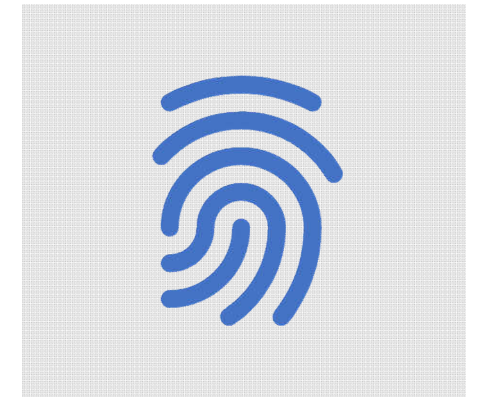
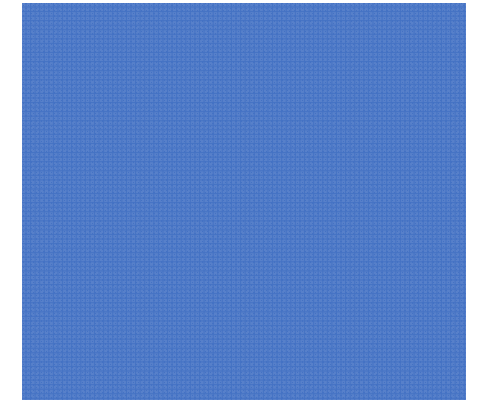


Οι ψυχοκοινωνικές ερευνητικές
προσεγγίσεις και παρεμβάσεις της
διαχείρισης φυσικών καταστροφών
στην Ελλάδα.

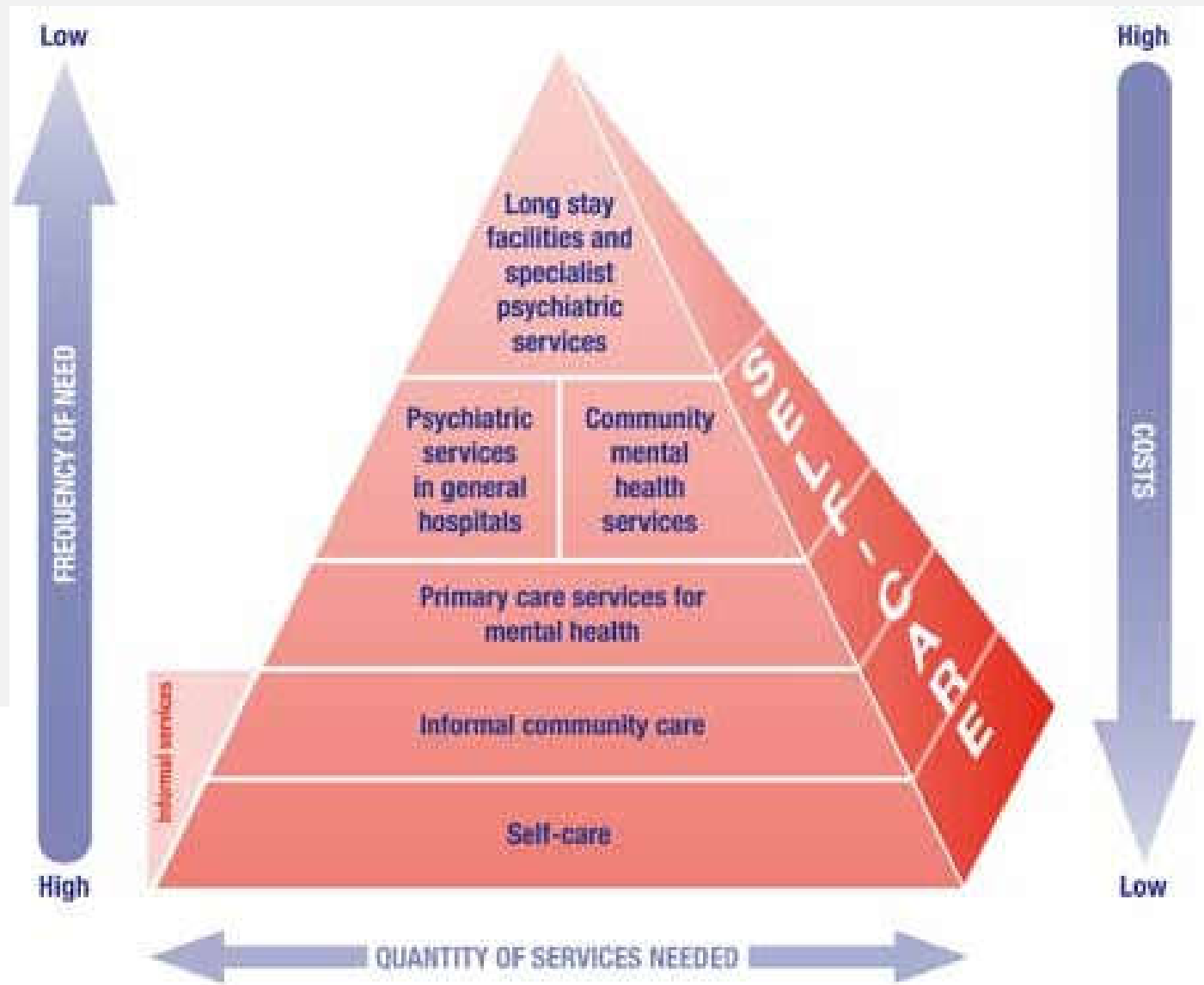


Ενέργειες του Π.Μ.Σ Στρατηγικές Διαχείρισης Περιβάλλοντος,
Καταστροφών & Κρίσεων

Σύμφωνα με εκτιμήσεις
του ΠΟΥ (2005)

- Ψυχική δυσφορία και ψυχιατρικές διαταραχές σε ενήλικες που επλήγησαν από καταστροφή

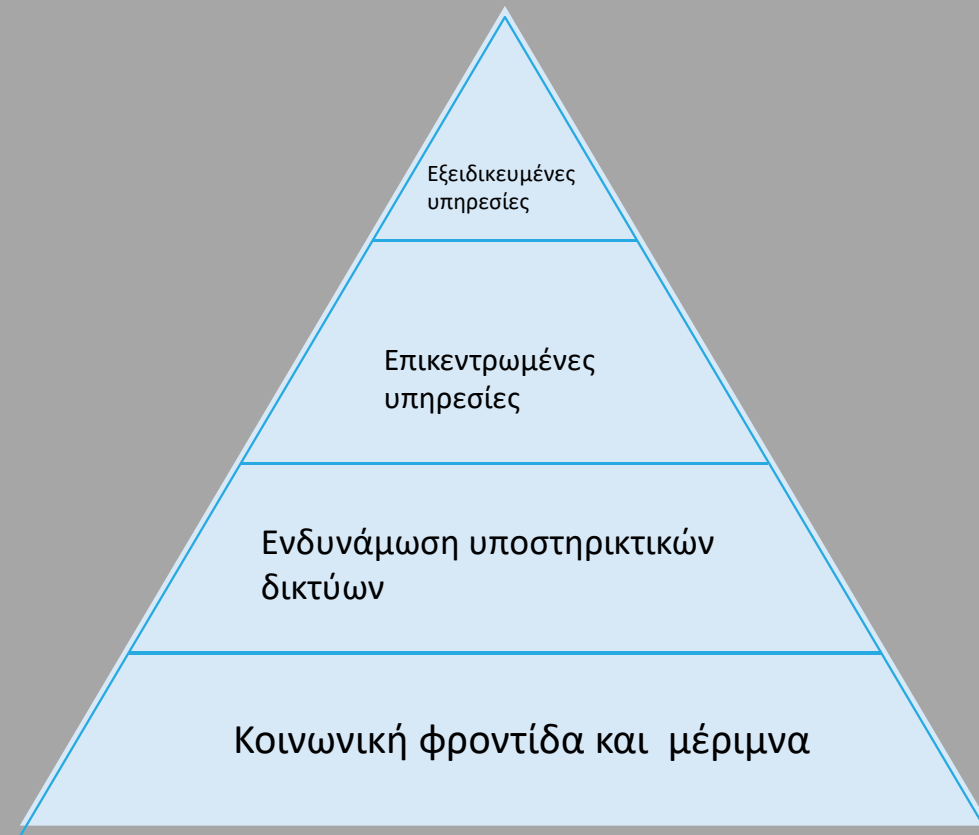
Είδος δυσφορίας/διαταραχής	Πριν την έκθεση:	Μετά την έκθεση:
Βαριές διαταραχές (π.χ., ψύχωση, μείζων κατάθλιψη, βαριά μορφή αγχώδους διαταραχής)	2%–3%	3%–4%
Ήπιες ή μέτριες ψυχικές διαταραχές (π.χ. ήπιες/μέτριες μορφές κατάθλιψης, αγχωδών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένου ΔΜΣ)	10%	15%–20%
" Φυσιολογική" δυσφορία/άλλες ψυχολογικές αντιδράσεις(μη διαταραχή)	Δεν υπάρχουν εκτιμήσεις	Μεγάλο ποσοστό



Οργάνωση υπηρεσιών φροντίδας (WHO 2008)

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη

IASC 2010



Δρ Σπέη Φοίβη & Λέκκα Χριστίνα, MSc

ΠΜΣ: Ερευνητικές Δράσεις

- Βρίσα, Λέσβου. 12/06/2017
- Μάνδρα, Αττικής. 15/11/2017

Βρίσα, Λέσβος

- Ποσοτική έρευνα, δείγμα ευκολίας (N=78, Άρρεν=40, Θήλυ=38)
- Βατερά, Πολυχνίτος, Ακράσι και Πλωμάρι.
- Αντιδράσεις που σχετίζονται με την μετέπειτα εμφάνιση Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες
- Follow-up 1 μήνα μετά το συμβάν

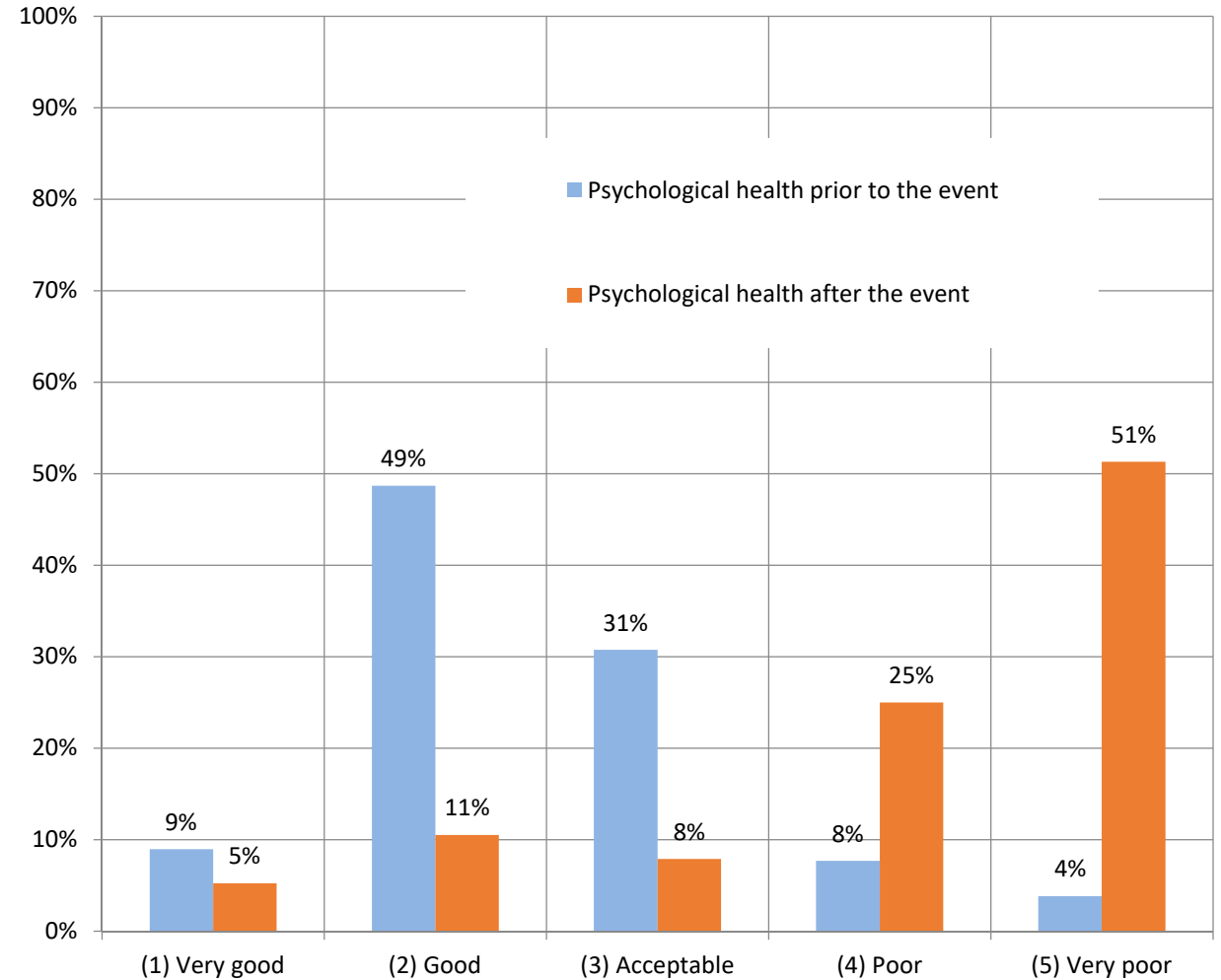
Αποτελέσματα

- Όσον αφορά την ψυχική υγεία, μόνο 7.8% του δείγματος δήλωσε πως τη θεωρούσε άριστη, το 46.8% πολύ καλή ή αρκετά καλή και το 45.5% του δείγματος πως δεν είναι καλή
- Το 54.1% του δείγματος παρουσίαζε μέτρια και άνω επίπεδα παρουσίας ενδεικτικών συμπτωμάτων επί του συνόλου της κλίμακας.
- Το 62.8% του δείγματος δήλωσε πως ενεργούσε ή αισθανόταν σαν η εμπειρία να συνέβαινε και πάλι (σαν να το ξαναζούσε), σε επίπεδα μέτρια και άνω.
- 55.1% του δείγματος δήλωσε πως αισθανόταν πολύ αναστατωμένο όταν κάτι τους θύμιζε την εμπειρία σε επίπεδα μέτρια και άνω.

