

## **Management of the contradiction of the terms 'Group' and 'Social Distance' in a Cognitive Empowerment group in the era of Covid-19 – The experience from NHP.**

Pattakou-Parasyri Vasiliki  
Hellenic Mediterranean University  
v.parasyri@hotmail.com

Ntoskas Triantafyllos  
Naval Hospital of Piraeus  
doskastr@gmail.com

### **Abstract**

*A group is primarily not a set of individuals, but a dynamic set of interactive relationships between its members (Navridis Kl., 2005). The definition of the group contradicts the new terms adopted due to the Covid-19 pandemic, such as: social distance, quarantine, isolation that refer to negative emotions. That is why the World Health Organization (WHO) has proposed replacing the term 'social distancing' with the term 'physical distancing'. Social bonds must be strengthened, solidarity must prevail over isolation.*

*Aim: The purpose of this study is to show that with the use of the internet we continued through another reality the group of psychoeducation and cognitive empowerment of the NHP (Naval Hospital of Piraeus) and the impact it had on the members.*

*Methodology: The group of 5 elder includes 7 members, today for family reasons only 5. The members after the first shock of the first quarantine and due to the connection they already had, although they had no connection to the internet, in their desire not to be isolated learned use it relatively quickly with individual sessions. The group continues from the end of May online for 1 1/2 hours per week on the same day and time as in the pre-quarantine season. They are all women aged 63-73 with an education level of high school, lyceum and a university education. MoCA, GDS, and FUCAS tests were used to monitor the effectiveness of the intervention.*

*Results: Communication, feelings and concerns have been expressed and shared among members. After being informed, members have been motivated and included other activities in their daily life. Mood, repetitive measurement as well as cognitive functions have been improved. Members gain positive experiences with the safety of physical distance and based on common values, thoughts, interests thus doing serious communication experimental attempts.*

*Conclusion: The pandemic has activated the need for people to remain spiritually and mentally active.*

Keywords: Group, social distance, pandemic Covid-19, Cognitive empowerment.

JEL Classifications: I18, I38, J17

## Διαχείριση της αντίφασης των όρων "Ομάδα" και "Κοινωνική Απόσταση" σε ομάδα Νοητικής Ενδυνάμωσης την εποχή της Covid-19-Η εμπειρία από το ΝΝΠ

Παττακού-Παρασύρη Βασιλική  
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο  
[v.parasyri@hotmail.com](mailto:v.parasyri@hotmail.com)

Ντόσκας Τριαντάφυλλος  
Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών  
[doskastr@gmail.com](mailto:doskastr@gmail.com)

### Περίληψη

Ομάδα πρωτίστως δεν είναι ένα σύνολο ατόμων, αλλά ένα δυναμικό σύνολο σχέσεων αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα μέλη της (Ναυρίδης Κλ., 2005). Ο ορισμός της ομάδας έρχεται σε αντίφαση με τους νέους όρους που έχουν υιοθετηθεί λόγω πανδημίας Covid-19 όπως: κοινωνική απόσταση, καραντίνα, απομόνωση που παραπέμπουν σε αρνητικά συναισθήματα. Επειδή οι κοινωνικοί δεσμοί πρέπει να ενισχυθούν, να υπερτερήσει η αλληλεγγύη έναντι της απομόνωσης, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) πρότεινε την αντικατάσταση του όρου 'κοινωνική αποστασιοποίηση' (social distancing) με τον όρο 'σωματική αποστασιοποίηση' (physical distancing). Οι κοινωνικοί δεσμοί πρέπει να ενισχυθούν, να υπερτερήσει η αλληλεγγύη έναντι της απομόνωσης.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να δείξουμε πως με τη χρήση του διαδικτύου συνεχίσαμε μέσα από μια άλλη πραγματικότητα την ομάδα ψυχο-εκπαίδευσης και Νοητικής ενδυνάμωσης του Ναυτικού Νοσοκομείου Πειραιώς και την επίδραση που είχε στα μέλη.

Μεθοδολογία: Στην ομάδα από 5ετίας συμμετέχουν 7 μέλη, σήμερα για οικογενειακούς λόγους μόνο 5. Τα μέλη μετά το πρώτο σοκ της πρώτης καραντίνας και λόγω του δεσμού που ήδη είχαν, αν και δεν είχαν σχέση με το διαδίκτυο, στην επιθυμία τους να μην απομονωθούν έμαθαν τη χρήση του σχετικά γρήγορα με ατομικές συνεδρίες. Η ομάδα συνεχίζεται από το τέλος Μαΐου διαδικτυακά για 1 1/2 ώρα εβδομαδιαίως την ίδια μέρα και ώρα όπως στη προ καραντίνας εποχή.

