

# Πόσο επηρεάζεται η ψυχική υγεία και η κοινωνική ζωή από τον Covid-19;

Γαλήνη Φούρα  
Δημοσιογράφος

**Ε**ρχεται χειμώνας και η πανδημία του κορονοϊού είναι ακόμη εδώ. Η καραντίνα, η απομόνωση και οι περιορισμοί στην κίνηση είναι μόνο κάποια από τα θέματα που μας ασκούν πιέσεις σε μια ιδιαίτερη περίοδο. Οι συνέπειες της κρίσης του κορονοϊού δεν φαίνονται από την πρώτη στιγμή. Η εξάπλωση της επιδημίας προκαλεί στρες και άγχος και έχει επιπλοκές στην υγεία των ανθρώπων. Ο ΟΗΕ, από την αρχή σχεδόν, προειδοποίησε, ότι οι κυβερνήσεις πρέπει να κάνουν περισσότερα, για να προστατέψουν κυρίως τις ευάλωτες ομάδες. Η πανδημία του Covid-19, καθώς μπαίνουμε στο δεύτερο χειμώνα, χτυπάει οικογένειες και κοινότητες με επιπλέον άγχος. Όπως αναφέρει ο γενικός γραμματέας του ΟΗΕ, αυτοί που κινδυνεύουν περισσότερο είναι οι εργαζόμενοι στην υγεία, που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, οι ηλικιωμένοι, οι νέοι, αυτοί που έχουν προϋπάρχοντα ψυχικά νοσήματα και αυτοί που πλήττονται από διαμάχες και κρίσεις. Ο ΟΗΕ αντιεί στοιχία από όλο τον κόσμο, που δείχνουν ότι οι δείκτες, για όσους εργάζονται στην υγεία, είναι άκρως ανησυχητικοί. Έρευνες, που έγιναν στον Καναδά, έδειξαν ότι το 47% των εργαζομένων στην υγεία παρουσίασαν την ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη. Στην Κίνα, όπως δήλωσε ο επικεφαλής Ψυχικών Νοσημάτων του Π.Ο.Υ., τα συμπτώματα ήταν: κατάθλιψη 50%, άγχος 45% και αϋπνία 34%. Με το νέο κορονοϊό να συνεχίζει να εξαπλώνεται σε όλο τον κόσμο, ο ΟΗΕ προειδοποιεί για αύξηση των ψυχικών διαταραχών και των νοσημάτων που σχετίζονται με αυτές. Μια κρίση που θα χρειαστούν δεκαετίες οι κυβερνήσεις για να αντιμετωπίσουν.

Το Ελληνικό Υπουργείο Υγείας και το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών ανέλαβαν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία προγράμματος "βοήθεια" συμβουλευτικής, ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης των συμπολιτών μας, μέσω τηλεφώνου. Η τηλεφωνική γραμμή 10306 βρίσκεται ήδη σε λειτουργία και δίνει τη δυνατότητα σε άτομα που αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα ψυχικής υγείας, για παράδειγμα παθολογικό άγχος, παθολογικό φόβο, πανικό, να μιλήσουν, να στηριχτούν και να έρθουν πιο κοντά στη λύση του προβλήματος. Στο ίδιο πρόγραμμα συνεργάζονται η Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας "Αργών", η οποία συμμετέχει με περισσότερους από 160 ειδικούς από 40 φορείς, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, το Χαμόγελο του Παιδιού και μεγάλος αριθμός εθελοντών ψυχολόγων που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση. Οι

πολίτες, όταν νιώσουν την ανάγκη, μπορούν να καλέσουν το 10306 για παροχή ψυχολογικής στήριξης όλο το 24ωρο. Η γραμμή είναι ανοιχτή και για ψυχολογική υποστήριξη παιδιών και οικογενειών. Από τις οχτώ το πρωί έως τις οχτώ το βράδυ, παρέχεται ψυχολογική υποστήριξη στο υγειονομικό προσωπικό, κοινωνική στήριξη και ψυχιατρική βοήθεια σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα.

Μένουμε σπίτι όσο γίνεται, αλλά επικοινωνούμε και μένουμε ασφαλείς. Γιατί, πολλές φορές, ακόμη και στο σπίτι ελλοχεύουν κίνδυνοι. Το Μάρτιο και τον Απρίλιο, που ίσχυε η καραντίνα, οι υπηρεσίες δέχτηκαν δεκάδες καταγγελίες ενδοοικογενειακής βίας. Οι κλήσεις για επεισόδια ενδοοικογενειακής βίας σχεδόν τετραπλασιάστηκαν και οι περισσότερες έγιναν από γυναίκες έγγαμες, με παιδιά, ηλικίας 40 έως 54 ετών, στη συντριπτική τους πλειοψηφία Ελληνίδες και πολλές απόφοιτες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Έξι στις δέκα γυναίκες, που αναζήτησαν ψυχολογική και νομική στήριξη από τα συμβουλευτικά κέντρα ως θύματα βίας, ήταν σύζυγοι ή σύντροφοι. Το 8% των θυμάτων ήταν πρώην σύζυγοι και το 10% παιδιά!

Η κρίση του Covid-19 και η οικονομική επιβράδυνση απειλούν να επιδεινώσουν, επίσης, και άλλο τους κινδύνους από τα ναρκωτικά, την ώρα που τα συστήματα υγείας και κοινωνικής πρόνοιας κλονίζονται. Από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών υπογραμμίζεται, ότι η πανδημία μεγενθύνει τους κινδύνους που συνδέονται με το λαθρεμπόριο ναρκωτικών, με την αύξηση της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών ή και πιο επιβλαβών ουσιών και τη μείωση των κρατικών προϋπολογισμών για υγειονομική περίθαλψη. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Έκθεση για τα ναρκωτικά, που εκδόθηκε στο τέλος Ιουνίου από το αρμόδιο γραφείο για τα Ναρκωτικά και το Έγκλημα, οι συννοριακοί και άλλοι περιορισμοί που συνδέονται με την πανδημία έχουν προκαλέσει ελλείψεις στους τόπους διακίνησης, με συνέπεια την αύξηση των τιμών και κυρίως τη μείωση της καθαρότητας των ουσιών. Παράλληλα, παρατηρείται έλλειψη οπιοειδών, με συνέπεια οι χρήστες να αναζητούν ουσίες ευκολότερα προσβάσιμες, όπως το αλκοόλ, οι βενζοδιαζεπίνες ή διάφορα συνθετικά ναρκωτικά. Αύξηση της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών παρατηρήθηκε στην Ελλάδα στη διάρκεια της καραντίνας και μετά, με άγνωστες συνέπειες. Το πρόβλημα είναι διεθνές, καθώς στην έκθεση διαπιστώνεται ότι 35 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο υποφέρουν από διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση. ●