ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ_ Στρες και ψυχική υγεία

Πέτρος Χανής
Life Coaching - Mental Health
Μέλος ΕΠΙ3

23/04/2020

Τι είναι αυτό που βιώνουμε σήμερα. Ψυχικά και νοητικά.

Σε πρόσφατη Πανελλαδική έρευνα σε δείγμα 1.000 Ελλήνων, 7 στους 10 απάντησαν ότι νιώθουν Άγχος/Αγωνία και 6 στους 10 ότι νιώθουν Φόβο. Στην ίδια έρευνα, 2 στους 10 απάντησαν ότι θεωρούν πως η υγεία τους διατρέχει κίνδυνο εξαιτίας του ιού.

Τι συμβαίνει λοιπόν ώστε ενώ 2 στους 10 ανθρώπους νιώθουν απειλή για την υγεία τους, 7 στους 10 να νιώθουν άγχος ή/και φόβο; Τι μπορούμε να κάνουμε και πώς να ανταποκριθούμε όταν νιώθουμε φόβο και άγχος;

Σύμφωνα με τα ευρήματα της Νευροεπιστήμης (Gordon, 2000), η γενική αρχή της οργάνωσης και λειτουργίας του ανθρώπινου εγκέφαλου είναι η αρχή της ελαχιστοποίησης του κινδύνου και μεγιστοποίησης της ωφέλειας/ανταμοιβής: οποιοδήποτε ερέθισμα, ο εγκέφαλος μας προσπαθεί να το κατατάξει είτε σαν «καλό» (ωφέλεια) και μας «κινεί» προς αυτό, είτε σαν κακό (απειλή) και μας απομακρύνει από αυτό. Στην τρέχουσα κατάσταση που όλοι βιώνουμε, οι απειλές που αντιλαμβάνεται ο εγκέφαλος μας είναι πολυεπίπεδες και αφορούν και τους 5 πυλώνες του μοντέλου SCARF (D.Rock, 2008) σχετικά με την ανθρώπινη υποκίνηση. Συγκεκριμένα:

- **Status (κύρος)**_ στην παρούσα κατάσταση είμαστε όλοι το ίδιο ευάλωτοι απέναντι στην απειλή (με εξαίρεση τις ευπαθείς ομάδες που είναι ακόμα πιο ευάλωτες από τον γενικό πληθυσμό). Το μέχρι πρότινος κοινωνικό, μορφωτικό, οικονομικό, ιεραρχικό μας status δε διαφοροποιεί ούτε την πιθανότητα μας να νοσήσουμε, ούτε τις πιθανές επιπλοκές ή τον κίνδυνο που διατρέχουμε από την νόσο. Επιπλέον, ανεξαρτήτως του Status μας στην πρότερη ζωή μας, οι ελευθερίες μας και συνεπακόλουθα οι επιλογές μας σήμερα είναι περιορισμένες.
- **Certainty (βεβαιότητα)**_ το κύριο στοιχείο της πανδημίας είναι η πολλαπλή αβεβαιότητα που προκαλεί: δεν είμαστε βέβαιοι εάν νοσούμε ή όχι, δεν είμαστε βέβαιοι εάν νοσήσουμε πόσο σοβαρό θα είναι αυτό, δεν είμαστε βέβαιοι ποιοι άλλοι νοσούν και βέβαια δεν είμαστε βέβαιοι εάν και πότε θα εξαλειφθεί εξ ’ολοκλήρου αυτή η απειλή ούτε και ποιες θα είναι οι κοινωνικές, οικονομικές και προσωπικές συνέπειες για τον καθένα μας. Για τον εγκέφαλο μας και τον ανθρώπινο ψυχισμό, η αβεβαιότητα φαίνεται περισσότερο απειλητική από μία πραγματική φυσική απειλή ή από ένα κακό που έχει πραγματικά συμβεί γιατί ο εγκέφαλός μας είναι έτσι φτιαγμένος ώστε να προσπαθεί συνεχώς να προβλέψει το άμεσο μέλλον προκειμένου να εξασφαλίσει την επιβίωσή μας.

