



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Η ζωή στην εποχή του Covid-19: Χρήσιμο υλικό για τα μέλη της κοινότητας του Δ.Π.Θ.



Ζούμε στην εποχή του Covid-19. Αντιμετωπίζουμε μια πρωτόγνωρη υγειονομική κρίση. Μια σοβαρότατη κρίση της δημόσιας υγείας με άμεσες και έμμεσες συνέπειες, τόσο ατομικά, όσο και συλλογικά.

Η κρίση είναι μια έκτακτη κατάσταση η οποία λαμβάνει χώρα όταν μια απότομη και σημαντική αλλαγή συμβαίνει στη ζωή ενός ατόμου, στη ροή μιας κοινωνίας. Η εμπειρία της κρίσης είναι σύνθετη και αποτυπώνεται στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά ατόμων και κοινωνιών. Είναι μια έκτακτη, δυσάρεστη και δύσκολη κατάσταση στην οποία μεταβαίνουν απότομα άτομα και κοινωνίες και χαρακτηρίζεται από την προσπάθειά τους να κατανοήσουν τη νέα πραγματικότητα, να διαχειριστούν τα γεγονότα, τις σκέψεις και τα συναισθήματα, να επαναπροσδιορίσουν συμπεριφορές και να σχεδιάσουν πρακτικές αντιμετώπισής της. Σε αυτές τις έκτακτες και απαιτητικές συνθήκες ο ρεαλισμός, η ψυχραιμία, η αυτο-

συγκράτηση και η ατομική ευθύνη για την ωφέλεια του συνόλου, μοιάζουν να είναι απαραίτητα συστατικά για την αντιμετώπισή της.

Υπό αυτό πρίσμα η Δο.Συ.Π. του Δ.Π.Θ. λαμβάνει την πρωτοβουλία να επικοινωνήσει προς τα μέλη της κοινότητας του Δ.Π.Θ. και της κοινωνίας εν γένει το παρόν κείμενο. Σκοπός αυτής της πρωτοβουλίας δεν είναι να δοθούν «συνταγές» ψυχολογικής επιβίωσης, ούτε «μαγικές» λύσεις για την ψυχολογική υποστήριξη των ατόμων. Δεν υπάρχουν, άλλωστε. Από την πρώτη στιγμή της πανδημίας η Δο.Συ.Π. του Δ.Π.Θ. έχει υποδεχτεί σημαντικό αριθμό αιτημάτων για συμβουλές και υποστήριξη αναφορικά με την νέα πραγματικότητα που έφερε η πανδημία του Covid-19. Σκεφτήκαμε ότι μέσα από την απόπειρα απάντησης αρκετών από αυτά τα ερωτήματα – αιτήματα θα συνεισφέρουμε στην προσπάθεια όλων να αντιμετωπίσουμε θετικά την ψυχολογική πραγματικότητα που προσδιόρισε η εξάπλωση του νέου ιού.

1

Από τις πρώτες ημέρες βιώνω άγχος. Τα πράγματα δυσκόλεψαν στο άκουσμα των μέτρων περιορισμού της κυκλοφορίας. Συχνά, πιάνω τον εαυτό μου να φοβάται (για την υγεία μου, την υγεία των δικών μου ανθρώπων). Καταλαβαίνω ότι δυσκολεύομαι να διαχειριστώ το άγχος μου. Υπάρχουν στιγμές που αισθάνομαι να παθαίνω κρίσεις πανικού. Είναι φυσιολογικό, τι να κάνω;

