



22 Ιουνίου 2022



## Ρύθμιση συναισθημάτων και πανδημία: Μαθήματα για το μέλλον.

*Της Γεωργίας Παναγιώτου, Καθηγήτριας Κλινικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου\**

Πολλά έχουν γραφτεί για τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας. Αρχικά καταγράφηκε μια έκπτωση στη ψυχική υγεία διεθνώς, που όμως σύντομα έδειξε για τους περισσότερους σημεία ανάκαμψης. Οι άνθρωποι διαφάνηκαν να είναι ανθεκτικοί και προσαρμοστικοί. Καθώς ελπίζουμε να εξέλθουμε από την πανδημία, οφείλουμε όμως να αντλήσουμε μαθήματα για το μέλλον. Ο πλανήτης ήδη ταλαιπωρείται από τον πόλεμο στην Ευρώπη και μια νέα ανθρωπιστική καταστροφή.

Η ψυχολογική έρευνα γύρω από τον Covid-19, κατέδειξε ορισμένους προστατευτικούς παράγοντες που μετρίασαν τις επιπτώσεις στη ψυχική υγεία. Η κοινωνική υποστήριξη, οι κοινωνικές δεξιότητες, και η νοσηματοδότηση της κατάστασης, υπήρξαν τέτοιοι παράγοντες. Προστατευτική υπήρξε και η *ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων* ευέλικτα, με τρόπο κατάλληλο για την κάθε περίπτωση, με συνέπεια στους στόχους και τις αξίες του καθενός. Από την άλλη, η πανδημία χαρακτηρίστηκε και από απροσδόκητες συμπεριφορές. Η επιστήμη αμφισβητήθηκε, η παραπληροφόρηση πλημμύρισε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι θεωρίες συνωμοσίας έγιναν κύρια θέματα συζήτησης.

Η επιστημονική έρευνα στη ψυχολογία των συναισθημάτων μας βοηθά να εξηγήσουμε αυτές οι συμπεριφορές ως τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι προσπάθησαν να διαχειριστούν τα συναισθήματά του φόβου και του άγχους, που κυριάρχησαν σε μαζικό επίπεδο. Ο καθένας



κινητοποίησε τις στρατηγικές στις οποίες είχε πρόσβαση με σκοπό να αντιμετωπίσει έναν εχθρό για τον οποίο γνωρίζαμε ελάχιστα. Μια απειλή από την οποία δεν μπορούσε κανείς να διαφύγει, αφού ήταν παντού, και μπορούσε να «επιτεθεί» χωρίς προειδοποίηση, όντας αόρατη. Η κοινωνική αποστασιοποίηση στέργησε ταυτόχρονα από τους ανθρώπους την ευκαιρία να μοιραστούν και να δώσουν νόημα στις εμπειρίες τους.

Οι στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων δεν είναι εγγενώς ούτε καλές ούτε κακές. Είναι προσαρμοστικές στο βαθμό που αρμόζουν στο πλαίσιο και εξυπηρετούν στόχους και αξίες. Ωστόσο, ορισμένες στρατηγικές έχουν συσχετιστεί με καλύτερη ψυχική υγεία, και αυτές αφορούν τον προσανατολισμό προς τη δράση (προγραμματισμός, επίλυση προβλημάτων), τη συναισθηματική επίγνωση και την ορθή εκτίμηση της κατάστασης (συναισθηματική επίγνωση και σαφήνεια, επαναπροσδιορισμός της κατάστασης). Ακόμη και στρατηγικές που συνδέονται αρνητικά με τη ψυχική υγεία, όπως η αποφυγή (άρνηση της πανδημίας, άρνηση συμμετοχής στον έλεγχο της διασποράς, απόσπαση της προσοχής από απειλητικές πληροφορίες), μπορεί να είναι προσαρμοστικές υπό προϋποθέσεις. Για παράδειγμα, αμέσως μετά από ένα σοβαρό ψυχικό τραύμα, η άρνηση είναι προσαρμοστική, μέχρι να μπορέσει να γίνει ανεκτός ο πόνος, να εκτιμηθεί η κατάσταση και να ξεκινήσει η κατάλληλη αντιμετώπιση.

Μέσα από αυτό το πρίσμα, μπορούμε λοιπόν να κατανοήσουμε τις αντιδράσεις στη σκληρή πραγματικότητα της πανδημίας, την απώλεια ζωών, τον αποχωρισμό από αγαπημένους, την ασθένεια, και το αβέβαιο οικονομικό μέλλον, που κυμάνθηκαν από την πλήρη άρνηση («κανείς δεν έχει δει τον ιό»), την επίρριψη ευθυνών σε άλλους («οι εμβολιασμένοι/μη εμβολιασμένοι εξάπλωσαν τον ιό»), την διανοητοποίηση («δικό μου σώμα, δική μου επιλογή»), στην ανησυχία, τον μηρυκασμό και την καταστροφοποίηση («δεν θα τελειώσει ποτέ»), ως προσπάθεια επιβίωσης. Θα πρέπει βέβαια να παρατηρήσουμε τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν, αφού η αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης απαιτεί τελικά συνειδητοποίηση, αξιολόγηση και δράση.

Ευτυχώς, οι δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων μπορούν να εκμαθευτούν μέσα από τεκμηριωμένες παρεμβάσεις (π.χ. Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης, Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία κ.α.) και μέσα από προληπτικά προγράμματα, προετοιμάζοντας μας για μελλοντικές κρίσεις. Χρειαζόμαστε ερευνητικά δεδομένα σχετικά με το ποιες στρατηγικές λειτουργούν καλύτερα, για ποιον και με ποιον τρόπο, ώστε να τελειοποιήσουμε τέτοιες παρεμβάσεις. Οι δεξιότητες αυτές θα πρέπει ίσως αν αποτελούν μέρος του αναλυτικού προγράμματος των σχολείων και πανεπιστημίων, προετοιμάζοντας τις νέες γενιές να αντιμετωπίσουν καλύτερα από εμάς τις κρίσεις του μέλλοντος.

Με αυτά υπόψη μπορούμε να επιδείξουμε μεγαλύτερη αλληλο-κατανόηση αναγνωρίζοντας ότι υπό συνθήκες κρίσης, ακόμη και συμπεριφορές που φαίνονται παράλογες μπορεί να αποτελούν την καλύτερη δυνατή προσπάθεια κάποιου να επιβιώσει μιας πρωτόγνωρης εμπειρίας. Οφείλουμε να υποστηρίξουμε όλους σε αυτή την προσπάθεια οπλισμένοι με τη ψυχολογική γνώση, πρακτικές και μεθόδους. Η πανδημία απέδειξε πέραν πάσης αμφιβολίας ότι οι επιστήμες της συμπεριφοράς είναι στο επίκεντρο της διαχείρισης κρίσεων, τόσο σε ατομικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο.

*\*Το άρθρο αποτελεί περίληψη της δημοσίευσης: Panayiotou, G. (2022). The role of emotion regulation during the Covid-19 pandemic and beyond. European Journal of Psychology Open.*