Σολωμού 37, 106 82 Αθήνα | +30 210 38 08660
www.v-netrino.com | info@ v-netrino.com

- **Autonomy (αυτονομία):** η αίσθηση της αυτονομίας μας, δηλαδή του ελέγχου των εξωτερικών καταστάσεων και της ζωής μας καθώς και η δυνατότητά μας να έχουμε επιλογές, προφανώς πλήττεται καθώς είμαστε όλοι εκτεθειμένοι στον κίνδυνο και σε περίπτωση που νοσήσουμε, είναι ελάχιστα αυτά που ελέγχουμε, Ωστόσο ακόμα και στην περίπτωση που δεν νοσήσουμε, η έξοδός μας από την τωρινή κατάσταση καθώς και το να εξαλειφθεί η απειλή (εύρεση φαρμάκου – εμβολίου) στο άμεσο μέλλον είναι σε μεγάλο βαθμό πέρα από τον ατομικό μας έλεγχο.
- **Relatedness (σχετίζεσθαι):** με το απαραίτητο social distancing (κοινωνική αποστασιοποίηση) που έχει επιβληθεί ως η κύρια οδός αναχαίτισης της πανδημίας, προφανώς και πλήττεται η δυνατότητα μας για κοινωνικότητα και σύνδεση με τους άλλους. Η θεμελιώδης για την κοινωνικότητα και επιβίωσή μας αίσθηση του ανήκειν και του να είμαστε αποδεκτοί βάλλεται με τρόπο που δεν έχει συμβεί ξανά στον σύγχρονο πολιτισμό: βάλλεται τόσο από τον κοινωνικό αποκλεισμό όσο και από την υπερβολική εγγύτητα ακόμα και με τα πολύ κοντινά μας πρόσωπα, καθώς ο συνεχής και καθημερινός μας συγχρωτισμός εκθέτει εκτός από τις αρετές μας και τις αδυναμίες μας άρα σε αρκετές περιπτώσεις θέτει υπό αμφισβήτηση την αποδοχή μας από τα άτομα του στενού μας περιβάλλοντος. Στον εγκέφαλό μας, ο κοινωνικός πόνος (από την απόρριψη ή μη αποδοχή από τους άλλους) διεγείρει τις ίδιες περιοχές με τον φυσικό πόνο (Lieberman & Eisenberger, 2009).
- **Fairness (δικαιοσύνη):**): η απουσία της (αδικία) είναι στρεσσογόνος και δημιουργεί ισχυρή αντιλαμβανόμενη απειλή στον εγκέφαλο και τον ψυχισμό μας.

“Στις τρέχουσες συνθήκες, υπάρχει διάχυτο το αίσθημα «γιατί σε εμένα να συμβεί αυτό;»”

Στις τρέχουσες συνθήκες, υπάρχει διάχυτο το αίσθημα «γιατί σε εμένα να συμβεί αυτό;» είτε αφορά τους ανθρώπους που νοσούν και υποφέρουν, είτε αφορά τις πιθανές ή επαπειλούμενες απώλειες (οικονομικές, επαγγελματικές και τις, ευτυχώς λίγες στον τόπο μας, ανθρώπινες ζωές) που ήδη έχουμε ή θα έχουμε από την πανδημία. Επίσης μεγάλες ομάδες του πληθυσμού πχ εργαζόμενοι σε καταστήματα τροφίμων ή στην εφοδιαστική αλυσίδα, παρά την αυταπάρνηση που δείχνουν συνεχίζοντας την εργασία τους σε αυτές τις δυσμενείς συνθήκες προκειμένου να διατηρηθεί η κανονικότητα στην τροφοδοσία των βασικών αγαθών, ενδέχεται να νιώθουν μαζί με την υπερηφάνεια ή την αίσθηση καθήκοντος και αδικία, καθώς αναγκάζονται να είναι περισσότεροι εκτεθειμένοι από τους υπόλοιπους οι οποίο βρίσκονται «ασφαλείς» στα σπίτια τους.

Σολωμού 37, 106 82 Αθήνα | +30 210 38 08660
www.v-netrino.com | info@ v-netrino.com

Διαχωρίζοντας το Φόβο από το Άγχος.

Τα παραπάνω, είναι εύλογο να πυροδοτούν τα συναισθήματα του Φόβου και του Άγχους, καθώς η πανδημία δεν απειλεί μόνο την σωματική μας υγεία αλλά και την νοητική και ψυχική μας κατάσταση. Δεν μπορούμε να μην νιώσουμε φόβο όταν βλέπουμε τις εικόνες με τους ομαδικούς τάφους από γειτονικές χώρες στις οποίες η πανδημία είναι σε έξαρση.

