



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ  
ΣΧΟΛΗ  
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ  
ΚΥΠΡΟΥ

## Κοινωνική Απόσταση και Απομόνωση

(COVID-19)

Τον τελευταίο μήνα, έπειτα από την εμφάνιση και εξάπλωση του ιού SARS-CoV2, και με τον χαρακτηρισμό της λοίμωξης που προκαλείται από αυτόν (COVID-19), ως πανδημία, μεγάλος αριθμός χωρών πήρε αυστηρά μέτρα με στόχο τον περιορισμό εξάπλωσης της νόσου. Ζητήθηκε από τους ανθρώπους, να κρατήσουν κοινωνικές αποστάσεις μπαίνοντας σε απομόνωση ή σε καραντίνα, θέτοντας έτσι τις προϋποθέσεις για προσωρινό κοινωνικό αποκλεισμό και εγκλεισμό, που στην ουσία αποτελεί μια μορφή προφύλαξης και προστασίας. Χωρίς κανένα είδος διάκρισης, παιδιά, έφηβοι, νέοι, ενήλικες και άτομα τρίτης ηλικίας, αναγκάστηκαν να έρθουν αντιμέτωποι με καταστάσεις:

**Κοινωνικής Απόστασης** που σχετίζεται με την αποφυγή στενής επαφής με άλλα άτομα, και διατήρηση ασφαλούς απόστασης από τους υπόλοιπους ανθρώπους καθώς και την αποφυγή συγκέντρωσης σε διάφορους χώρους όπως πανεπιστήμια, σχολεία, εκκλησίες και άλλα.

**Κοινωνικής Απομόνωσης** που αφορά την απομάκρυνση ατόμου που έχει προσβληθεί από τον ιό, ώστε να μην τον μεταδώσει σε άλλους. Το φαινόμενο της κοινωνικής απομόνωσης επεκτείνεται, μετά τα αυστηρά μέτρα των κυβερνήσεων και στην απομόνωση των ατόμων τα οποία δεν έχουν προσβληθεί από τον ιό, αλλά αφορά όλους εμάς με στόχο την ατομική και συλλογική προστασία και φροντίδα έτσι ώστε να μειωθεί η διασπορά του ιού.



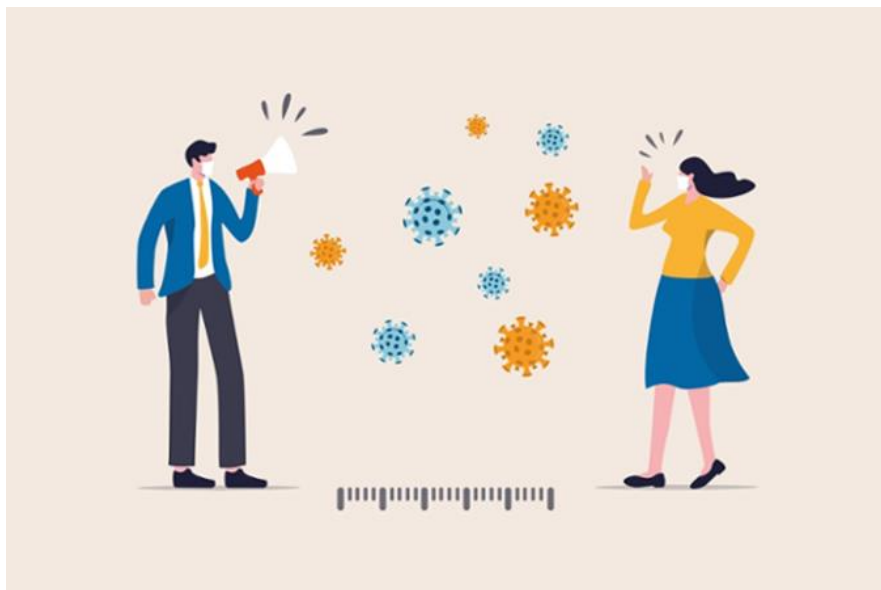
Αναμφισβήτητα, ο ερχομός αυτού του ιού, άγνωστος μέχρι πριν από δύο μήνες, και οι συνθήκες οι οποίες είμαστε αναγκασμένοι και καλούμαστε να βιώσουμε, προκαλούν πολλές φορές έντονα κι αρνητικά συναισθήματα. Τα πιο κοινά και συνηθισμένα συναισθήματα είναι:

**Φόβος και άγχος.** Είναι συνηθισμένη η εμφάνιση του φόβου και της ανησυχίας τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και τα αγαπημένα του πρόσωπα για πιθανή εκδήλωση της νόσου και τη μετάδοσή της, καθώς και για την έκβασή της. Είναι επίσης αναμενόμενη η ανησυχία λόγω της απειλής και της αβεβαιότητας που προκαλεί η νόσος. Ωστόσο, υπάρχουν και άνθρωποι που ενδέχεται να εμφανίσουν μια σειρά από δυσκολίες (προβλήματα στον ύπνο, δυσκολία στη σκέψη, δυσκολία στην καθημερινή λειτουργικότητα, χρήση αλκοόλ, αύξηση καπνίσματος, υπερκατανάλωση ή μείωση τροφής και άλλα πολλά), και στους οποίους παρατηρείται εντονότερα αυτή η ανησυχία.

**Θυμός και ευερεθιστότητα.** Η απομόνωση και η καραντίνα και γενικότερα η αλλαγή στην καθημερινότητα η οποία επέβαλε τον κοινωνικό και προσωπικό αποκλεισμό, προκαλεί μια γενικότερη αίσθηση περιορισμού της προσωπικής ελευθερίας, με το άτομο να γίνεται νευρικό, ευερέθιστο και να βιώνει αυξημένη ένταση.

**Θλίψη, κατήφεια, ανία.** Κάθε άτομο, βρίσκει νόημα στη ζωή του μέσα στο σχολείο του, την εργασία του, τις δραστηριότητες που ασχολείται, την επαφή με το οικογενειακό, φιλικό και κοινωνικό σύνολο. Επακόλουθο του εγκλεισμού αποτέλεσε η διακοπή και κλείσιμων πανεπιστημίων, σχολείων, η διακοπή της εργασίας, αλλά και των αγαπημένων δραστηριοτήτων του καθενός και η μειωμένη επαφή με άλλα άτομα. Με αυτό τον τρόπο διαταράχθηκε η καθημερινότητά μας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μελαγχολία, κατάρπωση και έντονη βαρεμάρα.

Ο χρόνος που θα διαρκέσει η κοινωνική απομόνωση αποτελεί το βασικό κλειδί. Η μεγαλύτερη διάρκεια απομόνωσης υποθέτουμε ότι συνδέεται με επιβαρυσμένη ψυχική υγεία. Αν κατορθώσουμε να παραμείνουμε ψύχραιμοι, λογικοί, θετικοί, δημιουργικοί και παραγωγικοί μέσα στην καραντίνα, τότε θα αυξηθούν και οι πιθανότητες τα πιο πάνω αρνητικά συναισθήματα να τα βιώσουμε ως «φυσιολογικά».



Πως ο καθένας από εμάς μπορεί να διαφυλάξει την προσωπική του ψυχική υγεία;

1. Σωματική και ψυχική υγεία. Επαρκής ύπνος, διατροφή, άσκηση στο σπίτι, κανόνες σωματικής υγιεινής. Όλα σχετίζονται με την καλή ψυχική υγεία.
2. Έγκυρη και σωστή πληροφόρηση για τον ιό και περιορισμός της έκθεσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Πολλές φορές αποτελούν πηγή ψευδών ειδήσεων και παραπληροφόρησης οδηγώντας σε υψηλά επίπεδα άγχους.
3. Διατήρηση της επικοινωνίας με αγαπημένα πρόσωπα. Η επικοινωνία αποτελεί ένα ισχυρό παράγοντα ψυχικής προστασίας σε μία φάση που δοκιμαζόμαστε συνεχώς. Για όλα σχεδόν τα άτομα αποτελεί ανακούφιση η δυνατότητα να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους, τα συναισθήματά τους, με την οικογένεια και τους φίλους τους. Παρήγορο είναι και το γεγονός ότι όλοι βιώνουν παρόμοια συναισθήματα και παρόμοιες δυσκολίες, γεγονός που τους κάνει να νιώθουν ότι «δεν είμαι μόνος/η μου».

Αν αισθανθείτε λύπη, άγχος, θλίψη, ανία, θυμό, μελαγχολία και οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα, επιτρέψτε στον εαυτό να τα νιώσει. Όμως, να θυμάστε ότι διαθέτετε δυνάμεις και ικανότητες για να αντεπεξέλθετε σε δύσκολες στιγμές.

Είναι σημαντικό να παρατηρείτε αυτά τα συναισθήματα και τα συμπτώματα τα οποία τα συνοδεύουν και αν κάτι σας δυσκολεύει μην διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικών.

Βρείτε όμως κατάλληλους για εσάς τρόπους να χαλαρώνετε και να διατηρείτε το σώμα σας σε ισορροπία. Κινητοποιηθείτε και δημιουργήστε προγραμματισμό δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων και αναπροσαρμόστε τη ρουτίνα σας όταν νιώθετε ότι κάτι σας προκαλεί βαρεμάρα. Εξάλλου, αν αναζητήσετε και διερευνήσετε το τι θα μπορούσατε να κάνετε, θα ανακαλύψετε πολλά πράγματα για τον εαυτό σας!

