

Η Κοινωνιολογική φαντασία ως αρωγός των ψυχολογικών διαταραχών της πανδημίας

Περίληψη

Είναι γεγονός ότι η πανδημία του COVID19, επέφερε μακροπρόθεσμες κοινωνικοοικονομικές συνέπειες. Στη ταχύτατη αύξηση του φόβου, του άγχους και της ανασφάλειας μεταξύ των ανθρώπων λόγω της αβεβαιότητας που παρουσιάζει η νόσος, έρχονται να προστεθούν και οι ψυχολογικές επιπτώσεις λόγω της κοινωνικής απομόνωσης - καραντίνας που επιβλήθηκε στα άτομα, ως στρατηγική αντιμετώπισης της διάδοσης του ιού. Διαταραχή μετατραυματικού στρες, κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές πανικού και διαταραχές συμπεριφοράς, είναι κάποιες από τις συνέπειές της οι οποίες μπορούν να αντιμετωπιστούν με την ανάπτυξη της κοινωνιολογικής φαντασίας.

Λέξεις κλειδιά: πανδημία, ψυχολογικές διαταραχές, κοινωνιολογική φαντασία

Λίγο πριν εκπνεύσει η νέα δεκαετία, έφερε στο προσκήνιο έναν νέο ιό ο οποίος προκαλεί οξύ πνευμονικό σύνδρομο, μεγαλύτερου βεληγεκούς από τον ιο SARS, που εμφανίστηκε το 2002. Ο νέος αυτός ιός ονομάστηκε Coronavirus Disease 2019 ή COVID19 και παρουσιάστηκε αρχικά στην υπαίθρια αγορά της πόλης Wuhan, επαρχία της Κίνας, περίπου στα τέλη Δεκεμβρίου 2019. Αξίζει να σημειωθεί ότι, μέσα σε λίγες μόνο μέρες εξαπλώθηκε όχι μόνο σε ολόκληρη την Κίνα, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο, λαμβάνοντας διαστάσεις πανδημίας. Μάλιστα, στις 11 Μαρτίου 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) κήρυξε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης σε όλες τις χώρες και συγκεκριμένα από τις κυβερνήσεις των χωρών επιβλήθηκε η στρατηγική της κοινωνικής απομόνωσης των πολιτών μέσω του κλεισίματος των εκπαιδευτικών μονάδων και των επιχειρήσεων που δεν αφορούσαν είδη πρώτης ανάγκης¹.

Η πολιτική της κοινωνικής απομόνωσης - καραντίνας, θεωρήθηκε η πιο επιτυχημένη παρέμβαση επιβράδυνσης της νόσου, πρώτον, διότι η μείωση της φυσικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων δεν ήταν εφικτή σε καμία χώρα και δεύτερον, δεδομένου ότι το εμβόλιο κατά της νόσου δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί, τα φάρμακα που χορηγούνται στους νοσούντες δεν τους καλύπτουν στο έπακρο. Χωρίς να κινδυνολογήσει κανείς, μπορεί να ισχυριστεί ότι η υψηλή θνησιμότητα του ιού και η ιλιγγιώδης μετάδοσή του, θυμίζουν κατά πολύ τον Μαύρο Θάνατο - *Black Death*, του Μεσαίωνα το 1348-1353.

Το μέγεθος λοιπόν της πανδημίας, προκάλεσε και συνεχίζει να προκαλεί αναταραχή και αβεβαιότητα στη κοινωνία με σημαντικές αρνητικές συνέπειες - επιπτώσεις όχι μόνο

¹ Wang, Hornby, Hayden & Gao, (2020).

στην οικονομία των χωρών, αλλά και στη ψυχολογία των πολιτών. Άλλωστε, σχετικές έρευνες που αφορούν τη διερεύνηση μαζικών καταστροφών, είτε πρόκειται για φυσικές καταστροφές, είτε για πανδημίες όπως στη παρούσα περίπτωση, αναδεικνύουν στο έπακρο τις αρνητικές επιπτώσεις στη ψυχική υγεία των ανθρώπων, οι οποίες παρουσιάζονται με τη μορφή της διαταραχής του μετατραυματικού στρες (PTSD), της κατάθλιψης καθώς και του άγχους². Είναι επομένως αναμενόμενο ότι η τρέχουσα πανδημία αποτελεί μεγάλο κίνδυνο για εμφάνιση ψυχολογικών διαταραχών και ψυχολογικής νοσηρότητας.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι, μόλις το 2018, ο Π.Ο.Υ., μετονόμασε τον όρο «κοινωνική απόσταση» σε «φυσική απόσταση» στοχεύοντας στο να αισθάνονται τα άτομα λιγότερο απομονωμένα από το κοινωνικό σύνολο. Άλλωστε, οι ειδικοί καταλήγουν ότι η μοναξιά εξαιτίας της επιβεβλημένης κοινωνικής απομόνωσης, είναι προγνωστικός παράγοντας - δείκτης που οδηγεί σε ψυχολογικές διαταραχές³.

