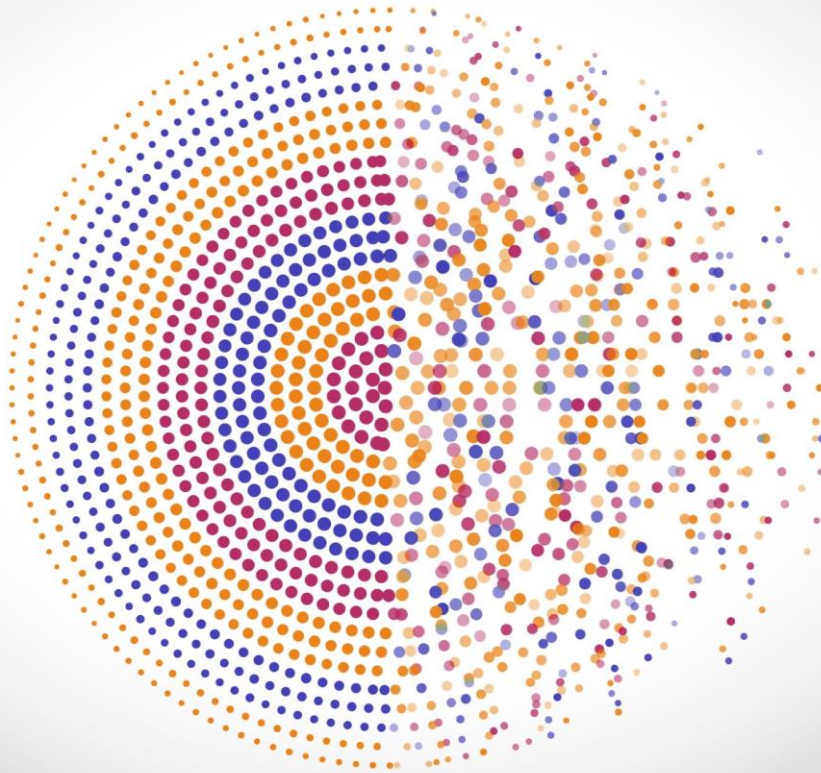


**COVID-19: ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**



Μεταφρασμένο από Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen, BÖP



**ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ**

Ψυχολογική βοήθεια στις δύσκολες αυτές στιγμές

Η απομόνωση και η καραντίνα στο σπίτι αποτελούν πρωτόγνωρες περιστάσεις, τις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν βιώσει ποτέ. Τα μέτρα που λαμβάνονται μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και να είναι αρκετά στεσογόνα για τον πληθυσμό που καλείται να τα εφαρμόσει. Υπάρχουν σαφή, επιστημονικά ερευνημένα και αποδεδειγμένα μέτρα συμπεριφοράς, καθώς και ψυχολογικές τακτικές, που μπορούν να κάνουν τη διαχείριση αυτή της δύσκολη στιγμής ευκολότερη.

Η επαγγελματική ένωση Αυστριακών ψυχολόγων (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen, BÖP) δημιούργησε αυτό το ενημερωτικό δελτίο, βασισμένο στην προαναφερθείσα επιστημονική γνώση, για να σας βοηθήσει, στο πλαίσιο της αυτό-φροντίδα σας, να διαχειριστείτε αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Κατά κανόνα, κάθε άτομο είναι διαφορετικό, και ως εκ τούτου θα πρέπει να εξετάσετε και να επιλέξετε, από τις συστάσεις που παρατίθενται πιο κάτω, αυτές που σας αρμόζουν στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.

Εισηγήσεις:

Διατηρήστε μια καθημερινή ρουτίνα! Η

δομή βοηθά ενάντια στο χάος, παρέχει ασφάλεια και σας δίνει δύναμη σε στρεσογόνες καταστάσεις. Η καθημερινή σας ρουτίνα μπορεί κάλλιστα να συγκριθεί με μια τελετουργία: μην μένετε με τις πιτζάμες σας όλη την ημέρα. Αντ ' αυτού, σηκωθείτε, ντυθείτε και κρατήστε τους συνηθισμένους χρόνους φαγητού, ύπνου, εργασίας, μάθησης κτλ. Προσπαθήστε να προσαρμόσετε την καθημερινή σας ρουτίνα στην τρέχουσα κατάσταση.

