

Οι καθηγητές του ΠΑΔΑ περιλαμβάνονται στους κορυφαίους επιστήμονες με τη μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα του έργου τους παγκοσμίως (ONOMATA)

Οι καθηγητές του ΠΑΔΑ περιλαμβάνονται στους κορυφαίους επιστήμονες με τη μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα του έργου τους παγκοσμίως (ONOMATA)

Τέσσερεις (4) εν ενεργεία καθηγητές του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δύο (2) προσφάτως συνταξιοδοτηθέντα μέλη ΔΕΠ καθώς και δύο (2) συνεργαζόμενοι ερευνητές περιλαμβάνονται στον ετήσιο κατάλογο των κορυφαίων επιστημόνων παγκοσμίως βάσει της απήχησης του Ερευνητικού τους έργου στο επιστημονικό πεδίο που υπηρετούν. Η διάκριση αυτή αποτελεί σημαντικό τεκμήριο της υψηλού επιπέδου έρευνας και παραγωγής συγγραφικού έργου που πραγματοποιείται στο Ίδρυμα και συμβάλλει στη διεθνή αναγνώρισή του.

Όπως κάθε χρόνο τέτοια εποχή, στις 19 Οκτωβρίου 2021, οι Jeroen Baas (Elsevier, B.V.), Kevin Boyack (SciTech Strategies, USA) & John P.A. Ioannidis (Stanford), δημοσίευσαν τη βάση δεδομένων κατάταξης με τους πιο σημαντικούς επιστήμονες ανά πεδίο. Η βάση δεδομένων ανακοινώνεται ετησίως και αξιολογεί την απήχηση του επιστημονικού έργου για περισσότερους από 8.000.000 επιστήμονες παγκοσμίως, ταξινομώντας τους σε 22 επιστημονικά πεδία και 176 υπο-πεδία. Η κατάταξη αυτή χρησιμοποιεί αναφορές από τα δεδομένα του Scopus και παρουσιάζει δεδομένα για το συνολικό αντίκτυπο του δημοσιευμένου ερευνητικού έργου των επιστημόνων καθ' όλη τη διάρκεια της ακαδημαϊκής τους σταδιοδρομίας (βλ. σχετικό συνημμένο αρχείο επεξηγήσεων).

*Συντονιστείτε στην σελίδα [Φοιτητικά Νέα - Newsroom](#) πατώντας [εδώ](#), για να ενημερώνεστε **ΠΡΩΤΟΙ** για όλα τα τελευταία νέα!*

Τα μέλη του Πανεπιστημίου μας που διακρίνονται διεθνώς για το ερευνητικό τους Έργο είναι:

Στον εν λόγω κατάλογο, στον οποίον περιλαμβάνονται περισσότεροι από 186.000 επιστήμονες παγκοσμίως, εμπεριέχονται και οι προσφάτως αφυπηρετήσαντες καθηγητές κ.κ.Τσιλιγγίρης Παναγιώτης και Πατερμαράκης Γεώργιος καθώς και οι συνεργάτες/διδάσκοντες του Πανεπιστημίου κ. Νικολαΐδης Παντελής και η κα Γιαννακοπούλου Ευγενία.

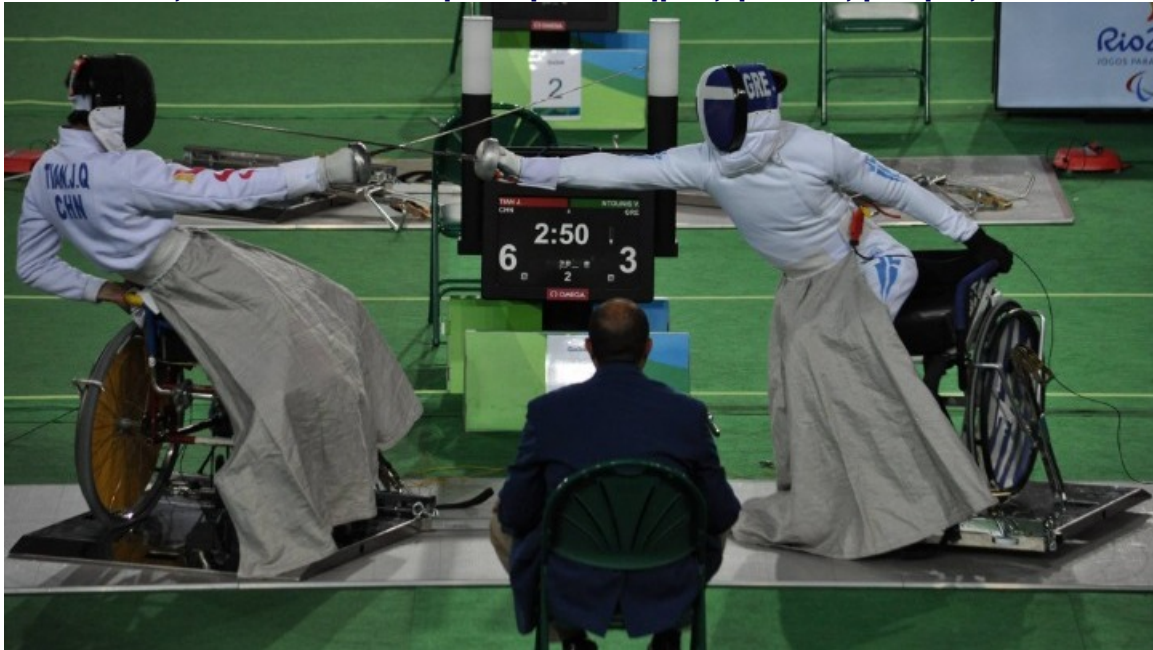
Αξίζει επίσης να τονισθεί ότι τα τέσσερα από τα οκτώ μέλη του ΠΑΔΑ που αναφέρονται στον κατάλογο αξιολόγησης, δραστηριοποιούνται στον Τομέα της Ενέργειας, στη δεύτερη θέση του οποίου βρίσκεται (βλ. συνημμένο σχετικό αρχείο-2) ο Αντιπρύτανης μας κ. Ιωάννης Κ. Καλδέλλης, μια μόνο θέση πίσω από τον αφυπηρετήσαντα καθηγητή του Ε.Μ.Π. κ. Νικόλαο Χατζηαργυρίου.

Για το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, ο κατάλογος αυτός αντιπροσωπεύει μια αμερόληπτη πηγή διεθνούς αξιολόγησης που αναδεικνύει την ποιότητα και τη χρονική διάρκεια της έρευνας και συγγραφής των μελών της ακαδημαϊκής του κοινότητας.

Η διάκριση αυτή πιστοποιεί τη διεθνή αναγνώριση κορυφαίας επιστημονικής και ερευνητικής παραγωγής, η οποία, μαζί με την υψηλής ποιότητας διδασκαλία και την εκτεταμένη συμβολή μας στην επίλυση κοινωνικών και περιβαλλοντικών προβλημάτων, αναδεικνύουν το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής ως ένα από τα πλέον δυναμικά ελληνικά ΑΕΙ.

Φοιτητικά Νέα/Foititikanea.gr

Στις 11/12 το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ξιφασκίας με αμαξίδιο



Η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ), σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, διοργανώνει το Σάββατο, 11 Δεκεμβρίου 2021, στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο.

Για τα ελληνικά σπαθιά, αυτή θα είναι η πρώτη εθνική διοργάνωση του αθλήματος μετά από σχεδόν 2,5 χρόνια, αλλά και η πρώτη μετά το θρίαμβο του Τόκιο, όπου ο Πάνος Τριανταφύλλου αποδείχθηκε... συνεπής στο ραντεβού που είχε με το βάθρο των νικητών στο αγώνισμα της σπάθης, κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο.

Η συμμετοχή του Αντιπεριφερειάρχη Αττικής, Νικόλαου Πέππα (σ.σ. ο πρώτος αθλητής που ασχολήθηκε στην Ελλάδα με την ξιφασκία με αμαξίδιο), αλλά και όλων των κορυφαίων Ελλήνων οπλομάχων (Βασίλης Ντούνης, Γεράσιμος Πυλαρινός, Κέλλυ Λουφάκη, Ευθυμία Βλάμη κ.α.) δημιουργούν συνθήκες ενός πρωταθλήματος άκρως εντυπωσιακού αλλά και ανταγωνιστικού.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν εννέα αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα, με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής να ανοίγει τις πύλες του για να διοργανώσει ένα υψηλού επιπέδου αθλητικό event. Άλλωστε οι εκπληκτικές προσβάσιμες εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου, αλλά και το πάθος των ανθρώπων του Εκπαιδευτικού Ιδρύματος που συνεργάζονται τόσο καιρό με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δημιουργούν την αίσθηση ότι ο πήχης για μια άκρως επιτυχημένη διοργάνωση, έχει ανέβει ήδη ψηλότερα από ποτέ!

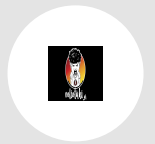
Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 09:00, ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00.

Λεπτομέρειες στη συνδρομητική σελίδα του ΑΠΕ-ΜΠΕ.

© ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή από επισκέπτες της ιστοσελίδας.

[Tweets από ΑΠΕ-ΜΠΕ](#)



Στις 11/12 το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο

Η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ), σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, διοργανώνει το Σάββατο 11 Δεκεμβρίου 2021, στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο.

Για τα ελληνικά σπαθιά, αυτή θα είναι η πρώτη εθνική διοργάνωση του αθλήματος μετά από σχεδόν 2,5 χρόνια, αλλά και η πρώτη μετά το θρίαμβο του Τόκιο, όπου ο Πάνος Τριανταφύλλου αποδείχθηκε... συνεπής στο ραντεβού που είχε με το βάθρο των νικητών στο αγώνισμα της σπάθης, κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο.

Η συμμετοχή του Αντιπεριφερειάρχη Αττικής, Νικόλαου Πέππα (σ.σ. ο πρώτος αθλητής που ασχολήθηκε στην Ελλάδα με την ξιφασκία με αμαξίδιο), αλλά και όλων των κορυφαίων Ελλήνων οπλομάχων (Βασίλης Ντούνης, Γεράσιμος Πυλαρινός, Κέλλυ Λουφάκη, Ευθυμία Βλάμη κ.α.) δημιουργούν συνθήκες ενός πρωταθλήματος άκρως εντυπωσιακού αλλά και ανταγωνιστικού.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν εννέα αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα, με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής να ανοίγει τις πύλες του για να διοργανώσει ένα υψηλού επιπέδου αθλητικό event. Άλλωστε οι εκπληκτικές προσβάσιμες εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου αλλά και το πάθος των ανθρώπων του Εκπαιδευτικού Ιδρύματος που συνεργάζονται τόσο καιρό με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δημιουργούν την αίσθηση ότι ο πήχης για μια άκρως επιτυχημένη διοργάνωση, έχει ανέβει ήδη ψηλότερα από ποτέ!

Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 09:00 ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00.

Στις 11/12 το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

News Room

ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ

News Room Facebook

Twitter

instagram

Η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ), σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, διοργανώνει το Σάββατο 11 Δεκεμβρίου 2021, στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο.

Για τα ελληνικά σπαθιά, αυτή θα είναι η πρώτη εθνική διοργάνωση του αθλήματος μετά από σχεδόν 2,5 χρόνια, αλλά και η πρώτη μετά το θρίαμβο του Τόκιο, όπου ο Πάνος Τριανταφύλλου αποδείχθηκε... συνεπής στο ραντεβού που είχε με το βάθρο των νικητών στο αγώνισμα της σπάθης, κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο.

Η συμμετοχή του Αντιπεριφερειάρχη Αττικής, Νικόλαου Πέππα (σ.σ. ο πρώτος αθλητής που ασχολήθηκε στην Ελλάδα με την ξιφασκία με αμαξίδιο), αλλά και όλων των κορυφαίων Ελλήνων οπλομάχων (Βασίλης Ντούνης, Γεράσιμος Πυλαρινός, Κέλλυ Λουφάκη, Ευθυμία Βλάμη κ.α.) δημιουργούν συνθήκες ενός πρωταθλήματος άκρως εντυπωσιακού αλλά και ανταγωνιστικού.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν εννέα αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα, με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής να ανοίγει τις πύλες του για να διοργανώσει ένα υψηλού επιπέδου αθλητικό event. Άλλωστε οι εκπληκτικές προσβάσιμες εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου αλλά και το πάθος των ανθρώπων του Εκπαιδευτικού Ιδρύματος που συνεργάζονται τόσο καιρό με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δημιουργούν την αίσθηση ότι ο πήχης για μια άκρως επιτυχημένη διοργάνωση, έχει ανέβει ήδη ψηλότερα από ποτέ!

Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 09:00 ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00.



Στις 11/12 το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω

Η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ), σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, διοργανώνει το Σάββατο 11 Δεκεμβρίου 2021, στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο.

Για τα ελληνικά σπαθιά, αυτή θα είναι η πρώτη εθνική διοργάνωση του αθλήματος μετά από σχεδόν 2,5 χρόνια, αλλά και η πρώτη μετά το θρίαμβο του Τόκιο, όπου ο Πάνος Τριανταφύλλου αποδείχθηκε... συνεπής στο ραντεβού που είχε με το βάθρο των νικητών στο αγώνισμα της σπάθης, κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο.

Η συμμετοχή του Αντιπεριφερειάρχη Αττικής, Νικόλαου Πέππα (σ.σ. ο πρώτος αθλητής που ασχολήθηκε στην Ελλάδα με την ξιφασκία με αμαξίδιο), αλλά και όλων των κορυφαίων Ελλήνων οπλομάχων (Βασίλης Ντούνης, Γεράσιμος Πυλαρινός, Κέλλυ Λουφάκη, Ευθυμία Βλάμη κ.α.) δημιουργούν συνθήκες ενός πρωταθλήματος άκρως εντυπωσιακού αλλά και ανταγωνιστικού.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν εννέα αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα, με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής να ανοίγει τις πύλες του για να διοργανώσει ένα υψηλού επιπέδου αθλητικό event. Άλλωστε οι εκπληκτικές προσβάσιμες εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου αλλά και το πάθος των ανθρώπων του Εκπαιδευτικού Ιδρύματος που συνεργάζονται τόσο καιρό με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δημιουργούν την αίσθηση ότι ο πήχης για μια άκρως επιτυχημένη διοργάνωση, έχει ανέβει ήδη ψηλότερα από ποτέ!

Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 09:00 ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00



Δ. Φυλής: Σε τροχιά υλοποίησης το μεγάλο σχέδιο για ανέγερση Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια

Δ. Φυλής: Σε τροχιά υλοποίησης το μεγάλο σχέδιο για ανέγερση Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια

Κώστας Παναγιωτάκης

Ένα μεγάλο όραμα του Δήμου Φυλής και του Δημάρχου Χρήστου Παππού μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης, καθώς, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, τίθεται υπόψη των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας η Προγραμματική Σύμβαση του Δήμου Φυλής και της Αναπτυξιακής του Επιχείρησης με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α), για τη δημιουργία Φοιτητικής Εστίας και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια. Στη συνάντηση αναμένεται να εξεταστεί το σχέδιο, εν όψει της προώθησής του, για έγκριση, στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Από εύνοια της τύχης, το ευχάριστο μήνυμα έφτασε στο κινητό του Δημάρχου Χρήστου Παππού, το απόγευμα της Τετάρτης 8 Δεκεμβρίου 2021, τη στιγμή που ο ίδιος και ο Πρύτανης του ΠΑ.Δ.Α Παναγιώτης Καλδής μιλούσαν για το μεγαλόπνοο σχέδιο στην τελετή υποδοχής της δεύτερης σειράς των φοιτητών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο, σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Μάλιστα ο Πρύτανης ανέλυε τα πλεονεκτήματα του σχεδίου και τη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών. Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία του Πανεπιστημίου με το Δήμο Φυλής, η οποία οφείλεται, όπως είπε, στο ότι ο τελευταίος έχει όραμα και ικανά στελέχη.

Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Παρόλο που τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της Χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, τόνισε χαρακτηριστικά ο Χρήστος Παππούς.



Δήμος Φυλής: Σε τροχιά υλοποίησης το μεγάλο σχέδιο για ανέγερση Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια

Δήμος Φυλής: Το νέο έργο, το οποίο μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης.

Ένα μεγάλο όραμα του [Δήμου Φυλής](#) και του Δημάρχου [Χρήστου Παππού](#) μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης, καθώς, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, τίθεται υπόψη των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας η Προγραμματική Σύμβαση του Δήμου Φυλής και της Αναπτυξιακής του Επιχείρησης με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α), για τη δημιουργία Φοιτητικής Εστίας και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια. Στη συνάντηση αναμένεται να εξεταστεί το σχέδιο, εν όψει της προώθησής του, για έγκριση, στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Από εύνοια της τύχης, το ευχάριστο μήνυμα έφτασε στο κινητό του Δημάρχου Χρήστου Παππού, το απόγευμα της Τετάρτης 8 Δεκεμβρίου 2021, τη στιγμή που ο ίδιος και ο Πρύτανης του ΠΑ.Δ.Α Παναγιώτης Καλδής μιλούσαν για το μεγαλόπνοο σχέδιο στην τελετή υποδοχής της δεύτερης σειράς των φοιτητών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο, σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Μάλιστα ο Πρύτανης ανέλυε τα πλεονεκτήματα του σχεδίου και τη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών. Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία του Πανεπιστημίου με το Δήμο Φυλής, η οποία οφείλεται, όπως είπε, στο ότι ο τελευταίος έχει όραμα και ικανά στελέχη.

Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Παρόλο που τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της Χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, τόνισε χαρακτηριστικά ο Χρήστος Παππούς.



Δήμος Φυλής: Σε τροχιά υλοποίησης το μεγάλο σχέδιο για ανέγερση Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια

Ένα μεγάλο όραμα του [Δήμου Φυλής](#) και του Δημάρχου [Χρήστου Παππού](#) μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης, καθώς, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, τίθεται υπόψη των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας η Προγραμματική Σύμβαση του Δήμου Φυλής και της Αναπτυξιακής του Επιχείρησης με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α), για τη δημιουργία Φοιτητικής Εστίας και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια. Στη συνάντηση αναμένεται να εξεταστεί το σχέδιο, εν όψει της προώθησής του, για έγκριση, στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Από εύνοια της τύχης, το ευχάριστο μήνυμα έφτασε στο κινητό του Δημάρχου Χρήστου Παππού, το απόγευμα της Τετάρτης 8 Δεκεμβρίου 2021, τη στιγμή που ο ίδιος και ο Πρύτανης του ΠΑ.Δ.Α Παναγιώτης Καλδής μιλούσαν για το μεγαλόπνοο σχέδιο στην τελετή υποδοχής της δεύτερης σειράς των φοιτητών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο, σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Μάλιστα ο Πρύτανης ανέλυε τα πλεονεκτήματα του σχεδίου και τη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών. Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία του Πανεπιστημίου με το Δήμο Φυλής, η οποία οφείλεται, όπως είπε, στο ότι ο τελευταίος έχει όραμα και ικανά στελέχη.

Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Παρόλο που τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της Χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, τόνισε χαρακτηριστικά ο Χρήστος Παππούς.

Πηγή: Flash.gr



Σε τροχιά υλοποίησης το μεγάλο σχέδιο του Δήμου για ανέγερση Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια





Ένα μεγάλο όραμα του Δήμου Φυλής και του Δημάρχου Χρήστου Παππού μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης, καθώς, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, τίθεται υπόψη των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας η Προγραμματική Σύμβαση του Δήμου Φυλής και της Αναπτυξιακής του Επιχείρησης με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α), για τη δημιουργία Φοιτητικής Εστίας και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια.

Στη συνάντηση αναμένεται να εξεταστεί το σχέδιο, εν όψει της προώθησής του, για έγκριση, στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Από εύνοια της τύχης, το ευχάριστο μήνυμα έφτασε στο κινητό του Δημάρχου Χρήστου Παππού, το απόγευμα της Τετάρτης 8 Δεκεμβρίου 2021, τη στιγμή που ο ίδιος και ο Πρύτανης του ΠΑ.Δ.Α Παναγιώτης Καλδής μιλούσαν για το μεγαλόπνοο σχέδιο στην τελετή υποδοχής της δεύτερης σειράς των φοιτητών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο, σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Μάλιστα ο Πρύτανης ανέλυε τα πλεονεκτήματα του σχεδίου και τη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών. Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία του Πανεπιστημίου με το Δήμο Φυλής, η οποία οφείλεται, όπως είπε, στο ότι ο τελευταίος έχει όραμα και ικανά στελέχη.

Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Παρόλο που τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της Χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, τόνισε χαρακτηριστικά ο Χρήστος Παππούς.

Δείτε τι είπε

Το ΠΑΔΑ στην Κύπρο: Ανάδειξη υλικού πολιτιστικής κληρονομιάς της Ιεράς Μητρόπολης της Πάφου και συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση

Η Μητρόπολη Πάφου, η πρώτη τη τάξει Μητρόπολη της Εκκλησίας της Κύπρου και το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής υπέγραψαν στην Πάφο, μνημόνιο συνεργασίας για την ανάδειξη υλικού πολιτιστικής κληρονομιάς της Μητροπόλεως.

Σε δηλώσεις του στους δημοσιογράφους ο Μητροπολίτης Πάφου Γεώργιος εξέφρασε την χαρά του γιατί εγκαινιάζεται μια συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής με σκοπό την παροχή βοήθειας για ανάδειξη και συντήρηση των θησαυρών της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, προσθέτοντας ότι το Πανεπιστήμιο εξειδικεύεται σε τέτοια θέματα.

«Νοιώθουμε ιδιαίτερα ευτυχείς γιατί έναν πολιτισμό 3.500 χρόνων ελληνικό σ' αυτόν τον τόπο θα τον αναδείξουμε, θα πιστοποιήσουμε και την ταυτότητα μας και θα τη διακηρύξουμε σε όλον τον κόσμο», **είπε, προσθέτοντας ότι** «είναι ένα πείραμα αυτογνωσίας, αλλά και ένα μήνυμα σε αυτούς που λένε ότι ο τόπος αυτός δεν ήταν ελληνικός αλλά ανήκε κάπου αλλού, είναι σημείο που θα τους διαψεύσει και θα αποδείξει τι στην πραγματικότητα είμαστε».

Ανέφερε επίσης ότι στις προτεραιότητες τους είναι «η ψηφιοποίηση της μεγάλης βιβλιοθήκης που διαθέτει η Μητρόπολη Πάφου, το Μουσείο αλλά και η ανάδειξη των προσκυνημάτων μας για τουρισμό προσκυνηματικό και για συντήρηση όλων αυτών που συνιστούν την κληρονομιά μας».



Εξάλλου σε δηλώσεις ο **Πρύτανης του ΠΑΔΑ καθηγητής Παναγιώτης Καλδής** ανέφερε πως με εξαιρετική συγκίνηση αποδέχτηκαν την ευγενική πρόσκληση του Μητροπολίτη Πάφου ως Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.



Ο **κ. Καλδής** είπε πως επί μακρόν η Πάφος υπήρξε η πρωτεύουσα της Κύπρου, επισημαίνοντας ότι ήταν η πρώτη ευρωπαϊκή πόλη που δέχθηκε τον χριστιανισμό.

Συνεχίζοντας έκανε αναφορά σε αποστροφή της ομιλίας του Αρχιεπισκόπου Κύπρου Χρυσόστομου Β' κατά την επίσκεψη του Πάπα Φραγκίσκου στην Λευκωσία, κατά την οποία ο προκαθήμενος της Εκκλησίας της Κύπρου είπε ότι οφείλουμε να διασώσουμε τον παγκόσμιο πολιτισμό μας, ένας πολιτισμός που ταυτίζεται σε μεγάλο βαθμό με τον ελληνισμό.

Αλλωστε, συνέχισε ο Πρύτανης του ΠΑΔΑ καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, όπως έλεγε και ο Γιώργος Σεφέρης «αυτή η γη δεν μας ανήκει, ανήκει στον Όμηρο».

Υποκλινόμαστε, είπε, στην τεράστια προσπάθεια που ξεκινά ο Μητροπολίτης Πάφου, δηλώνοντας πως θα είναι συμπαράστατες.

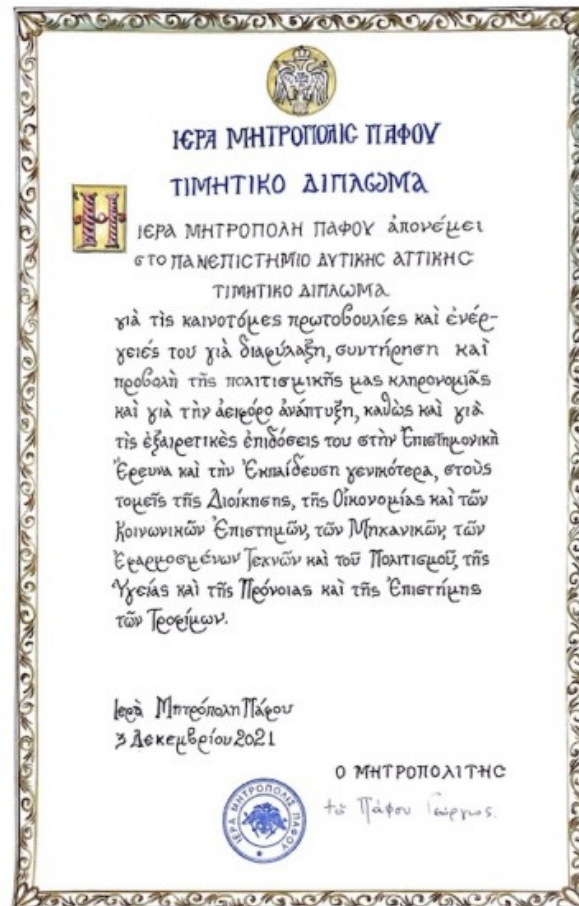
Είπε ακόμη πως το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής είναι το δεύτερο στην Αττική και το τρίτο στην Ελλάδα σε αριθμό φοιτητών που καλύπτει με τα 27 τμήματα και τις 6 σχολές όλες τις επιστήμες. Θα είμαστε πολύ χαρούμενοι αν μπορέσουμε να ιδρύσουμε ένα κοινό Κέντρο Καινοτομίας με την Μητρόπολη Πάφου και την τοπική αυτοδιοίκηση, κατέληξε.

Σε χαιρετισμό του ο **Αρχιεπίσκοπος Κύπρου Χρυσόστομος Β'**, τον οποίο ανέγνωσε ο **Μιχάλης Σπύρου Διευθυντής του Αρχιεπισκοπικού Γραφείου**, συνεχάρη τα δύο συνεργαζόμενα μέρη για την πρωτοβουλία τους.

Οι Έλληνες είπε, «έχουμε να προτείνουμε στην ανθρωπότητα το ήθος και τον πολιτισμό μας που συγκεφαλαιώνονται στα κειμήλια που φυλάγουμε στα Μουσεία και τις βιβλιοθήκες μας και που είναι κατάσπαρτα στην επιφάνεια αλλά και στα έγκατα της γης μας».

Αυτά, συνέχισε, «έχουμε καθήκον να προβάλουμε προς τους ξένους ως τεκμήρια και αποδείξεις της καταγωγής μας αλλά και απ' αυτά να εμπνεόμαστε οι ίδιοι για συνέχιση της πορείας».

Χαιρετισμό απηύθυνε και ο **Πρόεδρος του Τμήματος Μηχανικών Βιομηχανικής Παραγωγής και Σχεδίασης του ΠΑΔΑ καθηγητής Θεόδωρος Γκανέτσος**, ο οποίος συμμετείχε στην ομάδα συνεργασίας του Πανεπιστημίου μαζί με τον **ομότιμο καθηγητή Κωνσταντίνο Αλαφοδήμο, τον Δρ. Παναγιώτη Δούρο και την Ιφιγένεια Μανίκα**.



Ο Μητροπολίτης Πάφου αναγνωρίζοντας την ταχεία ανάπτυξη και εξέλιξη του ΠΑΔΑ επέδωσε τιμητικό δίπλωμα.

Ακόμη, πραγματοποιήθηκε συνάντηση εργασίας στο Δημοτικό Μέγαρο Πάφου με τον **Δήμαρχο Πάφου Φαίδωνα Φαίδωνος**, ο οποίος ενημέρωσε τον Πρύτανη καθηγητή Παναγιώτη Καλδή για τις δραστηριότητες και τις συνεργασίες που αναπτύσσει ο Δήμος στο τομέα της Ανώτατης Εκπαίδευσης τόσο με Πανεπιστήμια της γειτονικής περιοχής (American University of Beirut του Λιβάνου, Reichman University του Ισραήλ κλπ.) όσο και της Κύπρου και συζήτησαν συγκεκριμένους τρόπους για την διεύρυνση των συνεργασιών αυτών με τη συμμετοχή και του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Ο **Πρύτανης Παναγιώτης Καλδής** εξέφρασε το έντονο ενδιαφέρον του για μια τέτοια συνεργασία και συμφώνησε με τον Δήμαρχο Πάφου όπως εντός των προσεχών ημερών επανέλθουν και συζητήσουν το θέμα μέσω τηλεδιάσκεψης, με στόχο τη λήψη συγκεκριμένων αποφάσεων.

Με την ευκαιρία της επίσκεψης στο Δημοτικό Μέγαρο, ο Δήμαρχος Πάφου παρουσίασε επίσης στον Πρύτανη και την αντιπροσωπεία του ελληνικού πανεπιστημίου μέρος των σπάνιων παλιών βιβλίων και άλλου σημαντικού αρχαιολογικού υλικού που διαθέτει η Τοπική Αρχή.

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)

Υπεγράφη η Προγραμματική Σύμβαση για «Ανακατασκευή χλοοτάπητα γηπέδου "Κώστας Κεντέρης"»



Την Προγραμματική Σύμβαση για «Ανακατασκευή χλοοτάπητα γηπέδου "Κώστας Κεντέρης"» υπέγραψε με τον Δήμαρχο Δυτικής Λέσβου, Ταξιάρχη Βέρρο, ο υφυπουργός Αθλητισμού, Λευτέρης Αυγενάκης, παρουσία του Αντιπροέδρου της Βουλής, Χαράλαμπου Αθανασίου και του Περιφερειάρχη Βορείου Αιγαίου, Κωνσταντίνου Μουτζούρη.

Όπως ανέφερε σε ανάρτηση του ο υφυπουργός Αθλητισμού:

«Το Έργο στο Στάδιο της Καλλονής, προϋπολογισμού 510.000 € από το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων του Υφυπουργείου Αθλητισμού, αναμένεται να ολοκληρωθεί σε 15 μήνες και προβλέπει:

- νέο χλοοτάπητα με υπόστρωμα προκαλλιεργημένο υβριδικό χλοοτάπητα,
- αποστράγγιση και άρδευση χλοοτάπητα με καταιονισμό,
- επισκευή η/μ δικτύων (ύδρευση, αποχέτευση, ηλεκτρολογικά,
- αντικατάσταση φωτιστικών εσωτερικών χώρων με νέα, τεχνολογίας led,
- ανακαίνιση κερκίδων και αποδυτηρίων.