Κατά συνέπεια, τα άτομα που ζουν μακριά από τις οικογένειές τους για εκπαιδευτικούς ή εργασιακούς λόγους ή διαχωρίζονται με βίαιο τρόπο από τα αγαπημένα τους πρόσωπα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης ψυχικών προβλημάτων υγείας όπως κατάθλιψη, άγχος κ.λπ. Επίσης και οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι τους, έχουν τη προδιάθεση να αναπτύξουν τέτοιο είδους ψυχολογικές διαταραχές. Στα παραπάνω έρχονται να προστεθούν οι φήμες και οι ψευδείς πληροφορίες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ενημέρωσης τα οποία μεν, βοηθούν τους ανθρώπους να είναι συνδεδεμένοι με τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρό τους σε περιόδους φυσικής απομόνωσης, είναι δε και σημαντικοί φορείς παραπληροφόρησης που προσθέτουν επιπλέον άγχος. Ενώ και οι ωριαίες και καθημερινές ενημερώσεις των ειδικών για τον αριθμό των νεκρών, συντελούν στην ανάπτυξη αυτών των ψυχικών διαταραχών. Παράλληλα, τόσο τα ύποπτα περιστατικά, όσο και οι ασθενείς που έχουν ήδη επιβεβαιωθεί, νιώθουν έντονο στιγματισμό από την κοινότητα, ο οποίος επίσης με τη σειρά του επηρεάζει τη ψυχική τους υγεία και τους φέρνει αντιμέτωπους με την ψυχολογική κατάρρευση⁴.

Επιπλέον, η κοινωνική απομόνωση και ειδικότερα το λεγόμενο κλείδωμα - «lockdown» της κοινωνίας μας, προκάλεσε και οικονομική ανασφάλεια σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού, οι οποίοι βρέθηκαν να πλήττονται από την ανεργία εν μια νυκτί. Αντιλαμβάνεται

² Makwana, (2019)

³ Rico-Uribe, Caballero, Martín-María, Cabello, Ayuso-Mateos & Miret, (2018)

⁴ Mohanty, (2020)

κανείς ότι, η οικονομική αυτή αβεβαιότητα επηρεάζει άμεσα τη ψυχική υγεία των ατόμων, δεδομένου ότι οι απώλειες είναι πολλαπλές.⁵

Ακόμη, οι ψυχολογικές συνέπειες σχετίζονται και με τον πανικό που νιώθουν τα άτομα και συγκεκριμένα με ενέργειες όπως η μεγάλη συσσώρευση προμηθειών. Αντίστοιχα, παρατηρούνται κρίσεις πανικού και έντονο άγχος σε ανθρώπους που παραμένουν για αρκετή ώρα σε εσωτερικό χώρο με πολλά άτομα, ενώ οι χρήστες ουσιών έχει παρατηρηθεί ότι εθίζονται ακόμη περισσότερο σε περιόδους κοινωνικής απομόνωσης. Τέλος, στα άτομα που υφίστανται κοινωνική απομόνωση παρατηρείται έντονη αύξηση σωματικών διαταραχών, όπως πυρετός ή αναφυλαξία, συμπτώματα που κορυφώνονται τις πρώτες μέρες της απομόνωσης και στη συνέχεια ηρεμούν. Είναι λοιπόν φανερό ότι τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά την πανδημία η ψυχική υγεία του ανθρώπου βρίσκεται σε κρίση, κάτι το οποίο ουσιαστικά είναι αναπόφευκτο⁶.