Σχεδιάστε με ακρίβεια την ημέρα σας!

Ο προγραμματισμός των καθημερινών σας δραστηριοτήτων μειώνει την αίσθηση απώλειας του ελέγχου και της αδυναμίας. Ο ακριβής σχεδιασμός βοηθά κάποιον να αισθάνεται ότι ενεργά διαμορφώνει και ελέγχει το πρόγραμμα της ημέρα του, σε αντίθεση με το να είναι στο έλεος της κατάστασης και να αισθάνεται αβοήθητος.

Ενημερωθείτε σωστά και στοχευμένα!

Τα γεγονότα και πληροφορίες βοηθούν κατά της συναισθηματικής φόρτισης και επιβάρυνσης. Οι σοβαρές και σαφείς πληροφορίες και γεγονότα, παρέχουν ξεκάθαρο προσανατολισμό και συναισθηματική ασφάλεια. Να είστε προσεκτικοί όμως και να αποφύγετε την υπερβολική (όλη μέρα) έκθεση σας σε πληροφορίες μέσω των ΜΜΕ.

Ανατρέξτε στις δυνατότητες και

ικανότητες σας! Οι εσωτερικές ικανότητες και δυνατότητες μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να ξεπεράσει καταστάσεις κρίσης. Οι εσωτερικοί αυτοί μας πόροι, είναι όλες οι θετικές εμπειρίες της ζωής σας, όλα τα προβλήματα που έχετε ήδη λύσει και ξεπεράσει, τα δυνατά σας σημεία και τα ταλέντα σας, όλες δηλαδή οι διαθέσιμες δεξιότητές και ικανότητες σας. Οι εσωτερικοί αυτοί πόροι αποτελούν πηγή δύναμης, πίστης και ελπίδας. Ενεργοποιήστε τους και χρησιμοποιήστε τους!

Κίνησε το σώμα σου! Η κίνηση και η άθληση κάνει θαύματα για το μυαλό και έχει επιστημονικά αποδεδειγμένη, θετική επίδραση στην ψυχική μας υγεία. Ο αθλητισμός είναι εξίσου εφικτός και σε μικρούς χώρους και υπάρχουν πολλά εκπαιδευτικά προγράμματα και μεθόδοι άθλησης στο διαδίκτυο. Κάθε γυμνασμένος μυς είναι μια νίκη για το σώμα και το μυαλό μας!

Επικοινωνήστε με τους φίλους και την οικογένεια σας! Η εγγύτητα και η επαφή με την οικογένεια και τους φίλους, παρέχουν ψυχική σταθερότητα. Επικοινωνήστε μαζί τους χρησιμοποιώντας και την τεχνολογία της βίντεο-κλήσης *«πως είσαι, ακούγεσαι χαρούμενος σήμερα!!»*

Μέτρα κατά του άγχους και της ανησυχίας

Αποφύγετε τους φοβιστές! Ορίστε όρια και αποφύγετε την ανάγνωση των τεράστιων ποσοτήτων SMS, μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, βίντεο, μηνυμάτων WhatsApp και άλλων μηνυμάτων που κυκλοφορούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Εστίαση στα θετικά! Η εστίαση στο θετικό περιεχόμενο των πληροφοριών μπορεί να προσφέρει ηρεμία και σταθερότητα. Συζητήστε με όσους βρίσκονται κοντά σας και εστιάστε στα θετικά θέματα συζήτησης.

Πάρτε τα συναισθήματά σας στα σοβαρά! Όλοι έχουμε διαφορετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της πρωτόγνωρης και δύσκολης περιόδου όπως σύγχυση, φόβος ή άγχος. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά, κατανοητά και αναμενόμενα. Πάρτε χρόνο για να εντοπίσετε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας. Μερικοί άνθρωποι επιθυμούν να καταγράψουν τα συναισθήματά τους ή να χρησιμοποιήσουν δημιουργικές εξόδους έκφρασης τους όπως η ζωγραφική, η μουσική ή ο διαλογισμός.

