

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΝΟΣΟΥ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ (COVID-19) ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ευαγγελία Τσιάντα,¹ Ιωάννης Κουτελέκος,² Σταυρούλα Παρασκευοπούλου³

1. Νοσηλεύτρια, MSc, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα
2. Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Πρόεδρος ΣΥ.Δ.ΝΟ.Χ.
3. Καθηγήτρια- Σύμβουλος, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα

DOI: 10.5281/zenodo.7771594

Cite as: Tsianta, Evangelia, Koutelekos, Ioannis, & Paraskevopoulou, Stavroula. (2022). THE IMPACT OF THE NOVEL CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) PANDEMIC ON MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN OLDER PEOPLE. *Perioperative Nursing (GORNA)*, E-ISSN:2241-3634, 11(3), 327–340. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7771594>

Περίληψη

Εισαγωγή: Η τρέχουσα πανδημία της νέας νόσου του Κορωνοϊού έχει προκαλέσει μεγάλη ταλαιπωρία και φόβο ανάμεσα στον πληθυσμό των ηλικιωμένων παγκοσμίως, οι οποίοι αποτελούν τον πλέον ευάλωτο πληθυσμό που διατρέχει τον μεγαλύτερο κίνδυνο, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. **Σκοπός** της μελέτης ήταν να προσδιορίσει την επίδραση που έχει η πανδημία του COVID-19 στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων της κοινότητας και την κατανόηση των αντιλήψεων και στάσεων τους έναντι της τρέχουσας κατάστασης. **Υλικό και μέθοδος:** Στην έρευνα αυτή, εφαρμόστηκε η στρατηγική της σκόπιμης δειγματοληψίας και χρησιμοποιήθηκε ένας διερευνητικός ποιοτικός σχεδιασμός με ημιδομημένες ατομικές συνεντεύξεις σε βάθος 16 ατόμων, ηλικίας άνω των 65 ετών που ζουν στην κοινότητα και έχουν σχετικά καλή υγεία. Για την ποιοτική ανάλυση των δεδομένων επιλέχθηκε και εφαρμόστηκε η θεματική ανάλυση. **Αποτελέσματα:** Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων που προέκυψαν από τη διεξαγωγή της ποιοτικής αυτής έρευνας, προέκυψαν τρία κύρια θέματα που περιλαμβάνουν: α) την επίδραση του κορωνοϊού και της πανδημίας στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, β) τις αλλαγές στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής λόγω της πανδημίας και γ) τις προσδοκίες για το εμβόλιο και το μέλλον. **Συμπεράσματα:** Οι συνέπειες της πανδημίας έχουν βραχυπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις και αλλαγές στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων. Οι μακροπρόθεσμες αρνητικές τάσεις στην ψυχική υγεία τους χρήζουν περαιτέρω μελέτης.

Λέξεις κλειδιά: : κορωνοϊός, τρίτη ηλικία, ποιότητα ζωής, ψυχική υγεία

Υπεύθυνος Αλληλογραφίας: Ευαγγελία Τσιάντα, Email: evageliatsianta@gmail.com

RESEARCH ARTICLE

THE IMPACT OF THE NOVEL CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) PANDEMIC ON MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN OLDER PEOPLE

Evangelia Tsianta,¹ Ioannis Koutelekos,² Stavroula Paraskevopoulou³

1. RN, MSc, Hellenic Open University, Patra, Greece
2. Associate Professor, , Department of Nursing, University of West Attica, Greece
3. Consultant Professor at Hellenic Open University, Patra, Greece

Abstract

Introduction: The current pandemic of the new coronavirus disease has caused great distress and fear among the elderly population worldwide, who are the most vulnerable population and at greatest risk, both physically and psychologically. The aim of the study is to determine the impact that the COVID-19 pandemic has on the mental health and quality of life of older people in the community and the understanding of their perceptions and attitudes towards the current situation. **Material and method:** In this research, the intentional sampling strategy was applied and an exploratory qualitative design was used with semi-structured in-depth interviews of 16 people over the age of 65 living in the community and in relatively good health. Thematic analysis was selected and applied for the qualitative analysis of the data. **Results:** After processing the data obtained from the conduct of this qualitative research, three main issues emerged that include: a) the impact of coronavirus and pandemic on the mental health of the elderly, b) changes in daily life and quality of life due to the pandemic and c) expectations for the vaccine and the future. **Conclusions:** The effects of the pandemic on the mental health and quality of life of older people appear to have short-term negative effects and changes in their daily lives. Long-term negative trends in their mental health remain to be further studied.

Keywords: Novel coronavirus, elderly, quality of life, mental health, vaccine

Corresponding author: *Evangelia Tsianta. e-mail: evageliatsianta@gmail.com*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πανδημία της νόσου του κορονοϊού (Covid-19) είναι μια τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Γιουχάν, πρωτεύουσα της επαρχίας Χουπέι της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019.¹

Από την αρχή της εμφάνισης της νέας νόσου του κορωνοϊού (2019-nCoV), έχει προκληθεί σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας σε ολόκληρο τον κόσμο. Από τις 30 Ιανουαρίου του 2020 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) κήρυξε τον COVID-19 ως την έκτη σε σειρά κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία σε διεθνές επίπεδο μετά τον H1N1(2009), την πολιομυελίτιδα(2014), τον Έμπολα της Δυτικής Αφρικής (2014), τον ιό Ζήκα (2014), τον Έμπολα της Λαϊκής Δημοκρατίας το Κονγκό.²

Ο αντίκτυπος της παγκόσμιας πανδημίας είναι εμφανής, καθώς με την ταχεία εξάπλωσή του έχει φτάσει σε κάθε γωνία της γης σε λιγότερο από έξι μήνες. Αρκετές από αυτές τις χώρες, υφίστανται ήδη το ξέσπασμα του δεύτερου κύματος, ενώ άλλες, όπως η Βραζιλία, η Ρωσία, η Ινδία και ορισμένα μέρη της Αφρικής παραμένουν στο πρώτο κύμα.²

Η εμφάνιση της πανδημίας και τα μέτρα που ελήφθησαν παγκοσμίως από τις κυβερνήσεις, όπως η φυσική αποστασιοποίηση, η καραντίνα, το κλείσιμο σχολείων και η αναστολή της εργασίας έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην παγκόσμια οικονομία, στη δημόσια υγεία, καθώς και στη ψυχική υγεία του πληθυσμού.¹

Η πανδημία της νέας νόσου του κορωνοϊού έχει εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο και είναι πλέον ευρέως αποδεκτό ότι τα άτομα της τρίτης ηλικίας

είναι περισσότερο ευάλωτα σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό, ενώ οι διεθνείς έρευνες έχουν τεκμηριώσει και τις αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία των ατόμων.^{3,4}

Η πανδημία έχει σίγουρα οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων του άγχους, σύγχυσης, πανικού και φόβου, λόγω της εξαιρετικά γρήγορης και ταχείας μετάδοσής της. Επιπλέον, μια καινούρια βιοματική εμπειρία εισήλθε στη ζωή των ατόμων και συγκεκριμένα η κοινωνική απομόνωση αναφορικά με τις κοινωνικές επαφές, την οικογένεια και τους φίλους.⁵

Τα δεδομένα μέχρι στιγμής για τη νέα αυτή κατάσταση σχετικά με τις εμπειρίες των ευάλωτων ηλικιωμένων είναι περιορισμένα και δεν έχει γίνει καμία ποιοτική έρευνα στην Ελλάδα. Η παρούσα μελέτη προσπαθεί να αποτυπώσει ένα μεγάλο μέρος του φαινομένου της τρέχουσας πανδημίας ρίχνοντας φως στη σωματική εξέλιξη της νόσου και κυρίως εστιάζοντας στην ψυχολογική επιβάρυνση που βιώνουν οι ηλικιωμένοι αυτή την περίοδο.

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της τρέχουσας πανδημίας του COVID-19 στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων που ζουν στην κοινότητα καθώς επίσης και την κατανόηση σε βάθος, των αντιλήψεων και στάσεων τους έναντι της τρέχουσας κατάστασης μέσα από τα βιώματά τους. Τα επιμέρους στοιχεία που μελετήθηκαν αφορούσαν στις επιπτώσεις στην καθημερινή δραστηριότητα και τις κοινωνικές σχέσεις και τέλος τις προσδοκίες για το μέλλον.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Η μέθοδος συλλογής δεδομένων περιελάμβανε ημιδομημένες συνεντεύξεις σε βάθος 16

ηλικιωμένων ατόμων της περιοχής του Νομού Τρικάλων. Στόχος ήταν να διερευνηθούν οι αντιλήψεις και στάσεις τους σχετικά με την πανδημία και να γίνει κατανοητός ο αντίκτυπος του κορωνοϊού στην ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής την τρέχουσα περίοδο. Τα άτομα που συμμετείχαν ήταν ηλικίας άνω των 65 ετών και των δυο φύλων που δεν έχουν προσβληθεί από τη νόσο. Η μελέτη ελέγχθηκε και εγκρίθηκε από την επιτροπή δεοντολογίας του Πανεπιστημίου.

Στην έρευνα εφαρμόστηκε η στρατηγική της σκόπιμης δειγματοληψίας και επιλέχθηκε ένας διερευνητικός ποιοτικός σχεδιασμός με άτομα που έχουν σχετικά καλή υγεία, σε διάστημα ενός μήνα. Η διαδικασία των συνεντεύξεων οριοθετήθηκε από την 1^η Νοεμβρίου έως τις 25 Νοεμβρίου.

Τα κριτήρια επιλογής του δείγματος ήταν: α) ηλικία άνω των 65 ετών, β) ικανότητα να εκφράζονται προφορικά, γ) χωρίς γνωστική εξασθένηση, δ) προθυμία συμμετοχής στην έρευνα και ε) να μην έχουν νοσήσει από τον COVID-19 ή να έχουν τεθεί σε καραντίνα λόγω υποψίας μόλυνσης.

Πληροφόρηση και συγκατάθεση στην έρευνα

Η ενυπόγραφη συγκατάθεση των συμμετεχόντων ελήφθη πριν από τη διαδικασία της συνέντευξης, στην οποία ο κάθε συμμετέχων ενημερώθηκε σχετικά με το λόγο και τη διαδικασία της έρευνας. Συμφωνήθηκε ότι κατά τη διάρκειά της, η συνέντευξη θα ηχογραφηθεί και θα καταγραφούν χειρόγραφα κάποιες σημειώσεις χωρίς ωστόσο να αποκαλυφθούν προσωπικές πληροφορίες. Διαβεβαιώθηκαν οι συμμετέχοντες ότι θα διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα και η ανωνυμία.

Επίσης οι συμμετέχοντες έλαβαν εκ των προτέρων γνώση ότι έχουν το δικαίωμα να ενημερωθούν για τα αποτελέσματα και να ζητήσουν κάποιο αντίγραφο της δημοσίευσης και ότι ανά πάσα ώρα μπορούν να αποχωρήσουν από τη συνέντευξη αν αισθανθούν άβολα.

Συλλογή δεδομένων

Επιλέχθηκε η κατάλληλη ώρα και μέρα για τον κάθε συμμετέχοντα και δόθηκε οδηγία να βρίσκονται σε ήσυχο μέρος, χωρίς θορύβους, ούτως ώστε να μην αποσπαστεί η προσοχή του. Η συνέντευξη διήρκεσε από 20-40 λεπτά κατά μέσο όρο στο κάθε άτομο. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση κατά τη διάρκεια της συνέντευξης στην ανατροφοδότηση των ερωτηθέντων για περαιτέρω ανάπτυξη των σκέψεων και σχολίων τους. Για κάποιους αυτό ήταν εύκολο, ενώ άλλοι δυσκολεύτηκαν και απαντούσαν μονολεκτικά.

Ανάλυση των δεδομένων της έρευνας

Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη μέθοδο της συμβατικής θεματικής ανάλυσης περιεχομένου, καθώς με τη συγκεκριμένη μέθοδο επιτρέπεται η σε βάθος ανάλυση στην προσέγγιση μιας έρευνας.⁶ Η διαδικασία ξεκίνησε με την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων σε μορφή κειμένου τα οποία διαβάστηκαν αρκετές φορές ώστε να επιτευχθεί μια εξοικείωση. Τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα διαβάστηκαν πολλές φορές ώστε να υπάρξει μια συνολική εικόνα των δεδομένων που προέκυψαν. Με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν και εντοπίστηκαν, αναδύθηκαν τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα.

Η μετεγγραφή των κειμένων διαιρέθηκε σε επιμέρους εννοιολογικές θεματικές ενότητες όπου

συντομεύθηκαν σε κωδικούς, χωρίς να χαθεί το προσδιοριστικό πλαίσιο της έρευνας. Η κατηγοριοποίηση των κωδικοποιημένων κειμένων αποτέλεσε τον κορμό για την ανάλυση και ομαδοποίηση του περιεχομένου. Οι κατηγορίες που δημιουργήθηκαν, εντάχθηκαν στον σκοπό της έρευνας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας και κατά το διάστημα της καθολικής απαγόρευσης της κυκλοφορίας, όπου επέβαλε σε όλους τους πολίτες της χώρας περιορισμό των απαραίτητων μετακινήσεων για εργασία και κάλυψη των βασικών αγαθών και μέχρι στιγμής δεν έχει αρθεί αυτός ο περιορισμός.

