12/12/2021

Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

/ Επικαιρότητα

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής

Προϊόντος του χρόνου και ενώ βρίσκεται σε εξέλιξη η πανδημία με μικρότερη ή μεγαλύτερη ένταση ανάλογα την περίοδο, οι ειδικοί ανακαλύπτουν διαρκώς νέες πτυχές του αντίκτυπου που έχει στην καθημερινότητα και την ψυχολογία των πολιτών. Όπως δείχνουν οι έρευνες το κόστος στην ψυχική υγεία των πολιτών είναι μεγάλο. Στρες, αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού είναι μερικές μόνο από τις συνέπειες της πανδημίας στην ψυχολογία. Άτομα που δεν είχαν αντιμετωπίσει ξανά τέτοιες καταστάσεις κλήθηκαν να το κάνουν, ενώ άτομα με βεβαρημένη ψυχική υγεία είδαν την κατάσταση τους να επιδεινώνεται. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έκανε έκκληση πριν από αρκετούς μήνες στις κυβερνήσεις να ενισχύσουν τις δομές για την ψυχική υγεία και να βελτιώσουν την πρόσβαση των πολιτών σε βοήθεια τέτοιου είδους.

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του

Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους.

Ειδικότερα, πέντε στα δέκα άτομα στην Ελλάδα αισθάνθηκαν «Πάρα πολύ» μεγάλη αλλαγή και τέσσερα στα δέκα άτομα αισθάνθηκαν «Μεγάλη» αλλαγή στην καθημερινότητά τους λόγω της πανδημίας COVID-19 και των επιπτώσεων της όπως οι καραντίνες και οι περιορισμοί στις κοινωνικές και επαγγελματικές τους υποχρεώσεις.

Η έρευνα διενεργήθηκε σε όλη την Ελλάδα το διάστημα 12-27 Δεκεμβρίου 2020, ηλεκτρονικά, ανώνυμα χωρίς προσωπικά δεδομένα των ερωτηθέντων. Τα αποδεκτά ερωτηματολόγια ήταν 5.778.

Όπως φαίνεται, οι γυναίκες που αισθάνθηκαν πολύ μεγάλη αλλαγή ήταν 20% αναλογικά περισσότερες από τους άνδρες. Παράλληλα, σχεδόν εννέα στους δέκα (87,2%) πολίτες αισθάνθηκαν πολύ έως πάρα πολύ μεγάλη αλλαγή στην καθημερινότητά τους από την πανδημία. Τα συναισθήματα που αναπτύχθηκαν ήταν διαφορετικά από άνθρωπο σε άνθρωπο, με κύρια τον φόβο μήπως αρρωστήσουν από τον κορωνοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφευγαν να επισκέπτονται τους συγγενείς τους μήπως τους μολύνουν και άλλοι προφυλάσσονταν μήπως μολυνθούν. Η αβεβαιότητα για τα επερχόμενα γεγονότα, το άγχος, ο εκνευρισμός, ο θυμός και η θλίψη έως τα καταθλιπτικά επεισόδια λόγω της πανδημίας και της συμπεριφοράς κάποιων άλλων ανθρώπων επιβάρυναν την καθημερινότητα των περισσότερών Ελλήνων.

«Κοιτάζοντας τις επιπτώσεις της πανδημίας, παρατηρούμε πως οι Έλληνες αντιμετώπισαν με ρεαλισμό την κατάσταση αφού τέσσερις στους δέκα θεωρούσαν πως θα αρθούν κάποιοι περιορισμοί μέχρι τον Ιούλιο το 2021, γεγονός που πραγματοποιήθηκε, και πέντε στους δέκα πίστευαν ότι οι περιορισμοί θα αρθούν μέχρι τον Δεκέμβριο του 2021 ή στη χειρότερη των περιπτώσεων μέσα στο 2022 γεγονός που επίσης επιβεβαιώνεται», τονίζει μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο Μιχάλης Γλαμπεδάκης, Μιχάλης Γλαμπεδάκης, Ομότιμος Καθηγητής πρώην ΤΕΙ Αθήνας, νυν Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής που επιμελήθηκε την έρευνα. Ο κ. Γλαμπεδάκης προσθέτει ότι: «Οι περιορισμοί λόγω της πανδημίας όπως η τηλεργασία, το κλείσιμο σχολείων κ.ά. έδωσαν την ευκαιρία σε περισσότερους (24%) ανθρώπους να βελτιώσουν την επαφή τους με τους συγγενείς και φίλους και σε λιγότερους (15%) την επιδείνωσαν. Η βελτίωση εμφανίζεται πιο έντονη στους νέους μέχρι 18 χρόνων που λόγω της διακοπής των δια ζώσης μαθημάτων έμειναν στα σπίτια τους. Οι νέοι των οποίων οι σχέσεις με το στενό περιβάλλον τους βελτιώθηκαν ήταν υπερδιπλάσιοι αυτών των οποίων επιδεινώθηκαν (27,3% έναντι 12,9%). Οι

