23/12/2020

ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

 Η κατάσταση που βιώνουμε όλοι τον τελευταίο καιρό θα μπορούσε να αποτελεί ένα σενάριο ταινίας, μάλλον επιστημονικής φαντασίας. Η συνεχής παραμονή εντός του σπιτιού, η απουσία εκ του σύνεγγυς διαπροσωπικής επαφής με αγαπημένα μας πρόσωπα, η απώλεια - σε άλλους σε μεγαλύτερο βαθμό, σε άλλους σε μικρότερο - του καθημερινού προγράμματος, είναι παράγοντες που πιθανώς να επιβαρύνουν την ψυχολογία πολλών ανθρώπων.

 Ίσως ορισμένοι να ήλπιζαν ότι τις ημέρες των εορτών θα μπορέσουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο να συναντήσουν από κοντά τα αγαπημένα τους πρόσωπα ή να αλλάξουν το περιβάλλον που διαμένουν, με μία εξόρμηση, κάτι που φαίνεται πως δε θα υλοποιηθεί.

 Παρακάτω θα αναφερθώ στο πως μπορούμε να περάσουμε τις ημέρες των διακοπών, ελαχιστοποιώντας τις επιπτώσεις της καραντίνας και ακολουθώντας παράλληλα τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ώστε να προφυλάξουμε τόσο τους εαυτούς μας, όσο και τα αγαπημένα μας πρόσωπα αλλά και τους συμπολίτες μας γενικότερα. Ας μην ξεχνάμε εξάλλου ότι, αν μη τι άλλο, κάτι που ίσως μάθαμε από τις συνθήκες που εκτυλίσσονται σε παγκόσμιο επίπεδο τους τελευταίους μήνες, είναι το αίσθημα του αλληλοσεβασμού.

Ακολουθούν συμβουλές προς τους γονείς:

• Σημαντικό είναι τις μέρες που διανύουμε, να αποφεύγουμε την ενασχόλησή μας με αναξιόπιστες πηγές ενημέρωσης και την πολύωρη έκθεσή μας σε ειδήσεις, καθώς το μόνο που θα πετύχουμε είναι η ενίσχυση του αισθήματος ανησυχίας ή φόβου που διακατέχει πολλούς συνανθρώπους μας.

• Προσπαθούμε να διατηρούμε ένα καθημερινό πρόγραμμα. Επιδιώξτε - στο μέτρο του δυνατού – να διατηρείτε σταθερή ώρα αφύπνισης και κατάκλισης. Ο χρόνος που ασχολείστε με την εργασία σας να είναι επίσης σταθερός και συγκεκριμένος. Η ενασχόληση με την εργασία από το σπίτι, βοηθά στη συγκέντρωση του μυαλού, μειώνοντας το νοητικό αναμάσημα αρνητικών σκέψεων και παράλληλα προσφέρει ένα αίσθημα συνέχειας στο μέλλον και σκοπού (Μαυρομαρά, Γεωργούλης & Γονιδάκης, 2020). Το ίδιο ισχύει και με κάποιο χόμπι που πιθανώς έχετε εντός του σπιτιού ή υποχρεώσεις, όπως οι οικιακές δουλειές. Η κατάργηση του προγράμματος ενισχύει το αίσθημα της ανασφάλειας αφού προσδίδει ένα χαοτικό χαρακτήρα στην καθημερινότητα. Αντιθέτως, η ύπαρξη προγράμματος και η διατήρηση των ασχολιών που είχαμε προ της καραντίνας, δημιουργεί το αίσθημα διατήρησης του ελέγχου στην καθημερινότητά μας, της τάξης και της ασφάλειας.

• Θυμηθείτε ότι δεν είναι περίοδος διακοπών (πέρα των καθορισμένων ημερών λόγω των Χριστουγέννων), αλλά επιβεβλημένης παραμονής εντός του σπιτιού για το κοινό καλό. Οι υποχρεώσεις μας εξακολουθούν να υπάρχουν και καλούμαστε να τις φέρουμε εις πέρας με τον τρόπο που ο καθένας μπορεί.

