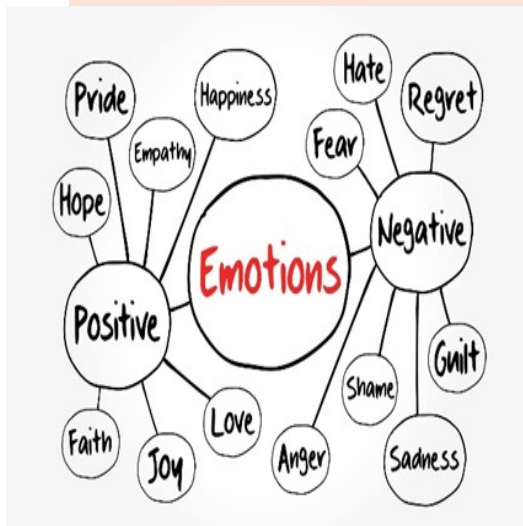


Μένουμε σπίτι, μένουμε ασφαλείς -σωματικά και ψυχικά-

Η πανδημία του COVID-19 εμφανίστηκε αιφνίδια και επηρέασε σημαντικά την καθημερινότητα όλων μας με ποικίλους τρόπους. Ο πλανήτης βιώνει μια υγειονομική, οικονομική και κοινωνική κρίση. Οι αλλαγές, που έχουν συμβεί στις ζωές μας είναι λογικό να δημιουργούν συναισθήματα φόβου, αγωνίας, αβεβαιότητας, θυμού, απογοήτευσης, κτλ. Τι μπορούμε, όμως, να κάνουμε για να τα διαχειριστούμε;

1. Είναι ανακουφιστικό να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας, ότι, όπως κάθε κρίση, έτσι και αυτή έχει αρχή, μέση και τέλος. Οι δυσκολίες και οι περιορισμοί δε θα ισχύουν για πάντα και σταδιακά θα επανέλθουμε στους γνώριμους ρυθμούς ζωής μας.
2. Αναπτύσσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα, την ικανότητά μας, δηλαδή, να προσαρμοστούμε και να ξεπεράσουμε τις αντιξοότητες και της ψυχοπιεστικές καταστάσεις της ζωής.
3. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να βιώνει δύσκολα συναισθήματα, όπως ο φόβος, ο θυμός και η απογοήτευση και τα εκφράζουμε ανοιχτά. Η συναισθηματική έκφραση διευκολύνει τόσο εμάς, καθώς με έναν τρόπο μοιραζόμαστε το βάρος, που αισθανόμαστε,



αλλά και τους άλλους να καταλάβουν, πώς νιώθουμε και να μας βοηθήσουν. Είναι, επίσης, σημαντικό να έχουμε κατά νου, ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και είναι λογικό οι δύσκολες αυτές συνθήκες να ενεργοποιούν τα αρνητικά μας συναισθήματα.

4. Δε διστάζουμε να αναζητήσουμε τη βοήθεια που χρειαζόμαστε, αν δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας.
5. Προσαρμοζόμαστε στα νέα δεδομένα και αναζητούμε νέους τρόπους ψυχαγωγίας και διασκέδασης.



6. Εστιάζουμε στα θετικά στοιχεία του εαυτού μας, τα οποία μας έχουν βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις και στο παρελθόν.
7. Αξιοποιούμε τις αλλαγές με θετικό τρόπο. Για παράδειγμα, το ότι βρισκόμαστε στο σπίτι ενδεχομένως μας δίνει το χρόνο να ασχοληθούμε με δραστηριότητες, που είχαμε παραμελήσει, αλλά και τη δυνατότητα να ανακαλύψουμε νέες.



8. Φροντίζουμε τον εαυτό μας, σωματικά και ψυχικά προσφέροντάς του ασφάλεια και αντλώντας ευχαρίστηση από πράγματα, που μας αρέσουν.
9. Παράλληλα, δείχνουμε ενσυναίσθηση στις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, καθώς και σεβασμό στη δική τους ψυχική υγεία.

10. Συνδεόμαστε με τους δικούς μας ανθρώπους, ακόμη κι αν δε ζούμε στο ίδιο σπίτι, αξιοποιώντας και εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας, όπως διαδικτυακά μέσα και πλατφόρμες.

Φυσικά, όλα αυτά δεν αποτελούν "γενικό κανόνα" και δε γράφονται με σκοπό να τηρηθούν κατά γράμμα. Αποτελούν απλώς προτάσεις, που ενδεχομένως μας υποστηρίζουν στο να είμαστε πιο χαρούμενοι και λειτουργικοί εντός των δύσκολων αυτών συνθηκών. Φυσικά, ο καθένας

μπορεί να τις προσαρμόσει και να τις αξιοποιήσει με τον τρόπο που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες του.

Δήμου Ελένη-Μαρία
Ψυχολόγος ΠΕ23,
Ειδ. Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια.