Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο **journal The Lancet** έχει δείξει ότι η ψυχολογική επίδραση της καραντίνας μπορεί να είναι εξαιρετικά μεγάλη, καταλήγοντας σε μια σειρά προβλημάτων ψυχικής υγείας, από άγχος και θυμό μέχρι προβλήματα στον ύπνο, κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD). Όπως είχε φανεί και σε ξεχωριστές μελέτες ασθενών σε καραντίνα σε ξέσπασμα του κορωνοϊού SARS το 2003, το
10% με 29%
παρουσίασε PTSD.

Σύμφωνα με την αναφορά του Lancet, από την καραντίνα μπορεί να πυροδοτηθούν φοβίες μόλυνσης, απελπισία, ανία, ανησυχία ανεπάρκειας προμηθειών, έλλειψη ενημέρωσης, οικονομική απώλεια και φόβος στιγματισμού σε περίπτωση μόλυνσης. Κι όπως αναφέρεται, μάλιστα, αυτά μπορεί να αποτελέσουν πρόβλημα **όχι μόνο** σε όσους έχουν ήδη υπάρχοντα ψυχικά προβλήματα, αλλά και σε όσους έχουν καλή ψυχική υγεία.

Το αμερικάνικο **Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειώ ν** αναφέρει ότι τα συμπτώματα που μπορεί να βιώσει κάποιος είναι φόβος και ανησυχία για την υγεία του, αλλαγές στον ύπνο και στο φαγητό, δυσκολία στον ύπνο και τη συγκέντρωση, επιδείνωση χρόνιων προβλημάτων, αύξηση της χρήσης αλκοόλ, καπνού και άλλων φαρμάκων.

Τι μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας και να διαφυλάξετε την ψυχική σας υγεία:

Δημιουργήστε μια ρουτίνα. Μην μένετε όλη ημέρα με τις πιτζάμες στον καναπέ βλέποντας ειδήσεις. Ντυθείτε, κάντε ντους και δημιουργήστε μια αίσθηση κανονικότητας και παραγωγικότητας.

Γεμίστε την ημέρα σας. Βρείτε δραστηριότητες που θα γεμίσουν την ημέρα σας. Κάντε δουλειές που είχατε στο μυαλό καιρό, αλλά δεν είχατε χρόνο, τακτοποιήστε το δωμάτιό σας, χαλαρώστε στο μπαλκόνι, διαβάστε, βάλτε μουσική.

Φροντίστε το σώ μα σας. Φάτε υγιεινά, κοιμηθείτε καλά και προσπαθήστε να αφιερώνετε καθημερινά 20-30 λεπτά σε γυμναστική μέσα στο σπίτι, στο μπαλκόνι ή τρέξιμο έξω τηρώντας τις κοινωνικές αποστάσεις. Ο διαλογισμός μπορεί επίσης να βοηθήσει κι αν δεν ξέρετε πώς να το κάνετε, μπορείτε να βρείτε βίντεο στο διαδίκτυο για καθοδήγηση.

Μείνετε συνδεδεμένοι με τους δικούς σας. Αξιοποιήστε την τεχνολογία για να μιλήσετε με φίλους, γνωστούς και οικογένεια. Οι βιντεοκλήσεις είναι μια πολύ καλή λύση για να νιώσετε κοντά στα αγαπημένα σας πρόσωπα και να περάσει η ώρα σας ευχάριστα.

Μην διαβάζετε άκριτα τα πάντα. Μείνετε ενημερωμένοι για την κατάσταση μέσω αξιόπιστων πηγών, αλλά μην επικεντρώνετε όλοι σας την ημέρα διαβάζοντας μόνο για τον κορωνοϊό απ' όλα τα μέσα, αν δεν θέλετε να εντείνετε το άγχος και την απελπισία.

Εξασφαλίστε τις ιατρικές σας προμήθειες. Φροντίστε να έχετε σε επάρκεια τα φάρμακα που χρειάζεστε ώστε να είστε και να αισθάνεστε ασφαλείς.

Νικήστε την ανία. Διάβασμα, μουσική, μαγειρική, ταινίες… Ό,τι μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε όμορφα και να ξεχαστείτε, κάντε το.

Μην δουλεύετε υπερβολικά. Όσοι δουλεύετε από το σπίτι, βάλτε όρια και μην ξοδέψετε όλη σας την ημέρα στη δουλειά. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να χαλαρώσει.

Προσφέρετε τη βοήθειά σας σε όσους τη χρειάζονται. Ρωτήστε τους ηλικιωμένους στην πολυκατοικία ή τη γειτονιά αν χρειάζονται κάτι από το σούπερ μάρκετ ή το φαρμακείο και εξυπηρετήστε τους στην επόμενή σας έξοδο.

Επικεντρωθείτε στα θετικά. Δώστε έμφαση στα ποσοστά που δείχνουν ότι πάνω από το 80% των κρουσμάτων περνάει τη λοίμωξη από τον ιό σαν μια απλή γρίπη.

Σκεφτείτε το όμορφο μετά. Σκεφτείτε τι έχετε να κάνετε μόλις τελειώσει όλο αυτό, πού θα θέλατε να πάτε διακοπές, πόσο όμορφες θα είναι οι βόλτες στην ανοιξιάτικη/καλοκαιρινή πόλη, πόσο θα εκτιμήσετε τους φίλους σας, την οικογένειά σας, μια βόλτα για φαγητό… Όλα αυτά θα έρθουν και πάλι στη ζωή μας.

Καταλάβετε ότι δεν είστε μόνοι. Πρόκειται για κάτι που περνά όλος ο πλανήτης κι ότι τα μέτρα αυτά δεν είναι μόνο για εσάς, ούτε αποτελούν τιμωρία. Είναι για όλους και είναι απαραίτητα για να μειώσουμε σύντομα τον κίνδυνο.

Η ζωή θα είναι και πάλι ωραία σύντομα κι εμείς θα είμαστε εκεί να τη χαρούμε.