

# ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ στο 2<sup>ο</sup> LOCKDOWN

Οι πρόσφατες εξελίξεις για την αντιμετώπιση του κορωνοϊού μας έχουν φέρει **εκ νέου σε ρυθμούς περιορισμού** για το επόμενο χρονικό διάστημα. Μια από τις πολλές προκλήσεις που έχουμε να διαχειριστούμε τόσο για εμάς όσο και για τους δικούς μας ανθρώπους, είναι το **πώς θα μπορέσουμε να φροντίσουμε την ψυχική μας υγεία** κατά τη διάρκεια του δεύτερου εγκλεισμού μας, για φέτος.

Η κατάσταση που βιώνουμε παραμένει δυναμική, δημιουργεί αποσταθεροποίηση και όπως είναι αναμενόμενο ενισχύει το αίσθημα της αβεβαιότητας αλλά πλέον και μία αίσθηση μονιμότητας, καθώς είναι ο 2ος περιορισμός σε λίγους μήνες. Το αποτέλεσμα είναι να αυξάνονται, για πολλούς από εμάς, οι πιο αγχωτικές σκέψεις και τα πιο δυσφορικά συναισθήματα.

Η **ματιά μας χρειάζεται αυτό το διάστημα να είναι στραμμένη και προς τον ίδιο μας τον εαυτό**. Πολλοί από εμάς ίσως πιστεύουμε ότι το να φροντίζουμε τον εαυτό μας μέσα σε όλη αυτή την κατάσταση δεν είναι τόσο σημαντικό.

Η **φροντίδα όμως του εαυτού επιβάλλεται να παραμένει προτεραιότητα**. Αποτελεί την ασπίδα μας απέναντι σε αυτό που συμβαίνει και επηρεάζει άμεσα και αποτελεσματικά την υγεία και την λειτουργικότητά μας.

Η **αυτο-φροντίδα** μας δίνει το κουράγιο να πιστέψουμε περισσότερο στον εαυτό μας και να συνεχίζουμε να λειτουργούμε με περισσότερη ανθεκτικότητα.



# ΚΟΡΩΝΙΟΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ στο 2<sup>ο</sup> LOCKDOWN

Αρχικά, δίνουμε προσοχή σε βασικές ενδείξεις που μπορούν να μας κινητοποιήσουν στο ότι έχει αρχίσει και επηρεάζεται αρνητικά η λειτουργικότητά μας.

Όπως:

- Συνεχή ανησυχία για το μέλλον
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Αλλαγές σε διατροφικές συνήθειες
- Υπερδιέγερση
- Επίμονη παρατήρηση του οργανισμού για πιθανά συμπτώματα
- Αδυναμία χαλάρωσης
- Δυσκολία να συνεχίσουμε τις καθημερινές δραστηριότητες
- Έλλειψη διάθεσής για πράγματα που αγαπάμε

Είναι απολύτως φυσιολογικό να ανησυχούμε για την υγεία μας και για την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων, είναι όμως εξίσου σημαντικό να μπορούμε να αξιολογούμε την κατάσταση ρεαλιστικά. **Οι ενδείξεις παρουσιάζονται για να μας κινητοποιήσουν να δράσουμε προληπτικά και να ενισχύουμε τον εαυτό μας με ψυχραιμία και όχι με πανικό και τρόμο.**



# ΚΟΡΩΝΙΟΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

## Αυτοφροντίδα

- **Αξιοποιούμε την εμπειρία της 1<sup>ης</sup> φοράς.** Ενισχύουμε όσα μας βοήθησαν να ανταπεξέλθουμε, τι μάθαμε για τον εαυτό μας και πώς αυτή η αυτογνωσία μπορεί να μας βοηθήσει και στο σήμερα.
- Θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι αυτή **η κατάσταση είναι προσωρινή.** Δε θα διαρκέσει για πάντα.
- Παρατηρούμε τις σκέψεις μας και όταν δεν είναι βοηθητικές προσπαθούμε **να σκεφτούμε με έναν εναλλακτικό πιο ρεαλιστικό τρόπο.**
- Συνεχίζουμε να επικεντρωνόμαστε **σε αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε** μέσα σε όλη αυτή την κατάσταση.
- Φέρνουμε τον εαυτό μας **στο εδώ και τώρα.** Το παρελθόν και το μέλλον δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Ο φόβος μας πολύ συχνά συνδέεται με όσα πιστεύουμε ότι μπορεί να γίνουν. Και έτσι μειώνεται η ενέργειά μας να αντιμετωπίζουμε καταστάσεις στο σήμερα.
- Αξιοποιούμε τα υποστηρικτικά κανάλια της ζωή μας. Και το πιο σημαντικό από όλα, **τους ανθρώπους μας.** Οι αποστάσεις είναι φυσικές και όχι συναισθηματικές. Ας μοιραστούμε και ας κάνουμε λόγια τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας στους δικούς μας ανθρώπους. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται η επιρροή τους πάνω μας.
- **Δίνουμε κίνηση στο σώμα μας,** το γεμίζουμε με θετική ενέργεια. Η ενσωμάτωση μιας πεντάλεπτης δραστηριότητας ευεξίας όπως διαλογισμός, ήπια σωματική άσκηση, ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής ή χαλάρωσης είναι πολύ ωφέλιμες.



**Πάντα δίπλα σας**

24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή  
Συμβουλευτικής Υποστήριξης

**800 11 50 327** (από σταθερό, χωρίς  
χρέωση)

**694 80 50 163** (από κινητό)

*Ανώνυμα και Εμπιστευτικά*