Ξαφνικά βρεθήκαμε να αντιμετωπίζουμε μια άγνωστη ασθένεια που απειλεί την υγεία όλων μας. Ξαφνικά ενημερωθήκαμε ότι ένας «αόρατος εχθρός» απειλεί τη ζωή μας και τις ζωές των αγαπημένων μας προσώπων. Αναγκαστήκαμε μέσα σε λίγες μόνο ημέρες να αφήσουμε στην άκρη συνήθειες και τρόπους ζωής που μας συντροφεύουν για χρόνια και να προσπαθήσουμε να προσαρμοστούμε σε μια νέα, έκτακτη και πρωτόγνωρη πραγματικότητα χωρίς να γνωρίζουμε ακριβώς, ούτε σε τι αυτή αφορά, ούτε πότε και πως θα τελειώσει. Είναι φυσιολογικό να βιώνουμε στρες, είναι φυσιολογικό να φοβόμαστε για τη ζωή μας, για τις ζωές των άλλων ανθρώπων και να ανησυχούμε ιδιαίτερα για το εάν και πότε θα μπορέσουμε να πάρουμε τις «ζωές μας πίσω». Να αναρωτιόμαστε, χωρίς να μπορούμε να απαντήσουμε, πως θα είναι οι ζωές μας μετά την πανδημία, να μην είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε τι

ακριβώς είναι αυτή η νόσος, να αισθανόμαστε αδύναμοι να κάνουμε σχέδια και πλάνα για το μέλλον μας. Είναι, επίσης, φυσιολογικό εξαιτίας αυτής της κατάστασης να βιώνουμε έντονα συναισθήματα που έχουν διάρκεια και ένταση. Ο φόβος είναι στην προκείμενη περίπτωση το κυρίαρχο συναίσθημα. Ο φόβος είναι ένα από τα πιο βασικά, από τα πιο ανθρώπινα συναισθήματα. Συχνά βιώνουμε φόβο. Ειδικά, απέναντι σε καταστάσεις που δεν γνωρίζουμε και αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να προβλέψουμε και να ελέγξουμε. Είναι πολύ βασική η ανάγκη του ανθρώπου να αισθάνεται ότι είναι σε θέση να γνωρίζει κι έτσι να προβλέπει το κοινωνικό του περιβάλλον. Στις περιπτώσεις που κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει, η υποκειμενική ασάφεια αυξάνεται σημαντικά και επικαθορίζει τη σχέση με τον κοινωνικό μας κόσμο, επιτρέποντας τη βίωση δυσάρεστων και έντονων συναισθημάτων ως

απόρροια των αντίστοιχων δυσλειτουργικών σκέψεων που προκύπτουν αβίαστα σε μια πρώτη, αυτόματη, προσπάθεια επεξεργασίας των νέων, άγνωστων και επικίνδυνων συνθηκών. Η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μας μπροστά σε μια τέτοια διαφορετική κατάσταση είναι η βίωση του στρες. Το στρες είναι επακόλουθο του συναισθήματος του φόβου. Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε ότι αυτά τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις του οργανισμού μας είναι φυσιολογικές στο πλαίσιο των δραματικών αλλαγών που αφορούν στις ζωές μας -όπως τις γνωρίζαμε- και στην προσπάθειά μας να διαχειριστούμε τα συναισθήματα που αυτόματα αναδύονται και μας ταλαιπωρούν. Συχνά το στρες σωματοποιείται. Έρχεται, δηλαδή, να εκφραστεί μέσα από ένα παροδικό σωματικό σύμπτωμα, όπως για παράδειγμα η ταχυπαλμία, η ζάλη, η δυσκολία στην αναπνοή, το σφίξιμο στο στομάχι κ.α. Σε τέτοιες έντονες και δραματικές περιόδους οι «επισκέψεις» του στρες μπορεί να είναι συχνές. Ένα σημαντικό πρώτο

βήμα είναι να γνωρίζουμε τι είναι αυτό που μας συμβαίνει και γιατί εκδηλώνεται. Έτσι, φοβόμαστε λιγότερο την «επίσκεψή» του και το αναγνωρίζουμε ως μια φυσιολογική, υπό τις παρούσες έκτακτες συνθήκες, αντίδραση του οργανισμού. Αυτή η συνειδητοποίηση μας δίνει δύο σημαντικά εφόδια: Πρώτον, κατανοούμε ότι πρόκειται για ένα κομμάτι του εαυτού μας που χρειάζεται φροντίδα και υποστήριξη. Δεύτερον, ότι μπορούμε να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε επιστρατεύοντας τη λογική, την ψυχραιμία και το κίνητρό μας για ζωή. Είναι κι αυτά κομμάτια του εαυτού μας, τα οποία μας έχουν συνδράμει πολλές φορές μέχρι σήμερα στην αντιμετώπιση παρόμοιων ψυχο-συναισθηματικών αντιδράσεων. Τώρα είναι η ευκαιρία και συνάμα η πρόκληση να τα ενεργοποιήσουμε και να αποτελέσουν πολύτιμους αρωγούς στην διευθέτηση της ψυχολογικής αναστάτωσης την οποία βιώνουμε.

2

Ξαφνικά όλοι μιλούν για την «κανονικότητα» και για την επιστροφή μας σε αυτή. Γιατί είναι τόσο σημαντική;

Η «κανονικότητα» της ζωής ενός ατόμου αφορά σε ένα μικρό σύμπαν από συνήθειες, σχέσεις, τρόπους, διαδικασίες, κανόνες και πρακτικές συμπεριφοράς που διαμορφώνουν τον μικρό και συνάμα μεγάλο κόσμο της καθημερινότητας του κάθε ατόμου. Είναι, με πιο απλά λόγια, η «ρουτίνα» της ζωής του κάθε ενός που επειδή ακριβώς διαθέτει τα χαρακτηριστικά της συνέπειας, της σταθερότητας και της επαναληψιμότητας συγκροτεί ένα ασφαλές πλαίσιο ζωής στο οποίο οι σταθερές συνιστώσες του συνδιαμορφώνουν τη συνισταμένη της συνέχειας, της συνοχής και της ασφάλειας του κόσμου του κάθε ανθρώπου. Η «κανονικότητα» μοιάζει να είναι ο Βορράς στην πυξίδα της ζωής μας και τώρα που ζούμε σε συνθήκες κρίσης αισθανόμαστε αποπροσανατολισμένοι και επιζητούμε την επισήμανση ενός σταθερού σημείου αναφοράς μέσα σε μια ατομική και κοινωνική πραγματικότητα που μοιάζει να

μεταβάλλεται απρόσμενα, απρόβλεπτα και ακαθόριστα. Η επιστροφή στην «κανονικότητα» σηματοδοτεί την επαναφορά μας σε ένα σίγουρο, γνώσιμο και διαχειρίσιμο κοινωνικό περιβάλλον, πράγμα που θα επιτρέψει να επανέλθουμε σε συνθήκες ψυχικής ηρεμίας και θα μας επιβεβαιώσει ότι ο κίνδυνος πέρασε και ότι η ζωή μπορεί να συνεχιστεί, έτσι όπως τη γνωρίζουμε. Αυτή η σκέψη μοιάζει να είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική και η προσμονή επιστροφής μας στην «κανονικότητα» μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο σύμμαχο στην καθημερινή μας προσπάθεια να διευθετήσουμε την αναστάτωση, την ανησυχία και την αγωνία που μπορεί να βιώνουμε στην προσπάθειά μας να προσαρμοστούμε σε μια νέα πραγματικότητα την οποία ούτε επιλέξαμε, ούτε μας είναι ευχάριστη. Οι ενδείξεις συγκλίνουν στο ότι η επιστροφή στην «κανονικότητα» θα επιτευχθεί. Αυτή η σκέψη μπορεί να γίνει πεποίθηση και να μας δώσει ελπίδα, δύναμη και

κίνητρο ώστε να κάνουμε υπομονή, να ακολουθήσουμε τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. και να αξιοποιήσουμε γόνιμα

και δημιουργικά το διάστημα του αυτο-περιορισμού.

3

Έχω κακή διάθεση. Το να μένω για ώρες στο σπίτι με κουράζει. Σκέφτομαι αρνητικά, νιώθω μελαγχολία και δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ. Ανησυχώ.

