

## Οι σκέψεις μου

### Ξέρω ότι ΜΠΟΡΩ να ελέγξω

- το πόσο συχνά πλένω τα χέρια μου και εφαρμόζω σωστά τους κανόνες υγιεινής
- το να μένω στο σπίτι
- το τι τρώω & πίνω
- το τι βλέπω & διαβάζω
- την φροντίδα του εαυτού μου
- το να ζητήσω βοήθεια/συμπάραση αν χρειαστεί

### Ξέρω ότι ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ να ελέγξω

- τον ιό, το πόσο και πού εξαπλώνεται στον κόσμο
- το τι κάνουν ή τι δεν κάνουν οι άλλοι για να φροντίσουν τον εαυτό τους
  - τις στατιστικές
  - τους νόμους και τα νομοθετήματα
- το τι λέγεται στην τηλεόραση και το τι γράφεται στο ιντερνετ

## Πώς μπορώ να ελέγξω το άγχος μου;

Ένας σπουδαίος τρόπος είναι με το να μάθουμε να παίρνουμε βαθιές αναπνοές. Γιατί όμως είναι σημαντικές οι εν τω βάθει αναπνοές;

Όταν είμαστε ήρεμοι, το σώμα μας είναι ήρεμο και αυτό. Ο ρυθμός αναπνοής μας είναι ήρεμος, οι μυς χαλαροί το ίδιο και ο καρδιακός παλμός. Είναι όπως είμαστε για παράδειγμα όταν βλέπουμε το αγαπημένο μας παιδικό στην τηλεόραση.

Όταν όμως βιώνουμε κάτι πολύ στρεσογόνο είναι σαν να έρχεται να μας επιτεθεί ένας δεινόσαυρος στο σαλόνι μας την ώρα που βλέπουμε την αγαπημένη μας εκπομπή. Τότε το σώμα μας αμέσως ενεργοποιείται για να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο (αυξάνονται οι χτύποι της καρδιάς, το στομάχι γίνεται κόμπος και η αναπνοή γίνεται με δυσκολία).

Άρα, λοιπόν, ο στόχος είναι μέσα από την άσκηση στις αναπνοές, να φέρουμε πάλι πίσω τον οργανισμό μας στην κατάσταση της ηρεμίας. Οι βαθιές αναπνοές βοηθούν γιατί μπαίνει περισσότερος αέρας, άρα και περισσότερο οξυγόνο, στον οργανισμό, που βοηθά στο να ηρεμήσει το σώμα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** αυτό που θέλουμε είναι βαθιές αναπνοές, που ξεκινούν από την κοιλιακή χώρα, όχι γρήγορες, κοφτές αναπνοές. Όταν εισπνέουμε δηλαδή πρέπει η κοιλιά να διαστέλλεται και όταν εκπνέουμε να συστέλλεται.

Πώς όμως μπορούμε να μάθουμε να αναπνέουμε σωστά και εν τω βάθει;

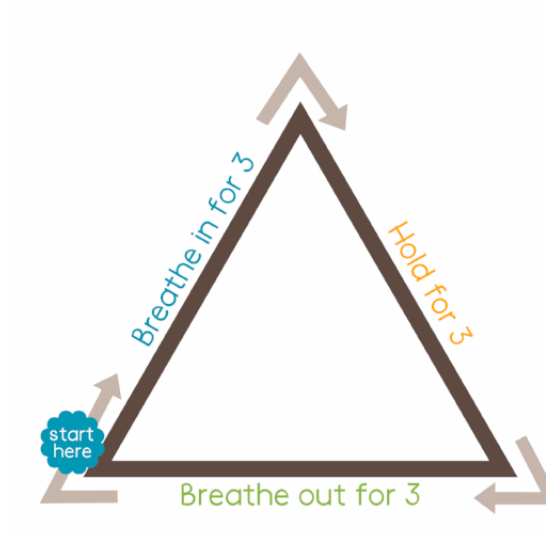
Στο σημείο αυτό για να γίνει καλύτερα κατανοητό μπορούμε να βάλουμε το χέρι στο στομάχι και να κάνουμε εξάσκηση σε γρήγορες, αργές, βαθιές και μη αναπνοές για να γίνει αντιληπτή η διαφορά.

