

ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΛΟΓΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ (Γονείς και εκπαιδευτικούς)

Η καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας πάλι αλλάζει. Η τηλεργασία, η τηλεεκπαίδευση, τα κλειστά μαγαζιά και οι περιορισμοί στις μετακινήσεις έχουν εμφανιστεί ξανά. Μόλις είχαν αρχίσει να ενσωματώνονται στην καθημερινότητά μας οι μάσκες, οι αποστάσεις και να δημιουργείται ένα πολύ διαφορετικό "σχετίζεσθαι" από αυτό που γνωρίζαμε μέχρι την άνοιξη, η οικογένεια καλείται να επεξεργαστεί όλα τα δύσκολα και ευμετάβλητα συναισθήματα που γεννά μια δεύτερη απομόνωση στο σπίτι. Συναισθήματα όπως ο φόβος και το άγχος αναζωπυρώνονται και η καραντίνα σε συνδυασμό με την κορύφωση της πανδημίας έχει ως επακόλουθο τη ψυχολογική πίεση.

Η πανδημία COVID-19 από το νέο κορωνοϊό αποτελεί μία κατάσταση απειλητική για την υγεία και για τη ζωή. Οι ειδικοί προσομοιάζουν τη σημερινή κατάσταση με πόλεμο. **Είναι λογικό λοιπόν στην παρούσα φάση τα άτομα να βιώνουν έντονο στρες.** Όταν είμαστε σωματικά ή ψυχολογικά στρεσαρισμένοι το σώμα μας εκκρίνει ορμόνες οι οποίες επιδρούν σε όλα τα συστήματα και τα όργανα. Έτσι αφενός δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα (όπως αρνητισμός, θυμός κ.λπ.) αφετέρου, αν δεν διαχειριστούμε το στρες, εμφανίζεται άγχος που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε αποδιοργάνωση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Αποδεχτείτε την αλλαγή ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Συγκεκριμένοι στόχοι της ζωής σας, στην παρούσα φάση, μπορεί να μην είναι πλέον εφικτοί ως συνέπεια του περιορισμού των κινήσεων και της διακοπής εργασίας αρκετών κλάδων εργαζομένων. Αποδεχόμενοι ότι υπάρχουν καταστάσεις που δεν επιδέχονται αλλαγή, σας βοηθά να εστιάσετε στις καταστάσεις εκείνες που μπορείτε να μεταβάλετε. Μην επικεντρώνεστε στο ποιος ή τι φταίει για ό,τι συμβαίνει, αλλά εντοπίστε τι είναι αυτό που εσείς μπορείτε να ελέγξετε. **ΑΣΚΗΣΗ:** Ποιο είναι το «διαφορετικό» που **αποδέχομαι** σήμερα; Παρατηρήστε τις λέξεις/φράσεις που χρησιμοποιείτε. Μήπως είστε σε άρνηση και διαρκώς λέτε «Μα είναι δυνατόν αυτό που συμβαίνει!», «Μου είναι αδύνατον να μείνω μέσα». Εκφράσεις αυτού του είδους δημιουργούν στρες και δεν βοηθούν στην επίλυση κανενός προβλήματος. Ξεκινήστε από θέση αποδοχής «Αποδέχομαι ότι αυτή είναι η κατάσταση και δεν μου αρέσει πολύ». Παραδέξου την αλήθειά σου με ηρεμία

και ψυχραιμία.

Επικεντρωθείτε στο παρόν. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να αρχίσετε να σκέφτεστε το παρελθόν, τι μέτρα δεν ελήφθησαν, κ.λπ. Ούτε όμως και να κάνετε σενάρια καταστροφής για το μέλλον, όπως π.χ. ότι «δεν θα καταφέρουμε τίποτα», «ο κορωνοϊός θα μας σκοτώσει όλους» κ.λπ. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στο εδώ και τώρα, να αναλύσετε αυτό που σας προβληματίζει και στη συνέχεια να βρείτε λύσεις για κάθε επιμέρους τμήμα του. Για παράδειγμα, αν σας προβληματίζει «πώς θα δουλεύω από το σπίτι ενώ θα είναι μαζί και τα παιδιά;», σκεφτείτε λύσεις, συζητήστε το μαζί τους, ιδίως με τα μεγαλύτερα, και οργανώστε την απασχόλησή τους. Με αυτό τον τρόπο θα έχετε λιγότερο στρες και πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να χειριστείτε τα πράγματα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για σας. **ΑΣΚΗΣΗ:** Για ποιο πράγμα «δεσμεύομαι» σήμερα; Ποια είναι η πρόθεσή μου σήμερα; Αποδέχεσαι την πραγματικότητα του εγκλεισμού. Δεσμεύεις τον εαυτό σου για κάτι θετικό που θέλεις να κάνεις. Πώς θέλεις να είναι η μέρα σου; Πώς επιθυμείς να είναι η διάθεσή σου; Θέλεις να είσαι κακοδιάθετος/η; Θέλεις να τσακωθείς; Δήλωσε την πρόθεσή σου: Σήμερα θέλω να είμαι καλά, να χαμογελάω, να έχω καλές σχέσεις και να νιώθω όμορφα. Επειδή περνάμε δύσκολες στιγμές αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να νιώθουμε διαρκώς χάλια!

Μην καταστροφολογείτε. Προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση με ισορροπημένο τρόπο. Ακόμα κι όταν τα γεγονότα είναι δυσάρεστα, προσπαθήστε να αναλογιστείτε την κατάσταση μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και κρατήστε μια μακροπρόθεσμη προοπτική. Σίγουρα έχετε θετικά πράγματα στη ζωή σας που συνεχίζουν να υπάρχουν παρά την πανδημία και την καραντίνα. **ΑΣΚΗΣΗ:** Ποια είναι τα πράγματα για τα οποία αισθάνομαι ευγνωμοσύνη σήμερα; Π.χ το ότι ξυπνησες υγιής εσύ και η οικογένειά σου, έχεις ηλεκτρικό, τρεχούμενο νερό, wi-fi, έχεις την δυνατότητα να χρησιμοποιήσεις την όρασή σου για να διαβάσεις, έχεις φίλους και πολλά άλλα που τα θεωρούμε δεδομένα. Σκέψου πόσο πιο θετική κάνουν τη ζωή σου.

Μείνετε αισιόδοξοι. Μια αισιόδοξη οπτική θα σας καταστήσει ικανούς να αναμένετε θετικά πράγματα στη ζωή σας. Δεν υπάρχει άλλη επιλογή από την αποκλιμάκωση της πανδημίας. Αργά ή γρήγορα θα συμβεί. **ΑΣΚΗΣΗ:** Μάθετε να κάνετε **θετικές δηλώσεις**, όπως π.χ. τελικά όλα θα πάνε καλά, θα υποχωρήσει η πανδημία και θα είμαστε καλά, ή οποιοδήποτε άλλο θετικό μήνυμα επιθυμείτε.

Διατηρήστε την κοινωνικότητά σας. Μείνετε σε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, χρησιμοποιείτε τις δυνατότητες της τεχνολογίας για επικοινωνία με εικόνα. Μοιραστείτε αυτό που νιώθετε με τους οικείους σας. Δώστε και πάρτε υποστήριξη και αγάπη. **ΑΣΚΗΣΗ:** Με ποιους ανθρώπους θα μιλήσω και θα έρθω συναισθηματικά πιο

κοντά σήμερα; Η παραμονή στο σπίτι δεν σημαίνει κοινωνική και συναισθηματική απομάκρυνση.

Μείνετε υγιείς. Φροντίστε τον ύπνο και τη διατροφή σας, διατηρήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα. Ασκηθείτε όσο μπορείτε δεδομένων των περιορισμών. Η σωματική άσκηση βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες, εκκρίνονται ενδορφίνες (ορμόνες χαράς). Ίσως κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής στο διαδίκτυο. **ΑΣΚΗΣΗ:** Πώς θα έρθω σε επαφή με τη φύση; Ο φρέσκος αέρας, ο ήλιος, τα φυτά, φέρνουν ηρεμία. Περπατήστε μέχρι το πάρκο της γειτονιάς, αερίστε το σπίτι, βγείτε στο μπαλκόνι, βάλτε λουλούδια ή δείτε τα αστέρια.

Φροντίστε τον εαυτό σας. Δώστε σημασία στις ανάγκες και τα συναισθήματά σας. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας αρέσουν και σας χαλαρώνουν π.χ διαβάστε τα βιβλία που δεν προλαβαίνατε, δείτε ταινίες, τακτοποιήστε εκκρεμότητες. Φροντίζουμε τον εαυτό μας για να μπορέσουμε μετά να φροντίσουμε τα παιδιά και τους μαθητές μας!

Το βασικό είναι να εντοπίσετε τους τρόπους που είναι πιθανόν να λειτουργήσουν ως μέρος της δικής σας προσωπικής στρατηγικής διαχείρισης του στρες και ενίσχυσης της ψυχικής σας ανθεκτικότητας.

Σε περίπτωση που το χρειαστείτε μη διστάσετε να ζητήσετε υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας.

Καμπάκη Μαρία, κοινωνική λειτουργός mkampaki@sch.gr

Μαντζουράνη Στέλλα, ψυχολόγος manstella@sch.gr

ΠΗΓΕΣ:

Σταλίκας Α. & Μυτσικίδου Π. (2011) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Εκδόσεις: Τόπος
Κοινωνικό κέντρο ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων Αθηνών (Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε Αθηνών)

www.socialpolicy.gr Κοινωνική πολιτική – Κοινωνική θεωρία

Μαζί για το παιδί, τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης 11525