

# Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

16 Νοεμβρίου 2021

Αρχιμ. Σεβαστιανός Ζερβός

Σεβασμιώτατε, άγιε Πρωτοσύγκελε, σεβαστοί πατέρες και αδελφοί, ευλογείτε!

Η δική μας προπαρασκευαστική ομάδα είχε ως θέμα τις επιπτώσεις του covid-19 στην ψυχική υγεία. Λειτουργήσε με βιωματική μορφή. Τα μέλη της ενθαρρύνθηκαν και εξέφρασαν συναισθήματα, βιώματα, προβλήματα, τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών και ελλείψεις. Διατύπωσαν τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν και έκαναν προτάσεις, οι οποίες θα μπορούσαν να αποτελέσουν θεματικές μελλοντικών σεμιναρίων. Τα δε ευρήματα αυτής της διερευνητικής συνάντησης απετέλεσαν τα σημεία αναφοράς στα οποία θα επικεντρωθεί η σημερινή εισήγηση.

### 1. Το πλαίσιο της Πανδημίας

Η 26<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2020 έμελλε να αποτελέσει για την ιστορία της χώρα μας έναν σταθμό. Η ζωή όλων ανετράπη βίαια με την εμφάνιση ενός νέου ρετροϊού. Η καθημερινότητα όπως την ξέραμε έπαψε να υπάρχει. Το παρελθόν αποτελεί πλέον κάτι το οποίο μοιάζει εντελώς ξένο, το παρόν δύσκολο και μερικές φορές αβίωτο, ενώ το μέλλον προβάλλει αβέβαιο. Ένας νέος, άγνωστος, πολύ επικίνδυνος και θανατηφόρος παράγοντας ήλθε να απειλήσει τη ψυχοσωματική ολότητα και τη διαβίωση του ανθρώπου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, σε μια προσπάθεια να περιορίσει την εξάπλωση του, πολύ βιαστικά τον χαρακτήρισε ως Πανδημία και προέβη στην λήψη προληπτικών μέτρων. Ελλείψει δε φαρμακοθεραπείας και εμβολίων τα περισσότερα κράτη αναγκάστηκαν να καταφύγουν σε δοκιμασμένα μοντέλα αντιμετώπισης παρόμοιων καταστάσεων, όπως η Πανούκλα κατά τους παρελθόντες αιώνες. Στην εποχή της Πανούκλας το μέτρο που λειτούργησε πολύ ευεργετικά ήταν η καραντίνα, η οποία ανασύρθηκε από το χρονοντούλαπο των υγειονομικών στρατηγικών σχεδίων, για να εφαρμοστεί εκ νέου.

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

Η αναγκαιότητα για άμεση δράση είχε ως αποτέλεσμα ο σχεδιασμός αντιμετώπισης της κρίσης να χαρακτηριστεί από παραλήψεις, προχειρότητες, αντιφάσεις, σπασμωδικές ενέργειες και εξαναγκασμούς. Η όλη διαχείριση δόθηκε μονομερώς σε επιστημονικές ομάδες ιατρικού προσανατολισμού και εξαιρέθηκαν ειδικότητες που θα ήταν ιδιαίτερα βοηθητικές (π.χ. ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, οικονομολόγοι, θεολόγοι, κ.λπ.). Έτσι, παραγνωρίστηκε ο ρόλος της οικονομίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και των θρησκευτικών αναγκών που αποτελούν σημαντικές πτυχές του ανθρώπινου βίου και που συμβάλουν στην δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ελπίδας.

Οι υπεύθυνοι αποσκοπώντας στο άμεσο αποτέλεσμα δογματίσαν αρχικά, ως προς τους τρόπους μετάδοσης και τα αναγκαία μέτρα πρόληψης, για μία άγνωστη και συνεχώς μεταλλασσόμενη απειλή. Εν συνεχεία, όμως, η πραγματικότητα τους πίεζε για διαρκείς αλλαγές στην πολιτική τους με αποτέλεσμα να φθείρονται βαθμιαία και να χάνουν την αξιοπιστία τους. Απόρροια αυτού του χειρισμού ήταν η αμφιβολία ως προς την ορθότητα και την σκοπιμότητα των πληροφοριών, η δημιουργία συνομοσιολογικών σεναρίων, ο διχασμός, η ψυχοσυναισθηματική αναστάτωση και η παραβίαση της απομόνωσης από αρκετούς πολίτες που επέδειξαν κοινωνική ανυπακοή, ανεύθυνη συμπεριφορά και χαμηλή κοινωνική αντίληψη.<sup>1</sup>

### 2. Αρνητικές επιπτώσεις της Καραντίνας

Ο λειτουργικός χαρακτήρας της καραντίνας θα μπορούσε να αποδοθεί από την αρχαιοελληνική λέξη φάρμακον που είχε διττή σημασία: θεραπεία και δηλητήριο. Και αυτό διότι η καραντίνα ήλθε ως προστατευτικό μέτρο αναχαίτισης της εξάπλωσης του ιού, επιφέροντας ταυτόχρονα πολλά προβλήματα. Η καραντίνα εξασφάλισε βραχυπρόθεσμα έναν σχετικό περιορισμό της εξάπλωσης του ιού, παρέχοντας έτσι χρόνο αφενός στο υγειονομικό σύστημα να προετοιμαστεί και αφετέρου στα ερευνητικά εργαστήρια να παραγάγουν τα αναγκαία φάρμακα και εμβόλια. Μακροπρόθεσμα, όμως, είχε πολλές αρνητικές συνέπειες, τις οποίες ερμηνεύουν οι ακόλουθοι μηχανισμοί. **Πρώτον**, η μείωση της σωματικής δραστηριότητας επιφέρει την επιδείνωση της ψυχικής ευεξίας. **Δεύτερον**, η απώλεια της καθημερινής ρουτίνας επηρεάζει τους ρυθμούς ύπνου/αφύπνισης και γενικότερα

---

<sup>1</sup> Kumar Goyal Manish & Kumar Gupta Anil, *Integrated Risk of Pandemic: Covid-19 Impacts, Resilience and Recommendations*, ed. Springer, Singapore 2020

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

τη διάθεση. **Τρίτον**, η αδυναμία συμμετοχής σε ψυχαγωγικές και συλλογικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να ανακόψουν την εκδήλωση ψυχολογικού και σωματικού στρες. **Τέταρτον**, η μείωση των κοινωνικών επαφών, κυρίως για τα μοναχικά ή στιγματισμένα άτομα, στερεί έναν ισχυρό παράγοντα για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας. **Πέμπτον**, οι οικονομικές ανησυχίες και το άγχος για πιθανή απώλεια εργασίας, μείωση του μισθού, δυσκολίες στην αποπληρωμή δανείων, ενοικίου, λογαριασμών κ.λπ. δημιουργούν κοινωνική δυσφορία που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για μακροπρόθεσμες ψυχολογικές διαταραχές. **Έκτον**, οι πολύτεκνες οικογένειες βιώνουν ιδιαίτερη δυσφορία λόγω έλλειψης χώρου και συνεχούς ακούσιας αλληλεπίδρασης. **Έβδομον**, οι ανεπαρκείς προμήθειες βασικών αγαθών (π.χ. φαγητό, ρούχα, είδη καθαριότητας), η έλλειψη απαραίτητων φαρμάκων, καθώς και η δυσκολία προσέλευσης σε υγειονομικές υπηρεσίες για τη διενέργεια συνταγογράφησης, προκαθορισμένων εξετάσεων και επεμβάσεων προκαλεί δυσφορία, άγχος, ανασφάλεια και θυμό. **Όγδοον**, η καραντίνα δημιουργεί έντονο άγχος, πράγμα που μπορεί να αποβεί σε μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως θα περιγραφεί παρακάτω, και να καταστήσει το άτομο πιο ευάλωτο σε πιθανή μόλυνση. **Ένατον**, η απομόνωση ενδέχεται να οδηγήσει στην απόγνωση και στην αυτοκτονία. **Δέκατον**, η μεγάλη διάρκεια του εγκλεισμού επέφερε υψηλό ποσοστό μετατραυματικού στρες. **Ενδέκατον**, κήμημα της φιλοσοφίας της καραντίνας ήταν και η εμφάνιση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής που εμπερικλείει τον έντονο φόβο για μόλυνση, ο οποίος προκάλεσε μεγάλο αριθμό θανάτων εξαιτίας της ακύρωσης προγραμματισμένων ιατρικών ραντεβού και της απροθυμίας για προσέλευση σε χειρουργεία. **Δωδέκατον**, η φτωχή, ασαφής και ενίοτε αντικρουόμενη πληροφόρηση από τους κυβερνητικούς μηχανισμούς αναφορικά με τα μέτρα, τη διάρκεια και το σκοπό του υποχρεωτικού εγκλεισμού επέτεινε την έκλυση άγχους.<sup>2</sup>

### 3. Ευάλωτες ομάδες στην απομόνωση

---

<sup>2</sup> Vos Joel, *The psychology of Covid-19. Building resilience for future pandemics*, ed. Sage, California 2021

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

Η εμπειρία έχει αποδείξει ότι η αντιμετώπιση των σημαντικών αλλαγών στη ζωή του ανθρώπου π.χ. η γονεϊκότητα<sup>3</sup>, η συνταξιοδότηση, το πένθος, κ.λπ. απαιτεί την ύπαρξη ψυχικής ανθεκτικότητας που εξασφαλίζεται από τις θετικές συνδέσεις με άλλους. Η προ covid, μάλιστα, ψυχοθεραπευτική κατεύθυνση για τη διαχείριση κρίσεων ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με τη συμβουλή για δημιουργία νέων ή τόνωση υπαρχουσών κοινωνικών επαφών. Ωστόσο ο Covid-19 ήλθε να διαταράξει και αυτόν τον τομέα, δημιουργώντας ένα προσωρινό μεν, έντονο δε μούδιασμα στους συμβούλους ψυχικής υγείας. Το ισχυρότερο όπλο της επιστημονικής τους φαρέτρας, η κοινωνική επαφή κατέστη απαγορευμένη.

Τα άτομα εκλήθησαν να αντιμετωπίσουν μία πρωτόγνωρα δύσκολη κατάσταση όντας απογυμνωμένα από τη φυσική παρουσία του μέχρι τώρα υποστηρικτικού τους κοινωνικού δικτύου. Περισσότερο, όμως, έμελλε να πληγούν ορισμένες ευπαθείς ομάδες όπως μοναχικοί ηλικιωμένοι, ψυχικά ασθενείς, θύματα ενδοοικογενειακής βίας και άστεγοι που είχαν και προ Πανδημίας χαμηλό επίπεδο κοινωνικής σύνδεσης. Το πλήγμα έγινε αντιληπτό από την έντονη αύξηση της αναζήτησης βοήθειας από τις κοινωνικές υπηρεσίες. Τα δεδομένα έδειξαν ότι η κατάσταση ήταν πολύ πιο δεινή για αυτούς τους ήδη ευάλωτους ανθρώπους. Οι μοναχικοί άνθρωποι επέδειξαν μεγάλα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, καθώς δεν πληρούσαν πολλές από τις βασικές παραμέτρους που θα μπορούσαν να διαδραματίσουν ιδιαίτερο ρόλο στον τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων του Covid 19, ήτοι την πρόσβαση στη γνώση, την ετοιμότητα για απομόνωση, τα συναισθήματα εμπιστοσύνης και την αίσθηση του ανήκειν σε κάποια κοινότητα.

#### 4. Ο ρόλος της κοινότητας στην ανοχή της απομόνωσης

Η εμβληματική φράση που θα μπορούσε να αποδώσει τη νέα φιλοσοφία ζωής, η οποία εισήχθη από τις υγειονομικές επιταγές, είναι το **μαζί χωριστά**. Μια φιλοσοφία που λειτουργεί ως εκλυτικός παράγοντας κακής ψυχοσωματικής υγείας. Η αιτία έγκειται στην κοινωνική ουσία του ανθρώπου, ο οποίος υπάρχει και αντιλαμβάνεται τον εαυτό του μόνον σε σχέση με τα άλλα μέλη της κοινότητας του.

---

<sup>3</sup> Είναι η συναισθηματική, νοητική και οργανική στάση των ενηλίκων, η οποία τους επιτρέπει να απαντήσουν στις ανάγκες των παιδιών τους. όπως ανακτήθηκε από <http://kerentzis.blogspot.com/2017/01/blog-post.html>, 15/10/2021, 13:15

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

Όλα του τα δομικά στοιχεία (κοινωνικοί ρόλοι, αυτοεκτίμηση, πραγμάτωση, αποτελεσματικότητα) είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο ζει. Το νόημα της ζωής, ο σκοπός, η αίσθηση του ελέγχου, οι κρίσιμοι πόροι για την υγεία του ανθρώπου εξασφαλίζονται από την ομάδα. Επομένως, οι κοινωνικές δραστηριότητες και οι αλληλεπιδράσεις δεν αποτελούν μια απλή πολυτέλεια, κάτι το επιπρόσθετο αλλά ζωτικής σημασίας ανάγκη για την εξασφάλιση της ψυχοσωματικής υγείας.

Για την κάλυψη των προαναφερθεισών αναγκών οι ειδικοί πρότειναν διάφορες εναλλακτικές μορφές διατήρησης της κοινωνικής σύνδεσης, εκ των οποίων κάποιες ήταν αποτελεσματικές και κάποιες όχι. Ορισμένες από αυτές προέτρεπαν τα άτομα για καθημερινή επικοινωνία με οποιοδήποτε παρεμβαλλόμενο τεχνολογικό μέσο, ώστε να εξασφαλιστεί η ευεξία, ενώ άλλες προωθούσαν ως καταλληλότερη γι' αυτόν τον σκοπό τη χρήση βιντεοκλήσεων που εξασφάλιζαν την κατά πρόσωπο επαφή. Και οι δύο, ωστόσο, δεν λάμβαναν υπόψη ότι για την επίτευξη της ευημερίας πέραν της ποσότητας και της μορφής απαιτείται και η αίσθηση του ανήκειν σε μια ευρύτερη συλλογικότητα. Σκοπός που εξυπηρετείται, ως επί το πλείστον, με την οποιασδήποτε μορφής σύνδεση με τις σημαντικές για το άτομο κοινότητες και όχι μόνο με μεμονωμένα πρόσωπα.

Η φυσική, βέβαια, απόσταση δεν είναι απαραίτητο να αποκλείει την κοινωνική σύνδεση. Παράδειγμα διατήρησης του κοινωνικού συνόλου κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού αποτέλεσε η συμμετοχή σε συλλογικά διαδικτυακά μαθήματα σχετικά με την πολιτισμική κληρονομιά (π.χ. παραδοσιακή μαγειρική, κέντημα, κ.λπ.), σε ομαδικές μουσικές παραγωγές για την εμψύχωση των εγκλειστων, σε διαδικτυακές ομάδες για τη φύση, την τέχνη και ποικίλα επιστημονικά θέματα. Παράδειγμα που καταδεικνύει πως η επίτευξη του μαζί χωριστά είναι δυνατή. Η δε μακρόθεν συμμετοχή σε παρόμοιες ομάδες απέβη ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη μείωση της μοναξιάς, της κατάθλιψης και του άγχους.

### 5. Ψυχοφυσιολογικές αποκρίσεις στον covid-19

Στην καλύτερη κατανόηση και ως εκ τούτου στην πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση των ανακυπτόντων ψυχοσωματικών προβλημάτων βοηθά μία ίσως

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

κουραστική και ανιαρή αλλά πολλή χρήσιμη αναφορά στην αιτιακή σχέση περιβαλλοντικού ερεθίσματος και ψυχοφυσιολογικής απόκρισης.

Η έκθεση του ατόμου σε έντονα τραυματικά γεγονότα, όπως ο covid-19, επηρεάζει το ενδοκρινικό, ανοσοποιητικό, νευρικό και καρδιαγγειακό σύστημα.<sup>4</sup> Από έρευνες στο τομέα της ψυχονευροανοσολογίας έχει προκύψει ότι η επίταση του στρες, που εμφανίζεται σε αγχογόνους καταστάσεις, προκαλεί την αντίδραση του νευρικού συστήματος. Κατά την αντίδραση αυτή, ο υποθάλαμος εκκρίνει ορμόνες, οι οποίες εν συνεχεία προκαλούν την έκλυση άλλων ορμονών από την υπόφυση, που με το αίμα μεταφέρονται στο φλοιό των επινεφριδίων, με αποτέλεσμα την αύξηση, τόσο των επιπέδων κορτιζόλης και κατεχολαμινών,<sup>5</sup> όσο και της αρτηριακής πίεσης. Απόρροια αυτών των μεταβολών είναι η καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος, η οποία προκαλεί ενίοτε ανοσοανεπάρκεια.<sup>6</sup>

Σε περιπτώσεις χρόνιας έκθεσης σε αγχογόνες καταστάσεις, μειώνεται ο αριθμός των κυττάρων που προστατεύουν από τα βακτήρια και αναχαιτίζουν την ανάπτυξη των ιών. Αυξάνονται δε, τα λευκοκύτταρα με αρνητικές επιπτώσεις στο αναπνευστικό, την όρεξη και την όραση, ενώ μπορούν να προκληθούν αυθόρμητες αιμορραγίες, μώλωπες, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, αναίτια κόπωση, αδιαθεσία καθώς και άλγος στην κοιλιακή κοιλότητα και τα άκρα. Συμπτώματα που ενδέχεται να εγείρουν φόβους για προσβολή από τον Covid.

