**Η ψυχική δοκιμασία στην εποχή του κορονοϊού**

Η πανδημία -αλλά και κάθε κατάσταση κρίσης- μας φέρνει αντιμέτωπους με την έπαρση του ανθρώπινου είδους, μας κάνει να αντιλαμβανόμαστε πως ίσως τελικά δεν είμαστε οι κυρίαρχοι της φύσης, ότι ίσως η επιστήμη δεν είναι πάντα σε θέση να δώσει άμεσες απαντήσεις και μάλιστα σωστές, πως ίσως είμαστε κάπως μικρότεροι και πιο ανίσχυροι σε σχέση με ό,τι πιστεύαμε.

Η ματαίωση είναι αναπόφευκτη και μαζί με αυτήν το αίσθημα της ανημποριάς, ότι δεν υπάρχει τίποτα από το οποίο μπορούμε να κρατηθούμε ή να πατήσουμε ώστε να προχωρήσουμε. Η ψυχική ένταση που συνοδεύει όλα αυτά τα φαινόμενα, πολλές φορές έχει σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή του ανθρώπου, στον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, στη διαχείριση της καθημερινότητάς του, στην απαίτηση να προσαρμοστεί σε νέες και πιθανόν δύσκολες συνθήκες. Πολύ συχνά, επίσης, μπορεί να επιφέρει μεγάλες αλλαγές και εμπόδια στις διαπροσωπικές αλλά και τις οικογενειακές σχέσεις, συναισθήματα δυσφορίας, μελαγχολίας και αναστάτωσης.

Βεβαίως, όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα προϋπήρχαν ήδη μέσα μας και πυροδοτούνται εκ νέου από την τρέχουσα κατάσταση. Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να τα κατανοήσουμε, αλλά να τους δώσουμε και χώρο να υπάρξουν, να μην τα καταπνίξουμε. Το να κατανοήσουμε τους φόβους μας και τα αρνητικά μας συναισθήματα δεν είναι το ίδιο με το να τα αφήσουμε να μας κυριέψουν. Το να επιχειρήσουμε να βρούμε νέους τρόπους καθημερινότητας επίσης δεν είναι το ίδιο με το να αφεθούμε παθητικοί θεατές όλων όσων συμβαίνουν. Τα αποθέματα και οι πόροι που έχουμε μέσα μας αλλά και γύρω μας -σχέσεις, συναισθήματα, τεχνολογία- μπορούν να αξιοποιηθούν αλλιώς αυτές τις μέρες και να επιφέρουν πλούτο εσωτερικό από τον οποίο θα αντλήσουμε δύναμη. Αυτή η αλλαγή, μικρότερη ή μεγαλύτερη, μπορεί επίσης να είναι μία παρακαταθήκη σημαντική: ο τρόπος με τον οποίο αντεπεξήλθαμε τότε στην κρίση, μας εξοπλίζει με καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης άλλων δυσκολιών στο μέλλον.

Η νέα, έστω και προσωρινή, συνθήκη μάς καλεί σε νέους τρόπους λειτουργίας, στην ανάγκη να γίνουμε δημιουργικοί και επινοητικοί στη νέα μας ρουτίνα, να εφεύρουμε τρόπους εκεί που μέχρι χθες δεν υπήρχαν. Δεν είναι όμως μόνο οι ενήλικες. Η διατάραξη της καθημερινής ρουτίνας ενδεχομένως να αποδιοργανώσει τα παιδιά και τους εφήβους σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Χρειάζεται με κάθε τρόπο να τους υπενθυμίζουμε ότι πρόκειται για μια δύσκολη περίοδο που θα περάσει και θα επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους ώστε να διαμορφώσουν ένα καθημερινό πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες (διάβασμα, γυμναστική, παιχνίδι, επικοινωνία με φίλους).

***Πηγή: Απόσπασμα από κείμενο ψυχολόγων της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Δυτικών Κυκλάδων – Κλιμάκιο Μήλου***