Φροντίζουμε διαρκώς για την αναβάθμιση των αθλητικών εγκαταστάσεων σε όλη την Ελλάδα.

Για εκσυγχρονισμένες υποδομές προς όφελος της αθλητικής οικογένειας και κάθε τοπικής κοινωνίας.

Για την συνεχή ανάπτυξη του αθλητισμού μας».

Λεπτομέρειες στη συνδρομητική σελίδα του ΑΠΕ-ΜΠΕ.

© ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή από επισκέπτες της ιστοσελίδας.

[Tweets από ΑΠΕ-ΜΠΕ](#)

Δήμος Φυλής: Νέο οραματικό έργο δημιουργίας Μεταφορικού Κέντρου δρομολογεί ο Χ.Παππούς (βίντεο)



Στις 19 Οκτωβρίου 2021 ο Δήμαρχος Φυλής Χρήστος Παππούς, υπογράφοντας τη σύμβαση δημιουργίας Πάρκου Πρασίνου και Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας στη Χωματερή, είχε εξαγγείλει* δύο νέα οραματικά έργα:

- 1.Την ανέγερση Φοιτητικής Εστίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α.) και νέου Διοικητικού Κέντρου του Δήμου στα Άνω Λιόσια
2. Τη δημιουργία νέου Κέντρου Μεταφορών (LOGISTICS), σε έκταση 600 στρ. στη θέση “Σπηλιές” της Δημοτικής Κοινότητας Φυλής, που θα συγκεντρώσει, σε ένα σύγχρονο και λειτουργικό χώρο, περίπου 500 μεταφορικές επιχειρήσεις

Πρόκειται για δύο μεγάλα αναπτυξιακά έργα που ωριμάζουν παράλληλα.

- Το πρώτο θα συζητηθεί, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, στη συνάντηση των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας, προκειμένου να εισαχθεί, προς έγκριση, στην αρμόδια Διευπουργική Επιτροπή.
- Το δεύτερο δρομολογείται την επόμενη εβδομάδα, οπότε αναμένεται να εγκριθεί, από την Κυβερνητική Επιτροπή Συμβάσεων Στρατηγικής Σημασίας, στην οποία προεδρεύει ο Υπουργός Υποδομών Κώστας Καραμανλής, το σχέδιο μετεγκατάστασης, στη Φυλή, των περίπου 500 μεταφορικών επιχειρήσεων που λειτουργούν στον Ελαιώνα και ειδικότερα γύρω από τις οδούς Αγίας Άννας και Ορφέως. Η ωρίμανση του έργου θα ανατεθεί στη Μονάδα Ωρίμανσης Έργων του Ταμείου Αξιοποίησης Ιδιωτικής Περιουσίας του Δημοσίου (ΤΑΙΠΕΔ).

Μιλώντας για το έργο δημιουργίας νέου Κέντρου Μεταφορών ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς τόνισε ότι, με τον τρόπο αυτό αξιοποιείται ένα σημαντικό περιουσιακό στοιχείο του Δήμου Φυλής, στο πλαίσιο του νέου στρατηγικού σχεδιασμού που στοχεύει, αφ’ ενός να απεμπλέξει το Δήμο Φυλής από τη διαχείριση των απορριμμάτων κι αφετέρου να δημιουργήσει αποδοτικές εγκαταστάσεις για την εθνική οικονομία και για το Δήμο Φυλής. “Το νέο Κέντρο, εκτός των εσόδων που θα αποφέρει στο Δήμο, θα δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας που θα καλυφθούν κατά προτεραιότητα, λόγω εγγύτητας, από την περιοχή μας. Με στοχευμένες κινήσεις κάνουμε την ανάπτυξη πράξη”, πρόσθεσε ο Δήμαρχος Φυλής.

Επίτιμος διδάκτορας στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, "δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία".

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος "συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων". Υποστήριξε, πως "η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο".

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι "η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό". Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι "θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία".

Κατά την προσφώνησή του ο πρόεδρος του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο "να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας".



Επίτιμος διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή, ο καθηγητής **Ηλίας Μόσιαλος** αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του **Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής** (ΠΑΔΑ).

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, δε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας **ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».**

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας».

Στην τελετή παρέστη η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας και καθηγήτρια του ΕΚΠΑ Μίνα Γκάγκα καθώς και ο πρώην αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, καθηγητής Ευάγγελος Βενιζέλος.

Ειδήσεις σήμερα:

Bloomberg: «Δύσκολα» στο «κλασικό» πρόγραμμα αγοράς ομολόγων της ΕΚΤ τα ελληνικά ομόλογα

Μέχρι τέλος Δεκεμβρίου οι αιτήσεις για το πρόγραμμα απόκτησης εργασιακής εμπειρίας από ανέργους σε 4 περιφέρειες

Σε επικοινωνία η Ελλάδα με την AstraZeneca για την προμήθεια μονοκλωνικών αντισωμάτων



Επίτιμος διδάκτορας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτ. Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας,

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής **Ηλίας Μόσιαλος** αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, “δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία”.

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος “συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων”. Υποστήριξε, πως “η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο”.

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι “η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό”. Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι “θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία”.

Κατά την προσφώνησή του ο πρόεδρος του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο “να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας”.

📍 <https://athens-dayandnight.gr/>

📅 Publication date: 09/12/2021 21:04

📊 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 [link](#)

**Επίτιμος διδάκτορας του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας στο
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος**



Σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ) αναγορεύτηκε ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος, κατά τη διάρκεια ειδικής τελετής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας. Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως εξήγησε, συγκεκριμένα: [...]

www.ertnews.gr

Επίτιμος διδάκτορας του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ) αναγορεύτηκε ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος, κατά τη διάρκεια ειδικής τελετής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας.

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας.

Όπως εξήγησε, συγκεκριμένα: «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Ο ίδιος σημείωσε ότι «το Εθνικό Σύστημα Υγείας συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Ακόμα, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό».

«Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος», επισήμανε ο κ. Μόσιαλος.

Δεσμεύτηκε δε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας».

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ

📍 <https://prismaradio.gr/>

📅 Publication date: 09/12/2021 21:03

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 [link](#)



**Επίτιμος διδάκτορας του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας στο
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος**

Πηγή: Ertnews.gr



Φοιτητική εστία στα Άνω Λιόσια: Προγραμματική σύμβαση με το ΠΑ.Δ.Α. Δρομολογείται δυναμικά το έργο

Στα χέρια των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας θα βρίσκεται σε λίγες ημέρες η προγραμματική σύμβαση μεταξύ της Αναπτυξιακής Εταιρείας του Δήμου Φυλής και του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α.), για τη **δημιουργία Φοιτητικής Εστίας** και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια.

Στη συνέχεια το σχέδιο θα προωθηθεί για έγκριση στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Η δημιουργία φοιτητικής εστίας και διοικητικού κέντρου στα Άνω Λιόσια τέθηκε υπόψη των φοιτητών από τον δήμαρχο Χρήστο Παππού και τον πρόταξη του **ΠΑ.Δ.Α.** Παναγιώτη Καλδή κατά την τελετή υποδοχής της 2ης σειράς του **Μεταπτυχιακού Προγράμματος** που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Ο Πρύτανης αναφέρθηκε και στη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών ενώ δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία μεν το Δήμο Φυλής, συνεπεία οράματος και ικανών στελεχών.

Από την πλευρά του, ο κ. Παππούς ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, τόνισε ο δήμαρχος Φυλής.

Ηλίας Μόσιαλος: Επίτιμος διδάκτορας τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του ΠΑΔΑ

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας.

Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας»

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Μόσιαλος: Αγορεύτηκε σε επίτιμο διδάκτορα στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής **Ηλίας Μόσιαλος** αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, **“δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία”**.

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος **“συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων”**. Υποστήριξε, πως **“η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο”**.

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι **“η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό”**. Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι **“θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία”**.

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο **“να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας”**.



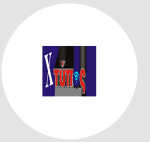
ΠΑΔΑ: Φοιτητική εστία και Διοικητικό κέντρο στα Άνω Λιόσια

Υπόψη των Υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας τίθεται λίγο πριν τα Χριστούγεννα η Προγραμματική Σύμβαση του Δήμου Φυλής και της Αναπτυξιακής του Επιχείρησης με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α), για τη δημιουργία Φοιτητικής Εστίας και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια.

Στη συνάντηση αναμένεται να εξεταστεί το σχέδιο, εν όψει της προώθησής του, για έγκριση, στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Από εύνοια της τύχης, το ευχάριστο μήνυμα έφτασε στο κινητό του Δημάρχου Χρήστου Παππού, το απόγευμα της Τετάρτης 8 Δεκεμβρίου 2021, τη στιγμή που ο ίδιος και ο Πρύτανης του ΠΑ.Δ.Α Παναγιώτης Καλδής μιλούσαν για το μεγαλόπνοο σχέδιο στην τελετή υποδοχής της δεύτερης σειράς των φοιτητών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο, σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Μάλιστα ο Πρύτανης ανέλυε τα πλεονεκτήματα του σχεδίου και τη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών. Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία του Πανεπιστημίου με το Δήμο Φυλής, η οποία οφείλεται, όπως είπε, στο ότι ο τελευταίος έχει όραμα και ικανά στελέχη.



Από την πλευρά του, ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Παρόλο που τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της Χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, τόνισε χαρακτηριστικά ο Χρήστος Παππούς.



Σε επίτιμο διδάκτορα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αναγορεύτηκε ο Ηλίας Μόσιαλος

«Η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο», είπε κατά την ομιλία του

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής **Ηλίας Μόσιαλος** αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας».

Σχετικά Tags

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#) [Ηλίας Μόσιαλος](#)

Σε επίτιμο διδάκτορα του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αναγορεύτηκε ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, “δεν μπορεί [...]”

Σε επίτιμο διδάκτορα του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αναγορεύτηκε ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, “δεν μπορεί [...]”

[ΔΕΙΤΕ ΟΛΟ ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΕΔΩ -- Πηγή: EPIRUSGATE.gr](#)



Σε τροχιά υλοποίησης το μεγάλο σχέδιο του Δήμου για ανέγερση Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια

Ένα μεγάλο όραμα του Δήμου Φυλής και του Δημάρχου Χρήστου Παππού μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης, καθώς, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, τίθεται υπόψη των υπουργών Ανάπτυξης και Παιδείας η Προγραμματική Σύμβαση του Δήμου Φυλής και της Αναπτυξιακής του Επιχείρησης με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α), για τη δημιουργία Φοιτητικής Εστίας και νέου Διοικητικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια.

Στη συνάντηση αναμένεται να εξεταστεί το σχέδιο, εν όψει της προώθησής του, για έγκριση, στη Διυπουργική Επιτροπή, με τη μορφή της Σύμπραξης Δημόσιου και Ιδιωτικού Τομέα (ΣΔΙΤ).

Από εύνοια της τύχης, το ευχάριστο μήνυμα έφτασε στο κινητό του **Δημάρχου Χρήστου Παππού**, το απόγευμα της Τετάρτης 8 Δεκεμβρίου 2021, τη στιγμή που ο ίδιος και ο **Πρύτανης του ΠΑ.Δ.Α Παναγιώτης Καλδής** μιλούσαν για το μεγαλόπνοο σχέδιο στην τελετή υποδοχής της δεύτερης σειράς των φοιτητών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος που διοργανώνει το Πανεπιστήμιο, σε Άνω Λιόσια και Φυλή, με την υποστήριξη του Δήμου.

Μάλιστα ο **Πρύτανης ανέλυε** τα πλεονεκτήματα του σχεδίου και τη συγκοινωνιακή μελέτη, προκειμένου να επιλεγεί η συντομότερη διαδρομή μεταξύ της, υπό κατασκευή, Φοιτητικής Εστίας και των εγκαταστάσεων του ΠΑ.Δ.Α. στη Λεωφόρο Θηβών. Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στην άριστη συνεργασία του Πανεπιστημίου με το Δήμο Φυλής, η οποία οφείλεται, όπως είπε, στο ότι ο τελευταίος έχει όραμα και ικανά στελέχη.

Από την πλευρά του, ο **Δήμαρχος Χρήστος Παππούς** ευχαρίστησε τον Πρύτανη και τους καθηγητές για τη συνεργασία, που θα οδηγήσει σε εξαιρετικά αποτελέσματα και για τις δύο πλευρές και πρόσθεσε ότι, μετά την έγκριση του σχεδίου ανέγερσης Φοιτητικής Εστίας και Διοικητικού Κέντρου, θα προτείνει στο ΠΑ.Δ.Α. την εγκατάσταση κάποιων από τις Σχολές ή τα Τμήματά του στο Δήμο Φυλής.

“Αγκαλιάσαμε, από την πρώτη στιγμή, το Πανεπιστήμιο γιατί θεωρούμε ότι θα δώσει αναπτυξιακή ώθηση στο Δήμο μας και σε όλη τη Δυτική Αττική, στην οποία πρωτίστως απευθύνεται. Παρόλο που τα μέχρι τώρα δείγματα γραφής δείχνουν ότι, με την εξωστρέφεια που το διακρίνει, γρήγορα θα ξεπεράσει τα όρια της Περιφέρειας και της Χώρας και θα κερδίσει πολλές θέσεις στη διεθνή κατάταξη των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων”, **τόνισε χαρακτηριστικά ο Χρήστος Παππούς.**

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)

Επίτιμος διδάκτορας στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».

Κατά την προσφώνησή του ο πρόεδρος του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας».



Επίτιμος διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ ο Ηλίας Μόσιαλος

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας - Στην τελετή παρέστη η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας και καθηγήτρια του ΕΚΠΑ Μίνα Γκάγκα καθώς και ο πρώην αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, καθηγητής Ευάγγελος Βενιζέλος Σε ειδική τελετή, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, "δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία". Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος "συνέβαλε πολύ στην ισότητα...



Επίτιμος διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ ο Ηλίας Μόσιαλος

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας - Στην τελετή παρέστη η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας και καθηγήτρια του ΕΚΠΑ Μίνα Γκάγκα καθώς και ο πρώην αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, καθηγητής Ευάγγελος Βενιζέλος

Σε ειδική τελετή, ο καθηγητής **Ηλίας Μόσιαλος** αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του **Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής** (ΠΑΔΑ).

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, δε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας **ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».**

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας».

Στην τελετή παρέστη η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας και καθηγήτρια του ΕΚΠΑ Μίνα Γκάγκα καθώς και ο πρώην αντιπρόεδρος της κυβέρνησης, καθηγητής Ευάγγελος Βενιζέλος.

Ειδήσεις σήμερα:

Bloomberg: «Δύσκολα» στο «κλασικό» πρόγραμμα αγοράς ομολόγων της ΕΚΤ τα ελληνικά ομόλογα

Μέχρι τέλος Δεκεμβρίου οι αιτήσεις για το πρόγραμμα απόκτησης εργασιακής εμπειρίας από ανέργους σε 4 περιφέρειες

Σε επικοινωνία η Ελλάδα με την AstraZeneca για την προμήθεια μονοκλωνικών αντισωμάτων

Ακολουθήστε το [protothema.gr](https://www.protothema.gr/) στο [Google News](#) και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις

Δείτε όλες τις τελευταίες [Ειδήσεις](#) από την Ελλάδα και τον Κόσμο, τη στιγμή που συμβαίνουν, στο [Protothema.gr](https://www.protothema.gr/)



Επίτιμος διδάκτορας του ΠΑΔΑ ο Ηλ. Μόσιαλος

Επίτιμος Διδάκτορας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αναγορεύθηκε ο Ηλίας Μόσιαλος Καθηγητής Πολιτικής Υγείας του London School of Economics and Political Science (LSE).

Στην τελετή παρέστησαν ο **Διοικητής της Τράπεζας της Ελλάδος και τέως υπουργός Οικονομικών Γιάννης Στουρνάρας**, ο **Γενικός Γραμματέας Δημόσιας Υγείας Παναγιώτης Πρεζεράκος** και ο **Γενικός Γραμματέας Απόδημου Ελληνισμού και Δημόσιας Διπλωματίας Ιωάννης Χρυσουλάκης**.

Στην προσφώνησή του ο **Πρύτανης του ΠΑΔΑ Καθηγητής Παναγιώτης Καλδής** αναφέρθηκε στο έργο του αλλά και την προσωπικότητα του Ηλία Μόσιαλου και το ακαδημαϊκό ήθος, ακεραιότητα και επιστημονική δεοντολογία που τον χαρακτηρίζουν. Επίσης αναφέρθηκε στη σημασία που αποδίδει το ΠΑΔΑ στη συνέχιση της αυτόνομης λειτουργίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, την οποία, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος ως ειδικός σε θέματα δημόσιας υγείας και πολιτικής υγείας μπορεί να κατανοήσει και να συμβάλει προς αυτήν την κατεύθυνση.

Η **Κοσμήτορας της Σχολής Δημόσιας Υγείας Καθηγήτρια Ελπίδα Πάβη** στην προσφώνησή της εστίασε στην πορεία του Ηλία Μόσιαλου, απόφοιτου της πρώην Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας, επισημαίνοντας ότι το διεθνούς αναγνώρισης έργο του χαρακτηρίζεται από πρωτοπορία και συνεχή αναζήτηση των βέλτιστων πολιτικών για τη διασφάλιση και ενίσχυση της δημόσιας υγείας, διατυπώνοντας εποικοδομητικές και καίριες προτάσεις που βασίζονται στην επιστημονική τεκμηρίωση.

Το έργο του καθηγητή Ηλία Μόσιαλου παρουσίασε ο **Πρόεδρος του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας Αναπληρωτής Καθηγητής Γεώργιος Κουλιεράκης**, ο οποίος επίσης ανάγνωσε την Αναγόρευσή του σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος.

Ο **Πρύτανης του ΠΑΔΑ** και ο **Πρόεδρος του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας** πραγματοποίησαν την περιένδυση του τιμώμενου με την τήβεννο του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας.





Ακολούθησε η **ομιλία του καθηγητή Ηλία Μόσιαλου**, τα κύρια σημεία της οποίας ήταν:

- Η σημασία του δημόσιου χαρακτήρα των συστημάτων υγείας και παιδείας ως θεσμοί κρατικής παρέμβασης για την αύξηση της κοινωνικής κινητικότητας και τη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων αλλά και των ανισοτήτων υγείας.
- Ο ρόλος της Δημόσιας Υγείας στην Ελλάδα, ο οποίος είναι υποβαθμισμένος, με χαρακτηριστικό παράδειγμα ότι στην Ελλάδα δεν υπάρχει η Ετήσια Έκθεση Υγείας του πληθυσμού, η οποία αποτελεί τη βάση για την εκτίμηση των αναγκών υγείας, και τη χάραξη τεκμηριωμένης πολιτικής υγείας με στρατηγικό προσανατολισμό.
- Η σημασία της χάραξης Πολιτικής Υγείας και Δημόσιας Υγείας με σαφείς και προσδιορισμένους στόχους ποσοτικά αλλά και χρονικά, και η ακόλουθη λήψη των κατάλληλων μέτρων στην κατεύθυνση της επίτευξης των στόχων.
- Ο ρόλος της εκπαίδευσης στις πολιτικές δημόσιας υγείας ώστε κατάλληλα εκπαιδευμένα στελέχη - Επιστήμονες Πολιτικών Δημόσιας Υγείας - να υπηρετούν τη χάραξη αυτών των πολιτικών και την αξιολόγηση της εφαρμογής τους, δηλαδή στελέχη που θα συμβάλλουν στο σχεδιασμό ενός συστήματος υγείας με συνθήκες οι οποίες θα επιτρέπουν στους επαγγελματίες υγείας να ασκούν αποτελεσματικά το κλινικό τους έργο.
- Η προσωπική του δέσμευση ότι θα κάνει ό,τι μπορεί ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει τι σημαίνει Δημόσια Υγεία.

Ηλίας Μόσιαλος Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Επίτιμος διδάκτορας του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος

NEWSROOM IEFIMERIDA.GR

10/12/2021 00:33



Σε ειδική τελετή, ο καθηγητής [Ηλίας Μόσιαλος](#) αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ).

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, δε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας».



Επίτιμος διδάκτορας του τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή, ο καθηγητής [Ηλίας Μόσιαλος](#) αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ).

Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, «δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία».

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος «συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων». Υποστήριξε, δε, πως «η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο».

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι «η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό». Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι «θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία».

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο «να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας».

ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

[«Ανάσα» αν επικρατήσει η μετάλλαξη Όμικρον -«Ισως φτάνουμε πιο κοντά στο τέλος της πανδημίας»](#)

[Τα μαζεύει τώρα ο Παπανδρέου μετά τον σάλο -Δεν μίλησα για νοθεία στις εκλογές ΚΙΝΑΛ](#)

[Εκτακτο δελτίο επιδείνωσης καιρού: Επικίνδυνα καιρικά φαινόμενα, χιόνια και καταιγίδες από απόψε](#)
[Δεν υπέγραψε ο Ξανθός την ερώτηση ΣΥΡΙΖΑ στη Βουλή για τις καταγγελίες Γιαννάκου και τις VIP ΜΕΘ](#)

Σε επίτιμο διδάκτορα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αναγορεύτηκε ο Ηλίας Μόσιαλος



Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, "δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία".

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος "συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων". Υποστήριξε, πως "η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο".

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι "η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό". Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι "θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία".

Κατά την προσφώνησή του ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο "να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας".

Μ.Κιάου

Λεπτομέρειες στη συνδρομητική σελίδα του ΑΠΕ-ΜΠΕ.

© ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή από επισκέπτες της ιστοσελίδας.



Σε επίτιμο διδάκτορα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αναγορεύτηκε ο Ηλίας Μόσιαλος

Σε ειδική τελετή στη Σχολή Δημόσιας Υγείας, ο καθηγητής Ηλίας Μόσιαλος αναγορεύτηκε σε Επίτιμο Διδάκτορα του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ). Ο κ. Μόσιαλος κατά την ομιλία του αναφέρθηκε στο πόσο σημαντικός είναι ο δημόσιος χαρακτήρας των συστημάτων Υγείας και της Παιδείας. Όπως χαρακτηριστικά εξήγησε, “δεν μπορεί να υπάρξει κοινωνική κινητικότητα μέσα από ιδιωτικές επιλογές στα συστήματα Υγείας και Παιδείας, γιατί πάντα οι έχοντες θα έχουν περισσότερες δυνατότητες και καλύτερη πρόσβαση στην Υγεία και την Παιδεία”.

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (ΕΣΥ) εξήγησε ο κ. Μόσιαλος “συνέβαλε πολύ στην ισότιμη πρόσβαση των πολιτών. Όμως εδώ και 15 χρόνια δεν ήταν προτεραιότητα των ελληνικών κυβερνήσεων”. Υποστήριξε, πως “η Δημόσια Υγεία στην Ελλάδα είναι υποβαθμισμένη και το Σύστημα Υγείας δεν είναι οργανωμένο”.

Επιπλέον, ο κ. Μόσιαλος πρόσθεσε ότι “η Ελλάδα δεν είχε ποτέ συγκεκριμένους στόχους Πολιτικής Υγείας, ένα στρατηγικό προσανατολισμό”. Οι μόνες χώρες στην Ευρώπη που ακόμα και σήμερα δεν έχουν Έκθεση Υγείας Πληθυσμού (δηλαδή βασικά στατιστικά στοιχεία των αναγκών του πληθυσμού) εξακολουθούν να είναι η Ελλάδα και η Κύπρος, επισήμανε ο κ. Μόσιαλος. Κλείνοντας ο κ. Μόσιαλος δεσμεύτηκε, ότι “θα κάνει ό,τι μπορεί, ώστε το πολιτικό σύστημα της χώρας να καταλάβει επιτέλους τι σημαίνει Δημόσια Υγεία”.

Κατά την προσφώνησή του ο πρόεδρος του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής, μεταξύ άλλων, ζήτησε από τον κ. Μόσιαλο “να συμβάλει στη συνέχιση της αυτονομίας του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και στην αποτροπή της συγχώνευσής του με το όμορο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας”.



Ξιφασκία με αμαξίδιο-Κάζαγλης: «Σημαντική η συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής»

Ως μια ευκαιρία, ώστε νέοι αθλητές και αθλήτριες να έρθουν ακόμα πιο κοντά στη ξιφασκία με αμαξίδιο, αποτελεί σύμφωνα με τον Δημήτρη Κάζαγλη, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί αύριο (Σάββατο) στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω. Ο ομοσπονδιακός προπονητής, αναφέρθηκε και στη συνεργασία της ΕΑΟΜ-ΑμεΑ με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, την οποία χαρακτήρισε «σημαντική για τον αθλητισμό των ΑμεΑ», ενώ δεν έκρυψε τον ενθουσιασμό του που μετά από υποχρεωτικό... διάλειμμα 2,5 ετών λόγω υγειονομικής κρίσης, θα πραγματοποιηθεί το Πανελλήνιο πρωτάθλημα του αθλήματος σε έναν «πολύ όμορφο χώρο».

«Η συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής αναβαθμίζει το Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Γίνεται σε έναν πολύ όμορφο χώρο και με δεδομένο ότι σε αυτό θα λάβουν μέρος όλα τα μεγάλα ονόματα του αθλήματος, συμπεριλαμβανομένου και του Πάνου Τριανταφύλλου ο οποίος ήταν δεύτερος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο και τρίτος στο Τόκιο, τότε καταλαβαίνει κανείς το θέαμα που θα παρακολουθήσουν όλοι όσοι βρεθούν στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, θα είναι μοναδικό. Είμαστε χαρούμενοι που μετά από 2.5 χρόνια επιτέλους γίνεται το Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Η διοργάνωση αυτή αποτελεί μια ακόμη προσπάθεια για την ανάπτυξη του αθλήματος. Θέλουμε να προσκαλέσουμε κι άλλους αθλητές να έρθουν να γνωρίσουν από κοντά το άθλημά μας. Είμαστε σίγουροι που θα τους μαγέψει», είπε στο επίσημο site της ΕΑΟΜ-ΑμεΑ ο Δημήτρης Κάζαγλης, ο οποίος αναφέρθηκε και στις αγωνιστικές προκλήσεις του 2022.

«Εδώ και καιρό έχουμε μπει σε ρυθμούς Παρισιού και των Παραολυμπιακών Αγώνων που θα γίνουν εκεί το 2024. Ξεκινάμε τις υποχρεώσεις μας μέσα στο 2022 με το Παγκόσμιο Κύπελλο της Πίζα, ενώ μεγάλος μας αγωνιστικός σταθμός, θα είναι το προσεχές καλοκαίρι το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Πολωνίας. Είναι μια χρονιά σημαντική αλλά και κρίσιμη. Θέλουμε να είμαστε συνεπείς με την παρουσία μας στα μετάλλια, ώστε η προσπάθειά μας για πρόκριση στο Παρίσι να γίνει στο τέλος αρκετά πιο εύκολη», κατέληξε ο κ. Κάζαγλης.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν οκτώ αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα. Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 11:00 ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00

Το Πανελλήνιο πρωτάθλημα θα μεταδοθεί μέσω live streaming (<https://www.youtube.com/watch?v=mpyFDv0I6U0>)

Πρωτόκολλο συνεργασίας θα υπογράψουν ΚΕΑΤ και ΕΑΟΜ-ΑμεΑ (16/12)

Πρωτόκολλο συνεργασίας θα υπογράψουν την Πέμπτη 16 Δεκεμβρίου (17:30), το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ) με την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ). Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην Αίθουσα Εκδηλώσεων ΚΕΑΤ, στην Καλλιθέα (Ελ. Βενιζέλου 210).

📍 <https://sportlive.gr/>

📅 Publication date: 10/12/2021 12:53

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 [link](#)



Ξιφασκία με αμαξί-Κάζαγλης - «Σημαντική η συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής»

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την [πηγή](#) της είδησης.

- Tags
- [ΚΑΖΑΓΛΗΣ](#)
- [ΞΙΦΑΣΚΙΑ](#)

Ξιφασκία με αμαξί-Κάζαγλης - «Σημαντική η συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής»

Ως μια ευκαιρία, ώστε νέοι αθλητές και αθλήτριες να έρθουν ακόμα πιο κοντά στη ξιφασκία με αμαξίδιο, αποτελεί σύμφωνα με τον Δημήτρη Κάζαγλη, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί αύριο (Σάββατο) στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω.

Ως μια ευκαιρία, ώστε νέοι αθλητές και αθλήτριες να έρθουν ακόμα πιο κοντά στη ξιφασκία με αμαξίδιο, αποτελεί σύμφωνα με τον Δημήτρη Κάζαγλη, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί αύριο (Σάββατο) στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω. Ο ομοσπονδιακός προπονητής, αναφέρθηκε και στη συνεργασία της ΕΑΟΜ-ΑμεΑ με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, την οποία χαρακτήρισε «σημαντική για τον αθλητισμό των ΑμεΑ», ενώ δεν έκρυψε τον ενθουσιασμό του που μετά από υποχρεωτικό... διάλειμμα 2,5 ετών λόγω υγειονομικής κρίσης, θα πραγματοποιηθεί το Πανελλήνιο πρωτάθλημα του αθλήματος σε έναν «πολύ όμορφο χώρο».

«Η συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής αναβαθμίζει το Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Γίνεται σε έναν πολύ όμορφο χώρο και με δεδομένο ότι σε αυτό θα λάβουν μέρος όλα τα μεγάλα ονόματα του αθλήματος, συμπεριλαμβανομένου και του Πάνου Τριανταφύλλου ο οποίος ήταν δεύτερος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο και τρίτος στο Τόκιο, τότε καταλαβαίνει κανείς το θέμα που θα παρακολουθήσουν όλοι όσοι βρεθούν στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, θα είναι μοναδικό. Είμαστε χαρούμενοι που μετά από 2.5 χρόνια επιτέλους γίνεται το Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Η διοργάνωση αυτή αποτελεί μια ακόμη προσπάθεια για την ανάπτυξη του αθλήματος. Θέλουμε να προσκαλέσουμε κι άλλους αθλητές να έρθουν να γνωρίσουν από κοντά το άθλημά μας. Είμαστε σίγουροι που θα τους μαγέψει», είπε στο επίσημο site της ΕΑΟΜ-ΑμεΑ ο Δημήτρης Κάζαγλης, ο οποίος αναφέρθηκε και στις αγωνιστικές προκλήσεις του 2022.

«Εδώ και καιρό έχουμε μπει σε ρυθμούς Παρισιού και των Παραολυμπιακών Αγώνων που θα γίνουν εκεί το 2024. Ξεκινάμε τις υποχρεώσεις μας μέσα στο 2022 με το Παγκόσμιο Κύπελλο της Πίζα, ενώ μεγάλος μας αγωνιστικός σταθμός, θα είναι το προσεχές καλοκαίρι το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Πολωνίας. Είναι μια χρονιά σημαντική αλλά και κρίσιμη. Θέλουμε να είμαστε συνεπείς με την παρουσία μας στα μετάλλια, ώστε η προσπάθειά μας για πρόκριση στο Παρίσι να γίνει στο τέλος αρκετά πιο εύκολη», κατέληξε ο κ. Κάζαγλης.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν οκτώ αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα. Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 11:00 ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00



Έναρξη για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ξιφασκίας με Αμαξίδιο

Η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ), σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, διοργανώνει το Σάββατο 11 Δεκεμβρίου 2021, στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ξιφασκίας με αμαξίδιο.

Για τα ελληνικά σπαθιά, αυτή θα είναι η πρώτη εθνική διοργάνωση του αθλήματος μετά από σχεδόν 2,5 χρόνια, αλλά και η πρώτη μετά το θρίαμβο του Τόκιο, όπου ο Πάνος Τριανταφύλλου αποδείχθηκε... συνεπής στο ραντεβού που είχε με το βάθρο των νικητών στο αγώνισμα της σπάθης, κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο.

Η συμμετοχή του Αντιπεριφερειάρχη Αττικής, Νικόλαου Πέππα (σ.σ. ο πρώτος αθλητής που ασχολήθηκε στην Ελλάδα με την Ξιφασκία με αμαξίδιο), αλλά και όλων των κορυφαίων Ελλήνων οπλομάχων (Βασίλης Ντούνης, Γεράσιμος Πυλαρινός, Κέλλυ Λουφάκη, Ευθυμία Βλάμη κ.α.) δημιουργούν συνθήκες ενός πρωταθλήματος άκρως εντυπωσιακού αλλά και ανταγωνιστικού.

Συνολικά στη διοργάνωση θα συμμετέχουν εννέα αθλητές και πέντε αθλήτριες από συνολικά τέσσερις συλλόγους απ' όλη την Ελλάδα, με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής να ανοίγει τις πύλες του για να διοργανώσει ένα υψηλού επιπέδου αθλητικό event. Άλλωστε οι εκπληκτικές προσβάσιμες εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου αλλά και το πάθος των ανθρώπων του Εκπαιδευτικού Ιδρύματος που συνεργάζονται τόσο καιρό με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δημιουργούν την αίσθηση ότι ο πήχης για μια άκρως επιτυχημένη διοργάνωση, έχει ανέβει ήδη ψηλότερα από ποτέ! Οι αγώνες θα εκκινήσουν στις 09:00 ενώ οι τελικοί θα πραγματοποιηθούν στις 15:00

Πηγή - ΕΑΟΜ ΑΜΕΑ

📍 <https://www.ipaidia.gr/>

📅 Publication date: 11/12/2021 17:42

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 [link](#)



**Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής: Επίτημος διδάκτορας της Σχολής Δημόσιας Υγείας ο
Ηλίας Μόσιαλος**

«Έκλεψε την παράσταση» το Πανελλήνιο Ξιφασκίας με αμαξίδιο

Σε πανηγυρική ατμόσφαιρα, η οποία έκλεισε με ρεσιτάλ βιολιού από τον διεθνούς δραστηριότητας βιολονίστα, κ. Ζήσιμο Σουλκούκη, πραγματοποιήθηκε στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ξιφασκίας με αμαξίδιο, το πρώτο μετά από υποχρεωτικό... διάλειμμα 2.5 ετών λόγω υγειονομικής κρίσης. Το πρωτάθλημα διοργάνωσε η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

Χαιρετισμό εκ μέρους της Ομοσπονδίας απηύθυνε η Ειδική Γραμματέας και Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής κα. Κωνσταντινιά Σωτηριάδη και εκ μέρους του ΠΑΔΑ, ο Πρύτανης, Καθηγητής κ. Παναγιώτης Καλδής. Ο τελευταίος τίμησε τους αθλητές Πάνο Τριανταφύλλου, Βασίλη Ντούνη και τον ομοσπονδιακό προπονητή Δημήτρη Κάζαγλη για τη συμμετοχή στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, καθώς επίσης τίμησε και τους δύο Έλληνες διεθνείς διαιτητές Λεωνίδα Κούκο και Ιάσωνα Αθανασιάδη.

Για τη συνεργασία τους, η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δια χειρός της κας Σωτηριάδη και του εφόρου εθνικών ομάδων, Κ. Κωνσταντίνου Σιάχου, παρέδωσαν στον Πρύτανη τιμητική πλακέτα, ενώ εν συνεχεία ο ΠΑΔΑ τίμησε και την ομοσπονδία.

Ακολούθησε η παρουσίαση του αθλήματος και των αθλητών και αθλητριών από τον Ομοσπονδιακό Προπονητή, ενώ το πρωτάθλημα και τις τελετές απονομής μεταλλίων τίμησαν με την παρουσία και συμμετοχή τους: ο Γενικός Γραμματέας Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας, κ. Γιώργος Σταμάτης, ο Αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών, κ. Νίκος Πέππας, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικού Τομέα Αθηνών, κ. Ανδρέας Λεωτσάκος, ο Διευθυντής του Γραφείου Υφυπουργού Αθλητισμού, κ. Σταύρος Τσούλος, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, κ. Ιωάννης Λιγνός, το μέλος του Εκτελεστικού Συμβουλίου και Επικεφαλής της Επιτροπής Ισότητας Φύλων της IWAS Fencing, κα. Χριστίνα Μασσιάλα και ο Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας του ΠΑΔΑ, Καθηγήτρια κα. Ευσταθία Παπαγεωργίου.

Στο αγωνιστικό κομμάτι, ο «ασημένιος» Παραολυμπιονίκης του Ρίο και «χάλκινος» στο Τόκιο, Πάνος Τριανταφύλλου, πρώτευσε στο ξίφος μονομαχίας και την σπάθη κατηγορίας B/C, ενώ ο έτερος εκπρόσωπος της ελληνικής Ξιφασκίας στο Τόκιο, Βασίλης Ντούνης, πήρε τις αντίστοιχες πρωτιές στην κατηγορία Α'. Στις γυναίκες, η Ευθυμία Βλάμη, ήταν πρώτη σε τρία όπλα και συγκεκριμένα στο ξίφος ασκήσεως Α/Β, το ξίφος μονομαχίας Α καθώς και τη σπάθη Α.

Στη σχετική ανακοίνωσή της, η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ αναφέρει: «Η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει θερμά για την άριστη συνεργασία τον Πρόεδρο του Τμήματος Συντήρησης Αρχαιοτήτων & Έργων Τέχνης και Αναπληρωτή Κοσμήτορα της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών & Πολιτισμού του ΠΑΔΑ, κ. Γιώργο Παναγιάρη, την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Φυσικοθεραπείας και Υπεύθυνη του ΠΑΔΑ για τα Άτομα με Αναπηρία, κα. Δάφνη Μπακαλίδου και την Προϊσταμένη Τμήματος Αθλητισμού του ΠΑΔΑ, κα. Ελισάβετ Λουκαΐτου καθώς επίσης και τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του ΠΑΔΑ για την εθελοντική του συμμετοχή».

Οι τρεις πρώτοι/ες ανά όπλο & κατηγορία:

Ξίφος ασκήσεως γυναικών Α/Β

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

Ξίφος ασκήσεως ανδρών C

1. Αντώνιος Βούλγαρης (Ιππόκαμπος)
2. Μιχάλης Ασβεστάς (Παναθηναϊκός)

Ξίφος ασκήσεως ανδρών Α/Β

1. Στυλιανός Σουλιώτης (Παναθηναϊκός)
2. Απόστολος Δαβής (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας γυναικών B

1. Καλλιόπη Λουφάκη (Αετοί Αθήνας)
2. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας γυναικών A

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Παρθένα Σκάρου (Παναθηναϊκός)



Ξίφος μονομαχίας ανδρών B/C

1. Παναγιώτης Τριανταφύλλου (Παναθηναϊκός)
2. Δημήτρης Ατζολιδάκης (Μαρούσι)
3. Αντώνιος Βούλγαρης (Ιππόκαμπος)

Ξίφος μονομαχίας ανδρών A

1. Βασίλειος Ντούνης (Παναθηναϊκός)
2. Γεράσιμος Πυλαρινός Μαρκαντωνάτος (Σπάρτακος)
3. Ιωάννης Παπαϊωάννου (Παναθηναϊκός)

Σπάθη γυναικών B

1. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)
2. Καλλιόπη Λουφάκη (Αετοί Αθήνας)

Σπάθη γυναικών A

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Παρθένα Σκάρου (Παναθηναϊκός)

Σπάθη ανδρών B/C

1. Παναγιώτης Τριανταφύλλου (Παναθηναϊκός)
2. Δημήτρης Ατζολιδάκης (Μαρούσι)
3. Στυλιανός Σουλιώτης (Παναθηναϊκός)
3. Μιχάλης Ασβεστάς (Παναθηναϊκός)

Σπάθη ανδρών A

1. Βασίλειος Ντούνης (Παναθηναϊκός)
2. Γεράσιμος Πυλαρινός Μαρκαντωνάτος (Σπάρτακος)
3. Απόστολος Δαβής (Παναθηναϊκός)



«Έκλεψε» την παράσταση το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

«Έκλεψε» την παράσταση το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Πρώτη καταχώρηση: Κυριακή, 12 Δεκεμβρίου 2021, 17:54

Σε πανηγυρική ατμόσφαιρα, η οποία έκλεισε με ρεσιτάλ βιολιού από τον διεθνή δραστηριότητας βιολονίστα, κ. Ζήσιμο Σουλκούκη, πραγματοποιήθηκε στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο, το πρώτο μετά από υποχρεωτικό... διάλειμμα 2.5 ετών λόγω υγειονομικής κρίσης. Το πρωτάθλημα διοργάνωσε η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

Χαιρετισμό εκ μέρους της Ομοσπονδίας απηύθυνε η Ειδική Ειδική Γραμματέας και Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής κα. Κωνσταντίνη Σωτηριάδη και εκ μέρους του ΠΑΔΑ, ο Πρύτανης, Καθηγητής κ. Παναγιώτης Καλδής. Ο τελευταίος τίμησε τους αθλητές Πάνο Τριανταφύλλου, Βασίλη Ντούνη και τον ομοσπονδιακό προπονητή Δημήτρη Κάζαγλη για τη συμμετοχή στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, καθώς επίσης τίμησε και τους δύο Έλληνες διεθνείς διαιτητές Λεωνίδα Κούκο και Ιάσωνα Αθανασιάδη.

Για τη συνεργασία τους, η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δια χειρός της κας Σωτηριάδη και του εφόρου εθνικών ομάδων, Κ. Κωνσταντίνου Σιάχου, παρέδωσαν στον Πρύτανη τιμητική πλακέτα, ενώ εν συνεχεία ο ΠΑΔΑ τίμησε και και την ομοσπονδία.

Ακολούθησε η παρουσίαση του αθλήματος και των αθλητών και αθλητριών από τον Ομοσπονδιακό Προπονητή, ενώ το πρωτάθλημα και τις τελετές απονομής μεταλλίων τίμησαν με την παρουσία και συμμετοχή τους: ο Γενικός Γραμματέας Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας, κ. Γιώργος Σταμάτης, ο Αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών, κ. Νίκος Πέππας, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικού Τομέα Αθηνών, κ. Ανδρέας Λεωτσάκος, ο Διευθυντής του Γραφείου Υφυπουργού Αθλητισμού, κ. Σταύρος Τσούλος, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, κ. Ιωάννης Λιγνός, το μέλος του Εκτελεστικού Συμβουλίου και Επικεφαλής της Επιτροπής Ισότητας Φύλων της IWAS Fencing, κα. Χριστίνα Μαρσιάλα και ο Αντιπρόεδρος Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας του ΠΑΔΑ, Καθηγήτρια κα. Ευσταθία Παπαγεωργίου.

Στο αγωνιστικό κομμάτι, ο «ασημένιος» Παραολυμπιονίκης του Ρίο και «χάλκινος» στο Τόκιο, Πάνος Τριανταφύλλου, πρώτευσε στο ξίφος μονομαχίας και την σπάθη κατηγορίας Β/C, ενώ ο έτερος εκπρόσωπος της ελληνικής ξιφασκίας στο Τόκιο, Βασίλης Ντούνης, πήρε τις αντίστοιχες πρωτιές στην κατηγορία Α. Στις γυναίκες, η Ευθυμία Βλάμη, ήταν πρώτη σε τρία όπλα και συγκεκριμένα στο ξίφος ασκήσεως Α/Β, το ξίφος μονομαχίας Α καθώς και τη σπάθη Α.

Οι τρεις πρώτοι/ες ανά όπλο & κατηγορία:

Ξίφος ασκήσεως γυναικών Α/Β

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

Ξίφος ασκήσεως ανδρών C

1. Αντώνιος Βούλγαρης (Ιππόκαμπος)
2. Μιχάλης Ασβεστάς (Παναθηναϊκός)

Ξίφος ασκήσεως ανδρών Α/Β

1. Στυλιανός Σουλιάτης (Παναθηναϊκός)
2. Απόστολος Δαβής (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας γυναικών Β

1. Καλλιόπη Λουφάκη (Αετοί Αθήνας)
2. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας γυναικών Α

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Παρθένα Σκάρου (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας ανδρών Β/C

1. Παναγιώτης Τριανταφύλλου (Παναθηναϊκός)
2. Δημήτρης Ατζολιδάκης (Μαρούσι)
3. Αντώνιος Βούλγαρης (Ιππόκαμπος)

Ξίφος μονομαχίας ανδρών Α

1. Βασίλειος Ντούνης (Παναθηναϊκός)
2. Γεράσιμος Πυλαρινός Μαρκαντωνάτος (Σπάρτακος)



3. Ιωάννης Παπαϊωάννου (Παναθηναϊκός)

Σπάθη γυναικών B

1. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

2. Καλλιόπη Λουφάκη (Αετοί Αθήνας)

Σπάθη γυναικών A

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)

2. Παρθένα Σκάρου (Παναθηναϊκός)

Σπάθη ανδρών B/C

1. Παναγιώτης Τριανταφύλλου (Παναθηναϊκός)

2. Δημήτρης Ατζολιδάκης (Μαρούσι)

3. Στυλιανός Σουλιώτης (Παναθηναϊκός)

3. Μιχάλης Ασβεστάς (Παναθηναϊκός)

Σπάθη ανδρών A

1. Βασίλειος Ντούνης (Παναθηναϊκός)

2. Γεράσιμος Πυλαρινός Μαρκαντωνάτος (Σπάρτακος)

3. Απόστολος Δαβής (Παναθηναϊκός)

Η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει θερμά για την άριστη συνεργασία τον Πρόεδρο του Τμήματος Συντήρησης Αρχαιοτήτων & Έργων Τέχνης και Αναπληρωτή Κοσμήτορα της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών & Πολιτισμού του ΠΑΔΑ, κ. Γιώργο Παναγιάρη, την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Φυσικοθεραπείας και Υπεύθυνη του ΠΑΔΑ για τα Άτομα με Αναπηρία, κα. Δάφνη Μπακαλίδου και την Προϊσταμένη Τμήματος Αθλητισμού του ΠΑΔΑ, κα. Ελισάβετ Λουκαίτου καθώς επίσης και τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του ΠΑΔΑ για την εθελοντική του συμμετοχή.

Ρεπορτάζ -Πηγή: Σύνδεσμος

Έρευνα / Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις

Περισσότερες γυναίκες (74,3%) από άνδρες (55,3%) δηλώνουν πως αυξήθηκε η οικογενειακή βία στην οικογένεια στη χώρα μας, λόγω της πανδημίας

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, 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%)** **δυσχεράνηθηκαν** 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, **έναν 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Αποκτήστε συνδρομή στην έντυπη Αυγή Ακολουθήστε το Avgi.gr στο Google News

- [ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ](#)



Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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, 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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, 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις

Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις



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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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, 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 επιδεινώσαν. Η βελτίωση εμφανίζεται πιο έντονη στους νέους μέχρι 18 χρόνων που λόγω της διακοπής των διαζώσεων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δύομισι 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

madata.gr



Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

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...

Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο των Ελλήνων

Άλλοι εκμεταλλεύτηκαν την καραντίνα και άλλοι δέχτηκαν πολύ μεγάλη πίεση

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.

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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.

«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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δύομισι 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 συνηθή 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% των πολιτών αξιοποίησε τον ελεύθερο λόγω καραντίνων και περιορισμών χρόνο του με πνευματικές απασχολήσεις, μελετώντας, βλέποντας ταινίες, 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 κοπιδίες μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα».



Έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο των Ελλήνων



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.

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 περισσότερων 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.

«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 απήφιστα 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράθηκαν 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 δύομιση 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% των πολιτών αξιοποίησε τον ελεύθερο λόγω καραντίνων και περιορισμών χρόνο του με πνευματικές απασχολήσεις, μελετώντας, βλέποντας ταινίες, 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 τέσσερις 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».



Έρευνα: Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων ο κορωνοϊός

Πρωτοστάτησαν στρες, αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού

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.

Η έκκληση του ΠΟΥ

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, 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 ανά φύλο

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 αφήφιστα 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 τηλεκαπίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ



Έρευνα: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία

Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, σύμφωνα με έρευνα του 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 «**H 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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 τους 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 δύομισι 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 βία 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 βία 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης

Έρευνα: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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



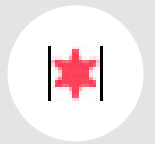
επαγγελματικές εργασίες, και, το 37,9% ασχολήθηκε με διάφορες άλλες δραστηριότητες.

"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: ΑΜΠΕ

ΣΑΣ ΑΡΕΣΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ;

-
-
-
-



ΕΡΕΥΝΑ: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία και τις σχέσεις



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 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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.

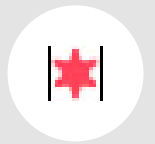
Όπως αποκαλύπτεται από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων, ένας στους τρεις ανθρώπους (32,4%) νιώθει μεγάλο φόβο μήπως κολλήσει από κάποιον απρόσεκτο και αδιάφορο συμπολίτη του. Περισσότερες από μία στις τρεις γυναίκες (35,9%) φοβάται πολύ μήπως κολλήσει, ενώ στους άνδρες φοβάται ένας στους τέσσερις (26,8%). 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 δυόμισι 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



Έρευνα: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία

capital.gr

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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".

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηκαν γιατί απέφυγαν 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.

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι ανθρωπίνες 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.

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 δύομιση φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%)?

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.

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.

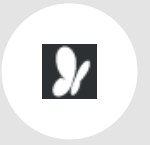
"Ο "χαμένος" χρόνος λόγω της πανδημίας δεν πήγε εντελώς χαμένος. Πολλοί άνθρωποι πέραν της βελτίωσης των προσωπικών επαφών με το στενό συγγενικό περιβάλλον τους, ασχολήθηκαν ένας στους τρεις, κύρια με τη μελέτη από το διάβασμα βιβλίων μέχρι τη συγγραφή ποιημάτων και άλλων λογοτεχνικών έργων ή την παρακολούθηση ταινιών και ντοκιμαντέρ? ένας στους τέσσερις 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

📍 <https://www.msn.com/el-gr/>

📅 Publication date: 12/12/2021 12:43

🌐 Alexa ranking (Greece): 96

🔗 [link](#)



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: ΑΜΠΕ

Διαβάστε ακόμα:

Έρευνα: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία

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.

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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.

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 τηλεκαπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι άνθρωποι 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%).

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.

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.



Έρευνα: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία



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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 κορονοϊό 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.

Μαθητεία
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

1 ΘΕΡΜΗ
Ταβάκη 11
Τ. 23130 72290

2 ΒΑΣΙΛΙΚΑ
Καπετάν Χάψα 20
Τ. 23960 233 08

mathiteia.edu.gr

📍 <https://tomanifesto.gr/>

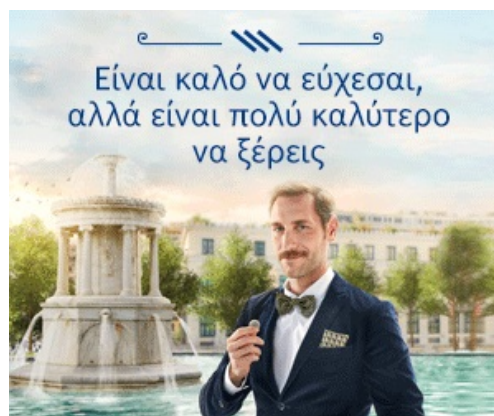
📅 Publication date: 12/12/2021 09:47

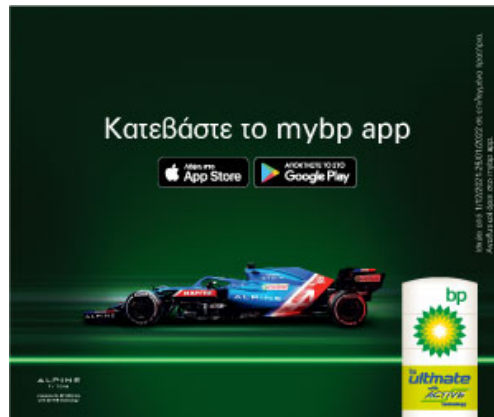
🌐 Alexa ranking (Greece): 34

🔗 [link](#)



Έρευνα: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου





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.



ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ Ο ΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

**Επενδύουμε στην Ελλάδα.
Επενδύουμε στο Μέλλον.**

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 περισσότερων 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, 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 απήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεκαίτευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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 δυόμισι 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 βία 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 βία 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 "εκπαίδευση 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Ακολούθησε το tomanifesto.gr στο Google News! Οι ειδήσεις που πρέπει να διαβάσεις

ΕΝΔΟ-ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑΕΡΕΥΝΑΚΑΡΑΝΤΙΝΕΣΠΑΝΔΗΜΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



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

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 «H 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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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 δύομισή 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 βία 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 βία 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.



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

Από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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».

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι άνθρωπινες 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.

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 δύομιση φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%).

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.

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 τέσσερις 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ



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

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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».

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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.

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι ανθρωπίνες 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.

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 δυόμισι φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%).

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.

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 τέσσερις ασχολήθηκε περισσότερο με άθληση και σωματικές δραστηριότητες και ένας στους πέντε εργαζόταν από το σπίτι του. Η "εργασία από το σπίτι" αλλά και η "εκπαίδευση στο σπίτι" δημιούργησαν νέες συνθήκες εργασίας και εκπαίδευσης στην ελληνική κοινωνική και οικονομική ζωή, κάτι που σε άλλες χώρες υπήρχε από

📍 <https://www.neaptolemaidas.gr/>

📅 Publication date: 12/12/2021 08:52

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 https://www.neaptolemaidas.gr/2021/12/blog-post_543.html



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.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ



Έρευνα: Πώς η πανδημία του κορονοϊού επηρέασε την ψυχική υγεία

Προϊόντος του χρόνου και ενώ βρίσκεται σε εξέλιξη η πανδημία του **κορονοϊού** 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 ζωής 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 τέσσερις 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.



Έρευνα: Πόσο έχει αλλάξει η πανδημία την ψυχική υγεία των πολιτών

Μεγάλο είναι το κόστος της πανδημίας στην ψυχική υγεία των πολιτών είναι μεγάλο, όπως δείχνουν οι έρευνες. 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, σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους.

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, που δημοσιεύθηκε στο ΑΠΕ ΜΠΕ, διενεργήθηκε σε όλη την Ελλάδα το διάστημα 12-27 Δεκεμβρίου 2020, ηλεκτρονικά, ανώνυμα χωρίς προσωπικά δεδομένα των ερωτηθέντων. Τα αποδεκτά ερωτηματολόγια ήταν 5.778.

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 περισσότερων Ελλήνων.

«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 επιδεινώσαν. 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 απήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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», σημειώνει ο Μιχάλης Γλαμπεδάκης, Μιχάλης Γλαμπεδάκης, Ομότιμος Καθηγητής πρώην ΤΕΙ Αθήνας, νυν Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής που επιμελήθηκε την έρευνα.

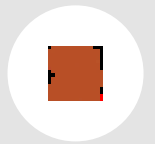
Επαφές με το στενό περιβάλλον

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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.

Συναισθήματα μοναξιάς

Η ίδια η φύση της πανδημίας επέβαλε την απομόνωση ανθρώπων προκειμένου να μην κολλήσουν, στερώνοντας 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 δυόμισι 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.

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.

[Ακολουθήστε το Money Review στο Google News](#)

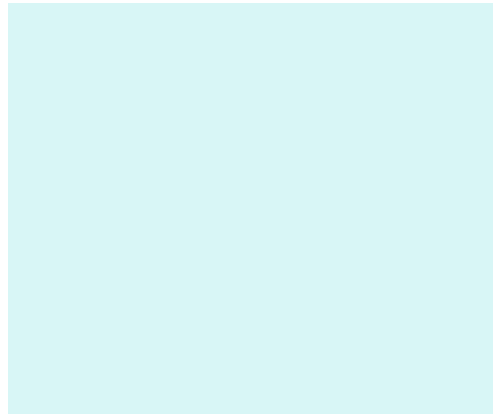


Έρευνα: Στρες, φόβος, μοναξιά... Τα συναισθήματά μας εν μέσω πανδημίας

Την ψυχική υγεία των ανθρώπων έχει επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό η πανδημία, και ό,τι επισύρει αυτή, με τα συναισθήματα του άγχους, του φόβου και της μοναξιάς να κυριαρχούν, ενώ έρευνα του Πανεπιστημίου Αττικής παρουσιάζει ενδιαφέροντα σχετικά στοιχεία.

Ειδικότερα, σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, στοιχεία 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία – Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 αφήφιστα 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».

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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν 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.



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.

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%).

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.

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ

Γράψτε το σχόλιό σας



<https://platform.twitter.com/widgets.js>

[Περισσότερα Εδώ](#)

Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία



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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία - Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 επιδεινώσαν. Η βελτίωση εμφανίζεται πιο έντονη στους νέους μέχρι 18 χρόνων που λόγω της διακοπής των διά ζωής 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 απήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ



Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους

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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία – Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 περισσότερων 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», τόνισε 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 αφήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ

Γράψτε το σχόλιό σας

A

A

•

Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία - Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 διά 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 αφήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 δυόμισι 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ

Πηγή: in.gr

Ακολουθήστε το [onlarissa.gr](https://www.onlarissa.gr/) στο **Google News** και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις

Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους

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, 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 απέφυγαν 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 περισσότερων Ελλήνων.

Διαβάστε επίσης: Έρευνα - 1 στους 7 Ευρωπαίους επιθυμεί να επιστρέψει στο γραφείο μετά την πανδημία

«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», τόνισε 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 διά ζωής 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 απήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 στις καραντίνες

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.

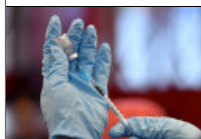
«Ο "χαμένος" χρόνος λόγω της πανδημίας δεν πήγε εντελώς χαμένος. Πολλοί άνθρωποι πέραν της βελτίωσης των προσωπικών επαφών με το στενό συγγενικό περιβάλλον τους, ασχολήθηκαν ένας στους τρεις, κύρια με τη μελέτη από το διάβασμα βιβλίων μέχρι τη συγγραφή ποιημάτων και άλλων λογοτεχνικών έργων ή την παρακολούθηση 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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ

Ακολουθήστε τον

στο **Google News** και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις
Δείτε όλες τις τελευταίες **Ειδήσεις** από την Ελλάδα και τον Κόσμο, στον

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΑ



Κόσμος

Αυστραλία - Στους πέντε μήνες μειώνεται το διάστημα μεταξύ της δεύτερης δόσης εμβολίου και της ενισχυτικής



Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία



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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία - Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 επιδεινώσαν. Η βελτίωση εμφανίζεται πιο έντονη στους νέους μέχρι 18 χρόνων που λόγω της διακοπής των διά ζωής 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 απήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ



Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

Follow @report247gr

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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία - Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 διά ζωής 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 αφήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

-: ΑΠΕ - ΜΠΕ

Γράψτε το σχόλιό σας

[Follow @report247gr](#)

📍 <http://www.sepe.gr/>

📅 Publication date: 12/12/2021 13:13

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 [link](#)



Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

Πολιτική

12 Δεκεμβρίου 2021

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους



Έρευνα - Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

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, 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.

Διαβάστε επίσης: Νέα Ζηλανδία - Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 διά 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 αφήφιστα 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».



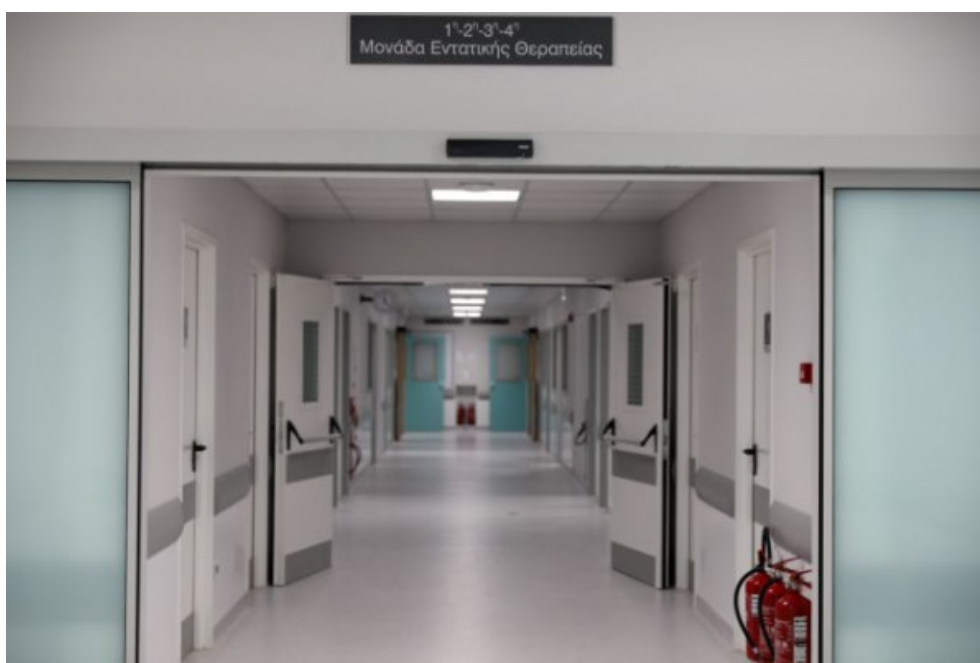
Επαφές με το στενό περιβάλλον

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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. Βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 δύομισι 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 νωπής 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 στις καραντίνες

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 τέσσερις ασχολήθηκε περισσότερο με άθληση και σωματικές δραστηριότητες και ένας στους πέντε εργαζόταν από το σπίτι του. Η "εργασία από το σπίτι" αλλά και η "εκπαίδευση 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 κοπιδώσεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Έρευνα για την πανδημία: Πώς επηρέασε την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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, 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 απήφισα 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 βία 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 βία 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.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ / Φ. Δουλγκέρη



Έρευνα Παν. Δυτικής Αττικής: Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της Covid-19 στην Ελλάδα

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.

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.

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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».

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηκαν 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.

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι ανθρωπίνες 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.

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%).

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.

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 τέσσερις 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

📍 <https://left.gr/>

📅 Publication date: 12/12/2021 09:54

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 [link](#)



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



Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς επηρέασε η πανδημία ανθρώπινες σχέσεις και ελεύθερο χρόνο

Νέες πτυχές του αντίκτυπου που έχει στην καθημερινότητα, τις σχέσεις, τον ελεύθερο χρόνο και την ψυχολογία των πολιτών η **πανδημία**, με μικρότερη ή μεγαλύτερη ένταση ανάλογα την περίοδο, ανακαλύπτουν διαρκώς οι ειδικοί.

Η ψυχική υγεία

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.

Όλα τα άτομα στην Ελλάδα αισθάνθηκαν αλλαγή

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

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων Ελλήνων.

Ρεαλιστές οι Έλληνες

«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, 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 επιδεινώσαν.

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%).

Βελτίωση στις ανθρώπινες σχέσεις

Οι πολίτες που αντιμετώπισαν αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 συναστροφές. 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 τέσσερις 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Διαβάστε επίσης

Σήμερα γιορτάζει ο Άγιος Σπυρίδων, ο προστάτης της Κέρκυρας - Το Σκήνωμά του παραμένει άφθαρτο αιώνες μετά

Χρήστος Χωμενίδης: «Μέσω της τέχνης, η Ελλάδα μπορεί να ξανασυστηθεί στον κόσμο»

Θα πάμε οπωσδήποτε στην Έκθεση κούκλας από τις κρατούμενες των Γυναικείων Φυλακών Θήβας

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς επηρέασε η πανδημία ψυχική υγεία, ανθρώπινες σχέσεις και ελεύθερο χρόνο

από [healthstories](#)

Νέες πτυχές του αντίκτυπου που έχει στην καθημερινότητα και την των πολιτών η πανδημία, με μικρότερη ή μεγαλύτερη ένταση ανάλογα την περίοδο, ανακαλύπτουν διαρκώς οι ειδικοί. 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 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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 κάποιων άλλων ανθρώπων επιβάρυναν την καθημερινότητα των περισσότερων 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 , 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 επιδεινώσαν. Η βελτίωση εμφανίζεται πιο έντονη στους νέους μέχρι 18 χρόνων που λόγω της διακοπής των δια ζωής 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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». 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 τηλεκατάρτιση, 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 απέφυγαν 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. Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι ανθρώπινες επαφές είναι η εμφάνιση συναισθημάτων φόβου μήπως κάποιος γνωστός ή συγγενής ή συνεργάτης τους 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. 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%). 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. 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 τέσσερις 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς επηρέασε η πανδημία την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις

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 «**H 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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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**, 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου



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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δύομιση 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.

Φ. Δουλγκέρη

[Φωτογραφία αρχείου]

Λεπτομέρειες στη συνδρομητική σελίδα του ΑΠΕ-ΜΠΕ.

© ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή από επισκέπτες της ιστοσελίδας.

[Tweets από ΑΠΕ-ΜΠΕ](#)

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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.



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.

Φ. Δουλγκέρη

[Φωτογραφία αρχείου]

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο



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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 προφύλαξεις 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 δυόμισι 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.

Φ. Δουλγκέρη

[Φωτογραφία αρχείου]

Λεπτομέρειες στη συνδρομητική σελίδα του ΑΠΕ-ΜΠΕ.

© ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή από επισκέπτες της ιστοσελίδας.

[Tweets από ΑΠΕ-ΜΠΕ](#)



Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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



Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.



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.

Φ. Δουλγκέρη (ΑΠΕ-ΜΠΕ)



Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 τους μεταδώσει τον ιό,? έτσι αρκετοί άνθρωποι διακατέχονταν από φόβο ίωσης και απέφυγαν 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 δύομιση 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.



Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τις ανθρώπινες σχέσεις

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τις ανθρώπινες σχέσεις

Μάκης Χολέβας

Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία τις ανθρώπινες σχέσεις

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 δύομισή 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει ο κορονοϊός την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων Ελλήνων.

«Κοιτάζοντας τις επιπτώσεις της πανδημίας, παρατηρούμε πως οι Έλληνες αντιμετώπισαν με ρεαλισμό την κατάσταση αφού τέσσερις στους δέκα θεωρούσαν κάποιον περιορισμό 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 απηψιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 βία και από άλλους ως συνηθία και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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



Κορωνοϊός: Μεγάλο το κόστος στην ψυχική υγεία - Στρες, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού

Όπως αναφέρει η έρευνα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, ούτε ματιές δεν ανταλλάσσουν πια οι άνθρωποι στους δρόμους.

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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.

Κορωνοϊός: Μεγάλο το κόστος στην ψυχική υγεία - Στρες, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού

News Room
ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ
News Room Facebook
Twitter
instagram

Όπως αναφέρει η έρευνα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, ούτε ματιές δεν ανταλλάσσουν πια οι άνθρωποι στους δρόμους.

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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: [Thetoc.gr](https://www.thetoc.gr/)



Κορονοϊός: Μεγάλο το κόστος στην ψυχική υγεία - Στρες, κατάθλιψη και κρίσεις πανικού

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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.

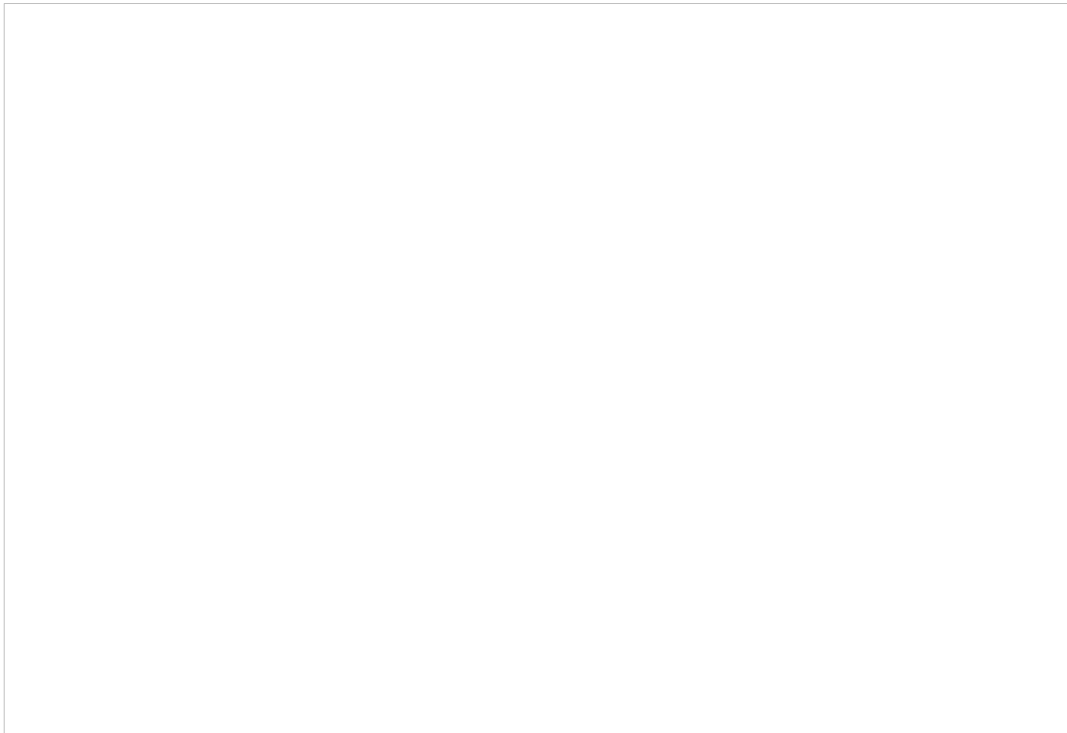
Ο κ. Γλαμπεδάκης προσθέτει ότι: “Οι περιορισμοί λόγω της πανδημίας όπως η τηλεργασία, το κλείσιμο σχολείων κ.ά. έδωσαν την ευκαιρία σε περισσότερους (24%) ανθρώπους να βελτιώσουν την επαφή τους με τους συγγενείς και φίλους και σε λιγότερους (15%) την επιδείνωσαν. Η βελτίωση εμφανίζεται πιο έντονη στους 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα”, καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: thetoc.gr

Κορονοϊός: Πώς επηρέασε ψυχική υγεία, σχέσεις και ελεύθερο χρόνο

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 ζωής 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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 δυόμισι 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Ακολουθήστε το Powergame.gr στο Google News για άμεση και έγκυρη οικονομική ενημέρωση!



Κορωνοϊός: Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

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, 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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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», τόνισε 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 αφήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.



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 βία και από άλλους ως συνηθία και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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

Με την εγγραφή σας στο **NewsLetter** του **Voucher Ergasia** θα ενημερώνεστε **πρώτοι** για όλα τα νέα στους τομείς ενδιαφέροντος σας!



Κορωνοϊός: Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες - Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη ώρα μας

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, τον 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεκαπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 νωπής 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: [protothema.gr](https://www.protothema.gr)

Κορωνοϊός: Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες - Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

την [12.12.21](#)



Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη χώρα μας

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 περισσότερων 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 αφήφιστα 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 τηλεκαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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,



στερώνοντας 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, χαρα_



Κορωνοϊός: Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες - Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη ώρα μας

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 «**H 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 **εκνευρισμός, ο θυμός και η θλίψη** έως τα καταθλιπτικά επεισόδια λόγω της πανδημίας και της συμπεριφοράς κάποιων άλλων ανθρώπων επιβάρυναν την καθημερινότητα των περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεκαπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 νείας 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.

Ειδήσεις σήμερα:

Κινδύνευσαν ζωές από την κακοκαιρία - Μεγάλες καταστροφές στη Δυτική Ελλάδα

Εκλογές ΚΙΝΑΛ: Άνοιξαν οι κάλπες, πού και πώς ψηφίζουν οι πολίτες

Απολογούνται αύριο οι «Θεματοφύλακες του Συντάγματος»- Το «καρτέρι» στον γυμνασιάρχη και ο «τέλειος παραλογισμός»

Ακολουθήστε το [protothema.gr](https://www.protothema.gr/) στο [Google News](#) και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις

Δείτε όλες τις τελευταίες [Ειδήσεις](#) από την Ελλάδα και τον Κόσμο, τη στιγμή που συμβαίνουν, στο [Protothema.gr](https://www.protothema.gr/)



Κορωνοϊός: Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες - Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

ygeiamou.gr team

Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη ώρα μας

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 περισσότερων 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 του 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 αψηφιστά 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 τηλεκαίδηση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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.



Νέα έρευνα: Πώς επηρέασε η πανδημία ψυχική υγεία και ανθρώπινες σχέσεις

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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».

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηκαν 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.

Χαρακτηριστικό του πώς επηρεάστηκαν οι ανθρωπίνες 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.

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%).

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.

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 τέσσερις 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.



Ο αντίκτυπος της πανδημίας στην ψυχική μας υγεία

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 **«H Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής**, το σύνολο σχεδόν 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 απέφυγαν 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 περισσότερων 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 ο **Ομότιμος Καθηγητής πρώην ΤΕΙ Αθήνας, νυν Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Μιχάλης Γλαμπεδάκης**, 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 αφήφιστα 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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 δύομιση 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 συνηθή 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 καραντινών

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 καραντινών και των μέτρων ενεργητικής και παθητικής προφύλαξης και προστασίας.

Το 49,0% των πολιτών αξιοποίησε τον ελεύθερο λόγω καραντινών 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.



ΠΑΔΑ: Εθελοντική προσφορά αίματος στο Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας

Με πρωτοβουλία της φοιτητικής ομάδας εθελοντικής αιμοδοσίας Bloodsharing πραγματοποιήθηκε τριήμερη αιμοδοσία στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και ειδικότερα στις Πανεπιστημιούπολεις Άλσους Αιγάλεω και Αρχαίου Ελαιώνα από το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ). Στη δράση συμμετείχαν εκατοντάδες εθελοντές φοιτητές, αλλά και προσωπικό του Ιδρύματος.

Αναφέρεται ότι το ΕΚΕΑ και οι υπηρεσίες του παρέχουν υψηλής ποιότητας αιμοδοσιακή υγειονομική περίθαλψη επιτυγχάνοντας τον στόχο της αυτάρκειας αίματος και παραγώγων του σε εθνικό επίπεδο.

Κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας τηρήθηκαν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας των εθελοντών αιμοδοτών σύμφωνα με τα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα για τη διασπορά του κορωνοϊού COVID-19.

Εντυπωσιακή υπήρξε η συμμετοχή δοτών πρώτης φοράς, γεγονός ιδιαίτερα ελπιδοφόρο για το μέλλον της εθελοντικής αιμοδοσίας.

Ο **Πρύτανης του ΠΑΔΑ καθηγητής Παναγιώτης Ε. Καλδής** ευχαρίστησε τη φοιτητική ομάδα εθελοντικής αιμοδοσίας Bloodsharing για το συνεχιζόμενο καλό έργο τους, όπως και το προσωπικό του ΕΚΕΑ, αλλά και του ΠΑΔΑ που υλοποίησαν τη δράση.

Οι μονάδες αίματος που συγκεντρώθηκαν θα διατεθούν για την κάλυψη των αναγκών μεταγγίσεων των ασθενών σε όλα τα νοσοκομεία της χώρας.

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)



Πανδημία: Πώς έχει επηρεαστεί η ψυχική υγεία και οι ανθρώπινες σχέσεις

Τι απαντούν οι Έλληνες για την αξιοποίηση του χρόνου, τον φόβο της ίωσης και την ενδοοικογενειακή βία

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 περισσότερων 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 αφήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 βία και από άλλους ως συνηθία και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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

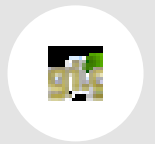
πνευματικές απασχολήσεις, μελετώντας, βλέποντας ντοκιμαντέρ, συγγράφοντας και με άλλη πνευματική εργασία. Το 39,2% ασχολήθηκε με σωματική άσκηση και άθληση. Το 31,3% ασχολήθηκε με επαγγελματικές εργασίες, και, το 37,9% ασχολήθηκε με διάφορες άλλες δραστηριότητες.

«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.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ

Διαβάστε [ΕΔΩ](#) όλες τις ειδήσεις για τον κορωνοϊό.

[Newsroom](#)



Πανδημία και ψυχική υγεία Ελλήνων-ποιες οι επιπτώσεις σύμφωνα με έρευνα Πανεπιστημίου Δ. Αττικής

Η ψυχική υγεία των Ελλήνων πολιτών επιδεινώθηκε ως συνέπεια του εγκλεισμού και της πανδημίας, δείχνουν αναλυτικές έρευνες από το Πανεπιστήμιο Δυτικής 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.

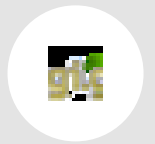
Η έρευνα διενεργήθηκε σε όλη την Ελλάδα το διάστημα 12-27 Δεκεμβρίου 2020, ηλεκτρονικά, ανώνυμα χωρίς προσωπικά δεδομένα των ερωτηθέντων. Τα αποδεκτά ερωτηματολόγια ήταν 5.778.

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%).

Ενδοοικογενειακή βία

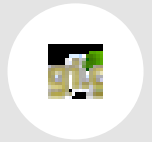
Σχεδόν επτά στους δέκα (67,1%) των ανθρώπων στην Ελλάδα πιστεύει ότι αυξήθηκε «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» η ενδοοικογενειακή βία και μόνον ένας στους δέκα (8,6%) πιστεύει πως δεν αυξήθηκε καθόλου. Περισσότερες γυναίκες (74,3%) από άνδρες (55,3%) δηλώνουν πως αυξήθηκε η οικογενειακή βία στην οικογένεια στη 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 βία και από άλλους ως συνηθία και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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.

Φ. Δουλγκέρη

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Πανελλαδική έρευνα δείχνει πόσο μας επηρέασε η πανδημία στην ψυχολογία και την καθημερινότητα

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκαπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ Δ. ΑΤΤΙΚΗΣ: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΣΕ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Έρευνα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής δείχνει πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους.

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 βία και από άλλους ως συνηθία και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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.

Πανεπιστήμιο Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

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

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 «**H 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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 της καραντίνας

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 καραντίνας 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 "εκπαίδευση 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.

Διαβάστε ακόμη

[Οι ελληνικές startups που μπορούν να εξελιχθούν σε «μονόκερους»](#)

[Σπύρος Κανελλόπουλος - «Χιών»: Ποια είναι η ιστορική εταιρεία - Αλάτι σαν χιόνι εδώ και 86 χρόνια \(pics\)](#)

[Νώντας Πασχαλίδης - Neurosoft: Στρατηγική απόφαση η πώληση δύο θυγατρικών στην Qualco](#)

Πανεπιστήμιο Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, τα στοιχεία δείχνουν πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους. 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 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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεκαίδηση, 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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 απέφυγαν 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 δυόμισι 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 τέσσερις 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 μέιναν κατά πολύ τις κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης. Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Πανεπιστήμιο Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, τα στοιχεία δείχνουν πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους.

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 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δύομιση 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

[Ακολουθήστε το Skai.gr στο Google News](#)
και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις



Πανεπιστήμιο Δ. Αττικής: Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο



Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, τα στοιχεία δείχνουν πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους.

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 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 δύομιση φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%).

Ενδοοικογενειακή βία

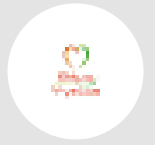
Σχεδόν επτά στους δέκα (67,1%) των ανθρώπων στην Ελλάδα πιστεύει ότι αυξήθηκε «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» η ενδοοικογενειακή βία και μόνον ένας στους δέκα (8,6%) πιστεύει πως δεν αυξήθηκε καθόλου. Περισσότερες γυναίκες (74,3%) από άνδρες (55,3%) δηλώνουν πως αυξήθηκε η οικογενειακή βία στην οικογένεια στη 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

Πανεπιστήμιο Δυτ. Αττικής: Βαριά η επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία, στις σχέσεις και στον ελεύθερο χρόνο

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής τα στοιχεία δείχνουν πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους

Την ώρα που η πανδημία εξελίσσεται ακόμη, 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 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.

Οι γυναίκες τα μεγαλύτερα θύματα

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων Ελλήνων.

Οι επιπτώσεις

«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 αφήφιστα 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 τηλεκαίτευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 κοπιάσεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Πώς επηρέασε την ψυχολογία των Ελλήνων η πανδημία

Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους

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, 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.

Διαβάστε επίσης: [Νέα Ζηλανδία – Άνδρας εμβολιάστηκε δέκα φορές](#)

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 περισσότερων 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», τόνισε 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 αφήφιστα 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υφίστανται ισχυρές ψυχολογικές πιέσεις. βέβαια (61,3%) βρήκαν άλλες μεθόδους επικοινωνίας που η τεχνολογία διαθέτει και θεωρούν ότι εξακολουθούσαν να έχουν την ίδια επαφή.

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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 δυόμισι 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 στις καραντίνες

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 "εκπαίδευση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ



Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία

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 «H 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 απρόσδεκτο 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 δυόμισι 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 περισσότερα βίαια 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.

Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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 κοπιδείς μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 βία και από άλλους ως συνηθία και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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



Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΕ BLOGVIEW

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

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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».

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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.

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 προφύλαξεις 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.

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%).

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.

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

[ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΕ BLOGVIEW](#)

Thanks ??? Pingu Design

Thanks ??? Pingu Design



Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

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 **«H 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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».

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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.

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.

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%).

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.

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

Ακολουθήστε το

larissanet.gr

στο [Google News](#) και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις.



Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέπει 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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.



Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

ΛΕΣΒΟΣ:

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, τα lockdown και άλλες απαγορεύσεις και διέθεσαν περισσότερο χρόνο στα αγαπημένα τους άτομα, άλλοι όμως υπέστησαν και υψίστανται 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%) δυσχεράνηθηκαν γιατί απέφυγαν 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 άνθρωπινες 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 δύομιση 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.

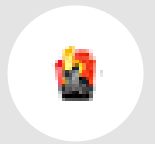
«Η έρευνα κατέδειξε μια άλλη σοβαρή κατάσταση στην ελληνική κοινωνία· αυτή της αναγνώρισης και ταυτοποίησης της ενδοοικογενειακής βίας. Φαινόμενα απρεπούς και ασύμμετρης συμπεριφοράς από μέλη σε μέλη μιας οικογένειας, από άλλους χαρακτηρίζονται ως βία και από άλλους ως συνήθη και άνευ σημασίας. Το παρήγορο είναι ότι η νέα γενιά, άτομα 18-35 χρόνων, χαρακτηρίζουν πιο εύκολα κάποια περιστατικά ως βία 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 τέσσερις 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



Πώς έχει επηρεάσει η πανδημία την ψυχική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

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.

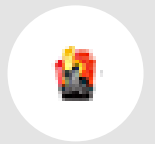
Η έρευνα διενεργήθηκε σε όλη την Ελλάδα το διάστημα 12-27 Δεκεμβρίου 2020, ηλεκτρονικά, ανώνυμα χωρίς προσωπικά δεδομένα των ερωτηθέντων. Τα αποδεκτά ερωτηματολόγια ήταν 5.778.

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκαπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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.

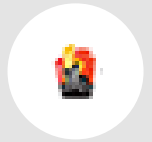
Ένας στους δύο (49,8%) ανθρώπους στην Ελλάδα αισθάνθηκε «Πάρα πολύ» και «Πολύ» μεγάλη μοναξιά και 36,8% αισθάνθηκε μικρή και διαχειρίσιμη μοναξιά. Το φύλο δεν διαφοροποίησε τα συναισθήματα μοναξιάς των ανθρώπων. Η ηλικία όμως, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη συναισθημάτων μοναξιάς. Οι άνω των 65 χρόνων που αισθάνθηκαν «Πάρα πολύ» μεγάλη μοναξιά, ήταν δύομιση 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.

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

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 «H 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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, 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δυόμισι 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.

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.

Φ. Δουλγκέρη



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

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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, 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 επιδεινώσαν. 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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.

amna.gr

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

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 κορονοϊό, τη μοναξιά γιατί αρκετοί απέφυγαν 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 περισσότερων 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 κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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 δυόμισι 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 βία 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 βία 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.



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

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.



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

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων Ελλήνων.

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΔΩ](#)

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ ΜΠΕ



Στρες, φόβος, μοναξιά... Τα συναισθήματά μας εν μέσω πανδημίας - Τι δείχνει έρευνα του Πανεπιστημίου Δ. Αττικής

Πως η πανδημία έχει επηρεάσει την ψυχική υγεία των Ελλήνων με βάση έρευνα του Πανεπιστημίου Δ. Αττικής

Την ψυχική υγεία των ανθρώπων έχει επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό η πανδημία, και ό,τι επισύρει αυτή, με τα συναισθήματα του άγχους, του φόβου και της μοναξιάς να κυριαρχούν, ενώ έρευνα του Πανεπιστημίου Αττικής παρουσιάζει ενδιαφέροντα σχετικά στοιχεία.

Ειδικότερα, σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, στοιχεία 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 αφήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγος 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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 δυόμισι 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.

Σχεδόν το σύνολο των Ελλήνων «μιλά» για το κόστος της πανδημίας στην ψυχική υγεία

Στρες, αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού είναι μερικές μόνο από τις συνέπειες της πανδημίας στην ψυχολογία, τις οποίες αποτυπώνει έρευνα του πανεπιστημίου Δυτικής 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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέπει 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωποι επαφές είναι η εμφάνιση συναισθημάτων φόβου μήπως κάποιοι 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 δύομιση 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 τέσσερις 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 μέιναν κατά πολύ τις κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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 απήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηκαν 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 δύομιση 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Την μεγάλη επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία των Ελλήνων αποκαλύπτει έρευνα

Νέες πτυχές του αντίκτυπου που έχει στην καθημερινότητα και την ψυχολογία των πολιτών η **πανδημία** ανακαλύπτουν διαρκώς οι ειδικοί.

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 κορονοϊό, 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 περισσότερων 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, 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 αφήφιστα τον κορονοϊό 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 τους 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.

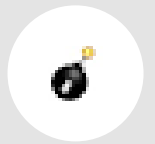


Αξιοποίηση του χρόνου κατά τη διάρκεια των καραντίνων

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 τέσσερις 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.



Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες: Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες: Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές



Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη χώρα μας.

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.

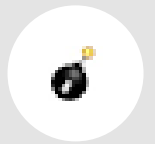
Σύμφωνα με την έρευνα «Η Covid-19 στην Ελλάδα: Ψυχολογικό Αποτύπωμα» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής που παρουσιάζει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν πως σχεδόν το σύνολο των ανθρώπων στην Ελλάδα αισθάνθηκαν σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητά τους.

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 περισσότερων 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



σχολεύουν 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 αφήφιστα τον κορωνοϊό και θεωρούσαν ότι δεν συντρέχει λόγω 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 άνθρωπινες 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.

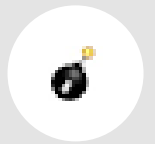
Συναισθήματα μοναξιάς

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 δυόμισι 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Αναρτήθηκε στις [Κυριακή, Δεκεμβρίου 12, 2021](#)



Αποστολή με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου [BlogThis!](#)Μοιραστείτε το στο [Twitter](#)Μοιραστείτε το στο [Facebook](#)Κοινοποίηση στο [Pinterest](#)



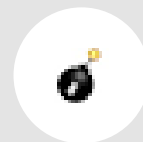
Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη χώρα μας.

📌 <https://thessbomb.blogspot.com/>

📅 Publication date: 12/12/2021 13:09

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 https://thessbomb.blogspot.com/2021/12/blog-post_591.html



Αναρτήθηκε στις [Κυριακή, Δεκεμβρίου 12, 2021](#)

✍️
[Αποστολή με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου](#) [BlogThis!](#) [Μοιραστείτε το στο Twitter](#) [Μοιραστείτε το στο Facebook](#) [Κοινοποίηση στο Pinterest](#)
[Αποστολή με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου](#)

Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες - Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

Από
Γιώργος Αλβέρτης



Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη χώρα μας

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 περισσότερων 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 αψηφιστα 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 τηλεκατάρτιση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δύομισι 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: protothema.gr



Το «ψυχολογικό αποτύπωμα» της πανδημίας στους Έλληνες



Ο φόβος, η μοναξιά και οι... θετικές πτυχές

Πώς επηρεάστηκαν από την επέλαση της Covid-19 η ψυχική υγεία, οι ανθρώπινες σχέσεις και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στη χώρα μας 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 περισσότερων 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 τηλεεκπαίδευση, 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%) δυσχεράνηθηκαν 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 δύομισι 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 βιαιότητάς. 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 τέσσερις 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

Το ψυχολογικό αποτύπωμα της πανδημίας στην Ελλάδα: Πώς έχει επηρεάσει ανθρώπινες σχέσεις και αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

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.

«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 του 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, 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 λόγος 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» καταλήγει ο καθηγητής.

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 τηλεεκπαίδευση, 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.

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.

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 δυόμισι φορές, αναλογικά, περισσότεροι των νέων 26-35 χρόνων (33,3% έναντι 13,9%).

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» σημειώνει ο κ. Γλαμπεδάκης και συμπληρώνει:

«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»,

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 καραντίνας 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 κοπώδεις μετακινήσεις τους αλλά και μαθητών που για διάφορους λόγους ήταν δύσκολο να παρακολουθήσουν ζωντανά μαθήματα», καταλήγει ο κ. Γλαμπεδάκης.

**Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ, Φ. Δουλγκέρη
Αθήνα, Ελλάδα**

«Έκλεψε την παράσταση» το Πανελλήνιο Ξιφασκίας με αμαξίδιο

Σε πανηγυρική ατμόσφαιρα, η οποία έκλεισε με ρεσιτάλ βιολιού από τον διεθνή δραστηριότητας βιολονίστα, κ. Ζήσιμο Σουλκούκη, πραγματοποιήθηκε στην Πανεπιστημιούπολη Άλσος Αιγάλεω, το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ξιφασκίας με αμαξίδιο, το πρώτο μετά από υποχρεωτικό... διάλειμμα 2.5 ετών λόγω υγειονομικής κρίσης. Το πρωτάθλημα διοργάνωσε η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

Χαιρετισμό εκ μέρους της Ομοσπονδίας απηύθυνε η Ειδική Γραμματέας και Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής κα. Κωνσταντινιά Σωτηριάδη και εκ μέρους του ΠΑΔΑ, ο Πρύτανης, Καθηγητής κ. Παναγιώτης Καλδής. Ο τελευταίος τίμησε τους αθλητές Πάνο Τριανταφύλλου, Βασίλη Ντούνη και τον ομοσπονδιακό προπονητή Δημήτρη Κάζαγλη για τη συμμετοχή στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, καθώς επίσης τίμησε και τους δύο Έλληνες διεθνείς διαιτητές Λεωνίδα Κούκο και Ιάσωνα Αθανασιάδη.

Για τη συνεργασία τους, η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, δια χειρός της κας Σωτηριάδη και του εφόρου εθνικών ομάδων, Κ. Κωνσταντίνου Σιάχου, παρέδωσαν στον Πρύτανη τιμητική πλακέτα, ενώ εν συνεχεία ο ΠΑΔΑ τίμησε και και την ομοσπονδία.

Ακολούθησε η παρουσίαση του αθλήματος και των αθλητών και αθλητριών από τον Ομοσπονδιακό Προπονητή, ενώ το πρωτάθλημα και τις τελετές απονομής μεταλλίων τίμησαν με την παρουσία και συμμετοχή τους: ο Γενικός Γραμματέας Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας, κ. Γιώργος Σταμάτης, ο Αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών, κ. Νίκος Πέππας, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικού Τομέα Αθηνών, κ. Ανδρέας Λεωτσάκος, ο Διευθυντής του Γραφείου Υφυπουργού Αθλητισμού, κ. Σταύρος Τσούλος, ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, κ. Ιωάννης Λιγνός, το μέλος του Εκτελεστικού Συμβουλίου και Επικεφαλής της Επιτροπής Ισότητας Φύλων της IWAS Fencing, κα. Χριστίνα Μασσιάλα και ο Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας του ΠΑΔΑ, Καθηγήτρια κα. Ευσταθία Παπαγεωργίου.

Στο αγωνιστικό κομμάτι, ο «ασημένιος» Παραολυμπιονίκης του Ρίο και «χάλκινος» στο Τόκιο, Πάνος Τριανταφύλλου, πρώτευσε στο ξίφος μονομαχίας και την σπάθη κατηγορίας Β/С, ενώ ο έτερος εκπρόσωπος της ελληνικής Ξιφασκίας στο Τόκιο, Βασίλης Ντούνης, πήρε τις αντίστοιχες πρωτιές στην κατηγορία Α'. Στις γυναίκες, η Ευθυμία Βλάμη, ήταν πρώτη σε τρία όπλα και συγκεκριμένα στο ξίφος ασκήσεως Α/В, το ξίφος μονομαχίας Α καθώς και τη σπάθη Α.





Στη σχετική ανακοίνωσή της, η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ αναφέρει: «Η ΕΑΟΜ-ΑμεΑ αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει θερμά για την άριστη συνεργασία τον Πρόεδρο του Τμήματος Συντήρησης Αρχαιοτήτων & Έργων Τέχνης και Αναπληρωτή Κοσμήτορα της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών & Πολιτισμού του ΠΑΔΑ, κ. Γιώργο Παναγιάρη, την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Φυσικοθεραπείας και Υπεύθυνη του ΠΑΔΑ για τα Άτομα με Αναπηρία, κα. Δάφνη Μπακαλίδου και την Προϊσταμένη Τμήματος Αθλητισμού του ΠΑΔΑ, κα. Ελισάβετ Λουκαΐτου καθώς επίσης και τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του ΠΑΔΑ για την εθελοντική του συμμετοχή».

