Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19: ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΑ ΒΙΩΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ;

- Τι δείχνουν τα ερευνητικά δεδομένα; Ποιος είναι ο πραγματικός κίνδυνος για ψυχική επιβάρυνση κατά την πανδημία;
- Πώς μπορώ να διαχειριστώ την ένταση που βιώνω;
- Τι συμβαίνει με τους εφήβους;
- Πώς μπορώ να διαχειριστώ πιθανές εντάσεις στο σχολικό περιβάλλον;

Καρανικόλα Μαρία, PhD, MSc, BSN
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου
Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Νοσηλευτικής

Μέλος της Ειδικής Επιτροπής για τη στήριξη της κοινότητας και τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας λόγω έκθεσης στην πανδημία Covid-19

maria.karanikola@cut.ac.cy
+ 357 99786069

Περιεχόμενο διάλεξης

- Ερμηνεία πλαισίου πανδημίας & εφηβείας
- Βασικές συναισθηματικές αντιδράσεις επί πανδημίας
- Βασικές αρχές αποτελεσματικής διαχείρισής έντασης: Έφηβοι & ενήλικες (μαθητές, καθηγητές, γονείς)
- Βασικές αρχές ενδυνάμωσης στο σχολικό περιβάλλον με εφαρμογή στις συνθήκες πανδημίας
- Αντιμετώπιση συμπεριφορών εκφοβισμού στο σχολικό περιβάλλον & διαχείρισή τους (στοχοποίηση/ετικετοποίηση)

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Συμπεράσματα

Ψυχική ευεξία εκπαιδευτικών

ΑΠΕΝΟΧΟΠΟΙΗΣΗ

- Ρύθμιση υποχρεώσεων
- Συναισθηματική ένταση

ΑΥΤΟΕΝΙΣΧΥΣΗ

- Εφαρμογή μέτρων προφύλαξης
- Επιβράβευση εαυτού & άλλων

ΑΠΟΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Αναγνώριση συναισθηματικής έντασης
- Παραπομπή

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Συμπεράσματα

Προαγωγή ψυχικής ευεξίας μαθητών

ΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ

- Αναγνώριση συναισθηματικής έντασης
- Αναγνώριση συμπεριφορών ετικετοποίησης/στοχοποίησης

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ & ΦΟΡΕΙΣ

- Επικοινωνία με ενσυναίσθηση & σεβασμό
- Παραπομπή

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

- Έκφραση συναισθημάτων & σκέψεων
- Δράσεις διασύνδεσης

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

1ος Στόχος

Απενοχοποίηση & Αποστιγματισμός

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Τι ακριβώς συμβαίνει;

Τι έχει προκαλέσει η πανδημία;

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19: Κατάσταση Κρίσης

- Απειλή ισορροπίας
- Δυσχερής αντιμετώπιση
- Αποδιοργάνωση

  - Εξελικτική κρίση π.χ από την παιδική στην εφηβική περίοδο
  - Περιστασιακή κρίση π.χ σοβαρό νόσημα
  - Κοινοτική κρίση π.χ πανδημίες

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Στρεσογόνοι παράγοντες σωματικής & ψυχικής υγείας λόγω της πανδημίας: Γενικός πληθυσμός

- *Κοινωνική απομόνωση/περιορισμός κοινωνικής υποστήριξης*
- *Φόβος για επαγγελματικά/ οικονομικά προβλήματα*
- *Τηλε-εργασία*
- *Τηλε-εκπαίδευση*
- *Διατάραξη της ρουτίνας*
- *Απώλεια ή φόβος απώλειας αγαπημένων προσώπων (1ο vs. 2ο κύμα)*
- *Μειωμένη πρόσβαση στις ΥΥ*

Moutier, 2020

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Στρεσογόνοι παράγοντες : προέφηβοι & έφηβοι (13-18 ετών)

- *Μεταβατική αναπτυξιακά περίοδος*
- *Κοινωνική απομόνωση*
- *Επιδείνωση οικονομικών ανισοτήτων & μείωση κοινωνικών πόρων γονέων λόγω πανδημίας*
- *Αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον*
- *Τηλε-εκπαίδευση*
- *Διατάραξη της ρουτίνας*
- *Μειωμένη πρόσβαση στις ΥΥ π.χ παιδιά με ΔΕΠΥ*
- *Ψυχολογική επιβάρυνση γονέων*
- *Περιορισμός σωματικής δραστηριότητας & διαταραχές ύπνου*

