

# 10 τρόποι

## για να πορευτούμε την περίοδο της πανδημίας

### 1. Αποδεχόμαστε

Η αποδοχή είναι το πρώτο βήμα για να διαχειριστούμε οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση. Χρειάζεται να αποδεχτούμε τις συνθήκες στις οποίες καλούμαστε να λειτουργούμε, καθώς και τα συναισθήματα που αυτές μας δημιουργούν. Μέσα στη νέα πραγματικότητα ανακαλύπτουμε εκ νέου τις δυνάμεις μας και αποδεχόμαστε τους περιορισμούς μας. Είμαστε επιεικείς με τον εαυτό μας και τους άλλους και δεν θέτουμε υπερβολικές προσδοκίες και στόχους που μπορεί να μας οδηγήσουν σε ματαίωση.

### 2. Ενημερωνόμαστε

Φροντίζουμε να έχουμε ενημέρωση με μέτρο, από έγκυρα Μέσα, ώστε να μην ανακυκλώνεται η παραπληροφόρηση, που εντείνει το άγχος. Για τα παιδιά, φιλτράρουμε τις πληροφορίες που λαμβάνουμε και τις προσαρμόζουμε στην ηλικία και τις συναισθηματικές τους αντοχές.

### 3. Φροντίζουμε

Φροντίζουμε τον εαυτό μας και τους άλλους ψυχοσυναισθηματικά: Αναγνωρίζουμε, εκφράζουμε, συζητάμε και ανταλλάσσουμε συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς. Υιοθετούμε υγιεινές συνήθειες: καλή διατροφή, άσκηση, εκτόνωση άγχους μέσω δραστηριοτήτων κ.ά. Τα παραπάνω θα μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε ψυχοσωματική υγεία και ισορροπία.

### 4. Διευρύνουμε τα όριά μας

Διευρύνουμε τον «ψυχικό χώρο» μας, ώστε να αντέχουμε και να εμπεριέχουμε συμπεριφορές, αντιδράσεις και συναισθήματα που είναι δύσκολα. Το άγχος, η δυσκολία, ο θυμός παίρνουν διάφορες μορφές, όχι πάντα τις αναμενόμενες. Εξερευνούμε νέες δυνατότητες και διευρύνουμε τις δεξιότητές μας, για να ανταποκριθούμε στις νέες συνθήκες, π.χ. εξοικειωνόμαστε περισσότερο με την τεχνολογία.

### 5. Αναλαμβάνουμε νέους ρόλους

Καινούρια δεδομένα χρειάζονται νέα αντιμετώπιση. Είναι ευκαιρία να δοθεί χώρος για νέες συνήθειες και πρακτικές και για αλλαγές στους παγιωμένους ρόλους. Ανακαλύπτουμε τις νέες προκλήσεις στην οικογένεια και την εργασία μας.

### 6. Είμαστε ευέλικτοι

Για να αντιμετωπιστεί η αβεβαιότητα επιστρατεύουμε δεξιότητες όπως η ευελιξία και το χιούμορ απέναντι στην ένταση και τα δύσκολα συναισθήματα. Έτσι, βρίσκουμε νέους τρόπους να καλύψουμε τις ανάγκες μας, να επικοινωνήσουμε και να αποφορτιστούμε.

### 7. Αναγνωρίζουμε ότι “τα έχουμε καταφέρει ξανά”

Αντλούμε εμπειρίες, ενίσχυση και αυτοπεποίθηση από δύσκολες καταστάσεις στις οποίες έχουμε ανταποκριθεί με επιτυχία στο παρελθόν. Ανακαλούμε αυτά που μας βοήθησαν να ξεπεράσουμε τις κρίσεις του παρελθόντος και τα καθιστούμε οδηγό μας στο σήμερα.

### 8. Προγραμματίζουμε με ευελιξία

Προγραμματίζουμε με ευελιξία, ώστε να ανακτήσουμε τον έλεγχο της αβέβαιης και στρεσογόνου κατάστασης. Οι γονείς και τα παιδιά καταstrώνουμε ένα αδρό ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Δημιουργούμε «χώρους» ιδιωτικότητας αλλά και συνεύρεσης. Καλύπτουμε έτσι διαφορετικές ανάγκες και μειώνουμε το άγχος που πιθανά μας κατακλύζει ανά διαστήματα.

### 9. Συνδεόμαστε

Διατηρούμε τη σύνδεση με τα συναισθήματά μας, τις δυνάμεις μας, τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε και την πραγματικότητα, όσο δύσκολη κι αν είναι. Το να έχουμε επίγνωση είναι σημαντικός παράγοντας ψυχικής ενδυνάμωσης σε εποχές και συνθήκες που φαίνεται να απομονώνουν τους ανθρώπους.

### 10. Αισιοδοξούμε

Συνεχίζουμε να σχεδιάζουμε για το μέλλον με ελπίδα, πίστη και αισιοδοξία. Αυτό μας δίνει τη δύναμη να αντέχουμε και να διαχειριζόμαστε καλύτερα τις δυσκολίες του παρόντος.

## Είμαστε εδώ για εσάς

Επικοινωνήστε μαζί μας για ενημέρωση  
και συμβουλευτική υποστήριξη

ΚΕΘΕΑ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης ΚΕΘΕΑ

Τμήμα Πρωτογενούς Πρόληψης στη Σχολική Κοινότητα  
Τσαμαδού 7, 10683 Αθήνα  
Τηλ.: 210 9212304 & 210 9212961 (καθημερινές 09:00-17:00)  
e-mail: info@prevention.gr

Περισσότερες πληροφορίες για το Δίκτυο Υπηρεσιών Πρόληψης και Έγκαιρης Παρέμβασης του ΚΕΘΕΑ  
στο [www.prevention.gr](http://www.prevention.gr). Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, με σεβασμό στο απόρρητο.