Είναι όλες γυναίκες ηλικίας 63-73 ετών μορφωτικού επιπέδου γυμνασίου, λυκείου και μια πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Για την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης αξιοποιήθηκαν οι δοκιμασίες MoCA, GDS, και FUCAS.

Αποτελέσματα: Η επικοινωνία και η έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών εκφράστηκε και μοιράστηκε ανάμεσα στα μέλη. Μετά από ενημέρωση τα μέλη κινητοποιήθηκαν και χώρεσαν στην καθημερινότητά τους και άλλες δραστηριότητες. Η διάθεση, στην επαναληπτική μέτρηση, όπως και οι νοητικές λειτουργίες βελτιώθηκαν. Τα μέλη αποκομίζουν θετικές εμπειρίες με την ασφάλεια της σωματικής απόστασης αλλά με αφορμή τις κοινές αξίες, τις σκέψεις, τα ενδιαφέροντα έκαναν σημαντικά βήματα επικοινωνίας.

Συμπέρασμα: Η πανδημία έχει ενεργοποιήσει την ανάγκη των ανθρώπων να παραμείνουν πνευματικά ενεργοί.

Λέξεις κλειδιά: Ομάδα, κοινωνική απόσταση, πανδημία Covid-19, Νοητική ενδυνάμωση.

JEL Classifications: I18, I38, J17

## Εισαγωγή

Ο άνθρωπος είναι "κοινωνικό ον" όπως είπε ο Αριστοτέλης. Ο άνθρωπος για βιολογικούς και ψυχολογικούς λόγους έχει την ανάγκη να εντάσσεται σε ομάδες για να βρει την απαραίτητη βοήθεια και ψυχολογική ασφάλεια (Λυμπερόπουλος 1991).

Ομάδα Έννοια και χαρακτηριστικά: κατά τον Βασιλείου (1989) είναι η "ζωντανή αναπτυσσόμενη διεργασία, μοναδική στην κάθε της στιγμή και έκφραση, που εμπλέκει πολλές πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας και πολλά επίπεδα κοινωνικής οργάνωσης. Συν-αποτελείται από τα άτομα μέλη της που συσχετίζονται, αλληλοεξαρτώνται και συναλλάσσονται. Βρίσκεται ενταγμένη, δηλαδή αποτελεί υποσύστημα σε κάποιο ευρύτερο σύστημα, με το οποίο βρίσκεται σε συνεχή συναλλαγή και αλληλεξάρτηση" (Ναυρίδης 2005).

Σύμφωνα με άλλο ορισμό η "Ομάδα αποτελείται από ανθρώπους, οι οποίοι βρίσκονται πολύ κοντά μεταξύ τους για μικρές ή μεγάλες χρονικές περιόδους. Όλες αυτές οι συγκεντρώσεις ανθρώπων όπου το καθένα μέλος έχει συνείδηση της παρουσίας των άλλων μπορούν να ονομαστούν ομάδες". (Douglas 2000)

Γενικά μπορούμε να πούμε ότι ομάδα είναι ένα σύνολο ατόμων, που έχουν ένα ή περισσότερους κοινούς στόχους ή κίνητρα, τα οποία επικοινωνούν μεταξύ τους και συνδέονται με σχέσεις συναισθηματικής αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω σαν κύρια κοινά χαρακτηριστικά των ομάδων αναφέρονται από τους ίδιους συγγραφείς τα παρακάτω:

Οι Αλληλεπιδράσεις (interaction) μεταξύ των μελών.

Οι Σχέσεις που αναπτύσσουν τα μέλη μεταξύ των (relationships) και η

Η Δυναμική (potential) που αναπτύσσεται στην ομάδα από τις αλληλεπιδράσεις, τις σχέσεις, το είδος της επικοινωνίας, τη συνοχή της ομάδας, κλπ.

Μέσα στις ομάδες οι ηλικιωμένοι μπορούν με ασφάλεια να εκφράσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων και να μάθουν πως να τα διαχειρίζονται, μπορούν μέσα στις ομάδες να έχουν κοινωνική υποστήριξη και να νοιώθουν ασφάλεια. Η ομάδα προάγει την κοινωνικότητα, τη σωματική και ψυχική υγεία. Η κοινωνική απομόνωση αντίθετα αυξάνει τα ποσοστά κακοποίησης και την τάση για αυτοκτονία των ηλικιωμένων, που με τις κατάλληλες παρεμβάσεις μέσα στις ομάδες μειώνεται (Wilson&Rice,2011)

Μετά τον ορισμό της λοίμωξης του Covid-19 σε πανδημία, ο ΠΟΥ κάλεσε τις χώρες να λάβουν μέτρα προστασίας για την πανδημία.

Από τους πολίτες ζητήθηκε να κρατήσουν κοινωνικές αποστάσεις, να μουν σε καραντίνα ή σε απομόνωση, ανάλογα με την περίπτωση και κάπως έτσι μπήκε στη ζωή μας ο όρος κοινωνική αποστασιοποίηση.

Στη συνέχεια ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) τόνισε ότι είναι πολύ σημαντικό να αντικατασταθεί ο όρος της "κοινωνικής αποστασιοποίησης" (social distancing), με τον όρο της "σωματικής αποστασιοποίησης" (physical distancing), καθώς με τη χρήση του πρώτου ελλοχεύει ο κίνδυνος της κοινωνικής απομόνωσης.

Η "κοινωνική αποστασιοποίηση" ήρθε στη ζωή μας ως αποτέλεσμα της προσπάθειας να μείνουμε υγιείς κρατώντας αποστάσεις μεταξύ μας, αυτό όμως δείχνει να παίρνει διαστάσεις κοινωνικής αποξένωσης με απρόβλεπτες συνέπειες για την ψυχική ισορροπία των ανθρώπων (Καραμάνη κ.α. 2020).

Όπως αναφέρεται είναι απορίας άξιο γιατί αποδεκτήκαμε σας κοινωνίες τόσο σύντομα και τόσο εύκολα αυτόν τον όρο, όταν οι συγκεκριμένες συνθήκες από ψυχολογικής πλευράς επιζητούν ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή την κοινωνική εγγύτητα, την αλληλεγγύη, την αμοιβαία στήριξη και την αίσθηση εμπιστοσύνης στην κοινότητα (Ferguson et al, 2020).

Η ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη και αποδοχή οδηγεί στη δημιουργία σχέσεων. Σύμφωνα με τον May οι άνθρωποι επιδιώκουν την εγγύτητα για να νιώσουν αρεστοί, επιθυμητοί ή ότι αξίζουν να βιώσουν τη αξία τους μέσα από την συμπεριφορά των άλλων.

Η εγγύτητα αυξάνεται όταν τα άτομα αποκτούν κοινές εμπειρίες βιώματα.

Η απόσταση, αναφέρει ο Birtchell (1993) αποτελεί τον αντίθετο πόλο της εγγύτητας, χωρίς όμως να προϋποθέτει την απουσία της δεύτερης. Αρκετές φορές η απόσταση είναι η αντίδραση στην εγγύτητα, δηλαδή η φυγόκεντρος δύναμη που σύμφωνα με τη φυσική, συνυπάρχει με την κεντρομόλο δύναμη.

Τα παραπάνω μέτρα (κοινωνικής απόστασης, καραντίνα, κλπ) αν και απαραίτητα, επιστημονικά ενδέχεται σε συνδυασμό με τη συνεχιζόμενη απειλή της πανδημίας να προκαλέσουν έντονα αρνητικά συναισθήματα όπως:

Φόβο και άγχος, θλίψη και ανία, θυμό και εκνευρισμό, στιγματισμό (Gorenko et al. 2020; Loyola et al. 2020).

Ακριβώς γιατί οι ανάγκες που αναφέρθηκαν παραπάνω δεν καλύπτονται.

Είναι γνωστό (Gorenko et al 2020; Vahia et al. 2020) ότι οι ομάδες του πληθυσμού που πλήττονται περισσότερο είναι:

Οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά και οι έφηβοι, οι άνθρωποι της πρώτης γραμμής και τα άτομα που ήδη πάσχουν από κάποια ψυχιατρική διαταραχή.

Ο ΠΟΥ περιγράφει τη στενή σχέση μεταξύ σωματικών και νοητικών λειτουργιών με το επίπεδο αυτοδιαχείρισης και κοινωνικής συμμετοχής στην κοινότητα. Η κοινωνική συμμετοχή έχει οριστεί ως η ενεργός συμμετοχή σε θρησκευτικές, αθλητικές, πολιτιστικές, ψυχαγωγικές, πολιτικές και εθελοντικές δραστηριότητες. Η κοινωνική συμμετοχή έχει συσχετιστεί με μια καλύτερη ποιότητα ζωής, περισσότερη μυϊκή μάζα, ισορροπία, γνώση και χαμηλότερες συν-νοσηρότητες και αναπηρία σε ηλικιωμένους. Η συμμετοχή σε κοινωνικές συναντήσεις και δραστηριότητες είναι ερεθίσματα που αυξάνουν τη δυνατότητα για σωματική άσκηση, καθώς και την αλληλεπίδραση με άλλους ηλικιωμένους διεγείρουν αισθητήρια συστήματα, όπως οι οικογενειακές επισκέψεις αυξάνουν την αυτοεκτίμηση, συναισθηματικότητα, συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη. Ως προληπτικό μέτρο κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, οι κοινοτικές οργανώσεις έχουν κλείσει. Οι ηλικιωμένοι περιορίζονται στις επισκέψεις που έχουν από μέλη της οικογένειάς τους, επομένως η κοινωνική συμμετοχή έχει περιοριστεί. Έτσι, η μείωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης που παράγεται από την κοινωνική αποστασιοποίηση θα μπορούσε να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων, δεδομένου ότι έχουν περιορίσει την κοινωνική τους συμμετοχή σε οργανώσεις της κοινότητας αλλά και σε οικογενειακές δραστηριότητες (όπως, επίβλεψη εγγονιών για να μην νοσήσουν, γάμοι, βαπτίσεις, ονομαστικές γιορτές, κλπ) (Loyola et al.2020).

Η σωματική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην υγεία και την ποιότητα ζωής, μειώνει τον κίνδυνο λειτουργικής και νοητικής εξασθένησης, τις πτώσεις των ηλικιωμένων και τον κίνδυνο καταγμάτων, τη κατάθλιψη, την αναπηρία, τον κίνδυνο γηριατρικών συνδρόμων, τα ποσοστά νοσηλείας και διαδοχικά την θνησιμότητα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Όχι μόνο η σωματική δραστηριότητα επηρεάζεται κατά την καραντίνα, αλλά και η ψυχική υγεία. Αρκετές μελέτες όπως αναφέρουν σε άρθρο τους οι Vahia et al (2020) έχουν περιγράψει τις συνέπειες στη ψυχική υγεία από προηγούμενες καραντίνες όπως υψηλότερος κίνδυνος κατάθλιψης, συναισθηματική διαταραχή, στρες, χαμηλή διάθεση, ευερεθιστότητα, αϋπνία, επίσης σχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών σε ηλικιωμένους πληθυσμούς. Ωστόσο, οι επιπτώσεις της καραντίνας Covid-19 στην υγεία των ηλικιωμένων δεν έχουν ακόμη μελετηθεί ευρέως (Loyola et al. 2020).

Γνωρίζουμε ότι στη προ Covid-19 εποχή, λειτουργούσαν ομάδες για τη νοητική ενδυνάμωση ατόμων με Ήπια νοητική διαταραχή' και άνοια σε όλη την Ελλάδα. Ο προβληματισμός που ευλόγως προέκυψε ήταν τι θα γίνει με όλες αυτές τις ομάδες και τους ανθρώπους που συμμετείχαν.

Στα Ναυτικά Νοσοκομεία Αθηνών και Πειραιώς (NNA, NNΠ) εδώ και πολλά χρόνια (από το 2005) λειτουργούσαν επιτυχώς ομάδες Νοητικής Ενδυνάμωσης κυρίως από εθελοντές επαγγελματίες υγείας. Τα αντανakλαστικά των εθελοντών λειτούργησαν γρήγορα με αποτέλεσμα ο καθένας να προσπαθήσει να κρατήσει επαφή με την ομάδα του και να την συνεχίσει.

Μια ομάδα Νοητικής Ενδυνάμωσης κατάφερε να ξαναβρεθεί μέσω της συντονίστριας, να

εκπαιδευτεί ατομικά στη χρήση του διαδικτύου, να αγοράσει τάμπλετ, ή Η/Υ, να αποκτήσουν Ίντερνετ και έτσι να ξεκινήσει να λειτουργεί πάλι η ομάδα αλλά με ένα διαφορετικό τρόπο πλέον δηλ. διαδικτυακά γύρω στο τέλος Μαΐου 2020, όπου το πρώτο Lockdown-αποκλεισμός είχε τελειώσει.

Να σημειώσουμε, ότι σε μια τέτοια προσπάθεια μπορεί να παρουσιαστούν εμπόδια όπως: α) οι στάσεις των ηλικιωμένων προς τις νέες τεχνολογίες, β) η ικανότητα να έλθουν σε επαφή με τη νέα τεχνολογία, γ) οριακή εμπειρία και δεξιότητες με τη χρήση νέων τεχνολογιών, και δ) η ανάγκη να εμπλακούν και άλλα άτομα.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να δείξουμε πως με τη χρήση του διαδικτύου συνεχίσαμε μέσα από μια άλλη πραγματικότητα την ομάδα ψυχοεκπαίδευσης και Νοητικής ενδυνάμωσης του Ναυτικού Νοσοκομείου Πειραιώς και την επίδραση που είχε στα μέλη.