(United Nations Sustainable Development Group, 2020; Loades et al. 2020)

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Τι ακριβώς συμβαίνει με τους εφήβους;

Συνθήκες εμφάνισης συμπτωμάτων ψυχικής διαταραχής & προβλημάτων προσαρμογής

O'Sullivan et al.2021

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

2ος Στόχος

Ευαισθητοποίηση & Αντιμετώπιση

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Έφηβοι: Ανθεκτικές στο στρες Προσωπικότητες (Resilience) ;

- Υψηλή αυτοεκτίμηση.
- Αντίληψη αποτελεσματικών προσωπικών ικανοτήτων.
- Ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις & προσωπική ζωή.
- Πληθώρα εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης πιεστικών γεγονότων.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Παράγοντες κινδύνου δυσμενούς έκβασης κρίσεων

- 1. Θηλυκό γένος.
- 2. Μέλος εθνικής μειονότητας.
- 3. Χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο.
- 4. Διαταραγμένη λειτουργικότητα & προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας/προσαρμογής .

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Βασικές αντιδράσεις έντασης λόγω πανδημίας στους εφήβους

- Συναισθηματικές
- Σωματικές
- Γνωστικές

(Brooks et al. 2020, Daly et al. 2020; Origles et al. 2020, Jiao et al. 2020; Wagner 2020)

Οι επιπτώσεις της πανδημίας στους εφήβους φαίνεται να σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία, κοινωνικό-οικονομικούς δείκτες, και τη χώρα.

(Cafo et al. 2020)

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Ποιος είναι ο ρόλος των εκπαιδευτικών σε αυτή την περίοδο;

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Να συμβάλλουν:

Α) στην έγκαιρη αναγνώριση συμπτωμάτων έντασης & παραπομπή των μαθητών

Β) στην προαγωγή της έκφρασης συναισθημάτων μέσα στην τάξη

Γ) στον έλεγχο συμπεριφορών στοχοποίησης & έκθεσης μαθητών

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σε ποιους απευθυνόμαστε αν χρειαστεί;

Α) Σχολικό νοσηλευτή ψυχικής υγείας

Β) εκπαιδευτικό ψυχολόγο σχολείου

Γ) κοινωνικό λειτουργό σχολείου

Δ) Γονείς μαθητή

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Πόσο συχνός είναι ο εκφοβισμός στο σχολικό περιβάλλον;

1 σχεδόν στους 2 εφήβους....

«Δεν θέλω να πάω στο σχολείο.
Δεν περνάω καλά εκεί...»

«Θα του ρίξω τώρα μία..»

«Καμαρώνει που ο γιος του
τους βάζει όλους κάτω στην τάξη...»

«Θέλω μόνο να σταματήσουν να λένε
για μένα αυτά τα άσχημα λόγια οι
συμμαθήτριές μου»

«Σιγά... ένα αστείο ήταν! Πώς κάνει έτσι το αγοράκι...»

«Έπεσα πάλι στις σκάλες...Αλήθεια μαμά...»

Βασικές αρχές ελέγχου συμπεριφορών στοχοποίησης κατά την πανδημία

- Πριν την επιστροφή μαθητών θετικών στον ιό αφιερώνουμε χρόνο για να ζητήσουμε από τους μαθητές να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα

1. Τι σκέφτεστε για την επιστροφή του Μάριου αύριο;

2. Πώς νιώθετε γι' αυτό;

Παρέχετε τη δυνατότητα έκφρασης φόβων & ανησυχιών και επίλυσης περιπτώσεων παραπληροφόρησης

- Παρέχετε διαβεβαιώσεις για την εφαρμογή των πρωτοκόλλων ασφάλειας
- Οργανώνετε συλλογικές δράσεις στο πλαίσιο των μέτρων προφύλαξής, όπως για παράδειγμα δημιουργία ντοκιμαντέρ, δημιουργία διαδικτυακής έκθεσης, ανάθεση ομαδικών εργασιών, κτλ

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Μπορούμε να βγούμε οι ίδιοι ενδυναμωμένοι από την πανδημία;

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Τα ποσοστά αυτοκτονίας μειώνονται ή αυξάνονται μετά τις επιδημίες/ πανδημίες;

