



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τη διαχείριση του άγχους για τον Covid-19

### ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Σε αυτή τη φάση «διακινδύνευσης» εκτός από την πανδημία του ιού, υπάρχει για αρκετούς και αρκετές από εμάς και η πανδημία του άγχους, του φόβου, του πανικού και της ανημποριάς που μπορεί να έχει καταστροφικές επιδράσεις στις σχέσεις και τις ζωές μας.

Καθώς βιώνουμε δύσκολα συναισθήματα, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δεν χρειάζεται ούτε να ντρεπόμαστε, ούτε να ενοχοποιούμε τον εαυτό μας ή τους άλλους για αυτά που νοιώθουμε ή νοιώθουν.

Θεωρούμε πως είναι αναπόφευκτο ότι όλοι και όλες μας θα βιώσουμε ως ένα βαθμό, συναισθήματα που συνδέονται με το φόβο ή την αγωνία, το θυμό, αλλά σε ορισμένες και ορισμένους από εμάς ο ιός θα ενεργοποιήσει, ίσως βαθύτερους υπαρξιακούς φόβους και τραύματα, φέρνοντας στην επιφάνεια αγωνίες γύρω από την ύπαρξή μας, που αφορούν θέματα θανάτου και/ή απώλειας.

Ελπίζουμε όμως ότι θα ενεργοποιηθούν σε πολλές και πολλούς από εμάς ατομικές και συλλογικές φωνές που θα ενεργοποιήσουν εκείνα τα στοιχεία που συνδέονται με την ελπίδα, την αισιοδοξία και την αυτοβελτίωση.

Σε αυτό το πλαίσιο είναι σημαντικό να παραμείνουμε σε επαφή με την ευθύνη να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους γύρω μας.

Η ιδέα ότι φροντίζω να μην μεταδώσω τον ιό και να μην είμαι μέρος μιας αλυσίδας διασποράς αποτελεί μια πράξη αλληλεγγύης και κοινωνικής ευθύνης.

Εκτιμούμε ότι αυτή κρίση είναι ταυτόχρονα ένας κίνδυνος και μια ευκαιρία να συνδεθούν με την προοπτική ενός πιο φωτεινού μέλλοντος.

# Πρακτικές συμβουλές για να πορευθούμε με περισσότερη ψυχραιμία, αλληλοκατανόηση και σύνεση σε αυτές τις δύσκολες στιγμές

## *Αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας*

● Είναι πολύ φυσιολογικό αυτή την περίοδο να νιώθουμε έντονα δυσάρεστα συναισθήματα - άγχος, φόβο, απελπισία, απαισιοδοξία ή εκνευρισμό και μπορεί να νιώθουμε απομονωμένοι/ες. Είναι πράγματι μια δύσκολη περίοδος και αντί να παλεύουμε, να αντιστεκόμαστε σε όλα αυτά που νιώθουμε, μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε με αποδοχή. Μπορούμε επίσης να θυμηθούμε ότι κάθε τι που νιώθουμε είναι περαστικό και εφήμερο. Ακόμη και αυτό που σήμερα μας είναι τόσο δύσκολο, μετά από κάποιο χρόνο είναι σίγουρο ότι θα μεταμορφωθεί και θα αλλάξει.

## *Μετριάζουμε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης*

● Με τον συνεχόμενο κατακλυσμό των ειδήσεων που προβάλλουν καταστροφικά σενάρια είναι φυσικό να επιβαρύνεται η ψυχική μας υγεία. Παρόλο που είναι απαραίτητο να παραμένουμε ενημερωμένοι /ες για τις εξελίξεις που αλλάζουν καθημερινά, είναι σημαντικό να φέρουμε περισσότερη επίγνωση στον τρόπο που επιλέγουμε να ενημερωθούμε, μειώνοντας την αλόγιστη έκθεσή μας στα μέσα επικοινωνίας. Αποφεύγουμε τις πηγές που κινδυνολογούν και καταστροφολογούν και ενημερωνόμαστε με βάση τα γεγονότα από αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης.

## *Παίρνουμε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας*

● Ενημερωνόμαστε από επίσημους φορείς για τον κίνδυνο που διατρέχουμε ανάλογα με την κατάσταση της υγείας και τις συνθήκες ζωής μας και παίρνουμε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας.