## Μεθοδολογία

**Δείγμα:** Στην ομάδα την τελευταία πενταετία συμμετείχαν 7 μέλη, ενώ σήμερα διαδικτυακά συμμετέχουν μόνο 5 μέλη. Τα υπόλοιπα δύο μέλη δεν μπορούσαν να συμμετέχουν για οικογενειακούς λόγους. Τα μέλη είναι γυναίκες ηλικίας 63-73 ετών μορφωτικού επιπέδου γυμνασίου, λυκείου και μια πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, με Mild Cognitive Impairment (MCI).

**Πρόγραμμα:** Τα μέλη μετά το πρώτο σοκ της πρώτης καραντίνας και λόγω του δεσμού που ήδη είχαν, αν και δεν είχαν σχέση με το διαδίκτυο, εξαιτίας της επιθυμίας τους να μην απομονωθούν έμαθαν τη χρήση του σχετικά γρήγορα μέσα από ατομικές συνεδρίες με την συντονίστρια της ομάδας. Η ομάδα συνεχίστηκε από το τέλος Μαΐου 2020 διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας zoom για 1 1/2 ώρα εβδομαδιαίως την ίδια μέρα και ώρα όπως στην προ καραντίνας εποχή, ενώ σήμερα συνεχίζει με 2 ώρες την εβδομάδα.

**Εργαλεία:** Για την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης αξιοποιήθηκαν οι δοκιμασίες: Administration of Montreal Assessment (MoCA) το οποίο αξιολογεί την νοητική κατάσταση του ατόμου (Kounti F., Tsolaki M. επιμέλεια -μετάφραση 2007), Geriatric Depression Scale (GDS), είναι η κλίμακα ανίχνευσης της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους (Fountoulakis et al. 1999). Οι δοκιμασίες πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά από τη συντονίστρια της ομάδας πριν και 8 μήνες μετά την παρέμβαση (Μάιος-Δεκέμβριος 2020).

## Αποτελέσματα

Η πρώτη συνάντηση, διαδικτυακά πλέον, των μελών της ομάδας ήταν σαν να είχαν καταφέρει μια πολύ σημαντική νίκη, η χαρά και υπερηφάνεια που τα κατάφεραν να συναντηθούν, <έστω και έτσι> όπως λένε, πραγματικά δεν περιγράφεται.

Η επικοινωνία και η έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών εκφράστηκε και μοιράστηκε ανάμεσα στα μέλη.

Μετά από ενημέρωση σχετικά με την δυνατότητα επαναλειτουργίας της ομάδας, τα μέλη κινητοποιήθηκαν και χώρεσαν στην καθημερινότητά τους και άλλες δραστηριότητες, π.χ. Ένταξη στο πρόγραμμα μέλους καθημερινό περπάτημα (μέχρι τον Οκτώβριο είχε άρνηση με διάφορες δικαιολογίες). Ένα άλλο μέλος έκανε εγγραφή στο Πανεπιστήμιο τρίτης ηλικίας στο τμήμα Η/Υ, επίσης, εφαρμόζουν διάφορες άλλες καλές πρακτικές που συζητάμε για την αντιμετώπιση της μονοτονίας του εγκλεισμού.

Επιπλέον, προετοιμάστηκαν και κατόπιν οργάνωσης, που έκανε η συντονίστρια, πραγματοποίησαν Χριστουγεννιάτικη γιορτή μέσω skype με άλλη ομάδα σε Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων στο Ηράκλειο Κρήτης. Η εκδήλωση ήταν πολύ επιτυχημένη και τα μέλη των δύο ομάδων εξέφρασαν συναισθήματα ικανοποίησης, χαράς, ευγνωμοσύνης για τη δυνατότητα που είχαν να επικοινωνήσουν με μια άλλη ομάδα όπου έδωσαν και πήραν πλούσια συναισθήματα.

