

Ζώντας με την ανησυχία εν μέσω πανδημίας

Στην παρούσα φάση της ζωής μας οι εξελίξεις γύρω μας είναι σημαντικές. Είναι πολύ λογικό να ανησυχούμε για όσα συμβαίνουν γύρω μας. Υπάρχει μια έντονη ανησυχία και αβεβαιότητα τόσο για εμάς όσο και για τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Οι άνθρωποι σκεφτόμαστε για το μέλλον και προσπαθούμε να κάνουμε προβλέψεις για αυτό, να βρούμε λύσεις στα πιθανά εμπόδια που μπορούν να προκύψουν. Η ανησυχία πηγάζει από την αδυναμία να μπορούμε να προβλέψουμε το μέλλον και να βρούμε λύσεις στα προβλήματά μας.

Όταν νιώθουμε ανησυχία οι σκέψεις μας είναι σαν ένας φαύλος κύκλος. Η μια σκέψη προκαλεί την άλλη και κατ' επέκταση το αντίστοιχο συναίσθημα. Οι θετικές σκέψεις ενεργοποιούν θετικά συναισθήματα και οι αρνητικές σκέψεις αρνητικά συναισθήματα. Ένα παράδειγμα του πώς μπορεί να σκεφτόμαστε είναι το εξής:

έχω πόνο στον λαιμό →

μπορεί να κόλλησα →

αν κόλλησα εγώ τι θα γίνει με το παιδί μου →

θα πεθάνω εγώ θα πεθάνουν όλοι

Η ανησυχία εκτός από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα μπορεί να προκαλέσει και σωματικά συμπτώματα όπως δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία στον ύπνο, ταραχή, πονοκέφαλο, ταχυκαρδία.

Η ανησυχία και το άγχος προκαλείται από το γεγονός πως η κατάσταση που βιώνουμε είναι διαφορετική (επιδέχεται πολλές ερμηνείες), είναι απρόβλεπτη και πρωτόγνωρη. Η ανησυχία μπορεί να οφείλεται σε ρεαλιστικούς λόγους δηλαδή υπαρκτά προβλήματα (π.χ. το παιδί δεν έχει σχολείο, πώς θα το φροντίσω) ή να οφείλεται σε υποθετικές καταστάσεις (π.χ. τι θα συμβεί εάν με απολύσουν από τη δουλειά μου).

Η ανησυχία είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα όταν είναι σε τέτοιο βαθμό που με βοηθάει να λάβω κάποια σωστά μέτρα, να πάρω κάποιες αποφάσεις. Αποτελεί πρόβλημα όταν είναι σε τέτοιο βαθμό που δημιουργεί πρόβλημα στη λειτουργικότητά μας, στην καθημερινότητά μας, μας κάνει να αισθανόμαστε απογοητευμένοι και συνεχώς αναστατωμένοι.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθηθούμε έτσι ώστε να μπορούμε να είμαστε βοηθητικοί και για τα παιδιά μας. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες οδηγίες που μπορεί να βρει κανείς στον οδηγό που εξέδωσαν οι DrMatthew Whalley και Dr Hardeep Kaur (2020).

Ζώα / Κατοικίδια: Χαιδέψτε ένα ζώο. Βγάλτε περίπατο τον σκύλο. Ακούστε τα πουλιά

Εκφράσεις: Γελάστε. Κλάψτε. Τραγουδήστε. Φωνάξτε. Ουρλιάξτε

Καλοσύνη: Βοηθήστε ένα φίλο/ γείτονα / άγνωστο. Φτιάξτε ένα δώρο για κάποιον. Δοκιμάστε μια τυχαία, αυθόρμητη πράξη καλοσύνης. Κάντε σε κάποιον μια χάρη. Διδάξτε σε κάποιον μια δεξιότητα. Κάντε κάτι καλό για κάποιον. Σχεδιάστε μια έκπληξη για κάποιον. Κάντε μια λίστα με τα προτερήματά σας. Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα ή ανθρώπους για τα οποία είστε ευγνώμων.

Δείτε: Δείτε μια ταινία. Δείτε μια εκπομπή στη τηλεόραση. Δείτε ένα βίντεο στο YouTube.

Μαγειρέψτε: Μαγειρέψτε ένα γεύμα για τον εαυτό σας. Μαγειρέψτε ένα γεύμα για κάποιον άλλο. Ψήστε ένα κέικ / μπισκότα / ζαχαρωτά. Βρείτε μια νέα συνταγή.

Συνδεθείτε με ανθρώπους: Επικοινωνήστε με έναν φίλο. Μπείτε σε μια νέα ομάδα. Μπείτε σε ένα πολιτικό κόμμα. Μπείτε σ' έναν ιστότοπο γνωριμιών. Στείλτε μήνυμα σ' έναν φίλο. Γράψτε γράμμα σ' έναν φίλο. Επανασυνδεθείτε με έναν παλιό φίλο.

