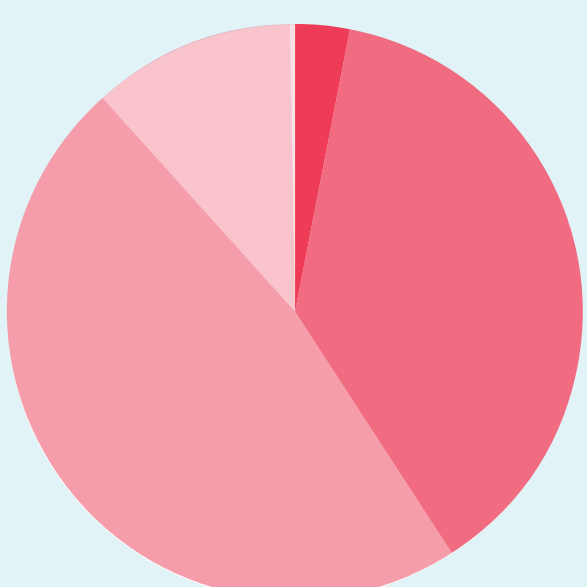


# COVID-19: Πως επηρέασε την ψυχική υγεία των Ελλήνων

Πάνω από το

# 40%

των ερωτηθέντων θεωρεί ότι η ψυχική του υγεία έχει χειροτερέψει, ενώ παραδόξως ένα εξίσου μεγάλο ποσοστό



- 3.25% Πολύ χειρότερη
- 37.40% Χειρότερη
- 47.15% Ίδια
- 11.38% Καλύτερη
- 0.18% Πολύ καλύτερη

# 47%

πιστεύει πως δεν έχει επηρεαστεί, αλλά παραμένει στα ίδια επίπεδα.



**45%** των ερωτηθέντων απάντησε ότι τους φοβίζει η **αβεβαιότητα για το μέλλον**, ενώ παράλληλα για πολλούς τα αισθήματα που υπερισχύουν είναι **η χαμηλή παραγωγικότητα και το αυξημένο στρες**.

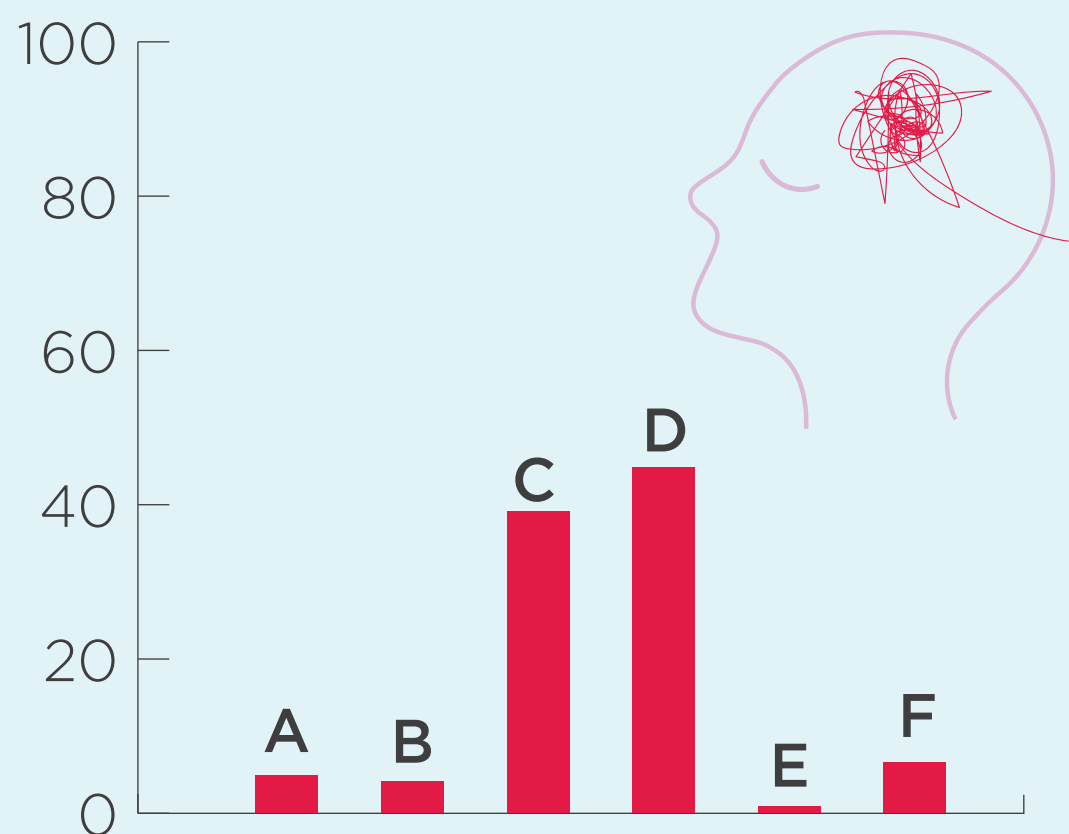
**Πιο συγκεκριμένα**, οι γυναίκες είναι πιο αβέβαιες για το μέλλον, ενώ οι άντρες πιο αισιόδοξοι, καθώς **1 στους 10** πιστεύει πως **δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας ή κάποια αλλαγή** σε σχέση με πριν την καραντίνα.

# 41%

του ελληνικού κοινού θεωρεί ότι τα κοινωνικά δίκτυα έχουν επιβλαβείς συνέπειες στην ψυχική μας υγεία.

Οι μεγαλύτεροι παράγοντες ανησυχίας είναι για το **45% μια μακροχρόνια οικονομική ύφεση**, και για το **39% ο φόβος μήπως αρρωστήσει μέλος της οικογένειάς τους**.

Ένα ποσοστό ανθρώπων που δεν έχουν παιδιά εκφράζει ανησυχία για το ότι **οι διαπροσωπικές σχέσεις θα αλλάξουν προς το χειρότερο και η κοινωνική συνοχή θα εξαφανιστεί**.



- A 4.88%** Θα χάσω τη δουλειά μου ή θα κλείσει η επιχείρησή μου
- B 4.07%** Θα προσβληθώ από τον ιό
- C 39.02%** Μέλος της οικογένειάς μου θα προσβληθεί από τον ιό
- D 44.72%** Η οικονομία θα εισέλθει σε μακροχρόνια ύφεση
- E 0.81%** Τα παιδιά μου δεν εκπαιδεύονται σωστά/ δε θα καταφέρουν να μπουν στη σχολή της επιλογής τους
- F 6.50%** Άλλο

## Κάτι θετικό

# 95%

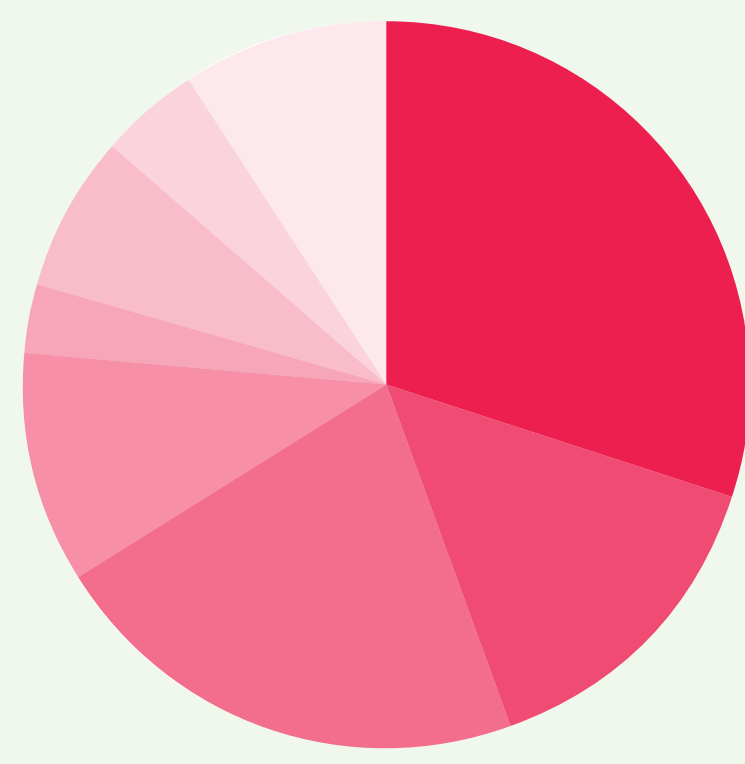
Το 95% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι αυτή η κατάσταση θα επιφέρει **και θετικά αποτελέσματα**.



# Το 30%

βλέπει ως πρώτο θετικό βλέπει την **περιβαλλοντική βελτίωση** και δεύτερο την **ξεκούραση και την απομάκρυνση από τη ρουτίνα**.

- 30.08% Περιβαλλοντικά οφέλη όπως μείωση της μόλυνσης του αέρα
- 14.63% Μπορώ να περνάω περισσότερη ώρα με τα παιδιά και την οικογένειά μου
- 21.54% Είναι ευκαιρία να ξεφύγω από τη ρουτίνα και να ανασυγκροτηθώ
- 10.16% Δουλειά από το σπίτι
- 3.25% Ευκαιρία για να ξεκινήσω νέο χόμπι/ασχολία
- 6.91% Αποταμιεύω λεφτά
- 4.47% Δε βρίσκω τίποτα θετικό σχετικά με την καραντίνα
- 8.94% Άλλο



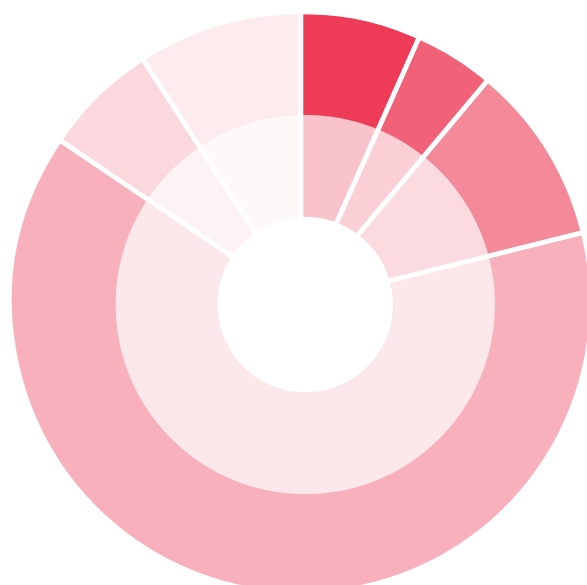
Στην κατηγορία των **γονέων**, το

# 40%

θεωρεί ότι το πιο σημαντικό είναι πως μπορεί να περνάει περισσότερο **χρόνο με την οικογένεια**.

# 63%

η μεγαλύτερη δυσκολία είναι η **αδυναμία να βρίσκεται με φίλους και οικογένεια**. Για τις **μπότερες** οι περισσότερες δυσκολίες σχετίζονται με τα **έξτρα οικογενειακά καθήκοντα** και τις αυξημένες δουλειές του σπιτιού, χωρίς τη δυνατότητα για εξωτερική βοήθεια.



- 6.91% Δεν έχω κάποια ασχολία, βαριέμαι. Κάθε μέρα είναι ίδια με την προηγούμενη
- 4.47% Παράλληλα με τη δουλειά, πρέπει να διαβάζω με τα παιδιά μου περισσότερες ώρες για να σιγουρευτώ ότι δε μένουν πίσω
- 9.76% Δεν μπορώ να πάω στο γυμναστήριο και δεν τρώω σωστά/υγιεινά
- 63.41% Μου λείπουν οι φίλοι και η οικογένεια μου
- 6.50% Είμαι αναγκασμένος/η να δουλεύω από το σπίτι, αλλά δε διαθέτω κατάλληλο και ήσυχο χώρο
- 8.94% Άλλο

Το ελληνικό κοινό προσπαθεί να διατηρήσει την ψυχική του υγεία με τη **συχνή επικοινωνία με φίλους και οικογένεια**. Αρκετοί είναι αυτοί που αποφεύγουν την ενημέρωση από πολλαπλές πηγές ειδήσεων και προτιμούν πηγές που θεωρούν έγκυρες και ένα **6.83%** έχει ξεκινήσει **online ψυχοθεραπεία**.



Η Sentio Solutions είναι εταιρεία με έδρα το Σαν Φρανσίσκο που συνδυάζει την κορυφαία νοσηρική και ψυχοθεραπεία για να αλλάξει τον τρόπο που γίνεται η πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία ήπιων ψυχικών διαταραχών. Το πρώτο προϊόν της εταιρείας, είναι το πρωτοποριακό πρόγραμμα Feel, το οποίο περιλαμβάνει ένα wristband, το Feel Emotion Sensor, το οποίο παρακολουθεί τις συναισθηματικές αλλαγές σε πραγματικό χρόνο και παρέχει 24ωρη υποστήριξη. Η εταιρεία επίσης δημιούργησε το πρόγραμμα Feel Relief, το οποίο είναι σχεδιασμένο για να υποστηρίξει οποιονδήποτε έχει επηρεαστεί από την πανδημία COVID-19, καθώς και έναν οδηγό με πρακτικές συμβουλές και οδηγίες για τη διαχείριση του αυξημένου στρες, που μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

\*Αποτελέσματα από την έρευνα "COVID-19 Mental Health" που διεξήγαγε η Sentio Solutions στις 14-21 Απριλίου 2020.