Είναι ωστόσο σημαντικό να διαχωρίσουμε τον φόβο από το άγχος:

Ο φόβος είναι η άμεση συναισθηματική μας αντίδραση ως απάντηση σε υπαρκτό εξωτερικό κίνδυνο και είναι ο συναγερμός του οργανισμού μας προκειμένου να αναλάβουμε δράση για να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο. Συνήθως ενεργοποιείται ασυνείδητα και αυτόματα, με μικρή ή καθόλου νοητική επεξεργασία.

Το άγχος είναι μια σειρά λειτουργιών με τις οποίες ένας άνθρωπος βιώνει, αξιολογεί & αντιδρά στις συνθήκες κινδύνου από το εξωτερικό ή το εσωτερικό περιβάλλον, υπάρχει με άλλα λόγια συμμετοχή νοητικών και συμβολικών λειτουργιών. Το δημιουργικό άγχος σημαίνει επεξεργάζομαι τις συνθήκες, μπαίνω σε δημιουργική εγρήγορση προκειμένου να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες και να βρω λύσεις. Το παθολογικό άγχος είναι μεγάλης διάρκειας και έντασης, δεν μπορεί να ελεγχθεί από το άτομο, οδηγεί συχνά σε αποφυγή της δύσκολης/ απειλητικής κατάστασης και παρεμποδίζει την προσαρμογή στις νέες συνθήκες οδηγώντας έτσι σε έκπτωση στην επαγγελματική, κοινωνική ή/και διαπροσωπική λειτουργικότητα.

Στη σημερινή κατάσταση της πανδημίας και του εγκλεισμού, καθώς και στη μελλοντική, άγνωστη πραγματικότητα όπως αυτή θα διαμορφωθεί, αντιστοιχεί και είναι φυσιολογικό να νιώσουμε τόσο φόβο όσο και άγχος.

Φόβο γιατί μας είναι απαραίτητος για να προστατευτούμε από τον αόρατο αλλά υπαρκτό κίνδυνο της πανδημίας και άγχος για όλα αυτά τα άγνωστα που μας περιμένουν τόσο τώρα όσο και στο μέλλον, μετά το πέρας του κινδύνου όπως εξηγήθηκαν παραπάνω. Συνεπώς, η προτροπή «μην φοβάσαι» ή «μην αγχώνεσαι», παρότι λέγεται σαφώς με καλή πρόθεση, δεν είναι ούτε ρεαλιστική αλλά ούτε και γόνιμη καθώς αφενός μεν δημιουργεί ενοχές στον αποδέκτη ο οποίος συνεχίζει να νιώθει το συναίσθημα που τον προτρέπουμε να μην νιώθει, αφετέρου δε ελλοχεύει ο κίνδυνος της απώθησης αυτών των συναισθημάτων στο υποσυνείδητό μας και η εμφάνισή τους σε μεταγενέστερο χρόνο με άλλη μορφή. Τα διάφορα “tips” μείωσης του άγχους, ενδεχομένως να προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση από την ένταση του αγχωτικού συναισθήματος. Ωστόσο, το πιθανότερο είναι να μην παράσχουν μακροχρόνια λύση στις πραγματικές αιτίες που προκαλούν το άγχος και εάν συνυπολογίσουμε και την απώθηση, υφίσταται η πιθανότητα να μετασχηματιστεί το τωρινό, αιτιολογημένο βάσει των συνθηκών άγχος σε μεταγενέστερη παθολογία.

Και πώς προχωράμε μέσα σε αυτή τη συνθήκη;

Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να κάνουμε στην παρούσα φάση είναι να αναγνωρίσουμε το άγχος και το φόβο που νιώθουμε και να τα ονομάσουμε. Πλήθος ερευνών της Νευροεπιστήμης έχουν πλέον δείξει ότι το να ονομάσουμε το δυσφορικό συναίσθημα που μπορεί να νιώθουμε και να το εκφέρουμε λεκτικά, μειώνει την ένταση του δυσφορικού συναισθήματος περισσότερο από το να εξακολουθήσουμε να το επεξεργαζόμαστε μόνο νοητικά ή να το απωθήσουμε (Lieberman et al,2007).

