



COVID-19: Πώς να στηρίξουμε τους ηλικιωμένους σε επίπεδο ψυχικής υγείας

Η εμφάνιση και η συνεχής διασπορά του νέου κορωνοϊού που ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2019 από την Κίνα, έχει επιφέρει την επιβολή αυστηρών περιοριστικών μέτρων σε παγκόσμιο επίπεδο, προκειμένου να μειωθεί η εξάπλωση της νόσου. Στο πλαίσιο αυτό, έχει ζητηθεί από τους πολίτες να παραμένουν σπίτι, αποφεύγοντας τις στενές επαφές.

Η τήρηση της απομόνωσης και της κοινωνικής απόστασης κρίνεται ιδιαίτερα επιτακτική για τις ομάδες υψηλού κινδύνου, δηλαδή τους ηλικιωμένους και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας που πάσχουν από υποκείμενα χρόνια νοσήματα.

Πώς ορίζεται όμως ο ηλικιωμένος; Η γήρανση ορίζεται συνήθως με βάση την ηλικία, και τα άτομα άνω των 65 ετών αναφέρονται συχνά ως τρίτη ηλικία ή ηλικιωμένοι. Ωστόσο, αξίζει να έχουμε υπόψιν ότι πρόκειται για μια ετερόκλητη ομάδα.

Όπως σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, έτσι και οι ηλικιωμένοι διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το μορφωτικό τους επίπεδο, την οικογενειακή και οικονομική τους κατάσταση αλλά και τις εμπειρίες ζωής. Επίσης, φαίνεται να έρχονται αντιμέτωποι με περισσότερα προβλήματα υγείας σε σχέση με τους νέους και με επιπλέον παράγοντες που μπορεί να ασκούν έντονη ψυχολογική πίεση.



Τα μέτρα που έχουν επιβληθεί κατά την τρέχουσα περίοδο, σε συνδυασμό με την αυξανόμενη μετάδοση του ιού είναι πολύ πιθανό να προκαλούν αρνητικά συναισθήματα σε όλους μας, κάτι που ισχύει ακόμη περισσότερο για τους ηλικιωμένους. Και αυτό γιατί η καθημερινότητα και η φροντίδα τους ανατρέπεται και επηρεάζεται άμεσα και επίσης είναι αυτοί που αντιμετωπίζουν και το μεγαλύτερο κίνδυνο.

Η πανδημία του νέου κορωνοϊού μπορεί λοιπόν να τους φέρει αντιμέτωπους με επιπρόσθετα αρνητικά συναισθήματα – φόβος μόλυνσης, άγχος θανάτου, στρες, μοναξιά και ανησυχία για πιθανή απώλεια αγαπημένων προσώπων.

Ακόμη μεγαλύτερη προσοχή χρειάζονται τα άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας ή γνωστικής έκπτωσης, όπως είναι η άνοια και το αλτσχάιμερ.

Το κείμενο που ακολουθεί αποτελεί μια πρωτοβουλία της **Interamerican** και του **Ινστιτούτου Prolepsis**. Αναφέρεται σε κάποια από τα κυρίαρχα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να βιώνουν οι ηλικιωμένοι κατά την περίοδο αυτή. Παράλληλα, προτείνει ενδεικτικούς τρόπους για τη διαχείρισή τους.

Έχει αναπτυχθεί από την επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis με στόχο να παρέχει χρήσιμες συμβουλές σε όλους όσους έχουν παππού, γιαγιά ή κάποιον ηλικιωμένο στον άμεσο κύκλο τους. Μπορεί να είναι φροντιστές είτε μέλη της οικογένειας που έχουν αναλάβει τη φροντίδα κάποιου συγγενή είτε και οποιοδήποτε άτομο ενδιαφέρεται να βοηθήσει οικεία του πρόσωπα.

Στρες και άγχος

Πρόκειται για συναισθήματα που μπορεί να κυριεύσουν οποιονδήποτε ως αντίδραση σε καταστάσεις απρόβλεπτες ή γεγονότα που δεν μπορούν να ελεγχθούν. Κάθε άνθρωπος αντιδρά και διαχειρίζεται με διαφορετικό τρόπο τις καταστάσεις αυτές. Αυτό εξαρτάται από τις προηγούμενες εμπειρίες του, το υποστηρικτικό του δίκτυο και την κοινότητα στην οποία ζει.

