

## Καταθλιπτογόνος σκέψη κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Την **ΒΑΣΙΛΗ ΜΠΡΟΥΜΑ\*** και **ΣΕΝΙΑΣ ΣΙΑΣΟΥ\*\***

Η πανδημία του κορωνοϊού ενεργοποιεί αντανάκλαστικά φόβους και αυτοπροστασίας στο σύνολο των ανθρώπων. Είναι αναμενόμενο ότι δημιουργείται έντονη ανησυχία με στόχο την προσαρμογή στις νέες συνθήκες. Η ίδια αυτή η προσαρμογή δεν είναι αυτονόητο ότι γίνεται ομαλά αποδεκτά δίχως αρνητικά συναισθήματα. Η ανησυχία αυξάνεται ανάλογα με το πόσο προσπαθούμε να απαλλαγούμε από αυτό που μας απασχολεί. Αρα όταν αντιστεκόμαστε σε κάτι, αυτό επιμένει. Η μάχη κόντρα στην κατάθλιψη, στο άγχος και στην ανησυχία μπορεί να έχει πολλές μορφές.

### Πέντε καταθλιπτογόνοι τρόποι σκέψης και πώς να σκεφτούμε διαφορετικά

As δούμε κάποιες συνηθισμένες σκέψεις που μπορεί να έχουμε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

#### 1 «Είμαι καταδικασμένος-η να πεθάνω».

Αυτό ονομάζεται «διάβασμα του μέλλοντος» (Fortune Telling) και «καταστροφολογία» (Catastrophic Thinking). Που σημαίνει ότι προβλέπουμε το μέλλον χωρίς να γνωρίζουμε ή να λαμβάνουμε υπόψη όλες τις παραμέτρους και πιστεύουμε ότι το αποτέλεσμα θα είναι καταστροφικό, μη αναστρέψιμο. Οτιδήποτε μοιάζει να απειλεί την υγεία μας ενεργοποιεί τον φόβο που στην ουσία βρίσκεται πίσω από όλους τους φόβους: τον φόβο θανάτου. Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τη θνητότητα, το άγχος για την υγεία μας μάς κατακλύζει και εστιάζουμε με υπερβολή σε οποιαδήποτε σημάδια ασθενείας. Αλλά πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι διογκώνουμε τον κίνδυνο όταν αφορά άγνωστες απειλές σε σχέση με τις γνώριμες, όπως η εποχική γρίπη ή τα αυτοκινητικά ατυχήματα. Η συνεχής προκλητική και ως έναν βαθμό «τρομοκρατική» κάλυψη του θέματος από τα ΜΜΕ συμβάλλει στην αίσθηση κινδύνου, κάτι που αυξάνει τον φόβο και εν συνεχεία κλιμακώνει τον αντιλαμβανόμενο κίνδυνο. Γι' αυτό προτείνουμε τον περιορισμό στην έκθεση στις ειδήσεις που αφορούν τον κορωνοϊό έως 30 λεπτά την ημέρα. Άλλωστε, σύμφωνα και με δεδομένα που δημοσιεύθηκαν πρόσφατα στο Chinese Journal of Epidemiology, τα αντίστοιχα επιστημονικά συμπεράσματα δεν υποστηρίζουν τον πανικό, την καταστροφολογία και την απαισιοδοξία.

#### 2 «Είμαι εντελώς αβοήθητος, ανίκανος».

Τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο αποτελεί ίσως την πιο συννηθισμένη σκέψη, καθώς οι περισσότεροι αδυνατούν να μεταβούν στον χώρο εργασίας τους, ενώ εργάζονται κυρίως από το σπίτι. Ο περιορισμός στο σπίτι δημιουργεί περαιτέρω στρες και συναισθήματα θλίψης. Προσπαθώντας, ωστόσο, να δώσουμε ένα νόημα γιατί πρέπει να μείνουμε στο σπίτι, η παραμονή αυτή μπορεί να καταστεί πολύ δημιουργική. Και αυτό, διότι δεν αποκλείει την επικοινωνία, την ψυχαγωγία, την εργασία και την πληροφόρηση. Τώρα, εν μέσω της πρόκλησης της νόσου COVID-19, είναι η ώρα να φανεί πόσο χρήσιμη είναι η νέα τεχνολογία στη σωστή χρήση της. Το «κλειδί», αν θέλετε, είναι να επικεντρωθούμε τώρα σε αυτό που μπορούμε να κάνουμε, αντί να εστιάζουμε σε αυτό που δεν μπορούμε να κάνουμε.

#### 3 «Όλοι είναι επικίνδυνοι».

Αυτό βασίζεται στην πεποίθηση ότι όλοι είμαστε εν δυνάμει συμπτωματοί ή μη συμπτωματοί φορείς του ιού. Είμαστε ευάλωτοι στο άγχος όταν δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε την αβεβαιότητα. Η λύση είναι σταδιακά να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε γενικότερα την αβεβαιότητα της καθημερινής ζωής, περιορίζοντας την τάση να γινόμαστε συμπεριφορικοί



Συγγιμώτο από την όδεια Αθήνα. Η τρέχουσα σκέψη μάς οδηγεί να πιστέψουμε ότι τίποτα δεν θα επανέλθει στο φυσιολογικό. Είναι ξεκάθαρο ότι ο ανθρώπινος νους είναι καταπληκτικός στην πρόβλεψη του χειρότερου σεναρίου. Το μόνο βέβαιο είναι ότι είμαστε πιο ανθεκτικοί από όσο σκέφτεστε. Ας περιμένουμε και να δούμε τι συμβαίνει.

### Πέντε γνωστικοί τρόποι για να αναστρέψετε το αρνητικό σκεπτικό σας.

κυνηγοί της βεβαιότητας. Ακολουθήστε όλες τις οδηγίες που συνιστά ο ΠΟΥ. Διατηρήστε αποστάσεις, τουλάχιστον ενός μέτρου από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα από ανθρώπους που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό. Όταν κάποιος νοσεί από λοίμωξη του αναπνευστικού, όπως από COVID-19, βίχαι ή φτερνίζεται και παράγει μικροστοιχεία τα οποία περιέχουν τον ιό, και εάν είστε πολύ κοντά, μπορεί να εισπνεύσετε τον ιό.

#### 4 «Αυτό είναι το τέλος του κόσμου όπως τον ξέρουμε».

Δυστυχώς, αποτελεί μια κοινή δήλωση, μια κοινή παραδοχή που συχνά οι περισσότεροι άνθρωποι της δίνουν και συγκεκριμένο νόημα. Το βλέπουμε σε αξιόπιστες ιστοσελίδες ειδήσεων, σε κοινωνικά μέσα ενημέρωσης. Και πάλι, πέφτουμε στην παγίδα της καταστροφολογίας. Υποτιμάμε συχνά πόσο ανθεκτικοί είμαστε ενώ έχουμε περάσει από επιδημίες, παγκόσμιους πολέμους, οικονομικές και φυσικές καταστροφές σε όλη την ανθρώπινη ιστορία. Η τρέχουσα σκέψη μάς οδηγεί στο να πιστέψουμε ότι τίποτα δεν θα επανέλθει στο φυσιολογικό. Είναι ξεκάθαρο ότι ο ανθρώπινος νους είναι καταπληκτικός στην πρόβλεψη του χειρότερου σεναρίου. Οι έρευνες όμως δείχνουν ότι ο άνθρωπος έχει την τάση να υπερεκτιμά το πόσο άσχημα θα επηρεαστεί από αρνητικά γεγονότα και να υποτιμά πόσο καλά θα τα διαχειριστεί και θα προσαρμοστεί σε δύσκολες καταστάσεις. Το μόνο βέβαιο είναι ότι είμαστε πιο ανθεκτικοί από όσο σκέφτεστε. Ας περιμένουμε και να δούμε τι συμβαίνει.

#### 5 «Ποτέ πλέον δεν θα νιώσω καλύτερα».

Προβλέπουμε τα μελλοντικά συναισθήματά μας με βάση το πώς νιώθουμε τώρα και πόσο έντονα το νιώθουμε. Οι ψυχολόγοι το ονομάζουν «συναισθηματικά λογικά» (Emotional Reasoning). Προβλέπουμε ότι αν συμβεί κάτι κακό, θα νιώσουμε άσχημα για μεγάλο χρονικό διάστημα και θα εξακολουθούμε να νιώθουμε εξαιρετικά άσχημα. Όταν υπό συγκεκριμένες συνθήκες βιώνουμε έντονα συναισθήματα, υποτιμούμε τις θετικές προοπτικές, είτε ότι μπορούν να αλλάξουν τα πράγματα είτε ότι θα τα καταφέρουμε καλύτερα στο μέλλον. Αναλογιστείτε το εξής: πόσες φορές στο παρελθόν σκεφτήκατε ότι το έντονο αρνητικό συναίσθημα που βιώσατε ίσως δεν θα φύγει ποτέ; Αλλά τελικά έφυγε. Αυτό που βοηθάει όταν αισθάνεστε ευερεθιστοί ή ανήσυχος είναι να προσπαθήσετε

βιάσουμε και να αποφεύγουμε τις περιττές διαδρομές και τα μέρη με πολυκοσμία, ειδικότερα αν ανήκουμε σε ευπαθείς ομάδες. Αλλά η μη παραγωγική ανησυχία συνεπάγεται αυτές τις επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις για το «εάν συμβεί αυτό; ... εάν συμβεί εκείνο;», για τις οποίες όμως δεν υπάρχουν απαντήσεις.

■ **Αποδεχθείτε την αβεβαιότητα και οτιδήποτε δεν μπορείτε να ελέγξετε:** Ένας κεντρικός άξονας της ανησυχίας είναι η δυσαρέσκεια που προκαλεί η αβεβαιότητα. Συχνά εξισώνουμε την αβεβαιότητα με ένα κακό αποτέλεσμα και, στην περίπτωση αυτή, ένα καταστροφικό αποτέλεσμα. Όμως η αβεβαιότητα δεν σχετίζεται με το αποτέλεσμα. Και δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είμαστε σε μεγαλύτερο κίνδυνο. Μπορείτε πραγματικά να ελέγξετε πολλούς από τους παράγοντες επικινδυνότητας, όπως η υγιεινή, η τήρηση των μέτρων ασφαλείας και η αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων.

■ **Δώστε προσοχή στις πιθανότητες:** Όταν είμαστε ανήσυχος, σκεφτόμαστε έντονα: «Αλλά θα μπορούσα να είμαι και εγώ ένας από αυτούς που θα κολλήσουν». Επίσης, τείνουμε να σκεφτόμαστε με μεγαλύτερη συχνότητα ένα καταστροφικό σενάριο. Αυτό μπορεί να ισχύει πάντα. Αλλά η πιο λειτουργική ερώτηση είναι: «Ποια είναι η πιθανότητα να πεθάνω από αυτό;». Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να δούμε τους πραγματικούς αριθμούς. Σε αυτό θα μας βοηθήσουν οι αντίστοιχοι στατιστικοί δείκτες από τους κατάλληλους επιστήμονες.

■ **Αποφύγετε το Google:** Όταν ανησυχούμε για κάτι, συχνά το ψάχνουμε στο Διαδίκτυο με αποτέλεσμα να μη συλλέγουμε πραγματικές πληροφορίες αλλά το χειρότερο σενάριο. Για παράδειγμα, αν ανησυχούμε για έναν νοσοκόμο και αναζητήσουμε πληροφορίες, θα μας το συσχετίσει ως σύμπτωμα καρκίνου του εγκέφαλου και θα παρουσιάζεται σε 44.200.000 ιστοτόπους. Μην συνδέουμε ιστορίες στο Google με την πιθανότητα να συμβεί κάτι σε εμάς. Η φύση του Google είναι ότι περνάμε πολύ χρόνο σε αρνητικό υπόστρωμα και πιθανότατα θα βρούμε άσχημα νέα εκεί.

■ **Οριοθετήστε και επεξεργαστείτε τις ανησυχίες σας:** Κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύκτας σημειώνετε τις ανησυχίες σας, κατόπιν τις αφήνετε στην άκρη ώστε να τις σκεφτείτε σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας και όχι όλη την ημέρα. Στη συνέχεια, όταν έλθει εκείνη η στιγμή, αναρωτηθείτε: «Είναι αυτό βοηθητικό για εμένα ή μη βοηθητικό; θα με βοηθήσει να δεχθώ την αβεβαιότητα;» και «ποιες είναι οι πιθανότητες;».

■ **Να θέτετε καθημερινούς στόχους:** Η ανησυχία καταλαμβάνει πολύ χρόνο και ενέργεια και σπάνια οδηγεί σε οτιδήποτε παραγωγικό. Κρατήστε τον εαυτό σας απασχολημένο με θετικούς στόχους, όπως άσκηση, μουσική, επικοινωνία, φροντίδα εαυτού. Αν εστιάζετε την προσοχή σας σε αυτούς τους θετικούς, ρεαλιστικούς, καθημερινούς στόχους, σταδιακά ο εγκέφαλος εκπαιδεύεται σε νέα μοτίβα μάθησης και συμπεριφοράς.

Προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε τον σκοπό της ζωής και πηγές που δίνουν νόημα, όπως οι σχέσεις, κάποιος στόχος, αξίες κ.λπ. Ασχοληθείτε με κάτι σημαντικό που έχετε αναβάλει χρόνια και πάρτε την ευθύνη του τρόπου ζωής σας. Ως άνθρωποι, είμαστε πιο δυνατοί απ' όσο νομίζουμε.

\* Ο κ. Βασίλης Μπρούμας είναι πρόεδρος ΤΕΕΨΥ Απλωσκαρρονίας, διευθυντής ψυχίατρος ΕΕΥ.

\*\* Η κ. Σένια Σιάσου είναι κλινική ψυχολόγος, Γενικό Νοσοκομείο Απλωσκαρρονίας.