Μιλήστε για τα συναισθήματά σας! Εάν αισθάνεστε την ανάγκη να μιλήσετε με κάποιον για τα συναισθήματά σας, τότε απευθυνθείτε σε έναν στενό φίλο ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας. Αν δεν υπάρχει κανείς κοντά σας που θα θέλατε να συζητήσετε μαζί του τα συναισθήματά σας, αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια και καθοδήγηση. Οι Γραμμές βοήθειας και ψυχολογικής υποστήριξης βρίσκονται στο τέλος αυτού του κειμένου.

Περιορίστε τις σκέψεις σας! Οι επαναλαμβανόμενες και εμμονικές σκέψεις συνήθως δυσκολεύουν την διαδικασία αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, αντίθετα είναι αντιπαραγωγικές και δημιουργούν περισσότερο άγχος. Σκεφτείτε δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε εάν οι σκέψεις σας γίνονται πολύ συχνές. Προγραμματίστε εκ των προτέρων δραστηριότητες, όπως το ψήσιμο, ανάγνωση, ή το γράψιμο. Κάνετε κάτι που είναι εντελώς διαφορετικό και βελτιώνει ταυτόχρονα την διάθεση σας.

Κάνετε απλές ασκήσεις χαλάρωσης! Το άγχος και η χαλάρωση δεν είναι δυνατό να υφίστανται ταυτόχρονα. Επομένως, κάντε μερικές ασκήσεις χαλάρωσης που μπορούν να μειώσουν το επίπεδο του άγχους σας. Πολλές διαφορετικές ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να βρεθούν στο Διαδίκτυο.

**Θυμηθείτε, η
κατάσταση
είναι
προσωρινή!**

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η πανδημία του COVID-19 θα ξεπεραστεί τελικά. Θυμηθείτε να εφαρμόζετε μεθόδους οι οποίες μειώνουν τον κίνδυνο να αρρωστήσετε, όπως τακτικό πλύσιμο χεριών και αποφυγή στενής επαφής με άλλους. Προγραμματίστε από τώρα δραστηριότητες που θα θέλατε να κάνετε όταν η πανδημία θα έχει παρέλθει.



Μέτρα χειρισμού των παιδιών και εφήβων

Καθορίστε με σαφήνεια τα χρονικά πλαίσια διασφαλίζοντας προσωπικό χρόνο για όλους.

- προγραμματίστε από κοινού δραστηριότητες. Εάν το παιδί σας αναζητά περισσότερη στοργή και φροντίδα απ' ότι συνήθως ανταποκριθείτε στις ανάγκες του καθώς πιθανώς να χρειάζονται περισσότερη ασφάλεια και άνεση. Επιτρέψτε στα παιδιά να αποσυρθούν στον προσωπικό τους χώρο και να έχουν το δικό τους χρόνο έτσι ώστε να μειωθούν οι εντάσεις και οι συγκρούσεις.
- Επιτρέψτε στο παιδί σας να ασκηθεί, πάντα μέσα στα υφιστάμενα επιτρεπόμενα πλαίσια.
- Αποφύγετε να πραγματοποιήσετε μεγάλες αλλαγές στον τρόπο που ασκείται τον γονικό σας ρολό και αποφύγετε την επιβολή τιμωρίας στα παιδιά σας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τον έπαινο για να ενισχύσετε θετικά τη συμπεριφορά του παιδιού σας
- Αναπτύξτε κανόνες μαζί με τα παιδιά με στόχο να χρησιμοποιήσουν αυτόν τον επιπλέον χρόνο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
- Μαζί με το παιδί σας, περιορίστε τους "χρόνους μπροστά από την οθόνη" Τηλεόραση, Τηλέφωνο κτλ.

Συναισθήματα δυσφορίας και εξάντλησης μπορούν να αναπτυχθούν λόγω του περιορισμού εντός των χώρων διαβίωσης μας. Είναι σύνηθες να αναπτύσσονται εντάσεις και συγκρούσεις μεταξύ συντρόφων και μελών οικογενειών, εάν ο χρόνος που περνούν μαζί είναι εξαιρετικά μεγάλος. Ως εκ τούτου θα μπορούσαν αυτή την περίοδο να προκύψουν έντονες συγκρούσεις με κάποιες από αυτές να είναι βίαιες.