Ωστόσο, ειδικά τα άτομα της τρίτης ηλικίας σε περιόδους κρίσεων ενδέχεται να επηρεάζονται και να αντιδρούν πιο έντονα. Στην παρούσα φάση, το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι βρίσκονται στις ομάδες υψηλού κινδύνου και χαρακτηρίζονται ως πιο ευάλωτοι στον νέο κορωνοϊό είναι πολύ πιθανό να επιφέρει μια επιπλέον ανησυχία και αβεβαιότητα για το μέλλον.

Το στρες εκδηλώνεται συνηθώς με τη μορφή αλλαγών και διαταραχών στον ύπνο και τη διατροφή, όπως και με προβλήματα συγκέντρωσης. Ενδέχεται επίσης να επιδεινωθεί η κατάσταση της υγείας, καθώς και να παρατηρηθεί χρήση εξαρτησιογόνων και ψυχοδραστικών ουσιών, όπως αλκοόλ, καπνού, ηρεμιστικών ή υπνωτικών σκευασμάτων.

Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι είναι πιθανό να βιώνουν μεγαλύτερο φόβο και ανησυχία για τη υγεία τους και για την υγεία των γύρω τους. Σύνηθες είναι και το άγχος θανάτου, δηλαδή άρνηση, απόρριψη και άλλα αρνητικά συναισθήματα για τον θάνατο και τη διαδικασία του θανάτου.



Απομόνωση και αισθήματα μοναξιάς

Πέρα από το άγχος και το στρες, λόγω των περιοριστικών μέτρων, τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορεί να έρθουν αντιμέτωπα με την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά. Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά αποτελούν, άλλωστε ένα μείζον πρόβλημα για τους ηλικιωμένους.

Όσο η ηλικία αυξάνεται, τόσο πιο δύσκολη γίνεται η κοινωνικοποίηση των ατόμων, ενώ το υποστηρικτικό τους δίκτυο συρρικνώνεται. Πιο συγκεκριμένα, το 21,5 % του πληθυσμού της Ελλάδας είναι άνω των 65 ετών, με το 24% αυτών να ζουν μόνοι τους.

Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά επηρεάζουν σημαντικά τόσο τη σωματική υγεία των ηλικιωμένων –μεγαλύτερος κίνδυνος για εμφάνιση καρδιαγγειακών και αυτοάνοσων νοσημάτων– όσο και την ψυχική τους υγεία – άγχος, στρες, κατάθλιψη, νευρογνωστικές διαταραχές.

Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απόστασης φαίνεται να είναι ακόμη πιο έντονος για τους ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν ούτως ή άλλως τέτοιου είδους προβλήματα. Ιδιαίτερα μάλιστα όταν οι μοναδικές κοινωνικές επαφές που έχουν είναι σε δραστηριότητες εκτός σπιτιού, όπως κέντρα ημέρας, κέντρα κοινότητας και εθελοντικές υπηρεσίες. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας ότι η κοινωνική απόσταση δεν ισοδυναμεί απαραίτητα με τη μοναξιά.

Το ζήτημα είναι οι ηλικιωμένοι να είναι ασφαλείς, όχι όμως και μόνοι.

Θλίψη και ανία

Η μακρόχρονη παραμονή στο σπίτι σε συνδυασμό με την αλλαγή στις καθημερινές δραστηριότητες και τη μείωση των κοινωνικών επαφών φαίνεται να διαταράσσουν την καθημερινότητα των ηλικιωμένων. Το γεγονός αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα συναισθήματα ανίας, πλήξης, μειωμένης διάθεσης και απουσίας νοήματος στην καθημερινότητα.

Απώλειες

Δυστυχώς μια απώλεια είναι συνήθως πιο συχνή μεταξύ των ηλικιωμένων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η απώλεια δεν σχετίζεται μόνο με το θάνατο κάποιου οικείου προσώπου. Εξίσου καθοριστικές είναι και άλλου είδους απώλειες, όπως της αυτονομίας, της λειτουργικότητας, οικονομικές απώλειες καθώς και απώλεια ρόλων – π.χ. επαγγελματικού ρόλου.

Η ικανότητα των ηλικιωμένων να προσαρμόζονται και να αντιμετωπίζουν τις απώλειες και τον επακόλουθο θρήνο ποικίλλει. Συνήθως, εμφανίζουν αλλαγές στον ύπνο και τη διατροφή, συναισθήματα άρνησης, ευερεθιστότητα, θλίψη, θυμό και προβλήματα συγκέντρωσης.

Όταν όμως οι απώλειες εμφανίζονται σε συνδυασμό με μια άλλη στρεσογόνο κατάσταση, η ψυχική υγεία των ηλικιωμένων ενδέχεται να επιβαρυνθεί ακόμη περισσότερο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η πανδημία, η οποία είναι πολύ πιθανό να βιώνεται ως μια πολύ έντονη απειλή.

