυτοπεριορίζονται. Άρα, είναι αρκετά πιθανό στο τέλος της επιδημίας να διαπιστώσουμε ότι τελικά η ασυμπτωματική και η ήπια νόσος ήταν εξαιρετικά πιο συχνή.