Το υψηλό ποσοστό της εκκρινόμενης κορτιζόλης, κατά την οξεία φάση της κρίσης, ενδέχεται να καταστρέψει κύτταρα του ιππόκαμπου, επηρεάζοντας έτσι αρνητικά και τη λειτουργία της μνήμης, εφόσον ο ιππόκαμπος έχει σημαντικό ρόλο, τόσο στη λειτουργία της μνήμης, όσο και στις αναμνήσεις που συνδέονται με συναισθήματα.<sup>7</sup> Η παρατεταμένη έκκριση υπερβολικής κορτιζόλης προκαλεί, επίσης, παρεμβολές στη λειτουργία του θυρεοειδούς: επενεργεί αρνητικά στη μετατροπή της ορμόνης T4 σε T3 στους ιστούς του σώματος και οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο για

---

<sup>4</sup> DiMatteo M. Robin, Martin R. Leslie, *Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας*, Αναγνωστόπουλος Φώτιος, Ποταμιάνος Γρηγόριος (επιμ.), Εκδ. πεδίο, Αθήνα 2011, σ. 518

<sup>5</sup> Οι κατεχολαμίνες είναι η Αδρεναλίνη ή Επινεφρίνη, Νοραδρεναλίνη ή Νορεπινεφρίνη και Ντοπαμίνη

<sup>6</sup> Σύμφωνα με τη διεθνή στατιστική ταξινόμηση νόσων ICD-10, ως ανοσοανεπάρκεια χαρακτηρίζεται η έκπτωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος καθιστώντας έτσι τον οργανισμό ευπρόσβλητο στις λοιμώξεις και στον καρκίνο. Συνδέεται δε, με την επίμονη διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος.

<sup>7</sup> Βαρβόγλη Λίζα, ό.π., σ. 77

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

θυρεοειδίτιδα Hashimoto (αυτοάνοση ασθένεια του θυρεοειδούς).<sup>8</sup> Η κορτιζόλη εμπλέκεται και στην αναστολή των ανοσοποιητικών αντιδράσεων<sup>9</sup>, καθώς και στην εμφάνιση νευροφυτικών συμπτωμάτων, τα οποία συνδέονται με την κατάθλιψη.<sup>10</sup> Στις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους συγκαταλέγεται και η υποθαλαμική αμηνόρροια λόγω της αύξησης των ενδορφινών.<sup>11</sup>

Επιπλέον, έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι παρατεταμένες στρεσογόνες καταστάσεις συνδέονται και με την αύξηση της θνησιμότητας. Συχνά καταγράφονται καρδιακές αρρυθμίες, έμφραγμα του μυοκαρδίου και συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια. Τα καρδιαγγειακά αυτά προβλήματα μπορούν να εξηγηθούν από την ύπαρξη των κατεχολαμινών στην κυκλοφορία του αίματος. Στις βιολογικές αλλαγές, λόγω στρες, ιδιαίτερα ευάλωτοι και επιρρεπείς σε επιδείνωση της καταστάσεώς τους είναι οι υπερτασικοί και οι καρδιοπαθείς.<sup>12</sup> Κάποιοι επιστήμονες συνδέουν το παρατεταμένο στρες και με την μακροπρόθεσμη αύξηση των καρκινικών όγκων.<sup>13</sup>

Θα μπορούσε, τέλος, να ειπωθεί ότι το άγχος συνήθως παράλληλα με τη συναισθηματική και οργανική αποσταθεροποίηση του ατόμου επιφέρει και την παρακώλυση της ανάρρωσης του. Για παράδειγμα ο πόνος ενός ανθρώπου, ο οποίος έχει χάσει κάποιον δικό του, και που ενδέχεται να εκφράζεται με σωματικά συμπτώματα, έχει ως έμμεσο αποτέλεσμα και τη χαμηλή ή παντελή έλλειψη διάθεσης για δράση, με σκοπό την ίαση τους.

### 6. Η ψυχοπαθολογία της Πανδημίας

Η συνύπαρξη πολλών στρεσογόνων παραγόντων επιτείνει την πιθανότητα για εμφάνιση ψυχιατρικών συμπτωμάτων, παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι μπορεί να έχουν αναπτύξει στη διάρκεια της ζωής τους μηχανισμούς προσαρμογής και διαχείρισης προβλημάτων.

<sup>8</sup> Γιαζιτζόγλου Ευαγγελία, *Πώς το στρες επηρεάζει το θυρεοειδή*, <http://hashimoto.gr/pos-to-stres-epireazi-to-thireoidi/>, 7/3/2019, 12:59

<sup>9</sup> Βαρβόγλη Λίζα, ό.π. 99

<sup>10</sup> Φωτιάδου Α. Ανδρονίκη, *Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης. Συσχετισμοί με την ψυχιατρική αιτιολόγηση, συννοσηρότητα και αντιμετώπιση*, εκδ. Βήτα, Αθήνα 2003, σ. 64

<sup>11</sup> Καλλιφρονά Δ. Μιχαήλ, *Οι ρίζες της ψυχοθεραπείας. Νευροβιολογία και Νευροενδοκρινολογία*, εκδ. Ασημάκης, Αθήνα 2018, σ. 105

<sup>12</sup> DiMatteo M. Robin, Martin R. Leslie, ό.π., σ. 721

<sup>13</sup> Laudenslager L. M. et al., «Coping and immunosuppression: Inescapable but not escapable shock suppresses lymphocyte proliferation». *Science* 221, 568-570, όπως παρατίθεται στο Peter J. Hawkins, *Υπνωση και στρες*, επιμ. Πολεμικός Νικήτας, Νέστορος Ιωάννης, εκδ. διάδραση, Ζεφύρι 2001, σ. 113

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

Στην τρέχουσα πανδημία μεγάλο ποσοστό πληθυσμού παρουσίασε κατάθλιψη, διαταραχές αϋπνίας και σίτισης, αυξημένες γνωστικές διαστρεβλώσεις, παράνοια, καθώς και κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ.<sup>14</sup> Επέδειξε σκέψεις αυτοκτονίας και ανθρωποκτονίας. Ανασκοπήσεις μάλιστα μελετών σχετικά με τον αντίκτυπο προηγούμενων πανδημιών οδήγησαν σε συμπεράσματα που αποκαλύπτουν πολλά κοινά συμπτώματα με τον Covid 19, επιβεβαιώνοντας την τάση της ανθρωποκτονίας. Στοιχείο που έρχεται να εξηγήσει την έκρηξη του κύματος ανθρωποκτονιών των τελευταίων μηνών με θύματα κυρίως γυναίκες. Συχνή δε είναι και η εμφάνιση ποικίλων διαταραχών όπως η μετατραυματική και η ιδεοψυχαναγκαστική.

### 7.1 Μετατραυματική διαταραχή

Ο άνθρωπος ενίοτε βιώνει απώλειες με ιδιαίτερα οδυνηρό τρόπο, κατέχοντας μάλιστα ενεργό ρόλο σ' αυτές. Βίαιες πράξεις, όπως τρομοκρατικές ενέργειες ή πολεμικές συρράξεις, μαζικές φυσικές καταστροφές (π.χ. πυρκαγιές, πλημμύρες), ατυχήματα, επιδημίες ή πανδημίες κ.ά. ενδέχεται, αφενός να στερήσουν την ζωή ενός ή περισσότερων αγαπημένων του προσώπων, αφετέρου να απειλήσουν και τη δική του. Τα προαναφερθέντα γεγονότα αποτελούν τραυματικές εμπειρίες, οι οποίες συνιστούν τα δομικά στοιχεία της μετατραυματικής διαταραχής.<sup>15</sup>

Στη διαταραχή αυτή, το άτομο εμφανίζει γενικευμένα συμπτώματα άγχους και ανησυχίας. Αναβιώνει το τραυματικό γεγονός με ακούσια επαναλαμβανόμενες διεισδυτικές αναμνήσεις και εφιάλτες, καθώς και με αποσυνδεδετικές αντιδράσεις συνοδευόμενες από ψευδαισθήσεις ή παραισθήσεις, οι οποίες επιφέρουν την πλήρη απώλεια της επίγνωσης του παρόντος χωροχρονικού περιβάλλοντος.

Επίσης, η έκθεση του ατόμου σε παράγοντες αναμνηστικούς του τραύματος προκαλεί έντονη ψυχολογική ενόχληση και οργανικές αντιδράσεις. Γι' αυτόν τον λόγο το άτομο προσπαθεί να προστατευθεί από τέτοιου είδους ερεθίσματα με διάφορες τεχνικές: αποκρούει σκέψεις ή αισθήματα σχετιζόμενα με το συμβάν, αποφεύγει συστηματικά πρόσωπα, πράγματα, μέρη, δραστηριότητες και θέματα συζητήσεων, τα οποία ενδέχεται να λειτουργήσουν ως πηγές υποτροπής.