Αναλύοντας τα δεδομένα με βάση την θεματική ανάλυση, προέκυψαν τα εξής θέματα: α) η επίδραση του κορωνοϊού και της πανδημίας στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, β) οι αλλαγές στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής λόγω της πανδημίας και γ) οι προσδοκίες για το εμβόλιο και το μέλλον. Ωστόσο, προέκυψαν και εννέα υποκατηγορίες που παρουσιάζονται και αναλύονται διεξοδικά.

Η επίδραση του κορωνοϊού και της πανδημίας στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων

Αυξημένο άγχος, φόβος και ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων

Οι ερωτηθέντες βρέθηκε ότι έχουν αυξημένο άγχος και φόβο που σχετίζεται με την πανδημία. Καθώς η πορεία της νόσου εξελισσόταν σε πανδημία το άγχος και ο φόβος τονίζονταν διαρκώς και γινόταν αντιληπτό στο σύνολο των ερωτήσεων. Χαρακτηριστικά, τα συναισθήματα αυτά για την

εξέλιξη της πανδημίας ήταν εκτός των άνω, η ανησυχία, η στενοχώρια, η αμηχανία, ο πανικός, η αγωνία, η αγανάκτηση, ο θυμός.

Όπως αναφέρει ένας συνεντευξιζόμενος *«Πανικοβλήθηκα, ε, αισθάνθηκα ότι βρισκόμουν σε μια εμπόλεμη πόλη, όλα κλειστά, κλείνανε το ένα μαγαζί κοντά στο άλλο, σαν μια έρημη πόλη όταν έβγαινα να πάρω τα απαραίτητα αγαθά, ή στο φαρμακείο με το παραθυράκι...έπαθα ένα σοκ»* κα. Κατερίνα, 66 ετών.

Άλλος ένας χαρακτηριστικά αναφέρει: *«Αγχώθηκα πάρα, πάρα πολύ γιατί είμαι σ' αυτή την ηλικία, έχω και νόσημα, και έτσι αγχώθηκα πάρα πολύ. Ήταν τόσο έντονα τα συναισθήματα αυτά για τον κορωνοϊό για τα παιδιά, για μένα, για τους γονείς, για τους συγγενείς, γενικά όλους [...]*» κα. Ιφιγένεια, 70 ετών.

Όπως ένας άλλος ερωτηθέντας λέει, *«Λοιπόν! Η μόνη φορά που φοβήθηκα τόσο πολύ αν και έχω περάσει πολλά στη ζωή μου αλλά φοβήθηκα πάρα πολύ»*, κος Κώστας, 81 ετών.

Υπήρξε όμως και η πιο ψυχραιμη άποψη των ερωτηθέντων που όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας από αυτούς *«Δεν φοβήθηκα, ούτε άγχος με κατέβαλε.[...]την οποία διαχειρίστηκα πολύ, την πανδημία, ομαλά και ψυχραιμα, εφαρμόζοντας βέβαια, όλα τα μέτρα[...]*» κος Παύλος, 69 ετών, αλλά και κάποιος άλλος που αναφέρει χαρακτηριστικά: *«Δεν το σκέφτηκα καθόλου. Δεν ένοιωσα τίποτα. Λέω θα κάνω κουράγιο»* κος Αχιλλέας, 77 ετών.

Άλλη μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση που βίωσαν οι ηλικιωμένοι, ήταν όταν ο κορωνοϊός ήρθε στην Ελλάδα. Στις αντιδράσεις τους υπήρχαν πιο έντονα συναισθήματα φόβου και άγχους. Όπως χαρακτηριστικά απάντησε ένας ερωτηθείς:

«Στην αρχή δεν ένοιωσα τίποτα. Ε, νόμιζα, άντε, θα περάσει. Μετά σιγά-σιγά όσο περνούσε ο καιρός ας κρατήσαν μέσα κλεισμένους, ε, αισθανόσουν περιορισμένος, αισθανόσουν λίγο άγχος, λίγο κατάθλιψη, λίγο...νεύρα, λίγο θυμό, όλα τα αισθήματα» κα Ελένη, 71 ετών.

Επιπλέον όλοι οι ερωτηθέντες συσχέτισαν το άγχος και το φόβο τους μην κολλήσουν εκείνοι ή τα μέλη της οικογένειάς τους και ιδιαίτερα των παιδιών τους αλλά και τα άτομα που έχουν και άλλα προβλήματα υγείας. Εκφράζοντας αυτές τις ανησυχίες, ένας συμμετέχων είπε χαρακτηριστικά: « [...]φοβάμαι πολύ μην κολλήσω γιατί έχω περάσει από καρκίνο του μαστού και βρίσκομαι σε χημειοπροφύλαξη και ετήσιο έλεγχο» κα. Αγορίτσα, 68 ετών.

Ο φόβος για τον κορωνοϊό είναι μεγαλύτερος από εκείνον που είχε προκύψει λόγω της εποχικής γρίπης, παρότι η τελευταία επέφερε θάνατο σε περισσότερους ανθρώπους.⁷

Λόγω των προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, είναι λογικό αυτές οι ασθένειες να επιδεινώσουν την πρόγνωση σε περίπτωση λοίμωξης από τον COVID-19, με αποτέλεσμα να θεωρηθεί ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο ραγδαίας εξέλιξης της νόσου. Επομένως, αυτή η έννοια των συννοσηροτήτων και της ευπάθειας στον ηλικιωμένο πληθυσμό, είναι σημαντικοί παράγοντες για τα αισθήματα φόβου και άγχους με αποτέλεσμα την ψυχολογική δυσφορία αυτής της ομάδας των ηλικιωμένων.^{8,9,10}

Σε επαρχία της Κίνας αξιολογήθηκε ο αντίκτυπος των αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία, την κοινωνική και οικογενειακή καθημερινότητα και στις αλλαγές στον τρόπο ζωής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η πανδημία COVID-

19 συσχετίστηκε με ήπια αγχωτική επίδραση και η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ενώ έλαβε αυξημένη υποστήριξη από συγγενείς και φίλους, εντούτοις ένοιωσε φόβο λόγω της πανδημίας.¹¹

Επιρροή των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης στη συναισθηματική κατάσταση των ηλικιωμένων

