

# Οδηγός διαχείρισης του στρες λόγω της πανδημίας του κορονοϊού ( COVID-19 )



Η ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΓΚΛΗΜΜΑ  
ΕΙΝΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ...  
ΑΣ ΖΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



## Διαχείριση του άγχους λόγω της πανδημίας του κορονοϊού:

-Επικοινωνήσε με τους φίλους και με την οικογένειά σου  
-Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι, διατήρησε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

-Απόφυγε το κάπνισμα, το αλκοόλ, λοιπές ουσίες ή φάρμακα  
-Εάν αισθάνεσαι αναστατωμένος, επικοινώνησε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας

-Αξιοποίησε δεξιότητες που χρησιμοποίησες στο παρελθόν κατά τη διάρκεια παρόμοιων δύσκολων καταστάσεων για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου

-Είναι φυσιολογικό να νιώθεις αγχωμένος, φοβισμένος και θυμωμένος κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Μην πανικοβάλλεσαι, είμαστε μαζί στην προσπάθεια αυτή

### Οδηγίες για εργαζόμενους πρώτης γραμμής:

-Κάντε διαλείμματα στο χώρο εργασίας και αναπαυτείτε ανάμεσα στις βάρδιες  
-Προσέξτε τη διατροφή σας, επιλέξτε μικρά και υγιεινά γεύματα  
-Ασκηθείτε (έστω και με ελαφρά άσκηση)  
-Διατηρείστε συχνή επαφή και επικοινωνία με οικογένεια και φίλους  
-Διατηρείστε καλές συνήθειες φροντίδας και θετικής ανατροφότητας (hobbies, ευχάριστες δραστηριότητες)  
-Αποφύγετε επιβλαβείς συνήθειες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή άλλες ουσίες

### Βοηθώντας τους ηλικιωμένους να διαχειριστούν το στρες:

-Οι πληροφορίες πρέπει να είναι έγκυρες, κατανοητές, σε απλή γλώσσα  
-Ο καλύτερος τρόπος να επικοινωνήσουμε με τους ηλικιωμένους είναι μέσω τηλεφώνου ή «εάν είναι αναγκαίο» με προσωπική επαφή, τηρώντας όλα τα μέτρα προστασίας  
-Εξηγούμε πώς να χρησιμοποιούν τις βιντεοκλήσεις και επικοινωνούμε τακτικά με τους ηλικιωμένους μας  
- Σε κάθε περίπτωση οφείλουμε να συμπεριφερόμαστε με κατανόηση και υπομονή

### Επικοινωνία και δραστηριότητες για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το στρες:

-Ακούμε προσεκτικά και με κατανόηση τα παιδιά -Διαμορφώνουμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για το παιδί  
-Εξηγούμε ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν αναστατωμένα -Μιλάμε για αυτό που βιώνουμε

Οδηγός διαχείρισης του στρες λόγω της  
πανδημίας του κορονοϊού  
( COVID-19 )

**Η ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟ  
ΕΙΝΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ...  
ΑΣ ΖΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ**

## **Συναισθηματικές αντιδράσεις**

**Οι ανησυχίες του ανθρώπου που βιώνει καταστάσεις επιδημιών (άμεσα ή έμμεσα) μπορεί να περιλαμβάνουν :**

- 1.** Φόβο ότι θα αρρωστήσει και θα πεθάνει ο ίδιος ή αγαπημένα του πρόσωπα
- 2.** Αποφυγή πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας λόγω φόβου για τη μετάδοση του ιού
- 3.** Φόβο απώλειας εισοδημάτων, εφόσον δεν εργάζεται κατά τη διάρκεια της απομόνωσης ή απόλυσης από την εργασία του
- 4.** Φόβο κοινωνικής απομόνωσης και στιγματισμού σε περίπτωση που προσβληθεί από τον ιό
- 5.** Αδυναμία προστασίας των αγαπημένων του και φόβο ενδεχόμενης απώλειάς τους λόγω του ιού.

### Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

6. Φόβο ότι θα μείνει μακριά από τους αγαπημένους και τα άτομα που φροντίζει, λόγω της καραντίνας.
7. Μειωμένο ενδιαφέρον για μειονοτικές ομάδες, άτομα με αναπηρίες, ηλικιωμένους προκειμένου να μην εκτεθεί στον ιό
8. Αίσθημα αδυναμίας, ανίας, μοναξιάς και θλίψης λόγω της απομόνωσης
9. Αναβίωση συναισθημάτων και φόβων από προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες

**ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ  
ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΒΙΩΜΑ ΜΙΑΣ ΜΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

### **Διαχείριση του άγχους λόγω της πανδημίας του κορονοϊού ( COVID-19 )**

1. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις λυπημένος ,αγχωμένος ,ανήσυχος ,φοβισμένος και θυμωμένος κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Αυτά που αισθάνεσαι αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις γιατί βιώνεις ασυνήθιστες, πρωτόγνωρες και μη φυσιολογικές καταστάσεις
2. Επικοινωνήσε με τους φίλους και με την οικογένεια σου. Μίλα με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι
3. Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι, διατήρησε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα περιλαμβάνει καλή διατροφή, άσκηση και κοινωνικές επαφές με τους αγαπημένους μέσω κοινωνικών δικτύων,

## Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

4. Απόφυγε το κάπνισμα, το αλκοόλ, λοιπές ουσίες ή φάρμακα προκειμένου να διαχειριστείς και να μειώσεις την ένταση των συναισθημάτων σου
5. Εάν αισθάνεσαι αναστατωμένος, επικοινωνήσε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας (κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο, ψυχίατρο)
6. Αξιοποίησε έγκυρες πηγές πληροφόρησης, (Π.Ο.Υ. , ΕΟΔΥ)
7. Περιορίσε το χρόνο που αναλώνεις εσύ και οικογένειά σου στην παρακολούθηση ειδήσεων ή την ενημέρωση εν γένει από τα ΜΜΕ
8. Αξιοποίησε δεξιότητες που χρησιμοποίησες στο παρελθόν κατά τη διάρκεια παρόμοιων δύσκολων καταστάσεων για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου
9. Οργάνωσε δημιουργικά το χρόνο που παραμένεις στο σπίτι και φρόντισε να περιλαμβάνει δραστηριότητες και ενασχολήσεις που προσφέρουν ευχαρίστηση και ενδυναμώνουν τους δεσμούς μεταξύ των μελών της οικογένειας

## Βοηθώντας τους ηλικιωμένους να διαχειριστούν το στρες:

1. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι έγκυρες, κατανοητές, σε απλή γλώσσα ώστε να αποφευχθούν παρανοήσεις και παράλογες συμπεριφορές, όπως αλόγιστη προμήθεια φαρμακευτικού υλικού
2. Ο καλύτερος τρόπος να επικοινωνήσουμε με τους ηλικιωμένους είναι μέσω τηλεφώνου ή "εάν είναι αναγκαίο" με προσωπική επαφή, φορώντας μάσκα και τηρώντας σχολαστικά όλα τα μέτρα προστασίας που αφορούν σε εμάς αλλά και τους ηλικιωμένους

### Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

3. Εξηγούμε πώς να χρησιμοποιούν τις βιντεοκλήσεις και επικοινωνούμε τακτικά με τους ηλικιωμένους μας
4. Σε κάθε περίπτωση οφείλουμε να συμπεριφερόμαστε με κατανόηση και υπομονή για τυχόν αντιδράσεις
5. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με τις διαδικτυακές υπηρεσίες όπως αγορές, γραμμές υποστήριξης ή υπηρεσίες υγείας. Ενημερώνουμε ως προς τον τρόπο αναζήτησης πρακτικών λύσεων όπως π.χ. πώς να επικοινωνήσουμε με μία υπηρεσία ή να παραγγείλουν προμήθειες για το σπίτι τους. Σε κάποιες περιπτώσεις, εάν είναι απαραίτητο, αναλαμβάνουμε τη σχετική διευκόλυνσή τους.