Ας μην ξεχνάμε, ότι πέρα από τις πιθανές απώλειες αγαπημένων προσώπων που μπορεί να συμβούν λόγω της ασθένειας, απώλειες μπορούν να προκύψουν και λόγω της κοινωνικής αποστασιοποίησης και απομόνωσης, όπως η απώλεια του ρόλου του παππού ή της γιαγιάς.



Πώς μπορούμε να στηρίξουμε τους ηλικιωμένους;

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι είναι μια δύσκολη περίοδος κατά την οποία οι ηλικιωμένοι χρειάζονται ακόμη περισσότερο τη στήριξη και φροντίδα μας. Είναι σημαντικό, λοιπόν και με τη δική μας βοήθεια:

- **Να φροντίζουν τη σωματική τους υγεία:**

Αρχικά, είναι αναγκαίο να διασφαλισθεί ότι οι ηλικιωμένοι είναι σε θέση να παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα στον εαυτό τους. Διαφορετικά, θα πρέπει να υπάρχει κάποιο πρόσωπο που να τους φροντίζει, ακολουθώντας πάντα τα μέτρα προφύλαξης και ατομικής υγιεινής. Επίσης, σε περιόδους πανδημίας κρίνεται απαραίτητη η ρύθμιση λοιπών προβλημάτων υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να υπάρχει σταθερή επικοινωνία με τον οικογενειακό γιατρό. Σκοπός είναι να γίνεται η απαραίτητη παρακολούθηση της υγείας και η άμεση διαχείριση κάποιου ύποπτου συμπτώματος, αλλά και να αποφευχθεί οποιαδήποτε μη αναγκαία επίσκεψη στο νοσοκομείο. Η φροντίδα της σωματικής υγείας παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο και για τη ρύθμιση των συναισθημάτων μας. Ιδιαίτερα αυτήν την περίοδο, μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους η σωματική άσκηση μέσα στο σπίτι (όπου είναι δυνατή), η ισορροπημένη διατροφή, ο επαρκής ύπνος και η ξεκούραση.

- **Να δημιουργήσουν μία νέα καθημερινότητα μέσα στο σπίτι:**

Εφόσον η υπάρχουσα ρουτίνα πιθανότατα έχει αλλάξει, χρειάζεται να δημιουργηθεί μια καινούρια! Οι νέες συνήθειες μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες, όπως μαγείρεμα, διάβασμα, περιποίηση λουλουδιών, αυτοφροντίδα, φροντίδα του σπιτιού, οργάνωση παλιών φωτογραφιών. Είναι σημαντικό για τους ηλικιωμένους να εμπλέκονται σε δραστηριότητες

στις οποίες υπάρχει το αίσθημα της επιτυχίας ή της ολοκλήρωσης κάποιους έργου.

Σε περίπτωση που υπάρχει άτομο που ασχολείται με τη φροντίδα του ηλικιωμένου, είναι καλό να βοηθήσει στη δημιουργία της νέας καθημερινότητας, ή ακόμη και να συμμετέχει και το ίδιο σε κάποιες δραστηριότητες.

- **Να διατηρούν επικοινωνία με τα οικεία πρόσωπα:**

Η συχνή και τακτική επικοινωνία με φίλους ή μέλη της οικογένειας βοηθά τους ηλικιωμένους να διαχειρίζονται το στρες, να μην αισθάνονται μοναξιά και να έχουν καλύτερη διάθεση. Ας μην ενθαρρύνουμε, όμως, μόνο τους ηλικιωμένους να επικοινωνούν μαζί μας. Είναι ακόμη πιο σημαντικό όλα τα μέλη της οικογένειας, οι φροντιστές, οι φίλοι και οι συνομήλικοι, να επιδιώκουν και εκείνοι την επικοινωνία όσο συχνότερα γίνεται.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, ότι οι νέες τεχνολογίες δίνουν πολλές δυνατότητες να έρθουμε πιο κοντά, ιδιαίτερα σε αυτή την περίοδο της επιβεβλημένης κοινωνικής απόστασης. Δεδομένων των δυσκολιών που συχνά αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι με τη χρήση τους, θα ήταν ωραία ιδέα να αξιοποιήσουμε αυτήν την κατάσταση ως ευκαιρία. Μπορούμε να τους μάθουμε να χρησιμοποιούν για παράδειγμα τη βιντεο-κλήση και άλλες παρόμοιες δυνατότητες.

- **Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους:**

Όταν επικοινωνούμε με τους ηλικιωμένους, πέρα από το να διασφαλίσουμε ότι είναι καλά στην υγεία τους, είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνουμε να συζητούν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Να μας μιλούν για τυχόν ανησυχίες, φόβους ή πιθανά συμπτώματα που μπορεί να έχουν εμφανίσει. Η πρακτική αυτή μπορεί να τους ανακουφίσει και να τους καθησυχάσει. Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις απώλειας, χρειάζεται να δείξουμε κατανόηση, συμπαράσταση και ενσυναίσθηση. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε, ότι κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό χρόνο για να ανταπεξέλθει και να αντιμετωπίσει μία απώλεια.



Αντιμετωπίζοντας το άγχος και το στρες

Εκτός από τους γενικούς τρόπους διαχείρισης της κατάστασης που βιώνουμε και που μπορούν να εφαρμόζονται σε κάθε περίπτωση, είναι επίσης σημαντικό για τους ηλικιωμένους:

- Να λαμβάνουν ακριβή και έγκυρη πληροφόρηση:**
 Οι ηλικιωμένοι τείνουν να είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με το πώς να αναζητήσουν έγκυρη πληροφόρηση σχετικά με τον ιό. Επιπλέον εμπόδιο μπορεί να αποτελέσει και η πιθανή δυσκολία πρόσβασης ή χρήσης του διαδικτύου. Είναι προτιμότερο να τους ενημερώνουμε εμείς οι ίδιοι σχετικά με τον νέο κορωνοϊό. Με τον τρόπο αυτό, τους παρέχουμε παράλληλα και ένα αίσθημα ασφάλειας. Σε αυτό βοηθά ιδιαίτερα το να τους δίνουμε πληροφορίες σχετικά με έρευνες, νέα φάρμακα ή ακόμη και εμπειρίες ανθρώπων που ανάρρωσαν από τον ιό.
- Να περιορίζουν την επαναλαμβανόμενη έκθεση σε πληροφορίες των ΜΜΕ:**
 Η συνεχής έκθεση σε πληροφορίες συχνά προκαλεί μια εντονότερη δυσφορία σε όλους μας. Ειδικά για τους ηλικιωμένους, χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή, καθώς συνήθως αφιερώνουν αρκετό χρόνο στα ΜΜΕ, και κυρίως στην τηλεόραση. Μια ιδέα είναι να προτείνουμε διαφορετικούς τρόπους αξιοποίησης του χρόνου τους. Επίσης, αν είναι θρησκευόμενα άτομα, μπορούν να συνεχίσουν να παρακολουθούν τη θεία λειτουργία από τα ΜΜΕ.
- Να υιοθετήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης στρες, άγχους και τυχόν αρνητικών συναισθημάτων:**
 Η διαφραγματική αναπνοή, η χαλάρωση, το να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν τα αρνητικά συναισθήματά τους μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας.

Αποφεύγοντας την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά

Πέρα από τις γενικές συμβουλές που αναφέρονται παραπάνω, για να περιοριστεί η κοινωνική απομόνωση των ηλικιωμένων, χρειάζεται επίσης:

- Τακτική επικοινωνία:**
 Όπως προαναφέρθηκε, η συχνή και συστηματική επικοινωνία με οικεία πρόσωπα βοηθά τους ηλικιωμένους να μην αισθάνονται μοναξιά και να διατηρούν την ψυχική τους ευεξία. Ιδιαίτερα στις μέρες μας, η τεχνολογία μπορεί να αξιοποιηθεί για την επικοινωνία και τη δημιουργία κοινωνικών δικτύων υποστήριξης. Μπορεί ακόμη να βελτιώσει το αίσθημα του «ανήκειν» στους ηλικιωμένους. Ορισμένοι είναι ήδη εξοικειωμένοι με την τεχνολογία, ενώ άλλοι μπορεί να αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα πρόσβασης σε ηλεκτρονικές υπηρεσίες ή εφαρμογές. Για τον λόγο αυτό, το τηλέφωνο – σταθερό ή κινητό – καλό είναι να αποτελεί το κύριο μέσο επικοινωνίας με τα παιδιά και τα εγγόνια, τους φίλους και άλλα οικεία πρόσωπα. Αν υπάρχει δυνατότητα, θα μπορούσαμε να καθοδηγήσουμε και να εκπαιδεύσουμε τους ηλικιωμένους στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και διαδικτύου. Για παράδειγμα, στην αξιοποίηση των βιντεο-κλήσεων ή/και άλλων τρόπων ηλεκτρονικής επικοινωνίας, π.χ. ηλεκτρονική αλληλογραφία.
- Κατάλογος με τηλέφωνα οικείων προσώπων:**
 Μπορούμε να βοηθήσουμε τους ηλικιωμένους να δημιουργήσουν έναν κατάλογο με χρήσιμα τηλέφωνα. Ο κατάλογος μπορεί να περιλαμβάνει μέλη της οικογένειας, φίλους, γείτονες, αλλά και επαγγελματίες υγείας – οικογενειακός γιατρός ή άλλος γιατρός που τους παρακολουθεί, φαρμακοποιός κ.ά. Θα τους βοηθήσει να μπορούν να επικοινωνήσουν άμεσα μαζί τους σε περίπτωση που νιώθουν άγχος, φόβο, αδιαθεσία ή σε οποιαδήποτε περίπτωση ανάγκης.



- **Ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα για ηλικιωμένους που ζουν μόνοι ή δεν έχουν κάποιον συγγενή κοντά τους:**

Σε αυτήν την περίπτωση καλό είναι να αξιοποιείται οποιαδήποτε ευκαιρία ανθρώπινης επικοινωνίας. Ακόμα και ένας απλός χαιρετισμός με τον ταχυδρόμο, ή μια συνομιλία με τον γείτονα από το μπαλκόνι – κρατώντας πάντα τις απαραίτητες αποστάσεις και τα μέτρα ατομικής προστασίας – μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο.

- **Ο ρόλος της κοινότητας:**

Θα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι η γειτονιά και η κοινότητα παίζουν καθοριστικό ρόλο. Για αυτόν το λόγο, είναι σημαντικό να ενεργοποιηθούμε και εμείς οι ίδιοι ως πολίτες, κυρίως στο επίπεδο της γειτονιάς. Μπορούμε να εντοπίζουμε άτομα που ενδέχεται να χρειάζονται βοήθεια. Μπορούμε ακόμη να συμβάλλουμε ενεργά στην υποστήριξή τους – τηρώντας πάντα τα μέτρα ατομικής προστασίας και υγιεινής.

Η βοήθεια και η υποστήριξη των ηλικιωμένων αποτελούν ζήτημα όλων μας, όχι μόνο των μελών της οικογένειας ή των φροντιστών τους. Ακόμα και η μικρο-κοινότητα της πολυκατοικίας ή της γειτονιάς και η διασύνδεση των μελών της μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση των ηλικιωμένων. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε και εμείς οι ίδιοι ότι οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να βρίσκονται σε ιδιαίτερα δυσμενή θέση, ενώ παράλληλα να δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, πέρα από την ατομική ευθύνη, η αλληλοβοήθεια και η συλλογική δράση διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο σε περιπτώσεις κρίσεων.

Σε περίπτωση που χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη **Μονάδα Τηλεψυχογηριατρικής**, η οποία απευθύνεται και σε ηλικιωμένους πέρα από τους φροντιστές και μέλη της οικογένειας, καθώς και με τις **γραμμές συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης για ενήλικες για τον κορωνοϊό**.

Η πανδημία του νέου κορωνοϊού δεν αποτελεί μόνο απειλή για τη σωματική, αλλά και για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Μην ξεχνάμε, ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας ενδέχεται να νιώθουν ήδη αποκομμένα από το κοινωνικό σύνολο. Επομένως, η απομόνωση στο σπίτι θα επιδεινώσει ακόμη περισσότερο την κατάστασή τους. Χρειάζεται, λοιπόν, να δείξουμε με έμπρακτο τρόπο ότι είμαστε δίπλα τους, ότι δεν είναι μόνοι στην αντιμετώπιση αυτής της κρίσης και να τους ενθαρρύνουμε να μοιράζονται ό,τι τους ανησυχεί. Η επικοινωνία και η αποφυγή της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων αποτελούν, επομένως, κλειδί για τη στήριξή τους σε αυτήν τη δύσκολη περίοδο.



Την ανάπτυξη του παρόντος κειμένου ανέλαβε η επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Για τη δημιουργία του παρόντος αξιοποιήθηκαν οι εξής πηγές:

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Ευρώπη)
www.euro.who.int/en/home

Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων
www.cdc.gov

Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρεία
www.apa.org

Πανεπιστήμιο Τζονς Χόπκινς
www.jhu.edu

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας
eody.gov.gr

Help Age International
www.helpage.org

Αμερικάνικη Εταιρεία για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας
<https://afsp.org>

Περιοδικό The Lancet
www.thelancet.com

Neimeyer R. Να αγαπάς και να χάνεις.

Περισσότερη ενημέρωση για τον κορωνοϊό [εδώ](#)