Οι συμμετέχοντες έδωσαν μεγάλη βαρύτητα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ιδιαίτερα στην τηλεόραση από όπου και πληροφορήθηκαν για τη βαρύτητα της κατάστασης λόγω κορωνοϊού. Ένας συμμετέχων λέει χαρακτηριστικά: «Περισσότερο επηρεασμένος από τις τηλεοράσεις, από αυτά που λέγανε, από κει[...]» κος Κώστας, 81 ετών.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που δείχνει ότι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική κατάσταση, θα μπορούσε να εστιάσει στην απάντηση ενός συμμετέχοντα που λέει χαρακτηριστικά: «Ενημερώθηκα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τηλεόραση, εφημερίδες, ίντερνετ, και αφού έβλεπα ότι και στην Ιταλία συνέβαιναν όσα συνέβαιναν, αγχώθηκα ακόμα περισσότερο» κος Γιώργος, 66 ετών.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας από αυτούς για την ψυχολογική επιβάρυνση που ασκούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης είναι η απάντηση της συγκεκριμένης συμμετέχουσας: «αποφεύγω να κοιτάζω συνέχεια τηλεόραση για το θέμα. Στην αρχή κοιτάζαμε περισσότερο. Κάθε μέρα παρακολουθούσαμε όλες τις ειδήσεις από όλα τα κανάλια. Τώρα μια φορά. Βλέπεις και τελειώσε. Προσπαθείς να μην το σκέφτεσαι», κα. Αγγελική, 65 ετών.

Πολλοί ερωτηθέντες ανέφεραν τη θετική επίδραση των μέσων στην εξέλιξη και πορεία της

πανδημίας, καθώς από τους ειδικούς μέσω της τηλεόρασης είχαν καθημερινή ενημέρωση για τις τρέχουσες εξελίξεις. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας συμμετέχων: *«Έδωσα μεγάλη βαρύτητα στις οδηγίες των ειδικών, τις οποίες εφήρμοσα πιστά και αισθάνομαι αισιόδοξα ότι όλα θα πάνε καλά»* κα Αλεξάνδρα, 65 ετών, όπως και κάποιος άλλος που ανέφερε ότι *«Οπωσδήποτε έλαβα πάρα πολύ υπόψη μου τις οδηγίες όλων αυτών των γιατρών, των ειδικών, των λοιμωξιολόγων, τα πάντα. Των πολιτικών που μιλούσαν, εγώ τουλάχιστον το έλαβα πολύ σοβαρά υπόψιν μου»* κος Κώστας, 81 ετών.

Ένα πολύ ανησυχητικό γεγονός που παρατηρείται στις μέρες μας, είναι η πληθώρα ψευδών πληροφοριών που χαρακτηρίζεται από παραμορφωμένη πληροφόρηση στη μάχη για την ενημέρωση για τον κορωνοϊό. Από την αρχή της πανδημίας και μέσα σε λίγες ημέρες, από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξαπλώθηκαν γρήγορα φήμες με ανακριβείς και αμφιβόλου ποιότητας πληροφορίες που προκάλεσαν ανησυχία και διέσπειραν τον πανικό. Όλες αυτές οι μη αποδεκτές συμπεριφορές παραβίασης των βασικών κανόνων συμμόρφωσης στις επιταγές των επαγγελματιών και επιστημόνων της υγείας, μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους στην αγνόηση της σοβαρότητας της κατάστασης της πανδημίας, στην κοινωνική ανυπακοή και σε δραστηριότητες αντίθετες από αυτές που δημιουργούν ασφάλεια και αποτελεσματική αποκατάσταση της πανδημίας.¹²

Αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης και της απαγόρευσης της κυκλοφορίας στον ψυχισμό των ηλικιωμένων

Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημαντική επίπτωση της κοινωνικής αποστασιοποίησης και του λοκντάουν λόγω της πανδημίας. Η έλλειψη κοινωνικών επαφών και φυσικής αλληλεπίδρασης με τους οικείους τους, έχει επηρεάσει αρνητικά τη συναισθηματική κατάσταση και τον ψυχισμό τους. Αυτό είναι εμφανές με τη μορφή άγχους, θυμού, στέρησης της ελευθερίας. Όπως αναφέρει ένας συμμετέχων, *«Υπάρχει κάποια μικρή ψυχολογική κόπωση[...]* κος Αθανάσιος, 80 ετών και ένας άλλος που λέει *«Έχει αλλάξει, η στέρηση της ελευθερίας μου, οι κοινωνικές επαφές, οι έξοδοι με τις παρέες μου, το αγαπημένο μου άθλημα το κυνήγι[...]* κος Γιώργος 66 ετών.

Η ψυχολογία των συμμετεχόντων επηρεάστηκε αρνητικά με φόβο και άγχος ιδίως όσον αφορά στην επαφή με τα παιδιά και τα εγγόνια, η στέρηση της άμεσης επαφής ήταν καθοριστική σε όλη την πορεία της πανδημίας. Μια συμμετέχουσα αναφέρει: *«Επηρεάστηκε αρκετά, γιατί θυμόμαστε πέρσι τέτοιον καιρό[...]* πώς βλέπαμε τους φίλους, πώς αγκαλιάζαμε τα παιδιά μας, γιατί εγώ μια κόρη που ζει στο Βόλο και έχουμε ένα χρόνο να συναντηθούμε. Ε! αυτό καταλαβαίνεις πώς είναι! Είναι...αρνητικό για μας, στενοχωριόμαστε» κα Ελένη, 71 ετών .

Η κοινωνική αποσύνδεση είναι αλληλένδετη με την κοινωνική απομόνωση και θέτει τους ηλικιωμένους σε μεγαλύτερο κίνδυνο συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους.^{12,13} Αντιθέτως, η κοινωνική στήριξη ενισχύει τις σχέσεις, προάγει τις δεξιότητες αντιμετώπισης του ατόμου, έχει προστατευτικό ρόλο έναντι των αρνητικών επιπτώσεων των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής και γενικά έχει ευεργετικό ρόλο τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική

υγεία καθώς μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να ζουν κάθε μέρα στο έπακρο.¹⁴

Η υποβολή της καραντίνας είναι μια δυσάρεστη κατάσταση σε όλους αυτούς που την αντιμετωπίζουν.¹⁵ Ωστόσο, είναι ευρέως γνωστό ότι η κοινωνική απομόνωση μεταξύ των ηλικιωμένων αποτελεί σοβαρή ανησυχία για τη δημόσια υγεία λόγω του αυξημένου κινδύνου καρδιαγγειακών, αυτοάνοσων, νευρογνωστικών και ψυχικών διαταραχών.³

Χρήση νέων μορφών επικοινωνίας

Η νέα πραγματικότητα και ο περιορισμός αύξησαν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων στη χρήση νέων μορφών επικοινωνίας, εκτός των κλασικών τηλεφωνικών κλήσεων, όπως είναι οι βίντεο-κλήσεις και το ίντερνετ. Καθώς προχωράμε στην καινούργια κατάσταση, οι ηλικιωμένοι φαίνονται πρόθυμοι να χρησιμοποιήσουν νέες τεχνολογικές εφαρμογές και προσαρμόζονται με τα νέα αυτά δεδομένα.

