



Είμαι θετικός στον Covid-19, τι κάνω;

Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας οι άνθρωποι που έχουν νοσήσει από Covid ξεπερνούν παγκοσμίως τα 100 εκατομμύρια. Τι μπορεί να δηλώνει, όμως, αυτός ο πραγματικά μεγάλος αριθμός των νοσούντων;

Οι πηγές πληροφόρησης, όπως και ο ΕΟΔΥ αναφέρονται κατ'επανάληψη στον γρήγορο ρυθμό μετάδοσης της παρούσας ασθένειας και στο γεγονός πως δεν «επιλέγει» το άτομο που θα νοσήσει. Όλοι μας είμαστε το ίδιο εκτεθειμένοι απέναντι στον ιό και ο καθένας μας έχει την ατομική του ευθύνη, λαμβάνει τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και προσπαθεί να συνεχίσει την ζωή του, προσαρμόζοντας τη στους ρυθμούς της πανδημίας.

«Νοσώ! Τι πρέπει να κάνω; Να το πω; Μήπως θα με κοροϊδέσουν; Θα στιγματιστώ; Θα με απομονώσουν;» είναι κάποιες από τις σκέψεις που κάνουν πολλοί άνθρωποι που έχουν προσβληθεί από τον ιό. Ο φόβος του στιγματισμού και της απομόνωσης είναι από τις πρώτες μας αντιδράσεις όταν βιώνουμε μια τέτοια αγχωτική και πρωτόγνωρη κατάσταση. Πολλές φορές αυτά τα συναισθήματα μας οδηγούν στο να αποκρύψουμε από το περιβάλλον μας αυτήν την πληροφορία, θεωρώντας ότι μειώνουμε έτσι το ενδεχόμενο να βιώσουμε αρνητικά σχόλια και συμπεριφορές από τους άλλους. Η παρορμητικότητα και το ένστικτο μας να μην θεωρηθούμε από τον περίγυρο μας ως «άρρωστοι» και ότι φέρουμε κάτι «μεταδοτικό» αποπροσανατολίζει τη σκέψη μας από την πραγματική διάσταση της νόσησης από τον ιό.

Οι 100 και πλέον εκατομμύρια νοσούντες στον πλανήτη μας σημαίνουν ότι όλοι μας έχουμε πιθανότητες να προσβληθούμε από τον ιό. Αυτό συνεπάγεται δύο πράγματα:

- 1) Πρέπει όλοι μας να λαμβάνουμε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.
- 2) **ΔΕΝ** αποτελούμε **εξαιρέση** ή **κοινωνικό μίσημα** τα άτομα που νοσούμε, καθώς θα μπορούσαν όλοι να είναι σε αυτή τη θέση.

Σκεπτόμενοι πως δεν είμαστε οι μόνοι που το περνάμε αυτό εμείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς μας, ανακουφίζομαστε από τη σκέψη του στιγματισμού. Εκατομμύρια άνθρωποι το ξεπέρασαν και συνεχίζουν τη ζωή τους κανονικά, είτε νοσηλεύτηκαν είτε είχαν πιο ήπια συμπτώματα. Κάποιοι, ωστόσο, δεν τα κατάφεραν και έχασαν αυτή τη μάχη.

Γυρίζω, λοιπόν, στο αρχικό ερώτημα: «Νοσώ! Τι πρέπει να κάνω;». Παραμερίζω τις αρχικές, φοβικές μου σκέψεις και σπάω την αλυσίδα της σιωπής με σκοπό να προλάβω να προστατέψω την υγεία των ανθρώπων γύρω μου. Με καθαρή σκέψη και θάρρος:

- Ενημερώνω **εγκαίρως** το εργασιακό/ σχολικό/ συγγενικό πλαίσιο που έρχομαι σε καθημερινή επαφή ότι νοσώ για να προστατέψω τους συναδέλφους/ καθηγητές και φίλους μου.
- Σταματώ τον φόβο του στιγματισμού! Είναι κι αυτή μια ασθένεια όπως και άλλες που έχω περάσει.
- Δεν ενοχοποιώ τον εαυτό μου, αφού δεν μπορώ να ελέγξω τα πάντα γύρω μου.
- Μοιράζομαι με το περιβάλλον μου τις ανησυχίες μου.
- Αναζητώ ψυχολογική υποστήριξη για να αντιμετωπίσω τη στρεσογόνα κατάσταση, αν νιώθω ότι το χρειάζομαι.

Δομές τηλεφωνικής Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης ασθενών με Covid-19

| | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------|-------------------|
| Γ.Ν. ΠΑΙΔΩΝ ΠΑΤΡΩΝ "ΚΑΡΑΜΑΝΔΑΝΕΙΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ «ΣΟΨΥ ΠΑΤΡΑΣ» | ΚΑΝΑΡΗ 74, ΠΑΤΡΑ, Τ.Κ. 26222 | 2610621273 |
| Γ.Ν. ΑΙΓΙΟΥ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ «ΣΟΨΥ ΠΑΤΡΑΣ» | ΚΑΝΑΡΗ 74, ΠΑΤΡΑ, Τ.Κ. 26222 | 2610621273 |
| Γ.Ν. ΠΑΤΡΩΝ "Ο ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ" | ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ «ΣΟΨΥ ΠΑΤΡΑΣ» | ΚΑΝΑΡΗ 74, ΠΑΤΡΑ, Τ.Κ. 26222 | 2610621273 |
| Γ.Ν. ΑΓΡΙΝΙΟΥ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ «ΣΟΨΥ ΠΑΤΡΑΣ» | ΚΑΝΑΡΗ 74, ΠΑΤΡΑ, Τ.Κ. 26222 | 2610621273 |

ΥΓ. Κανένας χειμώνας δεν διαρκεί για πάντα...

Ηλιάνα Καλλιώρα,

Ψυχολόγος του 1^ο ΕΠΑΛ Ναυπάκτου