Το τελευταίο διάστημα, ολόκληρη η κοινωνία βιώνει μια εντελώς πρωτόγνωρη κατάσταση, που για όλους μας αποτελεί πρόκληση. Για την αντιμετώπιση της έξαρσης του ιού SARS-CοV2 έχουμε όλοι μας κληθεί σε κοινωνική αποστασιοποίηση. Αυτό πρακτικά σημαίνει την μείωση στο ελάχιστο των κοινωνικών μας επαφών και δραστηριοτήτων και την διαμονή μας σε μια ιδιότυπη κατ’ οίκον καραντίνα.

Όπως είναι λοιπόν φυσικό, όλες οι κοινωνικές ομάδες χωρίς εξαίρεση, επηρεάζονται με πάρα πολλούς τρόπους. Όλη μας η καθημερινότητα πλέον φαίνεται να έχει αλλάξει. Έτσι είναι φυσικό να εγείρονται και διάφορα αρνητικά συναισθήματα καθώς βιώνουμε μεγάλη ψυχολογική πίεση. Τέτοιου είδους συναισθήματα μπορεί να είναι το άγχος, ο φόβος, ο θυμός, η θλίψη, η μελαγχολία κ.α. Και καθώς όλα αυτά αποτυπώνονται και εκφράζονται μέσα από τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις μας, στην προκειμένη περίπτωση διάφορα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των εφήβων, μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα όπως πονοκεφάλους και ζαλάδες, διαταραχές στον ύπνο και στην πρόσληψη τροφής, να είναι ευερέθιστοι και εύθικτοι και να δείχνουν μια τάση για μη συμμόρφωση με τους κανόνες. Συνέπεια αυτών μπορεί να είναι διάφοροι καυγάδες μέσα στο σπίτι ή το άλλο άκρο που είναι η απόσυρση και η απομόνωση.

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν, την ανάγκη μας να θωρακιστούμε ψυχικά, ώστε να μπορέσουμε να βγούμε από όλο αυτό αλώβητοι. Παρακάτω δίνονται για τον σκοπό αυτό επιγραμματικά κάποιες μικρές συμβουλές.

1. **Να κρατήσουμε ζωντανή την επαφή με τα σημαντικά στη ζωή μας πρόσωπα.** Ευτυχώς ζούμε σε μια εποχή που τα μέσα επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης ανθούν και μπορούν να μας διευκολύνουν πολύ σε αυτό το κομμάτι. Αποφεύγουμε λοιπόν την αποξένωση με το να προάγουμε την τηλε-επικοινωνία.
2. **Δράττουμε την ευκαιρία για ουσιαστική και ειλικρινή επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειας μας.** Δεν πρέπει να ξεχνούμε πως για όλους μας , τόσο γονείς, όσο και παιδιά και εφήβους, αυτή είναι μια πρωτοφανής κατάσταση και είναι λογικό να μας επηρεάζει εξίσου όλους. Γι’ αυτό και δεν είναι μια στιγμή για να κρύβουμε τα συναισθήματα μας, αλλά αντιθέτως να τα μοιραστούμε. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί πει στον γονιό του «Δεν αντέχω άλλο κλεισμένος, θέλω να δω τους φίλους μου!», ο γονιός μπορεί πολύ απλά και ειλικρινά να απαντήσει πως και ο ίδιος μπορεί να νιώθει έτσι, του λείπουν και αυτού οι φίλοι του και πως καταλαβαίνει το παιδί του. Αυτό ισχύει εξίσου και αντίστροφα.
3. **Σεβόμαστε πιο πολύ από ποτέ τον προσωπικό χώρο του καθενός μέσα στο σπίτι.** Από τη στιγμή που καλούμαστε να παραμείνουμε σπίτι για την διαφύλαξη της δημόσιας υγείας, είναι πολύ φυσικό να ενταθούν οι σχέσεις μέσα σε αυτό, λόγω της ψυχολογικής μας πίεσης και την πολύωρης, καθημερινής επαφής με τους δικούς μας. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό ο καθένας να έχει ή να δημιουργήσει το μέρος του μέσα στο σπίτι, στο οποίο θα μπορεί να λαμβάνει τον προσωπικό του χρόνο, που για όλους μας είναι αναγκαίος. Και αυτό πρέπει να το σέβονται όλα τα μέλη της οικογένειας αμοιβαία.
4. **Διατηρούμε μια καθημερινή ρουτίνα.** Πάρα πολύ σημαντικό και αυτό, καθώς θα μας διατηρήσει σε μια ψυχική ισορροπία. Έτσι φροντίζουμε να ξυπνάμε κάποια συγκεκριμένη ώρα το πρωί, ντυνόμαστε και βγάζουμε ένα πρόγραμμα για τις δραστηριότητες και εργασίες που θέλουμε να διεκπεραιώσουμε μέσα στη μέρα μας . Επίσης φροντίζουμε να κοιμόμαστε και μια σχετικά σταθερή ώρα.
5. **Δεν ξεχνούμε αυτά που αγαπάμε να κάνουμε.** Για παράδειγμα συνεχίζουμε να διαβάζουμε τα αγαπημένα μας βιβλία, ακούμε τη μουσική μας, βλέπουμε τις αγαπημένες μας σειρές, συνεχίζουμε να αθλούμαστε, κλπ. Με προσαρμογή και λίγη καλή θέληση, όλα γίνονται!
6. **Διατηρούμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.** Αποφεύγουμε την υπερφαγία, την κατανάλωση junkfood και φροντίζουμε να κάνουμε τουλάχιστον μια σωματική δραστηριότητα μέσα στη μέρα. Αυτό θα μας δώσει ενέργεια, καλή σωματική, αλλά και ψυχική υγεία.
7. **Ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές πληροφοριών για τα γεγονότα.** Αυτό μας βοηθά να αποφεύγουμε τον πανικό. Ωστόσο δεν παρακολουθούμε όλη μέρα ειδήσεις και φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε και για άλλα θέματα του ενδιαφέροντος μας.
8. **Εμπλεκόμαστε σε χαλαρωτικές και ευχάριστες ενασχολήσεις με τα παιδιά και τους γονείς μας αντίστοιχα.** Καλό είναι να διατηρούμε την δημιουργικότητα μας για παράδειγμα με την ζωγραφική, την κηπουρική, την μαγειρική και ό,τι μας κάνει χαρούμενους.
9. **Τέλος, δεν ξεχνάμε πως με τη συμπεριφορά μας δίνουμε το πρότυπο στους άλλους.** Προσπαθούμε για τον λόγο αυτό να συμμορφωνόμαστε με τις υποδείξεις των ειδικών, ώστε να το κάνουν και αυτοί που αγαπούμε και θέλουμε να προστατεύσουμε από αυτή την κατάσταση ή αντίστοιχα αν μας ενοχλεί για παράδειγμα η συνεχής ενασχόληση κάποιου από την οικογένεια μας με το κινητό τηλέφωνο κοιτάμε να μην είμαστε εμείς οι ίδιοι πρώτα με ένα τηλέφωνο συνεχώς στο χέρι μας!

Αυτοί είναι ενδεικτικά κάποιοι τρόποι, κάποιες σκέψεις, για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε στη δύσκολη αυτή κατάσταση, μιας και όπως λένε «Όταν εστιάζεις στα προβλήματα, έχεις περισσότερα προβλήματα. Όταν εστιάζεις στις δυνατότητες, έχεις περισσότερες ευκαιρίες».

Σημαντικό είναι επίσης να γνωρίζουμε, πως έχουν δημιουργηθεί διάφορες εγκεκριμένες τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης των πολιτών, τα τηλέφωνα των οποίων υπάρχουν στο διαδίκτυο, όπως π.χ αυτή του Χαμόγελου του Παιδιού.

Το σχολείο, η ομάδα υποστήριξης του και το ΚΕΣΥ Ηλείας, είναι πάντα δίπλα σας. Για οποιαδήποτε επικοινωνία ή περαιτέρω υποστήριξη μπορείτε να έρθετε σε επικοινωνία με τους παρακάτω τρόπους:

* Τηλ. Σχολείου: 2623071485
* Τηλ. ΚΕΣΥ Ν.Ηλείας: 2621020338
* EmailΨυχολόγου σχ. Μονάδας: [vlachoupsy@gmail.com](mailto:vlachoupsy@gmail.com)

Με εκτίμηση,

Βλάχου Βαρβάρα, Ψυχολόγος.