## *Φροντίζουμε να έχουμε επαρκή έκθεση σε φυσικό φως και καθαρό αέρα*

● Παρόλο που περνάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας μέσα στο σπίτι, φροντίζουμε να ανοίγουμε καλά τα παράθυρα αρκετές φορές την ημέρα ώστε να μπαίνει φυσικό φως και καθαρός αέρας. Η επαφή με το φυσικό φως είναι

σημαντική για τη διατήρηση της ορμονικής ισορροπίας στον οργανισμό, τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και της άμυνας του ανοσοποιητικού συστήματος. Βοηθά επίσης στη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας.

*Αποφεύγουμε την κατανάλωση ουσιών που επιβαρύνουν τον οργανισμό και επιδεινώνουν το άγχος και κινούμε το σώμα μας καθημερινά*

● Μπορεί να είναι δελεαστικό να καταφύγουμε στο αλκοόλ, στο κάπνισμα ή τα γλυκά για να νιώσουμε ανακούφιση από δυσάρεστα συναισθήματα και καταστροφικές σκέψεις, όμως είναι αποδεδειγμένο ότι κάτι τέτοιο θα επιβαρύνει ακόμη περισσότερο την ψυχική μας υγεία. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η κίνηση ευνοεί την ψυχική υγεία. Ακόμη λοιπόν και αν έχουμε περιορίσει τις μετακινήσεις και τις κοινωνικές μας συναναστροφές, ακόμη και αν δουλεύουμε από το σπίτι, παίρνουμε χρόνο κάθε μέρα να κινήσουμε το σώμα μας για τουλάχιστον για 20'.

*Αν δουλεύουμε από το σπίτι, ακολουθούμε μια ρουτίνα*

● Η αλλαγή στην καθημερινότητα μπορεί να φέρει αναστάτωση και αίσθηση ότι χάνουμε τον έλεγχο. Ας διατηρήσουμε όσο μπορούμε μια ρουτίνα, ακόμη και αν παραμένουμε μεγάλο μέρος της ημέρας μας στο σπίτι. Μπορούμε να αφιερώσουμε συγκεκριμένα κομμάτια της ημέρας μας στη δουλειά, την άσκηση και τη φροντίδα, το διάβασμα και σε δημιουργικές δραστηριότητες που μας φέρνουν χαρά και απόλαυση.

*Επικοινωνούμε με ανθρώπους που νιώθουμε ότι μας στηρίζουν*

● Έστω και αν δεν μπορούμε να συναντηθούμε από κοντά με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, ή να αναζητήσουμε παρέα βγαίνοντας έξω, μπορούμε να επικοινωνήσουμε με αυτούς που νιώθουμε κοντά μας.

*Απολαμβάνουμε τις μικρές στιγμές*

● Αυτές οι δύσκολες περιστάσεις μας έχουν αναγκάσει να απομονωθούμε, να μειώσουμε τις δραστηριότητές μας και να αλλάξουμε την καθημερινότητά μας. Μπορούμε να εστιάσουμε στα θετικά στοιχεία αυτής της κατάστασης και να απολαύσουμε όσο μπορούμε τις στιγμές με τη συντροφιά των αγαπημένων μας

ανθρώπων. Ας δώσουμε σημασία σε κάθε μικρή στιγμή, αναγνωρίζοντας αυτά που είναι πραγματικά σημαντικά για μας.

### *Διαχειριζόμαστε προσεκτικά τις πληροφορίες που μοιραζόμαστε με παιδιά*

● Είναι σημαντικό τα παιδιά να είναι ενήμερα για αυτήν την νέα κατάσταση που ζούμε και επηρεάζει και τη δική τους καθημερινότητα, χωρίς όμως να τα πανικοβάλλουμε και να τους δημιουργούμε πρόσθετο άγχος.

- **Μην φοβάστε να μιλήσετε για τον κορωνοϊό.** Αν δεν μιλήσετε με ειλικρίνεια στα παιδιά σας, διατρέχετε τον κίνδυνο να ανησυχήσουν ακόμη περισσότερο. Η συζήτηση για τον ιό πρέπει να είναι ευκαιρία να επικοινωνήσετε τα γεγονότα και να ηρεμήσετε τα παιδιά σε συναισθηματικό επίπεδο. Στόχος σας είναι να βοηθήσετε τα παιδιά να είναι ενημερωμένα και να τα καθησυχάσετε προσφέροντάς τους έγκυρες πληροφορίες.
- **Μιλήστε με τρόπο που ταιριάζει στο αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού.** Μην δίνετε περίπλοκες πληροφορίες που μπορεί να είναι δυσνόητες για τα παιδιά. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους δίνοντας απλές απαντήσεις και αποφεύγοντας λεπτομέρειες που μπορεί να τους δημιουργήσουν σύγχυση.
- **Να είστε ψύχραιμοι και καθησυχαστικοί.** Τα παιδιά αντιδρούν και ακολουθούν τις αντιδράσεις των ενηλίκων που τα φροντίζουν. Γι' αυτό είναι σημαντικό, πρώτα απ' όλα εσείς οι ίδιοι να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Αν παρατηρήσετε πως νιώθετε άγχος, πάρτε χρόνο να ηρεμήσετε πριν συζητήσετε ή προσπαθήσετε να απαντήσετε τις απορίες τους παιδιού σας.
- **Ανταποκριθείτε στις αντιδράσεις των παιδιών σας.** Δώστε χώρο στα παιδιά να σας κάνουν ερωτήσεις για ό,τι τα προβληματίζει. Θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να απαντήσετε τις ερωτήσεις τους, χωρίς όμως να είστε υποχρεωμένοι να έχετε απάντηση για όλα. Στόχος σας είναι να είστε διαθέσιμοι για τα παιδιά και να μην ενισχύσετε τρομακτικές φαντασιώσεις.
- **Να είστε καθησυχαστικοί.** Τα παιδιά είναι πολύ εύκολο να θορυβηθούν και να νομίζουν πως έχουν αρρωστήσει αν ακούσουν για τον ιό. Είναι σημαντικό να τα καθησυχάσετε και να τους τονίσετε όλα τα μέτρα προστασίας που έχετε λάβει.
- **Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση και τα social media.** Η έκθεση των παιδιών στα μέσα ενημέρωσης ενδέχεται να τα φέρει σε επαφή με εικόνες και ειδήσεις που δεν μπορούν να κατανοήσουν και ακόμη χειρότερα μπορεί να τα τρομάξουν.
- **Διατηρήστε τις ρουτίνες.** Αυτό είναι πολύ σημαντικό ιδιαίτερα τώρα που τα σχολεία έχουν περάσει σε αναστολή λειτουργίας. Διατηρήστε τις βασικές λειτουργίες όπως θα κάνατε σε περίοδο σχολικών διακοπών. Η δομή στο

πρόγραμμα των παιδιών, αναφορικά με τα γεύματα και τις ώρες ύπνου, τα κάνει χαρούμενα και υγιή.

## Ηρεμούμε με απλές ασκήσεις

### Διαφραγματική Αναπνοή

Ξαπλωμένοι ιδανικά ανάσκελα ή εναλλακτικά καθισμένοι σε μια καρέκλα, με τα μάτια κλειστά αν μας είναι άνετο, ή ελαφρώς ανοιχτά, ακουμπάμε τις παλάμες κάτω από τα πλευρά, λίγο πιο πάνω από τον αφαλό. Αναπνέουμε από τη μύτη κατευθύνοντας τον αέρα στην κοιλιακή χώρα, νιώθοντας τα χέρια να υψώνονται απαλά με κάθε εισπνοή και να κατεβαίνουν με κάθε εκπνοή. Χωρίς να πιέζουμε, νιώθουμε την αναπνοή καθώς κυλά μέσα στο σώμα. Συνεχίζουμε για 5-10'.

### Διπλάσια Διάρκεια Εκπνοής

Αναπνέουμε εισπνέοντας και εκπνέοντας από τη μύτη και σταδιακά αρχίζουμε να μεγαλώνουμε τη διάρκεια της εκπνοής ώστε να γίνει διπλάσια σε διάρκεια σε σχέση με την εισπνοή. Εάν για παράδειγμα εισπνέουμε σε 4 χρόνους, εκπνέουμε σε 8 χρόνους. Εστιάζοντας στην εκπνοή, νιώθουμε το σώμα να μαλακώνει, μαλακώνουμε τους μύς του προσώπου, τους ώμους, τους μύς γύρω από το λαιμό, την κοιλιά. Με κάθε εκπνοή νιώθουμε ότι αδειάζουμε πλήρως από τον αέρα και έπειτα επιτρέπουμε στην εισπνοή να γίνει από μόνη της, χωρίς πίεση. Συνεχίζουμε για 5 -10'.