πολίτες που αντιμετώπισαν αψήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγο ανησυχίας, οι «αρνητές» δηλαδή, ήταν πολύ λίγοι (5,8%) έναντι αυτών που πήραν πολύ σοβαρά τον κίνδυνο και υπάκουσαν στις προτροπές των ειδικών επιστημόνων και στις αποφάσεις της πολιτείας (32,4%). Φυσικά, το μεγαλύτερο μέρος των Ελλήνων (61,8%) θεώρησε ότι η πανδημία είναι διαχειρίσιμη και χωρίς υπέρμετρο φόβο προχώρησε τη ζωή του υπακούοντας στις συμβουλές των επιστημόνων και των αρμόδιων παραγόντων της πολιτείας».

Επαφές με το στενό περιβάλλον

Η πανδημία επηρέασε σημαντικά και τις σχέσεις των ανθρώπων με το στενό συγγενικό, κοινωνικό, φιλικό και επαγγελματικό περιβάλλον. Από τα στοιχεία της έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, φαίνεται ότι μερικοί άνθρωποι εκμεταλλεύθηκαν τις ευκαιρίες που δημιουργήθηκαν από την τηλεργασία, την τηλεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. Με άλλα λόγια, σε άλλους έδωσε την ευκαιρία να αυξήσουν την επαφή και σε άλλους να τη μειώσουν.

Συγκεκριμένα, σε έναν στους τέσσερις ανθρώπους (23,8%) οι επαφές του με το στενό περιβάλλον του βελτιώθηκαν αφού βρίσκονταν περισσότερο χρόνο μαζί λόγω τηλεργασίας, αναστολής εργασίας ή για άλλους λόγους και, σε έναν στους επτά (14,9%) δυσχεράνθηκαν γιατί απέφευγαν τη φυσική επικοινωνία για λόγους προστασίας και προφύλαξης των ιδίων ή των συγγενών και γνωστών τους. Πολλοί βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

Φόβος ίωσης

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι ανθρώπινες επαφές είναι η εμφάνιση συναισθημάτων φόβου μήπως κάποιος γνωστός ή συγγενής ή συνεργάτης τούς μεταδώσει τον ιό,· έτσι αρκετοί άνθρωποι διακατέχονταν από φόβο ίωσης και απέφευγαν ακόμα και τις απαραίτητες και με προφυλάξεις συναναστροφές. Όπως αναφέρεται στην έρευνα, ο φόβος της ίωσης δεν είναι απλός φόβος, καταγράφει πολλές απειλές στο υποσυνείδητό μας, γι’ αυτό πρέπει να αντιμετωπίζεται με άμεσο και κατάλληλο τρόπο.

Όπως αποκαλύπτεται από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων, ένας στους τρεις ανθρώπους (32,4%) νιώθει μεγάλο φόβο μήπως κολλήσει από κάποιον απρόσεκτο και αδιάφορο συμπολίτη του. Περισσότερες από μια στις τρεις γυναίκες (35,9%) φοβάται πολύ μήπως κολλήσει, ενώ στους άνδρες φοβάται ένας στους τέσσερις

(26,8%). Στους άνω των 65 χρόνων, ο φόβος είναι πιο έντονος.

Συναισθήματα μοναξιάς

Η ίδια η φύση της πανδημίας επέβαλε την απομόνωση ανθρώπων προκειμένου να μην κολλήσουν, στερώντας τους κάτι που είναι απαραίτητο για την ανθρώπινη ύπαρξη: την επαφή με άλλους. Όπως αναφέρει η έρευνα, ούτε ματιές δεν ανταλλάσσουν πια οι άνθρωποι στους δρόμους, ενώ οι περισσότεροι παραμερίζουν για να περάσουν κάποιοι άλλοι που περπατούν αντίθετα και αν δεν μπορούν να το κάνουν κρατούν την αναπνοή τους πριν συναντηθούν μέχρι και μερικά βήματα μετά. Η καχυποψία για τον «άλλο» κυριαρχεί στη σύγχρονη ζωή και την οδηγεί στην απομόνωση και στη μοναξιά.

