***ΚΟΡΟΝΑΙΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ***

Διανύουμε μια δύσκολη φάση στη ζωή όλων μας. Το μήνυμα ***ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ*** κυριαρχεί παντού και όλοι μας ακολουθούμε τις οδηγίες αποφεύγοντας τις κοινωνικές επαφές και τις άσκοπες μετακινήσεις. Αυτή η αιφνίδια αλλά αναγκαία αλλαγή στην «απλή» καθημερινότητα μας, είναι κάτι που δεν είχαμε συνηθίσει και δεν έχουμε συνειδητοποιήσει. Για τους περισσότερους , ο κοινωνικός περιορισμός βιώνεται ως μια δυσάρεστη εμπειρία, απώλεια της ελευθερίας και της καθημερινής ρουτίνας, απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, αβεβαιότητα για την εξέλιξη της νόσου, βαρεμάρα, όλα αυτά μπορούν μερικές φορές να έχουν αρνητικό αντίκτυπο.

Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με σημαντικές αλλαγές στη ζωή , όλοι μας, βιώνουμε έντονες συναισθηματικές καταστάσεις . Η πρώτη αμυντική αντίδραση μας είναι η άρνηση και εν συνεχεία ο θυμός. Ο θυμός είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό συναίσθημα, μια αντίδραση αναμενόμενη.

Έπειτα ένα άλλο συναίσθημα που βιώνουμε είναι ο φόβος, η ανασφάλεια, η αγωνία, τα αδιέξοδα σενάρια. Ο φόβος για τα οικονομικά προβλήματα που είναι ένας σημαντικός παράγοντας, και αυτό είναι λογικό γιατί πολλοί άνθρωποι αναγκάζονται να εγκαταλείψουν ξαφνικά τις δουλειές τους, χωρίς προγραμματισμό. Αναπτύσσουμε ένα ιδιαίτερο άγχος για αυτό που μας συμβαίνει, το οποίο είναι εντελώς άγνωστο, μη οικείο, αχαρτογράφητο.

Αυτή τη στιγμή, στεκόμαστε απέναντι σε μια απολύτως καινούρια και άγνωστη συνθήκη, μια συνθήκη που βιώνουμε σαν κάτι εντελώς ανεξέλεγκτο , και ως εκ τούτου είναι απολύτως φυσιολογικό να βιώνουμε άγχος, στρες.

Το να βγούμε απόλυτα έξω από το άγχος και την ανησυχία, αποτελεί μια μη ρεαλιστική προσδοκία. Σταδιακά αυτό που μας συμβαίνει θα μας γίνει οικείο, θα αρχίσουμε να το αποδεχτούμε, μέρα με τη μέρα θα αντιλαμβανόμαστε με σαφήνεια με την κατάσταση που έχουμε να κάνουμε, και το ανεξέλεγκτο άγχος θα αρχίσει να «κατεβαίνει».

Αυτό που ουσιαστικά δοκιμάζεται μέσα μας τώρα, είναι η ψυχική μας ανθεκτικότητα απέναντι στο άγνωστο, το ποσό ο καθένας από εμάς μπορεί να στερεωθεί ψυχικά μετά από όλη αυτή τη δοκιμασία, αποδεχόμενος πως μπροστά του ξετυλίγεται μια κατάσταση που δεν μπορεί να ελέγξει, απόλυτα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τον αγχωμένο και φοβισμένο μας εαυτό, να βελτιώσουμε την κατάσταση και την καινούρια προσωρινή ζωή μας. Στη διαχείριση άγχους, μια βασική ερώτηση είναι «τι μπορώ να κάνω **εγώ** για να αυτό που με αγχώνει;».

1. Προσπαθούμε να μείνουμε ήρεμοι και αντιμετωπίζουμε με ωριμότητα την κατάσταση καθώς λειτουργούμε ως πρότυπα για τα παιδιά μας.
2. Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εαυτούς μας από την πολύωρη έκθεση στις ειδήσεις. Ενημερωνόμαστε μόνο από επίσημους φορείς πληροφόρησης.
3. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Απαντάμε στα ερωτήματα τους με σαφήνεια και ειλικρίνεια. Σημαντικό είναι ότι είμαστε διαθέσιμοι και καθησυχαστικοί.
4. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συμμαθητές τους και με αγαπημένα συγγενικά πρόσωπα.
5. Κάνουμε μικρούς περιπάτους όσο μας επιτρέπουν τα μετρά.
6. Κάνουμε δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά όλοι μαζί ως οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια, όπως παρακολούθηση ταινιών, χορό, πάζλ, επιτραπέζια παιχνίδια, κατασκευές, ζωγραφική, μουσική, μαγειρική, διαβάζουμε βιβλία κ.α.
7. Αφήνουμε στην άκρη τις ενδοοικογενειακές συγκρούσεις. Είναι μια ευκαιρία να έρθουμε όλοι πιο κοντά.
8. Προσπαθούμε να είμαστε υποστηρικτικοί και να διευκολύνουμε την καθημερινότητα μας.
9. Παραμένουμε αισιόδοξοι και ακλουθούμε τις οδηγίες που ισχύουν για όλους.
10. Δημιουργούμε ένα ευχάριστο πρόγραμμα με δραστηριότητες εντός του σπιτιού που θα μας κρατήσει το ενδιαφέρον.

***Μην ξεχάσετε ότι όλο αυτό που βιώνουμε είναι μια αλτρουιστική πράξη, μια πρόσφορα προς το κοινωνικό σύνολο, γι’ αυτό είναι τόσο σημαντική!!!***

Εάν παρατηρήσετε συμπεριφορές που δεν μπορείτε να διαχειριστείτε και νιώθετε την ανάγκη να μιλήσετε για αυτά που σας συμβαίνουν, είμαι στη διάθεση σας να σας ακούσω.

Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο e-mail [***elenibartzou@yahoo.gr***](mailto:elenibartzou@yahoo.gr)

**ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ!**

**ΕΛΕΝΗ ΜΠΑΡΤΖΟΥ**

**ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ**