

Περιεχόμενα

1. Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΘΝΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ	<u>ΧΑΡΑΥΓΗ 03/01/2021 σελ.36</u>
2. ΤΕΡΑΚ ΦΟΙΤΗΤΙΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΟΝ ΟΙΚΙΣΜΟ ΒΕΡΕΓΓΑΡΙΑ ΣΕΛ 8	<u>ΧΑΡΑΥΓΗ 03/01/2021 σελ. 1,8</u>
3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΤΑ...	<u>ΧΑΡΑΥΓΗ 03/01/2021 σελ. 1,11</u>
4. ΧΑΡΑΥΓΗ	<u>ΧΑΡΑΥΓΗ 03/01/2021 σελ. 1</u>



ΔΡ ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΠΡΟΚΟΠΗ

«Η αντιμετώπιση της ασθένειας πρέπει να γίνει εθνική υπόθεση»

Ο καρκίνος δεν είναι πια θανατική καταδίκη

Ο καρκίνος δεν είναι πλέον θανατική καταδίκη και δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε την ασθένεια ως την κατάρα του Θεού, αλλά ως κάτι με το οποίο πορευόμαστε, αναφέρει η ερευνήτρια του εργαστηρίου Εμβιομηχανικής και Βιοσυστημάτων (BIOLISYS) του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου, Δρ Μαριάννα Προκόπη - Δημητριάδη, η οποία συμμετέχει ενεργά σε διάφορα ερευνητικά προγράμματα για την πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία του καρκίνου.

Παρά το γεγονός ότι ο καρκίνος έχει κτυπήσει την πόρτα και τις δικές της οικογένειες, επιλέγει συνειδητά να αντιμετωπίζει την ασθένεια με ελπίδα και αισιοδοξία για το μέλλον, εστιάζοντας στη λύση και όχι στο πρόβλημα. Σε συνέντευξη που παραχώρησε στο ραδιόφωνο του **ΤΕΠΙΑΚ**, η Δρ Προκόπη μιλά, μεταξύ άλλων, για τη σχέση της με τον καρκίνο, την έρευνα στην Κύπρο για τον καρκίνο, αλλά και για το πώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας και το άγχος μπορούν να συμβάλουν στην πρόκληση της ασθένειας. Εκφράζει, επίσης, την πεποίθησή της ότι τα επόμενα χρόνια θα έρθουν καλά νέα για τους ογκολογικούς ασθενείς και τις οικογένειές τους, αλλά και την ανάγκη για συντονισμό και συνένωση δυνάμεων όλων των εμπλεκόμενων φορέων για την αντιμετώπιση της ασθένειας.



πρόκειται για ένα πολυσύνθετο νόσημα που χρήζει ολιστικής αντιμετώπισης».

«Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευθούν...»

Σημειώνει ότι το προσδόκιμο επιβίωσης των ασθενών με καρκίνο τα τελευταία χρόνια έχει βελτιωθεί σημαντικά, προσθέτοντας ότι «οι περισσότεροι καρκίνοι πλέον μπορούν να θεραπευθούν, πολλοί ασθενείς θεραπεύονται, ειδικά όταν η θεραπεία αρχίζει από νωρίς. Γ' αυτό η μαγική λέξη είναι η πρόληψη. Πρέπει να προλαμβάνουμε την εξάπλωση του καρκίνου σε άλλα όργανα». Η πρόληψη, προσθέτει, αφορά όλους αλλά ειδικότερα τις γυναίκες οι οποίες γνωρίζουμε ότι προσβάλλονται από συγκεκριμένα είδη καρκίνου σε συγκεκριμένες ηλικίες, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού, εκφράζοντας ταυτόχρονα την ανάγκη όπως η Πολιτεία συνεχίσει ακόμη πιο εντατικά να ενημερώνει τον κόσμο για τον καρκίνο και να προτρέπει τους πολίτες να κάνουν διαγνωστικές εξετάσεις.

Ερωτηθείσα αναφορικά με τις βιολογικές θεραπείες για τις οποίες γίνεται πολύς λόγος τα τελευταία χρόνια, αναφέρει ότι «όντως καθημερινά έχουμε μικρές ιατρικές νίκες και βρισκόμαστε πιο κοντά σε αποτελεσματικές θεραπείες και αντιμετώπιση της νόσου, συνεπώς αυξάνεται ο αριθμός αυτών που θεραπεύονται. Δεν πρέπει όμως να ξεχνούμε και την ποιότητα της ζωής των ασθενών. Είναι σίγουρα πολύ σημαντικό κάποιος να θεραπευθεί, ωστόσο δεν θα πρέπει η θεραπεία να επιφέρει τεράστιο αρνητικό αντίκτυπο στην καθημερινότητα του ασθενούς».

