

## ΤΟ ΦΟΒΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID-19

Του Ευάγγελου Γριβάκου, Αντιστρατήγου ε.α- Νομικού

Παθολογικά ευρήματα σε απολιθώματα έχουν αποδείξει ότι, ήδη από την νεολιθική εποχή, όσο οι ανθρωπίνοι πληθυσμοί έβαιναν αυξανόμενοι, τόσο συχνότερα και εντονότερα έκαναν την εμφάνισή τους οι επιδημίες από λοιμώδη νοσήματα και τους αποδεκάτιζαν. Σε πολλές περιπτώσεις, μάλιστα, οι επιδημίες αυτές στιγμάτισαν την παγκόσμια Ιστορία. Στην αρχαία Αθήνα, το 429π.Χ, ο λοιμός (πιθανόν τυφοειδής πυρετός) διήρκησε μια τετραετία και, εν πολλοίς, έκρινε την τύχη του Πελοποννησιακού Πολέμου. Κατά τον Μεσαίωνα, η πανώλης θέρισε ολόκληρες περιοχές της Ευρώπης και κλόνησε τα θεμέλια της φεουδαρχικής κοινωνίας, οι ιώσεις αποδεκάτισαν τους Ατζέκους και διευκόλυναν την υποταγή τους στους Ισπανούς, η πανδημία γρίπης με τα εκατομμύρια νεκρούς το 1918 τροφοδότησε κοινωνικές αναταραχές σε πολλές περιοχές του πλανήτη. Αλλά και στους νεότερους χρόνους το AIDS, με τα αναρίθμητα θύματά του κυρίως στις χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, ανέδειξε τις μεγάλες κοινωνικές ανισότητες μεταξύ του ανεπτυγμένου και του υπό ανάπτυξη κόσμου.

Δεν είναι τυχαίο ότι στην Ευρώπη κάθε αιώνα κυριαρχούσε και ένα διαφορετικό λοιμώδες νόσημα. Η λέπρα τον 14<sup>ο</sup> αιώνα, η πανώλης τον 15<sup>ο</sup>, η σύφιλη τον 16<sup>ο</sup>, η ιλαρά τον 17<sup>ο</sup> και 18<sup>ο</sup>, η γρίπη και το AIDS τον 20<sup>ο</sup> αιώνα. Και τώρα, στα τέλη της δεύτερης δεκαετίας του 21<sup>ου</sup> αιώνα, νέου τύπου ιώσεις του αναπνευστικού συστήματος κάνουν την θανατηφόρα εμφάνισή τους, όπως αυτή του COVID-19 που σήμερα ολόκληρος ο κόσμος αγωνίζεται να τιθασεύσει.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό υπό τις συνθήκες της παρούσης επιδημικής νόσου που θεωρείται **πηγή εγγενούς φόβου**, τα μέλη της Ελληνικής κοινωνίας να διακατέχονται από λιγότερο ή περισσότερο έντονα (ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία εκάστου) **φοβικά σύνδρομα** που επηρεάζουν την καθημερινή συμπεριφορά και την ψυχική τους υγεία. Πρωταρχική αιτία των συνδρόμων αυτών είναι **η υψηλή επικινδυνότητα** της νόσου σε συνδυασμό με την **διάχυτη αβεβαιότητα** ως προς την εξέλιξη, τις πραγματικές διαστάσεις και τις επιπτώσεις αυτής στον πλανήτη. Πρόκειται για έναν άορατο και ασύμμετρο «εχθρό» εναντίον του οποίου δεν υπάρχουν – τουλάχιστον προς το παρόν - τα κατάλληλα «όπλα» για την καταπολέμησή του,

Παράλληλα, τα συναισθήματα τα αποδιδόμενα στα φοβικά σύνδρομα (άγχος, υψηλό stress, απόγνωση, σύγχυση), δυνατόν να παρουσιάσουν και επίπονα **σωματικά συμπτώματα** όπως: Αϋπνία, υπέρταση, ζαλάδες, πονοκέφαλοι, νευρική κατάρπτωση κλπ.