Στόχος των ειδικών είναι τα άτομα να θωρακιστούν και να αναπτύξουν δεξιότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν στην ενδυνάμωση της ψυχικής τους υγείας. Αρωγός τους σε αυτό, είναι η ανάπτυξη της «κοινωνιολογικής φαντασίας». Πρόκειται για έναν όρο, τον οποίο ανέπτυξε ο κοινωνιολόγος C. Wright Mills στο διάσημο βιβλίο του *«Η Κοινωνιολογική Φαντασία»* (1959) και σημαίνει ότι τα άτομα πρέπει να αναπτύξουν την ικανότητα κατανόησης και πιθανής επίλυσης των προσωπικών τους προβλημάτων», προσπαθώντας να τα συσχετίσουν «με τα συλλογικά ⁷-οικονομικά και πολιτικά δρώμενα»⁸. Ουσιαστικά, οι καθημερινοί άνθρωποι ζουν με απάθεια, δηλαδή, δέχονται παθητικά το οτιδήποτε συμβαίνει γύρω τους, και μάλιστα τους δημιουργείται έντονο άγχος δεδομένου ότι δεν μπορούν να αλλάξουν αυτόν τον τρόπο ζωής. Ωστόσο, ο Mills,⁸ αναγνώρισε την οντολογική ανασφάλεια ως ένα αναπόφευκτο χαρακτηριστικό του σύγχρονου κόσμου και κατ' επέκταση του ανθρώπου⁹. Θεώρησε λοιπόν ότι για να μπορέσει το άτομο να ξεφύγει και να αποδεσμευτεί από τα προσωπικά του προβλήματα, πρέπει να αναπτύξει την κοινωνιολογική φαντασία, δηλαδή να σταθεί απέναντι στο πρόβλημα ως αντικειμενικός παρατηρητής έχοντας κριτική ματιά και ολιστική σκέψη.

Στη παρούσα φάση της πανδημίας, η εφαρμογή της κοινωνιολογικής φαντασίας επιτρέπει στο άτομο την ισχυρή αναδιατύπωση τεσσάρων βασικών προβληματισμών: α) γιατί συμβαίνει αυτό που ζούμε, β) πώς μας επηρεάζει, γ) γιατί δεν έχουμε ανταποκριθεί με

⁵ ό.π.

⁶ ό.π.

⁷ Σαματάς, (2011).

⁸ ό.π.

επιτυχία μέχρι τώρα και δ) πώς θα μπορούσαμε να λειτουργήσουμε αποτελεσματικά. Τα παραπάνω ερωτήματα, θα βοηθήσουν το άτομο να αποβάλλει το άγχος και να φέρει σε ισορροπία την ψυχική του υγεία. Ουσιαστικά η ανάπτυξη της κοινωνιολογικής φαντασίας στα άτομα θα μπορούσε να θεωρηθεί και ως η ως ποιότητα του νου που κατανοεί την αλληλεπίδραση του ατόμου και της κοινωνίας.

Συνοψίζοντας, τα άτομα όταν βιώνουν μια άσχημη κατάσταση, την αντιλαμβάνονται μόνο από τη δική τους άποψη και συνήθως μέσα από τις δυσλειτουργικές παραδοχές που έχουν σχηματίσει σε όλη τη πορεία της ζωής τους⁹. Μέσα λοιπόν από την κοινωνιολογική φαντασία, το άτομο θα κατανοήσει ότι οι δράσεις του επηρεάζουν όχι μόνο τη δική του ζωή και την ψυχική του υγεία, αλλά επιφέρουν και αρνητικά αποτελέσματα στο σύνολο της κοινωνίας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Makwana, N., (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *J. Family Med Prim Care*, 8(10):3090-5.
- Mohanty, P., (2020). Coronavirus Lockdown I: Who and how many are vulnerable to COVID-19 pandemic. *Business today*. Διαθέσιμο στο <https://www.businesstoday.in/current/economy-politics/coronavirus-covid-19-daily-wage-workers-vulnerable-landless-labourers-agricultural-workforce/story/399186.html>
- Rico-Uribe L.A., Caballero, F.F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos J.L. & Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A metaanalysis. *PLoS One*. 2018;13(1)
- Σαματάς Μ., (2011). Η Κοινωνιολογική Φαντασία ενάντια στην Κοινωνικο - οικονομική Ανασφάλεια: Ερευνητικά Δεδομένα και Προσωπικές Απόψεις Αποφοίτων του Τμήματος Κοινωνιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης. Στο «Οι Κοινωνικές Επιστήμες στον 21ο αιώνα: Επίμαχα θέματα και Προκλήσεις», των Δαφέρμος Μ., Σαματάς Μ., Κουκουριτάκης Μ. & Χιωτάκης Σ. Αθήνα: Πεδίο
- Somekh, B. (2004). Taking the sociological imagination to school: An analysis of the (lack of) impact of information and communication technologies on education systems. *Technology, Pedagogy and Education*, 13, 163–179
- Wang, C., Hornby, P.W., Hayden F.G. & Gao G.F. (2020). *A novel coronavirus outbreak of*

⁹ Somekh, (2004).

global health concern. Lancet Διαθέσιμο στο: [10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)

Μερτζάνη Ασημίνα

Κοινωνικός Επιστήμονας – Μ.Εδ. Εκπαιδύτρια Ενηλίκων