- *Τα ποσοστά αυτοκτονίας μειώνονται μετά τις μαζικές καταστροφές*

Φαινόμενο συσπείρωσης (*pulling together effect*)

Οι επιδημίες/ πανδημίες πιθανά τροποποιούν την κοσμοθεωρία των ατόμων για τη ζωή και τον θάνατο-

Reger et al. 2020

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Βασικά σημεία αποτελεσματικής διαχείρισης έντασης

1. Σταθερό πρόγραμμα καθημερινότητας

2. Διαμόρφωση ιδιαίτερου χώρου για καθέναν ατομικά

3. Αποδοχή ανάγκης για βοήθεια για τις καθημερινές απαιτήσεις

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

4. Παραμένουμε ενημερωμένοι: αναζητούμε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης

5. Ενισχύουμε την ικανότητά μας να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους

6. Οργανώνουμε ευχάριστα διαλείμματα από την εργασία: αποτελεσματική απόσπαση της σκέψης από την εργασία και την ανία

Βασικά σημεία αποτελεσματικής διαχείρισης έντασης στην περίοδο πανδημίας/ κοινωνικού περιορισμού

7. Διατηρούμε επαφή με αγαπημένα πρόσωπα με τη βοήθεια της τεχνολογίας

8. Παρακολουθούμε τον εαυτό μας για ενδείξεις αυξημένης έντασης

9. Δεν ξεχνάμε πόσο σημαντικές είναι οι υπηρεσίες που παρέχουμε

10. Κατανόηση & Αποδοχή των συναισθημάτων μας

Morganstein 2020

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΦΟΒΟΣ

ΦΟΒΟΣ: ένα πολύτιμο σήμα κινδύνου

Τι προκαλεί τον φόβο;

Πώς τον αντιμετωπίζω;

1. *Με ΑΠΟΔΟΧΗ*
2. *Με ΔΡΑΣΕΙΣ*

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι ότι μπορεί να νοσήσω από τον ιό»

Α. Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις από έγκυρη πηγή (ΥΥ, ΠΟΥ, CDC):

1. Πόσο πιθανό είναι να νοσήσω;

εάν *εφαρμόζω ΣΩΣΤΑ & ΠΑΝΤΑ τα μέτρα προφύλαξης: μάσκα, αποστάσεις, συχνό πλύσιμο χεριών;*

2. Τι νομίζω ότι μπορεί να συμβεί εάν νοσήσω από τον ιό;

- *Ανήκω στις ευπαθείς ομάδες;* Τότε ενημέρωσε & εφάρμοσε τηλεργασία

- *Ποια είναι η βαρύτητα των συμπτωμάτων σε ανθρώπους της ηλικίας μου;*

- *Πόσοι άνθρωποι έχουν θεραπευτεί από τον ιό;*

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι ότι μπορεί να νοσήσω από τον ιό»

Β) Διαμόρφωσε ένα πλάνο ιεραρχώντας τις δράσεις για την περίπτωση που νοσήσεις

Γ) Προσπάθησε να εκφράσεις στα μέλη της οικογένειας/ σημαντικά πρόσωπα & στους συναδέλφους σου τις αγωνίες σου και ζήτησέ τους να σου εκφράσουν και εκείνοι πώς νιώθουν.

- ***Τι κάνω στην τάξη***;

*1. Ενισχύω τους μαθητές να **εκφραστούν** [Σήμερα σας βλέπω ανήσυχους. Πώς νιώθετε για όλα αυτά που συμβαίνουν;]*

*2. Εφαρμόζω στάση **απενοχοποίησης** [Οι περισσότεροι νιώθουν έτσι-Δεν σημαίνει ότι είμαστε «αδύναμοι»] & **ενσυναίσθησης** [Καταλαβαίνω πόσο δύσκολο είναι να διαχειριστείς την αγωνία σου]*

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι ότι μπορεί να μεταδώσω τον ιό στην οικογένειά μου»

Α) Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πόσο πιθανό είναι να μεταδώσω τον ιό στην οικογένειά μου; Για ποιους λόγους;

Εάν εφαρμόζονται ΣΩΣΤΑ & ΠΑΝΤΑ τα μέτρα προφύλαξης, η πιθανότητα μετάδοσης είναι χαμηλή.

