

10 τρόποι  
για να πορευτούμε την περίοδο της  
πανδημίας  
Οδηγός για Quaranteenagers

# 1. Αποδεχόμαστε

Η αποδοχή είναι το πρώτο βήμα για να διαχειριστούμε οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση. Χρειάζεται να αποδεχτούμε τις συνθήκες στις οποίες καλούμαστε να λειτουργήσουμε, καθώς και τα συναισθήματα που αυτές μας δημιουργούν. Θυμόμαστε τον “Κανόνα των 90 δευτερολέπτων”: 'Όταν αντιστεκόμαστε σε ένα συναισθημα, μένουμε κολλημένοι σε αυτό.' Όταν το αποδεχόμαστε, συνήθως εξαφανίζεται σε λιγότερο από 2 λεπτά!

## 2. Ενημερωνόμαστε

Φροντίζουμε να έχουμε ενημέρωση με μέτρο, από έγκυρα Μέσα, ώστε να μην ανακυκλώνεται η παραπληροφόρηση, που εντείνει το άγχος.

### 3. Φροντίζουμε την υγεία μας

Φροντίζουμε την σωματική και ψυχική μας υγεία και ισορροπία. Υιοθετούμε υγιεινές συνήθειες: καλή διατροφή, άσκηση, εκτόνωση άγχους μέσω δραστηριοτήτων. Πολλοί λατρεύουμε το γεγονός ότι δεν πρέπει να πεταχτούμε από το κρεβάτι το πρωί και να ετοιμαστούμε αλλά είναι σημαντικό να διατηρήσουμε τις ώρες ύπνου ίδιες με αυτές που έχουμε όταν πηγαίνουμε σχολείο και να κοιμόμαστε περισσότερο μόνο το Σαββατοκύριακο. Βγάζουμε βόλτα το σκύλο μας, περπατάμε, τρέχουμε, κάνουμε roller, skateboard και ποδήλατο. Συζητάμε, ανταλλάσουμε συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς.

## 4. Διευρύνουμε τα όριά μας

Εξερευνούμε νέες δυνατότητες στις νέες συνθήκες και διευρύνουμε τους ορίζοντες μας Εφόσον περνάμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι, διαβάζουμε ένα βιβλίο που δεν θα είχαμε χρόνο να διαβάσουμε αν είχαμε δραστηριότητες εκτός σπιτιού ή βλέπουμε μία ταινία που δε θα είχαμε τον χρόνο να δούμε.

## 5. Κάνουμε πράγματα από κοινού

Σκεφτόμαστε κάτι που έχουμε κοινό με έναν φίλο. Ίσως πρόκειται να δώσουμε εξετάσεις για ένα δίπλωμα ή μπορεί να μας αρέσει η σωματική άσκηση ή απλώς να βαριόμαστε και οι δύο. Αλληλεπιδρούμε με έναν φίλο μέσω μιας βιντεοκλήσης, λύνουμε μία άσκηση μαζί, γυμναζόμαστε μαζί. Εάν και οι δύο βαριόμαστε, μπορούμε να συζητήσουμε για μια νέα δεξιότητα που θα μπορούσαμε να αποκτήσουμε μαζί, όπως το να μάθουμε ισπανικά online ή μαγειρική. Οι δραστηριότητες από κοινού οδηγούν σε απόλαυση και γέλιο.

# 6. Κρατάμε ημερολόγιο

Το να κρατάμε ημερολόγιο είναι μια πρακτική συνειδητοποίησης που βοηθά να σκεφτούμε τι μας απασχολεί, τι μας ευχαριστεί και τι μας ανησυχεί. Μας βοηθάει να κατανοήσουμε τις εμπειρίες μας, να εξερευνήσουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μας σε συγκεκριμένα γεγονότα. Δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος να κρατήσουμε ημερολόγιο, απλά γράφουμε ό, τι θέλουμε - καλά και κακά. Δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για την ορθογραφία ή τη σύνταξη, μόνο εμείς θα το διαβάσουμε!

# 7. Είμαστε ευέλικτοι

Γ'α να αντιμετωπιστεί η αβεβαιότητα που αισθανόμαστε επιστρατεύουμε δεξιότητες όπως η ευελιξία και το χιούμορ απέναντι στην ένταση και τα άσχημα συναισθήματα. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να θυμόμαστε πως, καθώς όλοι ερχόμαστε αντιμέτωποι με αλλαγές καθ 'όλη τη διάρκεια της ζωής μας, εκείνοι που το χειρίζονται καλύτερα και προσαρμόζονται σε όσα φέρνει η ζωή, ξεπερνούν ευκολότερα τις δυσκολίες. Δεν έχει νόημα να σπαταλάμε χρόνο για πράγματα που δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Ο κορωνοϊός είναι κάτι που δεν μπορούμε να αλλάξουμε. 'Όλοι αντιμετωπίζουμε τα ίδια περιοριστικά μέτρα. Γιατί λοιπόν να σπαταλάμε χρόνο απογοητευμένοι / θυμωμένοι / αγχωμένοι και ανήσυχοι; Κάνουμε μία λίστα με τα πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε αυτήν την περίοδο και αγνοούμε τα πράγματα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε.

# 8. Προγραμματίζουμε

Προγραμματίζουμε στο μέτρο του δυνατού, ώστε να ανακτήσουμε τον έλεγχο της αβέβαιης και στρεσογόνας κατάστασης. Καταστρώνουμε ένα ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα καθώς αισθανόμαστε πολύ καλύτερα εάν έχουμε κάτι να επιτύχουμε κάθε μέρα. Δημιουργούμε «χώρους» ιδιωτικότητας αλλά και συνεύρεσης ούτως ώστε και να μη νιώθουμε μοναξιά αλλά και να μην αισθανόμαστε την ‘πίεση’ της ‘αναγκαστικής συγκατοίκησης’ για πολλές ώρες.

## 9. Ασχολούμαστε με τα μαθήματα με μέτρο

Εκτός από τα μαθήματα, οι έφηβοι στο σχολείο έχουν χρόνο να βγουν, να δημιουργήσουν, να κάνουν παρέα με τους φίλους τους, να γελάσουν και να αστειευτούν με τους καθηγητές τους. Όλα τα πράγματα που κάνουν το σχολείο ευχάριστο, διασκεδαστικό και συναρπαστικό δεν είναι εκεί όταν τηλεκπαιδευόμαστε. Κάνουμε τακτικά διαλείμματα για να ασχοληθούμε με κάτι που μας ευχαριστεί και μας διασκεδάζει.

# 10. Αισιοδοξούμε

Συνεχίζουμε να σχεδιάζουμε το μέλλον με ελπίδα, πίστη και αισιοδοξία. Αυτό μας δίνει τη δύναμη να αντέξουμε και να διαχειριστούμε καλύτερα τις δυσκολίες του παρόντος.

**Μαρία Καμπέρη**  
**Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας**  
**Διεύθυνσης Π.Ε. Πειραιά**