Όχι όλοι, αλλά τουλάχιστον λίγο παραπάνω από τους μισούς κάνουν χρήση του ίντερνετ και συγκεκριμένα των βίντεο-κλήσεων μέσω Messenger, Viber καθώς και των κοινωνικών δικτύων. Όπως αναφέρει ένας χαρακτηριστικά: «*Messenger, Viber, Skype όλα. Έχουμε εξασκηθεί σ' αυτά. γίναμε εξπέρ*» κα Αγγελική, 65 ετών, όπως επίσης και κάποια άλλη ερωτηθείσα λέει: «*Κατά τη διάρκεια της καραντίνας η επικοινωνία με τα αγαπημένα μου πρόσωπα ήταν η τηλεφωνική επικοινωνία και η ανταλλαγή διάφορων βίντεο, το Viber πήρε φωτιά! Και Skype*» κα Αλεξάνδρα, 65 ετών.

Σε αντίθεση με τα νεότερα άτομα που είναι εξοικειωμένα με τη χρήση σύγχρονων

ηλεκτρονικών συσκευών και του διαδικτύου, οι ηλικιωμένοι έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες και τεχνολογίες με αποτέλεσμα να αισθάνονται απομονωμένοι και να αναγκάζονται να είναι εξαρτημένοι από το οικείο περιβάλλον τους. Οι διαδικτυακές και τεχνολογικές πηγές δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους ηλικιωμένους και αυτή η μειωμένη πρόσβαση στον ηλικιωμένο πληθυσμό τους καθιστά περισσότερο ευάλωτους ψυχολογικά.^{15,16}

Αλλαγές στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής λόγω της πανδημίας Εφαρμογή και τήρηση των μέτρων προστασίας

Όπως φαίνεται, οι συμμετέχοντες της έρευνας έχουν εμπιστοσύνη στους ειδικούς και πιστεύουν στις οδηγίες τους. Νοιώθουν ασφαλείς με την εφαρμογή και τήρηση των μέτρων αρκεί να εφαρμόζονται από όλους σωστά. Όσον αφορά τα μέτρα που οι ίδιοι εφαρμόζουν, περιλαμβάνουν από τη χρήση μάσκας μέχρι και το σχολαστικό πλύσιμο των προϊόντων, αντικειμένων, και επιφανειών. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας από τους ερωτηθέντες: «*πλένω! Φρούτα, μπουκάλια, πόμολα καθαρίζω, σκαλιά καθαρίζω, σκαλιά, τα πάντα[...]*» κα Ελένη, 71 ετών.

Η ασφάλεια των μέτρων εξαρτάται από όλους, όπως αναφέρουν οι συμμετέχοντες, αρκεί να τηρούνται και να εφαρμόζονται σωστά από τους πολίτες. Αναφέρει χαρακτηριστικά ένας από αυτούς «*100% όχι! Γιατί οι άνθρωποι δεν συμμορφώνονται με τα μέτρα βλέπεις όλοι όταν τους ελέγχουν βρίσκουν δικαιολογίες ότι τώρα την έχω βγάλει τη μάσκα, τώρα θα τη βάλω, γι' αυτό! Τα μέτρα καλά είναι αλλά εμείς δεν τα*

εφαρμόζουμε όπως πρέπει. Αφού δεν τα εφαρμόζουμε, δεν αισθανόμαστε και ασφάλεια 100%. Αν όλοι ακολουθούσαν τα μέτρα, δεν θα φτάναμε εδώ που φτάσαμε. Αλλά είναι και δύσκολο να τα εφαρμόσεις βέβαια, να λέμε και την αλήθεια! Γιατί ο κόσμος έχει κουραστεί» κος Κώστας, 81 ετών. Βέβαια υπάρχουν και αυτοί που τα εφαρμόζουν γιατί φοβούνται τις κυρώσεις όπως αναφέρει κάποιος: *«τα τηρώ όσο μπορώ περισσότερο, διότι φοβάμαι τις οικονομικές κυρώσεις»* κος Αθανάσιος, 80 ετών.

Ένας από τους κυρίαρχους μηχανισμούς μετάδοσης του COVID-19 είναι η αυτοπροσβολή (self-inoculation) από μολυσμένες μικροβιοφόρους ουσίες, λόγω κακής υγιεινής των χεριών ή η μη συμμόρφωση ελέγχου της νόσου. Η ιογενής μετάδοση λόγω συχνής επαφής με τις μολυσμένες μικροβιοφόρους ουσίες, βρέθηκε να αποτελεί πηγή της νόσου^{17,18} με τους ηλικιωμένους να αντιπροσωπεύουν ένα σύμπλεγμα ασθενών υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση του COVID-19 με ταχεία προοδευτική κλινική επιδείνωση.¹⁹

Αξίζει να σημειωθεί ότι η προστασία της ζωής των ανθρώπων και των οικείων τους αποτελεί ένα κίνητρο το οποίο σχετίζεται με την ενσυναίσθηση και αυξάνει την επιθυμία στην εφαρμογή και τήρηση των μέτρων.^{20,21}

Οι στάσεις και αντιλήψεις απέναντι στον COVID-19 και στη συμμόρφωση προς τα προληπτικά μέτρα μεταξύ των ηλικιωμένων πολιτών, θα μπορούσαν να έχουν μεγαλύτερη επίδραση στην ελαχιστοποίηση του αριθμού των θανάτων. Ωστόσο, δεν έχουμε συστηματική συγκριτική προοπτική και το πιο σημαντικό θεωρείται ότι η ηλικία έχει γραμμικό αντίκτυπο σε

μία ποικιλία εξαρτημένων μεταβλητών που σχετίζονται με τον COVID-19.²²

Αλλαγές στην καθημερινότητα

Η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής των ερωτηθέντων περιλαμβάνει τις αλλαγές στην καθημερινότητα που τροποποιήθηκαν λόγω της πανδημίας και ήταν ικανή να θέσει σε κίνδυνο την ψυχική υγεία αυτών. Από ότι φαίνεται, οι αλλαγές των συνηθειών τους εμφάνισε σημαντικές διαφοροποιήσεις με τη ζωή τους πριν την πανδημία και αυτό φαίνεται και από το σύνολο των απαντήσεών τους. Η καθημερινότητα επηρεάστηκε σε σημείο πολύ αρνητικό για κάποιους από τους ερωτηθέντες και όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας από αυτούς: *«Δυστυχώς, δυστυχώς...ε, δεν μπορώ να έχω καμία επαφή με τους φίλους, ξέρω γω, με τους συγγενείς[...]τώρα είμαστε αποκλεισμένοι και αυτό, επηρεάζει κάπως γενικά τη ζωή μου[...]». Για τέτοια, σουπερ μάρκετ, είναι τα παιδιά εδώ, αυτοί πάνε, ψωνίζουν, ότι θέλουμε, το δίνουμε, το γράφουμε και μετά μας τα φέρνουν τα παιδιά»* κος Κώστας, 81 ετών. Όπως επίσης αναφέρει ένας άλλος ερωτηθείς: *«Κλειστήκαμε στο σπίτι, άλλαξε τελείως η ζωή μας, δεν έχουμε τι να κάνουμε, ψάχνουμε να βρούμε τρόπους για να περάσουμε τη μέρα μας, να, τέλος πάντων και αν δεν βρούμε άλλους τρόπους, να ξεφύγουμε γιατί κινδυνεύουμε να πάθουμε κατάθλιψη»* κος Γιώργος, 66 ετών.

Η οικογενειακή ζωή των ερωτηθέντων έχει αλλάξει καθώς το καθολικό κλείσιμο των διασυνοριακών περιοχών έχει δημιουργήσει προβλήματα στην επαφή με τις οικογένειές τους. Όπως αναφέρει ένας από αυτούς χαρακτηριστικά: *«Η πανδημία, που δεν μπορούμε να βγούμε έξω,*

δεν μπορούμε να κάνουμε συναναστροφές, δεν μπορούμε να κάνουμε χίλια δυο πράγματα. Θες να πας κάπου και δεν μπορείς. Θες να πας στα παιδιά σου και δεν μπορείς. Αναγκαστικά, δηλαδή αφού σου απαγορεύουν[...]» κος Νίκος, 67 ετών.

Η ψυχαγωγία περιορίζεται σε δραστηριότητες εντός σπιτιού και αυτές περιλαμβάνουν το ραδιόφωνο και την τηλεόραση, το διάβασμα βιβλίων, τις δουλειές του σπιτιού και το περπάτημα. Όταν χρειάζεται να βγαίνουν έξω, το κάνουν μόνον για τα απαραίτητα ψώνια. όπως όπως αναφέρει ένας από αυτούς *«Εγώ σπάνια πάω με βεβαίωση...πάω για το σούπερ μάρκετ, πάω μια φορά την εβδομάδα, ή μπορεί και στις 15»* κος Βασίλης, 71 ετών.

Σε μια πρόσφατη μελέτη, φαίνεται ότι οι ηλικίες άνω των 60 ετών είναι πιο πειθαρχημένες όσον αφορά στις συστάσεις και τα μέτρα συμμόρφωσης από τους ειδικούς, αλλά η καραντίνα έχει αρχίσει να έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες για την ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής του πληθυσμού και είναι πολύ πιθανόν να γίνουν πιο σοβαρές με την πάροδο του χρόνου.²³

Η μελέτη των Brouard και συν.,²⁴ ανέδειξε ότι η βίωση του φόβου έναντι ενός απειλητικού ερεθίσματος, σχετίζεται με την αλλαγή συμπεριφορών και στάσεων. Αυτά τα ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι υπό συνθήκες πανδημίας, τα βιώματα του φόβου και του άγχους θα πρέπει να σχετίζονται με θετικές στάσεις στα μέτρα και τη συμμόρφωση στις αρχές της δημόσιας υγείας. Επιπλέον, η ηλικία έχει θετικό πρόσημο στη συμμόρφωση των μέτρων προστασίας.

Δεδομένου ότι τα καταθλιπτικά συμπτώματα επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, η παρουσία τους αλλά και η μοναξιά ανάμεσα στον

πληθυσμό των ηλικιωμένων συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της ποιότητας ζωής. Η στενή συσχέτιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και μοναξιάς είναι ευρέως τεκμηριωμένη από την επιστημονική κοινότητα και μάλιστα, μελέτες έχουν δείξει ότι οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τη μοναξιά και την ψυχολογική δυσφορία αυξάνουν με την ηλικία.^{25,26}

Μετακινήσεις μόνον για τα απαραίτητα

Οι συμμετέχοντες φαίνεται ότι βγαίνουν από το σπίτι μόνο για την προμήθεια των βασικών αγαθών που είναι απαραίτητα για τις καθημερινές ανάγκες. Οι ερωτηθέντες δηλώνουν ότι πρέπει να βγουν από το σπίτι για τις προμήθειες φαγητού από το σούπερ μάρκετ, για το φαρμακείο, την επίσκεψη στον γιατρό και για την τράπεζα. Όπως αναφέρει ένας από αυτούς, *«Για τα ψώνια. Τα καθημερινά ψώνια. Τίποτα άλλο. Τα φάρμακα στο γιατρό και τα ψώνια μας για το σπίτι. Τίποτα άλλο»* κα Ελένη, 68 ετών, ενώ είναι και κάποιοι άλλοι που δεν βγαίνουν καθόλου από το σπίτι γιατί έχουν επηρεαστεί από αυτή την αρνητική κατάσταση όπως χαρακτηριστικά λέει *«[...] δυστυχώς...ε, δεν μπορώ να έχω καμία επαφή[...]. Για τέτοια, σούπερ μάρκετ, είναι τα παιδιά εδώ, αυτοί πάνε, ψωνίζουν, ότι θέλουμε[...]*» κος Κώστας, 81 ετών.

Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα και άσκηση μπορεί να οδηγήσουν σε επιδείνωση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής σε ενεργούς πολίτες μεγάλης ηλικίας. Αυτές οι αρνητικές συνέπειες σε ηλικιωμένα άτομα με κακή κατάσταση της υγείας τους, μπορεί να είναι ακόμα μεγαλύτερες. Η κοινωνική απομόνωση έχει σίγουρα αρνητικό αντίκτυπο παραμένοντας ως

ισχυρός παράγοντας κινδύνου αυξημένης θνησιμότητας για τους ηλικιωμένους.²⁷

Προσδοκίες για το εμβόλιο και το μέλλον Η συναισθηματική αντίδραση για τον εμβολιασμό

Η άποψη των ερωτηθέντων για το εμβόλιο και το μέλλον έχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον. Στην ερώτηση για τον εμβολιασμό, οι περισσότεροι απάντησαν ότι θα το κάνουν με σιγουριά γιατί αισθάνονται εμπιστοσύνη και ασφάλεια, αλλά υπήρξαν και οι επιφυλάξεις και ανασφάλεια ως προς τις παρενέργειες και αισθήματα ελπίδας από την άλλη. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ένας από τους ερωτηθέντες: «[...]δεν νοιώθω εμπιστοσύνη για το εμβόλιο γιατί φοβάμαι τις παρενέργειες, αλλά θα το κάνω σίγουρα γιατί ανήκω στις ευπαθείς ομάδες» κα Αγορίτσα, 68 ετών, αλλά και η άποψη όπως: «θα δω πρώτα ποιος θα το κάνει και τι αντίδραση θα έχει και...αν πρέπει να το κάνουμε, θα το κάνουμε[...]» κα Ελένη, 68 ετών. Από την άλλη πλευρά υπάρχουν οι ερωτηθέντες που σίγουρα θα το κάνουν χωρίς δεύτερες σκέψεις και οι υπόλοιποι με δισταγμό και όπως χαρακτηριστικά λέει ένας από αυτούς: «Ναι! Μα θα πάω κατευθείαν στο νοσοκομείο να το κάνω. Όπως είναι όλα τα εμβόλια. [...]τις ενέσεις δεν τις φοβάμαι καθόλου» κος Αχιλλέας, 85 ετών.

Στο επίκεντρο της μείωσης των κρουσμάτων βρίσκονται αρκετά εμβόλια κατά της νόσου του κορωνοϊού που έχουν πάρει την τελική έγκριση και βρίσκονται ήδη στη δεύτερη φάση εμβολιασμών του πληθυσμού. Κατά τις δοκιμές της δεύτερης φάσης των εμβολίων η Janssen με 16 συμμετέχοντες ηλικίας άνω των 65 ετών εμφάνισε ποσοστά ανεπιθύμητων ενεργειών λιγότερα

συγκριτικά με τους νεότερους συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα της φάσης II του εμβολίου της AstraZeneca για άτομα ηλικίας άνω των 70 ετών δεν εμφάνισαν σοβαρά και απροσδόκητα ανεπιθύμητα αποτελέσματα.²⁸

Προσδοκίες για το μέλλον

Οι προσδοκίες για το μέλλον περιλαμβάνουν αβεβαιότητα και αλλαγές στην καθημερινότητα με βάση τις απόψεις των ερωτηθέντων. Χαρακτηριστική απάντηση ενός ερωτηθέντα ως προς τον φόβο και την αβεβαιότητα, αναφέρει χαρακτηριστικά «[...]Πως θα είναι ο κόσμος;! Βέβαια, εγώ πιστεύω ότι...θα είναι πιο επιφυλακτικός για τις συναναστροφές του, ε, πάντα θα έχει το φόβο, την επιφύλαξη αυτή, μήπως επανέλθει το κακό χωρίς να το καταλάβουμε. Και θα είναι επιφυλακτικός στις συναναστροφές, στις διασκεδάσεις, ε, γενικά[...]η ζωή βέβαια θα επανέλθει στα φυσιολογικά της αλλά, όχι όμως όπως ήταν πριν γνωρίσουμε τέτοια επιδημία[...]» κος Κώστας, 81 ετών.

Υπάρχει η άποψη ότι θα επικρατήσουν θέματα με την ψυχική υγεία του κόσμου όπως χαρακτηριστικά αναφέρει κάποιος άλλος: «Ένα μεγάλο ποσοστό θα έχουν ψυχολογικά προβλήματα. Μετά από την πανδημία. Και μπορεί και από τώρα να άρχισαν τα ψυχολογικά προβλήματα και μερικοί να νοσούν ψυχολογικά χωρίς να το έχουν καταλάβει» κος Αθανάσιος, 80 ετών.

Η ελπίδα και η αισιοδοξία δεν λείπει βέβαια, και αυτό: αποτυπώνεται στην παρακάτω δήλωση: «Το φαντάζομαι να είναι καλύτερο, να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, γιατί μετά από αυτό το, την πανδημία, νομίζω ότι οι άνθρωποι, και ο κόσμος

όλος θα αλλάξει, [...] θα βλέπουν τη ζωή με διαφορετικό μάτι[...]αλλά η νεολαία δεν νομίζω να... καταλάβει ότι κάτι άλλαξε. Θα συνεχίσουν, και σωστά θα κάνουν, θα συνεχίσουν τη ζωή τους, ωραία[...]» κα Ελένη, 71 ετών.

Οι άνθρωποι μπορεί να χρειαστεί να αντισταθούν στη μόλυνση ακολουθώντας αυστηρούς κανόνες κοινωνικής απόστασης και υγιεινής.^{29,30} Ο βαθμός ελέγχου της πανδημίας του COVID-19 δεν μπορεί να προβλεφθεί πλήρως, αλλά προχωρώντας, παρακολουθούμε τα ανεξάντλητα μαθήματα που μας δίδαξαν οι ιστορίες των προηγούμενων πανδημιών παρατηρώντας αυτό που συμβαίνει στη φύση γύρω μας, χωρίς να θεωρούμε ότι οι άνθρωποι θα εξαιρούνται από τους φυσικούς νόμους της μικροβιακής εξέλιξης. Τόσο η πανούκλα του Ιουστινιανού (541 μ.Χ.) όσο και ο Μαύρος Θάνατος (1347 μ.Χ.) πιστεύεται ότι ευθύνονταν για την απώλεια μεγάλου ποσοστού του παγκόσμιου ανθρώπινου πληθυσμού, που ήταν γνωστά στους μελετητές της Δυτικής και Μέσης Ανατολής της τότε εποχής.³¹ Εκείνο που προέχει είναι η αναγνώριση των αναγκών των ατόμων σε κάθε συνθήκη και η εκπλήρωσή τους για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας.³²

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η νέα αυτή κατάσταση που δημιουργήθηκε λόγω της πανδημίας, επέφερε πολλές αλλαγές στη ζωή και την καθημερινότητα των ηλικιωμένων ατόμων. Αυτή η δύσκολη και μεταβατική περίοδος έχει επηρεάσει την ψυχολογία και την ποιότητα ζωής με αποτέλεσμα να αναδύονται αρνητικές τάσεις στην ψυχική υγεία που εντείνονται με τη γήρανση του πληθυσμού και αναμένεται να αυξηθούν λόγω της φύσης της πανδημίας. Ως εκ τούτου, ενδέχεται να

προκαλέσουν ψυχολογικά προβλήματα μακροπρόθεσμα.

Η κοινωνική απομόνωση είναι καταλυτικός κρίκος που οδηγεί σε συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και άγχος. Από την άλλη πλευρά, οι κοινωνικές επαφές και η σύνδεση με το περιβάλλον έστω και με την μορφή που έχει λάβει σήμερα η επικοινωνία, είναι προστατευτικός παράγοντας έναντι των συναισθηματικών και ψυχοσωματικών διαταραχών για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Mourdoukouta D., Polikandrioti M., Dousis E., Evangelou E., Dafogianni Ch, Koutelekos I. Perceived social support among parents of hospitalized children in the covid-19. *Perioperative Nursing (GORNA)*. 2021;10(4):294–305.
2. Lai C., Shih T., Ko W., Tang H., Hsueh P. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal Of Antimicrobial Agents*. 2020;55(3):1-9.
3. López J., Perez-Rojo G., Noriega C., Carretero I., Velasco C., Martinez-Huertas J. A., López-Frutos P., Galarraga L. Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: a comparative study of the young-old and the old-old adults. *International psychogeriatrics*. 2020;32(11):1365–1370.
4. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R.S., Choo F.N., Tran B., Ho R., Sharma V. K., Ho C. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*. 2020;87:40–48.
5. Ali N., Feroz A., Ali N., Feroz R., Meghani S., Saleem S. When COVID-19 enters in a community setting: an exploratory qualitative study of community perspectives on COVID-19 affecting mental well-being. *BMJ Open*. 2021;11(5):e049851
6. Bengtsson M. How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nursing plus Open*. 2016; 2: 8-14.
7. Kontoangelos K., Economou M., Papageorgiou C. Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits. *Psychiatry investigation*. 2020; 17(6):491–505.
8. Fontes W., Gonçalves Júnior J., de Vasconcelos C., da Silva C., Gadelha M. Impacts of the SARS-CoV-2 Pandemic on the Mental Health of the Elderly. *Frontiers In Psychiatry*. 2020; 11.
9. Javadi S., Nateghi N. COVID-19 and Its Psychological Effects on the Elderly Population. *Disaster medicine and public health preparedness*. 2020;14(3):e40–e41.
10. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*. 2020; 33(2) :2-6, e100213.
11. Zhang Y., Ma Z. F. Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(7):2381.
12. Dubey S., Biswas P., Ghosh R., Chatterjee S., Dubey M. J., Chatterjee S., Lahiri D., Lavie C. J. Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & metabolic syndrome*. 2020; 14(5): 779–788.
13. Santini Z., Jose P., York Cornwell E., Koyanagi A., Nielsen L., Hinrichsen C., Meilstrup C., Madsen K., Koushede V. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*. 2020; 5(1):62-70.
14. Papa A., Koutelekos I., Stefanidou S., Chrysovitsanou C., Polikandrioti M. Factors associated with perceived social support of patients with multiple sclerosis. *Curr J Neurol*. 2021;20(2):64–72.
15. Brooks S., Webster R., Smith L., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet Journal*. 2020; 395:912-920.
16. Mukhtar S. Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Current medicine research and practice*. 2020;10(4):201–202.
17. Jayaweera M., Perera H., Gunawardana B., Manatunge J. Transmission of COVID-19 virus by droplets and aerosols: A critical review on the unresolved dichotomy. *Environmental research*. 2020;188:109819.
18. Zhang L.P., Wang M., Wang Y., Zhu J., Zhang N. Focus on the 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2). *Future microbiology*. 2020;15(10):905–918.
19. Perrotta F., Corbi G., Mazzeo G., Boccia M., Aronne L., D'Agnano V., Komici K., Mazzarella, G., Parrella, R., Bianco A. COVID-19 and the elderly patients: insights into pathogenesis and clinical decision-making. *Aging clinical and experimental research*. 2020;32(9):1909.
20. Pfattheicher S., Nockur L., Böhm R., Sassenrath C., Petersen M. The Emotional Path to Action: Empathy Promotes Physical Distancing and Wearing of Face Masks During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Science*. 2020;31(11):1363-1373.
21. Ahorsu D.K., Lin C.Y., Imani V., Saffari M., Griffiths M. D., Pakpour A. H. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International journal of mental health and addiction*. 2020;1–9.
22. Daoust J.F. Elderly people and responses to COVID-

- 19 in 27 Countries. *PloS one*. 2020; 15(7):e0235590.
23. Barari S., Caria S., Davola A., Falco P., Fetzter T., Fiorin S., Hensel L., Ivchenko A., Jachimowicz J., King G., Kraft-Todd G., Ledda A., Maclennan M., Mutoi L., Pagani C., Reutskaja E., Roth C., Slepoy F. M. Evaluating COVID-19 Public Health Messaging in Italy: Self-Reported Compliance and Growing Mental Health Concerns. 2020-03.
 24. Brouard S., Vasilopoulos P., Becher M. Sociodemographic and Psychological Correlates of Compliance with the COVID-19 Public Health Measures in France. *Canadian Journal of Political Science*. 2020; 53(2): 253-258.
 25. Gerino E., Rollè L., Sechi C., Brustia P. Loneliness, Resilience, Mental Health, and Quality of Life in Old Age: A Structural Equation Model. *Frontiers in psychology*. 2017; 8: 2003.
 26. Krendl AC, Perry BL. The Impact of Sheltering in Place During the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2021;76(2):e53-e58.
 27. Pelicioni P., Lord S. COVID-19 will severely impact older people's lives, and in many more ways than you think!. *Brazilian Journal Of Physical Therapy*. 2020;24(4):293-294.
 28. Soiza R., Scicluna C., Thomson E. Efficacy and safety of COVID-19 vaccines in older people. *Age And Ageing*. 2021;50(2):279-283.
 29. Tzur Bitan D., Grossman-Giron A., Bloch Y., Mayer Y., Shiffman N., Mendlovic S. Fear of COVID-19 scale: Psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry research*. 2020; 289:113100.
 30. Munnoli PM, Nabapure S, Yeshavanth G. Post-COVID-19 precautions based on lessons learned from past pandemics: a review. *Z Gesundh Wiss*. 2022;30(4):973-981.
 31. Morens D.M., Daszak P., Markel H., Taubenberger J.K. Pandemic COVID-19 Joins History's Pandemic Legion. *mBio*. 2020; 11(3):e00812-20.
 32. Polikandrioti M, Koutelekos I. Patients' needs. *Perioperative Nursing (GORNA)*. 2013;2(2):7.