«Υπάρχουν πολλά που πρέπει ακόμη να γίνουν»

«Παρά την πρόοδο που έγινε σε διαφορετικές τομείς, εντούτοις υπάρχουν ακόμα πολλά που πρέπει να γίνουν στον τομέα της Υγείας για τους καρκινοπαθείς μας. Δεν νοείται, για παράδειγμα, να πρέπει κάποιος να ταξιδεύει χιλιόμετρα για να κάνει θεραπεία. Δεν νοείται κάποιος από το οικογενειακό του περιβάλλον να πρέπει να παραιτηθεί από την εργασία του για να τον συνοδεύει. Δεν νοείται να πονάει και αυτός που θα τον κάνει την ένεση μορφίνης να είναι κάποιο συγγενικό του πρόσωπο. Τι θα

γίνει δηλαδή με όσους ασθενείς δεν μπορούν να αυτοεπιτηρηθούν και δεν έχουν κάποιο συγγενή τους να τους βοηθήσει; Γ' αυτό και θα πρέπει η κοινωνία και η Πολιτεία να μελετήσουν με ποιους τρόπους η κατάσταση θα βελτιωθεί προς όφελος των ογκολογικών ασθενών. Οι ερευνητές και οι γιατροί δουλεύουν για να βρουν θεραπεία και γιατροί διανομή μεθόδους, η κοινωνία και η Πολιτεία θα πρέπει να βοηθήσουν περισσότερο για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που έρχονται αντιμέτωποι οι ασθενείς».

Εκφράζει, επίσης, την ανάγκη συνεργασίας και συντονισμού μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων φορέων στην προσπάθεια για αντιμετώπιση του καρκίνου -ερευνητών, ογκολόγων, ακτινοθεραπευτών, νοσηλευτικών ιδρυμάτων, ψυχολόγων και άλλων. «Θα πρέπει όλοι να ενσωματώσουμε τις δυνάμεις μας για αντιμετώπιση αυτής της ασθένειας και δεν θεωρώ ότι είναι κάτι δύσκολο για να το καταφέρουμε από τη στιγμή που ζούμε σε μια μικρή χώρα».

Ερωτηθείσα αν τα κρούσματα καρκίνου σήμερα είναι αυξημένα σε σύγκριση με το παρελθόν, η Δρ Προκόπη είπε ότι «πριν από 50-60 χρόνια δεν είχαμε τα διαγνωστικά μέσα που έχουμε σήμερα. Δηλαδή, μπορεί οι άνθρωποι να πέθαιναν από καρκίνο και να μην το ξέραμε και να αποδίδουμε το θάνατό τους σε διαφορετικούς άλλους λόγους. Συγκρίνοντας τα στοιχεία των τελευταίων χρόνων δεν βλέπουμε μεγάλη αυξητική τάση, καταβαίνει όμως ο μέσος όρος ηλικίας των ασθενών, κάτι που μας ανησυχεί. Όμως επειδή πλέον από πολύ μικρή ηλικία ξεκινάμε όλα εκείνα τα διαγνωστικά τεστ μπορεί να είναι ένας λόγος που δημιουργεί μια πλασματική αύξηση των κρουσμάτων».

«Σημαντικό η έρευνα που γίνεται στην Κύπρο για τον καρκίνο»

Σε ερώτηση πόσο συμβάλλει η έρευνα που διεξάγεται στον τόπο μας στην παγκόσμια μάχη για καταπολέμηση του καρκίνου, η Δρ Προκόπη αναφέρει ότι «όταν ήρθα για πρώτη φορά στην Κύπρο το 2010, υπήρχαν 2 με 3 ομάδες που ασχολούνταν με τον καρκίνο. Αυτή τη στιγμή έχουμε τουλάχιστον 20 με 30 ομάδες που ασχολούνται αποκλειστικά με την έρευνα για

τον καρκίνο, είτε σε ακαδημαϊκό επίπεδο είτε σε επίπεδο επιχειρηματικότητας. Είναι πραγματικά σημαντική η έρευνα που βρίσκεται αυτή τη στιγμή σε εξέλιξη στην Κύπρο για τον καρκίνο. Σημαντική είναι και η ειοροή ευρωπαϊκών κονδυλίων που διοχετεύονται στην έρευνα για τον καρκίνο στην Κύπρο, μέσα από ανταγωνιστικές διαδικασίες και ευρωπαϊκά προγράμματα όπως το Horizon 2020 και άλλα προγράμματα».

Η Δρ Προκόπη χαρακτηρίζει, επίσης, σημαντικό γεγονός για την αντιμετώπιση του καρκίνου στην Κύπρο την ίδρυση του Cancer Research and Innovation Centre (CARIC) σε συνεργασία του **Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου** και του Γερμανικού Ογκολογικού Κέντρου που έχει ως στόχο, όπως σημειώνει, να συνενώσει όλες τις ερευνητικές προσπάθειες στην Κύπρο για στήριξη των καινοτόμων ιδεών για την ογκολογική έρευνα. «Αν μια καινοτόμος ιδέα παραμείνει στο στάδιο της έρευνας και των δημοσιεύσεων και δεν γίνει προϊόν και δεν διοχετευθεί στην αγορά και στην κοινωνία, τότε δεν κάναμε τίποτα. Και δεν μιλάμε μόνο για θεραπείες, αλλά και για προϊόντα ανακούφισης, διάγνωσης, πρόληψης, ηλεκτρονικές εφαρμογές που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων των ασθενών».