---

<sup>14</sup> Tosone Carol, *Shared Trauma, Shared Resilience During a Pandemic. Social Work in the Time of COVID-19*, ed. Springer, New York 2021

<sup>15</sup> Διαγνωστικά κριτήρια από DSM-5R, ό.π., σ. 143



## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

Η μετατραυματική διαταραχή χαρακτηρίζεται δε, από αρνητικές μεταβολές στα επίπεδα γνωστικών λειτουργιών και διάθεσης, οι οποίες λαμβάνουν ποικίλες μορφές. Ο άνθρωπος παρουσιάζει αδυναμία ανάκλησης σημαντικών πτυχών του τραυματικού γεγονότος λόγω αποσυνδεδετικής αμνησίας.<sup>16</sup> Διακατέχεται από εμμονικές και υπέρμετρα αρνητικές πεποιθήσεις και προσδοκίες για τα πάντα και τους πάντες, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του (π.χ. «τα πάντα είναι επικίνδυνα», «κανείς δεν είναι άξιος εμπιστοσύνης», «η ζωή μου έχει καταστραφεί ανεπιστρεπτί», κ.λπ.).<sup>17</sup> Προβάλλει ως αρνητικά συναισθηματικά φορτισμένος, αδιάφορος για συμμετοχή σε δραστηριότητες, με τάσεις απομάκρυνσης και απομόνωσης από το περιβάλλον του και με δυσκολία βιώσεως αισθημάτων αγάπης.

Μεγάλες και πρωτόγνωρες αλλαγές προκύπτουν και στα πεδία διεγερσιμότητας και αντιδραστικότητας. Το άτομο συνήθως παρουσιάζει ευερεθιστότητα ή εκρήξεις θυμού, παράτολμη ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, υπερβολικές αντιδράσεις στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα, δυσχέρεια συγκέντρωσης και διαταραχές ύπνου (καθυστέρηση στην επέλευσή του, διακοπές ή ανησυχία κατά τη διάρκειά του). Η μετατραυματική διαταραχή χρήζει παρεμβάσεως, διότι εμμένει και προκαλεί σημαντικά προβλήματα όχλησης και έκπτωσης σε επαγγελματικό, κοινωνικό και γενικότερο επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου.<sup>18</sup>

Η εκδήλωση της λαμβάνει χώρα έως και έξι μήνες μετά το γεγονός, ενδέχεται να επαναληφθεί ακόμα και μετά την υποχώρηση των έντονων συμπτωμάτων, ως απόρροια κάποιου άλλου παρεμφερούς ή διαφορετικού τραυματικού συμβάντος ή κάποιας υπόμνησής του,<sup>19</sup> όπως οι επέτειοι του γεγονότος, η απώλεια ενός προσφιούς προσώπου ή κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας. Τα συμπτώματα τα οποία σχετίζονται με την επαναβίωση είναι αυτά που υποχωρούν πιο εύκολα απ' όλα τα άλλα, ενώ τα πιο επίμονα είναι τα αντίστοιχα της υπερδιέγερσης.

Πρέπει δε να ειπωθεί ότι, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που καθιστούν το άτομο πιο ευάλωτο στην εμφάνιση δυσφορίας εξαιτίας ενός οδυνηρού βιώματος: το φύλο (οι γυναίκες είναι πιο ευπρόσβλητες), η ηλικία (οι άνθρωποι 40-60 είναι πιο τρωτοί), το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό και πνευματικό περιβάλλον, ο βαθμός

---

<sup>16</sup> Αποσυνδεδετική αμνησία: αδυναμία ανάκλησης σημαντικών αυτοβιογραφικών πληροφοριών, συνήθως τραυματικής ή σχετικής με στρες φύσης, η οποία δεν είναι συμβατή με τη συνηθισμένη λησμοσύνη, ό.π., σ. 156

<sup>17</sup> Ό.π., σ. 145

<sup>18</sup> Ό.π., σ. 145

<sup>19</sup> Ό.π. σ. 144

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

έκθεσης στο ερέθισμα, η ύπαρξη προγενέστερης συννοσηρότητας, η απουσία ανθεκτικότητας<sup>20</sup> κ.ά.

### 7.2 Υπερέκθεση σε τραυματικού περιεχομένου εικόνες και μετατραυματική διαταραχή

Στην εποχή του διαδικτύου και της διάχυσης της πληροφορίας οποιοδήποτε τραυματικό γεγονός μετατρέπεται σε αντικείμενο προβολής και θέμα παρατεταμένης ενασχόλησης. Φρικιαστικά λεπτομερείς εικόνες, κείμενα, βίντεο ή ακουστικά αρχεία με αποτρόπαιες περιγραφές, υπεραπλουστευμένες ερμηνείες, χαμηλού επιπέδου ή και ανυπόστατες επιστημονικά θεωρίες, πολιτικές αναλύσεις, «παραμυθητικοί» λόγοι, εκφράσεις συμπόνοιας, προτροπές για εκδηλώσεις συμπαράστασης, εκφράσεις ενσυναίσθησης, κ.ά. καταλαμβάνουν κεντρική θέση, εάν δεν αποτελούν τη μοναδική ενασχόληση δημοσιογράφων ή απλών πολιτών σε ραδιοτηλεοπτικούς σταθμούς και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κατά τη διάρκεια μάλιστα του Covid-19, η επιστημονική κοινότητα παράλληλα με την Πανδημία του ιού κάνει λόγο και για την Πανδημία της πληροφόρησης με την χρήση του αγγλικού όρου *infodemic*, για να δηλώσει τις δυσάρεστες επιπτώσεις της ανεξέλεγκτης διάχυσης πληροφοριών.

Αυτή η διογκωμένη παροχή δεδομένων, είτε έχει θετικό είτε αρνητικό κίνητρο, αποφέρει μόνο αρνητικά αποτελέσματα, εφόσον υποβάλλει, τόσο τους ανθρώπους που βίωσαν άμεσα το γεγονός, όσο και αυτούς που απλά το παρακολουθούν μακρόθεν, σε μια υπερβολική έκθεση έναντι αρνητικά φορτισμένων ερεθισμάτων,

---

<sup>20</sup> «Οι νευρωνικές μεταβολές του στρες και ιδιαίτερα του μετατραυματικού στρες καθιστούν το άτομο πιο ευάλωτο σε περαιτέρω τραυματισμούς. Αρκετές μελέτες σε ζώα απέδειξαν ότι, όταν αυτά εκτίθεντο σε μικρή ηλικία, έστω και σε ήπιο άγχος, ήταν πολύ πιο ευάλωτα, όσο μεγάλωναν, σε εγκεφαλικές μεταβολές προερχόμενες από το τραύμα». (Βαρβόγλη Λίζα, *Η νευροψυχολογία του στρες στην καθημερινή ζωή*, εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα 2006, σ.118). Πιο συγκεκριμένα «στην κατ' επανάληψη πρόκληση ελεγχόμενων στρεσογόνων φορτίσεων διαφορετικής υφής, το νοραδρενεργικό σύστημα αντιδρά σε κάθε νέα φόρτιση με αυξημένη ενεργοποίηση. Η επίταση αυτή των νοραδρενεργικών επιδράσεων που επέρχεται μόνο μέσω της έκθεσης σε διάφορων ειδών στρεσογόνους παράγοντες, σημειώνεται ταυτόχρονα σε διάφορα επίπεδα: στη μεγαλύτερη συχνότητα πυροδότησης των νοραδρενεργικών νευρώνων (Pavlovich κ.ά. 1990), στη σύνθεση, αποθήκευση και έκλυση νοραδρεναλίνης από νοραδρενεργικά άκρα επικοινωνίας των νευρώνων καθώς επίσης -και αυτό είναι το πιο ενδιαφέρον φαινόμενο, το οποίο όμως έχει καταδειχθεί μέχρι στιγμής σε μία μόνο μελέτη- στην αύξηση της έκφυσης αξόνων και την εντατικοποίηση της νοραδρενεργικής εννεύρωσης ορισμένων καταληκτικών περιοχών, π.χ. του φλοιού». (Hüther Gerald, *Βιολογία του Φόβου. Πώς από το στρες γεννιούνται συναισθήματα*, μτφρ. Μαριπόλα Κολοκοτσά, εκδ. Πολύτροπον, Αθήνα 2007, σ.σ. 64-65)

όπως ακριβώς συνέβη στην περίπτωση της καταστροφικής πυρκαγιάς στην Αττική τον Ιούλιο του 2018 και στην παρούσα πανδημία. Μια έκθεση, η οποία, παρότι εξαιρείται από το DSM-V<sup>R</sup> ως εκλυτικός παράγοντας μετατραυματικής διαταραχής<sup>21</sup>, ενοχοποιείται από αμερικανικές μελέτες ως υψηλού κινδύνου πηγή πρόκλησής της, η οποία μάλιστα συχνότατα συνοδεύεται και με κατάθλιψη. Πιο συγκεκριμένα, σε μία έρευνα την οποία διεξήγαγαν ο Ahern<sup>22</sup> και οι συνεργάτες του για τις επιπτώσεις, που επέφερε η τηλεοπτική κάλυψη της τρομοκρατικής επίθεσης στους δίδυμους πύργους κατά την 11<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου του 2001 αποδείχθηκε, ότι μεγάλο ποσοστό (17,4%) των ατόμων, τα οποία εξετάστηκαν σε επανειλημμένη θέαση των σχετικών εικόνων, παρουσίασαν συμπτώματα που προσιδιάζουν στη μετατραυματική διαταραχή. Επίσης, σε αντίστοιχες ομάδες στόχους παιδιών εμφανίζονταν επιπροσθέτως συμπτώματα ευρύτερης ψυχοπαθολογίας, όπως αγοραφοβία, άγχος αποχωρισμού και κατάθλιψη.

