

## Διαχείριση του άγχους και της υπερέντασης σε περίοδο επιδημικής έξαρσης λοιμώδους νόσου

Το γεγονός ότι μια λοιμώδης νόσος, η οποία μπορεί να επηρεάσει εσάς και τους αγαπημένους σας, βρίσκεται σε επιδημική έξαρση, είναι αναπόφευκτο να σας δημιουργήσει άγχος. Στο βοήθημα αυτό θα βρείτε συνήθειες αντιδράσεις που προκύπτουν σε τέτοιες καταστάσεις, καθώς και συμβουλές σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε το άγχος σας αυτή την περίοδο.

Ορισμένες φορές, οι επιδημίες λοιμωδών νόσων εμφανίζονται ξαφνικά και εξαπλώνονται γρήγορα. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις οι επιδημικές εξάρσεις ξεκινούν αργά και χρειάζεται να περάσουν εβδομάδες, ίσως και μήνες, έως ότου να εξελιχθούν σε παγκόσμιες πανδημίες.

Αυτό, από την πλευρά της εφοδιαστικής αλυσίδας, είναι καλό, καθώς επιτρέπει στον κόσμο και στους οργανισμούς να προετοιμαστούν όσο καλύτερα μπορούν. Μπορεί όμως να είναι δύσκολο από ψυχολογικής πλευράς. Αυτή η «περίοδος αναμονής», κατά την οποία όλοι βρίσκονται σε αναμονή και αναρωτιούνται για το τι μπορεί να συμβεί, έχει το τίμημά της.

### Κοινές αντιδράσεις κατά την επιδημική έξαρση λοιμωδών νόσων

Μόλις αναγνωρίσει μια απειλή, το σώμα σας αντιδρά με συγκεκριμένους τρόπους που το προετοιμάζουν για να αντιμετωπίσει την πρόκληση και να σας βοηθήσει να προστατευτείτε. Απελευθερώνονται ορμόνες και άλλα χημικά όταν αισθανθείτε τον κίνδυνο, τα οποία πυροδοτούν τις λεγόμενες «αγχωτικές αντιδράσεις». Αυτές οι αντιδράσεις σίγουρα δεν αποτελούν μια ευχάριστη εμπειρία, αλλά είναι πλήρως φυσιολογικές. Στην πραγματικότητα, είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα σας σας βοηθά να επιβιώσετε.

Είναι φυσιολογικό να φοβάται κάποιος το άγνωστο. Δείτε παρακάτω ορισμένα συναισθήματα που βιώνουν συνήθως οι άνθρωποι σε περιόδους αυξημένης αβεβαιότητας και πίεσης που συνοδεύουν την επιδημία μιας μεταδοτικής ασθένειας:

- Αισθάνονται μεγαλύτερο άγχος, ανησυχία και ένταση από το κανονικό.
- Αισθάνονται αφηρημένοι, νευρικοί και δεν μπορούν να συγκεντρωθούν καλά σε τίποτα για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Σκέφτονται την επιδημία της νόσου, ακόμα και όταν προσπαθούν να συγκεντρωθούν σε άλλα πράγματα.
- Θέλουν να ερευνήσουν και να μάθουν ό,τι μπορούν για την επιδημία αυτή και για το τι μπορεί να προκύψει από αυτή.
- Υπάρχει μια γενική αίσθηση αυξημένης ενέργειας ή επαγρύπνησης και υπερκινητικότητας. Οι περίοδοι αυξημένης ενέργειας συνήθως οδηγούν σε ή

εναλλάσσονται με την «πτώση της ενέργειας» (ξαφνική κούραση και αίσθημα συντριβής ή ανημπόριας).

- Δυσκολία στον ύπνο.
- Απομόνωση ή απομάκρυνση από άλλους ή/και φόβος εξόδου σε δημόσια μέρη.
- Αποζητούν περισσότερο τα ανθυγιεινά ή επικίνδυνα πράγματα που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το στρες και την ένταση (π.χ. αλκοόλ, τσιγάρα, σεξ χωρίς προφυλάξεις).

## Τι βοηθάει;

Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αντιμετωπίσει το άγχος αυτή την περίοδο «αναμονής»; Σε γενικές γραμμές, όσο πιο ασφαλής αισθάνεστε και όσο περισσότερο θεωρείτε ότι έχετε τον έλεγχο, τόσο πιο καλά θα ανταποκριθείτε. Αυτό σημαίνει ότι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να προετοιμαστείτε.