Η ίδια θεωρεί, επίσης, ως θετική εξέλιξη στην έρευνα για τον καρκίνο στην Κύπρο τη δημιουργία του Υφυπουργείου Καινοτομίας, αλλά και το «καινούργιο πρόσωπο» που δείχνει το Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας με την παροχή στήριξης κονδυλίων που προωθούν την καινοτομία και τη συνεργασία της ακαδημίας με την επιχειρηματικότητα.

«Το άγχος παίζει ρόλο στην πρόκληση καρκίνου»

Ερωτηθείσα αν έχει εξακριβωθεί ποια είναι η αιτία που προκαλεί τον καρκίνο και αν ο σύγχρονος τρόπος ζωής συμβάλλει στην εμφάνιση της ασθένειας, η ερευνήτρια του **ΤΕΠΙΑΚ** λέει ότι «ο τρόπος της ζωής μας σίγουρα παίζει κάποιο ρόλο. Καθημερινά τρέχουμε να προλάβουμε, οι ρυθμοί μας αυξάνονται, το άγχος αυξάνεται. Θυμάμαι στο πρώτο έτος της βιολογίας στο μάθημα της παθολογίας, ο πρώτος λόγος που μας λέγαμε ότι προκαλεί τον καρκίνο ήταν το άγχος και μας εφηγούσαν ότι οι ορμόνες που εκκρίνεται λόγω του άγχους αυξάνουν τον κίνδυνο καρκινογένεσης, καταστέλλοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Σίγουρα οι γενετικές αιτίες και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν κύριο λόγο, όμως ακόμη και η διατροφή παίζει κάποιο ρόλο, όπως και οι διάφοροι ιοί που υπάρχουν τριγύρω μας. Άρα, θα πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία στη ζωή μας, να προσέχουμε τον εαυτό μας και να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας τη σωστή διατροφή και την άσκηση. Ακόμα και ένα εκκοσμητικό περιεργασμένο βροθά».

«Στο ταξίδι αυτό είμαστε όλοι μαζί...»

«Στο ταξίδι αυτό είμαστε όλοι μαζί. Κανένας δεν είναι και δεν πρέπει να είναι μόνος του. Θα πρέπει να μάθουμε να ζητάμε βοήθεια από φίλους, συγγενείς, γιατρούς όταν την χρειαζόμαστε. Δεν είναι ντροπή ούτε αδιανόητο. Το σημαντικό είναι να είμαστε αισιόδοχοι, να ελπίζουμε και ακόμη πιο σημαντικό να ονειρευόμαστε», καταλήγει η Δρ Προκόπη, απευθυνόμενη προς όσους υποφέρουν σήμερα από κάποιες μορφές καρκίνου.

2. ΤΕΠΑΚ ΦΟΙΤΗΤΙΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΟΝ ΟΙΚΙΣΜΟ ΒΕΡΕΓΓΑΡΙΑ ΣΕΛ 8

Μέσο: ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .03/01/2021 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .03/01/2021

Σελίδα: 1



**ΤΕΠΑΚ: Φοιτητικές εστίες στον
οικισμό «Βερεγγάρια» ΣΕΛ. 8**



Ιδιόκτητες φοιτητικές εστίες του ΤΕΠΑΚ στον πρώην οικισμό «Βερεγγάρια»

Το έργο περιλαμβάνει 485 φοιτητικά δωμάτια, αθλητικές και άλλες κοινές υποδομές και θα δώσει ιπνοή και ζωντάνια στα Πολεμίδια και γενικότερα στη Λεμεσό

Του Χρήστου Χαράλαμους

Αφότου ιδρύθηκε το 2003 και ξεκίνησε τη λειτουργία του πέντε χρόνια αργότερα, το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίσε και συνεχίζει να αντιμετωπίζει μέχρι και σήμερα το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου είναι το στεγαστικό. Κτίρια για τις σχολές του, για τις διοικητικές υπηρεσίες του και κυρίως για τον μεγάλο αριθμό φοιτητών του που συνεχώς αυξάνεται, καθώς το ΤΕΠΑΚ έχει καθιερωθεί ως ένα από τα καλύτερα πανεπιστήμια, όχι μόνο στην Κύπρο αλλά και στο εξωτερικό.

Στο διάστημα αυτών των δέκα και πλέον χρόνων λειτουργίας του το ΤΕΠΑΚ προσπάθησε -και σε αρκετό βαθμό τα κατάφερε- να καλύπτει τις στεγαστικές του ανάγκες μέσα από την ενοίκιαση κτιρίων, κυρίως στο κέντρο της Λεμεσού, με κόστος βέβαια πολλών εκατομμυρίων. Μάλιστα, σε κάποιο στάδιο είχε δημιουργηθεί και το περιβόητο σκάνδαλο των «χρυσών κτιρίων», που αφορούσε την κτιριακή υποδομή του ΤΕΠΑΚ και ειδικότερα μια σειρά από ιδιωτικά υποστατικά τα οποία είχαν ενοικιαστεί μακροχρόνια για τις στεγαστικές ανάγκες του Πανεπιστημίου, έναντι τεράστιου κόστους, χωρίς όμως να χρησιμοποιηθούν.

Τα προβλήματα αυτά, ευτυχώς, ξεπεράστηκαν ωστόσο το θέμα των φοιτητικών εστίων συνεχίζει να αποτελεί ένα διαχρονικό σοβαρό πρόβλημα. Φαίνεται όμως ότι και αυτό το ζήτημα μπαίνει επιτέλους στο δρόμο που, αν όλα θα λύσει οριστικά το πρόβλημα της στέγασης των φοιτητών, τουλάχιστον θα βελτιώσει καθοριστικά την όλη κατάσταση.

Μετά από πολύχρονη προσπάθεια έμπεσε σε τροχιά υλοποίησης η ανچهρηση ιδιόκτητων φοιτητικών εστίων του ΤΕΠΑΚ. Μια θετική εξέλιξη η οποία ικανοποιεί τη Διοίκηση του Πανεπιστημίου, αλλά κυρίως τη φοιτητική κοινότητα.

Πρόκειται για το μεγαλύτερο έργο υποδομής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου μέχρι σήμερα, το οποίο θα συμβάλει ουσιαστικά στην κάλυψη των ολόενα και αυξανόμενων αναγκών για στέγαση των φοιτητών του, αλλά παράλληλα και στην ποιοτική αναβάθμιση της φοιτητικής ζωής και εμπειρίας.

Το έργο, το οποίο αποτελεί μέρος του συνολικού αναπτυξιακού σχεδιασμού του ΤΕΠΑΚ, θα ανεγερθεί στον πρώην οικισμό «Βερεγγάρια» που βρίσκεται στην περιοχή του Δήμου Πολεμίδων. Για τη μελέτη και την επίβλεψη του έργου είχε προκηρυχθεί αρχιτεκτονικός διαγωνισμός, τον οποίο κέρδισε το αρχιτεκτονικό γραφείο του Ηρακλή Παπαχρίστου (E. Parachristou LLC), μετά από την αξιολόγηση



42 συνολικά προτάσεων που είχαν υποβληθεί.

Σε ειδική συνάντηση που πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στην Πρυτανεία του Πανεπιστημίου υπογράφηκε η σχετική σύμβαση από τον Πρύτανη του ΤΕΠΑΚ, Παναγιώτη Ζαφείρη και τον αρχιτέκτονα, στην παρουσία του Αντιπρύτανη Οικονομικού Προγραμματισμού και Ανάπτυξης, Παναγιώτη Θεοδοσίου, του Διευθυντή Διοίκησης και Οικονομικών Κώστα Χόππα και της Προϊστάμενης της Υπηρεσίας Διαχείρισης Περιουσίας Ζωής Χατζηβασιλείου.

Λύση στο πρόβλημα των υψηλών ενοικίων

Η δημιουργία ιδιόκτητων φοιτητικών εστίων αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους στόχους που έχει θέσει από την ίδρυσή του το ΤΕΠΑΚ και σίγουρα το σημαντικότερο έργο που ανέλαβε να υλοποιήσει το Πανεπιστήμιο αφού, όπως επισήμανε κατά την υπογραφή της σύμβασης ο Πρύτανης, εκτός από την εξασφάλιση στέγης, σε προσιτές τιμές, στους φοιτητές θα τους διασφαλίσει και μια καλύτερη ποιότητα ζωής και θα τους επιτρέψει να συνυπάρχουν και να συνδημιουργήσουν.

Κάνοντας λόγο για μια «ιστορική μέρα» για το ΤΕΠΑΚ, ο πρόεδρος του Συμβουλίου του Πανεπιστημίου, Δρ Πανίκος Φιλίππου, τόνισε ιδιαίτερα το γεγονός ότι το έργο θα δώσει λύση στο στεγαστικό πρόβλημα των φοιτητών και των υψηλών ενοικίων που αποτελούν τον κύριο αποτρεπτικό παράγοντα στην εξέ-

ρευση στέγης, ενώ ταυτόχρονα, όπως υπέδειξε, θα συμβάλει στη δημιουργία της Πανεπιστημιούπολης και ταυτόχρονα θα δώσει ιπνοή και ζωντάνια σε όλη τη Λεμεσό.

Να σημειωθεί ότι η απόφαση της Κριτικής Επιτροπής για την επιλογή της αρχιτεκτονικής πρότασης ήταν ομόφωνη αφού, όπως επισήμανε η πρόεδρος της και μέλος του Συμβουλίου του ΤΕΠΑΚ, Κατερίνα Νικήτα, αυτή εμπνεύστηκε όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά και τις προδιαγραφές που θα πρέπει να έχει μια φοιτητική εστία για να παρέχει τις απαιτούμενες ανέσεις στους φοιτητές, με σεβασμό και αλληλουσύνδεση με την τοπική κοινωνία και τους πολίτες της περιοχής.