2. Υπάρχουν ευάλωτα μέλη στην οικογένειά μου;

3. Αν νοσήσει κάποιος από την οικογένεια τι θα συμβεί;

Ενημερώσου για τις ενδεικνυόμενες δράσεις εάν εμφανιστούν συμπτώματα σε κάποιον στην οικογένεια & Προσπάθησε να καταρτίσεις ένα πλάνο δράσεων

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι ότι μπορεί να μεταδώσω τον ιό στην οικογένειά μου»

Β) Εάν υπάρχουν ευπαθή μέλη στην οικογένεια **οργανώστε σχέδιο δράσης για να παραμείνεις σε απόσταση από τα άτομα αυτά**.

Γ) ***Εφαρμόζετε ΠΑΝΤΑ & ΣΩΣΤΑ τα μέτρα πρόληψης στον χώρο εργασίας σας και κατά την παραμονή σας στο σπίτι.***

Δ) **Εκφράστε στα μέλη της οικογένειας/ σημαντικά πρόσωπα τις αγωνίες σας** και ζητήστε τους να σας εκφράσουν και εκείνοι πώς νιώθουν.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι ότι μπορεί να μεταδώσω τον ιό στους συναδέλφους μου»

Α) Προσπάθησε να απαντήσεις στην ερώτηση:

«Πόσο πιθανό είναι να εκθέσω εγώ τους συναδέλφους μου εάν εφαρμόζω τα μέτρα πρόληψης;»

Προσπάθησε να εφαρμόσεις ΣΩΣΤΑ & ΠΑΝΤΑ τα μέτρα προφύλαξης: μάσκα, αποστάσεις, συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών.

Β) Προσπάθησε να αφυπνίσεις τους συναδέλφους σου στην εφαρμογή ΣΩΣΤΑ & ΠΑΝΤΑ των μέτρων πρόληψης και προστασίας από τον COVID-19.

Γ) Προσπάθησε να μοιραστείς με συναδέλφους σου τις αγωνίες σου και ζήτησε να σου εκφράσουν και εκείνοι πώς νιώθουν.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι ότι δεν διαθέτω τις κατάλληλες γνώσεις για να προφυλαχτώ από τον ιό SARS-CoV-2»»

Α) **Ενημερώσου από τις παρακάτω ιστοσελίδες**

1.Centers for Disease Control and Prevention (CDC): What You Should Know About Coronavirus 2019 [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Findex.html]

2. World Health Organization: Resources on Coronavirus [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019]

3.Center for the Study of Traumatic Stress: Coronavirus and Emerging Infectious Disease Outbreaks Response [https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response]

Β) **Ζήτησε από τους επικεφαλής της υπηρεσίας σου να οργανώσετε ενημέρωση/ σχέδιο δράσης** σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης.

Γ) **Οργανώστε στον χώρο εργασίας** 10**λεπτες συναντήσεις του προσωπικού** για να επαναξιολογούνται/αναθεωρούνται τα εφαρμοζόμενα μέτρα προφύλαξης.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Φοβάμαι να πάω στη δουλειά, δεν θέλω να πάω στη δουλειά, θέλω να προστατέψω τον εαυτό μου»

Α) Τέτοιες σκέψεις είναι αναμενόμενες

Β) Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι **αν και είσαι επαγγελματίας, πρωτίστως είσαι άνθρωπος**

Γ) Αναγνώρισε τον φόβο σου ως ένα χρήσιμο συναίσθημα

Δ) **Επιβράβευσε τον εαυτό σου για το σημαντικό έργο** που **προσφέρεις**, αλλά και τους συναδέλφους σου.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ & ΘΛΙΨΗ

Τι προκαλεί την μελαγχολία;

Πώς την αντιμετωπίζω;

1. *Με ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ των καταστάσεων*
2. *Με ΑΠΟΔΟΧΗ του ΕΑΥΤΟΥ μας, των ΆΛΛΩΝ, και της κατάστασης*
3. *Με επαναπροσδιορισμό ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ*

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ: μία πολύτιμη ευκαιρία να δω με ευγνωμοσύνη το παρόν

Τι προκαλεί την ανασφάλεια;

Πώς την αντιμετωπίζω;

1. *Με ΑΠΟΔΟΧΗ*
2. *Με επικέντρωση στο ΕΔΩ-ΚΑΙ-ΤΩΡΑ*
3. *Με ΔΡΑΣΕΙΣ: διαδικασία επίλυσης προβλήματος*

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Μέθοδος επίλυσης προβλήματος

Α. Προσδιόρισε το πρόβλημα & περιέγραψε το.