Δεν είναι καθόλου εύκολο για έναν άνθρωπο να αλλάξει συνήθειες, συνθήκες και πλαίσια ζωής μέσα σε λίγες ημέρες. Ζούμε σε ένα πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο η δια ζώσης επαφή και επικοινωνία κατέχει κεντρική θέση. Ο αυτο-περιορισμός στην κίνηση και την φυσική επαφή με άλλα άτομα, η πολύωρη παραμονή στο σπίτι αφορούν σε τρόπους ζωής που δεν μας είναι άγνωστοι αλλά ως σήμερα έχουμε αναγκαστεί να τους υιοθετήσουμε μόνο σε περιπτώσεις που συνέτρεχαν λόγοι υγείας (π.χ. ένα κρουολόγημα, μια εποχική ίωση κ.λπ.). Το να είσαι υγιής και να αναγκάζεσαι απότομα να αυτο-περιοριστείς είναι πολύ λογικό να επηρεάζει τη διάθεση, η οποία είναι ούτως ή άλλως επιβαρυνμένη όχι μόνο από την αλλαγή αυτή καθαυτή, αλλά και από το

ψυχολογικό κλίμα των ημερών αυτών. Αβεβαιότητα για την εξέλιξη των πραγμάτων, φόβος για την υγεία, ανησυχία για μια άγνωστη και διαρκώς μεταβαλλόμενη πραγματικότητα χωρίς δυνατότητα ελέγχου. Οι άνθρωποι δεν είμαστε μηχανές και δεν λειτουργούμε με διακόπτες. Σκεπτόμαστε και αισθανόμαστε. Προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στο σήμερα και να διαβλέψουμε το αύριο, κι αυτό θέλει χρόνο και προσπάθεια. Παράλληλα, ο αυτο-περιορισμός μας φέρνει απρόσμενα αντιμέτωπους με τον εαυτό μας. «Ακούμε» περισσότερο και καθαρότερα τις εσωτερικές μας «συζητήσεις» και συμμετέχουμε σε αυτές ως πρωταγωνιστές. Το διακύβευμα εδώ είναι η υγεία. Η δική μας και των οικείων μας. Κι αυτό αγγίζει ζητήματα πυρηνικά μας.

Ζητήματα που αφορούν την ύπαρξή μας. Αναμφίβολα, η διάθεση δεν θα είναι καλή. Αναμφισβήτητα, θα βιώνουμε μεταπτώσεις στη διάθεσή μας μέσα στην ημέρα. Αναντίρρητα, η διάθεση θα είναι περισσότερο μελαγχολική παρά ευχάριστη και συχνά δεν θα έχουμε διάθεση και υπομονή να επικεντρωθούμε στη μελέτη ή την εργασία μας. Ο νους μας θα «φεύγει». Ωστόσο, διαθέτουμε τη δυνατότητα να χαράξουμε τη ρότα του νου. Να σκεφτούμε τις προκλήσεις του αύριο, να θέσουμε στόχους και προτεραιότητες, να διαμορφώσουμε σχέδια δράσης για την επίτευξή τους. Ακόμη, να θυμηθούμε όμορφες και ευχάριστες στιγμές και να αναρωτηθούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να γεμίσουμε τη ζωή μας με όσο περισσότερες γίνεται. Επιπλέον, να μη βιαστούμε να αποδεχτούμε το αρνητικό συναίσθημα, να μην παραδοθούμε αμαχητί στη μελαγχολική διάθεση και τον αρνητισμό, αλλά να αναζητήσουμε μέσα μας τη δύναμη να αλλάξουμε το κλίμα, να πάμε στην επόμενη ημέρα. Δεν είναι η πρώτη φορά που αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις. Αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα δεν μας είναι

πρωτόγνωρα. Ομοίως, δεν μας είναι άγνωστοι οι τρόποι και οι δυνάμεις μας τις οποίες κινητοποιήσαμε σε παλιότερες δύσκολες στιγμές για να μπορέσουμε να τις αντιμετωπίσουμε. Είναι σημαντικό να είμαστε δίκαιοι με τους εαυτούς μας και να αξιοποιήσουμε το δυναμικό μας. Η πανδημία δεν θα κρατήσει για πάντα, η επιστροφή στον συνηθισμένο τρόπο ζωής μας είναι θέμα χρόνου. Μετά τη νύχτα έρχεται πάντα η αυγή. Μπορούμε και οφείλουμε στον εαυτό μας να παλέψουμε για να ισορροπήσει η διάθεσή μας, να γίνει η ημέρα μας δημιουργική, να συγκεντρωθούμε στην επίτευξη μικρών στόχων κάθε ημέρα. Κι αν αισθανθούμε ότι δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε, ότι δεν έχουμε τη δύναμη να προχωρήσουμε μπροστά πρέπει να γνωρίζουμε ότι δεν είμαστε μόνοι. Πέρα από τους δικούς μας ανθρώπους με τους οποίους μπορούμε να μοιραστούμε σκέψεις και συναισθήματα υπάρχουν ειδικοί που είναι έτοιμοι να μας υποστηρίξουν. Το επιστημονικό προσωπικό της Δο.Συ.Π. είναι εδώ για να ακούσει με προσοχή, εμπιστοσύνη και ευαισθησία και να παρέχει ψυχολογική συμβουλευτική και ψυχο-

κοινωνική υποστήριξη σε αυτούς που κρίνουν ότι το χρειάζονται.

4

Έχω βαρεθεί. Η ώρα δεν περνάει και προσπαθώ να «σκοτώσω» την ώρα μου με σειρές και ταινίες.

Η ισορροπία είναι η πλέον κατάλληλη επιλογή. Δεν είναι κακό στη διάρκεια της ημέρας να υπάρχει χρόνος για ψυχαγωγία. Όμως, η ψυχαγωγία μπορεί να έχει πολλές μορφές και να μην είναι μονομερής, ώστε σύντομα να γίνει βαρετή. Επίσης, μέσα σε μια ημέρα μπορούμε να εργαστούμε, να μελετήσουμε, να ψυχαγωγηθούμε, να ξεκουραστούμε, να αθληθούμε, να επικοινωνήσουμε με άλλους ανθρώπους, να ενημερωθούμε, να σκεφτούμε. Το σημαντικό είναι να φροντίσουμε να έχουμε ένα καθημερινό πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει μια ποικιλία δραστηριοτήτων που καλό είναι να εναλλάσσονται από μέρα σε μέρα. Ειδική αναφορά πρέπει να γίνει στη σωματική άσκηση. Τα οφέλη της είναι γνωστά και πολλαπλά τόσο για τη σωματική, όσο και για τη ψυχική υγεία και διάθεση. Επίσης, η τεχνολογία προσφέρει ευρύτατες δυνατότητες εργασίας και μελέτης. Από την

ασφάλεια του σπιτιού μας μπορούμε να αυξήσουμε τον αριθμό των μαθημάτων που παρακολουθούμε καθημερινά (σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση), να εκμεταλλευτούμε τον χρόνο, ώστε να προετοιμαστούμε καλύτερα για την εξεταστική περίοδο (ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση), να ενισχύσουμε τη βαθμολογία μας με την εκπόνηση εργασιών στο πλαίσιο του μαθήματος, να οργανώσουμε καλύτερα και αποδοτικότερα το ρυθμό της εργασίας μας, να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες του διαδικτύου για ενημέρωση, μόρφωση και επικοινωνία με αγαπημένα μας πρόσωπα. Ειδικά, οι νέοι άνθρωποι διαθέτουν υψηλή εξοικείωση με τις δυνατότητες του ψηφιακού κόσμου. Θέτοντας καθημερινά πρόγραμμα και αξιοποιώντας την τεχνολογία μπορούμε να έχουμε ημέρες γεμάτες και δημιουργικές

5

Παρατηρώ ότι έχουν αλλάξει οι συνήθειες μου στον ύπνο. Κοιμάμαι αργά και δυσκολεύομαι να ξυπνήσω το πρωί. Επίσης, έχουν αλλάξει οι διατροφικές μου συνήθειες. Τρώω περισσότερο και σε ακανόνιστες ώρες. Πως να το αντιμετωπίσω;

Η σημαντική ανατροπή της καθημερινότητάς μας είναι αναμενόμενο να επιφέρει αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου μας. Ακόμη κι αν αρκετοί από εμάς συνεχίζουμε να εργαζόμαστε και να σπουδάζουμε εξ αποστάσεως, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το καθημερινό μας ωράριο έχει γίνει πιο ευέλικτο. Π.χ. δεν αγωνιούμε να ξυπνήσουμε νωρίς για να ετοιμάσουμε / συνοδεύσουμε τα παιδιά στο σχολείο, γλυτώνουμε τον χρόνο της μετακίνησης από και προς την εργασία μας / τη σχολή μας, δεν είναι απολύτως απαραίτητο να ξεκινήσουμε την εργασιακή μας ημέρα την ίδια ακριβώς ώρα με αυτή κατά την οποία ξεκινούσαμε μέχρι πρότινος. Παράλληλα, η βαριά διάθεση, οι στενάχωρες σκέψεις και η ανησυχία για την τρέχουσα κατάσταση είναι πιθανό να δυσκολέψουν την έναρξη του ύπνου τις συνηθισμένες μας ώρες. Επιπρόσθετα, ο περιορισμός της σωματικής δραστηριότητας μας κάνει να αισθανόμαστε σωματικά πιο ξεκούραστοι και να αισθανόμαστε

λιγότερο την ανάγκη να κοιμηθούμε νωρίτερα. Επομένως, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Είναι κι αυτή μια φυσιολογική συνέπεια της νέας πραγματικότητας την οποία βιώνουμε. Ωστόσο, αυτή η παραδοχή δεν αποδυναμώνει καθόλου την υποχρέωσή μας έναντι του εαυτού μας να θέσουμε όρια και να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε τις συνήθειές μας. Συγκεκριμένα, είναι χρήσιμο να βάλουμε πρόγραμμα στον ύπνο μας και να προσπαθήσουμε να συνεχίσουμε το συνηθισμένο μα πρόγραμμα. Ακόμη κι αν δεν υπάρχει σημαντικός λόγος να ξυπνήσουμε νωρίς, είναι σημαντικό να βάλουμε ξυπνητήρι και να αρχίσουμε την ημέρα μας νωρίτερα. Είναι εξίσου σημαντικό να μην αλλάξουμε ιδιαίτερα τη ρουτίνα της προετοιμασίας μας για τον βραδινό ύπνο μας. Ένα ελαφρύ δείπνο νωρίς το βράδυ, ένα αφέψημα ή ένα ποτήρι γάλα βοηθούν. Ακόμη, είναι καλό το βράδυ να επιλέγουμε δραστηριότητες που μας ηρεμούν και να αποφεύγουμε τις έντονες

συζητήσεις για θέματα που θα μας αναστατώσουν.

Όσον αφορά τις πιθανές αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες πρέπει να σημειωθεί ότι η υπερβολική κατανάλωση φαγητού, ο λανθασμένος συνδυασμός τροφών και το ακανόνιστο ωράριο στη διατροφή είναι πολύ συνηθισμένες αντιδράσεις σε περιόδους στρες. Και σε αυτή την περίπτωση η προσπάθεια να θέσουμε και να τηρήσουμε σταθερό πρόγραμμα διατροφής έχει μόνο

θετικά αποτελέσματα. Είναι καλό να τρώμε σε σταθερές ώρες, να επιλέγουμε μικρά και συχνότερα γεύματα, να φροντίζουμε να προσλαμβάνουμε όλες τις ομάδες τροφών δίνοντας προτεραιότητα σε φρούτα, λαχανικά και τροφές χαμηλές σε λιπαρά. Η ισορροπημένη και προγραμματισμένη διατροφή βοηθά πολύ την καλή διάθεση, επιτρέπει την έναρξη του βραδινού ύπνου στην ώρα του, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και παρέχει μια γενικότερη αίσθηση ευεξίας.

6

Μου λείπει η ανθρώπινη επαφή, η επικοινωνία. Βοηθά το να μιλώ στο τηλέφωνο ή μέσω ψηφιακών εφαρμογών (Skype, Viber, Facetime κ.λπ.);

Το να μην μπορούμε να έρθουμε σε άμεση φυσική επαφή με τους φίλους και τα αγαπημένα μας πρόσωπα είναι κάτι που μας δυσκολεύει ιδιαίτερα αυτή την περίοδο, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της μέχρι πρότινος καθημερινότητάς μας με σημαντικά θετικά οφέλη για τη διάθεση και την ψυχική μας ισορροπία. Η ανάγκη για επικοινωνία και επαφή είναι πολύ βασική στον άνθρωπο και γίνεται ακόμη πιο έντονη

τώρα που η συναισθηματική πίεση από την τρέχουσα κατάσταση μας κάνει να αισθανόμαστε ακόμη περισσότερο την επιθυμία να επικοινωνήσουμε άμεσα και φυσικά με τους ανθρώπους του φιλικού και κοινωνικού μας περιβάλλοντος. Σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία η ανθρώπινη επικοινωνία είναι πολύ χρήσιμη. Μας επιτρέπει να εξωτερικεύσουμε σκέψεις και συναισθήματα κι έτσι να

αποφορτιστούμε συναισθηματικά. Συνάμα, μας κάνει να αισθανόμαστε περισσότερη δύναμη και ασφάλεια καθώς αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνο εμείς που κάνουμε αυτές τις σκέψεις και βιώνουμε αυτά τα συναισθήματα. Επιπλέον, παίρνουμε και δίνουμε υποστήριξη, φροντίδα, κουράγιο και ελπίδα, απαραίτητα εφόδια στην προσπάθειά μας να ανταπεξέλθουμε με επιτυχία στις προκλήσεις της νέας πραγματικότητας. Μοιραζόμαστε σκέψεις και συναισθήματα και είναι σαν να μοιραζόμαστε το φορτίο που κουβαλάμε. Έτσι, ο δρόμος μοιάζει να είναι πιο εύκολος και ο χρόνος μπορεί να περνά πιο ξεκούραστα. Η σύγχρονη

τεχνολογία προσφέρει πολλές δυνατότητες άμεσης επικοινωνίας με ήχο και εικόνα. Είναι σπουδαίο να τις αξιοποιήσουμε και να επικοινωνούμε καθημερινά με τα πρόσωπα που επιθυμούμε. Ειδικά, για άτομα που ζουν μόνα αυτή η ανάγκη είναι ακόμη πιο έντονη και η τακτική επικοινωνία με οικεία πρόσωπα είναι εκ των ων ουκ άνευ. Δεν υπάρχει λόγος να διστάσουμε να επικοινωνήσουμε. Αντίθετα, θα διαπιστώσουμε ότι και οι άλλοι έχουν την ίδια επιθυμία με εμάς. Το να δούμε και να ακούσουμε δικούς μας ανθρώπους θα μας κάνει να αισθανθούμε καλύτερα και θα μας δώσει δύναμη και αισιοδοξία.

7

Τώρα που δεν λειτουργεί το σχολείο και τα παιδιά πρέπει να μένουν στο σπίτι είναι πολύ δύσκολο να διαχειριστώ την καθημερινότητα. Καταλαβαίνω ότι έχουν κουραστεί, συχνά δείχνουν νευρικότητα και οι εντάσεις είναι συχνότερες.

Είναι μια περίοδος στην οποία όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας, βιώνουμε συναισθήματα που μας δυσκολεύουν, μας κάνουν να αισθανόμαστε ότι είμαστε «έξω από τα νερά» μας. Όλοι, μικροί και μεγάλοι, προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στη νέα

πραγματικότητα και να διαχειριστούμε σκέψεις και συναισθήματα. Τα παιδιά, ειδικά τα μικρότερα, δυσκολεύονται να επεξεργαστούν τα νέα δεδομένα, καθώς η σκέψη τους υπόκειται σε περιορισμούς λόγω της αναπτυξιακής