Σολωμού 37, 106 82 Αθήνα | +30 210 38 08660
www.v-netrino.com | info@ v-netrino.com

Το δεύτερο βήμα είναι η πρόκληση να μετατραπεί το άγχος μας σε δημιουργικό άγχος, δηλαδή να μπω στην εγρήγορση που θα με κάνει να παραγάγω λύσεις προκειμένου να υπερβώ τις δυσκολίες που αντιμετωπίζω και όχι να βουλιάξω στο άγχος ή να ακινητοποιηθώ από το άγχος.

Το να στεκόμαστε με σθένος μπροστά στις δυσκολίες μας, είναι το ένα από τα δύο στοιχεία που συνθέτουν την Ψυχική μας Ανθεκτικότητα, και είναι σε τέτοιες συνθήκες που τη χτίζουμε. Λανθασμένα μπορεί να πιστεύουμε ότι οι ανθεκτικοί άνθρωποι είναι αυτοί που δεν τους έχουν αγγίξει οι δυσκολίες της ζωής και τίποτα δεν τους έχει εμποδίσει. Αντιθέτως, Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να προσαρμόζεσαι στις δυσκολίες, να εξελίσσεσαι και να προχωράς στην ζωή παρά τα εμπόδια.

Το δεύτερο στοιχείο που συνθέτει την Ψυχική μας Ανθεκτικότητα είναι η αυθεντική σύνδεση με τους άλλους. Το σχετίζεσθαι, με τρόπο που να συμμετέχουμε σε αυτό ουσιαστικά και αυθεντικά προκειμένου να συναντήσουμε τους άλλους, συνδεόμενοι ουσιαστικά μαζί τους. Παρά την επιβεβλημένη κοινωνική απόσταση, να μην απομονωθούμε από τους άλλους και να μην κλειστούμε στον εαυτό μας. Η τεχνολογία διευκολύνει σαφέστατα την επικοινωνία και την ανθρώπινη επαφή αλλά δεν εγγυάται απαραίτητα την αυθεντική σύνδεση. Αυτή είναι αποτέλεσμα δικής μας εσωτερικής στάσης και απόφασης: να μην υιοθετήσουμε την στάση δυσπιστίας προς τους άλλους, την έλλειψη εμπιστοσύνης και να μην αφήσουμε το «κινδυνεύω από τον ιό» να μετατραπεί σε «κινδυνεύω από τους άλλους, μπορεί να μου κάνουν κακό». Να συνεχίσουμε δηλαδή να πιστεύουμε στους ανθρώπους. Ως εκ τούτου, έχουμε να απενοχοποιήσουμε το φόβο και το άγχος που νιώθουμε τόσο για εμάς όσο και για τους άλλους, να μην προσπαθήσουμε να τα απωθήσουμε ή να τα αρνηθούμε.

Έχουμε να επεξεργαστούμε αυτά τα συναισθήματα ώστε να αναστοχαστούμε σχετικά με το τι είναι σημαντικό στην ζωή μας.

Τι θέλουμε να κρατήσουμε από τη ζωή μας πριν την πανδημία; Τι θέλουμε να αφήσουμε; Τι θέλουμε να φέρουμε στην ζωή μας που δεν υπήρχε; Τι φοβόμαστε μην χάσουμε; Πως θα διαχειριστούμε ενδεχόμενες απώλειες/δυσκολίες; Τι νόημα έχουν αυτά που κάνω;

