



ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΗΝΩΝ



**ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ.**

Αθήνα, Απρίλιος 2020

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΡΕΣ?

Το στρες είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του. Όταν το άτομο αισθάνεται αδύναμο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, και κυρίως όταν νιώθει ότι απειλείται, βιώνει στρες. Η ενεργοποίηση του συστήματος του στρες μπορεί να συμβεί είτε από *εξωτερικά ερεθίσματα*, π.χ. φυσική καταστροφή, πολεμικές επιχειρήσεις, ή άλλου τύπου απειλητικά για τη ζωή γεγονότα, όπως η σημερινή κατάσταση της πανδημίας, είτε από *εσωτερικά ερεθίσματα* (π.χ. φόβος ή αγωνία).

Η πανδημία COVID-19 από το νέο κορωνοϊό αποτελεί μία κατάσταση απειλητική για την υγεία και για τη ζωή. Οι ειδικοί προσομοιάζουν τη σημερινή κατάσταση με πόλεμο. Είναι λογικό λοιπόν στην παρούσα φάση τα άτομα να βιώνουν έντονο στρες. Όταν είμαστε σωματικά ή ψυχολογικά στρεσαρισμένοι το σώμα μας εκκρίνει ορμόνες οι οποίες επιδρούν σε όλα τα συστήματα και τα όργανα. Έτσι αφενός δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα (όπως αρνητισμός, θυμός κ.λπ.) αφετέρου, αν δεν διαχειριστούμε το στρες, εμφανίζεται άγχος που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αποδιοργάνωση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Παρατηρήστε τις λέξεις/φράσεις που χρησιμοποιείτε

Μην χρησιμοποιείτε φράσεις όπως «είναι αδύνατο να μείνω μέσα στο σπίτι!» «αποκλείεται να το κάνω!», «δεν υπάρχει περίπτωση να περιοριστώ!». Εκφράσεις αυτού του είδους δημιουργούν στρες και δεν βοηθούν στην επίλυση κανενός προβλήματος.

Μην επικεντρώνεστε στο ποιος ή τι φταίει για ό,τι συμβαίνει, αλλά εντοπίστε τι είναι αυτό που **εσείς** μπορείτε να ελέγξετε.

Επικεντρωθείτε στο παρόν. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να αρχίσετε να σκέφτεστε το παρελθόν, τι μέτρα δεν ελήφθησαν, κ.λπ. Ούτε όμως και να κάνετε σενάρια καταστροφής για το μέλλον, όπως π.χ. ότι «δεν θα καταφέρουμε τίποτα», «ο κορωνοϊός θα μας σκοτώσει όλους» κ.λπ. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στο εδώ και τώρα, να αναλύσετε αυτό που σας προβληματίζει, και στη συνέχεια να βρείτε λύσεις για κάθε επιμέρους τμήμα του. Για παράδειγμα, αν σας προβληματίζει «πώς θα δουλεύω από το σπίτι ενώ θα είναι μαζί και τα παιδιά;», σκεφτείτε λύσεις, συζητήστε το μαζί τους, ιδίως με τα μεγαλύτερα, και οργανώστε την απασχόλησή τους. Με αυτό τον τρόπο θα έχετε λιγότερο στρες και πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να χειριστείτε τα πράγματα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για σας.

Μάθετε να κάνετε θετικές δηλώσεις, όπως π.χ. «τελικά όλα θα πάνε καλά», «θα υποχωρήσει η πανδημία και θα είμαστε καλά», ή οποιοδήποτε άλλο θετικό μήνυμα επιθυμείτε. Εξασκηθείτε επαναλαμβάνοντας τις δηλώσεις που επιλέξατε κάνοντας ταυτόχρονα διαφραγματικές αναπνοές για χαλάρωση.

Αποδεχτείτε την αλλαγή ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Συγκεκριμένοι στόχοι της ζωής σας, στην παρούσα φάση, μπορεί να μην είναι πλέον εφικτοί ως συνέπεια του περιορισμού των κινήσεων και της διακοπής εργασίας αρκετών κλάδων εργαζομένων. Αποδεχόμενοι ότι υπάρχουν καταστάσεις που δεν επιδέχονται αλλαγή, σας βοηθά να εστιάσετε στις καταστάσεις εκείνες που μπορείτε να μεταβάλετε.

Προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση με ισορροπημένο τρόπο. Ακόμα κι όταν τα γεγονότα είναι δυσάρεστα, προσπαθήστε να αναλογιστείτε την κατάσταση μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και κρατήστε μια μακροπρόθεσμη προοπτική. **Μην καταστροφολογείτε!**

Μείνετε αισιόδοξοι. Χρησιμοποιείστε το χιούμορ. Μια αισιόδοξη οπτική θα σας καταστήσει ικανούς να αναμένετε θετικά πράγματα στη ζωή σας. Επιστρατεύστε το χιούμορ! Το χιούμορ μας δίνει πολλές έξυπνες και ευρηματικές δυνατότητες να πούμε πολλά πράγματα, χωρίς σκληρότητα. Το χιούμορ αναπτύσσει τη διάθεση για δράση, γεννά θετικά συναισθήματα, δίνει προοπτική. **Θυμηθείτε: το χιούμορ είναι αγχολυτικό!**

Φροντίστε τον εαυτό σας. Δώστε σημασία στις ανάγκες σας και τα συναισθήματά σας. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας αρέσουν και σας χαλαρώνουν. π.χ. διαβάστε τα βιβλία που δεν ποτέ δεν προλάβετε, δείτε ταινίες, τακτοποιήστε εκκρεμότητες, δοκιμάστε νέες συνταγές μαγειρικής.

Μείνετε υγιείς. Φροντίστε τον ύπνο και τη διατροφή σας. Διατηρείστε ένα καθημερινό πρόγραμμα. **Ασκηθείτε** όσο μπορείτε, δεδομένων των περιορισμών. Η σωματική άσκηση βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες.

Διατηρήστε την κοινωνικότητά σας. Μείνετε σε επαφή με τα αγαπημένα πρόσωπα, χρησιμοποιείτε τις δυνατότητες της τεχνολογίας για επικοινωνία με εικόνα. Μοιραστείτε αυτό που νιώθετε με τους οικείους σας. Δώστε και πάρτε υποστήριξη και αγάπη.

Χρησιμοποιείτε τεχνικές χαλάρωσης. Ο στόχος των τεχνικών χαλάρωσης είναι να προκαλέσουν χαλάρωση στο νου και το σώμα και να μειώσουν τα επίπεδα των ορμονών του στρες. Οι τεχνικές χαλάρωσης εκπαιδεύουν το νου να εστιάζει στο σώμα και τις αισθήσεις απερίσπαστα. Μερικές από τις πιο διαδεδομένες τεχνικές χαλάρωσης είναι η Διαφραγματική Αναπνοή, η Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση, ο Καθοδηγούμενος Οραματισμός, ο Διαλογισμός, οι ασκήσεις Ενσυνειδητότητας (Mindfulness), η Χαλάρωση Δημιουργικής Έκφρασης, και η Διαχείριση του Στρες με τη Μέθοδο της Πεταλούδας. Μπορείτε να βρείτε πολλά σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο, για ενήλικες και παιδιά. Μπορείτε να επιλέξετε αυτές που σας ταιριάζουν και να τις κάνετε μόνοι, μαζί με τα παιδιά σας, ή να παροτρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους να τις χρησιμοποιούν.

**Το βασικό είναι να εντοπίσετε τους τρόπους που είναι πιθανό να λειτουργήσουν
σαν μέρος της δικής σας προσωπικής στρατηγικής διαχείρισης του στρες
και ενίσχυσης της ψυχικής σας ανθεκτικότητας.**

**Σε περίπτωση που το χρειαστείτε, μη διστάσετε να ζητήσετε υποστήριξη
από ειδικούς ψυχικής υγείας.**

Διαμόρφωση Οδηγιών: Μαρία Χρηστάκη, Ψυχίατρος Παιδιού και Εφήβου

ΠΗΓΕΣ

1. Lazarus, R.S.& Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
2. American Psychological Association. The road to Resilience, www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx
3. Charney D. S. (2004) Psychobiological Mechanisms of resilience and vulnerability. Implications for successful Adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2)195-216
4. Nature (2012). *Stress and resilience*.490, No. 7419
5. Varvogli L., Darviri C.(2011) Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal* 5(2) 74-89
6. Σταλίκας Α. & Μυτσκίδου Π.(2011) *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία* εκδόσεις: Τόπος