Τα μέλη αποκομίζουν θετικές εμπειρίες. Ιδιαίτερα ένα μέλος με την αίσθηση της ασφάλειας που του δημιουργούσε η απόσταση της έδωσε τη δυνατότητα να εκφραστεί συναισθηματικά περισσότερο. Στα παραπάνω βοήθησαν οι κοινές αξίες, οι σκέψεις, τα κοινά ενδιαφέροντα έτσι έκαναν σημαντικά πειράματα και δοκίμασαν νέα βήματα επικοινωνίας. Εκφράζονται θετικά για την ομάδα, συγκεκριμένα θεωρούν ότι είναι

τυχερές που έχουν αυτή τη δυνατότητα και μάλιστα με τον ίδιο συντονιστή, πιστεύουν ότι έχουν ομόνοια, ενότητα, σύμπνοια και πειθαρχία. Θεωρούν πολύ σημαντικό ότι δεν διέκοψαν την ομάδα αλλά εξακολουθούν και βρίσκονται <έστω και έτσι>. Ανυπομονούν να περάσει η εβδομάδα για να συναντηθούν. Θα ήθελαν κάτι παραπάνω, εννοούν επιπλέον συνάντηση. Η επαφή έστω και διαδικτυακά είναι σημαντική. Ζητούν επιπλέον δουλειά για το σπίτι.

Τέλος, στην επαναληπτική μέτρηση, η διάθεση όπως και οι νοητικές λειτουργίες βελτιώθηκαν (Σχήμα1 & 2).

### **Συζήτηση - Προβληματισμοί :**

- Κάνουμε ομάδα σε μια εικονική κοινωνία. Τι σημαίνει αυτό; Ο χώρος στην εικονική κοινωνία γίνεται ένα οπουδήποτε. Το σύνηθες είναι τέτοιου είδους ομάδες να γίνονται σε ένα συγκεκριμένο χώρο, που έχει οριστεί από την υπηρεσία αλλά συχνά και από τα ίδια τα μέλη όταν υπάρχει δυνατότητα επιλογής.
- Εκτός από τον χώρο δεν υπάρχει και ο χρόνος, δηλ. στην εικονική κοινωνία δεν υπάρχει το αλλού και δεν υπάρχει και ο άλλος χρόνος. Δηλ η ομάδα για κάποιο μέλος μπορεί να λαμβάνει χώρα σε διαφορετικό χρόνο. Π.χ. Η συντονίστρια της ομάδας κατά την επανέναρξη λειτουργίας της ομάδας βρίσκονταν στην Αγγλία και τα μέλη στην Ελλάδα. Επομένως, ο χρόνος λειτουργίας της ομάδας δεν ήταν ο ίδιος για όλα τα μέλη. Υπάρχουν 2 ώρες διαφοράς μεταξύ Ελλάδας και Αγγλίας. Άρα για τα μέλη μια καλή ώρα ήταν 10 το πρωί για Ελλάδα, αλλά 8 το πρωί για την συντονίστρια. Άρα ο ορισμός τάδε ώρα συνάντηση στο τάδε μέρος για την ομάδα διαδικτυακά αλλάζει.
- Τα θεμελιώδη λοιπόν χαρακτηριστικά αυτής της κοινωνίας είναι: Ότι μετασχηματίζει ριζικά τις διαπροσωπικές σχέσεις διότι μετασχηματίζει ριζικά τόσο το χώρο όσο και το χρόνο, που βιώνονται ως οποτεδήποτε και ως οπουδήποτε (Τάσης 2021).
- Ένας βασικός κανόνας στη λειτουργία των ομάδων είναι η εχεμύθεια που πρέπει να ενστερνίζονται και πρέπει να τηρούν τα μέλη. Επειδή ο τόπος γίνεται το οπουδήποτε, μια δυσκολία που προκύπτει είναι ότι ο τόπος του κάθε μέλους, δεν είμαστε σίγουροι, αν μπορεί να διασφαλίσει την εχεμύθεια για πολλούς λόγους (χωροταξικοί κάθε σπιτιού ή δυνατότητας να υπάρχει ξεχωριστός χώρος που χρησιμοποιεί απρόσκοπτα το κάθε μέλος για την ομάδα, κλπ).
- Ένα άλλο θέμα το οποίο φαίνεται να αυξάνεται λόγω της πανδημίας Covid-19 είναι το στίγμα λόγω της ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι πιστεύεται ότι είναι ευάλωτοι και αβοήθητοι κατά του Covid-19. Ενώ, τα υψηλά ποσοστά θνησιμότητας μεταξύ μεγαλύτερων ηλικιωμένων θεωρούνται "αναπόφευκτα" και "φυσιολογικό" αυτής της πανδημίας.
- Όσοι ενδιαφέρονται για τη γήρανση χρειάζεται να κάνουν παρεμβάσεις να μειώσουν το στίγμα της ηλικίας λόγω Covid-19. Οι ηλικιωμένοι αποτελούν πηγή γνώσης και σοφίας., συνεισφέρουν στο εργατικό δυναμικό εθελοντικά και είναι βασική δύναμη της οικονομίας και της οικογένειας. Χρειάζεται να γίνουμε πιο προσεκτικοί στη συμπεριφορά μας που απορρέει από τη στάση μας για την ηλικία. Πρέπει να σκεφτούμε τι θα χάσουμε αν αφήσουμε τον ηλικισμό να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο συζητάμε και αντιμετωπίζουμε την πανδημία Covid-19 (Fraser et al. 2020). Οι ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης με την αποτελεσματικότητα που έχουν σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο, μπορούν να κρατήσουν τους ηλικιωμένους σε καλή σωματική και ψυχολογική κατάσταση με καλή ποιότητα ζωής και να συμβάλλει στη μείωση του στίγματος λόγω ηλικίας.