Ένας στους δύο (49,8%) ανθρώπους στην Ελλάδα αισθάνθηκε «Πάρα πολύ» και «Πολύ» μεγάλη μοναξιά και 36,8% αισθάνθηκε μικρή και διαχειρίσιμη μοναξιά. Το φύλο δεν διαφοροποίησε τα συναισθήματα μοναξιάς των ανθρώπων. Η ηλικία όμως, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη συναισθημάτων μοναξιάς. Οι άνω των 65 χρόνων που αισθάνθηκαν «Πάρα πολύ» μεγάλη μοναξιά, ήταν δυόμιση φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%)·

Ενδοοικογενειακή βία

Σχεδόν επτά στους δέκα (67,1%) των ανθρώπων στην Ελλάδα πιστεύει ότι αυξήθηκε «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» η ενδοοικογενειακή βία και μόνον ένας στους δέκα (8,6%) πιστεύει πως δεν αυξήθηκε καθόλου. Περισσότερες γυναίκες (74,3%) από άνδρες (55,3%) δηλώνουν πως αυξήθηκε η οικογενειακή βία στην οικογένεια στη χώρα μας κατά την περίοδο της πανδημίας, δηλαδή 34,3% αναλογικά περισσότερες των ανδρών.

«Η έρευνα κατέδειξε μια άλλη σοβαρή κατάσταση στην ελληνική κοινωνία· αυτή της αναγνώρισης και ταυτοποίησης της ενδοοικογενειακής βίας. Φαινόμενα απρεπούς και ασύμμετρης συμπεριφοράς από μέλη σε μέλη μιας οικογένειας, από άλλους χαρακτηρίζονται ως βίαια και από άλλους ως συνήθη και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βίαια ενώ άτομα μεγαλύτερων ηλικιών δεν τα αξιολογούν με τον ίδιο βαθμό βιαιότητας. Αυτό επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι πάνω από το 70% των νέων 18-35 χρόνων θεωρεί ότι αυξήθηκε πολύ έως πάρα πολύ η ενδοοικογενειακή βία λόγω της πανδημίας, ποσοστό που μειώνεται στο 60% στους πολίτες άνω των 55 χρόνων. Το εύρημα αυτό δημιουργεί μια αισιόδοξη αίσθηση πνοής νέας αντίληψης για τις σχέσεις των ανθρώπων, δηλώνοντας ότι τα περιστατικά βίας πιθανότατα θα μειωθούν στο άμεσο και προσεχές μέλλον»,

σημειώνει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Αξιοποίηση του χρόνου κατά τη διάρκεια των καραντίνων

Όπως φαίνεται στην έρευνα, πολλοί άνθρωποι προσπαθούν με διάφορους τρόπους να αμβλύνουν τις επιπτώσεις που δημιουργούνται από αναγκαστικές απομακρύνσεις από τις οικογενειακές, κοινωνικές και επαγγελματικές συναναστροφές λόγω μακροχρόνιας παραμονής σε νοσοκομείο, σε φυλακή, και, τελευταία στα σπίτια λόγω των καραντίνων και των μέτρων ενεργητικής και παθητικής προφύλαξης και προστασίας.

Το 49,0% των πολιτών αξιοποίησε τον ελεύθερο λόγω καραντίνων και περιορισμών χρόνο του με πνευματικές απασχολήσεις, μελετώντας, βλέποντας ντοκιμαντέρ, συγγράφοντας και με άλλη πνευματική εργασία. Το 39,2% ασχολήθηκε με σωματική άσκηση και άθληση. Το 31,3% ασχολήθηκε με επαγγελματικές εργασίες, και, το 37,9% ασχολήθηκε με διάφορες άλλες δραστηριότητες.

«Ο ”χαμένος” χρόνος λόγω της πανδημίας δεν πήγε εντελώς χαμένος. Πολλοί άνθρωποι πέραν της βελτίωσης των προσωπικών επαφών με το στενό συγγενικό περιβάλλον τους, ασχολήθηκαν ένας στους τρεις, κύρια με τη μελέτη από το διάβασμα βιβλίων μέχρι τη συγγραφή ποιημάτων και άλλων λογοτεχνικών έργων ή την παρακολούθηση ταινιών και ντοκιμαντέρ· ένας στους τέσσερεις ασχολήθηκε περισσότερο με άθληση και σωματικές δραστηριότητες και ένας στους πέντε εργαζόταν από το σπίτι του. Η “εργασία από το σπίτι” αλλά και η “εκπαίδευσή στο σπίτι” δημιούργησαν νέες συνθήκες εργασίας και εκπαίδευσης στην ελληνική κοινωνική και οικονομική ζωή, κάτι που σε άλλες χώρες υπήρχε από χρόνια και είχε, με σωστή και κατάλληλη αξιοποίηση, διευκολύνει την καθημερινότητα εργαζομένων που δεν ήταν υποχρεωμένοι να μετακινούνται σε ώρες αιχμής, ατόμων με αναπηρίες που μείωναν κατά πολύ τις κοπιώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ/ΜΠΕ, Φ. Δουλγκέρη