Β. Κατέγραψε σε κατάλογο τις πιθανές λύσεις

Γ. Κατέγραψε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε λύσης, και ιεράρχησέ τα με σειρά σπουδαιότητας.

Δ. Κατέγραψε το βαθμό υλοποίηση κάθε λύσης

Ε. Προσδόρισε την πιο εφικτή λύση

ΣΤ. Εφάρμοσε την λύση που έχει επιλεχθεί και αξιολόγησε την αποτελεσματικότητά της.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Νιώθω δυσάρεστα επειδή με αποφεύγουν οι άλλοι φοβούμενοι ότι μπορεί να τους μεταδώσω τον SARS-CoV-2 λόγω της δουλειάς μου»»

Α) **Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις**:
«Πώς το έχω καταλάβει; Υπάρχει περίπτωση η στάση τους να οφείλεται σε κάποιον άλλον παράγοντα;»

Β) **Θεωρείς σκόπιμο να τους ρωτήσεις τι πραγματικά συμβαίνει**; Αν ναι, τότε προσπάθησε να το κάνεις χωρίς επικριτικό τόνο ή εκφράσεις που να δείχνουν τη δυσαρέσκειά σου για τη στάση τους.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

«Τι είναι αυτά που νιώθω; Έχω αρχίσει και τρελαίνομαι; Πόσο θα κρατήσει αυτό;»

«Διστάζω να ακουμπήσω τα πόμολα στη σκάλα ή να ακουμπήσω το τηλέφωνο το αυτί μου, κτλ. Έχω φοβία;»

Α Είναι σημαντικό να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου:

- είναι πρωτόγνωρη κατάσταση
- οι αντιδράσεις είναι αναμενόμενες
- πιθανότατα έχουν μικρή διάρκεια.

Β) Αναγνώρισε τις αρνητικές αντιδράσεις ως αναμενόμενες.

Γ) Αν οι αντιδράσεις παραμένουν για χρονικό διάστημα πέρα των 5 εβδομάδων ή σε εμποδίζουν να εκτελέσεις τους ρόλους σου με επάρκεια, τότε:

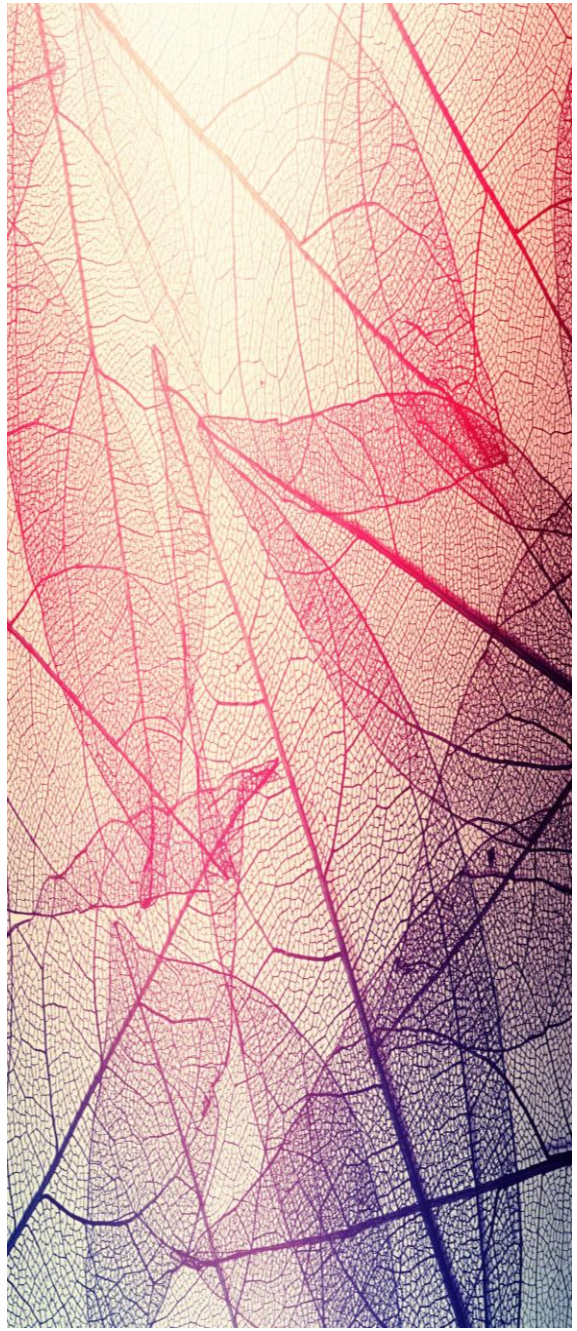
1. μίλησε στην οικογένεια σου,
2. αναζήτησε παρέμβαση από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Βασική αυτό-αξιολόγηση έντασης