Στη συνέχεια κάνουμε εξάσκηση. Αυτή τη ρουτίνα με τις αναπνοές μπορούμε να την εισάγουμε ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας

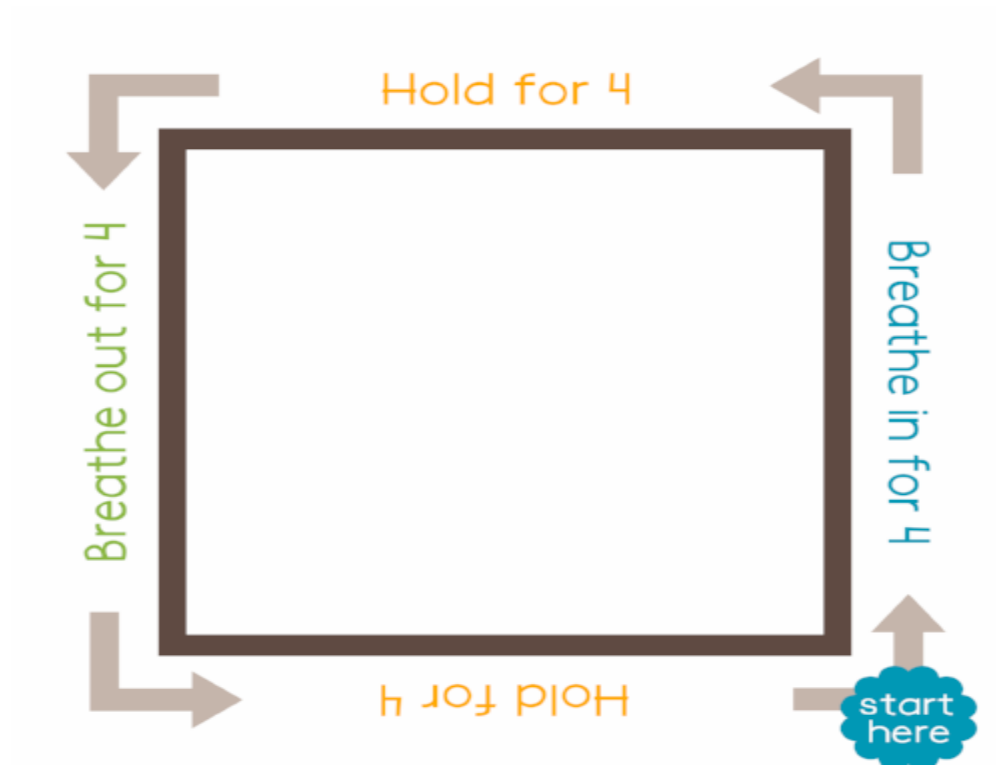
## Ρουτίνα Τρίγωνο:

- Ξεκινώ κάτω αριστερά
- Εισπνέω μετρώντας ως το τρία ενώ το δάχτυλό μου βαδίζει πάνω στην πρώτη πλευρά του τριγώνου
- Κρατώ την αναπνοή μου ως το τρία ενώ το δάχτυλό μου βαδίζει πάνω στη δεύτερη πλευρά του τριγώνου
- Εκπνέω ως το τρία ενώ το δάχτυλό μου βαδίζει πάνω στην Τρίτη πλευρά του τριγώνου

**Συγχαρητήρια!!!! Μόλις ολοκλήρωσες μία βαθιά αναπνοή!!!!**



Ή εναλλακτικά....