Οι τρεις πρώτοι/ες ανά όπλο & κατηγορία:

Ξίφος ασκήσεως γυναικών A/B

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

Ξίφος ασκήσεως ανδρών C

1. Αντώνιος Βούλγαρης (Ιππόκαμπος)
2. Μιχάλης Ασβεστάς (Παναθηναϊκός)

Ξίφος ασκήσεως ανδρών A/B

1. Στυλιανός Σουλιώτης (Παναθηναϊκός)
2. Απόστολος Δαβής (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας γυναικών B

1. Καλλιόπη Λουφάκη (Αετοί Αθήνας)
2. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας γυναικών A

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Παρθένα Σκάρου (Παναθηναϊκός)

Ξίφος μονομαχίας ανδρών B/C

1. Παναγιώτης Τριανταφύλλου (Παναθηναϊκός)
2. Δημήτρης Ατζολιδάκης (Μαρούσι)
3. Αντώνιος Βούλγαρης (Ιππόκαμπος)

Ξίφος μονομαχίας ανδρών A

1. Βασίλειος Ντούνης (Παναθηναϊκός)



2. Γεράσιμος Πυλαρινός Μαρκαντωνάτος (Σπάρτακος)
3. Ιωάννης Παπαϊωάννου (Παναθηναϊκός)

Σπάθη γυναικών Β

1. Γεωργία Καλτσή (Παναθηναϊκός)
2. Καλλιόπη Λουφάκη (Αετοί Αθήνας)

Σπάθη γυναικών Α

1. Ευθυμία Βλάμη (Σπάρτακος)
2. Παρθένα Σκάρου (Παναθηναϊκός)

Σπάθη ανδρών Β/Γ

1. Παναγιώτης Τριανταφύλλου (Παναθηναϊκός)
2. Δημήτρης Ατζολιδάκης (Μαρούσι)
3. Στυλιανός Σουλιώτης (Παναθηναϊκός)
3. Μιχάλης Ασβεστάς (Παναθηναϊκός)

Σπάθη ανδρών Α

1. Βασίλειος Ντούνης (Παναθηναϊκός)
2. Γεράσιμος Πυλαρινός Μαρκαντωνάτος (Σπάρτακος)
3. Απόστολος Δαβής (Παναθηναϊκός)

Πηγή: ΑΠΕ

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)

ΠΑΔΑ: Συνάντηση κοινωνικής αλληλεγγύης ακαδημαϊκής και επιχειρηματικής κοινότητας στις «δομές φτώχειας» του Δήμου Αιγάλεω

Με αφορμή την έκδοση του βιβλίου «Επικοινωνία, Διαφήμιση και Μάρκετινγκ στο Ψηφιακό Περιβάλλον και ο Ρόλος των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης» της Ανδρονίκης Κάβουρα, καθηγήτριας του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, όπου εμπεριέχονται 13 μελέτες περίπτωσης επιχειρήσεων, με πρωτοβουλία του Πρύτανη του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής καθηγητή Παναγιώτη Καλδή, πραγματοποιήθηκε ειδική εκδήλωση συνεισφοράς προϊόντων και υπηρεσιών των συγκεκριμένων επιχειρήσεων στις δομές φτώχειας του Δήμου Αιγάλεω στο πλαίσιο της κοινωνικής αλληλεγγύης ενόψει των Χριστουγέννων, η οποία επενδύθηκε με μουσικά ακούσματα από την Μικρά Ασία.

Παραβρέθηκαν και εξήραν των πρωτοβουλία ο Δήμαρχος Αιγάλεω Γιάννης Γκίκας, ο Αντιδήμαρχος Ηλίας Μάνδρος, η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Μαρία Συρεγγέλα, ο Επίσκοπος Ευρίπου και Πρωτοσύγκελος της Ιεράς Μητροπόλεως Νίκαιας και Αιγάλεω κ. κ. Χρυσόστομος, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικού Τομέα Αττικής Ανδρέας Λεωτσάκος, η Προϊσταμένη της Δ/σης Κοινωνικής Προστασίας Κυπαρισσένια Σαμαρά και οι εκπρόσωποι των χορηγών εταιρειών.



Η συνάντηση εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων του Δήμου Αιγάλεω για τη στήριξη των οικονομικά αδυνάτων πολιτών που λειτουργεί ως θεσμός από το 1994 και περιλαμβάνει κοινωνικό παντοπωλείο, κοινωνικό φαρμακείο και κοινωνικό συσσίτιο σε ειδικές εγκαταστάσεις εξωτερικά του γηπέδου «Σταύρος Μαυροθαλασσίτης».

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)



ΠΑΔΑ: Συνάντηση ακαδημαϊκής και επιχειρηματικής κοινότητας στις «δομές φτώχειας» του Δήμου Αιγιάλεω

ΠΑΔΑ: Συνάντηση ακαδημαϊκής και επιχειρηματικής κοινότητας στις «δομές φτώχειας» του Δήμου Αιγιάλεω

Με αφορμή την έκδοση του βιβλίου «Επικοινωνία, Διαφήμιση και Μάρκετινγκ στο Ψηφιακό Περιβάλλον και ο Ρόλος των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης» της Ανδρονίκης Κάβουρα, καθηγήτριας του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, όπου εμπεριέχονται 13 μελέτες περίπτωσης επιχειρήσεων, πρωτοβουλία του Πρύτανη του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής Παναγιώτη Καλδή, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση συνεισφοράς προϊόντων και υπηρεσιών των συγκεκριμένων επιχειρήσεων στις δομές φτώχειας του Δήμου Αιγιάλεω στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς ενόψει των Χριστουγέννων, η οποία επενδύθηκε με μουσικά ακούσματα από την Μικρά Ασία.

Παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος Αιγιάλεω Γιάννης Γκίκας, ο Αντιδήμαρχος Ηλίας Μάνδρος, η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, ο Επίσκοπος Ευρίπου και Πρωτοσύγκελος της Ιεράς Μητροπόλεως Νίκαιας και Αιγιάλεω κ. κ. Χρυσόστομος, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικού Τομέα Αττικής Ανδρέας Λεωτσάκος, ο Απόστολος Γιοβάνης, καθηγητής και Πρόεδρος του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων του ΠΑΔΑ, η Προϊσταμένη της Δ/σης Κοινωνικής Προστασίας Κυπαρισσένια Σαμαρά και οι εκπρόσωποι των χορηγών εταιρειών.

Συντονιστείτε στην σελίδα [Φοιτητικά Νέα - Newsroom](#) πατώντας [εδώ](#), για να ενημερώνεστε **ΠΡΩΤΟΙ** για όλα τα τελευταία νέα!

Η συνάντηση εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων του Δήμου Αιγιάλεω για τη στήριξη των οικονομικά αδυνάτων πολιτών που λειτουργεί ως θεσμός από το 1994 και περιλαμβάνει κοινωνικό παντοπωλείο, κοινωνικό φαρμακείο και κοινωνικό συσσίτιο σε ειδικές εγκαταστάσεις εξωτερικά του γηπέδου «Σταύρος Μαυροθαλασσίτης».

Φοιτητικά Νέα/Foititikanea.gr

ΠΑΔΑ: Νέα εποχή ολιστικής μεταρρύθμισης για το Δημοτικό Βρεφοκομείο Αθηνών

Μια νέα εποχή ολιστικής μεταρρύθμισης ανατέλλει για το ιστορικό ίδρυμα της Αθήνας, με έτος ίδρυσης το 1859, το Δημοτικό Βρεφοκομείο Αθηνών (Δ.Β.Α.), της μεγαλύτερης δομής σε αριθμό επωφελουμένων ψυχοπαιδαγωγικής υποστήριξης της πρώιμης παιδικής ηλικίας της χώρας και της αυτοδιοίκησης, με την υπογραφή Μνημονίου Συνεργασίας με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (Π.Α.Δ.Α) που θα υλοποιηθεί από το Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία (Τ.Α.Φ.Π.Η.) της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου.



Παρουσία του **Δημάρχου Αθηναίων, Κώστα Μπακογιάννη**, καθώς και του **Προέδρου του Δημοτικού Συμβουλίου Ελευθέριου Σκιαδά**, ο **Πρύτανης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, καθηγητής Παναγιώτης Καλδής** και η **Πρόεδρος του Δημοτικού Βρεφοκομείου Αθηνών, Δήμητρα-Ινές Αγγελή-Λυκούδη** υπέγραψαν το Μνημόνιο Συνεργασίας στο Δημαρχιακό Μέγαρο.

Στην σύντομη ενημέρωση και συζήτηση που προηγήθηκε ο **Πρόεδρος του Τμήματος Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, καθηγητής Κωνσταντίνος Πετρογιάννης**, ανέπτυξε τα οφέλη της συνεργασίας για την ανάπτυξη εκπαιδευτικής, επιστημονικής, ερευνητικής συνεργασίας και ανταλλαγής τεχνογνωσίας, στο πλαίσιο απόκτησης γνώσεων και ανάπτυξης δεξιοτήτων κατάλληλων για την απαιτήσεως του επαγγέλματος των παιδαγωγών και απώτερο στόχο την εφαρμογή – προώθηση νέων μεθόδων αγωγής και φροντίδας στην πρώιμη παιδική ηλικία προς όφελος των βρεφών των νηπίων και των οικογενειών τους.

Η **Διευθύντρια Προγραμματισμού Οργάνωσης Πληροφορικής και Ανάπτυξης Ανθρωπίνων Πόρων του Δ.Β.Α., Μαρία Διβάνη**, μεταξύ άλλων ανέφερε ότι οι πρότυπες διαδικασίες που πλαισιώνουν την λειτουργία του Δημοτικού Βρεφοκομείου Αθηνών πολλά χρόνια τώρα ως προς την προστασία των παιδιών, την ανάπτυξη και την εκπαίδευσή τους, την υψηλή διατροφική αξία των γευμάτων των βρεφών και νηπίων, την Συμβουλευτική Γονέων ήρθε η στιγμή με την επιστημονική ομπρέλα της συνεργασίας αυτής να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη των γονέων και να γίνει ένα ακόμη βήμα για την εναρμόνιση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής.

Ενδεικτικά το αντικείμενο της συνεργασίας περιλαμβάνει:



- Την ανάπτυξη νέων μεθόδων αγωγής και φροντίδας στην πρώιμη παιδική ηλικία προς όφελος των βρεφών, των νηπίων αλλά και των οικογενειών τους, με βάση τη συμπληρωματικότητα των στόχων, καθώς και το κοινό ενδιαφέρον των δύο Μερών για την ανάπτυξη της εκπαιδευτικής, επιστημονικής και ερευνητικής συνεργασίας και ανταλλαγής τεχνογνωσίας.
- Τη συν-διοργάνωση και υλοποίηση θεματικών δράσεων σε τομείς που υπάρχει κοινό εκπαιδευτικό, ερευνητικό και επιστημονικό ενδιαφέρον, όπως αυτές θα προκύπτουν από τις αναδυόμενες ανάγκες των ωφελούμενων.
- Την ανάπτυξη των επιμέρους δράσεων στον τομέα της έρευνας, της πρακτικής, της εκπαίδευσης και της διάχυσης της πληροφορίας στην κοινότητα, αλλά και σε φορείς του εσωτερικού και του εξωτερικού.
- Την συν-διοργάνωση δράσεων κοινού ενδιαφέροντος στον τομέα της έρευνας, της πρακτικής, της εκπαίδευσης και της διάχυσης της πληροφορίας με στόχο την επικαιροποίηση των γνώσεων σε θέματα παιδαγωγικών, ψυχολογίας, κοινωνιολογίας, διοίκησης-οικονομίας, αισθητικής αγωγής και πολιτισμού, προς όφελος του προσωπικού των Π.Σ. του Δ.Β.Α., των βρεφών και νηπίων και των γονέων.
- Την ενίσχυση της επιστημονικής συνεργασίας, μέσω της συλλογής - ανταλλαγής πληροφοριών - δεδομένων στο πλαίσιο των ερευνητικών δράσεων, την ανταλλαγή και δημιουργία ενημερωτικού υλικού, δημοσιεύσεων και ερευνητικών αποτελεσμάτων.
- Την οργάνωση ή/και σε συνεργασία με τρίτους, πιστοποιημένων σεμιναρίων, συνεδρίων και διαλέξεων σε επιστημονικούς τομείς αμοιβαίου ενδιαφέροντος, καθώς και άλλων εκδηλώσεων κοινωνικού και επιστημονικού χαρακτήρα που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη και ευαισθητοποίηση του προσωπικού και του ευρύτερου κοινού (γονείς).
- Την παροχή αμφίδρομων δυνατοτήτων για την πρακτική άσκηση φοιτητών στους παιδικούς σταθμούς, σε χρόνο, διάρκεια και όρους που αποφασίζονται ανάλογα με τις δυνατότητες του Φορέα υποδοχής.
- Την ανταλλαγή ιδεών και προτάσεων σε επίπεδο σχεδιασμού, οργάνωσης, υλοποίησης, αξιολόγησης και επαναπροσδιορισμού, από κοινού, των ανωτέρω δράσεων σύμφωνα με τους όρους, κανόνες και διαδικασίες που διέπουν τα δύο Μέρη.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Πανεπιστημιακοί: Τα αποτελέσματα των εκλογών της ΠΟΣΔΕΠ

Τα αποτελέσματα για την ανάδειξη της νέας διοικούσας επιτροπής της ΠΟΣΔΕΠ

Τα αποτελέσματα των εκλογών της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Συλλόγων Διδακτικού και Ερευνητικού Προσωπικού (ΠΟΣΔΕΠ) που διεξήχθη κατά το 15ο συνέδριο της Ομοσπονδίας, ανακοίνωσε η εφορευτική επιτροπή των Πανεπιστημιακών.

Τα ψηφοδέλτια που συμμετέχουν στην ψηφοφορία ήταν:

1. Συνεργασία Πανεπιστημιακών
2. Συσπείρωση
3. ΔΗ.ΠΑ.Κ.-ΑΕΙ
4. Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης (ΚΙΠΑΝ)
5. Ενωτική Πρωτοβουλία
6. Αριστερή Μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ)
7. Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων
8. Πανεπιστημιακή Ανεξάρτητη Κίνηση
9. Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών
10. Ανεξάρτητη υποψηφιότητα

Η εφορευτική επιτροπή επιβεβαίωσε την ορθή αναγραφή των στοιχείων των ψηφοδελτίων στο σύστημα ZEYΣ και ακολουθώντας τις οδηγίες του συστήματος ξεκίνησε την ψηφοφορία αποστέλλοντας ειδοποιητήριο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στους ψηφοφόρους στις 9.30. Κατά την ψηφοφορία διαπιστώθηκε από την εφορευτική επιτροπή τεχνικό σφάλμα παραμετροποίησης του συστήματος που δεν επέτρεπε την τοποθέτηση άνω των 10 σταυρών στα ψηφοδέλτια της Συνεργασίας Πανεπιστημιακών και της Συσπείρωσης. Κατόπιν διερεύνησης η επιτροπή διαπίστωσε ότι δεν υπήρχε η τεχνική δυνατότητα να διορθωθεί το πρόβλημα χωρίς ακύρωση της διαδικασίας και έκρινε ομόφωνα ότι η διαδικασία μπορεί να συνεχιστεί απρόσκοπτα. Μετά το πέρας της ψηφοφορίας ακολουθήθηκαν οι διαδικασίες που προβλέπονται από το σύστημα ZEYΣ και μετά την αποκρυπτογράφηση των αποτελεσμάτων ελήφθησαν τα αποτελέσματα του επισυναπτόμενου αρχείου PDF του συστήματος ZEYΣ. Σύμφωνα με τον κατάλογο συνέδρων:

		Ψηφίσαντες για ΔΕ	Ψηφίσαντες για ΕΕ
Επί συνόλου	184	183	173
	Λευκά	0	18

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας οι έδρες της Διοικούσας Επιτροπής της ΠΟΣΔΕΠ κατανέμονται ως εξής:



ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΟΣΔΕΠ 2021

		ΨΗΦΙΣΑΝΤΕΣ		ΕΔΡΕΣ		ΜΕΤΡΟ	
		183		33		5.545454545	
A/A	ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ	ΨΗΦΟ ΔΕΛΤΙΑ	ΨΗΦ / ΜΕΤΡΟ	1η Κατανομή	ΥΠΟΛΟΙΠΑ	2η Κατανομή	ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΣΟΣΤΑ
1	Συνεργασία Πανεπιστημιακών	64	11,541	11	0,541	0	11 35,0%
2	Συσπείρωση	37	6,672	6	0,672	1	7 20,2%
3	ΔΗΠΑΚ-ΑΕΙ	25	4,508	4	0,508	0	4 13,7%
4	Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης -ΚΙΠΑΝ	18	3,246	3	0,246	0	3 9,8%
5	Ενωτική πρωτοβουλία	10	1,803	1	0,803	1	2 5,5%
6	Αριστερή μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ)	9	1,623	1	0,623	1	2 4,9%
7	Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων	9	1,623	1	0,623	1	2 4,9%
8	Πανεπιστημιακή ανεξάρτητη κίνηση	6	1,082	1	0,082	0	1 3,3%
9	Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών	5	0,902	0	0,902	1	1 2,7%
10	Ανεξάρτητοι	0	0,000	0	0,000	0	0 0,0%
	ΣΥΝΟΛΟ	183		28			33 100,0%

		ΨΗΦΙΣΑΝΤΕΣ		ΕΔΡΕΣ		ΜΕΤΡΟ	
		173		3		57,67	
ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ	ΨΗΦΟ ΔΕΛΤΙΑ	ΨΗΦ / ΜΕΤΡΟ	1η Κατανομή	ΥΠΟΛΟΙΠΑ	2η Κατανομή	ΣΥΝΟΛΟ	
Συνεργασία Πανεπιστημιακών	69	1,1965317919	1	0,196531792	0	1	
Συσπείρωση	50	0,8670520231	0	0,867052023	1	1	
Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης -ΚΙΠΑΝ	36	0,6242774566	0	0,624277457	1	1	

Για την ΔΕ εκλέγονται οι ακόλουθοι υποψήφιοι:

Συνεργασία Πανεπιστημιακών 64

1. ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΕΚΠΑ 58
2. ΣΙΑΣΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΕΚΠΑ 39
3. ΝΗΜΑΤΟΥΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΠΘ 33
4. ΣΕΪΜΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΕΚΠΑ 27
5. ΓΑΖΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑ ΕΚΠΑ 21
6. ΡΟΓΔΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΕΜΠ 19
7. ΚΑΡΑΜΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΙ 17
8. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΔΠΘ 16
9. ΤΡΙΑΡΙΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΑΠΘ 16
10. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΔΑ 14
11. ΔΡΟΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΕΚΠΑ 14

Συσπείρωση 37

1. Αντωνίου Λίλιαν ΠΑΔΑ 26
2. Ανδρουλάκης Γιώργος ΠΑΤΡΑΣ 25
3. Μαντάς Χρήστος ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 25
4. ΖΙΑΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΑΠΘ 24
5. Βραχνάκης Μιχάλης ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ 22



6. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ ΑΠΘ 19

7. Φασουλιώτης Δημήτρης ΕΚΠΑ 19

ΔΗ.ΠΑ.Κ.-ΑΕΙ 25

1. Παπαλεξίου Νίκος Πανεπιστήμιο Αιγαίου 23

2. Βανακάρης Αλέξανδρος Πανεπιστήμιο Πατρών 22

3. Μαμάτας Ελευθέριος Πανεπιστήμιο Μακεδονίας 20

4. Ηλίας Παναγιώτης Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής 19

Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης (ΚΙΠΑΝ) 18

1. Λιτσαρδάκης Γιώργος 15

2. Χατζηπαντελής Θόδωρος 11

3. Βόλος Χρήστος 8 ή Ροζάκης Στέλιος 8

Ενωτική Πρωτοβουλία 10

1. Αμοιρίδου Ευαγγελία 10

2. Τικτοπούλου Κατερίνα 9

Αριστερή Μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ) 9

1. Ζουμπουλάκης Μιχάλης 7

2. Χάγερ Αριάδνη-Λουκία 7

Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων 9

1. Καλτσώνης Δημήτρης (Πάντειο) 7

2. Σπηλιώτης Μιχάλης (ΔΠΘ) 6

Πανεπιστημιακή Ανεξάρτητη Κίνηση 6

1. ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ 6

Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών 5

1. Κοψαχείλης Νικόλαος 5

Δείτε ΟΛΟ το πρακτικό

Πανεπιστημιακοί: Τα Αποτελέσματα των Εκλογών της ΠΟΣΔΕΠ

Τα Αποτελέσματα των Εκλογών της ΠΟΣΔΕΠ

Ανακοινώθηκαν από την Εφορευτική Επιτροπή τα αποτελέσματα των εκλογών για την ανάδειξη της Διοικούσας Επιτροπής της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Συλλόγων Διδακτικού & Ερευνητικού Προσωπικού (ΠΟΣΔΕΠ).

Πιο αναλυτικά:

Συντονιστείτε στην σελίδα [Φοιτητικά Νέα - Newsroom](#) πατώντας [εδώ](#), για να ενημερώνεστε **ΠΡΩΤΟΙ** για όλα τα τελευταία νέα!

Σύμφωνα με τον κατάλογο συνέδρων:

		Ψηφίσαντες για ΔΕ	Ψηφίσαντες για ΕΕ
Επί συνόλου	184	183	173
	Λευκά	0	18

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας οι έδρες της Διοικούσας Επιτροπής της ΠΟΣΔΕΠ κατανέμονται ως εξής:

ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΟΣΔΕΠ 2021

		ΨΗΦΙΣΑΝΤΕΣ		ΕΔΡΕΣ		ΜΕΤΡΟ		
		183		33		5,5454545455		
A/A	ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ	ΨΗΦΟ ΔΕΛΤΙΑ	ΨΗΦ / ΜΕΤΡΟ	1η Κατανομή	ΥΠΟΛΟΙΠΑ	2η Κατανομή	ΣΥΝΟΛΟ	ΠΟΣΟΣΤΑ
1	Συνεργασία Πανεπιστημιακών	64	11,541	11	0,541	0	11	35,0%
2	Συσπείρωση	37	6,672	6	0,672	1	7	20,2%
3	ΔΗΠΑΚ-ΑΕΙ	25	4,508	4	0,508	0	4	13,7%
4	Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης -ΚΙΠΑΝ	18	3,246	3	0,246	0	3	9,8%
5	Ενωτική πρωτοβουλία	10	1,803	1	0,803	1	2	5,5%
6	Αριστερή μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ)	9	1,623	1	0,623	1	2	4,9%
7	Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων	9	1,623	1	0,623	1	2	4,9%
8	Πανεπιστημιακή ανεξάρτητη κίνηση	6	1,082	1	0,082	0	1	3,3%
9	Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών	5	0,902	0	0,902	1	1	2,7%
10	Ανεξάρτητοι	0	0,000	0	0,000	0	0	0,0%
	ΣΥΝΟΛΟ	183		28			33	100,0%

		ΨΗΦΙΣΑΝΤΕΣ	ΕΔΡΕΣ	ΜΕΤΡΟ		
		173	3	57,67		
ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ	ΨΗΦΟ ΔΕΛΤΙΑ	ΨΗΦ / ΜΕΤΡΟ	1η Κατανομή	ΥΠΟΛΟΙΠΑ	2η Κατανομή	ΣΥΝΟΛΟ
Συνεργασία Πανεπιστημιακών	69	1,1965317919	1	0,196531792	0	1
Συσπείρωση	50	0,8670520231	0	0,867052023	1	1
Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης -ΚΙΠΑΝ	36	0.6242774566	0	0.624277457	1	1

Για την ΔΕ εκλέγονται οι ακόλουθοι υποψήφιοι:

Συνεργασία Πανεπιστημιακών 64

1. ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΕΚΠΑ 58
2. ΣΙΑΣΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΕΚΠΑ 39
3. ΝΗΜΑΤΟΥΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΠΘ 33
4. ΣΕΪΜΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΕΚΠΑ 27
5. ΓΑΖΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑ ΕΚΠΑ 21
6. ΡΟΓΔΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΕΜΠ 19
7. ΚΑΡΑΜΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΙ 17
8. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΔΠΘ 16
9. ΤΡΙΑΡΙΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΑΠΘ 16

10. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΔΑ 14

11. ΔΡΟΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΕΚΠΑ 14

Συσπείρωση 37

1. Αντωνίου Λίλιαν ΠΑΔΑ 26

2. Ανδρουλάκης Γιώργος ΠΑΤΡΑΣ 25

3. Μαντάς Χρήστος ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 25

4. ΖΙΑΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΑΠΘ 24

5. Βραχνάκης Μιχάλης ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ 22

6. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ ΑΠΘ 19 7. Φασουλιώτης Δημήτρης ΕΚΠΑ 19

ΔΗ.ΠΑ.Κ.-ΑΕΙ 25

1. Παπαλεξίου Νίκος Πανεπιστήμιο Αιγαίου 23

2. Βανακάρης Αλέξανδρος Πανεπιστήμιο Πατρών 22

3. Μαμάτας Ελευθέριος Πανεπιστήμιο Μακεδονίας 20 4. Ηλίας Παναγιώτης Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής 19

Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης (ΚΙΠΑΝ) 18 1. Λιτσαρδάκης Γιώργος 15

2. Χατζηπαντελής Θόδωρος 11

3. Βόλος Χρήστος 8 ή Ροζάκης Στέλιος 8

Ενωτική Πρωτοβουλία 10

1. Αμοιρίδου Ευαγγελία 10 2. Τικτοπούλου Κατερίνα 9

Αριστερή Μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ) 9 1. Ζουμπουλάκης Μιχάλης 7

2. Χάγερ Αριάδνη-Λουκία 7

Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων 9

1. Καλτσώνης Δημήτρης (Πάντειο) 7

2. Σπηλιώτης Μιχάλης (ΔΠΘ) 6

Πανεπιστημιακή Ανεξάρτητη Κίνηση 6

1. ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ 6

Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών 5

1. Κοψαχείλης Νικόλαος 5

Εκλογή Εξελεγκτικής Επιτροπής:

Συνεργασία 69

1. ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΕΚΠΑ 64

Συσπείρωση 50

1. Κυπριανός Παντελής ΠΑΤΡΑΣ 39

Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης (ΚΙΠΑΝ) 36

1. Αυγουστάκης Κωνσταντίνος 34

Ποια ήταν τα αποτελέσματα του 2019:

Ψήφισαν συνολικά 171 σύνεδροι και έλαβαν:

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ 61 σύνεδροι, 12 έδρες στη Διοικούσα Επιτροπή (ΔΕ) και 4 έδρες στην Εκτελεστική Γραμματεία (ΕΓ)

ΚΙΠΑΝ 30 σύνεδροι, 6 έδρες στη ΔΕ και 2 έδρες στην ΕΓ

ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ 20 σύνεδροι, 4 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

ΔΗΠΑΚ 17 σύνεδροι, 3 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ



ΑΡΜΕ 11 σύνεδροι, 2 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ 11 σύνεδροι, 2 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

ΕΝΩΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ 10 σύνεδροι, 2 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

Ανεξάρτητη Παράταξη Φιλοσοφικής Σχολής 5 σύνεδροι, 1 έδρα στη ΔΕ

Ανεξάρτητη Παράταξη Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής 5 σύνεδροι, 1 έδρα στη ΔΕ

Α.ΔΙ.Κ.Ι.Α. 1 σύνεδρος

Φοιτητικά Νέα/Foititikanea.gr



ΠΟΣΔΕΠ: Τα αποτελέσματα των εκλογών

Ανακοινώθηκαν από την Εφορευτική Επιτροπή τα αποτελέσματα των εκλογών για την ανάδειξη της Διοικούσας Επιτροπής της ΠΟΣΔΕΠ.

Ειδικότερα:

Σύμφωνα με τον κατάλογο συνέδρων:

		Ψηφίσαντες για ΔΕ	Ψηφίσαντες για ΕΕ
Επί συνόλου	184	183	173
	Λευκά	0	18

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας οι έδρες της Διοικούσας Επιτροπής της ΠΟΣΔΕΠ κατανέμονται ως εξής:

ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΟΣΔΕΠ 2021

		ΨΗΦΙΣΑΝΤΕΣ			ΕΔΡΕΣ			ΜΕΤΡΟ		
		183			33			5,545454545		
A/A	ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ	ΨΗΦΟ ΔΕΛΤΙΑ	ΨΗΦ / ΜΕΤΡΟ	1η Κατανομή	ΥΠΟΛΟΙΠΑ	2η Κατανομή	ΣΥΝΟΛΟ	ΠΟΣΟΣΤΑ		
1	Συνεργασία Πανεπιστημιακών	64	11,541	11	0,541	0	11	35,0%		
2	Συσπείρωση	37	6,672	6	0,672	1	7	20,2%		
3	ΔΗΠΑΚ-ΑΕΙ	25	4,508	4	0,508	0	4	13,7%		
4	Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης -ΚΙΠΑΝ	18	3,246	3	0,246	0	3	9,8%		
5	Ενωτική πρωτοβουλία	10	1,803	1	0,803	1	2	5,5%		
6	Αριστερή μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ)	9	1,623	1	0,623	1	2	4,9%		
7	Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων	9	1,623	1	0,623	1	2	4,9%		
8	Πανεπιστημιακή ανεξάρτητη κίνηση	6	1,082	1	0,082	0	1	3,3%		
9	Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών	5	0,902	0	0,902	1	1	2,7%		
10	Ανεξάρτητοι	0	0,000	0	0,000	0	0	0,0%		
ΣΥΝΟΛΟ		183		28			33	100,0%		

		ΨΗΦΙΣΑΝΤΕΣ	ΕΔΡΕΣ	ΜΕΤΡΟ		
		173	3	57,67		
ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ	ΨΗΦΟ ΔΕΛΤΙΑ	ΨΗΦΟ / ΜΕΤΡΟ	1η Κατανομή	ΥΠΟΛΟΙΠΑ	2η Κατανομή	ΣΥΝΟΛΟ
Συνεργασία Πανεπιστημιακών	69	1,1965317919	1	0,196531792	0	1
Συσπείρωση	50	0,8670520231	0	0,867052023	1	1
Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης -ΚΙΠΑΝ	36	0.6242774566	0	0.624277457	1	1

Για την ΔΕ εκλέγονται οι ακόλουθοι υποψήφιοι:

Συνεργασία Πανεπιστημιακών 64

1. ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΕΚΠΑ 58
2. ΣΙΑΣΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΕΚΠΑ 39
3. ΝΗΜΑΤΟΥΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΠΘ 33
4. ΣΕΪΜΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΕΚΠΑ 27
5. ΓΑΖΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑ ΕΚΠΑ 21
6. ΡΟΓΔΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΕΜΠ 19
7. ΚΑΡΑΜΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΙ 17



8. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΔΠΘ 16
9. ΤΡΙΑΡΙΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΑΠΘ 16
10. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΔΑ 14 11. ΔΡΟΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΕΚΠΑ 14

Συσπείρωση 37

1. Αντωνίου Λίλιαν ΠΑΔΑ 26
2. Ανδρουλάκης Γιώργος ΠΑΤΡΑΣ 25
3. Μαντάς Χρήστος ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 25
4. ΖΙΑΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΑΠΘ 24
5. Βραχνάκης Μιχάλης ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ 22
6. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ ΑΠΘ 19 7. Φασουλιώτης Δημήτρης ΕΚΠΑ 19

ΔΗ.ΠΑ.Κ.-ΑΕΙ 25

1. Παπαλεξίου Νίκος Πανεπιστήμιο Αιγαίου 23
2. Βανακάρας Αλέξανδρος Πανεπιστήμιο Πατρών 22
3. Μαμάτας Ελευθέριος Πανεπιστήμιο Μακεδονίας 20 4. Ηλίας Παναγιώτης Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής 19
Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης (ΚΙΠΑΝ) 18 1. Λιτσαρδάκης Γιώργος 15
2. Χατζηπαντελής Θόδωρος 11
3. Βόλος Χρήστος 8 ή Ροζάκης Στέλιος 8

Ενωτική Πρωτοβουλία 10

1. Αμοιρίδου Ευαγγελία 10 2. Τικτοπούλου Κατερίνα 9
Αριστερή Μεταρρύθμιση (ΑΡΜΕ) 9 1. Ζουμπουλάκης Μιχάλης 7
2. Χάγερ Αριάδνη-Λουκία 7

Συνάντηση Πανεπιστημιακών Δασκάλων 9

1. Καλτσώνης Δημήτρης (Πάντειο) 7
2. Σπηλιώτης Μιχάλης (ΔΠΘ) 6

Πανεπιστημιακή Ανεξάρτητη Κίνηση 6

1. ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ 6

Περιφερειακός Συνασπισμός Καθηγητών 5

1. Κοψαχείλης Νικόλαος 5

Εκλογή Εξελεγκτικής Επιτροπής:

Συνεργασία 69

1. ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΕΚΠΑ 64

Συσπείρωση 50

1. Κυπριανός Παντελής ΠΑΤΡΑΣ 39

Κίνηση Πανεπιστημιακής Αναβάθμισης (ΚΙΠΑΝ) 36

1. Αυγουστάκης Κωνσταντίνος 34

Τα αποτελέσματα του έτους 2019 είχαν ως εξής:

Ψήφισαν συνολικά 171 σύνεδροι και έλαβαν:

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ 61 σύνεδροι, 12 έδρες στη Διοικούσα Επιτροπή (ΔΕ) και 4 έδρες στην Εκτελεστική Γραμματεία (ΕΓ)

ΚΙΠΑΝ 30 σύνεδροι, 6 έδρες στη ΔΕ και 2 έδρες στην ΕΓ

ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ 20 σύνεδροι, 4 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ



ΔΗΠΑΚ 17 σύνεδροι, 3 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

ΑΡΜΕ 11 σύνεδροι, 2 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ 11 σύνεδροι, 2 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

ΕΝΩΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ 10 σύνεδροι, 2 έδρες στη ΔΕ και 1 έδρα στην ΕΓ

Ανεξάρτητη Παράταξη Φιλοσοφικής Σχολής 5 σύνεδροι, 1 έδρα στη ΔΕ

Ανεξάρτητη Παράταξη Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής 5 σύνεδροι, 1 έδρα στη ΔΕ

Α.ΔΙ.Κ.Ι.Α. 1 σύνεδρος

[ΠΟΣΔΕΠ](#)



Φοιτητές: Πώς να γίνετε πτυχιούχος 6 μήνες...πριν σας χορηγηθεί το πτυχίο

Φοιτητές: Δυνατότητα να καθίστανται πτυχιούχοι και να τους χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης, ανοίγει, υπό προϋποθέσεις, με γνωμοδότηση του Νομικού Συμβουλίου του Κράτους

Βεβαίωση Περάτωσης Σπουδών όχι μόνο εν αναμονή της ορκωμοσίας αλλά ακόμα και ένα εξάμηνο νωρίτερα από την απονομή του πτυχίου, μπορούν να λάβουν οι φοιτητές, εφόσον έχουν εκπληρώσει όλες τις ακαδημαϊκές/εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών.

Η εξέλιξη αυτή προκύπτει από γνωμοδότηση που παρουσιάζει σήμερα το **alfavita.gr**. Η γνωμοδότηση αφορά όλους τους φοιτητές αλλά ιδίως όσους αποφοιτούν από Τμήμα στο οποίο εισήχθησαν με κατατακτήριες εξετάσεις, την οποία εξέδωσε στις αρχές του Δεκεμβρίου το **Νομικό Συμβούλιο του Κράτους** (από την πάρεδρο του ΝΣΚ κ.**Σταυρούλα Ι. Μπανάκου**) κατόπιν ερωτημάτων που έθεσε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (**ΠΑΔΑ**)

Η Βεβαίωση (ή και Πιστοποιητικό) Περάτωσης Σπουδών **η οποία και ενέχει θέση πτυχίου μέχρι να γίνει η ορκωμοσία**, αποτελεί νομικό αποδεικτικό στοιχείο φοίτησης και ζητείται σε πολλές περιπτώσεις από υπηρεσίες του Δημοσίου, την Εφορία, τα ασφαλιστικά ταμεία, τράπεζες και άλλους φορείς. Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, τα Πιστοποιητικά Ολοκλήρωσης Σπουδών (αντί Πτυχίων) που χορηγούν οι Γραμματείες των Πανεπιστημίων δύνανται να ληφθούν υπόψη και για αναγνώριση και από τα υπηρεσιακά συμβούλια αρκεί σε αυτά να εμφανίζονται ο βαθμός του πτυχίου, η αναλυτική βαθμολογία των μαθημάτων, κ.α. Χρησιμεύουν ακόμα για εγγραφή σε επιμελητήρια και συλλόγους, όπως λχ ο ΔΣΑ που έχει αποφασίσει παλαιότερα να εγγράφει ασκούμενους **δικηγόρους** με προσκόμιση στο Τμήμα Ασκουμένων του Συλλόγου, πέραν των λοιπών προβλεπόμενων δικαιολογητικών (αίτηση + βεβαίωση έναρξης άσκησης) αντί του πτυχίου, βεβαίωση του οικείου πανεπιστημίου ότι ολοκλήρωσαν επιτυχώς τις σπουδές τους.

Να σημειωθεί πάντως ότι το θέμα **δεν αφορά μόνο τους φοιτητές με κατακτήριες αλλά όλους**, καθώς υπάρχει και άλλη γνωμοδότηση του ΝΣΚ το 2019 για ανάλογο ζήτημα (**ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΔΩ**) η οποία μάλιστα δεν περιορίζει την χορήγηση βεβαίωσης περάτωσης σπουδών σε ένα εξάμηνο πριν, αλλά έδωσε δυνατότητα χορήγησης **ακόμα και στη λήξη του 6ου εξαμήνου**. Ας δούμε όμως αναλυτικά τη νέα γνωμοδότηση:

Η ερώτηση

Η ερώτηση που έθεσε το ΠΑΔΑ στο ΝΣΚ, ήταν η εξής: Μπορεί να χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών σε προπτυχιακούς **φοιτητές** του Τμήματος Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, οι οποίοι **κατά την έναρξη του 7ου (χειμερινού) εξαμήνου των σπουδών τους, έχουν εκπληρώσει όλες τις ακαδημαϊκές/εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Τμήματος, στο οποίο η ελάχιστη διάρκεια φοίτησης είναι οκτώ (8) εξάμηνα;**

Το ιστορικό

Οι προπτυχιακοί φοιτητές Β.Κ. και Β.Π. εισήχθησαν στο Τμήμα με τη διαδικασία των **κατατακτήριων εξετάσεων** κατά το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 στο β' εαρινό εξάμηνο και με την με αριθμ. 7/29-05-2019 Πράξη της Συνέλευσης του Τμήματος απαλλάχθηκαν από την εξέταση 16 και 21 μαθημάτων αντίστοιχα. Με τα από 13.9.2021 και 27.9.2021 ηλεκτρονικά τους μηνύματα στη Γραμματεία του Τμήματος οι ανωτέρω φοιτητές αιτήθηκαν αντίστοιχα τη χορήγηση βεβαίωσης ότι έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους και έχουν καταστεί πτυχιούχοι, δεδομένου ότι έχουν εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των μαθημάτων που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών. Στα σχετικά αιτήματα τους η Γραμματεία του Τμήματος απάντησε με τα υπ' αριθμ. πρωτ. 70372/13-09-2021 και 75873/27-09-2021 έγγραφα αντίστοιχα, αποστέλλοντας τα Δελτία Βαθμολογίας τους με την υποσημείωση ότι **δεν μπορούν να ανακηρυχθούν πτυχιούχοι, διότι βρίσκονται στο 7ο εξάμηνο σπουδών** και σύμφωνα με το άρθρο 50 του Εσωτερικού Κανονισμού του Ιδρύματος (Β' 4621/21-10-2020) πρέπει να συμπληρώσουν τέσσερα (4) ακαδημαϊκά έτη σπουδών κατανεμημένα σε οκτώ (8) ακαδημαϊκά εξάμηνα. Λόγω μη ικανοποίησης των ανωτέρω αιτημάτων τους, οι φοιτητές απέστειλαν διαδοχικά ηλεκτρονικά μηνύματα στη Γραμματεία του Τμήματος, **υποστηρίζοντας ότι φοιτητής Α.Ε.Ι., ο οποίος έχει συμπληρώσει τις απαιτούμενες από το άρθρο 33 παρ. 12 του ν. 4009/2011 (ΦΕΚ Α' 195) προϋποθέσεις, καθίσταται πτυχιούχος χωρίς να απαιτείται προς τούτο η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης**. Προς επίρρωση της ως άνω θέσης τους οι αιτούντες συνυπέβαλλαν την υπ' αριθμ. 195/2019



Γνωμοδότηση του Νομικού Συμβουλίου του Κράτους, ζητώντας παράλληλα από το Τμήμα να επανεξετάσει το αίτημα τους και να τους χορηγήσει βεβαίωση περάτωσης σπουδών.

Όμοιο αίτημα υπέβαλε ηλεκτρονικά την 19.10.2021 η φοιτήτρια Σ.Β., η οποία επίσης εισήχθη στο Τμήμα με τη διαδικασία των κατατακτήριων εξετάσεων κατά το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 στο β' εαρινό εξάμηνο και με την με αριθμ. 7/29-05-2019 Πράξη της Συνέλευσης του Τμήματος απαλλάχθηκε από την εξέταση 14 μαθημάτων. Κατόπιν των ανωτέρω ο Πρύτανης του Π.Α.Δ.Α., με το με αριθμ. 105635/24.11.2021 έγγραφό του έθεσε το ερώτημα αν υφίσταται υποχρέωση του Τμήματος να εκδώσει βεβαίωση περάτωσης σπουδών για τους ανωτέρω φοιτητές, παρ' ότι δεν έχουν συμπληρώσει την ελάχιστη διάρκεια φοίτησης των οκτώ (8) εξαμήνων. Με το με αριθμ. πρωτ. 107946/29.11.2021 συμπληρωματικό έγγραφό της η Προϊσταμένη της Γραμματείας του Τμήματος βεβαιώνει ότι οι ανωτέρω φοιτητές έχουν συμπληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό των 240 πιστωτικών μονάδων.

Η ερμηνεία του ΝΣΚ: Πτυχιούχοι και πριν τη χορήγηση πτυχίου

Όπως έχει παγιώσ κριθεί, υπό το προϋσχόν καθεστώς των διατάξεων του ν. 1268/1982, ιδίως δε του άρθρου 25 παρ. 12 αυτού, **ο φοιτητής παίρνει το πτυχίο του από την ημερομηνία κατά την οποία ο αρμόδιος εξεταστής του τελευταίου, απαιτούμενου για τη λήψη του πτυχίου του, μαθήματος, σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών, βεβαιώνει ότι εξετάσθηκε επιτυχώς στο μάθημα αυτό**, υπό την προϋπόθεση ότι έχει συγκεντρώσει τον προβλεπόμενο από το πρόγραμμα αυτό αριθμό διδακτικών μονάδων, **δηλαδή ο φοιτητής γίνεται πτυχιούχος από την ολοκλήρωση των σπουδών του και πριν ακόμη τη χορήγηση σ' αυτόν του εγγράφου του πτυχίου του** (ΣτΕ 366/1994, 705/1999, 2732/2005, 1198/2006 σκ. 6, 315/2014). Η προϋπόθεση αυτή έπρεπε να συντρέχει σωρευτικά με τη συμπλήρωση ελάχιστου χρόνου φοίτησης (διάρκειας, υπό την ισχύ του ν. 1268/1982, οκτώ ή δέκα ή δώδεκα εξαμήνων, ανάλογα με τη Σχολή και στη συνέχεια, υπό την ισχύ του νόμου 3549/2007, διάρκειας, αντιστοίχως, επτά ή εννέα ή έντεκα εξαμήνων), καθώς και με τη συμπλήρωση, μετά την ισχύ του ν. 3374/2005, του απαιτούμενου αριθμού πιστωτικών μονάδων (ΔΕΦ Αθηνών 1348, 1349/2014).

Με το υφιστάμενο καθεστώς του ν.4009/2011, και ειδικότερα με τη διάταξη του άρθρου 33 παρ. 12 του νόμου αυτού η ολοκλήρωση των προπτυχιακών σπουδών και η λήψη πτυχίου εξαρτάται από την επιτυχή εξέταση στο σύνολο των προβλεπόμενων μαθημάτων του προγράμματος σπουδών και τη συγκέντρωση του απαιτούμενου αριθμού πιστωτικών μονάδων, ο οποίος σύμφωνα με την αρχική ρύθμιση της διάταξης του εδαφίου α της παραγράφου 2 του άρθρου 30 του ίδιου νόμου ανερχόταν σε 180 πιστωτικές μονάδες και στη συνέχεια μετά την αντικατάσταση της με το εδάφιο α της παραγράφου 9 του άρθρου 19 του ν. 4521/2018 με έναρξη ισχύος από το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 σε **240 πιστωτικές μονάδες, κατανεμημένες σε εξήντα πιστωτικές μονάδες για κάθε έτος και τριάντα ανά τρίμηνο, όπου οι πιστωτικές μονάδες εκφράζουν το φόρτο εργασίας** που απαιτείται για την ολοκλήρωση των στόχων ενός ακαδημαϊκού προγράμματος από κάθε φοιτητή ή σπουδαστή.

Πώς αποτιμάται ο φόρτος εργασίας

Ειδικότερα ο φόρτος εργασίας, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην διάταξη του άρθρου 14 παρ.3 του ν.3374/2005 και στο άρθρο 1 παρ.1 της με αριθμ. Φ5/89656/Β3/13.8.2007 απόφασης της Υπουργού Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων που εκδόθηκε κατ'έξουσιοδότηση της παρ.6 του νόμου αυτού συνίσταται στο χρόνο που υπολογίζεται ότι χρειάζεται να δαπανήσει κατά μέσο όρο ένας φοιτητής για να ολοκληρώσει επιτυχώς όλες τις προγραμματισμένες εκπαιδευτικές διαδικασίες και να επιτύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα που καθορίζονται εκάστοτε επακριβώς για κάθε επιμέρους αυτοτελές εκπαιδευτικό στοιχείο ή δραστηριότητα του προγράμματος σπουδών, όπως η παρακολούθηση παραδόσεων, φροντιστηριακών ασκήσεων ή εργαστηρίων, η συμμετοχή σε σεμινάρια, η ανεξάρτητη ιδιωτική μελέτη, η προετοιμασία εργασιών, η πρακτική άσκηση, η συμμετοχή σε εξετάσεις, η εκπόνηση πτυχιακής ή διπλωματικής εργασίας κ.α..Όπως έχει γίνει δεκτό με την ανωτέρω διάταξη μεταβλήθηκε από 6.9.2011 κατά τρόπο ευμενέστερο το νομικό καθεστώς ολοκλήρωσης των σπουδών, αφού αποσυνδέθηκε από τον ελάχιστο χρόνο φοίτησης και εξαρτάται μόνο από την επιτυχή εξέταση των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών και τη συγκέντρωση του απαιτούμενου αριθμού των πιστωτικών μονάδων (ΔΕΑ 1348/2014, 1349/2014, ΝΣΚ 195/2011). Περαιτέρω καθό μέρος προβλέφθηκε από το άρθρο 34 του ίδιου νόμου ότι με τον Εσωτερικό Κανονισμό δύναται να καθοριστούν, μεταξύ άλλων, οι προϋποθέσεις για την απονομή τίτλου σπουδών, η τυχόν υποχρεωτική παρακολούθηση συγκεκριμένων μαθημάτων, ο ανώτατος αριθμός πιστωτικών μονάδων που αντιστοιχούν στα μαθήματα στα οποία μπορεί να εγγραφεί κάθε φοιτητής ανά εξάμηνο, ο χαρακτηρισμός των μαθημάτων και τα τυχόν προαπαιτούμενα μαθήματα, καθώς και η σειρά των μαθημάτων στα οποία μπορούν να εγγραφούν οι φοιτητές,



παρασχέθηκε η ευχέρεια στη Διοίκηση των Ιδρυμάτων να ρυθμίσουν κατά τέτοιο τρόπο τα προγράμματα σπουδών ώστε η επιτυχή ολοκλήρωσή τους να προϋποθέτει και τη συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης (λ.χ. να μην επιτρέπεται η δήλωση μαθημάτων προχωρημένων εξαμήνων).

Τι προβλέπεται για τη λήψη πτυχίου στο ΠΑΔΑ

Στην προκειμένη περίπτωση με τον Εσωτερικό Κανονισμό του Π.Α.Δ.Α, προβλέφθηκε ότι για τη λήψη του Πτυχίου/Διπλώματος ο φοιτητής θα πρέπει αθροιστικά να έχει α) εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των μαθημάτων (υποχρεωτικών ή υποχρεωτικών κατ' επιλογήν, επιλογής), β) συμπληρώσει τον προβλεπόμενο αριθμό Πιστωτικών Μονάδων (ECTS), 240 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 4 έτη και 300 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 5 έτη, γ) ολοκληρώσει την εκπόνηση πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας ή την Πρακτική Άσκηση, στην περίπτωση που τα ανωτέρω προβλέπονται στο Πρόγραμμα Σπουδών του οικείου Τμήματος και δ) ικανοποιήσει τυχόν επιπλέον προϋποθέσεις που έχουν καθορισθεί από τη Συνέλευση του οικείου Τμήματος (άρθρο 42). Η προβλεπόμενη στο άρθρο 50 ελάχιστη διάρκεια των Προπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών των Τμημάτων των Σχολών Δημόσιας Υγείας, Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Επιστημών Τροφίμων, Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας και Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σε τέσσερα (4) Ακαδημαϊκά έτη, αποτελεί τον τυπικό χρόνο φοίτησης, ο οποίος συνδέεται με την προσαρμογή και διάρθρωση των προγραμμάτων σπουδών στα οκτώ (8) αντίστοιχα ακαδημαϊκά εξάμηνα (άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018), χωρίς ωστόσο η συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης να αποτελεί από μόνη της μια επιπλέον προϋπόθεση, για την ολοκλήρωση των σπουδών του φοιτητή. Το γεγονός ωστόσο ότι προϋπόθεση για την συμμετοχή του φοιτητή στις εξετάσεις μαθημάτων είναι η προηγούμενη δήλωση των μαθημάτων παρακολούθησης τόσο κατά το εαρινό όσο και κατά το χειμερινό εξάμηνο (άρθρο 52), η οποία τελεί σε εξάρτηση τόσο από την αλληλουχία των μαθημάτων (προαπαιτούμενα-εξαρτώμενα) όσο και από το ανώτατο όριο συνολικών ωρών μαθημάτων που μπορεί να επιλέξει ο φοιτητής εβδομαδιαίως (άρθρο 53), αποτελεί εξισορροπητικό παράγοντα μεταξύ του προβλεπόμενου τυπικού χρόνου φοίτησης που ορίζεται στο άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018 και στο άρθρο 50 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α και της δυνατότητας ολοκλήρωσης της φοίτησης χωρίς την προϋπόθεση της συμπλήρωσης ελάχιστου χρόνου φοίτησης, σύμφωνα με το άρθρο 33 παρ.12 του ν.4009/2011 και το άρθρο 42 του Εσωτερικού Κανονισμού, αφού εύλογα περιορίζεται η ευχέρεια του φοιτητή να δηλώνει απεριόριστα μαθήματα προχωρημένων εξαμήνων προκειμένου να συντομεύσει το χρόνο ολοκλήρωσης των σπουδών του.

Φοιτητές που εγγράφονται με κατατακτήριες

Ειδικά όμως για τους εισαγόμενους με κατατακτήριες εξετάσεις φοιτητές, δεδομένου ότι εναπόκειται στην ευχέρεια της Συνέλευσης του Τμήματος, αφενός να καθορίσει την εισαγωγή τους σε προχωρημένο εξάμηνο (και μέχρι το 5ο εξάμηνο σπουδών για Προγράμματα τετραετούς φοίτησης), αφετέρου να τους απαλλάξει από την εξέταση τόσο των μαθημάτων στα οποία εξετάστηκαν για την κατάταξή τους, όσο και των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος, τα οποία διδάχθηκαν πλήρως ή επαρκώς στο Τμήμα προέλευσης, **εφόσον δεν προβλέπεται ως προϋπόθεση για την ολοκλήρωση των σπουδών τους ελάχιστος χρόνος φοίτησης, ο χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών τους διαμορφώνεται ανάλογα με τον αριθμό των μαθημάτων που θα τους αναγνωριστούν και το εξάμηνο στο οποίο θα εισαχθούν.** Στην προκειμένη περίπτωση οι φοιτητές, τους οποίους αφορά το ερώτημα, φέρονται εισαχθέντες με κατατακτήριες στο β' εαρινό εξάμηνο του έτους 2018- 2019 και κατά την εισαγωγή τους αναγνωρίστηκαν από τη Συνέλευση του Τμήματος στον καθένα από αυτούς 21, 16 και 14 μαθήματα αντίστοιχα. Συνεπώς καθίσταται εύλογη και αναμενόμενη η ολοκλήρωση της φοίτησής τους σε χρόνο μικρότερο από τον τυπικό χρόνο φοίτησης και δη στο τέλος του έκτου (6ου) εξαμήνου, χωρίς η μη συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης να αποτελεί κώλυμα, σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν, για τη χορήγηση βεβαίωσης περάτωσης των σπουδών τους.

Η τελική απάντηση του ΝΣΚ

Κατ' ακολουθία των προεκτεθέντων η απάντηση επί του τεθέντος ερωτήματος είναι ότι: **οι φοιτητές στους οποίους αναφέρεται το ερώτημα, εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις του άρθρου 42 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α, καθίστανται πτυχιούχοι και μπορεί να τους χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών, χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης.**

Φοιτητές: Πώς να γίνετε πτυχιούχος 6 μήνες...πριν σας χορηγηθεί το πτυχίο

Βεβαίωση Περάτωσης Σπουδών όχι μόνο εν αναμονή της ορκωμοσίας αλλά ακόμα και ένα εξάμηνο νωρίτερα από την απονομή του πτυχίου, μπορούν να λάβουν οι φοιτητές, εφόσον έχουν εκπληρώσει όλες τις ακαδημαϊκές/εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών.

Η εξέλιξη αυτή προκύπτει από γνωμοδότηση που παρουσιάζει σήμερα το **alfavita.gr**. Η γνωμοδότηση αφορά όλους τους φοιτητές αλλά ιδίως όσους αποφοιτούν από Τμήμα στο οποίο εισήχθησαν με κατατακτήριες εξετάσεις, την οποία εξέδωσε στις αρχές του Δεκεμβρίου το **Νομικό Συμβούλιο του Κράτους** (από την πάρεδρο του ΝΣΚ κ.Σταυρούλα Ι. Μπανάκου) κατόπιν ερωτημάτων που έθεσε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (**ΠΑΔΑ**)

Η Βεβαίωση (ή και Πιστοποιητικό) Περάτωσης Σπουδών **η οποία και ενέχει θέση πτυχίου μέχρι να γίνει η ορκωμοσία**, αποτελεί νομικό αποδεικτικό στοιχείο φοίτησης και ζητείται σε πολλές περιπτώσεις από υπηρεσίες του Δημοσίου, την Εφορία, τα ασφαλιστικά ταμεία, τράπεζες και άλλους φορείς. Στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, τα Πιστοποιητικά Ολοκλήρωσης Σπουδών (αντί Πτυχίων) που χορηγούν οι Γραμματείες των Πανεπιστημίων δύνανται να ληφθούν υπόψη και για αναγνώριση και από τα υπηρεσιακά συμβούλια αρκεί σε αυτά να εμφανίζονται ο βαθμός του πτυχίου, η αναλυτική βαθμολογία των μαθημάτων, κα. Χρησιμεύουν ακόμα για εγγραφή σε επιμελητήρια και συλλόγους, όπως λχ ο ΔΣΑ που έχει αποφασίσει παλαιότερα να εγγράφει ασκούμενους **δικηγόρους** με προσκόμιση στο Τμήμα Ασκουμένων του Συλλόγου, πέραν των λοιπών προβλεπόμενων δικαιολογητικών (αίτηση + βεβαίωση έναρξης άσκησης) αντί του πτυχίου, βεβαίωση του οικείου πανεπιστημίου ότι ολοκλήρωσαν επιτυχώς τις σπουδές τους.

Να σημειωθεί πάντως ότι το θέμα **δεν αφορά μόνο τους φοιτητές με κατακτήριες αλλά όλους**, καθώς υπάρχει και άλλη γνωμοδότηση του ΝΣΚ το 2019 για ανάλογο ζήτημα (**ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΔΩ**) η οποία μάλιστα δεν περιορίζει την χορήγηση βεβαίωσης περάτωσης σπουδών σε ένα εξάμηνο πριν, αλλά έδωσε δυνατότητα χορήγησης **ακόμα και στη λήξη του 6ου εξαμήνου**. Ας δούμε όμως αναλυτικά τη νέα γνωμοδότηση:

Η ερώτηση

Η ερώτηση που έθεσε το ΠΑΔΑ στο ΝΣΚ, ήταν η εξής: Μπορεί να χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών σε προπτυχιακούς **φοιτητές** του Τμήματος Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, οι οποίοι **κατά την έναρξη του 7ου (χειμερινού) εξαμήνου των σπουδών τους, έχουν εκπληρώσει όλες τις ακαδημαϊκές/εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Τμήματος, στο οποίο η ελάχιστη διάρκεια φοίτησης είναι οκτώ (8) εξάμηνα;**

Το ιστορικό

Οι προπτυχιακοί φοιτητές Β.Κ. και Β.Π. εισήχθησαν στο Τμήμα με τη διαδικασία των **κατατακτήριων εξετάσεων** κατά το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 στο β' εαρινό εξάμηνο και με την με αριθμ. 7/29-05-2019 Πράξη της Συνέλευσης του Τμήματος απαλλάχθηκαν από την εξέταση 16 και 21 μαθημάτων αντίστοιχα. Με τα από 13.9.2021 και 27.9.2021 ηλεκτρονικά τους μηνύματα στη Γραμματεία του Τμήματος οι ανωτέρω φοιτητές αιτήθηκαν αντίστοιχα τη χορήγηση βεβαίωσης ότι έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους και έχουν καταστεί πτυχιούχοι, δεδομένου ότι έχουν εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των μαθημάτων που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών. Στα σχετικά αιτήματα τους η Γραμματεία του Τμήματος απάντησε με τα υπ' αριθμ. πρωτ. 70372/13-09-2021 και 75873/27-09-2021 έγγραφα αντίστοιχα, αποστέλλοντας τα Δελτία Βαθμολογίας τους με την υποσημείωση ότι **δεν μπορούν να ανακηρυχθούν πτυχιούχοι, διότι βρίσκονται στο 7ο εξάμηνο σπουδών** και σύμφωνα με το άρθρο 50 του Εσωτερικού Κανονισμού του Ιδρύματος (Β' 4621/21-10-2020) πρέπει να συμπληρώσουν τέσσερα (4) ακαδημαϊκά έτη σπουδών καταμετρημένα σε οκτώ (8) ακαδημαϊκά εξάμηνα. Λόγω μη ικανοποίησης των ανωτέρω αιτημάτων τους, οι φοιτητές απέστειλαν διαδοχικά ηλεκτρονικά μηνύματα στη Γραμματεία του Τμήματος, **υποστηρίζοντας ότι φοιτητής Α.Ε.Ι., ο οποίος έχει συμπληρώσει τις απαιτούμενες από το άρθρο 33 παρ. 12 του ν. 4009/2011 (ΦΕΚ Α' 195) προϋποθέσεις, καθίσταται πτυχιούχος χωρίς να απαιτείται προς τούτο η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης**. Προς επίρρωση της ως άνω θέσης τους οι αιτούντες συνυπέβαλλαν την υπ' αριθμ. 195/2019 Γνωμοδότηση του Νομικού Συμβουλίου του Κράτους, ζητώντας παράλληλα από το Τμήμα να επανεξετάσει το αίτημα τους και να τους χορηγήσει βεβαίωση περάτωσης σπουδών.

Όμοιο αίτημα υπέβαλε ηλεκτρονικά την 19.10.2021 η φοιτήτρια Σ.Β., η οποία επίσης εισήχθη στο Τμήμα με τη διαδικασία των κατατακτήριων εξετάσεων κατά το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 στο β' εαρινό

εξάμηνο και με την με αριθμ. 7/29-05-2019 Πράξη της Συνέλευσης του Τμήματος απαλλάχθηκε από την εξέταση 14 μαθημάτων. Κατόπιν των ανωτέρω ο Πρύτανης του Π.Α.Δ.Α., με το με αριθ. 105635/24.11.2021 έγγραφό του έθεσε το ερώτημα αν υφίσταται υποχρέωση του Τμήματος να εκδώσει βεβαίωση περάτωσης σπουδών για τους ανωτέρω φοιτητές, παρ' ότι δεν έχουν συμπληρώσει την ελάχιστη διάρκεια φοίτησης των οκτώ (8) εξαμήνων. Με το με αριθ. πρωτ. 107946/29.11.2021 συμπληρωματικό έγγραφό της η Προϊσταμένη της Γραμματείας του Τμήματος βεβαιώνει ότι οι ανωτέρω φοιτητές έχουν συμπληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό των 240 πιστωτικών μονάδων.

Η ερμηνεία του ΝΣΚ: Πτυχιούχοι και πριν τη χορήγηση πτυχίου

Όπως έχει παγίως κριθεί, υπό το προϋσχόν καθεστώς των διατάξεων του ν. 1268/1982, ιδίως δε του άρθρου 25 παρ. 12 αυτού, **ο φοιτητής παίρνει το πτυχίο του από την ημερομηνία κατά την οποία ο αρμόδιος εξεταστής του τελευταίου, απαιτούμενου για τη λήψη του πτυχίου του, μαθήματος, σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών, βεβαιώνει ότι εξετάσθηκε επιτυχώς στο μάθημα αυτό**, υπό την προϋπόθεση ότι έχει συγκεντρώσει τον προβλεπόμενο από το πρόγραμμα αυτό αριθμό διδακτικών μονάδων, **δηλαδή ο φοιτητής γίνεται πτυχιούχος από την ολοκλήρωση των σπουδών του και πριν ακόμη τη χορήγηση σ' αυτόν του εγγράφου του πτυχίου του** (ΣτΕ 366/1994, 705/1999, 2732/2005, 1198/2006 σκ. 6, 315/2014). Η προϋπόθεση αυτή έπρεπε να συντρέχει σωρευτικά με τη συμπλήρωση ελάχιστου χρόνου φοίτησης (διάρκειας, υπό την ισχύ του ν. 1268/1982, οκτώ ή δέκα ή δώδεκα εξαμήνων, ανάλογα με τη Σχολή και στη συνέχεια, υπό την ισχύ του νόμου 3549/2007, διάρκειας, αντιστοίχως, επτά ή εννέα ή έντεκα εξαμήνων), καθώς και με τη συμπλήρωση, μετά την ισχύ του ν. 3374/2005, του απαιτούμενου αριθμού πιστωτικών μονάδων (ΔΕΦ Αθηνών 1348, 1349/2014).

Με το υφιστάμενο καθεστώς του ν.4009/2011, και ειδικότερα με τη διάταξη του άρθρου 33 παρ. 12 του νόμου αυτού η ολοκλήρωση των προπτυχιακών σπουδών και η λήψη πτυχίου εξαρτάται από την επιτυχή εξέταση στο σύνολο των προβλεπόμενων μαθημάτων του προγράμματος σπουδών και τη συγκέντρωση του απαιτούμενου αριθμού πιστωτικών μονάδων, ο οποίος σύμφωνα με την αρχική ρύθμιση της διάταξης του εδαφίου α της παραγράφου 2 του άρθρου 30 του ίδιου νόμου ανερχόταν σε 180 πιστωτικές μονάδες και στη συνέχεια μετά την αντικατάσταση της με το εδάφιο α της παραγράφου 9 του άρθρου 19 του ν. 4521/2018 με έναρξη ισχύος από το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 σε **240 πιστωτικές μονάδες, κατανεμημένες σε εξήντα πιστωτικές μονάδες για κάθε έτος και τριάντα ανά τρίμηνο, όπου οι πιστωτικές μονάδες εκφράζουν το φόρτο εργασίας** που απαιτείται για την ολοκλήρωση των στόχων ενός ακαδημαϊκού προγράμματος από κάθε φοιτητή ή σπουδαστή.

Πώς αποτιμάται ο φόρτος εργασίας

Ειδικότερα ο φόρτος εργασίας, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην διάταξη του άρθρου 14 παρ.3 του ν.3374/2005 και στο άρθρο 1 παρ.1 της με αριθ. Φ5/89656/Β3/13.8.2007 απόφασης της Υπουργού Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων που εκδόθηκε κατ' εξουσιοδότηση της παρ.6 του νόμου αυτού συνίσταται στο χρόνο που υπολογίζεται ότι χρειάζεται να δαπανήσει κατά μέσο όρο ένας φοιτητής για να ολοκληρώσει επιτυχώς όλες τις προγραμματισμένες εκπαιδευτικές διαδικασίες και να επιτύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα που καθορίζονται εκάστοτε επακριβώς για κάθε επιμέρους αυτοτελές εκπαιδευτικό στοιχείο ή δραστηριότητα του προγράμματος σπουδών, όπως η παρακολούθηση παραδόσεων, φροντιστηριακών ασκήσεων ή εργαστηρίων, η συμμετοχή σε σεμινάρια, η ανεξάρτητη ιδιωτική μελέτη, η προετοιμασία εργασιών, η πρακτική άσκηση, η συμμετοχή σε εξετάσεις, η εκπόνηση πτυχιακής ή διπλωματικής εργασίας κ.α..Όπως έχει γίνει δεκτό με την ανωτέρω διάταξη μεταβλήθηκε από 6.9.2011 κατά τρόπο ευμενέστερο το νομικό καθεστώς ολοκλήρωσης των σπουδών, αφού αποσυνδέθηκε από τον ελάχιστο χρόνο φοίτησης και εξαρτάται μόνο από την επιτυχή εξέταση των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών και τη συγκέντρωση του απαιτούμενου αριθμού των πιστωτικών μονάδων (ΔΕΑ 1348/2014, 1349/2014, ΝΣΚ 195/2011). Περαιτέρω καθό μέρος προβλέφθηκε από το άρθρο 34 του ίδιου νόμου ότι με τον Εσωτερικό Κανονισμό δύναται να καθοριστούν, μεταξύ άλλων, οι προϋποθέσεις για την απονομή τίτλου σπουδών, η τυχόν υποχρεωτική παρακολούθηση συγκεκριμένων μαθημάτων, ο ανώτατος αριθμός πιστωτικών μονάδων που αντιστοιχούν στα μαθήματα στα οποία μπορεί να εγγραφεί κάθε φοιτητής ανά εξάμηνο, ο χαρακτηρισμός των μαθημάτων και τα τυχόν προαπαιτούμενα μαθήματα, καθώς και η σειρά των μαθημάτων στα οποία μπορούν να εγγραφούν οι φοιτητές, παρασχέθηκε η ευχέρεια στη Διοίκηση των Ιδρυμάτων να ρυθμίσουν κατά τέτοιο τρόπο τα προγράμματα σπουδών ώστε η επιτυχή ολοκλήρωσή τους να προϋποθέτει και τη συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης (λ.χ. να μην επιτρέπεται η δήλωση μαθημάτων προχωρημένων εξαμήνων).

Τι προβλέπεται για τη λήψη πτυχίου στο ΠΑΔΑ

Στην προκειμένη περίπτωση με τον Εσωτερικό Κανονισμό του Π.Α.Δ.Α, προβλέφθηκε ότι για τη λήψη του Πτυχίου/Διπλώματος ο φοιτητής θα πρέπει αθροιστικά να έχει α) εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των

μαθημάτων (υποχρεωτικών ή υποχρεωτικών κατ' επιλογήν, επιλογής), β) συμπληρώσει τον προβλεπόμενο αριθμό Πιστωτικών Μονάδων (ECTS), 240 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 4 έτη και 300 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 5 έτη, γ) ολοκληρώσει την εκπόνηση πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας ή την Πρακτική Άσκηση, στην περίπτωση που τα ανωτέρω προβλέπονται στο Πρόγραμμα Σπουδών του οικείου Τμήματος και δ) ικανοποιήσει τυχόν επιπλέον προϋποθέσεις που έχουν καθορισθεί από τη Συνέλευση του οικείου Τμήματος (άρθρο 42). Η προβλεπόμενη στο άρθρο 50 ελάχιστη διάρκεια των Προπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών των Τμημάτων των Σχολών Δημόσιας Υγείας, Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Επιστημών Τροφίμων, Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας και Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σε τέσσερα (4) Ακαδημαϊκά έτη, αποτελεί τον τυπικό χρόνο φοίτησης, ο οποίος συνδέεται με την προσαρμογή και διάρθρωση των προγραμμάτων σπουδών στα οκτώ (8) αντίστοιχα ακαδημαϊκά εξάμηνα (άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018), χωρίς ωστόσο η συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης να αποτελεί από μόνη της μια επιπλέον προϋπόθεση, για την ολοκλήρωση των σπουδών του φοιτητή. Το γεγονός ότι προϋπόθεση για την συμμετοχή του φοιτητή στις εξετάσεις μαθημάτων είναι η προηγούμενη δήλωση των μαθημάτων παρακολούθησης τόσο κατά το εαρινό όσο και κατά το χειμερινό εξάμηνο (άρθρο 52), η οποία τελεί σε εξάρτηση τόσο από την αλληλουχία των μαθημάτων (προαπαιτούμενα-εξαρτώμενα) όσο και από το ανώτατο όριο συνολικών ωρών μαθημάτων που μπορεί να επιλέξει ο φοιτητής εβδομαδιαίως (άρθρο 53), αποτελεί εξισορροπητικό παράγοντα μεταξύ του προβλεπόμενου τυπικού χρόνου φοίτησης που ορίζεται στο άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018 και στο άρθρο 50 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α και της δυνατότητας ολοκλήρωσης της φοίτησης χωρίς την προϋπόθεση της συμπλήρωσης ελάχιστου χρόνου φοίτησης, σύμφωνα με το άρθρο 33 παρ.12 του ν.4009/2011 και το άρθρο 42 του Εσωτερικού Κανονισμού, αφού εύλογα περιορίζεται η ευχέρεια του φοιτητή να δηλώνει απεριόριστα μαθήματα προχωρημένων εξαμήνων προκειμένου να συντομεύσει το χρόνο ολοκλήρωσης των σπουδών του.

Φοιτητές που εγγράφονται με κατατακτήριες

Ειδικά όμως για τους εισαγόμενους με κατατακτήριες εξετάσεις φοιτητές, δεδομένου ότι εναπόκειται στην ευχέρεια της Συνέλευσης του Τμήματος, αφενός να καθορίσει την εισαγωγή τους σε προχωρημένο εξάμηνο (και μέχρι το 5ο εξάμηνο σπουδών για Προγράμματα τετραετούς φοίτησης), αφετέρου να τους απαλλάξει από την εξέταση τόσο των μαθημάτων στα οποία εξετάστηκαν για την κατάταξή τους, όσο και των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος, τα οποία διδάχθηκαν πλήρως ή επαρκώς στο Τμήμα προέλευσης, **εφόσον δεν προβλέπεται ως προϋπόθεση για την ολοκλήρωση των σπουδών τους ελάχιστος χρόνος φοίτησης, ο χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών τους διαμορφώνεται ανάλογα με τον αριθμό των μαθημάτων που θα τους αναγνωριστούν και το εξάμηνο στο οποίο θα εισαχθούν.** Στην προκειμένη περίπτωση οι φοιτητές, τους οποίους αφορά το ερώτημα, φέρονται εισαχθέντες με κατατακτήριες στο β' εαρινό εξάμηνο του έτους 2018- 2019 και κατά την εισαγωγή τους αναγνωρίστηκαν από τη Συνέλευση του Τμήματος στον καθένα από αυτούς 21, 16 και 14 μαθήματα αντίστοιχα. Συνεπώς καθίσταται εύλογη και αναμενόμενη η ολοκλήρωση της φοίτησής τους σε χρόνο μικρότερο από τον τυπικό χρόνο φοίτησης και δη στο τέλος του έκτου (6ου) εξαμήνου, χωρίς η μη συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης να αποτελεί κώλυμα, σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν, για τη χορήγηση βεβαίωσης περάτωσης των σπουδών τους.

Η τελική απάντηση του ΝΣΚ

Κατ' ακολουθία των προεκτεθέντων η απάντηση επί του τεθέντος ερωτήματος είναι ότι: **οι φοιτητές στους οποίους αναφέρεται το ερώτημα, εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις του άρθρου 42 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α, καθίστανται πτυχιούχοι και μπορεί να τους χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών, χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης.**

Πηγή: www.alfavita.gr



ΝΣΚ: Περάτωση σπουδών σε Πανεπιστήμιο , χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης

Οι φοιτητές στους οποίους αναφέρεται το ερώτημα που έθεσε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής προς το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους, εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις του άρθρου 42 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α, καθίστανται πτυχιούχοι και μπορεί να τους χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών, χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης. Τη Γνωμοδότηση (ατομική) αυτή εξέδωσε το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους , ύστερα από το ακόλουθο **ερώτημα του Πρύτανη του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής Π. Καδλή:** "Αν μπορεί να χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών σε προπτυχιακούς φοιτητές του Τμήματος Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών...

📄 [Δείτε όλο το άρθρο](#)

★ Πηγή: <http://www.esos.gr>

ΝΣΚ: Περάτωση σπουδών σε Πανεπιστήμιο , χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης

Το σκεπτικό της Γνωμοδότησης

Οι φοιτητές στους οποίους αναφέρεται το ερώτημα που έθεσε το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής προς το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους, εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις του άρθρου 42 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α, καθίστανται πτυχιούχοι και μπορεί να τους χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών, χωρίς να είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης.

Τη Γνωμοδότηση (ατομική) αυτή εξέδωσε το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους , ύστερα από το ακόλουθο **ερώτημα του Πρύτανη του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής Π. Καδλή:**

"Αν μπορεί να χορηγηθεί βεβαίωση περάτωσης σπουδών σε προπτυχιακούς φοιτητές του Τμήματος Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, οι οποίοι κατά την έναρξη του 7ου (χειμερινού) εξαμήνου των σπουδών τους, έχουν εκπληρώσει όλες τις ακαδημαϊκές/εκπαιδευτικές υποχρεώσεις του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Τμήματος, στο οποίο η ελάχιστη διάρκεια φοίτησης είναι οκτώ (8) εξάμηνα".

Το ιστορικό

1. Όπως προκύπτει από το με αριθ.πρωτ.80377/5.10.2021 έγγραφο του Τμήματος Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (εφεξής Π.Α.Δ.Α.) και το με αριθ. πρωτ. 96558/3.11.2021 συμπληρωματικό έγγραφο του ιδίου Τμήματος, απευθυνόμενα στο Γραφείο μας, οι προπτυχιακοί φοιτητές ... και ... εισήχθησαν στο Τμήμα με τη διαδικασία των κατατακτήριων εξετάσεων κατά το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 στο β' εαρινό εξάμηνο και με την με αριθμ. 7/29-05-2019 Πράξη της Συνέλευσης του Τμήματος απαλλάχθηκαν από την εξέταση 16 και 21 μαθημάτων αντίστοιχα.

Με τα από 13.9.2021 και 27.9.2021 ηλεκτρονικά τους μηνύματα στη Γραμματεία του Τμήματος οι ανωτέρω φοιτητές αιτήθηκαν αντίστοιχα τη χορήγηση βεβαίωσης ότι έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους και έχουν καταστεί πτυχιούχοι, δεδομένου ότι έχουν εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των μαθημάτων που προβλέπονται από το πρόγραμμα σπουδών.

Στα σχετικά αιτήματα τους η Γραμματεία του Τμήματος απάντησε με τα υπ' αριθ. πρωτ. 70372/13-09-2021 και 75873/27-09-2021 έγγραφα αντίστοιχα, αποστέλλοντας τα Δελτία Βαθμολογίας τους με την υποσημείωση ότι δεν μπορούν να ανακηρυχθούν πτυχιούχοι, διότι βρίσκονται στο 7ο εξάμηνο σπουδών και σύμφωνα με το άρθρο 50 του Εσωτερικού Κανονισμού του Ιδρύματος (Β' 4621/21-10-2020) πρέπει να συμπληρώσουν τέσσερα (4) ακαδημαϊκά έτη σπουδών κατανεμημένα σε οκτώ (8) ακαδημαϊκά εξάμηνα.

Λόγω μη ικανοποίησης των ανωτέρω αιτημάτων τους, οι φοιτητές απέστειλαν διαδοχικά ηλεκτρονικά μηνύματα στη Γραμματεία του Τμήματος, υποστηρίζοντας ότι φοιτητής Α.Ε.Ι., ο οποίος έχει συμπληρώσει τις απαιτούμενες από το άρθρο 33 παρ. 12 του ν. 4009/2011 (ΦΕΚ Α' 195) προϋποθέσεις, καθίσταται πτυχιούχος χωρίς να απαιτείται προς τούτο η συμπλήρωση των οκτώ (8) εξαμήνων της ελάχιστης φοίτησης.

Προς επίρρωση της ως άνω θέσης τους οι αιτούντες συνυπέβαλλαν την υπ' αριθμ. 195/2019 Γνωμοδότηση του Νομικού Συμβουλίου του Κράτους, ζητώντας παράλληλα από το Τμήμα να επανεξετάσει το αίτημα τους και να τους χορηγήσει βεβαίωση περάτωσης σπουδών.

Όμοιο αίτημα υπέβαλε ηλεκτρονικά την 19.10.2021 η φοιτήτρια Σ.Β., η οποία επίσης εισήχθη στο Τμήμα με τη διαδικασία των κατατακτήριων εξετάσεων κατά το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 στο β' εαρινό εξάμηνο και με την με αριθμ. 7/29-05-2019 Πράξη της Συνέλευσης του Τμήματος απαλλάχθηκε από την εξέταση 14 μαθημάτων.

Κατόπιν των ανωτέρω ο Πρύτανης του Π.Α.Δ.Α., με το με αριθ. 105635/24.11.2021 έγγραφό του έθεσε το ερώτημα αν υφίσταται υποχρέωση του Τμήματος να εκδώσει βεβαίωση περάτωσης σπουδών για τους ανωτέρω φοιτητές, παρ' ότι δεν έχουν συμπληρώσει την ελάχιστη διάρκεια φοίτησης των οκτώ (8) εξαμήνων. Με το με αριθ. πρωτ. 107946/29.11.2021 συμπληρωματικό έγγραφό της η Προϊσταμένη της Γραμματείας του Τμήματος βεβαιώνει ότι οι ανωτέρω φοιτητές έχουν συμπληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό των 240 πιστωτικών μονάδων.

Το σκεπτικό της Γνωμοδότησης



Νομοθετικό πλαίσιο

Στα άρθρα 30 παρ.1και 2,32 παρ.1και 33παρ.1,5,11,12και34 του ν. 4009/2011 «Δομή, λειτουργία, διασφάλιση της ποιότητας των σπουδών και διεθνοποίηση των ανωτάτων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων» (Α' 195), όπως ισχύουν μετά την αντικατάσταση της περίπτωσης α' της παραγράφου 2 του άρθρου 30 με την παράγραφο 9α του άρθρου 19 του ν.4521/2018 (Α' 38)1 και προ της καταργήσεως της παρ.11 εδάφια α και β με το άρθρο 57 του ν.4777/2021 (Α' 17.02.2021) ορίζονται τα εξής:

Άρθρο 30: «1. Οι σπουδές διαρθρώνονται σε τρεις κύκλους, τον πρώτο, τον δεύτερο και τον τρίτο. 2. α) Ο πρώτος κύκλος σπουδών συνίσταται στην παρακολούθηση ενός προγράμματος σπουδών, περιλαμβάνει μαθήματα που αντιστοιχούν κατ' ελάχιστο σε 240 πιστωτικές μονάδες και ολοκληρώνεται με την απονομή τίτλου σπουδών επιπέδου 6 του Εθνικού και Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων. Με προεδρικό διάταγμα, που εκδίδεται με πρόταση του Υπουργού Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων, ύστερα από εισηγήσεις των πρυτάνεων των ιδρυμάτων, οι οποίες διατυπώνονται μετά από γνώμη των κοσμητειών των οικείων σχολών, καθώς και ύστερα από γνώμη της ΑΔΙΠ, ορίζεται το σύνολο των πιστωτικών μονάδων που απαιτούνται για την απονομή τίτλου σπουδών από όλα τα ομοειδή προγράμματα σπουδών, λαμβάνοντας υπόψη και τις αντίστοιχες εξελίξεις σε κάθε επιστημονικό πεδίο, στον Ευρωπαϊκό Χώρο Ανώτατης Εκπαίδευσης. β) Κάθε ακαδημαϊκό έτος περιλαμβάνει εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αντιστοιχούν σε 60 πιστωτικές μονάδες. γ) Κάθε ίδρυμα μπορεί να οργανώνει προγράμματα σύντομου κύκλου σπουδών, τα οποία περιλαμβάνουν μαθήματα που αντιστοιχούν κατά μέγιστο σε 120 πιστωτικές μονάδες και ολοκληρώνεται με την απονομή πιστοποιητικού κατάρτισης σύντομου κύκλου, κατά τα οριζόμενα στον Οργανισμό του ιδρύματος. Το πιστοποιητικό αυτό δεν είναι ισότιμο με τίτλο σπουδών πρώτου κύκλου.».

Άρθρο 32: «1. α) Το πρόγραμμα σπουδών περιέχει τους τίτλους των υποχρεωτικών, των κατ' επιλογή υποχρεωτικών και των προαιρετικών

1 Πριν την αντικατάστασή της η περίπτωση α' της παραγράφου 2 του άρθρου όριζε ότι: «2. α) Ο πρώτος κύκλος σπουδών συνίσταται στην παρακολούθηση ενός προγράμματος σπουδών, περιλαμβάνει μαθήματα που αντιστοιχούν κατ' ελάχιστο σε 180 πιστωτικές μονάδες και ολοκληρώνεται με την απονομή τίτλου σπουδών»..

μαθημάτων, το περιεχόμενό τους, τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας τους, στις οποίες περιλαμβάνεται το κάθε μορφής επιτελούμενο διδακτικό έργο, και τη χρονική αλληλουχία ή αλληλεξάρτηση των μαθημάτων. Περιέχει, επίσης, τα προσόντα και τις ειδικότητες του εκπαιδευτικού προσωπικού που απαιτούνται για την εφαρμογή του και την επίτευξη των μαθησιακών στόχων του. β) Σύμφωνα με το Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων της Ανώτατης Εκπαίδευσης, κάθε πρόγραμμα σπουδών περιέχει επίσης τα μαθησιακά αποτελέσματα και τα προσόντα που αποκτώνται από το σύνολο του προγράμματος σπουδών, καθώς και από κάθε επί μέρους μάθημα ή εκπαιδευτική δραστηριότητα ή πρακτική άσκηση που περιλαμβάνεται σε αυτό, τις πιστωτικές μονάδες σύμφωνα με τα οριζόμενα στη Φ.5/89656/Β3/13.8.2007 απόφαση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (Β' 1466), καθώς και το επίπεδο των προσόντων σε αντιστοιχισή του με εκείνα του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων, του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Δια Βίου Μάθησης και του Πλαισίου Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης.». Άρθρο 33: «1.Το ακαδημαϊκό έτος αρχίζει την 1η Σεπτεμβρίου και λήγει την 31η Αυγούστου του επόμενου έτους. Το διδακτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται σε δύο εξάμηνα. Ο φοιτητής εγγράφεται στη σχολή στην αρχή κάθε εξαμήνου σε ημερομηνίες που ορίζονται από την κοσμητεία και δηλώνει τα μαθήματα που επιλέγει... 5. Κάθε εξάμηνο περιλαμβάνει τουλάχιστον δεκατρείς πλήρεις εβδομάδες διδασκαλίας. Ο αριθμός των εβδομάδων για τη διενέργεια των εξετάσεων ορίζεται στον Οργανισμό του ιδρύματος...11 α) Μετά το πέρας της περιόδου κανονικής φοίτησης, που ισούται με τον ελάχιστο αριθμό των αναγκαίων για την απονομή του τίτλου σπουδών εξαμήνων, σύμφωνα με το ενδεικτικό Πρόγραμμα σπουδών της σχολής, προσαυξημένο κατά τέσσερα εξάμηνα, οι φοιτητές μπορούν να εγγραφούν στα εξάμηνα, μόνον εφόσον πληρούν τους όρους συνέχισης της φοίτησης που καθορίζονται στον Οργανισμό κάθε ιδρύματος...β)...12.Ο φοιτητής ολοκληρώνει τις σπουδές του και του απονέμεται τίτλος σπουδών όταν εξεταστεί επιτυχώς στα μαθήματα που προβλέπονται από το Πρόγραμμα σπουδών και συγκεντρώσει τον απαιτούμενο αριθμό πιστωτικών μονάδων...». Άρθρο 34:Κανονιστικές πράξεις για τις σπουδές πρώτου κύκλου.«1. Ιδιαίτερο κεφάλαιο του Εσωτερικού Κανονισμού του ιδρύματος αποτελεί ο κανονισμός προπτυχιακών σπουδών, ο οποίος καταρτίζεται ύστερα από εισήγηση των κοσμητειών. 2. Ο κανονισμός προπτυχιακών σπουδών περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τις προϋποθέσεις για την απονομή τίτλου σπουδών, την πρόβλεψη υποχρεωτικής παρακολούθησης συγκεκριμένων μαθημάτων, τον ανώτατο αριθμό πιστωτικών μονάδων που αντιστοιχούν στα μαθήματα στα οποία μπορεί να εγγραφεί κάθε φοιτητής ανά εξάμηνο, τον χαρακτηρισμό των μαθημάτων και τα τυχόν προαπαιτούμενα μαθήματα, τη δυνατότητα παρακολούθησης μαθημάτων από άλλες Σχολές ή ιδρύματα, τις κατευθύνσεις, την έκταση και το περιεχόμενο των προ πτυχιακών μαθημάτων, τη σειρά



των μαθημάτων στα οποία μπορούν να εγγραφούν οι φοιτητές, τις διαδικασίες αξιολόγησης των μαθημάτων και των διδασκόντων από τους φοιτητές, τους τρόπους διασφάλισης του αδιάβλητου των εξετάσεων, την προθεσμία μέσα στην οποία χορηγείται ο τίτλος σπουδών και τα αρμόδια προς τούτο όργανα, το τελετουργικό αποφοίτησης, τον τύπο των τίτλων σπουδών, τη διαδικασία για τη χορήγηση υποτροφιών, ανταποδοτικών ή μη, τους όρους υπό τους οποίους ο φοιτητής θεωρείται ότι δεν δικαιούται τις πάσης φύσεως φοιτητικές παροχές, καθώς και τη διαδικασία με την οποία βεβαιώνεται η απώλεια του δικαιώματος αυτού, καθώς και ζητήματα τεχνολογικής και οικονομικής υποστήριξης των προγραμμάτων σπουδών και ειδικής γραμματειακής κάλυψης των αναγκών τους.».

Στο άρθρο 15 παρ. 1,5 και 6 του ν. 3404/2005 «Ρύθμιση θεμάτων του Πανεπιστημιακού και Τεχνολογικού Τομέα της Ανωτάτης Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Α 260), όπως ισχύουν μετά την αντικατάσταση της παρ.5 με το άρθρο 74 παρ.3 του ν.4485/2017 (Α 114) και την προσθήκη της παρ.6 με το άρθρο 57 εδάφ.ε. του ν. 4186/2013 (Α 193) προβλέπονται τα εξής: Άρθρο 15: Κατατάξεις πτυχιούχων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση «1. Από το ακαδημαϊκό έτος 2005-2006 το ποσοστό των κατατάξεων των πτυχιούχων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ορίζεται αυτοτελώς ως ποσοστό επί του αριθμού των εισακτέων κάθε ακαδημαϊκού έτους στο Τμήμα υποδοχής, ανεξάρτητα από το ποσοστό των μετεγγραφών.... 5. Το εξάμηνο κατάταξης πτυχιούχων σε Τμήμα ορίζεται στον Εσωτερικό Κανονισμό του οικείου Α.Ε.Ι. και δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο του 7ου εξαμήνου για Τμήματα Σχολών εξαιτούς φοίτησης ή του 5ου εξαμήνου για πενταετή ή τετραετή φοίτηση. Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος υποδοχής οι κατατασσόμενοι απαλλάσσονται από την εξέταση μαθημάτων ή ασκήσεων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος αυτού που διδάχθηκαν πλήρως στο Τμήμα ή τη Σχολή προέλευσης. Με την ίδια απόφαση, οι κατατασσόμενοι υποχρεώνονται να εξεταστούν σε μαθήματα ή ασκήσεις, τα οποία σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών κρίνεται ότι δεν διδάχθηκαν πλήρως στο Τμήμα ή τη Σχολή προέλευσης. Σε κάθε περίπτωση οι κατατασσόμενοι απαλλάσσονται από την εξέταση των μαθημάτων στα οποία εξετάστηκαν για την κατάταξή τους, εφόσον τα μαθήματα αυτά αντιστοιχούν σε μαθήματα του προγράμματος σπουδών του Τμήματος υποδοχής...6. Με απόφαση του Υπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων καθορίζονται ειδικότερα θέματα και κάθε άλλη λεπτομέρεια σχετικά με τη διαδικασία των κατατάξεων των πτυχιούχων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.».

Στα άρθρα 2 παρ. 2 και 9 της με αριθμό Φ1/19239/Β3/16.12.2013 απόφασης του Υπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων «Διαδικασία κατάταξης πτυχιούχων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης» (Β 3185), η οποία εκδόθηκε κατ'εξουσιοδότηση της παρ.6 του άρθρου 15 του ν.3404/2005 (Α 260) ορίζονται τα εξής: Άρθρο 2 : «1... 2. Το εξάμηνο κατάταξης πτυχιούχων σε Τμήμα ορίζεται από τη Γενική Συνέλευση της Σχολής και δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο του 7ου εξαμήνου για Τμήματα Σχολών εξαιτούς φοίτησης ή του 5ου εξαμήνου για Τμήματα Σχολών πενταετούς ή τετραετούς φοίτησης.». Άρθρο 9: «Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος του Πανεπιστημίου ή του Τ.Ε.Ι. ή της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε., κατά περίπτωση οι κατατασσόμενοι απαλλάσσονται από την εξέταση μαθημάτων ή ασκήσεων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος υποδοχής που διδάχθηκαν πλήρως ή επαρκώς στο Τμήμα ή τη Σχολή προέλευσης. Με την ίδια απόφαση, οι κατατασσόμενοι υποχρεώνονται να εξεταστούν σε μαθήματα ή ασκήσεις, τα οποία σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών κρίνεται ότι δεν διδάχθηκαν πλήρως ή επαρκώς στο Τμήμα ή τη Σχολή προέλευσης.».

Σε κάθε περίπτωση οι κατατασσόμενοι απαλλάσσονται από την εξέταση των μαθημάτων στα οποία εξετάστηκαν για την κατάταξή τους, εφόσον τα μαθήματα αυτά αντιστοιχούν σε μαθήματα του Προγράμματος σπουδών του Τμήματος υποδοχής.».

5.Στο άρθρο 8 του ν.4485/2017 «Οργάνωση και λειτουργία της ανώτατης εκπαίδευσης, ρυθμίσεις για την έρευνα και άλλες διατάξεις.» (Α 114) με τίτλο «Εσωτερικός Κανονισμός» ορίζεται ότι : «1. Με απόφαση της Συγκλήτου, που εκδίδεται ύστερα από εισήγηση του Πρύτανη και γνώμη του Πρυτανικού Συμβουλίου και δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, εγκρίνεται ο Εσωτερικός Κανονισμός κάθε Α.Ε.Ι.. 2. Με τον Εσωτερικό Κανονισμό ρυθμίζονται θέματα εσωτερικής λειτουργίας του οικείου Α.Ε.Ι. και ιδίως τα εξής: α)... δ) Οι όροι και οι προϋποθέσεις κατάταξης των πτυχιούχων Α.Ε.Ι. σε Τμήμα του Ιδρύματος, τα εξεταζόμενα μαθήματα, το εξάμηνο κατάταξης, σύμφωνα με τα όσα ειδικότερα ορίζονται στο άρθρο 15 του ν.3404/2005 (Α` 260), καθώς και κάθε άλλο θέμα σχετικό με τη διαδικασία εξετάσεων κατάταξης και τη διαδικασία αναγνώρισης πιστωτικών μονάδων.».

