**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ**

Καθώς πλησιάζουν οι μέρες του Πάσχα, όλοι προβληματιζόμαστε πιο πολύ και είναι πιο έντονη η επιθυμία μας να αλλάξει αυτή η νέα «κανονικότητα» που έχει εισβάλει στις ζωές μας. Αναρωτιόμαστε όλοι αν θα καταφέρουμε να περάσουμε τις γιορτές όπως το συνηθίζαμε τα προηγούμενα χρόνια και φυσικά αν θα καταφέρουμε να δούμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Ο ανοιξιάτικος καιρός μας παροτρύνει να βγαίνουμε περισσότερο έξω και κάνει όλο και πιο έντονη την επιθυμία για άρση των περιοριστικών μέτρων.

Απ’ την αρχή της καραντίνας ίσως να έχουμε νιώσει πολλές αλλαγές μέσα μας. Συναισθήματα μπορεί να αλλάζουν διαρκώς, με τη χαρά να εναλλάσσεται με τη λύπη και την ξενοιασιά να συναντά το άγχος. Η καθημερινότητα μας έχει αλλάξει ριζικά και οι άνθρωποι γύρω μας μοιάζουν αβέβαιοι για το μέλλον. Ίσως συχνά να σκεφτόμαστε πως δεν αντέχουμε άλλο και το μόνο που χρειαζόμαστε είναι μια αλλαγή.

Όλες αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά και είναι εκείνα που προσδιορίζουν την ανθρώπινη φύση μας. Είναι οι αναμενόμενες αντιδράσεις μας απέναντι σε ένα απρόσμενο γεγονός, όπως η πανδημία. Η πανδημία μας έχει οδηγήσει σε μια κρίση, μια κατάσταση που δεν ελέγχουμε και αλλάζει τον τρόπο ζωής μας. Ωστόσο, ας μην ξεχνάμε πως όπως κάθε κρίση έρχεται και φεύγει, έτσι κι αυτή ήρθε και σίγουρα θα φύγει. Και αδιαμφισβήτητα οι άνθρωποι θα βγούμε διαφορετικοί, δυνατότεροι και πιο ανθεκτικοί.

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ανθρώπου να προσαρμόζεται σε δύσκολες συνθήκες. Πολλοί από μας ίσως έχουμε αντιμετωπίσει παρόμοιες καταστάσεις που μας δημιούργησαν άσχημα συναισθήματα και καταφέραμε να τα διαχειριστούμε και να γίνουμε πιο ανθεκτικοί. Αυτή την ικανότητα χρησιμοποιούμε και σ’ αυτή την κρίση και την ενισχύουμε ακόμη περισσότερο με μικρές αλλαγές στον τρόπο που σκεφτόμαστε και πράττουμε κάθε μέρα της καραντίνας και ιδιαίτερα τις μέρες των γιορτών.

Ας μην ξεχνάμε πως σε αυτόν τον αγώνα είμαστε όλοι μαζί. Όλοι υποφέρουμε από τον υποχρεωτικό περιορισμό των προσωπικών μας ελευθεριών και όλοι μαζί δίνουμε τη μάχη για την προστασία της υγείας μας. Όσο πιο υπεύθυνος είναι ο καθένας από εμάς για τα μέτρα προστασίας, τόσο πιο γρήγορα θα κερδίσουμε τις ζωές μας πίσω.

Εκμεταλλευτείτε τη νέα καθημερινότητα που επιβάλλει η πανδημία και δείτε το ως μια ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά με την οικογένεια σας. Ίσως ποτέ άλλοτε να μην είχαμε τόσο χρόνο να περάσουμε με την οικογένειά μας. Συζητήστε, γελάστε, παίξτε μαζί και κάντε όλα αυτά τα πράγματα και τις δραστηριότητες που η καθημερινότητα, οι υποχρεώσεις και οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής σας δεν σας επέτρεπαν να κάνετε.

Φτιάξτε ένα πλάνο και διατηρήστε μια καθημερινή ρουτίνα. Αυτό θα σας δώσει ένα αίσθημα ασφάλειας και τάξης. Μπορείτε για παράδειγμα να σηκώνεστε μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα, να πλένετε τα δόντια και το πρόσωπό σας και να τρώτε πρωινό. Βγάλτε τις πιτζάμες σας και φορέστε ρούχα που σας κάνουν να αισθάνεστε όμορφα, κοιταχτείτε στον καθρέφτη, φτιάξτε τα μαλλιά σας ακόμα κι αν δεν έχετε σκοπό να βγείτε από το σπίτι. Είναι σημαντικό να μην αμελούμε την προσωπική μας υγιεινή, όπως επίσης σημαντικό είναι να νιώθουμε ωραία με τον εαυτό μας. Μην ξεχνάτε να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Φροντίστε την διατροφή σας, βάλτε τη σωματική άσκηση στη ζωή σας, η οποία μειώνει τα επίπεδα του άγχους και προσφέρει ένα αίσθημα ευεξίας και διατηρήστε ένα όσο το δυνατόν σταθερό ωράριο ύπνου, το οποίο συμβάλλει στην καλή σωματική και ψυχική υγεία.

Αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας ώστε να ανακαλύψετε πως πραγματικά νιώθετε για αυτήν την κατάσταση. Σκεφτείτε τι χρειάζεστε και τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει. Ίσως να βοηθούσε να κάνετε και κάποιες ερωτήσεις στον εαυτό σας, όπως: Πως νιώθω; Υπάρχει κάτι που χρειάζομαι; Τι με βοηθάει; Ποιος θα μπορούσε να με βοηθήσει; Έπειτα μιλήστε ανοιχτά για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας, εκφράστε όλα αυτά που σκέφτεστε και σας προβληματίζουν στα πρόσωπα εκείνα που σας κάνουν να νιώθετε ασφαλείς, είτε είναι κάποιο μέλος της οικογένειάς σας είτε κάποιος φίλος ή φίλη. Ακούστε τι έχουν να σας πουν, ίσως βιώνουν κάτι αντίστοιχο ή έχουν βιώσει παρόμοια συναισθήματα στο παρελθόν. Ίσως μια διαφορετική άποψη σας δώσει μια νέα οπτική. Ίσως πάλι και μόνο το γεγονός ότι κάποιος είναι εκεί για εσάς, για να ακούσει ό,τι θέλετε να μοιραστείτε να είναι ανακουφιστικό.

Αφιερώστε χρόνο σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως σχέδιο, ζωγραφική, κολλάζ, συγγραφή, ποίηση ή οτιδήποτε άλλο σας αρέσει και σας εκφράζει. Η τέχνη και η δημιουργία μας βοηθάνε να εκφράζουμε δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα. Εξάλλου ας μην ξεχνάμε ότι πολλές φορές οι δυσκολίες μας μπορεί να γίνουν πηγή έμπνευσης και δημιουργικότητας.

Μεγάλο μέρος της επικοινωνίας και της διασκέδασής μας είναι πλέον διαδικτυακό. Το σχολείο, η εργασία, η επικοινωνία με συγγενείς και φίλους είναι κοντά μας διαδικτυακά. Και είμαστε πολύ τυχεροί που η τεχνολογία μας δίνει τόσες δυνατότητες. Θα πρέπει όμως όλοι να μπορούμε να βάζουμε όρια και να υπάρχει μέτρο. Προσπαθήστε να είστε αυστηροί με τον εαυτό σας και να αφήνετε για λίγο στην άκρη το κινητό ή τον υπολογιστή. Κάντε ένα διάλειμμα μέσα στην ημέρα και κάντε κάτι διαφορετικό. Μπορείτε να παίξετε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με την οικογένεια σας, να βάλετε μουσική και να χορέψετε, να μαγειρέψετε κάτι όλοι μαζί, να δείτε παλιές φωτογραφίες και να πείτε ιστορίες, να κάνετε σχέδια και όνειρα για το μέλλον φτιάχνοντας μια λίστα με όσα θα θέλατε να κάνετε όταν δε θα υπάρχουν πια περιοριστικά μέτρα.

Βιώνουμε όλοι μια πρωτόγνωρη κατάσταση, όμως μην ξεχνάτε ότι όλες οι κρίσεις έχουν τέλος. Είναι γεγονός πως στερούμαστε πράγματα που κάποτε ήταν αυτονόητα. Όμως μέσα από αυτήν την κατάσταση, μας δίνεται η ευκαιρία να εκτιμήσουμε την πραγματική αξία των πραγμάτων και να αναθεωρήσουμε κάποια πράγματα. Και να είστε σίγουροι, πως όταν τελειώσουν όλα αυτά, μια βόλτα με τους φίλους μας, μια εκδρομή, ένα ταξίδι, θα είναι πολύ πιο όμορφα απ’ότι ήταν μέχρι τώρα!

Εύχομαι ολόψυχα σε όλους σας καλές γιορτές, με υγεία για εσάς και τις οικογένειες σας και πολλές χαρούμενες στιγμές! Παραμένω στη διάθεσή σας για οτιδήποτε με χρειαστείτε (alchatzige@sch.gr).

Αλίκη Φωτεινή Χατζηγεωργίου, Ψυχολόγος

Βιβλιογραφία

Μπιλιάνη Μ., Τσαγκανέλια Α. & Μαυρόγιαννη Θ. *Προτάσεις για τους εφήβους στην πανδημική κρίση του Covid-19.* 1ο Κ.Ε.Σ.Υ. Αχαΐας