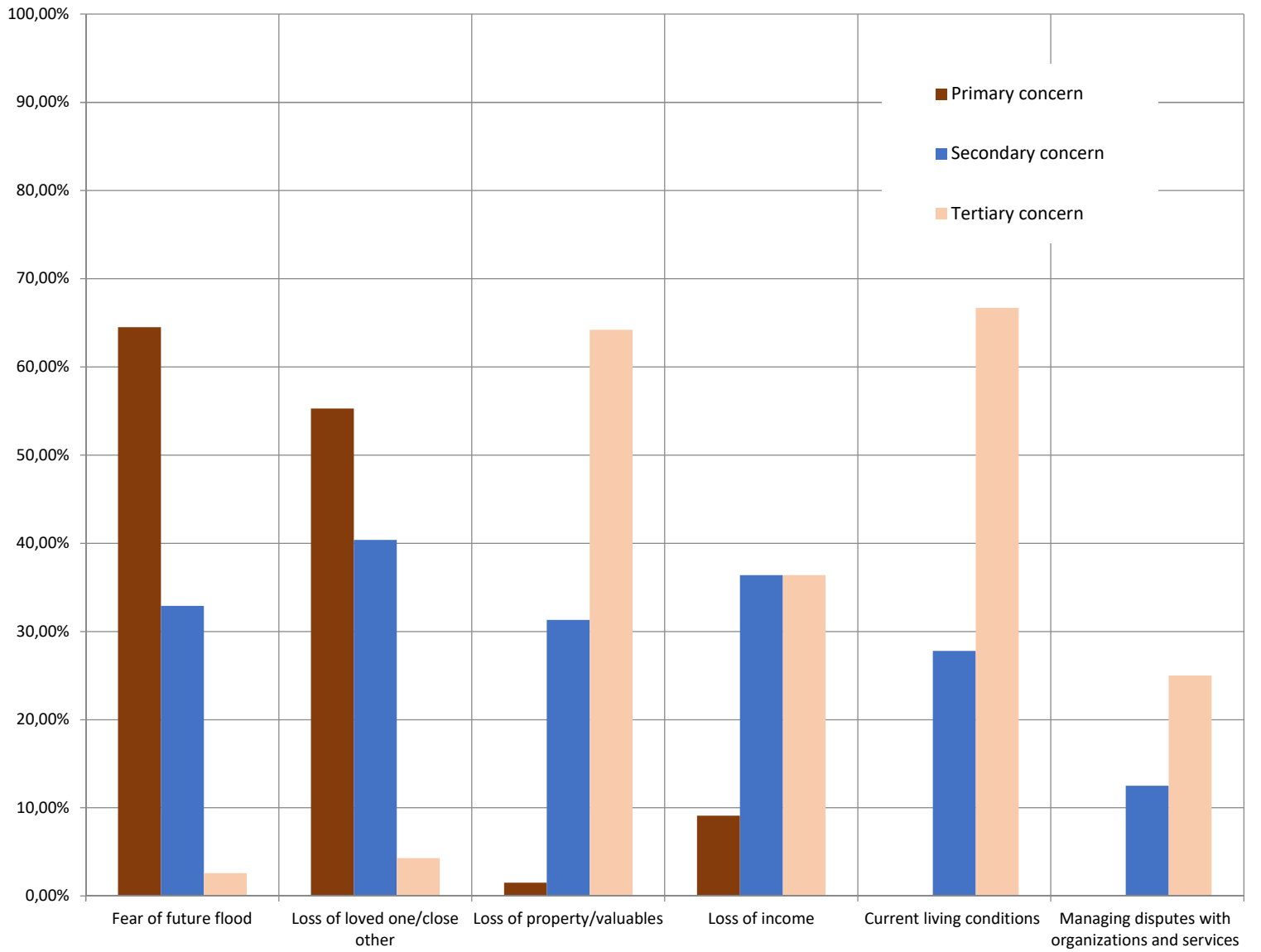
Μάνδρα, Αττικής

- Ποσοτική έρευνα
- Δημογραφικά χαρακτηριστικά, ερωτηματολόγιο αυτό-αξιολόγησης για σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα
- Διαθέσιμη στο:
[https://www.researchgate.net/publication/335280357 Psychosocial vulnerability and demographic characteristics in extreme flash floods The case of Mandra 2017 flood in Greece](https://www.researchgate.net/publication/335280357_Psychosocial_vulnerability_and_demographic_characteristics_in_extreme_flash_floods_The_case_of_Mandra_2017_flood_in_Greece)

Αποτελέσματα 1/2



Αποτελέσματα 2/2



ΠΜΣ: Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις

- Βρίσα, Λέσβου. 12/06/2017
- Μάνδρα, Αττικής. 15/11/2017
- Μάτι, Αττικής. 23/07/2018

Ενημερωτικό φυλλάδιο, Ομιλίες, Ψυχοεκπαίδευση

Μάνδρα, Αττικής

Δρ Σπέη Φοίβη & Λέκκα Χριστίνα, MSc



Τι μπορεί να βιώσω μετά από την πλημμύρα;

Πέρα από τα πρακτικά ζητήματα που μας απασχολούν, είναι απολύτως φυσιολογικό να βιώνουμε έντονες σκέψεις και συναισθήματα. Σημαντικά γεγονότα, όπως είναι η πλημμύρα μπορεί να μας επηρεάσουν συναισθηματικά και ψυχολογικά.

Είναι οι αντιδράσεις μου φυσιολογικές;

Ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός και θα αντιδράσει διαφορετικά. Ωστόσο κάποιες τυπικές αντιδράσεις σε ένα τέτοιο ακραίο γεγονός μπορεί να είναι:

Εάν αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τις αντιδράσεις σας, ή αισθάνεστε πιο πεσμένοι ή ανήσυχτοι από ό, τι ίσως περιμένατε, αναζητήστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού

Αντιδράσεις

- Σοκ
- Δυσπιστία
- Άγχος
- Νευρική κατάσταση, Φόβος
- Δυσκολία στον ύπνο
- Ανησυχία
- Αρνητική διάθεση
- Ευερεθιστότητα
- Θυμός
- Αίσθηση αδυναμίας

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να αισθανόμαστε. Για τους περισσότερους από εμάς, ειδικά αν δεν έχουμε βιώσει ποτέ πριν προβλήματα με το άγχος ή αρνητική διάθεση, αυτές οι ψυχολογικές αντιδράσεις σταδιακά θα εξαλειφθούν με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, μερικοί από εμάς μπορεί να χρειαστούν περισσότερη βοήθεια.

Τι μπορώ να κάνω για να αισθανθώ καλύτερα;

- Αφιερώνουμε χρόνο για να κοιμηθούμε, να ξεκουραστούμε, να σκεφτούμε και να είμαστε με τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εμάς και μας κάνουν να αισθανόμαστε άνετα.
- Αν και η πραγματικότητα μας έχει πλέον αλλάξει, προσπαθούμε να διατηρήσουμε τη ζωή μας σε όσο το δυνατόν φυσιολογικούς, καθημερινούς ρυθμούς κάνοντας πράγματα που κάναμε και πριν (εργασία, χόμπι, διασκέδαση).
- Θυμόμαστε πως οι μνήμες και τα συναισθήματα μπορεί να παραμείνουν μαζί μας για αρκετό χρονικό διάστημα.
- Μιλάμε ειλικρινά για τις ανάγκες μας σε συγγενείς, φίλους και γείτονες.
- Αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος καθώς και τη χρήση ναρκωτικών ουσιών ή φαρμάκων
- Ενθαρρύνουμε (χωρίς να πιέζουμε) τα παιδιά να μιλούν για τα συναισθήματά τους και να εκφραστούν μέσα από παιχνίδια ή ζωγραφική εάν το έχουν ανάγκη.

Τηλεφωνική Γραμμή Κοινωνικής Βοήθειας
(210 -197 για τηλέφωνο από την περιφέρεια)

197

Ενημερωτικό φυλλάδιο, Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Μάτι, Αττικής

Τι μπορεί να βιώσω μετά από την πυρκαγιά;

Μετά από μία τέτοια καταστροφή, μπορεί να βιώσετε κάποια από τα παρακάτω:

- ❖ Λύπη
- ❖ Θυμό
- ❖ Ενοχές
- ❖ Συναισθηματικό μούδιασμα
- ❖ Εφιάλτες/Δυσκολίες στον ύπνο
- ❖ Συνεχή αίσθηση κινδύνου

Αυτές είναι όλες ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ αντιδράσεις στο στρες και στις περισσότερες περιπτώσεις θα εξαλειφθούν με την πάροδο του χρόνου.

Και αν χρειαστώ επιπλέον υποστήριξη;

Είναι σημαντικό να θυμάστε πως μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να επιστρέψετε στο πώς νιώθατε πριν από την καταστροφή. Ωστόσο μη διστάσετε να συμβουλευτείτε έναν ψυχολόγο, έναν κοινωνικό λειτουργό ή έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας εάν διαπιστώσετε πως δυσκολεύεστε με τα ακόλουθα:

- Διαχείριση των συναισθημάτων σας
- Ολοκλήρωση των καθημερινών εργασιών σας
- Φροντίδα της οικογένειάς σας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΥΛΩΣΕΩΣ ΣΤΡΟΦΩΝ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΕΙΣ
ΣΕΒΑΝΚΟΥΤΟΣ-ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ-ΕΡΕΣΙΩΝ

Πώς να φροντίσω τον εαυτό μου;

Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε το στρες και να προστατέψετε τη συναισθηματική και σωματική σας ευεξία:

- Φροντίστε πρώτα να είστε ασφαλείς και να καλύψετε τις ανάγκες σας σε νερό, τροφή και κατάλυμα
- Ενημερωθείτε για τις παροχές και την υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε από την κοινότητα σας και τις κρατικές υπηρεσίες
- Παραμείνετε ενεργοί. Προσφέρετε εθελοντική εργασία, εάν το επιθυμείτε, ή βοήθεια στις διαδικασίες καθαρισμού και επισκευών, εφόσον αυτό είναι ασφαλές.
- Βεβαιωθείτε ότι κάνετε συχνά διαλείμματα από τις προσπάθειες καθαρισμού και αποκατάστασης.
- Περάστε χρόνο με τους αγαπημένους σας, τους συγγενείς και φίλους σας.
- Προσπαθήστε να συμμετάσχετε σε κάποιες από τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε και πριν το συμβάν.
- Συζητήστε για τα συναισθήματά σας ανοιχτά, εάν νιώθετε την ανάγκη να το κάνετε.

Χρήσιμα τηλέφωνα

80011 80015

Γραμμή «ΜΕ Υποστηρίζω», καθημερινά 9.00-15.00, στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.
2294320011

Κέντρο Υγείας Ραφήνας – Πικερμίου- Ψυχοκοινωνική Στήριξη πληγέντων από Ψυχολόγους του ΚΕΕΛΠΝΟ

Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης

197: Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας
112: Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης.

Σας ευχαριστώ για την
προσοχή σας!

***Γίνε μια λάμπα, μια
σκάλα ή μια σωσίβια
λέμβος. Βοήθησε την
ψυχή κάποιου να
θεραπευτεί. Βγες
από το σπίτι σου σαν
ποιμένας. Rumi***