Να σημειωθεί ότι λόγω των περιοριστικών μέτρων που βρίσκονται σε ισχύ για περιορισμό της διασποράς του κορονοϊού, δεν ήταν δυνατή η διοργάνωση τελετής βράβευσης των διακριθέντων στον αρχιτεκτονικό διαγωνισμό, όπως και της έκθεσης όλων των προτάσεων που υποβλήθηκαν. Η νικήτρια πρόταση πρόκειται να παρουσιαστεί σε διαδικτυακή εκδήλωση, η οποία θα πραγματοποιηθεί μέσα στον Ιανουάριο.

Ένα φοιτητικό κέντρο όπου θα κινούνται 700 φοιτητές

Οι κτιριακές εγκαταστάσεις στον οικισμό «Βερεγγάρια» περιλαμβάνουν 485 φοιτητικά δωμάτια και μια σειρά από αθλητικές και άλλες κοινές υποδομές. Θα δημιουργηθεί ένα τεράστιο φοιτητικό κέντρο, στο οποίο θα κινούνται καθημερινά 700 φοιτητές και ως εκ

τούτου θα αλλάξει άρδην η περιοχή και η σχέση της περιφέρειας της Λεμεσού με το κέντρο της πόλης, προς όφελος των φοιτητών αλλά και των πολιτών της Λεμεσού γενικότερα.

Ο αρχιτέκτονας του έργου, Ηρακλής Παπαχρίστου, αναφερόμενος και στην εμπειρία του στο σχεδιασμό φοιτητικών εστίων κυπριακών Πανεπιστημίων, μεταξύ των οποίων και το Πανεπιστήμιο Κύπρου, εκφράζει τη βεβαιότητα ότι με τη συνεργασία του ΤΕΠΑΚ θα προχωρήσει η κατασκευή του έργου στο ύψιστο δυνατό επίπεδο ποιότητας και μέσα από τις σωστές προδιαγραφές και παραμέτρους με στόχο να αντέξει, κτιριακά, μέσα στο χρόνο. Το ΤΕΠΑΚ, όπως υποδεικνύει, θα αποκτήσει ένα πολύ σημαντικό κτίριο, το οποίο θα συνάδει με το υψηλό ακαδημαϊκό επίπεδο του Πανεπιστημίου και τους εκπαιδευτικούς στόχους που θέτει.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του κτιρίου των φοιτητικών εστίων στον οικισμό «Βερεγγάρια», όπως επισήμανε ο αρχιτέκτονας, πέρα από την αρχιτεκτονική και σχεδιαστική του αξία, είναι ο κοινωνικός προσανατολισμός των χώρων του προς όφελος των φοιτητών. Επιπλέον, το έργο θα συμβάλει στην ανάπτυξη και αναμόρφωση της περιοχής, προσδίδοντας της μια εντελώς νέα και αναβαθμισμένη όψη, με περισσότερο χρώμα και ζωντάνια.

Το συνολικό κόστος του έργου υπολογίζεται ότι θα ανέλθει στα €40 εκατ. και τα κατασκευαστικά έργα αναμένεται να ολοκληρωθούν μέχρι το 2025.



3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΤΑ...

Μέσο: ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .03/01/2021 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .03/01/2021

Σελίδα: 1





Σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις από την πανδημία και τα μέτρα

Ο Άγγελος Κασσιανός τονίζει στη «Χαραυγή» ότι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και άλλες πτυχές της πανδημίας

Του
Ειρηνάϊου Πίττα

Ο κορονοϊός έχει γίνει παγκόσμια πανδημία, με το μετριασμό της να εξαρτάται από τον περιορισμό συμπεριφορών που περιορίζουν την εξάπλωσή του. Είναι κοινή παραδοχή ότι τα περιοριστικά μέτρα και η απομόνωση εξαιτίας της πανδημίας έχουν ψυχολογικό αντίκτυπο στις ζωές των ανθρώπων.

Οι καθηγητές του Πανεπιστημίου Κύπρου, Άγγελος Κασσιανός και Μαρία Καρεκλά, σε

«Ένας στους δέκα, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, υποφέρουν ψυχολογικά εξαιτίας της πανδημίας και των μέτρων που επιβάλλονται»

συνεργασία με καθηγητές του Πανεπιστημίου της Βασιλείας, αλλά και με συμμετοχή περισσότερων από 50 καθηγητών από διάφορα άλλα Πανεπιστήμια της Κύπρου και του εξωτερικού, διεξάγουν έρευνα προκειμένου να κατανοηθούν οι ψυχολογικές και συμπεριφορικές πτυχές αντιμετώπισης που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19.

Το πρόγραμμα «COVID-IMPACT», που βρίσκεται σε εξέλιξη, καταδεικνύει σημαντικά συμπεράσματα σε σχέση με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας. Ο ειδικός επιστήμονας Έρευνας στο Πανεπιστήμιο Κύπρου, Άγγελος Κασσιανός, δήλωσε στη «Χαραυγή» ότι το μέχρι στιγμής δείγμα που έχουν συλλέξει ανέρχεται στις 10 χιλιάδες άτομα, κάτι που σημαίνει ότι τα συμπεράσματα που εξαγονται είναι έγκυρα και ασφαλή.