Ενσυναίσθηση, ένα πολύτιμο εργαλείο για όλους

Δεδομένου ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, το άγχος και οι φόβοι του από τις σημερινές συνθήκες προκύπτουν από διαφορετικές συνισταμένες (διαφορετικές δυσκολίες, σχέσεις, πιθανές απώλειες, συστήματα στα οποία μετέχει και ρόλοι) συνεπώς δεν υπάρχει μία «συνταγή» κατάλληλη για όλους είτε αναφερόμαστε σε άτομα είτε σε ομάδες ατόμων δηλαδή επιχειρήσεις και οργανισμούς. Ο κάθε άνθρωπος και ο κάθε Οργανισμός απαιτεί εξατομικευμένη προσέγγιση και διαφορετικές λύσεις. Υπάρχει όμως ένα στοιχείο που μπορούμε όλοι μας να διαθέσουμε προκειμένου να καταλάβουμε τους άλλους και να συνδεθούμε: η ενσυναίσθηση (empathy) που σήμερα γίνεται περισσότερη απαραίτητη από ποτέ. Το ελπιδοφόρο είναι ότι σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η ικανότητα μας για ενσυναίσθηση δεν είναι κάτι που διαθέτουμε εκ γενετής ούτε αποτέλεσμα μάθησης: εξαρτάται από την συνειδητή μας απόφαση να επιλέξουμε να δείχνουμε ενσυναίσθηση στις σχέσεις μας με τους άλλους (Zaki, 2013). Σήμερα περισσότερο από ποτέ αυτή η επιλογή είναι η περισσότερο συμφέρουσα.

Σολωμού 37, 106 82 Αθήνα | +30 210 38 08660
www.v-netrino.com | info@ v-netrino.com

Για όλους αυτούς τους λόγους, η κρίση που προκαλεί η πανδημία είναι πρωτίστως ανθρωπιστική καθώς σήμερα απειλεί όχι μόνο την σωματική αλλά και την ψυχική υγεία χιλιάδων ανθρώπων, αυξανόμενη εκθετικά, οι δε επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία θα συνεχίσουν να εκδηλώνονται και μάλιστα αυξανόμενες και μετά το πέρας της πανδημίας. Στο επίπεδο των επιχειρήσεων και οργανισμών, οι ηγέτες χρειάζεται να έχουν ως πρώτη προτεραιότητα και επίκεντρο τους ανθρώπους. Αντίστοιχα με την προσωπική ψυχική ανθεκτικότητα, οι επιχειρήσεις μπορούν να αναπτύξουν την δική τους ψυχική ανθεκτικότητα ως στοιχείο της κουλτούρας τους μέσα από την τηλεργασία, την ενίσχυση μιας κουλτούρας εμπιστοσύνης, την αναβάθμιση δεξιοτήτων και την διερεύνηση νέων δυνατοτήτων και ευκαιριών για τους ανθρώπους τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gordon, E. (2000). Integrative Neuroscience: Bringing together biological, psychological and clinical models of the human brain. Singapore: Harwood Academic Publishers.

Lieberman & Eisenberger (2008) The pains and pleasures of social life, NeuroLeadership Journal, Edition 1.

Lieberman, Eisenberger, Crockett, Tom, Pfeifer, & Way (2007). Putting Feelings Into Words: Affect Labelling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. Psychological Science, 18(5), 421-428.

Rock, D. (2008). SCARF: A brain-based model for collaborating with and influencing others. Neuroleadership Journal, 1, 78-87.

Zaki, J. (2013). Empathy as a choice 3: “Growing” empathy. Scientificamerican.com

“Στο επίπεδο των επιχειρήσεων και οργανισμών, οι ηγέτες χρειάζεται να έχουν ως πρώτη προτεραιότητα και επίκεντρο τους ανθρώπους.”

Ο Πέτρος Χανής είναι ο Master Trainer της μεθόδου GOLD Counselling© για την Ελλάδα και πιστοποιημένος Strategic Intervention Coach από το Robbins-Madanes Training Center. Είναι μέλος του Leadership Team της Beiersdorf Hellas και διαθέτει πάνω από 15 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας σε Διοικητικές Θέσεις στον κλάδο των FMCG, στον χώρο των Πωλήσεων και του Customer Marketing.

Σπούδασε Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και είναι κάτοχος International MBA από το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και Master of Science in Leadership από το American College of Greece.

Η Επιστημονική Επιτροπή Επιχειρηματικότητας (ΕΠΙ3) δημιουργήθηκε από τη Netrino, ως ένα προηγμένο συνεργατικό περιβάλλον σημαντικών επιστημόνων & εμπειρογνωμόνων που τους ενώνει η αγωνία τους για την ανάπτυξη της Επιχειρηματικότητας. Αποτελεί πρωτοβουλία στο πλαίσιο της Κοινωνικής Υπευθυνότητας και στηρίζεται στην εθελοντική συμμετοχή.