- Πως είναι ο ύπνος μου την τελευταία εβδομάδα; Κοιμάμαι κανονικά; Διακόπτεται ο ύπνος μου ; πόσες ώρες κοιμάμαι κατά μέσο όρο;
- Τις τελευταίες εβδομάδες έχω κερδίσει ή χάσει βάρος περισσότερο του 5% του συνολικού μου βάρους;
- Τις τελευταίες 1-2 εβδομάδες έχω δυσκολία να συγκεντρωθώ ή να κάνω τις συνηθισμένες ασχολίες μου;
- Πόσο συχνά γίνομαι συναισθηματική/ος την τελευταία εβδομάδα, πόσο συχνά κλαίω ή ξεσπάω; (πόσες ημέρες την εβδομάδα/ πόσες ώρες την ημέρα);
- Έχω σχέδια για το μέλλον; *Πως σκέφτομαι τη ζωή μου μετά από την πανδημία;*
- *Έχω σκεφτεί να βλάψω ή να τραυματίσω τον εαυτό μου;*

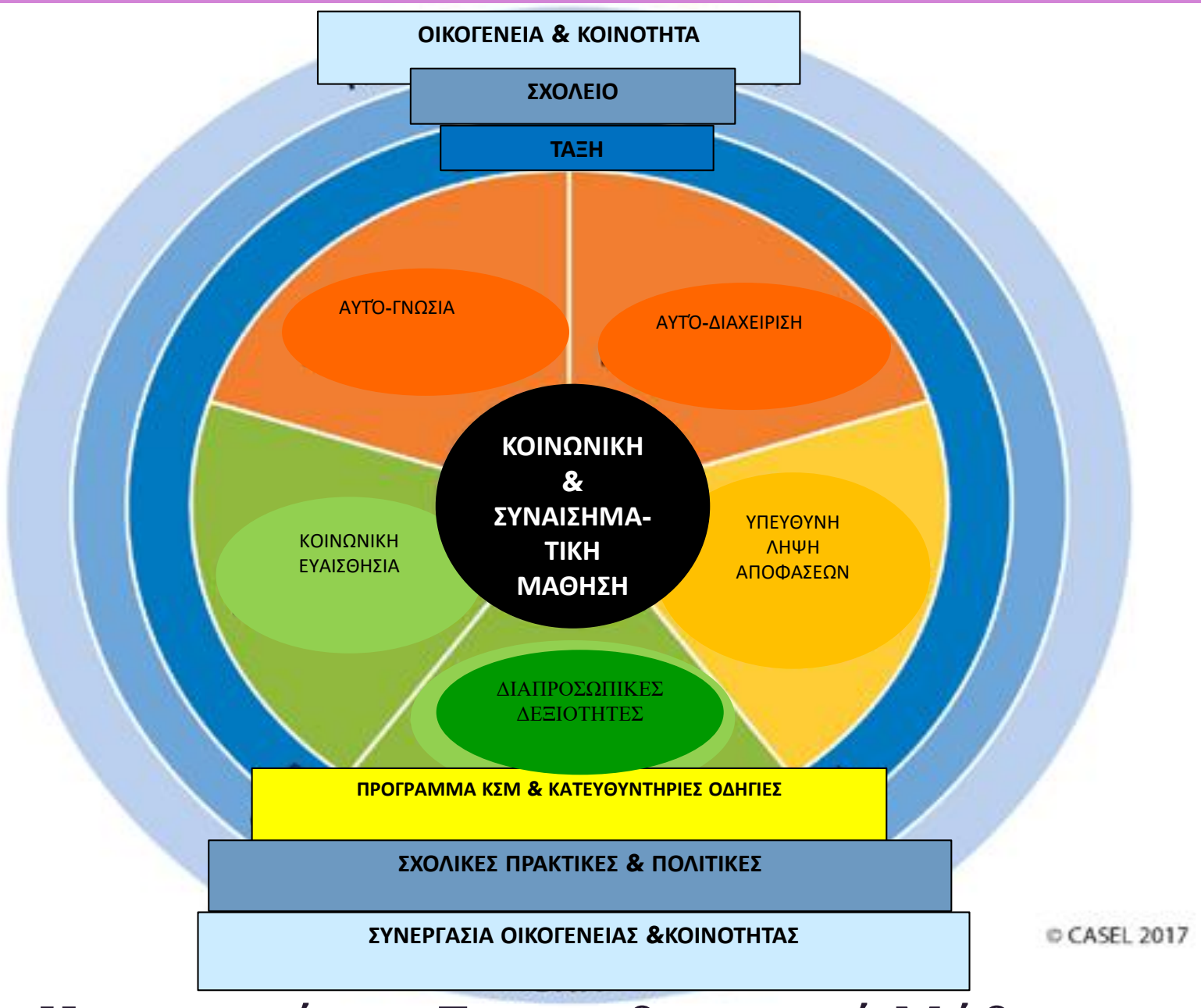
Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου



Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Πώς μπορούμε να βγούμε ενδυναμωμένοι από την πανδημία; Συλλογικό επίπεδο

Ανάγκη για συνεργασία όλων των εμπλεκομένων φορέων & υπηρεσιών: Πολύ-επίπεδη προσέγγιση



Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση

Διαθέσιμες Υπηρεσίες Στήριξης για θέματα Ψυχικής Υγείας

- Υπηρεσία Ψυχολογικής Τηλεφροντίδας ΟΚΥΠΥ (99 92 84 05 & 99 92 84 06/ 07 30- 19 30/ ανάγκες πασχόντων από Covid-19/ οικογενειών)
- Τηλεφωνική γραμμή 1410
- ΚΕΨΥ –ΠΚ (https://www.ucy.ac.cy/mhc/15-bottom-menu/18-useful-links)
- Τηλεφωνική γραμμή στήριξης Είμαστε Μαζί (25002900/ 08 00- 22 00/ φοιτητές & επαγγελματίες υγείας)- ΤΠΚ
- Δωρεάν υπηρεσίες ψυχοθεραπείας μέσω διαδικτύου από το ΙΨΕΠΑ Κύπρου (70009057)
- Εβδομαδιαίες διαδικτυακές συνεδρίες εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα.(mindfulness) με ελεύθερη και ανοιχτή συμμετοχή στην αγγλική γλώσσα [Oxford Mindfulness Centre/ Oxford University, https://oxfordmindfulness.org/online-sessionspodcasts]
- Ιδιωτικές υπηρεσίες τηλεψυχιατρικής (https://www.psychiatry-cy.com/el/on-line-consultation/

Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τμήμα Ψυχολογίας

Τμήμα Ψυχολογίας

Όμιλος Ψυχολογίας

Cyprus Samaritans
Free Phone Helpline
8000 7773

Τηλ. Γραμμή: 1410 και συμβουλευτική μέσω διαδικτύου
Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή 10:00 - 23:00
Σάββατο - Κυριακή 15:00 - 23:00

Τηλ. Γραμμή: 80007773
Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα - Κυριακή 16.00- 24.00

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου -Τομέας Πρόληψης

Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Ενδυνάμωσης Νέων

Σύνδεσμος για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια

Τηλ. Γραμμή: 1440
Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 22:00
Σάββατο - Κυριακή 10:00 - 22:00

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

Τηλ. Γραμμή: 1455
Ώρες Λειτουργίας:
Δευτέρα - Παρασκευή 8:00 - 22:00

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας (ΥΨΥ)

Υπηρεσίες Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (ΥΕΨ)

Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας (ΥΚΕ)

https://www.ucy.ac.cy/mhc/15-bottom-menu/18-useful-links

1.Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. Lancet 2020.
2. UNSDG. Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond. 2020. Available online: https://unsdg.un.org/resources/policybrief- education-during-covid-19-and-beyond
3. Verity, R.; Okell, L.C.; Dorigatti, I.; Winskill, P.; Whittaker, C.; Imai, N.; Ferguson, N.M. Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: A model-based analysis. Lancet Infect. Dis. 2020.
4. OECD. OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19): Combatting COVID-19's Effect on Children. 2020. Available online: https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/combatting-covid-19-s-effect-on-children-2e1f3b2f/
5. Clark, S.; McGrane, A.; Boyle, N.; Joksimovic, N.; Burke, L.; Rock, N.; O' Sullivan, K. You're a teacher you're a mother, you're a worker: Gender inequality during Covid-19 in Ireland. Gend. Work Organ. 2020, e12611.
6. Syed, I.U.; Ahmad, F. COVID19 and healthcare workers' struggles in long term care homes. Special Issue: Health of frontline workers during the COVID-19 pandemic. J. Concurr. Disord. 2020, unpublished work. Available online: https://concurrentdisorders. ca/2020/11/08/covid-19-and-healthcare-workers-struggles-in-long-term-care-homes.
7. Daly, M.; Sutin, A.; Robinson, E. Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. Psychol. Med. 2020, 1–40.
8. Loades, M.E.; Chatburn, E.; Higson-Sweeney, N.; Reynolds, S.; Shafran, R.; Brigden, A.; Linney, C.; McManus, M.N.; Borwick,C.; Crawley, E. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry 2020, 59, 1218–1239.
9. Qi, H.; Liu, R.; Chen, X.; Yuan, X.F.; Li, Y.Q.; Huang, H.H.; Zheng, Y.; Wang, G. Prevalence of anxiety and associated factors for Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak. Psychiatry Clin. Neurosci. 2020, 74, 555–557. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 1062 14 of 15
10. Smirni, P.; Lavanco, G.; Smirni, D. Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19. J. Clin. Med. 2020, 9, 3064
11. Guessoum, S.B.; Lachal, J.; Radjack, R.; Carretier, E.; Minassian, S.; Benoit, L.; Moro, M.R. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. Psychiatry Res. 2020, 291, 113264.
12. Kılınçel, ¸S.; Kılınçel, O.; Muratda˘ gı, G.; Aydın, A.; Usta, M.B. Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. Asia Pac. Psychiatry 2020, e12406.
13. Caffo, E.; Scandroglio, F.; Asta, L. Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. Child Adolesc. Ment. Health 2020, 25, 167–168. [CrossRef]
14. De Miranda, D.M.; Da Silva Athanasio, B.; De Sena Oliveira, A.C.; Silva, A.C.S. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? Int. J. Disaster Risk Reduct. 2020, 101845. [CrossRef] [PubMed]
15. Escobar, D.F.S.S.; Jesus, T.F.; Noll, P.R.S.; Noll, M. Family and School Context: Effects on the Mental Health of Brazilian Students. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 6042.
16. Wagner, K. New Findings About Children's Mental Health During COVID-19. 2020. Available online: https://www. psychiatrictimes.com/view/new-findings-children-mental-health-covid-19
17. CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). COVID View; US Department of Health and Human Services: Atlanta, GA, USA, 2020. Available online: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/covid-data/covidview/index.html
18. Dooley, B.; O'Connor, C.; Fitzgerald, A.; O'Reilly, A. My World Survey 2: The National Survey of Youth Mental Health; UCD: Dublin, Ireland, 2019.
19. UNICEF. Building the Future: Children and the Sustainable Development Goals in Rich Countries; UNICEF: New York, NY, USA, 2017.
20. Nearchou, F.; Flinn, C.; Niland, R.; Subramaniam, S.S.; Hennessy, E. Exploring the impact of CoViD-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 8479.
21. Araújo, L.A.; Veloso, C.F.; Souza, M.C.; Azevedo, J.; Tarro, G. The potential impact of the COVID-19 pandemic on child growth and development: A systematic review. J. Pediatr. 2020. Advance online publication.
22. Chatterjee, S.S.; Malathesh Barikar, C.; Mukherjee, A. Impact of COVID-19 pandemic on pre-existing mental health problems. Asian J. Psychiatry 2020, 51, 102071.
23. Golberstein, E.; Wen, H.; Miller, B.F. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. JAMA Pediatr. 2020, 174, 819–820.

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19: ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΑ ΒΙΩΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ!!!

Σας ευχαριστώ για τη συνεργασία !

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Καρανικόλα Μαρία, PhD, MSc, BSN
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου
Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Νοσηλευτικής

maria.karanikola@cut.ac.cy

+357 99786069
+357 25002048