

1. ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΕΝ ΚΑΙΡΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Μέσο: ΠΟΛΙΤΗΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 07/03/2021 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 07/03/2021

Σελίδα: 57



▶ ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ

Διαδικτυακή προσέγγιση

Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις εν καιρώ πανδημίας

Ο άνθρωπος έχει χαρακτηριστεί ως κοινωνικό ον, με την ανθρώπινη αλληλεπίδραση να κρίνεται απαραίτητη για την ψυχοσωματική μας υγεία. Κάποιες φορές σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να παρουσιαστούν δυσκολίες στο να επικοινωνήσει το άτομο αυτό που επιθυμεί, λόγω δυσκολιών στην επεξεργασία ή/και στη μεταφορά πληροφοριών. Αυτό μπορεί να συμβεί σε καταστάσεις έντονου στρες, ή σε άτομα που παρουσιάζουν γνωστικές δυσκολίες. Στην περίπτωση που αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις μπορούμε να απευθυνθούμε σε κλινικό ή συμβουλευτικό ψυχολόγο για να λάβουμε κάποια ψυχοκοινωνική παρέμβαση. Μία ψυχοκοινωνική παρέμβαση ορίζεται ως οποιαδήποτε μη φαρμακολογική παρέμβαση που εστιάζεται σε ψυχολογικούς ή/και κοινωνικούς παράγοντες με σκοπό τη βελτίωση συμπεριφορικών, ψυχολογικών και γνωστικών λειτουργιών και κατ'επέκταση τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλική βλάβη, όπως είναι άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο ή/και κρανιοεγκεφαλική κάκωση, ή/και σε άτομα που εμφανίζουν ψυχολογικές διαταραχές, ή ακόμη και σε υγιείς πληθυσμούς, όπως άτομα τρίτης ηλικίας, για ενίσχυση των υφιστάμενων λειτουργιών.



Της δρος **Εύας Πεττεμερίδου***

Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις μπορούν να γίνονται όχι μόνο σε ατομικό, αλλά και ομαδικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, έρευνες αναφέρουν ότι η ομαδική μορφή ψυχοκοινωνικής παρέμβασης μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική με την ατομική παρέμβαση. Στην ομαδική παρέμβαση δίνεται επιπλέον η ευκαιρία στα άτομα να μοιραστούν τις δυσκολίες που βιώνουν με άτομα με παρόμοιες εμπειρίες, νιώθοντας έτσι περισσότερη στήριξη. Επίσης, είναι ένα υγιές περιβάλλον για να εφαρμόσουν δεξιότητες που αφορούν την κοινωνική αλληλεπίδραση. Την περίοδο που διανύουμε, οποιαδήποτε κοινωνική αλληλεπίδραση, πόσω μάλλον μία ομαδική ψυχοκοινωνική παρέμβαση, καθίσταται δύσκολη λόγω της επιτακτικής ανάγκης για εφαρμογή των μέτρων προστασίας από τον ιό Covid-19. Παράλληλα, όμως, αυτή η κοινωνική απομόνωση μπορεί να προξενήσει ακόμη περισσότερο στρες και να εντείνει δυσκολίες που αφορούν στην κοινωνική αλληλεπί-



δραση. Ως αποτέλεσμα, η πρόσβαση σε διά ζώσης ομαδικές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις για τα άτομα που τις χρειάζονται, έχει μειωθεί. Συνεπώς, οι επαγγελματίες υγείας έχουν αρχίσει να εφαρμόζουν ως εναλλακτική την παροχή ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων διαδικτυακά, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για μετάδοση του ιού, αλλά παρέχοντας την ευκαιρία για συμμετοχή σε ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις. Σύμφωνα με έρευνες, η εφαρμογή διαδικτυακών ομαδικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων φαίνεται να είναι εξίσου αποτελεσματική όσον αφορά τον τομέα που στοχεύει να βελτιώσει, αλλά παράλληλα προσφέρει και μία ευκαιρία κοινωνικοποίησης εν καιρώ εγκλεισμού. Στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, στα πλαίσια τριών ερευνητικών προγραμμάτων τα οποία χρηματοδοτούνται

από το Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (Δέσημ RESTART 2016-2020) έχει γίνει προσαρμογή τριών τύπων συμβατικών ψυχοκοινωνικού τύπου παρεμβάσεων σε διαδικτυακές. Συγκεκριμένα, οι παρεμβάσεις στοχεύουν στη βελτίωση γνωστικών και ψυχοκοινωνικών λειτουργιών σε τρεις διαφορετικούς πληθυσμούς, και συγκεκριμένα σε άτομα που έχουν υποστεί κρανιοεγκεφαλική κάκωση, άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο και σε άτομα τρίτης ηλικίας (γνωστικά υγιή και μη). Η παρέμβαση για τα άτομα που έχουν βιώσει εγκεφαλικό επεισόδιο ή κρανιοεγκεφαλική κάκωση, σκοπό έχει τη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών και της αυτοεπίγνωσης, με απώτερο στόχο την επανένταξη των ατόμων στην κοινωνία και, συνεπώς, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η παρέμβαση για

την 3η ηλικία σκοπό έχει την ανάπτυξη της αίσθησης ελέγχου στη ζωή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας μέσα από την ανάπτυξη θετικών συνηθειών για γενικότερη υγεία του μυαλού. Πιο συγκεκριμένα, στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης καθημερινών προβλημάτων, εκμάθηση μνημονικών αντισταθμιστικών στρατηγικών και συναισθηματική διαχείριση. Όλες οι πιο πάνω παρεμβάσεις έχουν λάβει έγκριση από τη Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής. Για συμμετοχή στις παραπάνω μελέτες μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΕΝ στο τηλέφωνο 22895190 ή να αποστείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα στο can@ucy.ac.cy.

*Ειδικής επιστήμης στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης & στο Ερευνητικό Κέντρο Ευφυών Συστημάτων και Δικτύων ΚΟΙΩΣ, Πανεπιστήμιο Κύπρου, εγγεγραμμένης κλινικής ψυχολόγου

Την περίοδο που διανύουμε, οποιαδήποτε κοινωνική αλληλεπίδραση, πόσω μάλλον μία ομαδική ψυχοκοινωνική παρέμβαση, καθίσταται δύσκολη λόγω της επιτακτικής ανάγκης για εφαρμογή των μέτρων προστασίας