

Ενημερωτικό άρθρο

Παλάγκα Μαρία

Ψυχολόγος

Msc Προαγωγή και Αγωγή Υγείας

Η νέα πραγματικότητα που αντιμετωπίζουμε εδώ και κάποιες μέρες είναι γεγονός. Εύκολη; Καθόλου. Θα κρατήσει για πάντα; Όχι. Ξέρουμε πότε θα τελειώσει; Άγνωστο. Ποια όμως είναι η νέα αυτή πραγματικότητα;

Τον Ιανουάριο του 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) κήρυξε την εκδήλωση μίας νέας νόσου, του Κορωνοϊού, που αποτελεί επείγουσα κατάσταση δημόσιας υγείας σε διεθνές επίπεδο. Ο ΠΟΥ δήλωσε ότι υπάρχει υψηλός κίνδυνος εξάπλωσης του νέου ιού (COVID-19) παγκοσμίως. Τον Μάρτιο του 2020, ο ΠΟΥ έκανε την εκτίμηση ότι ο COVID-19 μπορεί να χαρακτηριστεί ως πανδημία. Από τότε λοιπόν και έπειτα η ελληνική κυβέρνηση έλαβε κάποια μέτρα για τη πρόληψη και αποφυγή εξάπλωσης του ιού. Κλείσανε σχολεία, τα παιδιά μένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα σπίτι, πολλοί γονείς σταμάτησαν να δουλεύουν μετά από κλείσιμο των υπηρεσιών ή επιχειρήσεων που δούλευαν. Τα ΜΜΕ μιλούν καθημερινά για τον νέο ιό, άλλες φορές με τρόπο αμιγώς ενημερωτικό και άλλες πάλι με έντονη κινδυνολογία. Η κατάσταση, ωστόσο, είναι κρίσιμη και επιτάσσει την ενημέρωση, τη προσωπική και συλλογική ευθύνη για πρόληψη και αποφυγή μετάδοσης του ιού αλλά και την ψυχραιμία.

Οι νέες συνθήκες, λοιπόν, θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ψυχοπιεστικές και αγχογόνες για το καθένα ξεχωριστά. Είναι σημαντικό να βρούμε διάφορους τρόπους να ανταπεξέλθουμε σε αυτή την ,πρωτόγνωρη για εμάς, εμπειρία. Η μοναδική στενή επαφή που μπορούμε να έχουμε είναι με τον ίδιο μας τον εαυτό και αυτό ίσως αποτελεί και έναν τρόπο να συνειδητοποιήσουμε, πώς η καθημερινή ρουτίνα και οι υποχρεώσεις μας, μας απομακρύνουν από αυτόν. Ο νέος, ο ηλικιωμένος, τα παιδιά, ο εργαζόμενος, ο άνεργος, οι γονείς , όλοι ανησυχούν για τα νέα δεδομένα και την έκβασή τους.

Παρατίθενται, λοιπόν, μερικές σκέψεις / συμβουλές για τα μέτρα και τις νέες συνθήκες που επιβάλλει η εξάπλωση του Κορωνοϊού από την Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία (ΕΛΨΕ)

Για κάποιες μέρες ή εβδομάδες θα χρειαστεί όλοι να μείνουμε στα σπίτια μας· για το καλό το δικό μας, αλλά και για το συλλογικό καλό. Ένα τέτοιο μέτρο μάς είναι πρωτόγνωρο και, ως τέτοιο, μας τρομάζει.

Μερικές σκέψεις / συμβουλές:

- ❖ Δεν έχει νόημα να παρακολουθούμε αδιάκοπα ειδήσεις ή να διαβάζουμε όλα όσα γράφονται στο διαδίκτυο. Επιλέγουμε μία αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης και παρακολουθούμε μία φορά την ημέρα τις εξελίξεις και τις νέες οδηγίες.
- ❖ Οι άγνωστοι κίνδυνοι μας ανησυχούν πολύ περισσότερο από τους γνωστούς. Γι' αυτό εξηγούμε στα παιδιά τι ακριβώς συμβαίνει, με λόγια κατάλληλα για την ηλικία τους και παραμένουμε ψύχραιμοι εμείς οι ίδιοι. Εμείς οι γονείς είμαστε η πιο ισχυρή πηγή καθησυχασμού ή ανησυχίας των παιδιών μας.
- ❖ Η παραμονή στο σπίτι, δεν σημαίνει απαραίτητα απομόνωση:
 - Μένουμε σε επαφή με τους αγαπημένους μας με το τηλέφωνο, τις πλατφόρμες τηλεδιασκέψεων και άμεσων μηνυμάτων ή μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα. Αξιοποιούμε το χρόνο και την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε ειλικρινά και σε βάθος και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλο.
 - Εργαζόμαστε και μελετάμε από το σπίτι και αξιοποιούμε τον χρόνο για να βάλουμε σε σειρά όλες εκείνες τις υποχρεώσεις που εκκρεμούν εδώ και καιρό.
 - Φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα το οποίο να περιλαμβάνει όλα αυτά για τα οποία πάντα γκρινιάζαμε ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο: διαβάζουμε βιβλία, κουβεντιάζουμε και παίζουμε με τους αγαπημένους μας, μαγειρεύουμε μαζί, ζωγραφίζουμε ή φτιάχνουμε πράγματα με τα χέρια μας, τραγουδάμε, ακούμε ή παίζουμε μουσική, γυμναζόμαστε, βλέπουμε καλές ταινίες, περιποιούμαστε τον κήπο ή το μπαλκόνι μας, τακτοποιούμε τις ντουλάπες και ... τις σκέψεις μας.
 - Βγαίνουμε έξω στην ύπαιθρο, όσο τα μέτρα προφύλαξης το επιτρέπουν: βγάζουμε μεγάλες βόλτες τον σκύλο, κάνουμε ποδήλατο ή πατίνια, περπατάμε, τηρώντας πάντα τις σωστές αποστάσεις.

Ας έχουμε κατά νου ότι όταν μια κατάσταση μας τρομάζει, άλλοτε την παραποιούμε λίγο για να την κάνουμε πιο υποφερτή, άλλοτε τη μεγαλοποιούμε στο μυαλό μας: Δεν βοηθά ούτε η αυταπάτη πως σε μας δεν μπορεί να συμβεί κάτι κακό, ούτε η υπερβολική αγωνία ότι σε μας θα συμβεί οπωσδήποτε. Η πραγματικότητα είναι ότι και τα δύο είναι πιθανά και ο καλύτερος τρόπος να προστατευτούμε είναι ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών.

ΔΩΡΕΑΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/tilefoniki_grammi_psychokoinonikis_ypostirixis_gia_ton_koronoio/

Μπείτε στη παραπάνω σελίδα για να ενημερωθείτε.