• Διατηρούμε τις κοινωνικές επαφές. Η τεχνολογία βοηθά στο μηδενισμό της απόστασης. Μπορούμε να έχουμε επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα είτε μέσω της τηλεφωνικής κλήσης, είτε με τη διεξαγωγή βιντεοκλήσεων που μπορούμε να τους δούμε και να πούμε τα νέα μας.

• Διατηρούμε ένα υγιεινό τρόπο ζωής (Μαυρομαρά, Γεωργούλης & Γονιδάκης, 2020). Με τον όρο «υγιεινός τρόπος ζωής» νοείται η διατροφή, η άσκηση και ο ύπνος. Η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία. Αποφύγετε την επί μακρόν κατανάλωση τροφών με υψηλή θερμιδική και χαμηλή θρεπτική αξία, των έτοιμων, συσκευασμένων τροφών και της μεγάλης ποσότητας καφεΐνης και ζάχαρης. Η άσκηση συμβάλλει στη μείωση του στρες και προσδίδει ένα αίσθημα ευεξίας. Αναζητήστε οπτικό υλικό με ασκήσεις οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν στο χώρο του σπιτιού και που ταιριάζουν στη δική σας φυσική κατάσταση και στις δικές σας ανάγκες. Ο ύπνος και το σταθερό ωράριο αυτού, συμβάλλουν σημαντικά στην καλή ψυχική και σωματική λειτουργία.

• Θρησκευτικές δραστηριότητες. Τα γεγονός ότι τις Άγιες Μέρες, δεν μπορούν οι πιστοί να προσέλθουν στους Ναούς, δεν εμποδίζει τα θρησκευόμενα άτομα να προσευχηθούν, να αναγνώσουν τα κείμενα της Αγίας Γραφής, να ακούσουν τους θρησκευτικούς ύμνους και να εκφράσει ο καθένας στο χώρο του σπιτιού του, με τον τρόπο του, την πίστη του. Εξάλλου, από μικρή ηλικία μας έλεγαν ότι ο Θεός είναι παντού.

• Παροχή ψυχολογικής και ψυχιατρικής βοήθειας. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε δυσκολία στη διαχείριση έντονων συναισθημάτων, όπως έντονο άγχος, απευθυνθείτε σε ειδικό ψυχικής υγείας ώστε να έχετε συνεργασία εξ αποστάσεως. Αναζητήστε τηλεφωνικές γραμμές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης που έχουν δημιουργηθεί για τη στήριξη ατόμων κατά την περίοδο της καραντίνας.

• Ασχοληθείτε με ευχάριστες δραστηριότητες. Δώστε καθημερινά χρόνο στον εαυτό σας, κάντε δραστηριότητες που σας κάνουν να αισθάνεστε όμορφα, π.χ. διαβάστε ένα βιβλίο, δείτε μια ταινία, ακούστε μουσική, παίξτε ένα επιτραπέζιο με τα μέλη της οικογένειάς σας με τα οποία διαμένετε.

• Ακολουθείτε τους κανόνες υγιεινής και προστασίας όπως αυτοί ορίζονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

• Ας μην ξεχνάμε ότι σε όλους μας λείπει μια αγκαλιά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, μια βόλτα ή ένας περίπατος στην εξοχή. Ωστόσο, αυτή τη στιγμή καλούμαστε ο καθένας ξεχωριστά να μεριμνήσουμε, ώστε η μέρα που θα μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε όλα αυτά που μας λείπουν, να φτάσει νωρίτερα. Με την καταπάτηση των προβλεπόμενων μέτρων, το μόνο που θα επιτύχουμε θα είναι να δείξουμε ανευθυνότητα και να καθυστερήσουμε τη στιγμή, που θα μπορέσουμε επιτέλους να υλοποιήσουμε ο καθένας από εμάς όλα όσα έχει σκεφτεί με το πέρας της καραντίνας. Θυμηθείτε: Πρόκειται για μια κατάσταση, που δεν θα κρατήσει για πάντα. Με τη συμβολή της ατομικής ευθύνης του καθενός και της τήρησης των οδηγιών που λαμβάνουμε, θα βοηθήσουμε ο καθένας στον τερματισμό της συγκεκριμένης κατάστασης και θα έρθει η μέρα, που θα μπορέσουμε να σφίξουμε ξανά στην αγκαλιά μας όσους αγαπάμε.