### 7.3 Ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά και αποθησαυρισμός

Δύο μορφές συμπεριφοράς έγιναν ιδιαίτερα αντιληπτές κατά τη διάρκεια της Πανδημίας: ο ιδεαναγκασμός και ο αποθησαυρισμός. Πολλά άτομα επιδόθηκαν σε μία συσσώρευση ποσοτήτων χαρτιού υγείας, αντισηπτικών, γαντιών, ειδών καθαρισμού, κονσερβών, κ.λπ. Παράγγελλαν φαγητό και πρώτες ύλες μέσω διαδικτύου και με ανέπαφη συναλλαγή, ώστε να μη χρειαστεί να έχουν καμία επαφή με τους διανομείς. Τα πάντα έπρεπε να μένουν έξω από την πόρτα και να απολυμανθούν πριν μπουν στο σπίτι.

Η ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά αποσκοπεί στη διατήρηση του ελέγχου και διακρίνεται από ιδεοληπτικές σκέψεις-τις λεγόμενες εμμονές- και από ψυχαναγκασμούς. Η μεν εμμονή είναι ένα ανεπιθύμητο νοητικό μόρφωμα ή παρόρμηση που εισβάλλει στο μυαλό, επιφέροντας συναισθήματα άγχους, αηδίας ή δυσφορίας. Ο δε καταναγκασμός αφορά σε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή νοητικές διεργασίες που πρέπει να γίνουν για την προσωρινή ανακούφιση των δυσάρεστων συναισθημάτων που προκαλεί η εμμονική σκέψη. Ένα άτομο για

---

<sup>21</sup> Διαγνωστικά κριτήρια από DSM-V<sup>R</sup>, ό.π., σ. 144

<sup>22</sup> Ahern J., Galea S., Resnick M., et al., «Television images and psychological Symptoms after the September 11 terrorist attacks», *Psychiatry*, 65, 2002, p. 289-300, όπως παρατίθεται στο Bennet Paul, *Κλινική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία*, επιμ. Καλαντζή-Αζιζί Αναστασία & Ευσταθίου Γιώργος, εκδ. πεδίο, Αθήνα 2010, σ. 432

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

παράδειγμα μπορεί να φοβάται μην μολυνθεί, οπότε πλένει συνεχώς και για πολλή ώρα τα χέρια του, βάζει διαρκώς αντισηπτικό, ακόμα και μετά από πρόσφατο πλύσιμο, ψεκάζει τα πάντα με αντισηπτικά σπρέι, μένει μέσα στο σπίτι, χρησιμοποιεί μάσκες υψηλής ποιότητας, κ.ά.

Ορισμένες, βέβαια, από αυτές τις εμμονές και τους ψυχαναγκασμούς έχουν κάποια λογική και οφείλονται στις εξαγγελίες των υγειονομικών αρχών για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων μόλυνσης. Οι συστάσεις από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για τον ορθό τρόπο ατομικής υγιεινής και την φυσική αποστασιοποίηση τόνωσαν την ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά, ιδιαίτερα στα αγχώδη άτομα. Η δε υπερβολή της παρεχόμενης πληροφόρησης και η προσληπτική διαστρέβλωσή της δημιούργησαν σε βιολογικό επίπεδο υπερδιέγερση και υπεραγρύπνηση. Γεγονός που ερμηνεύει τις ακραίες αντιδράσεις που παρατηρήθηκαν κατά καιρούς σε διάφορους δημόσιους χώρους με ξεσπάσματα βίας, σε περιπτώσεις που παραβιαζόταν η πρότερη απόσταση ή δεν τηρούνταν τα μέσα προστασίας, π.χ. η χρήση μάσκας.<sup>23</sup>

### **8 Η συντροφική βία στην διάρκεια της καραντίνας**

Ο εγκλεισμός επέφερε ή επιδείνωσε τις δυσκολίες και στις συντροφικές σχέσεις λόγω της αναγκαστικής εγγύτητας. Η συναισθηματική απόσυρση, ο πανικός, η άμυνα, η υπερδιέγερση, η απελπισία, ο θυμός και η έκφραση επιθετικότητας συχνά οδηγούν σε έντονη σύγκρουση και βίαια ξεσπάσματα. Τα στατιστικά δεδομένα περί ενδοοικογενειακής και συντροφικής βίας έδειξαν ότι οι τηλεφωνικές κλήσεις μειώθηκαν προς την αστυνομία, ενώ αυξήθηκαν κατά 227, 4% προς τις γραμμές άμεσης ανάγκης και παροχής φροντίδας. Αυτά τα αποτελέσματα εύκολα μπορούν να ερμηνευθούν αν κάποιος λάβει υπόψη τα αίτια της συντροφικής βίας. Οι θύτες έχουν ως σκοπό τον έλεγχο των συντρόφων τους, ο οποίος εξυπηρετείται από τον εγκλεισμό. Επομένως, η σωματική βία που είναι και η μόνη αναγνωρισμένη ως έγκλημα δεν είναι απαραίτητη, οπότε οι κλήσεις προς την αστυνομία μειώθηκαν. Εν αντιθέσει, αυξήθηκαν οι κλήσεις με σκοπό την αναζήτηση βοήθειας για κακοποιητικές συμπεριφορές χειραγώγησης, παρακολούθησης, λεκτικής και συναισθηματικής βίας, οι οποίες αποσκοπούν στην επιβολή ή την ανανέωση της κυριαρχίας του θύτη και ενσταλάζουν φόβο και απόγνωση. Τα εγκλωβισμένα στο

---

<sup>23</sup> Vos Joel, ό.π.

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

σπίτι θύματα επιδίωκαν απεγνωσμένα σύνδεση, υποστήριξη και τρόπους καθοδήγησης για μείωση του κινδύνου.

Οι νέες, επίσης, συνθήκες που δημιουργήθηκαν από την Πανδημία, συνέβαλλαν στην απροθυμία αναζήτησης βοήθειας εκ μέρους του θύματος ακόμα και σε περιπτώσεις επικίνδυνης σωματικής βίας. Ο φόβος για έκθεση στον ιό λειτουργούσε αποτρεπτικά για την προσφυγή σε ξενώνες φιλοξενίας και εξωτερικά ιατρεία. Παράλληλα, οι δράστες απέκλειαν το ενδεχόμενο απομάκρυνσης των θυμάτων από το σπίτι τόσο με απόκρυψη των απαραίτητων μέσων ατομικής προστασίας (μασκών, γαντιών, αντισηπτικών κ.λπ.), όσο και με απειλές. Αυτήν την περίοδο τα θύματα βίωναν στο έπακρο οικεία τρομοκρατία και καταναγκαστικό έλεγχο.<sup>24</sup>

Στην χώρα μας δεν έχουν γίνει ιδιαίτερες έρευνες για την ενδοοικογενειακή βία κατά τον Covid. Το μόνο στοιχείο που μαρτυρά την αύξηση των κρουσμάτων προέρχεται από τον αριθμό των κλήσεων προς τα Συμβουλευτικά Κέντρα της Γενικής Γραμματείας Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, ο οποίος αναρριχήθηκε στο 23, 2% κατά το πρώτο τετράμηνο του 2020. Αριθμός που προσεγγίζει το αντίστοιχο ποσοστό στην υπόλοιπη Ευρώπη που κυμαίνεται από 23-30%.<sup>25</sup>

### 9 Η διαδικασία του πένθους κατά την Πανδημία

Με την επέλευση του ιού βασικά θέματα της ανθρώπινης ύπαρξης μετασχηματίστηκαν, αμφισβητήθηκαν ή και χλευάστηκαν, ενώ συνήθειες και αυτοματισμοί της καθημερινότητας πέρασαν στην αδράνεια, δημιουργώντας έτι περαιτέρω θέματα, όπως αυτό του ανέκφραστου πόνου που απορρέει από την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Στα νοσοκομεία οι άνθρωποι καταλήγουν μόνοι τους, οι εξόδιοι τελούνται με ελάχιστους οικείους και με απαγόρευση της εγγύτητας. Έτσι το πένθος στραγγαλίζεται στη σιωπή και αποβαίνει παθολογικό.