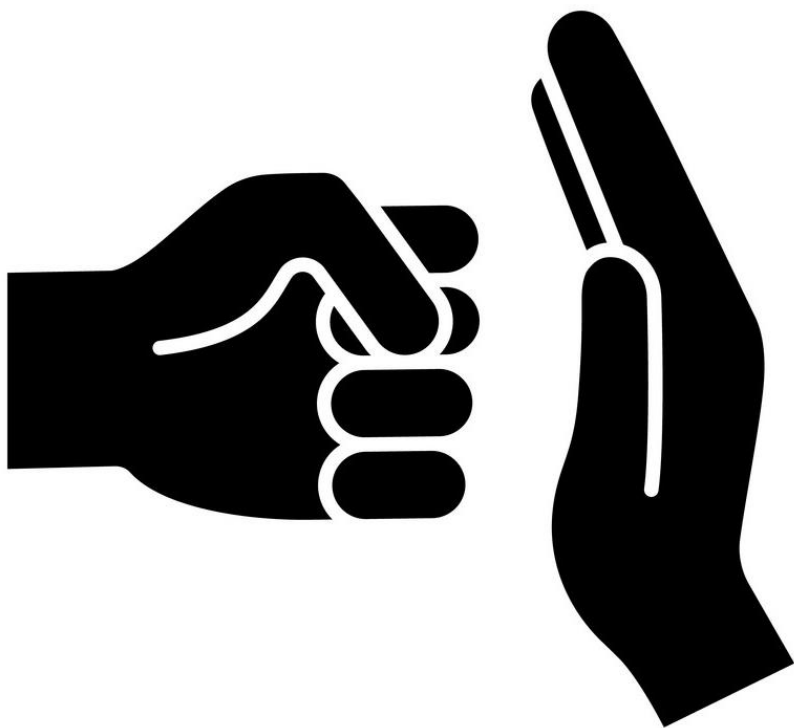
- ✓ Ορίστε ξεκάθαρα προσωπικό χρόνο για όλα τα μέλη της οικογένειας.
- ✓ Επιτρέψτε στα μέλη της οικογένειας σας να αποσυρθούν στο χώρο τους και να διεκδικήσουν τον προσωπικό τους χρόνο. Να είστε πιο επιεικής, συγχωρητικός και λιγότερο επικριτικός απ' ότι συνήθως, με τον εαυτό σας αλλά και με τους άλλους γύρω σας! Να θυμάστε ότι αυτή η κατάσταση είναι πραγματικά δύσκολη για όλα τα μέλη της οικογένειας.
- ✓ Αντιμετώπιση του θυμού, πριν κλιμακωθεί μια κατάσταση.
- ✓ Κάντε μια σύντομη βόλτα μόνοι σας, στη γειτονιά σας ή επικοινωνήστε στην γραμμή για βοήθεια την οποία θα βρείτε στο τέλος αυτού του κειμένου.
- ✓ Προγραμματίστε μια καθημερινή οικογενειακή συνάντηση για να μιλήσετε για το πως αντιμετωπίζει ο καθένας την κατάσταση, ποιες είναι οι εξατομικευμένες ανάγκες και επιθυμίες, και πιθανές ιδέες και εισηγήσεις αναφορικά με την οικογενειακή διαχείριση της κρίσης.

Μέτρα κατά των συγκρούσεων

Μέτρα κατά της πλήξης

Μπορεί να έχετε στην διάθεση σας ξαφνικά ένα ασυνήθιστο ποσοστό ελεύθερου χρόνου, καθώς μπορεί να μην εργάζεστε ή οι άλλες δραστηριότητες σχετικές με τον ελεύθερο χρόνο σας να έχουν ανασταλεί. Είναι σημαντικό να διατηρήσετε μια καθημερινή ρουτίνα και να θέτετε στόχους που μπορείτε να επιτύχετε.