Στο άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018 «Ίδρυση Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και άλλες διατάξεις» (Α 38) ορίζεται ότι : «2. Ο πρώτος κύκλος σπουδών των Τμημάτων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής διαρκεί οκτώ (8) ακαδημαϊκά εξάμηνα και περιλαμβάνει μαθήματα που αντιστοιχούν σε 240 πιστωτικές μονάδες.».

Στα άρθρα 42 παρ. 1, 49, 50 παρ. 1,2 και 53 παρ. 1,2 του Εσωτερικού Κανονισμού Λειτουργίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (Β` 4621/ 21-10- 2020) ορίζονται τα ακόλουθα:

Άρθρο 42: «1. Για τη λήψη του Πτυχίου/Διπλώματος ο φοιτητής θα πρέπει αθροιστικά να έχει: - εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των μαθημάτων (υποχρεωτικών ή υποχρεωτικών κατ' επιλογήν, επιλογής), - συμπληρώσει τον προβλεπόμενο αριθμό Πιστωτικών Μονάδων (ECTS), 240 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 4 έτη και 300 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 5 έτη, - ολοκληρώσει την εκπόνηση πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας ή την Πρακτική Άσκηση, στην περίπτωση που τα ανωτέρω προβλέπονται στο Πρόγραμμα Σπουδών του οικείου Τμήματος.- ικανοποιήσει τυχόν επιπλέον προϋποθέσεις που έχουν καθορισθεί από τη Συνέλευση του οικείου Τμήματος.».

Άρθρο 49: «1. Η επιλογή των υποψηφίων με κατατακτήριες εξετάσεις πραγματοποιείται μέσω της συμμετοχής σε γραπτή εξέταση τριών (3) μαθημάτων, τα οποία ορίζει με απόφασή της η Συνέλευση του οικείου Τμήματος. 2. Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος καθορίζεται το εξάμηνο εισαγωγής, το οποίο δεν μπορεί να υπερβαίνει το 5ο εξάμηνο σπουδών. ... 7. Με απόφαση της Συνέλευσης του οικείου Τμήματος, οι κατατασσόμενοι απαλλάσσονται από την εξέταση των μαθημάτων στα οποία εξετάστηκαν για την κατάταξή τους, εφόσον στα μαθήματα αυτά έχουν βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του πέντε (5). Η Συνέλευση του Τμήματος μπορεί να απαλλάξει τους κατατασσόμενους από την εξέταση μαθημάτων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος τα οποία διδάχθηκαν πλήρως ή επαρκώς στο Τμήμα προέλευσης, με βάση τα περιγράμματα των αντίστοιχων μαθημάτων στο Π.Π.Σ. του Τμήματος προέλευσης.».

Άρθρο 50: «1. Η κατ' ελάχιστον διάρκεια των Προπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών των Τμημάτων των Σχολών α) Δημόσιας Υγείας, β) Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, γ) Επιστημών Τροφίμων, δ) Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας και ε) Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής ορίζεται σε τέσσερα (4) Ακαδημαϊκά έτη, κατανεμημένα σε οκτώ (8) Ακαδημαϊκά εξάμηνα. Τα Προγράμματα Σπουδών των Τμημάτων της Σχολής Μηχανικών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής διαρκούν κατ' ελάχιστον πέντε (5) Ακαδημαϊκά έτη, κατανεμημένα σε δέκα (10) Ακαδημαϊκά εξάμηνα. 2. Η περίοδος κανονικής φοίτησης ισούται με τον ελάχιστο αριθμό των αναγκαίων για την απονομή του τίτλου σπουδών εξαμήνων, σύμφωνα με το ενδεικτικό Πρόγραμμα Σπουδών των Τμημάτων, προσαυξημένο κατά τέσσερα εξάμηνα (ή $n + 2$ Ακαδημαϊκά έτη, όπου n ο ελάχιστος αριθμός ακαδημαϊκών ετών αναγκαίων για την απονομή τίτλου). Οι φοιτητές δικαιούνται τις παροχές της φοιτητικής μέριμνας καθ' όλη τη διάρκεια της κανονικής φοίτησης.».

Άρθρο 53: «1. Ο φοιτητής δύναται να επιλέξει προσφερόμενα μαθήματα, σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών με τον περιορισμό που προκύπτει από την ύπαρξη προαπαιτούμενων - εξαρτώμενων μαθημάτων (αλυσίδες μαθημάτων). Σε κάθε περίπτωση, το σύνολο των ωρών των μαθημάτων που μπορεί επιλέξει για παρακολούθηση ο φοιτητής δεν μπορεί να υπερβαίνει, ανά εβδομάδα, τις:

- Τριάντα οκτώ (38) στην περίπτωση που ο φοιτητής δεν έχει υπερβεί τον ελάχιστο αριθμό των αναγκαίων για την απονομή τίτλου εξαμήνων του προγράμματος σπουδών που παρακολουθεί.

- Πενήντα δύο (52) στην περίπτωση που ο φοιτητής έχει υπερβεί τον ελάχιστο αριθμό των αναγκαίων για την απονομή τίτλου εξαμήνων του προγράμματος σπουδών που παρακολουθεί.

2. Μετά από εισήγηση των Συνελεύσεων των Τμημάτων και έγκριση από τη Σύγκλητο, μπορεί να τροποποιηθεί το συνολικό όριο των ωρών στη δήλωση μαθημάτων.».

Στα άρθρα 24 και 25 του ν. 1268/1982 «Για τη δομή και λειτουργία των Ανωτάτων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων» (Α' 87), όπως ίσχυαν πριν την κατάργησή τους με το άρθρο 81 παρ. 3 του ν. 4009/2011 (Α' 195) (με την επιφύλαξη των μεταβατικών διατάξεων των άρθρων 76 έως 80 του νόμου αυτού) προβλεπόταν ότι:

Άρθρο 24: «1. Το Πρόγραμμα Σπουδών περιέχει τους τίτλους των υποχρεωτικών, των κατ' επιλογήν υποχρεωτικών και των προαιρετικών μαθημάτων, το περιεχόμενά τους, τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας τους, στις οποίες περιλαμβάνεται το κάθε μορφής επιτελούμενο διδακτικό έργο και τη χρονική αλληλουχία ή αλληλεξάρτηση των μαθημάτων. 2. Το Πρόγραμμα Σπουδών προσαρμόζεται στον ελάχιστο δυνατό αριθμό εξαμήνων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου, ο οποίος καθορίζεται για κάθε πτυχίο με Π.Δ. που εκδίδεται μετά από γνώμη του ΕΣΑΠ και των Σχολών και δεν μπορεί να είναι μικρότερος από οκτώ. 3. Κάθε εξαμηνιαίο μάθημα περιλαμβάνει έναν αριθμό "διδακτικών μονάδων" (δ.μ.). Η δ.μ. αντιστοιχεί σε μια εβδομαδιαία ώρα διδασκαλίας επί ένα εξάμηνο προκειμένου περί αυτοτελούς διδασκαλίας μαθήματος και σε μια μέχρι τρεις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας ή εξάσκησης επί ένα εξάμηνο για το υπόλοιπο εκπαιδευτικό έργο, σύμφωνα με σχετική απόφαση της Γ.Σ. Τμήματος. Στο Πρόγραμμα Σπουδών περιέχεται και ο ελάχιστος αριθμός δ.μ. που απαιτείται για τη λήψη του πτυχίου. 4. Η κατανομή των εξαμηνιαίων μαθημάτων σε εξάμηνα είναι ενδεικτική και όχι υποχρεωτική για τους φοιτητές. Αναποκρίνεται, πάντως, σε συνθήκες κανονικής φοίτησης, προσαρμοσμένης στον ελάχιστο

δυνατό αριθμό εξαμήνων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου και στην αλληλουχία των προαπαιτούμενων και εξαρτώμενων από προαπαιτούμενα μαθήματα. Με τη διαδικασία κατάρτισης του προγράμματος σπουδών ορίζονται τα προαπαιτούμενα και τα εξαρτώμενα από προαπαιτούμενα μαθήματα. Ο φοιτητής υποβάλλει τη δήλωση προτίμησης στη γραμματεία του τμήματος, στην αρχή κάθε εξαμήνου και σε ημερομηνίες που ορίζονται από τη γενική συνέλευση...5».

Άρθρο 25: «1. Το ακαδημαϊκό έτος αρχίζει την 1η Σεπτεμβρίου κάθε χρόνου και λήγει την 31η Αυγούστου του επομένου. 2. Το εκπαιδευτικό έργο κάθε ακαδημαϊκού έτους διαρθρώνεται χρονικά σε δύο εξάμηνα. 3. 12. Ο φοιτητής ολοκληρώνει τις σπουδές του και παίρνει πτυχίο όταν επιτύχει στα προβλεπόμενα μαθήματα και συγκεντρώσει τον απαιτούμενο αριθμό διδακτικών μονάδων. Ο τρόπος υπολογισμού του βαθμού του πτυχίου για τους φοιτητές που έχουν εισαχθεί στα Α.Ε.Ι. από το ακαδημαϊκό έτος 1983- 1984 και μετά καθορίζεται με απόφαση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. ».

Στο άρθρο 14 του ν. 3374/2005 «Διασφάλιση της ποιότητας στην ανώτατη εκπαίδευση. Σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων ...» (Α' 189) και υπό τον τίτλο «Σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων» ορίζεται ότι: «1. Τα προγράμματα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών των ιδρυμάτων ανώτατης εκπαίδευσης οργανώνονται με βάση το σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων. 2. Το Σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων είναι ένα σύστημα περιγραφής των προγραμμάτων σπουδών των ιδρυμάτων ανώτατης εκπαίδευσης με την απόδοση πιστωτικών μονάδων στα στοιχεία που τα συνθέτουν. Οι πιστωτικές μονάδες εκφράζουν το φόρτο εργασίας που απαιτείται για την ολοκλήρωση των στόχων ενός ακαδημαϊκού προγράμματος από κάθε φοιτητή ή σπουδαστή 3. Ο φόρτος εργασίας περιλαμβάνει το χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση όλων των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων μάθησης, στο πλαίσιο ενός ακαδημαϊκού προγράμματος σπουδών, όπως η παρακολούθηση παραδόσεων, σεμιναρίων, η ανεξάρτητη μελέτη, η προετοιμασία εργασιών, η πρακτική άσκηση, η συμμετοχή στις εξετάσεις, η εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας. 4. Ο φόρτος εργασίας για κάθε φοιτητή ή σπουδαστή πλήρους φοίτησης κατά τη διάρκεια ενός ακαδημαϊκού έτους αποτιμάται σε εξήντα πιστωτικές μονάδες. Ο φόρτος εργασίας αποτιμάται ανά εξάμηνο σε τριάντα πιστωτικές μονάδες και ανά τρίμηνο σε είκοσι πιστωτικές μονάδες. Αρμόδια για την αντιστοίχιση του φόρτου εργασίας ανά μάθημα είναι τα συλλογικά όργανα διοίκησης των ιδρυμάτων ανώτατης εκπαίδευσης σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις. 5. Οι διατάξεις του παρόντος άρθρου δεν θίγουν τις ισχύουσες διατάξεις για τις διδακτικές μονάδες των μαθημάτων και τον ελάχιστο αριθμό διδακτικών μονάδων που απαιτείται σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών για τη λήψη του πτυχίου. 6. Με απόφαση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων ρυθμίζονται ζητήματα που αφορούν στην εφαρμογή του συστήματος μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων».

Στα άρθρα 14 και 16 του ν. 3549/2007 «Μεταρρύθμιση του θεσμικού πλαισίου για τη δομή και λειτουργία των Ανωτάτων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων» (Α' 69), όπως (ίσχυναν πριν την κατάργησή τους με το άρθρο 81 παρ. 25 του ν. 4009/2011 (Α' 195) με την επιφύλαξη των μεταβατικών διατάξεων των άρθρων 76 έως 80 του νόμου αυτού, προβλεπόταν ότι: Άρθρο 14: «1.

4. Επιτρέπεται η χορήγηση του πτυχίου σε φοιτητές ή σπουδαστές που πληρούν τις προϋποθέσεις λήψης του πτυχίου και έχουν συμπληρώσει επτά ή εννέα ή έντεκα εξάμηνα φοίτησης, ανάλογα αν ο ελάχιστος αριθμός εξαμήνων που απαιτούνται για τη λήψη του πτυχίου είναι οκτώ ή δέκα ή δώδεκα εξάμηνα σπουδών αντίστοιχα. 5.».

Άρθρο 16: «1. Από το επόμενο ακαδημαϊκό έτος από την έναρξη ισχύος του παρόντος νόμου, κάθε εξάμηνο διαρκεί τουλάχιστον δεκατρείς (13) πλήρεις εβδομάδες διδασκαλίας για τα Πανεπιστήμια και δεκαπέντε (15) πλήρεις εβδομάδες διδασκαλίας για τα Τ.Ε.Ι. που καλύπτουν έναν ελάχιστο αριθμό πιστωτικών μονάδων. Εάν δεν συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός διδακτικών εβδομάδων και πιστωτικών μονάδων σε κάποιο μάθημα, τότε το μάθημα αυτό θεωρείται ως μη διδαχθέν και δεν επιτρέπεται η εξέτασή του. Σε περίπτωση εξέτασης μη διδαχθέντος μαθήματος, κατά την έννοια του προηγούμενου εδαφίου, η εξέταση αυτή είναι άκυρη και ο βαθμός δεν υπολογίζεται για τη λήψη του πτυχίου ».

Ερμηνεία και Εφαρμογή Διατάξεων

Από τις προαναφερόμενες διατάξεις, ερμηνευόμενες αυτοτελώς, αλλά και σε συνδυασμό μεταξύ τους, ενόψει και όλου του νομικού πλαισίου του οποίου εντάσσονται και του σκοπού που εξυπηρετούν και την υπαγωγή σ' αυτές των πραγματικών περιστατικών που τέθηκαν υπόψη μου από την ερωτώσα υπηρεσία, συνάγονται τα ακόλουθα:

Όπως έχει παγιώσει κριθεί, υπό το προϊσχύον καθεστώς των διατάξεων του ν. 1268/1982, ιδίως δε του άρθρου 25 παρ. 12 αυτού, ο φοιτητής παίρνει το πτυχίο του από την ημερομηνία κατά την οποία ο αρμόδιος εξεταστής του τελευταίου, απαιτούμενου για τη λήψη του πτυχίου του, μαθήματος, σύμφωνα με το πρόγραμμα σπουδών, βεβαιώνει ότι εξετάσθηκε επιτυχώς στο μάθημα αυτό, υπό την προϋπόθεση ότι

έχει συγκεντρώσει τον προβλεπόμενο από το πρόγραμμα αυτό αριθμό διδακτικών μονάδων, δηλαδή ο φοιτητής γίνεται πτυχιούχος από την ολοκλήρωση των σπουδών του και πριν ακόμη τη χορήγηση σ' αυτόν του εγγράφου του πτυχίου του (ΣτΕ 366/1994, 705/1999, 2732/2005, 1198/2006 σκ. 6, 315/2014). Η προϋπόθεση αυτή έπρεπε να συντρέχει σωρευτικά με τη συμπλήρωση ελάχιστου χρόνου φοίτησης (διάρκειας, υπό την ισχύ του ν. 1268/1982, οκτώ ή δέκα ή δώδεκα εξαμήνων, ανάλογα με τη Σχολή και στη συνέχεια, υπό την ισχύ του νόμου 3549/2007, διάρκειας, αντιστοίχως, επτά ή εννέα ή έντεκα εξαμήνων), καθώς και με τη συμπλήρωση, μετά την ισχύ του ν. 3374/2005, του απαιτούμενου αριθμού πιστωτικών μονάδων (ΔΕΦ Αθηνών 1348, 1349/2014).

Ήδη με το υφιστάμενο καθεστώς του ν.4009/2011, και ειδικότερα με τη διάταξη του άρθρου 33 παρ. 12 του νόμου αυτού η ολοκλήρωση των προπτυχιακών σπουδών και η λήψη πτυχίου εξαρτάται από την επιτυχή εξέταση στο σύνολο των προβλεπόμενων μαθημάτων του προγράμματος σπουδών και τη συγκέντρωση του απαιτούμενου αριθμού πιστωτικών μονάδων, ο οποίος σύμφωνα με την αρχική ρύθμιση της διάταξης του εδαφίου α της παραγράφου 2 του άρθρου 30 του ίδιου νόμου ανερχόταν σε 180 πιστωτικές μονάδες και στη συνέχεια μετά την αντικατάσταση της με το εδάφιο α της παραγράφου 9 του άρθρου 19 του ν. 4521/2018 με έναρξη ισχύος από το ακαδημαϊκό έτος 2018-2019 σε 240 πιστωτικές μονάδες, κατανεμημένες σε εξήντα πιστωτικές μονάδες για κάθε έτος και τριάντα ανά τρίμηνο, όπου οι πιστωτικές μονάδες εκφράζουν το φόρτο εργασίας που απαιτείται για την ολοκλήρωση των στόχων ενός ακαδημαϊκού προγράμματος από κάθε φοιτητή ή σπουδαστή. Ειδικότερα ο φόρτος εργασίας, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην διάταξη του άρθρου 14 παρ.3 του ν.3374/2005 και στο άρθρο 1 παρ.1 της με αριθ. Φ5/89656/Β3/13.8.2007 απόφασης της Υπουργού Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων που εκδόθηκε κατ' εξουσιοδότηση της παρ.6 του νόμου αυτού συνίσταται στο χρόνο που υπολογίζεται ότι χρειάζεται να δαπανήσει κατά μέσο όρο ένας φοιτητής για να ολοκληρώσει επιτυχώς όλες τις προγραμματισμένες εκπαιδευτικές διαδικασίες και να επιτύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα που καθορίζονται εκάστοτε επακριβώς για κάθε επιμέρους αυτοτελές εκπαιδευτικό στοιχείο ή δραστηριότητα του προγράμματος σπουδών, όπως η παρακολούθηση παραδόσεων, φροντιστηριακών ασκήσεων ή εργαστηρίων, η συμμετοχή σε σεμινάρια, η ανεξάρτητη ιδιωτική μελέτη, η προετοιμασία εργασιών, η πρακτική άσκηση, η συμμετοχή σε εξετάσεις, η εκπόνηση πτυχιακής ή διπλωματικής εργασίας κ.α..

Όπως έχει γίνει δεκτό με την ανωτέρω διάταξη μεταβλήθηκε από 6.9.2011 κατά τρόπο ευμενέστερο το νομικό καθεστώς ολοκλήρωσης των σπουδών, αφού αποσυνδέθηκε από τον ελάχιστο χρόνο φοίτησης και εξαρτάται μόνο από την επιτυχή εξέταση των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών και τη συγκέντρωση του απαιτούμενου αριθμού των πιστωτικών μονάδων (ΔΕΑ 1348/2014, 1349/2014, ΝΣΚ 195/2011). Περαιτέρω καθό μέρος προβλέφθηκε από το άρθρο 34 του ίδιου νόμου ότι με τον Εσωτερικό Κανονισμό δύναται να καθοριστούν, μεταξύ άλλων, οι προϋποθέσεις για την απονομή τίτλου σπουδών, η τυχόν υποχρεωτική παρακολούθηση συγκεκριμένων μαθημάτων, ο ανώτατος αριθμός πιστωτικών μονάδων που αντιστοιχούν στα μαθήματα στα οποία μπορεί να εγγραφεί κάθε φοιτητής ανά εξάμηνο, ο χαρακτηρισμός των μαθημάτων και τα τυχόν προαπαιτούμενα μαθήματα, καθώς και η σειρά των μαθημάτων στα οποία μπορούν να εγγραφούν οι φοιτητές, παρασχέθηκε η ευχέρεια στη Διοίκηση των Ιδρυμάτων να ρυθμίσουν κατά τέτοιο τρόπο τα προγράμματα σπουδών ώστε η επιτυχή ολοκλήρωσή τους να προϋποθέτει και τη συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης (λ.χ. να μην επιτρέπεται η δήλωση μαθημάτων προχωρημένων εξαμήνων).

Στην προκειμένη περίπτωση με τον Εσωτερικό Κανονισμό του Π.Α.Δ.Α, προβλέφθηκε ότι για τη λήψη του Πτυχίου/Διπλώματος ο φοιτητής θα πρέπει αθροιστικά να έχει α) εξεταστεί επιτυχώς στο σύνολο των μαθημάτων (υποχρεωτικών ή υποχρεωτικών κατ' επιλογήν, επιλογής), β) συμπληρώσει τον προβλεπόμενο αριθμό Πιστωτικών Μονάδων (ECTS), 240 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 4 έτη και 300 για Προγράμματα Σπουδών Τμημάτων με διάρκεια φοίτησης 5 έτη, γ) ολοκληρώσει την εκπόνηση πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας ή την Πρακτική Άσκηση, στην περίπτωση που τα ανωτέρω προβλέπονται στο Πρόγραμμα Σπουδών του οικείου Τμήματος και δ) ικανοποιήσει τυχόν επιπλέον προϋποθέσεις που έχουν καθορισθεί από τη Συνέλευση του οικείου Τμήματος (άρθρο 42). Η προβλεπόμενη στο άρθρο 50 ελάχιστη διάρκεια των Προπτυχιακών Προγραμμάτων Σπουδών των Τμημάτων των Σχολών Δημόσιας Υγείας, Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Επιστημών Τροφίμων, Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας και Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σε τέσσερα (4) Ακαδημαϊκά έτη, αποτελεί τον τυπικό χρόνο φοίτησης, ο οποίος συνδέεται με την προσαρμογή και διάρθρωση των προγραμμάτων σπουδών στα οχτώ (8) αντίστοιχα ακαδημαϊκά εξάμηνα (άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018), χωρίς ωστόσο η συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης να αποτελεί από μόνη της μια επιπλέον προϋπόθεση, για την ολοκλήρωση των σπουδών του φοιτητή. Το γεγονός ωστόσο ότι προϋπόθεση για την συμμετοχή του φοιτητή στις εξετάσεις μαθημάτων είναι η προηγούμενη δήλωση των μαθημάτων παρακολούθησης τόσο κατά το εαρινό όσο και κατά το χειμερινό εξάμηνο (άρθρο 52), η οποία τελεί σε εξάρτηση τόσο από την αλληλουχία των μαθημάτων (προαπαιτούμενα-εξαρτώμενα) όσο και από το ανώτατο όριο συνολικών ωρών μαθημάτων που μπορεί να επιλέξει ο φοιτητής εβδομαδιαίως (άρθρο



53), αποτελεί εξισορροπητικό παράγοντα μεταξύ του προβλεπόμενου τυπικού χρόνου φοίτησης που ορίζεται στο άρθρο 2 παρ.2 του ν.4521/2018 και στο άρθρο 50 του Εσωτερικού Κανονισμού του Π.Α.Δ.Α και της δυνατότητας ολοκλήρωσης της φοίτησης χωρίς την προϋπόθεση της συμπλήρωσης ελάχιστου χρόνου φοίτησης, σύμφωνα με το άρθρο 33 παρ.12 του ν.4009/2011 και το άρθρο 42 του Εσωτερικού Κανονισμού, αφού εύλογα περιορίζεται η ευχέρεια του φοιτητή να δηλώνει απεριόριστα μαθήματα προχωρημένων εξαμήνων προκειμένου να συντομεύσει το χρόνο ολοκλήρωσης των σπουδών του.

Ειδικά όμως για τους εισαγόμενους με κατατακτήριες εξετάσεις φοιτητές, δεδομένου ότι εναπόκειται στην ευχέρεια της Συνέλευσης του Τμήματος, αφενός να καθορίσει την εισαγωγή τους σε προχωρημένο εξάμηνο (και μέχρι το 5ο εξάμηνο σπουδών για Προγράμματα τετραετούς φοίτησης), αφετέρου να τους απαλλάξει από την εξέταση τόσο των μαθημάτων στα οποία εξετάστηκαν για την κατάταξή τους, όσο και των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών του Τμήματος, τα οποία διδάχθηκαν πλήρως ή επαρκώς στο Τμήμα προέλευσης, εφόσον δεν προβλέπεται ως προϋπόθεση για την ολοκλήρωση των σπουδών τους ελάχιστος χρόνος φοίτησης, ο χρόνος ολοκλήρωσης των σπουδών τους διαμορφώνεται ανάλογα με τον αριθμό των μαθημάτων που θα τους αναγνωριστούν και το εξάμηνο στο οποίο θα εισαχθούν.

Στην προκειμένη περίπτωση οι φοιτητές, τους οποίους αφορά το ερώτημα, φέρονται εισαχθέντες με κατατακτήριες στο β' εαρινό εξάμηνο του έτους 2018- 2019 και κατά την εισαγωγή τους αναγνωρίστηκαν από τη Συνέλευση του Τμήματος στον καθένα από αυτούς 21, 16 και 14 μαθήματα αντίστοιχα. Συνεπώς καθίσταται εύλογη και αναμενόμενη η ολοκλήρωση της φοίτησής τους σε χρόνο μικρότερο από τον τυπικό χρόνο φοίτησης και δη στο τέλος του έκτου (6ου) εξαμήνου, χωρίς η μη συμπλήρωση του τυπικού χρόνου φοίτησης να αποτελεί κώλυμα, σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν, για τη χορήγηση βεβαίωσης περάτωσης των σπουδών τους.

[Νομικό Συμβούλιο του Κράτους Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)

ΠΑΔΑ: Εμβληματική Συνεργασία με τον Ελληνικό Οργανισμό Τυποποίησης του Εθνικού Συστήματος Υποδομών Ποιότητας

Σε μία εμβληματική συνεργασία για τη διασύνδεση της έρευνας, της καινοτομίας και των δεδομένων της με την εθνική και τη διεθνή τυποποίηση και σε υπογραφή σχετικού μνημονίου συνεργασίας προχώρησαν το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και ο Ελληνικός Οργανισμός Τυποποίησης (ΕΛΟΤ) του Εθνικού Συστήματος Υποδομών Ποιότητας (ΕΣΥΠ) που εποπτεύεται από το Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων.

Ο ΕΛΟΤ είναι ο αναγνωρισμένος Οργανισμός Τυποποίησης στην Ελλάδα, μέλος των Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οργανισμών Τυποποίησης (ISO/IEC/CEN/CENELEC) με αποκλειστική, σε εθνικό επίπεδο, αρμοδιότητα υιοθέτησης, θέσπισης και καθιέρωσης των Ελληνικών Προτύπων.

Από πλευράς του ΕΛΟΤ το μνημόνιο υπέγραψε ο **Διευθύνων Σύμβουλος του ΕΣΥΠ Νικόλαος Καλάκος** και από πλευράς του Πανεπιστημίου ο **Πρύτανης καθηγητής Παναγιώτης Καλδής**.



Ο **Διευθύνων Σύμβουλος του ΕΣΥΠ Νικόλαος Καλάκος** αναφέρθηκε στην ταχεία ανάπτυξη του ΠΑΔΑ και στην εξαιρετική αναγνωρισιμότητά του στα γνωστικά αντικείμενα που επιστημονικά δραστηριοποιείται, όπως και στις επιτυχημένες διεπιστημονικές του προσεγγίσεις, ενώ ο **Πρύτανης καθηγητής Παναγιώτης Καλδής** τόνισε την ιδιαίτερη σημασία της συγκεκριμένης συνεργασίας και την αξία της τυποποίησης και των προτύπων ως υπόβαθρου προαγωγής της σύγχρονης γνώσης (state of the art) και ως αποτελεσματικής μεθόδου διάχυσης και αξιοποίησης των ερευνητικών αποτελεσμάτων στην κοινωνία.

Ανάμεσα σε άλλα, το μνημόνιο συνεργασίας των δύο φορέων αποσκοπεί στην αξιοποίηση των διεθνών και ευρωπαϊκών προτύπων, στην εκπαίδευση και την κατάρτιση για την ανάπτυξη εμπειρογνωμών τυποποίησης που να μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά στα προ-τυποποιητικά ερευνητικά και τυποποιητικά έργα σε εθνικό, ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο.

Ακόμη, τομείς προτεραιότητας ενδιαφέροντος είναι η ανάπτυξη και αξιοποίηση προτύπων για την πιστοποίηση δεξιοτήτων, την πληροφορική, την τεχνητή νοημοσύνη και τον ψηφιακό μετασχηματισμό, τις επιστήμες μηχανικών, την υγεία και την αγροδιατροφή, τις τέχνες και τον πολιτισμό, την διακυβέρνηση και τη μετάβαση στην κυκλική οικονομία για την ποιότητα ζωής και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Επιπρόσθετα, οι δύο φορείς συμφώνησαν για την ανάληψη συνεργασιών με τη Δημόσια Διοίκηση και Τοπική Αυτοδιοίκηση και άλλους συλλογικούς φορείς, για την εξυπηρέτηση των ως άνω σκοπών και αξιοποίηση σχετικών ευρωπαϊκών και εθνικών χρηματοδοτικών εργαλείων με την υποβολή από κοινού προγραμμάτων, ερευνητικών και αναπτυξιακών.



Η **συνεργασία αποσκοπεί**, ειδικότερα,

α) στην ευαισθητοποίηση της ακαδημαϊκής κοινότητας (ερευνητές / διδάσκοντες και φοιτητές) για την αξία της τυποποίησης και το ρόλο των προτύπων στην οικονομία, στη δημόσια διοίκηση, στην κοινωνία και στην έρευνα και καινοτομία,

β) στη συμμετοχή της ακαδημαϊκής και ερευνητικής κοινότητας σε αντίστοιχα Ευρωπαϊκά και Διεθνή όργανα, στις διαδικασίες εκπροσώπησης της χώρας για τη συνδιαμόρφωση προτύπων,

γ) στην αξιοποίηση των προτύπων στα εκπαιδευτικά προγράμματα και στις πανεπιστημιακές σπουδές και στα προγράμματα κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΚΕΔΙΒΙΜ),

δ) στην ενίσχυση της συμμετοχής σε προ-τυποποιητικά ερευνητικά και τυποποιητικά έργα σε ευρωπαϊκό επίπεδο,

ε) στη συμμετοχή μελών της ακαδημαϊκής και ερευνητικής κοινότητας σε επιτροπές και ομάδες τυποποίησης ΕΛΟΤ, και

στ) στην ανάπτυξη εμπειρογνομόνων Τυποποίησης από προσωπικό και τομέων εθνικού ενδιαφέροντος και της Δημόσιας Διοίκησης, για την εθνική εκπροσώπηση των συμφερόντων της βιομηχανίας και της χώρας.

Υπεύθυνοι για τον σχεδιασμό και την υποβολή των προτάσεων για προγράμματα και δράσεις και την παρακολούθηση της υλοποίησης, ορίστηκαν ο **Δρ. Φραγκούλης Κρόκος, Προϊστάμενος ΕΛΟΤ** εκ μέρους του ΕΣΥΠ/ΕΛΟΤ και η καθηγήτρια **Κλειώ Σγουροπούλου, Αντιπρύτανης Οικονομικών, Προγραμματισμού και Ανάπτυξης**, εκ μέρους του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

[Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής](#)