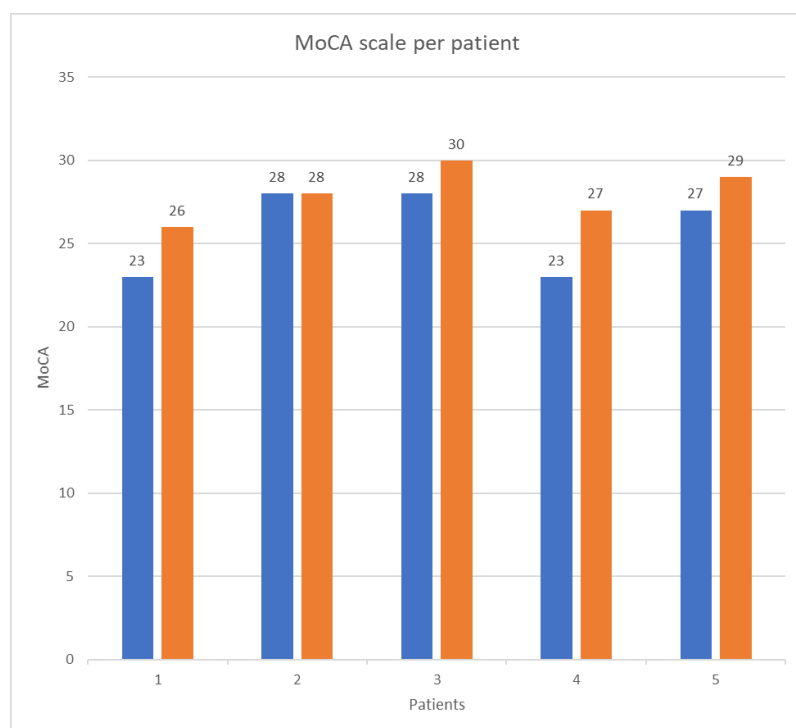
## Συμπεράσματα

Λόγω της πανδημίας υπήρξε η ανάγκη να ενεργοποιηθεί η δυνατότητα των ανθρώπων να παραμείνουν πνευματικά και κοινωνικά ενεργοί.

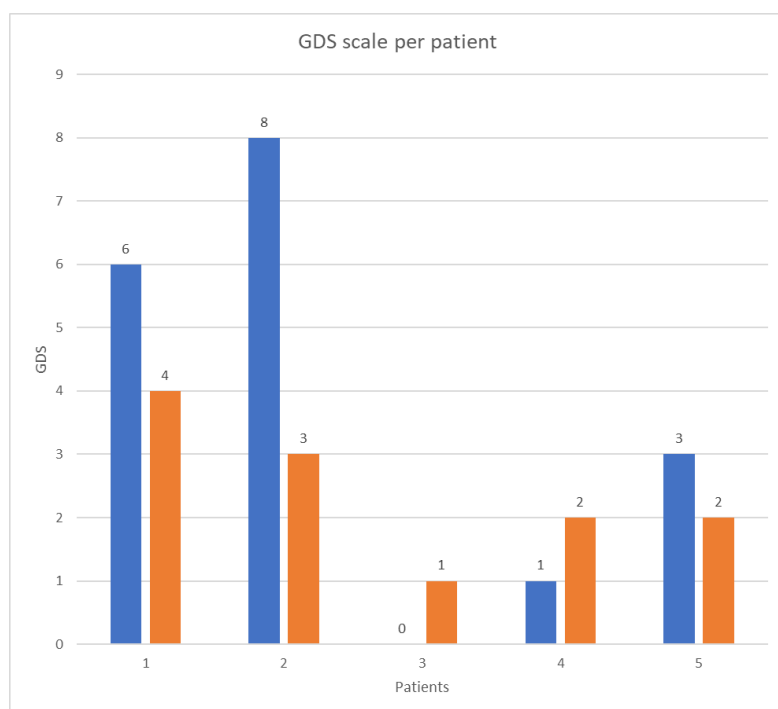
Είναι αναγκαίο να οργανωθούν προγράμματα με ειδικές ασκήσεις και ψυχολογικές στρατηγικές ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους κατά τη διάρκεια εφαρμογής των μέτρων κοινωνικής απόστασης (Serúlveda-Loyola et al. 2020).

## Προτάσεις

- Μια δυσκολία που προκύπτει είναι ο χώρος του κάθε μέλους, δεν είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να διασφαλίσουμε την εχεμύθεια για πολλούς λόγους.
- Είναι σημαντικό ιδιαίτερα την εποχή της πανδημίας το κράτος να είναι αρωγός σε τέτοιες προσπάθειες.
- Να δημιουργηθούν παρόμοια προγράμματα από όλες τις δομές που έχουν ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης. Κυρίως, για την περιφέρεια και τις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων διαδικτυακά να υπάρξουν τέτοιες ομάδες προκειμένου οι ηλικιωμένοι να έρχονται σε επαφή με τον έξω κόσμο, έστω και σε μια εικονιστική κοινωνία.
- Η πράξη δείχνει ότι υπάρχουν πολλές δυνατότητες, διότι διαφορετικά οι επιπτώσεις θα είναι τραγικές και θα το πληρώσει το κράτος σε αντικαταθλιπτικά και όχι μόνο, όπως επισημαίνεται από την επιστημονική κοινότητα.



Σχήμα 1. Διαφορές σε κλίμακα MoCA αρχικής και επόμενης μέτρησης



Σχήμα 2. Διαφορές σε κλίμακα GDS μεταξύ αρχικής και επόμενης μέτρησης

## References

- Birtchnell, J. (1994). The interpersonal octagon: An alternative to the interpersonal circle. *Human Relations*, 47(5), 511-529.
- Birtchnell, J. (1993/1996). *How humans relate: a new interpersonal theory*. Westport, C.T., Praeger Publishers.
- Birtchnell, J. (1997). Attachment in an interpersonal context. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 265-279.
- Douglas T. (1997). Η Επιβίωση στις Ομάδες. Επιμ. Ν. Δέγλερης Εκδ. Ελληνικά Γράμματα
- Fraser, S., Lagacé, M., Bongué, B., Ndeye, N., Guyot, J., Bechard, L., & Tougas, F. (2020). Ageism and COVID-19: what does our society's response say about us? *Age and ageing*, 49(5), 692-695.
- Ferguson N.M., Laydon D., Nedjati -Gilani, Imai N., Ainsliek, et al. (2020). Impact of non-pharmaceutical interventions (Npis) to reduce Covid19 mortality and health care demand. Imperial College Covid\_19 Response Team; Doi: 10/25561/77482
- Fountoulakis, K.N., Tsolaki M., et al., (1999). The validation of the short form of the Geriatric Depression Scale (GDS) in Greece. *Aging Clin. Exp. Res.* 11, 367-372.
- Gorenko, J. A., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K., & Konnert, C. (2020). Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to COVID-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. *Journal of Applied Gerontology*, 0733464820958550.
- Wislon S. & Rice S. (2011) Group Work with Older Adults. In Greif G.L. & Ephross P.H. (Ed.) *Group work with Populations At-Risk*. Oxford University Press.
- Καραμάνη Κ., Μπέικο Κ, Παναγιωτοπούλου Α, Χρυσάγη Α (2020). Κοινωνικά συνδεδεμένος, σωματικά αποστασιοποιημένος. Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
- Kounti, F; Tsolaki M., et al., (2007). Administration of Montreal Assessment (MoCA) test in Greek healthy elderly, patients with Mild Cognitive Impairment and patients with Dementia. *European Conference on Psychological assessment and 2th International Conference of the Psychological Society of Northern Greece*, 129, Thessaloniki, Greece.



- Λυμπερόπουλος Κ. (1991), *Δυναμική των Ομάδων και Δημιουργικότητα*. Εκδ. Παπαζήση.
- Ναυρίδης Γ. Κλ. (2005). *Ψυχολογία των ομάδων. Κλινική Ψυχοδυναμική Προσέγγιση*. Εκδ. Παπαζήση.
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: Mental and physical effects and recommendations. *The journal of nutrition, health and aging*, 1-10.
- Τάσης Θεοφάνης (2021). *Κοινωνικά δίκτυα και σχέσεις στην ψηφιακή εποχή, Παραδόσεις Ανοικτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο Κρήτης*
- Vahia, I. V., Blazer, D. G., Smith, G. S., Karp, J. F., Steffens, D. C., Forester, B. P., ... & Reynolds III, C. F. (2020). COVID-19, mental health and aging: A need for new knowledge to bridge science and service. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*.