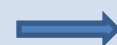
## Κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορώ να ελέγξω το τι σκέφτομαι; Είναι δυνατό;

Είμαι κολλημένος στο σπίτι



Είμαι ΑΣΦΑΛΗΣ στο σπίτι και μπορώ να περάσω χρόνο με τους δικούς μου

Θα αρρωστήσω σίγουρα



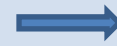
Θα παραμείνω στο σπίτι και θα τηρώ όλους τους κανόνες υγιεινής. Αυτό θα μειώσει δραματικά τις όποιες πιθανότητες να αρρωστήσω

Μένοντας στο σπίτι, σίγουρα θα μου λείψουν κάποια από τα αγαθά που χρειάζομαι



Προετοιμάζομαι εδώ και καιρό γι' αυτό. Χρησιμοποιώ τα αγαθά/τις προμήθειές μου με σύνεση. Για ΤΩΡΑ έχω ό,τι χρειάζομαι

Όλα κλείνουν, νιώθω να με πιάνει πανικός



Τα πιο ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ μέρη, τα νοσοκομεία, τα φαρμακεία, τα σουπερ- μάρκετ είναι ΑΝΟΙΧΤΑ

Όλα γύρω μου είναι αβέβαια, κανείς δεν ξέρει τι θα ξημερώσει



Αν και δεν μπορώ να ελέγξω την κατάσταση γύρω μου, ΜΠΟΡΩ να ελέγξω τις πράξεις μου. Παίρνω αναπνοές, ασκούμε, μιλώ με τους αγαπημένους μου, τρέφομαι σωστά, κάνω δραστηριότητες που με γεμίζουν ικανοποίηση και ΌΛΑ αυτά με βοηθούν αυτή τη δύσκολη περίοδο.

## **Μαθαίνω τον εαυτό μου & τους άλλους (προσπαθώ κάθε μέρα να εφαρμόσω 2!)**

Διάλεξε για σήμερα έναν στόχο που θέλεις να πετύχεις. Παρακολούθησε όλη μέρα την πορεία σου και το βράδυ επιβράβευσε τον εαυτό σου για ό,τι έχεις καταφέρει

**(Διαχείριση του εαυτού)**

Κάνε μία λίστα με όλες τις υποχρεώσεις σου για σήμερα. Διαγράφεις όσες εκπληρώνεις!

**(Υπευθυνότητα-Λήψη αποφάσεων)**

Μίλησε σε κάποιον στο σπίτι για μία δεξιότητα που διαθέτεις. Μετά μίλησέ του και για μία δεξιότητα που θα ήθελες να αποκτήσεις

**(Αυτογνωσία)**

Μίλα με κάποιον στο σπίτι για μία στρατηγική που θα ήθελες να εφαρμόσεις για να ελέγξεις καλύτερα το θυμό σου! Εφαρμόστε την μαζί!

**(Διαχείριση εαυτού)**

Καθώς παρακολουθείς μαζί με κάποιον μία ταινία/εκπομπή συζητήστε για το πώς νιώθει κάποιος από τους χαρακτήρες που βλέπετε στην οθόν η. Πώς θα ήταν/ πώς θα νιώθατε αν ήσασταν στη θέση του/της;

**(Κοινωνική κατανόηση)**

Συζήτησε με κάποιον στο σπίτι και βρείτε δύο τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να δείξετε πως είστε υπεύθυνα μέλη της τοπικής κοινότητας

**(Υπευθυνότητα -λήψη αποφάσεων)**

Διαβάστε ένα βιβλίο μαζί με κάποιον, ή μιλήστε του για κάτι που εσείς διαβάζετε και προσπαθείτε μαζί να μαντέψετε ποιες συνέπειες θα έχουν οι πράξεις/συμπεριφορά/ ενέργειες ενός ήρωα

**(Υπευθυνότητα- λήψη αποφάσεων)**

Για να μείνω σε επαφή με φίλους/οικογένεια ακόμα και όταν δεν μπορώ να τους συναντήσω, ετοιμάζω ένα μικρό video με πράγματα που θέλω να τους πω για το πώς περνά ή γράφω και στέλνω ένα σύντομο μήνυμα!

**(Κοινωνικές δεξιότητες)**

Καθώς διαβάζετε ένα βιβλίο μοιραστείτε με κάποιο μέλος της οικογένειας το πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος ήρωας. Μετά μοιραστείτε με το άτομο αυτό και μία προσωπική σας εμπειρία, μία φορά που νιώσατε και εσείς όπως ο ήρωας

**(Αυτογνωσία)**