Μέσα στο κοινωνικό σύνολο, δύο κατηγορίες ατόμων θεωρούνται περισσότερο ευπαθείς και εκτεθειμένες στον φόβο από την επιδημία. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν τα άτομα που **ήδη πάσχουν από ψυχικές διαταραχές** και κινδυνεύουν να παρουσιάσουν σοβαρές επιπλοκές. Καταστάσεις προϋπάρχουσας κατάθλιψης ή ανεξέλεγκτης υποχονδριακής ανησυχίας, δυνατόν να προκαλέσουν απορρύθμιση της ψυχικής υγείας τους και μεγέθυνση ταλαιπωρίας όσων τους περιθάλλουν. Η δεύτερη κατηγορία είναι η **παιδική ηλικία** που επηρεάζεται από την περιρρέουσα ατμόσφαιρα περισσότερο από ότι ίσως νομίζουμε. Είναι σίγουρο ότι η στάση των ασκούντων την γονική μέριμνα απέναντι στην επιδημία θα παίξει καθοριστικό ρόλο στην σωματική και πνευματική τους ισορροπία. Τα **παιδιά**, βιώνοντας εκ των πραγμάτων μια ατμόσφαιρα φορτισμένου συγκινησιακού κλίματος, αναμένεται να δείξουν τις ανάλογες αντιδράσεις από την στιγμή που θα αντιληφθούν στο οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον καταστάσεις υπερβολικού φόβου και σπασμωδικών μέτρων για την προστασία τους. Αντίθετα, αν ενημερωθούν με ειλικρίνεια, ηρεμία και ρεαλισμό, θα αισθανθούν ανακουφισμένα με το να εκφράσουν τα αρνητικά συναισθήματά τους σε ασφαλές και ευεργετικά υποστηρικτικό περιβάλλον.

Στα πρώτα στάδια εκδήλωσης της επιδημίας, ο ανεξέλεγκτος ένεκα φόβου πανικός και η έλλειψη της απαιτούμενης ψυχραιμίας δυνατόν να δυναμιτίσουν αντιδράσεις ανορθολογισμού (παράλογης συμπεριφοράς) που θέτουν υπό δοκιμασία την αρμονική ισορροπία και συνοχή του κοινωνικού συνόλου. Φαινόμενα όπως η υπερβολική συσσώρευση τροφίμων στις οικίες, η «εξασφάλιση» επικινδύνων φαρμάκων θεωρουμένων ως καταλλήλων, η ιταμή συμπεριφορά κατά ατόμων για τα οποία υπάρχουν απλές υποψίες ότι μπορεί να μολύνουν, είναι σαφή χαρακτηριστικά άκριτης και ενστικτώδους **«ψυχολογίας όχλου»**, που μπορεί, αν δεν αντιμετωπισθεί δημόσια, να καταλήξει σε ήπια ομαδική υστερία, καθιστώντας τον εφιάλτη του φόβου χειρότερο από εκείνο της επιδημίας, η οποία με αυτόν τον τρόπο ανεξέλεγκτα εξαπλώνεται.

Ωστόσο, όσο κυλάει ο χρόνος και διαρκεί η επιδημία, με τα λαμβανόμενα **σωστά και συνειδητά μέτρα και την ορθή ενημέρωση**, η απειλή εκλογικεύεται, η αβεβαιότητα γίνεται διαχειρίσιμη, η τοξικότητα των συναισθημάτων μειώνεται και οι επιδράσεις του συλλογικού φόβου μεταστρέφονται από βλαπτικές σε ωφέλιμες. Οι έμφοβες κοινότητες συνηθίζουν σταδιακά να διακατέχονται από αισθήματα αλτρουισμού και φιλαλληλίας (ο ένας εξ ανάγκης βοηθάει τον άλλον ποικιλοτρόπως) και να σχηματίζουν ένα εν δυνάμει συλλογικό «τείχος προστασίας» πίσω από το οποίο καθησυχάζουν τον ομαδικό τους φόβο και το υπέρμετρο άγχος τους και συστηματικά προετοιμάζουν την «άμυνά» τους, λαμβάνοντας τα προβλεπόμενα δραστηκτικά μέτρα κατά της νόσου, εν αναμονή της ανάνηψης και της λύτρωσης.

Για να μετατραπούν, όμως, τα αισθήματα φόβου σε σωτηριώδη αμυντήρια κατά της επιδημίας, επιβάλλεται όπως οι πληθυσμοί, με αισθήματα ευθύνης και

αυτοπειθαρχίας, αδιαλείπτως να υπακούουν στα κελεύσματα των εξειδικευμένων και υπευθύνων υγειονομικών και κρατικών φορέων. Συγχρόνως, να «κλείουν όμματα και ώτα» στις αθέλητες ή επιτηδευμένες παραβιάσεις του ορθού λόγου, τουτέστιν τις ερινύες της ατεκμηρίωτης παραπληροφόρησης και των fake news ανεξαρτήτως πηγής, συμπεριλαμβανομένων, αναμφισβήτητα, και των ραδιοτηλεοπτικών μέσων και εκείνων της κοινωνικής δικτύωσης. Σε κάθε εποχή και ευκαιρία, η εκμετάλλευση του ανθρώπινου φόβου και πόνου παρήγαγε το κερδοφόρο και παράνομο ψεύδος.

Ελλείπει – προς το παρόν, τουλάχιστον - αντιδότην κατά της νόσου, το πρόσταγμα της **διαρκούς απομόνωσης ως μέτρου δημόσιας υγείας (καραντίνα) εντός των οικιών** (πρόκειται για το ευρέως διαλαλούμενο μότο «**MENΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ**»), δέον να θεωρείται το πλέον αποτελεσματικό μέσο κατά της επιθετικότητας του COVID-19. Εν τούτοις, μελέτες επιστημονικές έχουν αποδείξει ότι η λόγω «εγκλεισμού» εντός οικίας απώλεια της ελευθερίας, η απομάκρυνση από πρόσωπα αγαπημένα, η απραξία και η ανία, ο φόβος και η αβεβαιότητα, είναι δυνατόν να έχουν στα άτομα επιπτώσεις όπως: Ευερεθιστότητα, μελαγχολική διάθεση, συναισθηματική εξάντληση, θυμό, άγχος, ανικανότητα συγκέντρωσης και καθυστέρηση επανόδου στον καθημερινό βίο, μετά την λήξη της απομόνωσης.

Η **υπομονή και η επιμονή** με τις οποίες επιβάλλεται να σπλισθούν οι άνθρωποι για την υπέρβαση των δυσμενών συνεπειών της καραντίνας, γεραίρονται από την ελπίδα ότι στο τέλος θα τους αναδείξουν νικητές κατά του θανατηφόρου ιού και πιθανόν να τους χαρίσουν εκ νέου το αγαθό του «ζην», ή, ακόμη, και του «ευ ζην».

Πέραν αυτού, η ενάσκηση των προτερημάτων της υπομονής και της επιμονής νομοτελειακά οδηγεί στην **ενδεδειγμένη συμπεριφορά**. Ως δείγματα τέτοιας συμπεριφοράς θα μπορούσαν να αναφερθούν: Η εκλογίκευση και ο αυτοέλεγχος, η διατήρηση, κατά το μέτρο του εφικτού, των επαφών του εγκλείστου ατόμου με την «έξω» κοινωνία, οι ευχάριστες και ψυχαγωγικές εντός οικίας ασχολίες, η αποφυγή συναναστροφών που αδικαιολόγητα διογκώνουν ανησυχίες και άγχη και η εναργής βοήθεια σε πρόσωπα που έχουν ανάγκη συμπαράστασης.

Αυτήν την εποχή, εμείς οι Έλληνες, έχουμε «μετατρέψει», για τους γνωστούς λόγους, τις κατοικίες μας σε τόπους θρησκευτικής λατρείας, αφού δεν επιτρέπεται να μεταβούμε στους Ιερούς Ναούς. Σε τούτο δεν μας προτρέπει μόνο η Εκκλησία αλλά και ο ίδιος ο Χριστός, αν ανακαλέσουμε στην μνήμη μας την ρήση Του προς την Σαμαρείτιδα: **«Πνεύμα ο Θεός και τους προσκυνώντας αυτόν εν πνεύματι και αληθεία δει προσκυνείν»** (Ιωαν.4 : 24). Προσευχόμενοι, λοιπόν, εντός των «οικιακών» Ναών μας, μεταξύ άλλων, ευχής έργο θα ήταν να ζητήσουμε από την Θεία Χάρη όπως, δια της Πίστewς, μας ενισχύσει με θάρρος και αυτοπεποίθηση ώστε να αποβάλουμε τις προκαλούμενες από την επιδημία φοβίες μας και επαληθεύσει τις ελπίδες μας για την εξ αυτής απαλλαγή. Στο κατά Μάρκον Ευαγγέλιο (5:36), ο Χρι-

στός, απευθυνόμενος προς τον αρχισυνάγωγο Ιάειρο ο οποίος Τον ικέτευε να θεραπεύσει την βαρέως ασθενούσα θυγατέρα του, του λέγει: *«Μη φοβού, μόνο πίστευε»*. Το αυτό επαναλαμβάνει και στον καθένα από εμάς σήμερα. *Ακριβώς το ίδιο και απαράλλακτο (!!).* Στην δική μας, όμως, ελεύθερη βούληση εναπόκειται να το ακολουθήσουμε. Ο δε μεγάλος λυρικός ποιητής μας **Ιωάννης Πολέμης** (1862-1924) στο ηθικογραφικό του ποίημα με τίτλο «ΜΗ ΦΟΒΗΘΕΙΣ», έγραψε με τους στίχους του μια μεγάλη Αλήθεια: *«Μη φοβηθείς αυτόν π' εστήριξε / την Πίστη απάνω στην Ελπίδα / Τον είδα στην ζωή να μάχεται/ μα πάντα ανίκητο τον είδα»*.

Ως τελικό συμπέρασμα εξάγεται ότι, η ισχυρή θέληση του ατόμου εξουθενώνει την βλαπτικότητα των φοβικών συνδρόμων και ελαχιστοποιεί την εκ του ιού διακινδύνευση. Προστάτις και αρωγός στη νέα δοκιμασία του Έθνους και πάλι η «Υπέρμαχος» Στρατηγός», η Παναγία μας η «Γοργοεπήκοος».



Χάρις της  
Θεοτόκου  
ίστησιν υπέρ  
Ελλήνων εις  
τον αιώνα