

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ



Στη σύγχρονη κοινωνία οι πολίτες διακατέχονται από **δύο διαφορετικούς τύπους ανασφάλειας: την ανασφάλεια του πολίτη**, για τη διατήρηση των αγαθών και των ατόμων, σε ένα κράτος δικαίου, με εργαλεία την αστυνομία και τη δικαιοσύνη και **την κοινωνική ανασφάλεια**, όπου δεν υπάρχουν σταθερά στηρίγματα στο παρόν, για να εξασφαλίσουν το μέλλον (Στ. Στυλιανίδης).

Έτσι η ρευστή, μοντέρνα εποχή μας έχει ανθρώπους χωρίς μόνιμους, σταθερούς, διαρκείς, ανθεκτικούς δεσμούς, με επικράτηση του «εφήμερου», του «πρόσκαιρου», της «υγρής» πραγματικότητας και των σχέσεων των ανασφαλών στο παρόν και στο μέλλον, λόγω του κινδύνου της απώλειας της εμπιστοσύνης στον εαυτό μας και στον «άλλον».

Η οικονομική κρίση αύξησε την ανεργία, οδήγησε στην απώλεια του οικογενειακού εισοδήματος, αύξησε το ψυχοκοινωνικό στρες, λόγω της πίεσης από την έλλειψη υλικών αγαθών και πόρων, αλλά επηρέασε και τις ευρύτερες κοινωνικές σχέσεις (οικογενειακές, συζυγικές)

Η **ανεργία** (όπως αναφέρει η Φ. Τσαλίκογλου), δηλαδή η απώλεια της εργασίας, η ακούσια διακοπή της επαγγελματικής δραστηριότητας, επηρεάζει την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του, νιώθει «άχρηστο», καταλαμβάνεται από αίσθημα απελπισίας και απογοήτευσης και έτσι προκαλούνται **ψυχολογικές διαταραχές: κατάθλιψη, άγχος, κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά), αύξηση αυτοκτονιών (ιδίως στους άνδρες), αντικοινωνική συμπεριφορά (επιθετικότητα, βία)**, όπως έδειξαν έρευνες στην Ουγγαρία, Χονγκ Κονγκ, Ουκρανία, αλλά και **επιπτώσεις στη σωματική υγεία: αύξηση της θνησιμότητας, από όλες τις αιτίες θανάτου, ακόμα και της βρεφικής, λόγω της μείωσης των δημοσίων δαπανών για την υγεία, σύμφωνα με έρευνες στο Μεξικό, Ρωσία, Αργεντινή, Ινδονησία, Κορέα.**

Η μετανάστευση, η αύξηση της επαιτείας των παιδιών του δρόμου, η ανεπαρκής σίτιση των παιδιών, είναι συνοδές συνέπειες της οικονομικής κρίσης (έρευνες στην Ουραγουάη, Περού).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) **ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:** είναι η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί κοινωνικούς δεσμούς, να αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες της καθημερινότητας και να επενδύει στο μέλλον. Σε λίγα χρόνια κατά τον Π.Ο.Υ. η δεύτερη πιο σημαντική ασθένεια στον πλανήτη θα είναι η κατάθλιψη, ενώ είναι εξίσου σημαντική, η τεράστια γκρίζα ζώνη της «ήρεμης απελπισίας», που βρίσκεται ανάμεσα στην ψυχική ασθένεια και την ψυχική υγεία, είναι η οδύνη που δεν φαίνεται, η δυσθυμία, η δυσφορία.

Η ανεργία οδηγεί στον κλονισμό της υγείας όχι μόνο του άνεργου, αλλά επηρεάζει την υγεία και των υπόλοιπων μελών της οικογένειάς του. Αυτό είναι το ψυχικό και το σωματικό κόστος της οικονομικής κρίσης, η εξαθλίωση δηλαδή, στην οποία φτάνει κανείς όχι μόνον από την ανεργία, αλλά και από τη φτώχεια ή και την απειλή της απόλυσης, που είναι μια μορφή βίας κοινωνικά εφαρμόσιμη, είναι το να ζεις με τον τρόπο της επιβίωσης. Σε τέτοιους καιρούς, σαν τους σημερινούς, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι απαραίτητες παρά ποτέ.

Η Βικτώρια Πρεκατέ προτείνει τους εξής **τρόπους ψυχολογικής αντίδρασης** στην οικονομική κρίση:

Ευγνωμοσύνη για τα καλά που έχουμε

Επαναπροσδιορισμό των προτεραιοτήτων μας

Όχι στα σενάρια φόβου και πανικού

Πίστη και αισιοδοξία, το «έχει ο Θεός» είναι πιο επίκαιρο από ποτέ

Δώστε στους άλλους, η αλληλεγγύη σώζει

Σκεφθείτε πόσες φορές έχετε φερθεί στο παρελθόν ανέντιμα και αποφασίστε να μην το ξανακάνετε. Θα ελευθερωθείτε

Μην δεχθείτε τα αρνητικά προγνωστικά για την αγορά εργασίας

Αν μπορείτε, καλλιεργήστε έστω και ένα μικρό κομμάτι γης με κάποιο είδος τροφής, ανακτώντας τη χαρά, από έναν ξεχασμένο φυσικό και απλό τρόπο ζωής.

**Συμπερασματικά: κάθε στιγμή επιλέγουμε την αγάπη όχι το φόβο, την αισιοδοξία όχι την κατηγορία, την πίστη όχι τις ενοχές, το ενδιαφέρον για τον άλλον όχι την τσιγκουνιά και έτσι επηρεάζουμε τη ζωή μας, αλλά και τις ζωές των άλλων θετικά!**

**ΙΩΑΝΝΑ Χ. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ**