Βάσει της μελέτης, σημείωσε, περίπου ένα στα δέκα άτομα αναφέρει υψηλά επίπεδα στρες. Επίσης, φαίνεται ότι η πανδημία βιώνεται ως τουλάχιστον μέτρια αγχώδης, κάτι που σημαίνει ότι τα επίπεδα άγχους δεν είναι πολύ υψηλά αλλά ούτε και χαμηλά. Πρόσθεσε δε, ότι υπάρχουν ενδείξεις για συμπτώματα κατάθλιψης, αναφέροντας για παράδειγμα ότι 50% του δείγματος που έχει μελετηθεί θεωρεί ότι σταπαλά ασκοπα πολύ από το χρόνο του, αλλά και ένας στους τρεις δηλώνει υψηλά επίπεδα πλήξης. Ένα στους τέσσερις, επίσης, δηλώνει ότι οι δραστηριότητες με τις οποίες ασχολείται δεν τον ενισχύουν ψυχολογικά. Ένας από τους παράγοντες που φάνηκε να συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη συμπτωμάτων κατάθλιψης είναι η απώλεια εισοδημάτων.

Σε γενικές γραμμές, ο κ. Κασσιανός τόνισε ότι ένας στους δέκα, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, υποφέρει ψυχολογικά εξαιτίας της πανδημίας και των μέτρων που επιβάλλονται.

Επεσήμανε ότι τα αποτελέσματα της έρευνας είναι ανησυχητικά, αλλά και φυσιολογική προέκταση των μέτρων που λαμβάνονται, σημειώ-



ώνοντας ότι αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να λαμβάνονται μέτρα, απλά ότι αυτά έχουν και κάποιες αρνητικές επιπτώσεις που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη.

Ο ερευνητής έκανε ιδιαίτερη μνεία για τα άτομα τα οποία μένουν μόνο, σημειώνοντας ότι είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα που μελετάται. Όπως είπε, πέραν από τις ψυχολογικές επιπτώσεις, μελετώνται και οι «προστατευτικοί παράγοντες». Όπως φαίνεται από στατιστικά μοντέλα που έχουν χρησιμοποιηθεί, προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχολογική ευεξία είναι, μεταξύ άλλων, η κοινωνική υποστήριξη, δηλαδή αν ένα άτομο έχει ανθρώπους δίπλα του καθίσταται εξαιρετικά σημαντικό. Ο κ. Κασσιανός σημείωσε ότι αυτό ισχύει και πέραν της πανδημίας, πόσω μάλλον σε περιόδους γιορτών, όπου, όπως είπε, ο καθένας ανταπολεί στιγμές από την παιδική του ηλικία, την οικογένεια και

τα κοντινά του άτομα. Η κοινωνική υποστήριξη είναι εξαιρετικά καίρια, ειδικά σε μια περίοδο που οι άνθρωποι έχουν «απωλέσει» τον έλεγχο της ζωής τους, σημείωσε. Υπογράμμισε δε, ότι η κοινωνική υποστήριξη αυτή την περίοδο είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τα άτομα που βρίσκονται σε κλειστές δομές και, εκ των πραγμάτων, δεν έχουν τον κοινωνικό κύκλο να τα στηρίξει σε αυτές τις εποχές.

Κληθείς να απαντήσει στο τι πρέπει να γίνει, ο κ. Κασσιανός σημείωσε πως ο κάθε ένας από εμάς πρέπει να φροντίζει να είναι κοντά στα δικά του πρόσωπα για να δίνει αλλά και να λαμβάνει στήριξη. Όσοι ασχολούνται με τις επιπτώσεις της πανδημίας, τόσο τις ψυχολογικές όσο και τις κοινωνιολογικές, επεσήμανε, τονίζουν πως αυτό που θα μας βοηθήσει να ανταπεξέλθουμε της κατάστασης είναι η κοινωνική αλληλεγγύη, δηλαδή, με απλά λόγια, ο ένας να μπορεί να στηρίξει τον άλλον. Η κοινωνική αλληλεγγύη, ανέφερε, δεν είναι σημαντική μόνο στην ψυχολογία του ανθρώπου, αλλά και στην τήρηση των μέτρων που οφείλουμε να τηρούμε για την προστασία εμάς και των γύρω μας. Από την άλλη, οι κυβερνήσεις και όσοι λαμβάνουν τις αποφάσεις καλούνται να λάβουν υπόψη τα αποτελέσματα και τα δεδομένα και να αναλογιστούν τη σημασία της παροχής βοήθειας, στήριξης, συμβουλών και πληροφοριών μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης ή από διάφορες δημοσιογραφικές διασκέψεις, κάτι που «είναι μien σημαντικό, αλλά είναι μόνο ένα βήμα», ανέφερε. Τόνισε ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό αυτή η στήριξη και ενημέρωση να λαμβάνεται στοχευμένα και μέσα από τα συστήματα υγείας. Στάθηκε επίσης στην επικοινωνία των μέτρων και την ανάγκη για πλήρη επεξήγηση τους, αλλά και στο σκεπτικό με το οποίο λήφθηκαν.

Τα αποτελέσματα και τις συγκεκριμένες



αλλά και άλλων τέτοιου είδους ερευνών, επεσήμανε, είναι πολύ ενημερωτικά και μπορούν να καταστούν πολύ χρήσιμα αν τυχόν περαιτέρω επεξεργασίας. Όπως είπε, οι επιστήμονες που ασχολούνται με αυτά τα ζητήματα και οι μελέτες που τρέχουν πρέπει να βρεθεί τρόπος ούτως ώστε να συμβάλουν και να ληφθούν υπόψη από αυτούς που λαμβάνουν τις αποφάσεις.

Καταλήγοντας, επεσήμανε ότι φαίνεται πως δυστυχώς η πανδημία και οι επιπτώσεις της θα μείνουν μαζί μας για κάποια περίοδο, συνεπώς τέτοιου είδους σημεία πρέπει να προσεχθούν.

Ειδική Επιτροπή για ψυχολογική στήριξη και ανάκαμψη των πολιτών σύσταση το Υπ. Υγείας

Στη σύσταση Ειδικής Επιτροπής, αποτελούμενης από προσοντούκους Ψυχολόγους, Ψυχιάτρους, Κοινωνιολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς και άλλες συναφείς ειδικότητες, προχώρησε πρόσφατα το Υπουργείο Υγείας «αναλογιζόμενο τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 όχι μόνο στη σωματική υγεία της κοινότητας, αλλά και τις ψυχικές και ψυχολογικές αρνητικές επιδράσεις της», όπως ανέφερε σε ανακοίνωσή του.

Η Επιτροπή, σύμφωνα με το Υπουργείο, στοχεύει στην ανάληψη δράσεων και επεμβάσεων με ανθρωποκεντρική χαρακτηρισία για την ψυχολογική ανάκαμψη των πολιτών.

Αναφέρεται ότι πρόεδρος της Επιτροπής ορίστηκε ο καθηγητής Κωνσταντίνος Ν. Φελιάς, ανώτερος αντιπρύτανης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, καθηγητής Κοινωνιολογίας της Υγείας, πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής Κύπρου και πρόεδρος της Παράλληλης Βουλής για την Κοινωνία των Πολιτών.

Στην Επιτροπή συμμετέχουν επίσης η διευθύντρια Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας, δρ Άννα Παραδεισιώτη, ο εκπρόσωπος της Ψυχιατρικής Εταιρείας Κύπρου, δρ Σάββας Νεοκλέους, η δρ Γεωργία Παναγιώτου από το Πανεπιστήμιο Κύπρου, ο δρ Ανδρέας Χαϊτίτοφης από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου, η δρ Μαρία Καρανικόλα από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, ο δρ Νίκος Κωνσταντίνου από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, ο δρ Κώστας Κωνσταντίνου από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, ο καθηγητής Χρήστος Παναγιωτόπουλος από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, ο δρ Γιώργος Γεωργίου από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου και η δρ Μόνικα Δ. Σιακού από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.

ΠΟΥ: Πιθανές ψυχικές επιπτώσεις για όσους αναρρώνουν από COVID-19

Ο κορονοϊός Covid-19 μπορεί να πλήξει σημαντικά την ψυχική υγεία των ασθενών, ιδίως όταν χρειασθεί να νοσηλευθούν στο νοσοκομείο. Όπως αναφέρει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η νοσηλεία μπορεί να είναι μια ιδιαίτερως στρεσογόνα εμπειρία, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διάθεση των ασθενών.

Δεν είναι σπάνιο να νιώθουν στρες, άγχος (ανησυχία, φόβο) ή κατάθλιψη (βαθιά θλίψη, κακή ψυχική διάθεση). Οι αναμνήσεις ή τα όνειρα με εικόνες από το νοσοκο-

«Η νοσηλεία μπορεί να είναι μια ιδιαίτερως στρεσογόνα εμπειρία, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διάθεση των ασθενών»

μείο μπορεί να επιμένουν μετά το εξιτήριο, όσο ανεπιθύμητα κι αν είναι.

Ωστόσο ο ΠΟΥ τονίζει ότι τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί με τη σειρά τους να επηρεάσουν την ικανότητα διεκπεραίωσης των καθημερινών δραστηριοτήτων. Αυτό είναι πιθανότερο να συμβεί εάν η διαφορά

ανάμεσα στις προσδοκίες και στις δυνατότητές σας σάς στερήσει τη διάθεση να προσπαθήσετε.

Επομένως, έχει μεγάλη σημασία για την ομαλή ανάρρωση να διαχειριστεί ο ασθενής το άγχος και την κατάθλιψη που νιώθει.

Ο ΠΟΥ προτείνει κάποια απλά πράγματα που μπορούν να γίνουν από άτομα με τέτοια αισθήματα. Να φροντίζουν να κοινωνικοποιούνται, φροντίζοντας να μην απομονώνονται, συμμετέχοντας ολόένα περισσότερο σε δραστηριότητες ή χόμπι και

ζητώντας βοήθεια.

Προτείνει να κοιμούνται αρκετά καλά, καθώς ο ύπνος πιθανώς διαταράχθηκε όσο νοσηλεύονταν στο νοσοκομείο. Να προσπαθήσουν να επανέλθουν σε σταθερούς χρόνους ύπνου και αφύπνισης, αλλά και να κοιμούνται σε συνθήκες που δεν διαταράσσουν τον ύπνο.