Ο όρος παθολογικό πένθος, χρησιμοποιείται συνήθως για να αποδώσει κάθε διαδικασία πένθους, που παρεκκλίνει από την πεπατημένη οδό και θεωρείται

<sup>24</sup> Tosone Carol, *Shared Trauma, Shared Resilience During a Pandemic. Social Work in the Time of COVID-19*, ed. Springer, New York 2021

<sup>25</sup> Αλμπράντη-Μαράτου Λ. & Βλαστάρη-Δουβουνιώτου, «Το φαινόμενο της ενδοοικογενειακής βίας την περίοδο της πανδημίας COVID-19: διεθνή και εθνικά δεδομένα» στο Μπούνα-Βάιλα Α. & Παπάνης Ε. (επιμ.), *Διεπιστημονική προσέγγιση των επιπτώσεων της πανδημίας covid-19*, εκδ. ηδυπέια, Ν. Κόσμος 2021, σ.σ. 23-25

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

προβληματική: πένθος αδιευθέτητο και παγωμένο, καταπιεσμένο και μετασχηματισμένο σε προβλήματα υγείας και συμπεριφοράς, υπερβολικό και συνυφασμένο με συμπτώματα ψυχιατρικής ή μετατραυματικής διαταραχής, και τέλος το χρόνιο πένθος, το οποίο δεν επούλωνεται ποτέ.<sup>26</sup>

Στις περιπτώσεις περιπεπλεγμένου πένθους η παρέμβαση προβάλλει ως αναγκαία. Το άτομο πρέπει να ενθαρρυνθεί, ώστε να ζητήσει βοήθεια από ειδικό επαγγελματία ψυχικής υγείας εάν, μετά την παρέλευση δύο ετών από την απώλεια<sup>27</sup>, παρουσιάζει ορισμένα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Διακαή πόθο για να ξαναδεί τον κεκοιμημένο.<sup>28</sup>
- Αδυναμία αποχωρισμού ή εμμονική προσκόλληση σε αντικείμενα του θανόντος.
- Αισθήματα ενοχής για πράξεις ή παραλείψεις σχετικά με το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου.<sup>29</sup>
- Αυτοκτονικούς ιδεασμούς.<sup>30</sup>
- Άρνηση του θανάτου και απόρριψη του, ως ψευδές γεγονός.<sup>31</sup>
- Έντονη απελπισία η οποία εκφράζεται σαν αδυναμία ανάκτησης μίας καινούργιας αξιόλογης ζωής.
- Ανεξέλεγκτη και αδιάκοπη οργή, πίκρα και επιθετικότητα που επιφέρουν την κοινωνική απομόνωσή του.
- Δυσπιστία για οικοδόμηση νέων σχέσεων εμπιστοσύνης.<sup>32</sup>
- Σωματικά συμπτώματα (στηθάγχη, απώλεια βάρους, δερματολογικά προβλήματα, διαταραχές ύπνου, κ.λπ.), χωρίς ανάλογη οργανική αιτία.<sup>33</sup>
- Παρατεταμένες οπτικές, ακουστικές ή οσφρητικές ψευδαισθήσεις αναφορικά με το νεκρό.<sup>34</sup>

<sup>26</sup> Αναγνωστοπούλου Τάνια & Χατζηνικολάου Σοφία, *Το πένθος στα Παιδιά. Ένας οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς*, εκδ. ΙΨΥ, Θεσσαλονίκη 2015, σ. 40

<sup>27</sup> Μπλάγκα Χρύσα, ό.π., σ. 39

<sup>28</sup> Ποταμιάνος Γρ, Γκιτάκος Β. & Συνεργάτες, ό.π., σ.168

<sup>29</sup> Μπλάγκα Χρύσα, ό.π., σ.σ. 39-40

<sup>30</sup> Ό.π., σ. 37

<sup>31</sup> Ό.π., σ.σ. 36-37

<sup>32</sup> Ό.π., σ. 37

<sup>33</sup> Ποταμιάνος Γρ., Γκιτάκος Β. & Συνεργάτες, ό.π., σ. 169 και Μπλάγκα Χρ., ό.π., σ. 38

<sup>34</sup> Ό.π., σ. 168

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

- Διαταραχή της λειτουργικότητας λόγω καταθλίψεως, η οποία τον καθιστά ανίκανο να φέρει εις πέρας τις καθημερινές του υποχρεώσεις.<sup>35</sup>
- Δυσκολία ανεύρεσης νοήματος για συνέχιση της ζωής.
- Εκδηλώσεις επικίνδυνης συμπεριφοράς λόγω ελλειμματικής προσοχής.<sup>36</sup>
- Φόβος και αποφυγή συναισθηματικής επενδύσεως και εκδηλώσεων ενδιαφέροντος για τα οικεία του πρόσωπα.
- Κατάχρηση ουσιών (συνταγογραφούμενων και μη) καθώς και αλκοόλ, ώστε η πραγματικότητα να καταστεί ανεκτή.

### 10 Θεοδικία και αποδιοπομπαίοι τράγοι

Σε περιόδους κρίσης οι άνθρωποι επιδιώκουν να βρουν ανακούφιση από την υπαρξιακή απειλή μέσω απαντήσεων για την αιτία των προβλημάτων τους. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο εντάσσεται η επίρριψη ευθυνών σε κάποιον, κάποιους ή κάτι. Ένα κλασσικό παράδειγμα αναζήτησης ευθυνών και αιτιολόγησης των δεινών μπορεί να ληφθεί από την εποχή που ο άνθρωπος αναζητούσε την αιτία των γεγονότων στο Θεό και εκφράζεται από την περίφημη ρήση του Χριστιανού Φιλοσόφου Βοήθιου *Si Deus, unde malum?* (=εάν υπάρχει Θεός από πού πηγάζει το κακό;) Μπορεί να απορρέει από τη σαδιστική τάση του Θεού, όπως υπαινίσσεται ο Ιώβ που στήνει μια άτυπη δίκη στην οποία τον εγκαλεί; Η απάντηση είναι αρνητική και εντοπίζεται στις διδασκαλίες τόσο του Ειρηναίου της Λυών, όσο και του Αυγουστίνου Ιππώνος κατά τους οποίους τα βάσανα συνδέονται με έναν υψηλότερο και καλύτερο στόχο. Η επέλευση τους δε επιτρέπεται για την πνευματική ανάπτυξη και την επιμονή στην πίστη, ενώ η Θεϊκή παρέμβαση για αποτροπή του πόνου δεν λαμβάνει χώρα για να μην παραβιαστεί η ανθρώπινη ελεύθερη βούληση. Ο Θεός, λοιπόν, αθώνεται και απομακρύνεται από το εδώλιο. Συνεπώς, η θέση του κατηγορουμένου μένει κενή και πρέπει να πληρωθεί από κάποιον άλλον ή άλλους.

Το ίδιο ισχύει και για τη σύγχρονη καθημερινότητα που επικρατεί η εκκοσμίκευση και ο Θεός είναι απών στο ερμηνευτικό πλαίσιο. Το ρόλο του εναγόμενου έρχεται τώρα να αναλάβει ένας αποδιοπομπαίος τράγος. Όσον αφορά

---

<sup>35</sup> Αναγνωστοπούλου Τάνια & Χατζηνικολάου Σοφία, ό.π. σ. 43

<sup>36</sup> Ποταμιάνος Γρ., Γκιτάκος Β. & Συνεργάτες, ό.π., σ. 169

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

στην Πανδημία του Covid-19, τα ΜΜΕ αρχικά ενοχοποίησαν την Κίνα από όπου ξεκίνησε ο ιός και εν συνεχεία την Ιταλία από όπου εξαπλώθηκε στην υπόλοιπη Ευρώπη. Σε παγκόσμια κλίμακα, οι κινέζοι και οι Ιταλοί έγιναν αποδιοπομπαίοι τράγοι. Σε εθνικό επίπεδο, επιφορτίστηκαν αρνητικά οι θρησκευόμενοι χριστιανοί και οι νέοι. Καθημερινά απασχολούσαν τις ειδήσεις νέοι που διοργάνωναν κορονοπάρτι, καθώς και «παραβάτες» ιερείς και πιστοί που παραβίαζαν τα μέτρα, συμμετείχαν σε κρυφές ακολουθίες και λειτουργίες, μεταλάμβαναν, κ.λπ..

Αυτή η στοχοποίηση γέννησε στην πλειονότητα του θρησκευόμενου κόσμου αισθήματα ματαίωσης, ενοχών και μείωσης. Ο δε ποιμένας στιγματίστηκε και κατέστη πληγωμένος θεραπευτής, απολαμβάνοντας μία γεύση της εμπειρίας του Μεγάλου Πληγωμένου θεραπευτή, του Χριστού. Ξαφνικά και εντελώς απροετοίμαστος ήλθε αντιμέτωπος με τη διαχείριση προβλημάτων σε ατομικό και διαπροσωπικό επίπεδο. Έζησε την πανδημία και τα προβλήματά της άμεσα και έμμεσα. Εκλήθη να αντιμετωπίσει την απομόνωση, την αμφισβήτηση, την ψυχική κόπωση, το θυμό και τις απώλειες τόσο του εαυτού του, όσο και των ποιμενομένων. Αισθάνθηκε να εξαντλούνται τα ψυχικά του αποθέματα και να ξεθωριάζει η ανθεκτικότητα του.

### 11 Ψυχική ανθεκτικότητα

Τον τελευταίο καιρό διαρκώς γίνεται λόγος για ανθεκτικότητα. Είναι μάλιστα τόσο υπερβολική η χρήση της λέξης που και η ίδια πλέον έχει ανάγκη από λίγη ανθεκτικότητα. Τι σημαίνει, όμως, ο όρος; Πρόκειται για την ικανότητα διαχείρισης μιας κρίσης και αντιμετώπισης των στρεσογόνων παραγόντων με ταυτόχρονη αποφυγή της κατάρρευσης. Υποδηλώνει μια πράξη ανάκαμψης, ανάρρωσης και επιστροφής σε μία προγενέστερη κατάσταση κανονικότητας. Τέλος, περιλαμβάνει μετατραυματική ανάπτυξη, την αποκομιδή δηλ. γνώσεων και την άντληση δύναμης από τις αντιξοότητες.

Η ανθεκτικότητα, βέβαια, δεν σημαίνει ότι ένας άνθρωπος μένει ανεπηρέαστος από την αναστάτωση και από τις αρνητικές επιδράσεις μιας κρίσης. Επίσης, δεν είναι ένα απόλυτο μέγεθος, αλλά υπόκειται σε διαρκή μεταβολή. Κάποιος μπορεί είτε να είναι ανθεκτικός σε μία κατάσταση αλλά ευάλωτος σε μία άλλη είτε στην ίδια κατάσταση την μία χρονική στιγμή να επιδεικνύει ανθεκτικότητα και την άλλη να



## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

παρουσιάζει ευαλωτότητα. Κανείς δεν είναι άτρωτος· τρανό παράδειγμα η βιβλική προσωπικότητα του Ιώβ. Πάρα πολλοί τραυματίστηκαν και θα τραυματιστούν από οδυνηρές καταστάσεις και θα χρειαστούν βοήθεια για να αποκτήσουν ανθεκτικότητα και να αναρρώσουν.

Από πού πηγάζει, όμως, η ανθεκτικότητα; Είναι εγγενής ή επίκτητη; Μπορεί να καλλιεργηθεί; Να ενισχυθεί; Υπάρχουν διάφορες θεωρίες που συγκλίνουν στη δυνατότητα για καλλιέργεια της. Μερικά άτομα έχουν ιδιοσυγκρασιακά πλεονεκτήματα που τους θωρακίζουν έναντι αγχωτικών καταστάσεων, αλλά αυτό που διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο είναι το περιβάλλον. Το περιβάλλον εξασφαλίζει την κοινωνική υποστήριξη που είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας και τη διαχείριση κρίσεων. Η γνώση του ατόμου ότι υπάρχουν υποστηρικτικοί άνθρωποι σε περίπτωση ανάγκης καλλιεργεί την ασφάλεια, τις ικανότητες διαχείρισης και την εμπιστοσύνη στους άλλους. Προάγει την αίσθηση της παρουσίας ενός κοινωνικού δικτύου, το οποίο θα αποτελέσει το ασφαλές καταφύγιο και την δεξαμενή άντλησης δύναμης σε χαλεπές περιόδους. Αποτρέπει δε την κοινωνική απομόνωση και την καταπίεση των συναισθημάτων που οδηγούν στην επιρρέπεια για ανάπτυξη ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων.<sup>37</sup> Καίριο ρόλο μπορεί να διαδραματίσει, εν προκειμένω, η χριστιανική κοινότητα με την μορφή της ενορίας.

### 12 Πνευματικότητα και κρίσεις

Με την ανθεκτικότητα συνδέεται άμεσα και η πνευματικότητα που είναι ιδιαίτερα επωφελής σε ταραχώδεις περιόδους, οι οποίες γίνονται το έναυσμα τόσο για τη συνειδητοποίηση της ευθραυστότητας της ζωής, όσο και για τη διερεύνηση του σκοπού της. Η αναζήτηση νοήματος ζωής στη συσσώρευση πλούτου και την εξωτερική αναγνώριση γίνεται δυσλειτουργική σε καιρούς τραύματος και καθιστά δύσκολη την επίτευξη της εσωτερικής ειρήνης και της νοηματοδότησης των συμβάντων, καθώς ερμηνεύει τα δεινά ως καταστροφικά για την ευημερία.

Αντιθέτως, η πνευματικότητα εκλαμβάνει τα τραυματικά γεγονότα ως μέσα απόκτησης γνώσεων και ευκαιρία για διορθώσεις και βελτιώσεις της ζωής. Αυτή η προσέγγιση αποδεικνύεται ιδιαίτερα λειτουργική και καρποφόρος τόσο σε προσωπικό, όσο και σε ποιμαντικό-συμβουλευτικό και ψυχοθεραπευτικό επίπεδο,

---

<sup>37</sup> Markowitz John, *In the Aftermath of the Pandemic*, ed. Oxford University Press, New York 2021

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

εφόσον εγγυάται και προωθεί την μετατραυματική ανάπτυξη. Ο πνευματικός προσανατολισμός βοηθά δε το άτομο να αποσύρει τα διαχωριστικά που θέτει ο υλιστικός τρόπος ζωής και να έλθει σε επαφή με την άβυσσο των αισθημάτων, των σκέψεων και των αισθήσεων του, να ενδυναμώσει την ουσία του και να απαντήσει σε υπαρξιακές ερωτήσεις.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η παρούσα κρίση θα μπορούσε να αποτελέσει μια μοναδική ευκαιρία επανεκκίνησης και δραστηριοποίησης της Εκκλησίας για να παράσχει ενισχυτικά εφόδια στους ανθρώπους που αναζητούν βαθύτερα νοήματα, υψηλότερες αξίες και σύνδεση με δεξαμενές άντλησης δύναμης. Ο covid και ο εγκλεισμός ανέδειξε ένα ευρύ πεδίο δράσης που δυστυχώς καλύφθηκε κατά ένα μεγάλο μέρος από ανατολικού τύπου μοντέλα με θρησκευτικό υπόβαθρο, όπως διαλογισμός, γιόγκα, κ.λπ. Γεγονός που απέδειξε για ακόμα μια φορά την δυσκολία μας αναφορικά με την αντιμετώπιση κρίσεων. Δυσκολία που οφείλεται εν μέρει στην εργαλειακή μας γύμνια (π.χ. απουσία ξεκάθαρων απαντήσεων για διάφορα θέματα, ελλιπής γνώση και περιορισμένη χρήση της τεχνολογίας για μακρόθεν ποιμαντική, ένδεια βασικών ψυχολογικών δεξιοτήτων, κ.λπ.), καθώς και στον περιορισμό της δράσης μας σε συγκεκριμένα μόνον πεδία.

Θα ήταν πολύ ωφέλιμο να υπάρχει ένα κοινό πρότυπο ποιμαντικής συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας που θα έδινε την δυνατότητα στον ποιμένα να κάνει αποτελεσματικές παρεμβάσεις, αλλά και να διευκολύνεται στην διαχείριση των δικών του θεμάτων αντί να αυτοσχεδιάζει με απογοητευτικά ή και καταστροφικά συχνά αποτελέσματα. Επίσης, θα ήταν χρήσιμη η διεύρυνση των πεδίων ποιμαντικής δράσης, λαμβάνοντας υπόψη τις σύγχρονες ανάγκες του ανθρώπου, με την προϋπόθεση ότι θα έχει διασφαλιστεί η απαραίτητη εκπαίδευση των εντεταλμένων ιερέων.

### **13 Προτεινόμενο μοντέλο αντιμετώπισης τραύματος**

Κλείνοντας, θα ήθελα να σας παρουσιάσω ένα χριστιανικό μοντέλο αντιμετώπισης τραυματικών εμπειριών που θα μπορούσε να βασιστεί στους ακόλουθους έξι άξονες: την παροχή βιβλικών προτύπων για τη διαχείριση τραύματος, τη δημιουργία πνευματικής ανθεκτικότητας, τη νοηματοδότηση των γεγονότων, την ελπίδα, την μετατραυματική ανάπτυξη και την ενδυνάμωση με πνευματικές ασκήσεις.

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

**1<sup>ος</sup> άξονας. Βιβλικά πρότυπα για την ταλαιπωρία.** Η Παλαιά Διαθήκη παρέχει πλούσια αφηγηματικά, προφητικά και ποιητικά παραδείγματα ανθρώπων που αντιμετώπισαν τραυματικά γεγονότα. Ο μελετητής τα εντοπίζει σε θρηνητικούς ψαλμούς, στο βιβλίο του Ιώβ, στο βασανιστικό κενό του Εκκλησιαστή, καθώς και στις καταγγελίες και τα δεινά των Προφητών όπως του Ιερεμία, στον οποίο θα κάνουμε ιδιαίτερη αναφορά.

**2<sup>ος</sup> άξονας. Πνευματική ανθεκτικότητα.** Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να καταστήσουν ένα άτομο πιο ανθεκτικό:

1. Η γνώση της βιβλικής θεολογίας περί πόνου εξασφαλίζει το κατάλληλο φίλτρο επεξεργασίας και το πλαίσιο αντιμετώπισης των μετατραυματικών προβλημάτων.
2. Η εξάσκηση στην εξαγόρευση ισχυρών αρνητικών συναισθημάτων προς τον Θεό και τους άλλους επιτρέπει την απελευθέρωση από τον εξουθενωτικό θυμό, την πικρία και την αγανάκτηση, ενώ εξασφαλίζει τη θεραπεία και την ανάκτηση της ελπίδας.
3. Το άνοιγμα και η αίσθηση ασφάλειας σε κάποιες σχέσεις, ιδιαίτερα με άλλους πιστούς, μπορούν να αποτελέσουν τα εχέγγυα ύπαρξης ενός πολύ αποτελεσματικού υποστηρικτικού πλαισίου σε καιρούς κρίσης.
4. Η αίσθηση, τέλος, της συνεχούς παρουσίας του Θεού κατά τη διάρκεια των δεινών εξασφαλίζει την ανάκαμψη.

**3<sup>ος</sup> άξονας. Η νοηματοδότηση των γεγονότων.** Η νοηματοδότηση είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την επούλωση του τραύματος. Η απάντηση στα ενεργοβόρα και εξαντλητικά ερωτηματικά σπάζει τις αλυσίδες που κρατούν το άτομο δέσμιο στη νοσηρότητα και του στερούν την αποκατάσταση και την επιστροφή στην κανονικότητα. Η χριστιανική πίστη παρέχει πλήθος απαντήσεων που συνδέονται είτε με την αιτιακή σχέση πτώσης-πόνου, είτε με την βελτίωση του εαυτού, είτε με τη δοκιμασία της πίστης.

**4<sup>ος</sup> άξονας.** Η **ελπίδα** για μελλοντική αποκατάσταση παρέχει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να υπομείνει αφόρητα βάρη. Αυτή η ελπίδα εξασφαλίζεται από την πίστη στο έλεος του Θεού μέσω του οποίου καθίσταται δυνατή η επέλευση της λύτρωσης από την οδυνηρή κατάσταση (Τίτος 2:13, Θεσ. 4:13-18).

**5<sup>ος</sup> άξονας. Μετατραυματική ανάπτυξη.** Η εμπειρία έχει δείξει ότι παρόλο που το τραύμα είναι καταστροφικό και ενδέχεται να τερματίσει τη ζωή και τη

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

διαβίωση, οι άνθρωποι επιδεικνύουν μία μοναδική ικανότητα επανάκαμψης. Κατά τη διάρκεια, όμως, των τραυματικών γεγονότων το άτομο δυσκολεύεται πολύ να αναγνωρίσει τη δυνατότητα ανάπτυξης που είναι πιθανόν να ακολουθήσει. Εν προκειμένω προβάλλει ως ιδιαίτερα βοηθητική η εστίαση στην ιστορία του πολύπαθου Ιώβ και η ανάλυση του δεύτερου μέρους της που πραγματεύεται την μετατραυματική ανάπτυξη και την εν Θεώ άνθηση.

**6<sup>ος</sup> άξονας. Πνευματικές ασκήσεις.** Τα τελευταία χρόνια, ολοένα και περισσότερο αναγνωρίζεται ο ρόλος των πνευματικών ασκήσεων στην ψυχοθεραπεία. Αρκετές ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι έχουν ήδη συμπεριλάβει στοιχεία από τον Βουδισμό και τον Ινδουισμό, ενώ είναι ακόμα επιφυλακτικές προς τον Χριστιανισμό με ελάχιστες εξαιρέσεις που αφορούν στην προσευχή όπως αυτή ασκείται από την Ορθοδοξία.

Έρευνες έχουν δείξει ότι σε περιόδους κρίσεων οι πιστοί καταφεύγουν στην προσευχή για λήψη απαντήσεων, καθοδήγηση, ενδυνάμωση, συναισθηματική υποστήριξη όπως παροχή υπομονής, παρηγοριάς, ειρήνης και ελπίδας, καθώς και την εξασφάλιση κοινωνικών παροχών. Συχνά δε, αναφέρουν ότι «μιλούν» στο Θεό.<sup>38</sup> Έτσι, θα ήταν πολύ λυσιτελής η παρακίνηση των πιστών να εντρυφήσουν στη συστηματική εξάσκηση της μονολόγιστης και γενικότερης προσευχής, καθώς και στην προσεκτική ανάγνωση των γραφών με σκοπό την κοινωνία με τον Θεό για άντληση δύναμης και στήριξης.<sup>39</sup>

### 13.1. Το βιβλίο του Ιερεμία ως μελέτη περίπτωσης

Το βιβλίο του Ιερεμία μπορεί να αποτελέσει μια πολύ ωφέλιμη μελέτη τραύματος για την πληροφόρηση του πιστού ότι ο δρόμος που βαδίζει δεν είναι ούτε καινούριος ούτε μοναχικός. Μία γνώση που ενδέχεται να εξασφαλίσει κάποιο βαθμό ενθάρρυνσης. Ο πιστός εντοπίζει στο κείμενο αγωνιώδη ερωτήματα που ταυτίζονται με αντίστοιχα δικά του: Γιατί εγώ; (Ιερ. 15:10, 20:18), Πού είναι ο Θεός; (Θρ. 2:5), Πού είναι οι φίλοι μου; (Ιερ. 20:10, Θρ. 1:12), Πόσο καιρό ακόμα Κύριε; (Ιερ. 15:18).

Το όφελος, βέβαια, του συγκεκριμένου βιβλίου δεν σταματά εδώ, αλλά επεκτείνεται και στην παροχή ορισμένων **πρακτικών μαθημάτων**:

<sup>38</sup> Bade K. Mary & Cook W Stephen, "Functions of Christian Prayer in the Coping Process", *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol 1. 47, 2008, p.125

<sup>39</sup> Gingrich Davediuk Heather & Fred C. Gingrich, *Treating trauma in Christian counseling*, ed. IVP Academic, Illinois 2017

## Ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της Πανδημίας

---

**1<sup>ο</sup> μάθημα η κατάλληλη ενδοσκόπηση.** Ο Ιερεμίας δεν αμφισβητεί μόνο τον Θεό αλλά και τον εαυτό του. Αναγνωρίζει στο τραύμα του υπαιτιότητα τόσο δική του, όσο και του λαού του. Τα βάσανα τον ωθούν να εξετάσει τον δρόμο που τον οδήγησε σ' αυτό το σημείο· μία εξέταση που απαιτεί την επιστροφή στο Θεό (Θρ. 3:40).

**2<sup>ο</sup> μάθημα η ενεργητική ανάμνηση.** Τα τραυματικά γεγονότα, όπως προειπώθηκε, συχνά επιφέρουν τη λήθη. Η αγωνία και ο πόνος εξοβελίζουν την ευχαριστία για την καλοσύνη και το έλεος του Θεού. Αυτό οδηγεί σε μία διαστρεβλωμένη αντίληψη του Θεού και των περιστάσεων. Ο Ιερεμίας, ωστόσο, δεν ξεχνά την αγάπη του Κυρίου (Θρ. 3:21-23). Δεν εγκιβωτίζεται στο τραύμα του, αλλά το ανοίγει στη λάμψη του θείου φωτός. Ο Προφήτης παρόλη την πίκρα του δεν χάνει την ελπίδα, διότι συνειδητοποιεί ότι η παρούσα κατάσταση δεν είναι το τελευταίο κεφάλαιο της ζωής. Τοποθετεί την αφήγησή του στην ευρύτερη ιστορία του ανθρώπινου συνόλου και έτσι εξασφαλίζει τη συνέχισή της. Ο Ιερεμίας προσφέρει την ελπίδα της αποκατάστασης που εδράζεται στα σχέδια και την επιθυμία του Θεού για την ευημερία του ανθρώπινου γένους. Μια αποκατάσταση που μπορεί να εξασφαλιστεί μελλοντικά μέσω της προσευχητικής επίκλησης (Ιερ. 29: 11-12).

**3<sup>ο</sup> και τελευταίο μάθημα η σύνδεση με πηγή δύναμης.** Η ικανότητα του Ιερεμίας για τη διαχείριση των τραυματικών εμπειριών απορρέει από την πεποίθησή του ότι έχει δεχθεί τη θεϊκή κλήση. Πεποίθηση που μπορεί να αναχθεί σε μοντέλο μίμησης για το σύγχρονο, δοκιμαζόμενο πιστό: ο Θεός υπάρχει και ως εκ τούτου αποτελεί εν δυνάμει πηγή σύνδεσης για άντληση δύναμης και νοήματος ζωής.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Gingrich Davediuk Heather & Fred C. Gingrich, ό.π.