### Επικοινωνία και δραστηριότητες για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το στρες:

1. Ακούμε προσεκτικά και με κατανόηση τα παιδιά
2. Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν με διάφορους τρόπους σε δύσκολες καταστάσεις: να προσκολλώνται στα άτομα που τα φροντίζουν, να έχουν άγχος, απόσυρση, να είναι θυμωμένα ή ευερέθιστα, να βλέπουν εφιάλτες, να έχουν ενουρήσεις, να εμφανίζουν διακυμάνσεις στη διάθεση ή τη συμπεριφορά τους κ.α.
3. Τα παιδιά αισθάνονται ανακούφιση εάν μπορέσουν να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τα δυσάρεστα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Κάθε παιδί έχει τον δικό του τρόπο να εκφράζει τα συναισθήματά του. Κάποιες φορές δημιουργικές δραστηριότητες, όπως το παιχνίδι και η ζωγραφική, του δίνουν τη δυνατότητα να εκφραστεί
4. Διαμορφώνουμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για το παιδί. Τα παιδιά χρειάζονται τη φροντίδα και την προσοχή των ενηλίκων ιδιαίτερα στις δύσκολες στιγμές

## Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

5. Οι ενήλικοι αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά, με αποτέλεσμα να αντιγράφουν τις αντιδράσεις τους. Κατά συνέπεια, είναι σημαντικό να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και να εκπαιδεύουμε τα παιδιά στη διαχείριση του στρες
6. Εξηγούμε ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν αναστατωμένα, αγχωμένα και φοβισμένα
7. Μιλάμε ήρεμα στα παιδιά, τους λέμε συχνά πως τα αγαπάμε. Αυτό θα τα κάνει να νιώσουν καλύτερα και ασφαλέστερα
8. Όσο είναι δυνατόν, βρίσκουμε ευκαιρίες να παίζουμε, να κάνουμε δημιουργικές δραστηριότητες, να αξιοποιήσουμε διαδικτυακές εκπαιδευτικές δυνατότητες και να χαλαρώσουμε
9. Μιλάμε για αυτό που βιώνουμε. Δίνουμε απαντήσεις και ξεκάθαρες πληροφορίες, με λέξεις που μπορούν να καταλάβουν
10. Εκπαιδεύουμε τα παιδιά σε θέματα που σχετίζονται με την ατομική υγιεινή και ατομική προστασία. Αποφεύγουμε οποιαδήποτε αναφορά σε φήμες και τρομακτικά σενάρια ενώπιον των παιδιών

## Οδηγίες για εργαζόμενους πρώτης γραμμής

**Η συναισθηματική φόρτιση και το στρες** που βιώνεις εσύ και οι συνάδελφοί σου, συνδέονται ασφαλώς με την πρωτόγνωρη εμπειρία την οποία καλείστε να διαχειρισθείτε. Ωστόσο είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε έτσι στην τρέχουσα κατάσταση. Οι εργαζόμενοι μπορεί να αισθάνονται ότι δεν ανταποκρίνονται θετικά στις απαιτήσεις της εργασίας τους, και ότι επιφορτίζονται με νέες ευθύνες που περιλαμβάνουν την υιοθέτηση των νέων αυστηρών οδηγιών σχετικά με την εργασιακή ασφάλεια και υγεία.

## Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

**Το στρες και τα συναισθήματα** που σχετίζονται με αυτό, δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση δείγμα ότι δεν μπορείς να παρέχεις σωστές υπηρεσίες στην εργασία σου ή ότι είσαι αδύναμος, ακόμα και αν νιώθεις έτσι. Στην πραγματικότητα το στρες μπορεί να είναι χρήσιμο αυτή τη στιγμή. Το αίσθημα του στρες συχνά συνιστά αφορμή για εγρήγορση, αφορμή για αυτοπροστασία ενώ ταυτόχρονα αποτελεί τον παράγοντα εκείνο που σε κινητοποιεί να πηγαίνεις στην εργασία σου και να σου προσφέρει την αίσθηση του σκοπού. Η διαχείριση του στρες και η διασφάλιση της ψυχοκοινωνικής σου ευημερίας αυτό το διάστημα είναι το ίδιο σημαντικά με τη διασφάλιση της καλής φυσικής κατάστασης και της υγείας σου της φυσικής σου υγείας.

**Φρόντισε για την κάλυψη των βασικών αναγκών σου** τις βασικές σου ανάγκες και επιστράτευσε βοηθητικές μεθόδους διαχείρισής τους.

### Προσπάθησε να:

1. Κάνεις διαλείμματα στο χώρο εργασίας και να αναπαύεσαι ανάμεσα στις βάρδιες
2. Σιτίζεσαι σωστά, συχνά και υγιεινά
3. Ασκείς έστω και σε ήπια μορφή το σώμα σου. Δεσμευτείς σε σωματική άσκηση
4. Διατηρείς συχνή επαφή και επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους σου
5. Διατηρείς καλές συνήθειες φροντίδας και θετικής ανατροφοδότησης στη ζωή σου έξω από τον χώρο και χρόνο εργασίας( π.χ. χόμπι, μουσική, διάβασμα κλπ. )
6. Αποφύγεις τη χρήση επιβλαβών τεχνικών διαχείρισης όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή άλλες ουσίες. Μακροπρόθεσμα οι τεχνικές αυτές θα επιδεινώσουν την πνευματική και φυσική σου κατάσταση

Κάποιοι εργαζόμενοι μπορεί δυστυχώς να βιώνουν αποκλεισμό από την οικογένειά τους ή την κοινότητα στην περίπτωση που νοσήσουν, επιδεινώνοντας κατά συνέπεια την ήδη επιβαρυσμένη κατάσταση που βιώνουν.

### Προσπάθησε να:

1. Διατηρείς επαφή με τους αγαπημένους σου μέσω ψηφιακών μεθόδων. Είναι ένας τρόπος να



διατηρηθεί η επαφή

2. Απευθυνθείς στους συναδέλφους σου, τον προϊστάμενο σου ή σε άλλα άτομα της εμπιστοσύνης σου για κοινωνική υποστήριξη. Οι συνάδελφοί σου μπορεί να βιώνουν όμοιες καταστάσεις ή να διαθέτουν σχετική εμπειρία ως προς τη διαχείριση κρίσιμων γεγονότων

Η παρούσα συγκυρία ενδεχομένως να αποτελεί μια μοναδική και πρωτοφανή εμπειρία, ειδικά για πολλούς εργαζόμενους που δεν έχουν διαχειριστεί καταστάσεις κρίσης. Ακόμα και έτσι, το να χρησιμοποιήσεις δηλαδή τρόπους και δεξιότητες που χρησιμοποιήσες στο παρελθόν κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου, μπορεί να σε ωφελήσει και τώρα. Οι τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση συναισθημάτων του στρες είναι ίδιες ακόμα και αν η αιτία / αφορμή είναι διαφορετική.

Εάν το στρες σου χειροτερεύει και νιώθεις οξύθυμος, δεν χρειάζεται να κατηγορείς τον εαυτό σου. Ο καθένας βιώνει και αντιμετωπίζει το στρες διαφορετικά. Τρέχουσες αλλά και παλιότερες πιέσεις που αφορούν στην προσωπική σου ζωή μπορούν να επηρεάσουν αθροιστικά την ψυχική σου κατάσταση και την εργασία σου. Μπορεί να παρατηρήσεις αλλαγές στον τρόπο που εργάζεσαι και η διάθεσή σου να αλλάξει (όπως για παράδειγμα να νιώθεις περισσότερο ευέξαπτος, να νιώθεις αδύναμος ή περισσότερο αγχωμένος, μπορεί να νιώθεις εξουθενωμένος επί μακρόν ή να σου είναι πιο δύσκολο να χαλαρώσεις ανάμεσα στις βάρδιες, μπορεί να έχεις ανεξήγητες σωματικές ενοχλήσεις όπως πόνο στο σώμα ή άλλες εκδηλώσεις πόνου ).

Εάν ωστόσο αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου, ζήτησε εξειδικευμένη υποστήριξη.

## **Οδηγίες σε διευθυντές & άτομα σε ηγετικές θέσεις**

Η προσπάθεια για την προάσπιση της ψυχοσωματικής υγείας και ευεξίας του προσωπικού κατά την τρέχουσα κατάσταση επιφέρει θετικά αποτελέσματα και επιδρά σημαντικά στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας του

## Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας

προσωπικού προκειμένου να εκπληρώσουν τους ρόλους τους (ανεξάρτητα εάν πρόκειται για επαγγελματίες υγείας ή έχουν άλλους βοηθητικούς/υποστηρικτικούς ρόλους).

### Τα διευθυντικά στελέχη και οι προϊστάμενοι οφείλουν να:

1. Ενισχύουν και να υποστηρίζουν το προσωπικό, προκειμένου να διασφαλίζεται στο μέτρο του δυνατού η ευεξία τους και να ενθαρρύνουν την καλλιέργεια συνεργατικού κλίματος το οποίο θα επιτρέπει στο προσωπικό να επικοινωνήσει μαζί τους σε περιπτώσεις που αισθάνεται πως η ψυχική του κατάσταση απειλείται ή κλονίζεται
2. Διασφαλίσουν την καλή ποιότητα της επικοινωνίας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους σχετικά με την αβεβαιότητα που νιώθουν οι εργαζόμενοι και στην ενίσχυση και διατήρηση του αισθήματος αυτοελέγχου
3. Βεβαιωθούν ότι το προσωπικό έχει όση ξεκούραση ή ανάρρωση χρειάζεται. Η ανάπαυση είναι σημαντική για τη φυσική και ψυχική ευεξία και αυτός ο χρόνος επιτρέπει στους εργαζόμενους να εκπληρώσουν και τις απαραίτητες δραστηριότητες για την προσωπική τους φροντίδα
4. Παρέχουν συχνές και σύντομες συναντήσεις που επιτρέπουν στους εργαζόμενους να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να κάνουν ερωτήσεις, και ταυτόχρονα να ενθαρρύνουν την αλληλοϋποστήριξη και αλληλοβοήθεια μεταξύ των συναδέλφων

### Δίχως να παραβιάζεται το απόρρητο και η ιδιωτικότητα, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή σε όποιο μέλος του προσωπικού:

1. Βιώνει δυσκολίες στην προσωπική του ζωή
2. Έχει αντιμετωπίσει προβλήματα ψυχικής υγείας στο παρελθόν ή αντιμετωπίζει και στην παρούσα περίοδο
3. Έχει βιώσει κρίσεις στην προσωπική ή και οικογενειακή του ζωή

**4. Διαθέτει ελλιπή κοινωνική υποστήριξη**

Η εκπαίδευση και η αξιοποίηση της γνώσης σε Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας μπορεί να βοηθήσει τους ηγέτες ομάδων και τους εργαζόμενους στην απόκτηση δεξιοτήτων που χρειάζονται για να υποστηρίξουν τους συναδέλφους τους.

Οι διευθυντές και εν γένει όσοι ηγούνται στο χώρο εργασίας οφείλουν να διευκολύνουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και να βεβαιωθούν ότι το προσωπικό γνωρίζει πώς μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτές (συμπεριλαμβανομένων ψηφιακών ή τηλεφωνικών υπηρεσιών).

Είναι σαφές πως και οι ασκούντες διοίκηση είναι πολύ πιθανό να αντιμετωπίσουν παρόμοιους ψυχοπιεστικούς παράγοντες και πιθανότατα επιπρόσθετη πίεση εξαιτίας της υπευθυνότητας του ρόλου τους. Είναι σημαντικό τα παραπάνω προληπτικά μέτρα και οι τεχνικές να εφαρμόζονται τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους προϊσταμένους και τους ηγέτες ομάδων και οι τεχνικές αυτοβοήθειας να αναπροσαρμόζονται προκειμένου να μειώνεται το στρες.