



EPH TZABELLA

Ψυχολόγος, MSc

SARS COV-2: Σημαντική ενημέρωση για τις συνεδρίες

Λόγω της εξάπλωσης του ιού SARS COV-2 και των σοβαρών επιπλοκών που προκαλεί στην υγεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε την ασθένεια ‘Πανδημία’ στις 11 Μαρτίου 2020. Οι περιορισμοί κυκλοφορίας που ίσχυσαν για τους επόμενους μήνες απέδωσαν και πλέον είμαστε στην ευχάριστη θέση να απολαμβάνουμε περισσότερη εξωστρέφεια στην καθημερινότητά μας. Σε κάθε περίπτωση, ανεξάρτητα από τις πεποιθήσεις του καθενός και την ωραιοποίηση της πραγματικότητας που κάποιες φορές επιβάλλουν οι αμυντικοί μας μηχανισμοί κυρίως εξαιτίας του άγχους, οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί, και το κυριότερο να λαμβάνουμε εγκαίρως τα μέτρα μας.

Εδώ και αρκετά χρόνια, πολύ πριν την εμφάνιση του κορωνοϊού, διεξάγω συνεδρίες και μέσω τηλεδιάσκεψης. Μέχρι πρότινος, το skype, το viber, το teams και το zoom εξυπηρετούσαν κατά κύριο λόγο όταν μεσολαβούσε απόσταση, δηλαδή για περιπτώσεις ανθρώπων που βρίσκονται είτε μόνιμα είτε έκτακτα μακριά, στην Ελλάδα ή το εξωτερικό. Η τελευταία περίοδος απέδειξε πόσο χρήσιμη είναι η τεχνολογία, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να επικοινωνούμε και να ερχόμαστε ‘κοντά’ ακόμη και σε αντίξοες συνθήκες. Με τη μόνη διαφορά όμως ότι πλέον, και για όσο ακόμη υπάρχει κίνδυνος λόγω της πανδημίας, το ‘σύνηθες’, η νέα νόρμα δηλαδή, οφείλει να είναι η τηλεδιάσκεψη και το ‘έκτακτο’ θα πρέπει να είναι η κατ’ ιδίαν συνάντηση με φυσική παρουσία.

Αντιλαμβάνομαι ότι πολλοί, όπως και εγώ η ίδια άλλωστε, επιθυμούμε σφόδρα να επιστρέψουμε στην παλιά μας ‘κανονικότητα’. Η πορεία όμως μιας τέτοιας επιστροφής δεν μπορεί να είναι ακαριαία αλλά οφείλει να έχει στάδια. Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να είμαστε ευέλικτοι και να προσαρμοστούμε στη νέα συνθήκη, χωρίς να καταπιεζόμαστε αλλά ταυτόχρονα χωρίς να εκθέτουμε ούτε τον εαυτό μας ούτε τους άλλους σε άσκοπο κίνδυνο. Άλλωστε, αν κάτι ανέδειξε περίτρανα η πανδημία, είναι ότι ο καθένας μας αποτελεί μοναδικό κρίκο σε μία τεράστια αλυσίδα και οι πράξεις μας επηρεάζουν όλους τους υπόλοιπους.



ΕΡΗ ΤΖΑΒΕΛΑ

Ψυχολόγος, MSc

Η φυσική παρουσία σε μία συνεδρία έχει πολλά οφέλη τα οποία δεν χρειάζεται εδώ να απαριθμήσουμε. Ταυτόχρονα όμως είναι απαραίτητο να διεξάγεται με όρους απελευθερωτικούς και σίγουρα όχι υπό καθεστώς φόβου, πόσο μάλλον όταν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος για την υγεία μας. Από την εμπειρία μου και βάσει της επικρατούσας άποψης στον χώρο, ο κυριότερος λόγος που θα πρέπει κανείς να επιλέξει κατ' ιδίαν συνάντηση και όχι τηλεδιάσκεψη έχει να κάνει επί της παρούσης αποκλειστικά και μόνο με τυχόν έλλειψη ιδιωτικότητας στον χώρο του και κατά συνέπεια αδυναμία τέλεσης της συνεδρίας εξ αποστάσεως.

Εφόσον κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχετε επιλέξει να συναντηθούμε στο γραφείο μου, θα πρέπει να γνωρίζετε ένα βασικό πρωτόκολλο το οποίο είναι απαραίτητο να ακολουθούμε για την ασφάλεια όλων μας.

- Προσέλευση την **προγραμματισμένη ώρα** ακριβώς, καθώς οι συνεδρίες θα διαρκούν αυστηρά 45 λεπτά, χωρίς να δίνεται η δυνατότητα αναμονής στον χώρο του γραφείου.
- Αν υπάρχουν ύποπτα **συμπτώματα**, έστω και μικρής έκτασης, όπως πχ πυρετική κίνηση, βήχας, φτέρνισμα, δύσπνοια, ρίγη, μυαλγίες, πονοκέφαλος, πονόλαιμος, δερματικά εξανθήματα, απώλεια γεύσης ή όσφρησης σε εσάς ή σε κάποιο πολύ κοντινό σας πρόσωπο η συνεδρία θα αναβληθεί.
- Σχολαστική **πλύση** των χεριών με αντισηπτικό διάλειμμα κατά την είσοδο στο γραφείο.
- Τήρηση σταθερής **απόστασης**, το λιγότερο 2 μέτρων, καθ όλη τη διάρκεια της παραμονής σας στον χώρο.
- Χρήση της τουαλέτας μόνο σε πολύ **έκτακτες** περιπτώσεις.
- Υποχρεωτική χρήση **μάσκας** από τον θεραπευόμενο και από τον ψυχολόγο.
- Διαρκής **αερισμός** του χώρου (ανοιχτά παράθυρα) και αποφυγή λειτουργίας του air condition ακόμη και κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Γνωρίζοντας ότι τα παραπάνω δεν είναι αυτονόητα για όλους, συστήνω την τηλεδιάσκεψη ως το πλέον ιδανικό μέσο, τουλάχιστον προσωρινώς και ειδικά σε ό,τι αφορά την παρούσα συνθήκη. Αν πάλι κάτι τέτοιο είναι αδύνατο, ειλικρινά θα χαρώ να συναντηθούμε, διατηρώντας όμως παράλληλα το συγκεκριμένο πρωτόκολλο.

Έρη Τζαβέλα