της πορείας. Αυτό επιτείνει την ανησυχία και τη νευρικότητά τους. Ταυτόχρονα, η πολύωρη παραμονή στο σπίτι και ο σημαντικός περιορισμός στην κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα δυσχεραίνει την εκτόνωση της σωματικής και ψυχικής ενέργειάς τους. Εάν στα παραπάνω συνυπολογίσουμε τη μεγάλη ανατροπή που έφερε στη δική τους καθημερινότητα η αναστολή λειτουργίας των σχολικών μονάδων, είναι εύκολο να αντιληφθούμε το μέγεθος της αλλαγής την οποία καλούνται να διαχειριστούν. Και σε αυτή την περίπτωση η θέσπιση ενός ημερήσιου προγράμματος εναλλασσόμενων δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει αρκετά. Εάν οι μεγάλοι χρειάζομαστε μια φορά την οργάνωση και το πρόγραμμα στην καθημερινότητά μας, τα παιδιά το χρειάζονται πολύ περισσότερο. Είναι καλό να καταβληθεί προσπάθεια να μην αλλάξει ιδιαίτερα η βασική δομή του ημερήσιου προγράμματός τους (ώρες αφύπνισης, φαγητού και νυχτερινής κατάκλισης). Είναι, επίσης, πολύ θετικό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι μέσα στην ημέρα υπάρχουν σταθερές «ζώνες» δραστηριοτήτων.

Π.χ. μελέτη, ψυχαγωγία, ξεκούραση, σωματική δραστηριότητα. Εδώ το σημείο-κλειδί είναι η ποικιλία στο περιεχόμενο της κάθε «ζώνης» δραστηριότητας. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να μη μας διαφεύγει ότι σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. η έξοδος από το σπίτι δεν απαγορεύεται. Μπορούμε καθημερινά να βγαίνουμε από το σπίτι με τα παιδιά και να περπατούμε ή να αθλούμαστε αποφεύγοντας τον συνωστισμό, τηρώντας τις οδηγίες για την κοινωνική απόσταση και λαμβάνοντας όλα τα προληπτικά μέτρα προφύλαξης που συστήνονται από τον Ε.Ο.Δ.Υ. Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τα μέτρα κατά της εξάπλωσης της πανδημίας προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία στους γονείς να έρθουν πιο κοντά στα παιδιά τους, να περάσουν πιο πολύ και πιο δημιουργικό χρόνο μαζί τους και μέσα από την αξιοποίηση του περίφημου «ποιοτικού» χρόνου στην επικοινωνία να ενισχύσουν και να καλυτερεύσουν τη σχέση με τα παιδιά, πράγμα το οποίο μόνο θετικές συνέπειες θα έχει για την ψυχική ισορροπία και ομαλή ψυχο-συναισθηματική τους ανάπτυξη.

Η πανδημία του Covid-19 μας φέρνει αντιμέτωπους με μια πρωτοφανή ψυχολογική δοκιμασία και είναι δύσκολο να μείνουμε ανεπηρέαστοι. Είναι σημαντικό αυτή η παραδοχή να μη γίνει ομολογία παραίτησης και άνευ όρων παράδοσης στις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις της πραγματικότητας που αντιμετωπίζουμε. Αντίθετα, μπορεί να γίνει πρόκληση για μια νέα σχέση με τον εαυτό και τους οικείους μας, ευκαιρία για μια νέα αρχή, αφορμή για μια μεγάλη νίκη του κάθε ατόμου στη διεκδίκηση της ζωής που θέλει να ζήσει. Είναι η ώρα της ατομικής ευθύνης για την προστασία της ατομικής και της δημόσιας υγείας, αλλά είναι και η ώρα της ευθύνης του κάθε ατόμου για την προάσπιση της ψυχικής υγείας και ψυχο-συναισθηματικής ευημερίας του ίδιου και των οικείων του. Με ψυχραιμία, λογική, ευαισθησία, αυτο-συγκράτηση, υποστήριξη, αλληλεγγύη και υπευθυνότητα.

Επικοινωνία

Τηλεφωνικό Κέντρο για όλο το Δ.Π.Θ.:

25310-39050 & 25310-39163

Email: dosyp@duth.gr

Διευθύνσεις

Κομοτηνή: Κτίριο Διοίκησης (Πρυτανεία), Πανεπιστημιούπολη

Αλεξανδρούπολη: Δήμητρας και Αλ. Παπαναστασίου (Παλιό Νοσοκομείο)

**Ξάνθη: Νέο κτίριο κεντρικής βιβλιοθήκης (Αρχιτεκτονική), 1ος όροφος,
Πανεπιστημιούπολη Κιμμερίων**

Ορεστιάδα: Ευριπίδου 16 (Δίπλα στο Κέντρο Υγείας Ορεστιάδας)