

Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία

Στις μέρες μας, αναμφίβολα, ο καθένας αισθάνεται ψυχική κόπωση. Η παρατεταμένη δοκιμασία στην οποία έχουμε υποβληθεί από την εξάπλωση του covid-19, ο κίνδυνος να νοσήσουμε οι ίδιοι ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα, η έντονη αλλαγή της καθημερινότητάς μας σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο, η οικονομική δυσπραγία – ανεργία, η αβεβαιότητα, η σύγχυση από την παραπληροφόρηση, η συνεχής έκθεση σε δυσάρεστες ειδήσεις από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, ο προβληματισμός για την αναγκαιότητα του εμβολιασμού του πληθυσμού, οι περίοδοι lockdown είναι στην καθημερινότητά μας περισσότερο από ένα χρόνο. Στην περιοχή της Θεσσαλίας προστέθηκε και το πλήγμα της σεισμικής ακολουθίας, οι σεισμικές δονήσεις, ο πανικός που ακολούθησε, οι υλικές ζημιές, η απώλεια της οικίας για κάποιους ανθρώπους. Η αλήθεια είναι ότι δοκιμαστήκαμε και δοκιμαζόμαστε σκληρά μικροί και μεγάλοι και ότι αισθανόμαστε ψυχικά κουρασμένοι. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να βοηθήσουμε τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας, ώστε να νιώσουμε καλύτερα; Ποιοι είναι οι παράγοντες, που συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία;

- Δώστε σημασία στην φροντίδα του σώματος. Φροντίστε για την καθημερινή σωματική σας υγιεινή και κάνετε σωματική άσκηση είτε με έναν περίπατο στην γειτονιά σας είτε μέσα στο σπίτι. Η σωματική άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, ορμόνες που δημιουργούν συναισθήματα ευφορίας, βοηθά στην διαχείριση του άγχους, βελτιώνει την αυτοεικόνα, χαλαρώνει βοηθώντας στην αϋπνία. Αν σας το επιτρέπουν τα οικονομικά σας κάνετε ένα δώρο στον εαυτό σας, που θα σας προσφέρει σωματική ευχαρίστηση. Παραθέτω κάποιους στίχους από το αγαπημένο μου ποίημα **Ιθάκη του Καβάφη** «... και τες καλές πραγμάτειες ν αποκτήσεις, σεντέφια και κοράλλια, κεχριμπάρια κι εβένους, και ηδονικά μυρωδικά κάθε λογής, όσο μπορείς πιο άφθονα ηδονικά μυρωδικά...». Στο σημείο αυτό ο ποιητής δεν εννοεί να γίνουμε υλιστές, αλλά τονίζει τη σημασία της ευχαρίστησης και του σώματος, τουλάχιστον όπως εγώ το αντιλαμβάνομαι. Απολαύστε το καλομαγειρεμένο φαγητό ή μια όμορφη μυρωδιά – έστω κι αν αυτή προέρχεται από ένα φλιτζάνι καφέ- κι εστιάστε στην απόλαυση αυτή.
- Η ευγνωμοσύνη. Σκεφτείτε τους λόγους για τους οποίους νιώθετε ευγνώμονες στη ζωή λόγω χάρη για την οικογένεια που έχετε, για τα παιδιά σας, για την υγεία σας, για την εργασία σας, για τους φίλους σας... Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας σε άλλους λέγοντας «ευχαριστώ», με ένα τηλέφωνο, μια και οι επισκέψεις στις μέρες μας θεωρούνται κάπως επικίνδυνες. Έστω κι αν σκεφτούμε τους

λόγους ή τους ανθρώπους που θέλουμε να ευχαριστήσουμε αυξάνονται τα θετικά μας συναισθήματα.

- Έρευνες έχουν δείξει ότι η καλοσύνη και η ευτυχία συμβαδίζουν. Δείξτε συμπόνια με απλές πράξεις, προσφέρετε ένα μικρό – συμβολικό δώρο αγάπης, βοηθήστε έναν άνθρωπο που έχει ανάγκη, δώστε στο παιδί σας το παιχνίδι, που ζητά. Δώστε στους άλλους ένα χαμόγελο, μια καλή κουβέντα. Η ικανοποίηση δεν έρχεται από την ανταπόδοση, αλλά από την ανιδιοτέλεια.
- Σκεφτείτε το μέλλον σας με αισιοδοξία σε ρεαλιστική βάση. Φανταστείτε τον εαυτό σας στο μέλλον ότι έχετε καταφέρει αυτά για τα οποία τώρα αγωνίζεστε. Πώς νιώθετε; Τί χρειάζεται να κάνετε για να φτάσετε σ αυτό;
- Αναγνωρίστε και συνειδητοποιήστε τις ικανότητες και τις αξίες που διαθέτετε και προσπαθήστε να τις ενισχύσετε. Σκεφτείτε πως καταφέρατε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες που συναντήσατε στη ζωή σας μέχρι τώρα. Πώς σας βοήθησε ο εαυτός σας;
- Σκεφτείτε τι έχει νόημα για σας στη ζωή και πώς μπορείτε να το πετύχετε.
- Συνδεθείτε με ενσυναίσθηση με τους ανθρώπους γύρω σας.
- Συνεχίστε να μαθαίνετε πράγματα που σας ενδιαφέρουν, όπως η μαγειρική, οι κατασκευές και άλλα.

Κλείνοντας, πιστεύω ότι θα έχουμε δρόμο μπροστά μας, για να επουλώσουμε τις πληγές μας, ακόμη κι όταν λυτρωθούμε από τις συνέπειες της πανδημίας και των σεισμών. Θεωρώ, όμως, ότι μπορούμε με αναστοχασμό να μετατρέψουμε τις κρίσεις σε ευκαιρία για πιο ανθρώπινη στάση απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους.

Με εκτίμηση
Καστόρη Μαρία
Ψυχολόγος

- Για την συγγραφή του συγκεκριμένου άρθρου λήφθηκαν στοιχεία από την εργασία των Ψυχολόγων, Σκαλή, Θ. και Πάλλη, Α. με τίτλο «η Θετική Ψυχολογία στη διαχείριση κρίσεων και στην ευδαιμονία κάθε ατόμου». ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ. ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ – Α ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Καθηγητής ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ,Χ.
