

LOCKDOWN: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ

Η περίοδος της πανδημίας, αποτελεί για όλους μια δύσκολη και πρωτόγνωρη κατάσταση, και μας φέρνει αντιμέτωπους με πολλές προκλήσεις. Τα μέτρα προφύλαξης που έχουν επιβληθεί, η υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι, σε συνδυασμό με την απειλή που νιώθουμε από τον κορωνοϊό, ενδεχομένως να φέρουν στην επιφάνεια συναισθήματα όπως άγχος, απογοήτευση, θλίψη, εκνευρισμό, ανία κ.λπ. Φαίνεται ακόμη ότι η κρίση που διανύουμε, αυτή του covid-19, έχει μερικά επιπλέον ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σε σχέση με άλλες κρίσεις.

Κάποια από αυτά είναι τα παρακάτω:

- Παρατεταμένη διάρκεια
- Απρόβλεπτη εξέλιξη
- Αφορά όλο τον πληθυσμό
- Υπάρχει διαρκής ανησυχία για την υγεία/ιδίως για τις ευάλωτες ομάδες
- Έχει επιφέρει ποικίλες επιπτώσεις(π.χ. οικονομικό, εκπαιδευτικό, προσωπικό επίπεδο)

Όλοι μας, έχουμε κληθεί να κάνουμε αλλαγές στην καθημερινότητα μας, προκειμένου να προσαρμοστούμε στη παρούσα κατάσταση. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθουμε ανησυχία για το μέλλον, καθώς όπως φαίνεται, οι εξελίξεις είναι απρόβλεπτες και τα δεδομένα αλλάζουν συνεχώς. Όλα αυτά, μας έχουν επηρεάσει αρνητικά και έχουμε ψυχολογικά κουραστεί.

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε όσο μπορούμε καλύτερα την κατάσταση της καραντίνας;

Είναι σημαντικό να θέτουμε ένα πρόγραμμα για την κάθε μέρα μας. Αυτό βοηθάει να μένουμε ενεργοί και να κινητοποιούμαστε, ώστε να ολοκληρώσουμε τις όποιες υποχρεώσεις της ημέρας. Δεν ξεχνάμε στο καθημερινό μας πρόγραμμα να ενσωματώνουμε ευχάριστες για εμάς δραστηριότητες. Φροντίζουμε ακόμη την σωματική μας υγεία. Τρεφόμαστε υγιεινά, κοιμόμαστε επαρκώς, δεν παραλείπουμε την σωματική άσκηση. Συμβάλλει σημαντικά στην καλή διάθεση και την ευεξία. Χρησιμοποιούμε με προσοχή τις ενημερωτικές πληροφορίες για την πορεία της πανδημίας από τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο, επιλέγουμε έγκυρα και αξιόπιστα sites, ενώ παράλληλα, δεν εκτιθέμεθα συνεχώς σε ειδήσεις που αφορούν τον κορωνοϊό. Κάτι τέτοιο, αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας. Δεν παραλείπουμε να φροντίσουμε την ψυχική μας υγεία. Παραχωρούμε τον απαραίτητο χώρο και χρόνο σε εμάς να αναγνωρίσουμε, να αποδεχτούμε, να βιώσουμε τα συναισθήματα μας, όποια και αν είναι αυτά. Είναι σημαντικό ακόμη να επικοινωνούμε, να

μοιραζόμαστε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Η επικοινωνία με άλλα πρόσωπα στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό μας περιβάλλον αποτελεί πηγή στήριξης και συμβάλλει στο να αισθανόμαστε περισσότερο συνδεδεμένοι και ασφαλείς.

