

Τις τελευταίες μέρες στη χώρα μας, λόγω του COVID-19, οι περισσότεροι άνθρωποι (είτε νοσούν είτε όχι) έχουν κληθεί να βρίσκονται στο σπίτι τους. Οι οδηγίες του κράτους είναι ξεκάθαρες: **«μένουμε σπίτι»**. Για να αντιληφθούμε το επίπεδο του στρες, που αυτά τα αναγκαστικά μέτρα θέτουν στον ανθρώπινο ψυχισμό, χρειάζεται να θυμηθούμε ότι η απομόνωση ενός ατόμου έχει χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα ως μέσο τιμωρίας και σωφρονισμού.

Καλές πρακτικές για άτομα σε περιορισμό

- **Ενημέρωση για την επιδημία**

Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και ενημέρωσης ,το διαδίκτυο είναι πολλές φορές μοναδική πηγή ενημέρωσης. Η συνεχόμενη ροή αρνητικών ειδήσεων (νέα κρούσματα, θάνατοι , μέτρα προστασίας) μπορεί να αυξήσουν το άγχος και το φόβο. Προτείνεται να περιορίζεται η ενημέρωση σε ένα –δυο μέσα, αξιόπιστα για το άτομο, ανά τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

- **Κοινωνικά δίκτυα**

Στην παρούσα κατάσταση, τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο που βρίσκεται στην απομόνωση. Από τη μια δημιουργείται η αίσθηση συντροφικότητας, αλληλοϋποστήριξης, κοινής πορείας αντιμετώπισης, από την άλλη το χιουμοριστικό, πολλές φορές, περιεχόμενο μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη μείωση των επιπέδων του άγχους.

- **Διατήρηση υγιεινού τρόπου ζωής**

Στις μέρες μας δίνεται βαρύτητα στο τρίπτυχο : διατροφή, άσκηση, ύπνος. Είναι σημαντικό να διατηρείται η προσπάθεια στο συγκεκριμένο τρίπτυχο, τόσο για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας, όσο και για τη διατήρηση της άμυνας του οργανισμού.

- **Αποφυγή αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών**

Η χρήση αλκοόλ και ψυχοδραστικών ουσιών, ενώ μειώνει βραχύχρονα το άγχος και την ψυχική οδύνη, μακροχρόνια αυξάνει τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Επιπλέον, το άτομο υπό την επήρεια των ουσιών αυτών μπορεί να γίνει περισσότερο παρορμητικό ή επιθετικό.

- **Οργάνωση της μέρας και διαχείριση του χρόνου**

Η οργάνωση της ημέρας μπορεί να έχει δυο κατηγορίες δραστηριοτήτων:

-Δραστηριοτήτων ευχαρίστησης (παρακολούθηση μιας ταινίας, ηλεκτρονικά παιχνίδια, ανάγνωση βιβλίου, αυτοφροντίδα, ζωγραφική μουσική κ.α.)

-Δραστηριότητες ικανοποίησης (παρακολούθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τακτοποίηση χώρου κ.α)

- **Θρησκευτική δραστηριότητα**

Η τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων (π.χ. προσευχή), ακόμη και σε αυτές τις συνθήκες, βοηθά στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.

- **Ψυχολογική και ψυχιατρική υποστήριξη**

Συστήνεται η ψυχολογική εξ αποστάσεως υποστήριξη , όταν το άγχος , τα έντονα συναισθήματα δεν είναι δυνατό να διαχειριστούν.

Με τις παραπάνω καλές πρακτικές έγινε μια προσπάθεια διευκόλυνσης της όλης κατάστασης, την οποία βιώνουμε τις τελευταίες μέρες.

Η ψυχολόγος του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου

Τζελέπη Θεοδώρα