### 1. Προετοιμασία

Κρατήστε 2-3 έμπιστες και αξιόπιστες πηγές πληροφοριών που θα σας βοηθήσουν να ενημερώνεστε για τον ιό ή την ασθένεια που εξαπλώνεται με αυτή την επιδημική έξαρση, και προετοιμαστείτε σε προσωπικό επίπεδο. Για παράδειγμα:

- Ελέγξτε τις πληροφορίες ασφαλείας σχετικά με τη σημασία του πλυσίματος των χεριών και άλλων πραγμάτων που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο έκθεσης, για εσάς και για τους αγαπημένους σας.
- Εάν ενδέχεται ή πρόκειται να υπάρξει επιβολή καραντίνας, αποθηκεύστε τις απαραίτητες προμήθειες που θα σας φτάσουν για αρκετές εβδομάδες (π.χ. απαραίτητα φάρμακα, τρόφιμα, γάλα μακράς διάρκειας, χαρτί υγείας κ.λπ.).

### 2. Να θυμάστε

- Πιθανότατα θα είστε πιο αφηρημένοι και θα αισθάνεστε πιο αγχωμένοι. Δεν είναι μια συνηθισμένη περίοδος, καιρός «ησυχίας, τάξης και ασφάλειας» όπως θα λέγαμε, και δεν θα πρέπει να περιμένετε ότι θα αισθάνεστε «νορμάλ» ή ότι θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε στη δουλειά σας όπως συνήθως.
- Είναι φυσιολογικό να βιώνετε κάποια έντονα συναισθήματα ή να έχετε έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις αυτό το διάστημα.
- Μπορείτε να κάνετε πράγματα που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε καλύτερα την κατάσταση την περίοδο που διανύετε. Δοκιμάστε ορισμένες από τις ακόλουθες στρατηγικές...

### 3. Εφαρμόστε αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης στρες και άγχους

- **Περιορίστε το χρόνο που περνάτε παρακολουθώντας ειδήσεις ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης.** Οι ειδήσεις που τονίζουν τη γρήγορη εξάπλωση της επιδημίας και την έλλειψη αποτελεσματικής θεραπείας απλώς θα σας αγχώσουν περισσότερο. Παρόμοιο αποτέλεσμα μπορεί να έχει ο πολύς χρόνος που περνάτε παρακολουθώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

- **Επικεντρωθείτε σε άλλα πράγματα.** Ανά διαστήματα, επιβάλλετε στον εαυτό σας να επικεντρωθεί σε κάτι άλλο πέραν της επιδημίας. Σε αυτό μπορούν να σας βοηθήσουν οι σκέψεις για όλα όσα έχετε στη ζωή σας για τα οποία είστε ευγνώμονες, τα βιβλία, τα ηχητικά βιβλία, οι εκπομπές τύπου podcast και η τηλεόραση. Κρατήστε ανάλαφρη την ψυχαγωγία σας: όχι πολεμικές ταινίες, θρίλερ, ταινίες με εγκλήματα, δράματα ή ταινίες με «το τέλος του κόσμου».
- **Ασκηθείτε, αν μπορείτε,** ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να κάνετε σκοινάκι ή να κάνετε ασκήσεις στο σπίτι ή στο γραφείο. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να βοηθήσετε το σώμα σας να αντιμετωπίσει τα αυξανόμενα επίπεδα των χημικών ουσιών που εκκρίνονται λόγω του άγχους είναι να κάψετε μερικές από αυτές τις ουσίες μέσω έντονης δραστηριότητας.
- **Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας κρατούν σε ισορροπία, σας ηρεμούν και σας θρέφουν.** Εάν διαλογίζεστε, προσεύχεστε, κάνετε γιόγκα, γράφετε, ζωγραφίζετε, διαβάζετε, μαγειρεύετε... συνεχίστε να το κάνετε, εάν μπορείτε. Τώρα είναι η ώρα να ασχοληθείτε με *περισσότερα* από αυτά τα πράγματα, όχι λιγότερα.
- **Αναπνεύστε καθαρό αέρα.** Είναι σημαντικό για την ευεξία σας να περνάτε χρόνο στη φύση. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε να συνεχίσετε να τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς υγείας και τις συμβουλές που σχετίζονται με τις αποστάσεις που πρέπει να κρατάτε από τους άλλους σε εξωτερικούς χώρους.
- **Συνδεθείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.** Η υποστήριξη που λαμβάνουμε από (και που δίνουμε στους) άλλους έχει εξαιρετικά θετική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις. Οπότε, αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε και να έρθετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- **Ζητήστε υποστήριξη.** Ελάτε σε επαφή με το πρόγραμμα φροντίδας προσωπικού του οργανισμού σας, τον γιατρό σας ή με άλλους επαγγελματίες υποστήριξης.