Αν νιώθουμε έντονη ανησυχία, αναζητάμε τους λόγους. Αν ανησυχούμε για πραγματικά προβλήματα που μας επηρεάζουν και μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτό, τότε φροντίζουμε να τα επιλύσουμε άμεσα. Όταν αναβάλλουμε συνεχώς μια κατάσταση, αυτή διαιωνίζεται. Αν εντοπίσουμε όμως, ότι ανησυχούμε υπερβολικά για πράγματα που δεν περνούν από το χέρι μας, τότε αναλογιζόμαστε “που πραγματικά ωφελεί να ανησυχώ για κάτι που δεν μπορώ να αλλάξω”;

Αν σας ταλανίζουν συχνά σκέψεις που αφορούν το μέλλον και δεν είναι στον έλεγχο σας, τότε αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι να προγραμματίσετε την ώρα που θα ασχοληθείτε μαζί τους! Ορίστε ένα μικρό διάστημα στη μέρα (15-20 λεπτά) όπου θα αφήσετε το μυαλό μας να κατακλυστεί από τις σκέψεις αυτές. Κατά το διάστημα αυτό, ερχόμαστε σε επαφή με σκέψεις που έχουμε στο μυαλό μου και μας προκαλούν ανησυχία. Κάνω ερωτήσεις στον εαυτό μου όπως «Μήπως μπορώ αυτήν την ανησυχία να την μετατρέψω σε πρακτικό πρόβλημα, ώστε να βρω λύση;», «Με βοηθάει να σκέφτομαι έτσι;» «Τι θα έλεγα σε έναν φίλο αν είχε αυτή την ανησυχία;» Δεν είναι απαραίτητο να βρω λύση. Άλλωστε πολλές σκέψεις που με ανησυχούν, αφορούν το μέλλον και δεν υπάρχει λύση. Όταν περάσει το χρονικό διάστημα που έχω ορίσει, επανέρχομαι στο πρόγραμμα μου. Αν επιστρέψουν οι ανήσυχες σκέψεις, δεν ασχολούμαι ξανά μαζί τους. Μπορώ να τις καταγράψω σε ένα χαρτί, ώστε να τις επαναφέρω την επόμενη μέρα, στην προκαθορισμένη «ώρα ανησυχίας».

Πώς υποστηρίζουμε τους εφήβους;

- Κατανοούμε τις ανάγκες τους.
- Είμαστε διαθέσιμοι όταν θέλουν να μιλήσουν. Είμαστε εκεί να ακούσουμε τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους.
- Χρήσιμο είναι, για λίγο καιρό να μειώσουμε τις προσδοκίες για τις επιδόσεις τους στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

-Τους ενθαρρύνουμε να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους και τις δυσκολίες τους.

-Παρακινούμε τους εφήβους να ασκηθούν, είτε στο σπίτι είτε έξω στη φύση.

-Ενθαρρύνουμε την επικοινωνία τους με τους συνομήλικους και τους φίλους τους. Μπορεί να μην επιτρέπεται η δια ζώσης επικοινωνία, αλλά η τεχνολογία μας βοηθά να συνδεθούμε με τα αγαπημένα πρόσωπα, οποιαδήποτε ώρα.

-Απαντάμε στις ερωτήσεις τους όσες φορές και αν χρειαστεί. Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς και δεν δίνουμε πληροφορίες, για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν αντιδρούμε όλοι το ίδιο απέναντι σε μια κατάσταση. Ενδεχομένως, κάποιοι έφηβοι να έχουν επηρεαστεί περισσότερο ψυχολογικά από κάποιους άλλους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο μοναδικό χαρακτήρα τους, τις συνθήκες στο σπίτι, σε ενδεχόμενη νοσηλεία ενός μέλους της οικογένειας κ.λπ. Είναι χρήσιμο να έχουμε στο νου μας ότι σε περιπτώσεις έντονων καταστάσεων, υπάρχει πάντα η πιθανότητα τα παιδιά/έφηβοι να εκδηλώνουν διαφορετική συμπεριφορά από αυτή που συνήθως εκδήλωναν(π.χ. εμφάνιση επιθετικότητας, απόσυρση, απομόνωση, αντιδραστική συμπεριφορά κ.α.) Είναι επίσης πιθανό, να εμφανίζουν ίδια συμπεριφορά με πριν αλλά με μεγαλύτερη ένταση και διάρκεια. Ακόμη αναμενόμενες αντιδράσεις μπορεί να είναι η απώλεια ενδιαφέροντος για επικοινωνία με φίλους και οικογένεια, η παρουσία έντονης αντίστασης στην εξουσία του σχολείου, όπως επίσης η εμφάνιση αυξημένων δυσκολιών στις σχέσεις με γονείς και αδέρφια. Αυτά, είναι στα πλαίσια μιας φυσιολογικής αντίδρασης όταν υπάρχει μια κρίση. Χρειάζεται να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος στην αναπροσαρμογή του παιδιού.

Θα πρέπει να ανησυχήσουμε όταν:

-Εμφανίζονται αρνητικά συναισθήματα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

-Έχουν μεγάλη ένταση, ή αυξάνονται με το πέρασμα του χρόνου.

-Υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα του παιδιού/εφήβου(π.χ. έλλειψη επαφών με άλλα παιδιά, πεσμένη διάθεση, προβλήματα ύπνου/διατροφής, προβλήματα στο σχολείο κ.α).

Σε γενικές γραμμές όταν τα συμπτώματα προκαλούν έκπτωση στην ποιότητα ζωής, και το άτομο δεν μπορεί να είναι λειτουργικό στην καθημερινότητα του,

είναι ένα σημάδι που φανερώνει ότι το άτομο ενδεχομένως έχει εξαντλήσει τις δυνάμεις του και χρειάζεται εξωτερική βοήθεια.

Γενικότερα, προσπαθούμε ως οικογένεια να επικοινωνούμε ουσιαστικά, να εκφράζονται και να καλύπτονται, όσο το δυνατόν περισσότερο, οι ανάγκες όλων των μελών. Σίγουρα θα υπάρξουν και στιγμές έντασης ή συγκρούσεων, καθώς η παρούσα συνθήκη, που απαιτεί την παραμονή στο σπίτι, πυροδοτεί τυχόν διαπληκτισμούς. Όμως αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος που θα χειριστούμε την σύγκρουση. Επιτρέπουμε να ακουστούν οι απόψεις όλων των μελών και συναποφασίζουμε την καλύτερη λύση. Προκειμένου να υπάρξει αποτελεσματική επικοινωνία, είναι σημαντικό να υπάρχει βλεμματική επαφή με τον συνομιλητή, να μην τον διακόπτω πριν ολοκληρώσει όσα έχει να πει, να διατηρώ μια στάση σώματος που να υποδηλώνει ότι ακούω προσεκτικά (στραμμένο σώμα προς τον συνομιλητή), και κυρίως να ακούω για να κατανοήσω και όχι απλώς για να απαντήσω στα λεγόμενά του.

Κλείνοντας, να αναφέρω την σπουδαιότητα που έχει το να αφιερώνουμε χρόνο στην οικογένεια μας, παίζοντας ίσως ένα παιχνίδι, κάνοντας μια ευχάριστη δραστηριότητα μαζί όπως περπάτημα, μαγείρεμα, παρακολούθηση ταινίας κ.λπ. Είναι μια ευκαιρία ίσως να ενδυναμώσουμε τις μεταξύ μας σχέσεις, να κάνουμε πράγματα που δεν μπορούσαμε πριν λόγω έλλειψης χρόνου, να αναπτύξουμε νέες δεξιότητες και να καλλιεργήσουμε ήδη υπάρχοντα ταλέντα. Η κάθε οικογένεια έχει το δικό της στυλ επικοινωνίας, τις δικές τις δυνατές και αδύναμες πτυχές. Επομένως δεν υπάρχει ένας οδηγός που να ταιριάζει σε όλους τους ανθρώπους και όλες τις οικογένειες. Η κάθε οικογένεια ξεχωριστά, ξέρει καλύτερα τι λειτουργεί και τι όχι μέσα σε αυτή, τι την βοηθάει να ανακάμπτει από μια δύσκολη συνθήκη και τί όχι. Σε κάθε περίπτωση να μην ξεχνάμε να ενθαρρύνουμε τις συζητήσεις με μελλοντική προοπτική, που δημιουργούν μια αίσθηση ελπίδας και αισιοδοξίας.