

## ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝ ΜΕΣΩ COVID

Τους τελευταίους δέκα μήνες τη χώρα μας ταλανίζει ο πολύ γνωστός σε όλους μας ιός, COVID-19. Για την προστασία από την περαιτέρω μετάδοσή του, έχουν ληφθεί αυστηρά μέτρα κοινωνικού περιορισμού. Έχουν κλείσει σχολεία και εμπορικά καταστήματα, έχει εφαρμοστεί η τήλε-εργασία (όπου καθίσταται δυνατό) και έχει γίνει σημαντικός περιορισμός στις μετακινήσεις. Ο εγκλεισμός ολόκληρης της οικογένειας, ο αυτο-περιορισμός, η στέρηση της ελευθερίας κίνησης, τα γάντια, οι μάσκες, τα αντισηπτικά, ο αριθμός θετικών κρουσμάτων που ολοένα αυξάνεται, οι θάνατοι από τον κοροναϊό, έχουν αλλάξει την καθημερινότητα των ανθρώπων, τις προτεραιότητές τους, τις ανάγκες τους.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό όλη η προαναφερθείσα κατάσταση να γεννά αβεβαιότητα και πολλά άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, διαταράσσοντας την ψυχική υγεία και ευημερία των ανθρώπων. Κυρίαρχα συναισθήματα αποτελούν το άγχος, ο θυμός, η αγανάκτηση, η λύπη, η μοναξιά, η απογοήτευση, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι οι φοβίες, η κατάθλιψη και οι ψυχικές ασθένειες εμφανίζονται σε υψηλά ποσοστά. Κρίνεται πολύ σημαντική η διαχείριση όλων αυτών των στρεσογόνων και ψυχοπιεστικών καταστάσεων, κάνοντάς μας περισσότερο δυνατούς και ανθεκτικούς.

Προτείνονται κάποιες χρήσιμες συμβουλές προς ενίσχυση της ψυχικής μας ανθεκτικότητας εν μέσω πανδημίας:

- Δημιουργία μίας καθημερινής ρουτίνας για την οργάνωση της μέρα μας
- Ενημέρωση από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης για τον covid , ώστε να αποφευχθεί η έκθεση σε δελτία ειδήσεων και εκπομπές που καλλιεργούν ένα κλίμα τρομοκρατίας και παραπληροφόρησης, ενώ αυξάνουν και τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας
- Παρατήρηση και περιορισμός εκλυτικών ερεθισμάτων ανησυχίας με μείωση του χρόνου που εκτιθέμεθα σε ερεθίσματα που πυροδοτούν την ανησυχία κάθε μέρα.

- Αναγνώριση και επικοινωνία των δυσάρεστων συναισθημάτων που μας κατακλύζουν κάποιες στιγμές,
- Διατήρηση της επικοινωνίας με σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή μας. Επαφή με άτομα εμπιστοσύνης που μπορούμε να μοιραζόμαστε μαζί τους τις ανησυχίες και τα συναισθήματα μας.
- Αναπόληση βοηθητικών στρατηγικών που μας βοήθησαν στην αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων στο παρελθόν και ενεργοποίησή τους για την απόκτηση αίσθησης αυτοελέγχου και αυτο-ρύθμισης.
- Αποφυγή της εστίασης στο ποιος ή τι φταίει για ό,τι συμβαίνει και εντοπισμός του τι είναι αυτό που μπορεί να ελεγχθεί.
- Αντίληψη των οδηγιών που δίνονται από την πολιτεία ως «μέτρα προστασίας» για εμάς και τους γύρω μας και όχι ως «μέτρα απομόνωσης και περιορισμού» που ενισχύουν το αίσθημα του εγκλωβισμού και της αποδυνάμωσης.
- Αποδοχή της κατάστασης, επικέντρωση στο εδώ και τώρα και αποφυγή της καταστροφολογίας για το μέλλον και άσκοπων σκέψεων για πράγματα που δεν έγιναν στο παρελθόν.
- Φροντίδα του σώματος συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή, άσκηση, επαρκή ύπνο, ξεκούραση, αποφυγή της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης ουσιών.

Συμπερασματικά, καθίσταται βοηθητικό να αντιμετωπίσουμε την όλη κατάσταση ως μία κρίση που έχει αρχή, μέση και τέλος και αποτελεί ευκαιρία για την ψυχολογική ενδυνάμωσή μας. Μέσα από την αποδοχή, την ανθρώπινη σύνδεση και επικοινωνία μπορούμε να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής εν μέσω κρίσης. Με τη δική μας διατήρηση ψύχραιμης στάσης, ας λειτουργήσουμε ως πρότυπα και για τον περίγυρό μας.

Εξάρχου Ευαγγελία  
ΠΕ23 Ψυχολόγος