### Mindful Walking (5'- 10')

Το περπάτημα με επίγνωση μας δίνει την ευκαιρία να εστιάσουμε την προσοχή μας, που συχνά διασπάται μέσα στην ημέρα και να επανέλθουμε στο παρόν μέσα από τις αισθήσεις του σώματος που κινείται.

- Ξεκινήστε περπατώντας με φυσικό ρυθμό, τοποθετώντας τα χέρια οπουδήποτε σας είναι πιο άνετα – δίπλα στο σώμα, πάνω στην κοιλιά, σταυρωμένα πίσω από την πλάτη. Φροντίστε να μη σκύβετε μπροστά και αναπνέετε κανονικά.
- Το βλέμμα μπορεί να είναι χαμηλωμένο, χωρίς να εστιάζει κάπου συγκεκριμένα, τόσο ώστε να μπορείτε να περπατάτε με ασφάλεια.

- Με κάθε βήμα, φέρνετε την επίγνωση στα πέλματα των ποδιών, την επαφή με το έδαφος, την αίσθηση του ποδιού καθώς σηκώνεται, την αλλαγή του βάρους, τη στιγμή που ακουμπά και πάλι πίσω.
- Παρατηρήστε την εναλλαγή του βάρους από το ένα πόδι στο άλλο, τις μικρές προσαρμογές που κάνει το σώμα από μόνο του για να πραγματοποιήσει αυτή τη δραστηριότητα.
- Φτάνοντας στο τέλος της διαδρομής, κάντε μια μικρή παύση, νιώθοντας την επαφή των ποδιών με το έδαφος και συνειδητά κάντε αναστροφή, περπατώντας πάλι προς τα πίσω.
- Όταν παρατηρήσετε ότι ο νους περιπλανιέται, κάτι που θα συμβεί πολλές φορές, απαλά και χωρίς κριτική, γυρίστε την προσοχή σας και πάλι στο περπάτημα.

#### Άσκηση χαλάρωσης: Αναπνέοντας με ηρεμία

- Όταν κάτι μας τρομάζει, το μυαλό αξιολογεί τη συγκεκριμένη κατάσταση ως επικίνδυνη (είτε είναι πραγματικά επικίνδυνη, είτε όχι) και προετοιμάζει το σώμα ώστε να αντιμετωπίσει αυτό που αντιλαμβάνεται ως “κίνδυνο”. Κατεβάζοντας τους ρυθμούς της αναπνοής μας, μπορούμε να βοηθήσουμε το σώμα μας να ηρεμήσει κι αυτό. **Δοκιμάστε να ακούσετε και να πραγματοποιήσετε την παρακάτω άσκηση χαλάρωσης, όταν αισθάνεστε μεγάλο άγχος, αγωνία, ή στρες.**

[http://kesypsy.eap.gr/?page\\_id=7842](http://kesypsy.eap.gr/?page_id=7842)

#### Άσκηση χαλάρωσης: Ένταση και χαλάρωση

- Όταν είμαστε διαρκώς προσκολλημένοι στο άγχος μας, οι μύες μας γίνονται άκαμπτοι, σκληραίνουν και πονούν. Αυτή η άσκηση μας βοηθά να μάθουμε να σφίγγουμε και μετά να χαλαρώνουμε όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματός μας, μία προς μία. Σφίγγοντας και μετά χαλαρώνοντας τους μύες μας, μπορούμε να βοηθήσουμε το σώμα μας να χαλαρώσει. **Δοκιμάστε να πραγματοποιείτε την παρακάτω άσκηση συστηματικά (π.χ. μία φορά την ημέρα), ώστε να βοηθήσετε το σώμα σας να μάθει να χαλαρώνει και να προφυλάσσεται από τις επιπτώσεις του χρόνιου στρες.**

[http://kesypsy.eap.gr/?page\\_id=7845](http://kesypsy.eap.gr/?page_id=7845)

## Άσκηση Αναπνοής (5')

● Μια από τις βασικότερες πρακτικές ενσυνειδητότητας είναι η εστίαση στην αίσθηση της αναπνοής. Μπορείτε να εξασκηθείτε με αυτή την ηχογράφηση οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, παίρνοντας μια άνετη θέση καθιστοί σε μια καρέκλα ή στο έδαφος ή ξαπλωμένοι.

<https://www.youtube.com/watch?v=KY9aJXHIG20&feature=youtu.be>

## Πηγές αναφοράς

- <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>
- <https://www.onebreath.eu/blog/mental-health-support-coronavirus>
- <http://kesypsy.eap.gr>