

## Ενημέρωση του Κέντρου Συμβουλευτικής και Στήριξης Φοιτητών σχετικά με τις ψυχολογικές επιπτώσεις του κορονοϊού (COVID-19).

Η εξάπλωση του κορονοϊού και η λήψη προληπτικών μέτρων για την περαιτέρω μετάδοσή του έχει φέρει σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά μας. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να γεννήσουν διάφορα συναισθήματα, όπως αναστάτωση, άγχος, φόβο και θλίψη. Σε μερικές περιπτώσεις τα συναισθήματα αυτά μπορεί να είναι έντονα, να επιμένουν και να μας επηρεάζουν αρνητικά.

### Συνήθη αρνητικά συναισθήματα:

#### **Φόβος και άγχος**

•Μπορεί να υπάρχει έντονο άγχος και ανησυχία σχετικά με το πώς να μην κολλήσεις ή να μην μεταδώσεις τον ιό. Το άγχος αυτό μπορεί να υπάρχει τόσο σε σχέση με εσένα όσο και με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σου.

•Μπορεί επίσης, να υπάρχει άγχος σχετικά με το πώς θα τακτοποιήσεις τις υποχρεώσεις σου, με το εάν και πώς θα επιστρέψεις στους δικούς σου, με το πώς θα προμηθευτείς είδη πρώτης ανάγκης και πώς θα πάρεις μέτρα προφύλαξης.

#### **Κατάθλιψη και αίσθημα ανίας**

•Η αποχή από τις καθημερινές υποχρεώσεις φέρνει μεγάλη αλλαγή στο πρόγραμμα της ημέρας και σε κάποιους μπορεί να προκαλέσει αισθήματα λύπης ή χαμηλής διάθεσης. Μεγαλύτερα διαστήματα περιορισμού στο σπίτι μπορεί να οδηγήσουν σε αίσθημα ανίας, βαρεμάρας αλλά και να εντείνουν το αίσθημα της μοναξιάς.

#### **Θυμός, απογοήτευση ή εύκολος εκνευρισμός.**

•Η αναγκαία επιβολή περιοριστικών μέτρων μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια της αίσθησης της ελευθερίας προκαλώντας πολύ συχνά απογοήτευση. Επίσης, μπορεί να δημιουργήσει θυμό και έντονο εκνευρισμό προς τους γύρω.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

## Το στρες που συνήθως υπάρχει κατά την αντιμετώπιση μίας πανδημίας περιλαμβάνει:

- Ανησυχία και άγχος για την υγεία τη δική σας ή των αγαπημένων σας
- Αλλαγές στη διατροφή
- Δυσκολία στον ύπνο ή στη συγκέντρωση
- Επιδείνωση των χρόνιων νοσημάτων ή άλλων ιατρικών καταστάσεων που μπορεί να αντιμετωπίζετε.
- Αυξημένη χρήση αλκοόλ, καπνού και φαρμάκων.

## Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε το στρες

- ❖ Όσο μένετε στα σπίτια φροντίστε να **διατηρείτε επαφή** με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Επικοινωνήστε μαζί τους αξιοποιώντας άλλους τρόπους όπως τηλέφωνο, τα γραπτά μηνύματα, τις βιντεοκλήσεις κ.α. Ίσως να μην μπορείτε να αγκαλιάσετε τους αγαπημένους σας αλλά σίγουρα μπορείτε να μοιραστείτε μαζί τους το τι σκέφτεστε, πώς αισθάνεστε, τι σας ανησυχεί. Μπορείτε να αποφασίσετε να επικοινωνείτε μία σταθερή ώρα καθημερινά ή ακόμα και να κανονίσετε να κάνετε κάτι από κοινού αξιοποιώντας τα τεχνολογικά μέσα (π.χ. να δείτε ταυτόχρονα μία online θεατρική παράσταση και να τη σχολιάσετε)
- ❖ **Κρατήστε όσο το δυνατόν τη ρουτίνα σας.** Μπορεί να μην πηγαίνετε πια στη σχολή ή στη δουλειά σας αλλά μπορείτε να μελετάτε ή να κάνετε μια αγαπημένη σας συνήθεια. Άλλωστε, τα διαδικτυακά μαθήματα στη σχολή σας έχουν ήδη ξεκινήσει και έτσι έχετε την ευκαιρία να αφιερώσετε χρόνο στις σπουδές σας και ίσως, μερικοί από εσάς, να βρείτε και πάλι το ενδιαφέρον για το αντικείμενό σας. Μπορείτε, επίσης, να συμμετέχετε στις δουλειές του σπιτιού ή σε άλλες δραστηριότητες της οικογένειάς σας. Προσπαθήστε να **έχετε ένα πρόγραμμα ακολουθώντας το καθημερινά.** Προσθέστε σε αυτό νέες **ευχάριστες δραστηριότητες.**
- ❖ **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Αφιερώστε λίγο χρόνο στη **σωματική άσκηση**, είτε κάνοντας έναν ασφαλή περίπατο με το κατοικίδιό σας είτε βρίσκοντας νέους τρόπους για γυμναστική στο σπίτι. Φροντίστε, επίσης, να έχετε **τακτικά και υγιεινά γεύματα** και ίσως η προετοιμασία τους να αποδειχθεί μία ευχάριστη δραστηριότητα. **Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα στον ύπνο σας.** Ίσως οι υποχρεώσεις σας να έχουν αλλάξει σημαντικά, ωστόσο το να κοιμάστε σωστά και με πρόγραμμα συμβάλει σημαντικά στη διατήρηση της ψυχικής σας ισορροπίας.
- ❖ **Αποφεύγετε να ενημερώνεστε συνεχώς** γύρω από τις εξελίξεις στο θέμα του κορονοϊού. Καθορίστε η ενημέρωσή σας να γίνεται σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα και συμβουλευτείτε μόνο αξιόπιστες πηγές. Δώστε έμφαση μόνο στις **έγκυρες πληροφορίες** που θα σας καθοδηγήσουν για το πώς μπορείτε να προστατευτείτε και να μείνετε ασφαλείς.
- ❖ **Βάλτε προτεραιότητες στα προβλήματα** που έχετε να λύσετε. Ο κανόνας «ένα τη φορά» μπορεί να βοηθήσει.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

### Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι:

- Οι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί και διαθέτουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν μία στρεσογόνα κατάσταση. Εξάλλου, το ανθρώπινο είδος χάρη σε αυτή την ικανότητα προσαρμογής του κατάφερε να επιβιώσει στον πλανήτη για χιλιάδες χρόνια!
- Περνάτε μία νέα και δύσκολη κατάσταση, μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σας για το πώς πρέπει να την αντιμετωπίσετε.
- *Δεν είστε μόνοι και δεν είστε οι μόνοι!*

Ωστόσο....

εάν το στρες και τα δυσάρεστα συναισθήματα γίνουν έντονα, τότε μπορεί να υπάρχει κάτι από τα παρακάτω:

- Επίμονο άγχος, ανησυχία και δυσκολία στον ύπνο που διαρκεί για πολλές μέρες.
- Τάση για αποφυγή οποιουδήποτε τρόπου επικοινωνίας σας με άλλα άτομα σε βαθμό που οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση.
- Επίμονο έλεγχο για εμφάνιση συμπτωμάτων στην υγεία σας (π.χ. πολύ συχνή μέτρηση της θερμοκρασίας σας) ή αναζήτηση υπερβολικής διαβεβαίωσης για την υγεία σας από γιατρούς, φίλους ή εύρεση αντίστοιχων πληροφοριών στο διαδίκτυο.
- Υπερβολική και μη απαραίτητη χρήση μέτρων προστασίας όπως το να φοράτε μάσκα στο σπίτι, να πλένετε τα χέρια σας πάρα πολλές φορές, πολύ παραπάνω απ' ό,τι χρειάζεται κ.α.
- Κατάχρηση αλκοόλ ή φαρμάκων, ή υπερβολικό φαγητό στην προσπάθειά σας να αντιμετωπίσετε το άγχος σας.
- Σχόλια των δικών σας (φίλων και μελών της οικογένειας) ότι είστε ασυνήθιστα ανήσυχος/η, ή αγχωμένος/η.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εάν ισχύει κάτι από τα παραπάνω μη διστάσετε να αναζητήσετε βοήθεια από ειδικούς

Το Κέντρο Συμβουλευτικής και Στήριξης Φοιτητών ενεργά με ατομικές και ομαδικές εξ' αποστάσεως συνεδρίες παρέχει ψυχολογική υποστήριξη.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι υπηρεσίες του Κ.Σ.Σ.Φ. παρέχονται δωρεάν και ΜΟΝΟ στους εγγεγραμμένους φοιτητές του Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Για επικοινωνία: [symbouli@uom.edu.gr](mailto:symbouli@uom.edu.gr)

Και μην ξεχνάτε....



### **Πηγές**

#### **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020)**

Κορωνοϊός (COVID-19): Οδηγίες Ψυχολογικής Υποστήριξης των Πολιτών. Ανακτήθηκε από:  
<https://eody.gov.gr/koronoios-covid-19-odigies-psychologikis-ypostirixis-ton-politon/>

#### **Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020).**

Μένουμε σπίτι... Συνδε-δεμένοι. Ανακτήθηκε από:

[https://www.uoa.gr/anakoynoseis\\_kai\\_ekdiloseis/proboli\\_anakoynosis/entypo\\_psychologikis\\_ypostirixis\\_oikogeneion\\_menoume\\_spiti\\_synde\\_euanoi/](https://www.uoa.gr/anakoynoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoynosis/entypo_psychologikis_ypostirixis_oikogeneion_menoume_spiti_synde_euanoi/)

#### **American Psychological Association (2020)**

Keeping Your Distance to Stay Safe. Ανακτήθηκε από:

<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

#### **Australian Psychological Society (2020)**

Tips For Coping With Coronavirus Anxiety. Ανακτήθηκε από:

[https://www.psychology.org.au/getmedia/5a4f6500-b5af-4482-9157-5392265d53ce/20APS-IS-COVID-19-Public-P2\\_1.pdf](https://www.psychology.org.au/getmedia/5a4f6500-b5af-4482-9157-5392265d53ce/20APS-IS-COVID-19-Public-P2_1.pdf)

#### **Canadian Psychological Association (2020)**

Psychological Impacts of the Coronavirus (COVID-19). Ανακτήθηκε από:

[https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW\\_Psychological\\_Impacts\\_COVID-19.pdf](https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_Psychological_Impacts_COVID-19.pdf)



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

