



### **«Ανθεκτικότητα στον COVID-19» ή «COVID-19-Bounce Back»**

Αν έχεις προσβληθεί από τον ιό, το αντιλαμβάνεσαι από τα σωματικά συμπτώματα και επιβεβαιώνεται με το τεστ. Τι συμβαίνει όμως με την Ψυχολογία μας στην πανδημία; Ας μιλήσουμε λοιπόν για το «μέσα μας», που καμιά μάσκα, καμιά απόσταση, κανένα αντισηπτικό και κανένα εμβόλιο δεν μπορεί δυστυχώς να το προστατεύσει. Ας κάνουμε μια συζήτηση για τους παράγοντες που μας βοηθάνε να είμαστε ανθεκτικοί στην πανδημία και τις συνέπειες της καθώς και τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών που την συνοδεύουν, όπως την απώλεια της ελευθερίας μας, αλλά και πιο δύσκολες απώλειες όπως της υγείας μας, της δουλειάς μας και των αγαπημένων μας προσώπων. Πώς κάνουμε “bounce back” τη ψυχή μας;

Η Δρ Θεανώ Καλαβανά έχει ειδικότητα στην Ψυχολογία της Υγείας. Ήταν Επίκουρη Καθηγήτρια στην Ιατρική του Πανεπιστημίου Λευκωσίας μέχρι και το 2019. Σήμερα δουλεύει με ένα διεθνή οργανισμό ως Professional Certified Coach in Leadership and Wellbeing. Έχει συνεργαστεί με κολοσσούς όπως την Coca Cola Europe, την PwC, την Barilla, την First Abu Dhabi Bank, την Channel Vas και άλλες πολλές επιχειρήσεις σε one to one coaching αλλά και rod-workshops. Η Δρ Καλαβανά έχει πτυχίο στην Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, Μεταπτυχιακό τίτλο στην Ψυχολογία της Υγείας από το Πανεπιστήμιο του Surrey στην Αγγλία, και Διδακτορικό τίτλο σπουδών στην Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Κύπρου σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Leiden στην Ολλανδία. Με υποτροφία Fulbright έκανε το μετα-Διδακτορικό της στην Αμερική στο Πανεπιστήμιο Carnegie Mellon στο Pittsburgh και στο Ινστιτούτο Υγείας του Memorial Hospital του Πανεπιστημίου Northwestern University στο Σικάγο. Έχει δημοσιεύσει άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά, κεφάλαια σε βιβλία, επιμέλεια βιβλίων και έχει κάνει πολλές παρουσιάσεις σε διεθνή συνέδρια. Από τον Μάρτιο του 2020 μέχρι και

σήμερα είναι επιστημονική επόπτρια μιας μεγάλης Παγκύπριας έρευνας σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου που αφορά τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στους επαγγελματίες υγείας. Είναι μητέρα του Ορφέα και της Σοφίας και είναι περήφανη που κατάγεται από την όμορφη Καρπασία και συγκεκριμένα το Ριζοκάρπασο!