Συμβουλές για παιδιά:

* Οι προαναφερθείσες συμβουλές ισχύουν και για τα παιδιά.
* Ενημερώστε τα παιδιά για τον κορονοϊό και τα μέτρα υγιεινής, που καλούνται να τηρήσουν, χρησιμοποιώντας οδηγίες, κατάλληλες για την ηλικία τους. Αναζητήστε διαδικτυακό οπτικοακουστικό υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και παραμύθια, που έχουν δημιουργηθεί με το συγκεκριμένο περιεχόμενο. (Ανάλογο υλικό έχω αναρτήσει στο e-class).
* Συναισθηματική έκφραση. Επιλύστε τα ερωτήματα τους με λόγια αναλόγως της ηλικίας τους και προσπαθήστε να καθησυχάσετε τους φόβους τους. Έτσι θα ενισχύσετε το αίσθημα της ασφάλειας.
* Είναι σημαντικό να τα διαβεβαιώσουμε, ότι ο συγκεκριμένος ιός σπάνια προσβάλει παιδιά και να τα κρατήσουμε μακριά από αμφιβόλου ποιότητας ειδήσεις και σωρεία αυτών. Ωστόσο, τους επισημαίνουμε ότι χρειάζεται να προσέχουν την υγιεινή τους.
* Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι η επαφή με ηλικιωμένα άτομα γίνεται εξ αποστάσεως, είτε μέσω τηλεφώνου είτε μέσω ίντερνετ, ώστε να προστατεύονται αυτές οι ομάδες. Έτσι, μπορούν να στείλουν φιλιά και μια αγκαλιά στον παππού και στη γιαγιά από μακριά. Λέμε στα παιδιά, ότι την παρούσα στιγμή είναι το καλύτερο δώρο, που μπορούν να τους κάνουν.
* Αφιερώστε τους ποιοτικό χρόνο Παίξτε ένα επιτραπέζιο μαζί τους, δείτε μία ταινία, διαβάστε ένα παραμύθι.
* Ενθαρρύνετε τα να αφιερώσουν χρόνο στις εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες, όπως αυτές έχουν διαμορφωθεί. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά διατηρούν ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητα τους και την επαφή με το σχολικό περιβάλλον, έχοντας παράλληλα επικοινωνία με τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς τους.
* Θυμόμαστε ότι η συμπεριφορά μας αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά. Αν μπορούμε εμείς να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας, θα μπορούν και τα παιδιά μας.
* Αν εντοπίσετε αντιδράσεις ή σκέψεις των παιδιών, που δυσκολεύεστε να τις διαχειριστείτε, απευθυνθείτε στο σχολείο, ώστε να μεσολαβήσει για την επικοινωνία σας με τη ψυχολόγο, ή επικοινωνήστε άμεσα μαζί μου μέσω του mail: mpapastaik@sch.gr.

**Εύχομαι ολόψυχα καλές γιορτές και καλή δύναμη σε όλους μας!!**

Παπασταϊκούδη Μαρία

Ψυχολόγος

Πηγές:

1. Συμβουλές για θέματα ψυχικής υγείας- Μαρία Βράιλα
2. Μαυρομαρά, Λ., Γεωργούλης, Α., & Γονιδάκης Φ. (2020). Σύντομος οδηγός για άτομα, που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορονοϊού (covid-19). Α’ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΈΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκόμειο.