

Διατηρώντας τη ψυχική υγεία μας κατά την καραντίνα

Η κοινωνική απομόνωση είναι αρκετά συχνή και έγκυρη ανησυχία όταν βλέπουμε ότι οδεύουμε σε μεγάλη απόκλιση από τη τυπική μας ρουτίνα και την κατ' ιδίαν αλληλεπίδραση με αγαπημένα μας άτομα. Είναι αναμφίβολο ότι μπορεί να αισθανθούμε άγχος, αγωνία, και μοναξιά. Σας παρέχουμε τρόπους με τους οποίους θα μπορείτε να προετοιμάσετε και να διαχειριστείτε αυτή τη νέα κατάσταση έκτακτης ανάγκης, και να αποφορτιστείτε όσο περισσότερο γίνεται μειώνοντας την αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις εσάς και των γύρω σας.

Προετοιμαστείτε Ψυχικά

Αναλογιστείτε πώς εσείς οι ίδιοι μέσα από τις προσωπικές σας ηθικές αξίες, θεωρείται σημαντική τη καραντίνα. Οι όροι με τους οποίους τείνουμε να περιγράψουμε την κατάσταση, καθορίζει και το συναισθηματικό προσανατολισμό για το πώς αισθανόμαστε για αυτήν. Εάν σκεφτόμαστε με ποιο τρόπο καταναγκάζομαστε να κάνουμε κάποια πράγματα και σε πόσα πράγματα δεν θα έχουμε πρόσβαση, δημιουργεί μια αίσθηση ανημποριάς και ανικανότητας. Ο πανικός και το στρες μπορεί να ξεκινήσουν να εμφανίζονται καθώς και η βαρεμάρα και η απάθεια. Σε συνδυασμό με τις αλληπάλληλες αρνητικές ενημερώσεις για την κατάσταση, έχουμε το απόλυτα κατάλληλο μίξ για μια συνταγή ψυχικής αποδιοργάνωσης.

Αν παρόλ'αυτά, παραμένουμε συγκεντρωμένοι στα πράγματα που ακόμα μπορούμε να κάνουμε και που ακόμα έχουμε, προσπαθώντας να δημιουργήσουμε μια βασική δομή στις μέρες μας η οποία θυμίζει την παλαιότερή μας ρουτίνα, μπορεί να καταπραΰνει τα συναισθήματα άγχους και καταθλιπτικής διάθεσης για να ξεπεράσουμε αυτές τις βδομάδες με επιτυχία, ή ίσως ακόμα με ευτυχία.

Πιο κάτω βρείτε κάποια μυστικά για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε αυτή την 'νέα' στάση.

Δώστε έμφαση και τονίστε τα θετικά: Τί μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου? Είστε επιτέλους σπίτι. Οργανώστε την αποθήκη ή τα ερμάρια σας, διαβάστε αυτό το βιβλίο που αφήσατε στην άκρη λόγω έλλειψης χρόνου, ξεκουραστείτε, μαγειρέψτε, παίξτε, περάστε χρόνο με το κατοικίδιο σας. Εκμεταλλευτείτε το χρόνο που σας διατίθεται με όποιο δυνατό τρόπο. Δείτε το σαν μια ευκαιρία να κάνετε όσα πράγματα μέχρι τώρα αφήνατε 'για αργότερα ή κάποια άλλη στιγμή' λόγω της ταχείας μας ρουτίνας.

Κλείστε για λίγο την τηλεόραση: Κάντε μια εσωτερική συμφωνία με τον ίδιο σας τον εαυτό σχετικά με το πώς και από πού θα ενημερώνεστε και ελέγξτε τις ειδήσεις μια ή δύο φορές τη μέρα. Η συνεχής ενημέρωση είναι υποβοηθητική μόνο για περαιτέρω αγωνία. Σιγουρευτείτε ότι η πηγή σας είναι αξιόπιστη.

Δεν θα κρατήσει για πάντα: Να θυμάστε, αυτή η πανδημία θα παύσει. Σαφώς, μέσα από αυτό θα υπάρξουν πολλές προκλήσεις αλλά αυτή η κατάσταση εκτάκτου ανάγκης δεν θα κρατήσει για πάντα.