- Προγραμματίστε τις εργασίες σας για την ημέρα. Διατηρήστε την επαφή σας με ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εσάς.
- Μοιραστείτε θετικές εμπειρίες με άλλους και προγραμματίστε δραστηριότητες για την μέρα σας.
- Ασχοληθείτε με πράγματα που αναβάλατε εξαιτίας έλλειψης χρόνου
- Θέστε ένα ημερήσιο στόχο και προσπαθήστε να τον υλοποιήσετε.



Μέτρα κατά της βίας

Ο περιορισμός σε μικρούς χώρους, η έλλειψη προσωπικού χώρου και χρόνου, και η έλλειψη οικειότητας μπορούν να οδηγήσουν σε επιθετικότητα και Βία. Θα πρέπει ενεργά και συνειδητά να δράσετε κατά της οποιασδήποτε κλιμάκωσης της κατάστασης. Εδώ είναι μερικές επιλογές:

**Αν εσύ θα
ασκήσεις
βία...**

Απευθυνθείτε σε άλλους για να σας
ηρεμήσουν. Καλέστε έναν φίλο, ακόμα κι αν
πρόκειται απλώς για να μιλήσετε με κάποιον
άλλο. Εάν είναι δυνατόν, μεταβείτε σε άλλο
δωμάτιο στο οποίο θα είστε μόνοι σας. Πάρτε
μια βαθιά ανάσα. Εάν αυτό δεν σας βοηθήσει,
καλέστε την τηλεφωνική γραμμή κρίσης.

Αν δέχεσαι βία...

Μην αποδέχεσαι τη βία!

Τα αρνητικά συναισθήματα, η ένταση και η επιθετικότητα είναι φυσιολογικά σε δύσκολες και ακραίες περιστάσεις. Δεν είναι κακό να έχουμε επιθετικά συναισθήματα απέναντι στους άλλους. Είναι επικίνδυνο όμως όταν ενεργούμε με βάση αυτά τα συναισθήματα!!!

Εάν είστε μάρτυρες
βίαιων
συμπεριφορών,
μιλήστε!

Εάν παρατηρήσετε ότι άλλοι ενήλικες στο σπίτι γίνονται βίαιοι, ειδικά απέναντι σε παιδιά και εφήβους, μιλήστε μαζί τους. Ίσως είστε ο μόνος που μπορεί να εξασφαλίσει προστασία για αυτό το παιδί στην δύσκολη αυτή κατάσταση. Επιτρέψτε επίσης στον εαυτό να λάβει υποστήριξη με το να καλέσετε μια γραμμή βοήθειας ή να επικοινωνήσετε με ένα κέντρο προστασίας παιδιών.

**Αναζητήστε και
λάβετε βοήθεια
εάν είστε θύμα
βίας!**

Σε μια τέτοια περίπτωση είναι σημαντικό να μην είστε μόνοι. Δεν είστε μόνοι, ακόμα κι αν μοιάζει να είστε μόνοι εξαιτίας της καραντίνα. Ζητήστε βοήθεια από φίλους ή αρμόδιες υπηρεσίες για την βία στην οικογένεια και από κέντρα προστασίας παιδιών. Σε περιπτώσεις έντονης βίας, επικοινωνήστε με την αστυνομία ή / και τις υπηρεσίες πρόνοιας και ευημερίας των παιδιών.

Πάνω απ ' όλα:
Λάβετε βοήθεια
γρήγορα!

Μην περιμένετε μέχρι να είναι πολύ αργά. Οι παραπάνω συμβουλές κατά της πλήξης, του άγχους, των ανησυχιών και ιδιαίτερα οι συμβουλές κατά των συγκρούσεων είναι χρήσιμες κυρίως όσο αφορά την διαχείριση δυσάρεστων και εντόνων συναισθημάτων που μπορούν να προκύψουν, εξαιτίας του εγκλεισμού και περιορισμού, πριν αυτά κλιμακωθούν και οδηγήσουν σε βίαιες συμπεριφορές.

Γραμμές Στήριξης:

1440 – ΣΠΑΒΟ (Σύνδεσμος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Βίας στην Οικογένεια)

1410 – ΟΝΕΚ (Οργανισμός Νεολαίας)

1455 – Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

1466 – “Hope for Children” CRC Policy Center