Πως πρέπει να διαχειριστούμε την κατάσταση στην οποία έχουμε περιέλθει λόγω πανδημίας.

* Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας. Κάντε αυτά που θέλατε να κάνετε, όμως δεν είχατε το χρόνο προηγουμένως. Ξεκινήστε καινούργια διατροφή ή γυμναστική. Η γυμναστική, και σε διαδικτυακή επικοινωνία με τους φίλους σας ακόμα, θα βοηθήσει ώστε να χαλαρώσετε και να εκτονώσετε την ενέργειά σας.
* Προσπαθήστε να διαμορφώσετε ένα πρόγραμμα για τη ρουτίνα σας, με δραστηριότητες που θέλετε να κάνετε κάθε ημέρα, ώστε να δημιουργήσετε μια αίσθηση της κανονικότητας και της παραγωγικότητας. Οργανώστε την ημέρα σας κάθε φορά και όχι το πρόγραμμά σας μακροπρόθεσμα, αφού η καραντίνα αποτελεί μια προσωρινή κατάσταση.
* Ζώντας στην εποχή της τεχνολογίας έχουμε πολλαπλές δυνατότητες για επικοινωνία και αλληλεπίδραση με αγαπημένα μας πρόσωπα, με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μπορείτε έτσι να μοιραστείτε μαζί τους τις ανησυχίες και τις σκέψεις σας αναφορικά με την παρούσα κατάσταση.  Η επικοινωνία σε καταστάσεις πανικού βοηθά στη διάψευση σεναρίων που έχουμε πλάσει στο μυαλό μας, λόγω του φόβου και του άγχους, βοηθώντας τόσο άτομα που βρίσκονται σε πανικό, όσο και άτομα που αντιμετωπίζουν το άγχος με πιο εσωστρεφή, σιωπηλό τρόπο.
* Αντιμετωπίστε την καινούργια κατάσταση, με ψυχραιμία, αλλά και σαν μια ευκαιρία να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό και την οικογένειά σας, βρίσκοντας διάφορες δραστηριότητες και ασχολίες εντός του προστατευόμενου χώρου του σπιτιού σας.
* Λάβετε υπόψη μόνο τις πληροφορίες εκείνες, που προέρχονται από αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης, ώστε να μειωθεί το άγχος, ο φόβος και ο πανικός που βιώνετε, με το άκουσμα αναληθών πληροφοριών.  Αναζητήστε αξιόπιστες πληροφορίες μέσω των γραμμών στήριξης που εξέδωσε το κράτος, αλλά και μέσα από τις πληροφορίες που εκδίδει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ/ WHO), αναφορικά με τον κορονοϊό.
* Είναι σημαντική η ενημέρωση αναφορικά με τον κορονοϊό και τους τρόπους αντιμετώπισής του, παρ’ όλα αυτά σημαντικότερο είναι η διατήρηση της ψυχικής σας ηρεμίας. Ως εκ τούτου, αφιερώστε περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες εντός του σπιτιού, παρά στη συνεχή ενασχόλησή σας με τις ειδήσεις αναφορικά με τον ιό. Αφιερώστε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για την καθημερινή σας ενημέρωση αναφορικά με τον ιό, και το υπόλοιπο της ημέρας βρείτε εναλλακτικές δραστηριότητες, όπως η οργάνωση του σπιτιού, το διάβασμα ενός βιβλίου ή η κηπουρική.
* Μπορείτε να κάνετε μια απλή ανάλυση κινδύνου: Υπάρχει λόγος να πιστεύω ότι είμαι σε κίνδυνο; Υπάρχουν περιπτώσεις όπου έρχομαι σε επαφή με τον κίνδυνο; Η διαδικασία αυτή θα σας βοηθήσει ώστε να μειώσετε το άγχος της δεδομένης στιγμής, αλλά να θυμάστε ότι είναι εντάξει να βιώσετε άγχος, καθώς αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού.
* Λάβετε υπόψιν και τα αισιόδοξα μηνύματα, όπως το ότι γνωρίζουμε τι είναι ιός και πώς να τον ανιχνεύσουμε, η κατάσταση φαίνεται να βελτιώνεται στην Κίνα, το 80% των περιπτώσεων αντιμετωπίζουν τον κορονοϊό σαν απλή γρίπη, πολλοί άνθρωποι αναρρώνουν, τα συμπτώματα εμφανίζονται ήπια στα παιδιά, η επιστήμη έχει στρέψει το βλέμμα της στην αντιμετώπισή του σε παγκόσμιο επίπεδο, υπάρχουν ήδη πρωτότυπα εμβολίων.

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