Οργανώστε εσάς και την οικογένειά σας

Προετοιμαστείτε. Το να λάβετε δράση είναι ένα ιδανικό εργαλείο κατά του άγχους. Αυτή η περίοδος είναι γεμάτη με αγωνία και ένταση για το άγνωστο, και το να έχουμε τη δυνατότητα να εντοπίσουμε δυνατές ενεργές εργασίες μας βοηθά να ενδυναμωθούμε. Αυτό δίνει τη δυνατότητα για συγκέντρωση εν καιρώ αμφίβολων καταστάσεων και προετοιμάζει την ικανότητα μας να διαχειριστούμε την ταραχή.

Κάποιοι τρόποι για να λάβετε δράση είναι οι πιο κάτω:

Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα: Το να κρατούμε τους καθημερινούς μας ρυθμούς μας βοηθά να έχουμε μια παραγωγική καθημερινότητα. Ακόμα και μικρά πράγματα όπως το να τρώμε, το να αφιερώνουμε χρόνο να παίξουμε, να δουλέψουμε, να ξεκουραστούμε κατά την ίδια ώρα κάθε μέρα, μπορεί να κάνει θαύματα. Το να αφήνουμε τα πράγματα στο 'φλου', συνήθως δημιουργεί μια αίσθηση χάους και μουδιάσματος.

Παραμείνετε κοινωνικοί, διαδικτυακώς: Δημιουργήστε ένα διαδικτυακό πρόγραμμα με φίλους και συναδέλφους. Μπορείτε να συνδεθείτε για να πείτε τον καφέ σας, να φάτε το γεύμα σας, ή να οργανωθείτε για θέματα δουλειάς με βιντεοκλήσεις. Καλέστε το θείο από την Αμερική, την φίλη που σπουδάζει σε άλλη χώρα, το μακρινό ξάδελφο που ζει Αυστραλία. Με αυτό τον τρόπο, συντηρείτε τον κοινωνικό σας κύκλο, και ακόμα και μια φορά τη μέρα, διαπραγματεύεστε τις πολλές ώρες μόνος/η σας.

Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης: Βοηθηθείτε με το να δημιουργήσετε ένα ημερολόγιο στο οποίο καταγράφετε τα πράγματα/δραστηριότητες για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη, πρόσθεσαν προσωπικό νόημα, τόνωσαν το ηθικό, και εμπλούτισαν τη ζωή. «Σήμερα κάναμε με τους συγγάτοικούς μου Ζούμπα από τα διαδικτυακά προγράμματα του ΤΕΠΑΚ», «Απόλαυσα μια κούπα ζεστής σοκολάτας».

Κρατηθείτε απασχολημένος/η: 10 Πράγματα που μπορούμε να κάνουμε όσο βρισκόμαστε σε καραντίνα:

Ακούστε από μια τεράστια επιλογή μουσικών συνδυασμών
<https://www.kasetophono.com/>, <https://www.spotify.com/>

Λύστε σταυρόλεξα, sudoku, παζλ <https://istavrolexo.gr/>

Παίξτε σκάκι <https://www.chess.com/el/play/computer>

Μαγειρέψτε <https://akispetretzikis.com/el/>

Meditate <https://www.youtube.com/watch?v=GGYyWMm-l-k&list=PL-snry06WUv0vBDtQqDp3AbNjmxABjEFh>

Μέρα σπα: Μάσκες περιποίησης, ενυδάτωση σώματος, μανικιούρ πεντικιούρ, μπάνιο με αιθέρια έλαια. Αφήστε τη φαντασία σας να δημιουργήσει. Χαλαρωτική μουσικούλα εδώ <https://www.youtube.com/watch?v=Zlqya1ADwas> (Lofihop), <https://www.youtube.com/watch?v=aWcVx-iUjAw> (Bossa nova guitar), <https://www.youtube.com/watch?v=QZbuj3RJcjl> (Asian Zen meditation)

Κηπουρική: Περιποιηθείτε τις γλάστρες σας

Ταινία και ποπ κόν: <https://www.netflix.com/cy/browse/genre/34399>

E-BOOKS: <https://free-ebooks.gr/>, <https://www.blinkist.com/>

Podcasts: spotify, youtube, Iphone app Podcasts

Και επιπλέον

Τσάι χαζεύοντας το ηλιοβασίλεμα με κεράκια – no website available ☺