Έλκος, εισπνεύεται καλή διατροφή και σωματική άσκηση. Η συστηματική άσκηση μειώνει το στρες και ελαττώνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε κατάθλιψη, επισημαίνει.

4. ΧΑΡΑΥΓΗ

Μέσο: ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 03/01/2021 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 03/01/2021

Σελίδα: 1



ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΧΑΡΑΥΓΗ

ΤΟΥΤΗ Η ΔΙΨΑ ΔΕΝ ΣΒΗΝΕΙ, ΤΟΥΤΗ Η ΜΑΧΗ ΔΕΝ ΠΛΑΕΙ, ΧΙΛΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΝ ΠΕΡΑΣΟΥΝ, ΔΕΝ ΠΕΘΑΙΝΟΥΜΕ ΣΚΛΑΒΟΙ

ΑΡ. ΦΥΛΟΥ 22451 - ΤΙΜΗ €2.00

ΕΤΟΣ 65ο

www.haravgi.com.cy

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2021

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Η δράση των αγώνων και τα ρεπορτάζ των ομάδων ΣΕΛ. 19-21

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ




Παράταση της αναστολής δόσεων ζητά το ΑΚΕΛ ΣΕΛ. 3

ΥΓΕΙΑ



«Οι αντοχές του συστήματος θα καθορίσουν τα μέτρα» ΣΕΛ. 7

ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ



Το 2021 να θυμάμαι να μην ξεχάσω... ΣΕΛ. 16, 25-26



Η ραχοκοκαλιά της κυπριακής οικονομίας κινδυνεύει να τσακιστεί ΣΕΛ. 6



Σε λύση ΔΔΟ ή δύο κρατών στοχεύει ο Νίκος Αναστασιάδης: ΣΕΛ. 9



Σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις από την πανδημία και τα μέτρα ΣΕΛ. 11

Σήμερα γράφουν: Γιαννάκης Α. Ομήρου Χρίστος Χατζιωάννου Αχιλλέας Δημητριάδης

ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ δίμηνο για το Κυπριακό

Σε δίμηνο καθοριστικών εξελίξεων εισέρχεται το Κυπριακό. Τις επόμενες μέρες αναμένεται στην Κύπρο η Ειδική Απεσταλμένη του ΓΓ του ΟΗΕ, Τζέιν Χολ Λουτ, ενώ περί τα μέσα Ιανουαρίου ο ΓΓ του ΟΗΕ θα υποβάλει στο Συμβούλιο Ασφαλείας έκθεση για την ΟΥΝΦΙΚΥΠ. Εάν οι προσπάθειες Λουτ φέρουν αποτελέσματα και υπό την προϋπόθεση ότι θα υπάρξει θετική ανταπόκριση από τους δύο ηγέτες, αναμένεται ότι εντός Φεβρουαρίου θα δρομολογηθεί η άτυπη πενταμερής. ΣΕΛ. 3

ΚΑΝΕΝΑΣ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΙ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ ΘΑ ΜΕΤΑΔΟΘΟΥΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ

«ΚΑΝΕΝΑΣ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ...»

Στο πλαίσιο στήριξης των απασχολούμενων στο χώρο του Πολιτισμού, η Κίνηση Πολιτισμού διοργανώνει δύο διαδικτυακές συναυλίες με σύνθημα «Κανένας μόνος του...» Η πρώτη («Οι τρεις Μάνοι») θα προβληθεί απόψε στις 21.00. Για στήριξη των συναυλιών γίνονται εισφορές στο <https://www.soldoutticketbox.com/en/soldout-tickets>. Το ΑΚΕΛ, το οποίο από την πρώτη στιγμή της πανδημίας στάθηκε δίπλα στους καλλιτέχνες/δημιουργούς, προσέφερε €2.000 και κάλεσε την κοινωνία να στηρίξει την πρωτοβουλία. Κάλεσε επίσης την κυβέρνηση να εγκύψει πάνω στα τεράστια προβλήματα που αντιμετωπίζει ο χώρος του Πολιτισμού.

ΤΕΠΑΚ: Φοιτητικές εστίες στον οικισμό «Βερεγγάρια» ΣΕΛ. 8

Για το νέο Μακένζι το μεγαλύτερο κονδύλι του προϋπολογισμού ΣΕΛ. 24

Σχέδια για νέο Δημοτικό Γηροκομείο στη Λάρνακα ΣΕΛ. 27

Προγραμματίζεται «παραθερισμός» στον Παχύσμμο: ΣΕΛ. 35



ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΚΥΠΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟ BREXIT

Νέα δεδομένα για τους Κυπρίους που θέλουν να μετακομίσουν ή να σπουδάσουν στη Βρετανία, αλλά και για τους Βρετανούς τουρίστες. ΣΕΛ. 12-13



- Λογιστές και άλλοι κλάδοι καλούνται να «κολυμπήσουν» σε άγνωστα νερά
- Εισάγονται νέες τελωνειακές διαδικασίες αλλά και δασμοί