Καθαρίστε: Καθαρίστε το σπίτι. Καθαρίστε την αυλή ή το μπαλκόνι. Καθαρίστε την μπανιέρα. Καθαρίστε την τουαλέτα. Καθαρίστε το υπνοδωμάτιο. Καθαρίστε το ψυγείο. Καθαρίστε το φούρνο. Καθαρίστε τα παπούτσια. Πλύνετε τα πιάτα. Γεμίστε / Αδειάστε το πλυντήριο πιάτων. Βάλτε πλυντήριο ρούχων. Κάντε κάποιες μικροδουλειές. Οργανώστε το χώρο που εργάζεστε. Καθαρίστε ένα ντουλάπι.

Μείνετε ενεργοί σωματικά: Πηγαίνετε για περπάτημα. Πηγαίνετε για τρέξιμο. Κάντε ποδήλατο. Δείτε ένα βίντεο γυμναστικής στο σπίτι.

Δημιουργήστε: Σχεδιάστε μια εικόνα. Ζωγραφίστε ένα πορτρέτο. Τραβήξτε φωτογραφίες. Σχεδιάστε αφηρημένα / σκισάρετε. Οργανώστε τις φωτογραφίες. Φτιάξτε ένα φωτογραφικό άλμπουμ. Ξεκινήστε ένα λεύκωμα. Τελειώστε μία εργασία. Κεντήστε / Πλέξτε.

Μουσική: Άκουσε αγαπημένη μουσική. Βρείτε κάποια νέα μουσική να ακούσετε. Ανοίξτε το ράδιο. Συνθέστε μουσική. Τραγουδήστε ένα τραγούδι. Παίξτε ένα μουσικό όργανο. Ακούστε μια ψηφιακή εκπομπή.

Νους: Ονειροπολείστε. Διαλογιστείτε. Προσευχηθείτε. Περισυλλογιστείτε. Σκεφτείτε. Δοκιμάστε ασκήσεις χαλάρωσης. Κάντε γιόγκα.

Μάθετε: Μάθετε κάτι καινούργιο. Μάθετε μια νέα δεξιότητα. Μάθετε ένα νέο γεγονός. Παρακολουθήστε ένα βίντεο εκμάθησης.

Φύση: Ασχοληθείτε με την κηπουρική. Φυτέψτε κάτι. Κλαδέψτε. Κουρέψτε το γρασίδι. Μαζέψτε λουλούδια. Αγοράστε λουλούδια. Καθίστε στον ήλιο.

Σχεδιάστε: Βάλτε έναν στόχο. Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό. Φτιάξτε ένα πλάνο 5 ετών. Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνετε. Κάντε μια λίστα με πράγματα που επιθυμείτε να κάνετε. Κάντε μια λίστα για αγορές.

Διαβάστε: Διαβάστε ένα αγαπημένο βιβλίο. Διαβάστε ένα καινούργιο βιβλίο. Διαβάστε εφημερίδα. Διαβάστε την αγαπημένη σας ιστοσελίδα/ιστότοπο.

Πρόγραμμα: Σηκωθείτε αρκετά νωρίς το πρωί. Μείνετε ξύπνιος/α μέχρι αργά. Κοιμηθείτε πιο αργά. Διαγράψτε κάτι που έχει ολοκληρωθεί από τη λίστα των πραγμάτων που θέλετε να κάνετε.

Αυτοφροντίδα: Κάντε ένα αφρόλουτρο. Κάντε ένα ντους. Λουστείτε. Περιποιηθείτε το πρόσωπό σας. Περιποιηθείτε τα νύχια σας. Κάντε ηλιοθεραπεία. Πάρτε έναν υπνάκο.

Δοκιμάστε κάτι καινούργιο: Δοκιμάστε ένα νέο φαγητό. Ακούστε καινούργια μουσική. Παρακολουθείστε μια καινούργια εκπομπή στη TV ή μια ταινία. Φορέστε καινούργια ρούχα. Διαβάστε ένα νέο βιβλίο. Κάντε κάτι αυθόρμητο. Εκφραστείτε.

Γράψτε: Γράψτε ένα γράμμα με ευχές. Γράψτε ένα γράμμα σ' έναν πολιτικό. Γράψτε ένα γράμμα θυμού. Γράψτε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης. Γράψτε μια ευχαριστήρια κάρτα. Γράψτε ημερολόγιο. Γράψτε το βιογραφικό σας. Αρχίστε να γράφετε ένα βιβλίο.

Επιδιορθώστε: Επιδιορθώστε κάτι στο σπίτι. Επιδιορθώστε το ποδήλατο / αυτοκίνητο / μηχανάκι. Φτιάξτε κάτι καινούργιο. Αλλάξτε μια λάμπα. Διακοσμήστε ένα δωμάτιο / χώρο.

Μαρία Βογιατζή
Ψυχολόγος
Msc Σχολική συμβουλευτική