

Κορωνοϊός (COVID-19)

# Οδηγός συναισθηματικής επιβίωσης & ψυχολογικής διαχείρισης

Χαράλαμπος Πετράς, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής

---



Photo by [Tai's Captures](#) on [Unsplash](#)

Συστημική Ψυχοθεραπεία – Θεραπεία Ψυχικού Τραύματος EMDR

Αχιλλέως 2, Παλαιό Φάληρο, 17562, Αθήνα.

T. 210 9859680

[www.petras.gr](http://www.petras.gr)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή: αρχές, στόχοι, προσέγγιση και περιορισμοί.....	3
Η αντιμετώπιση των δυσκολιών είναι μια συνεχιζόμενη διεργασία που περνά μέσα από φάσεις.....	6
Τα δυσάρεστα νέα: η δυσκολία, η άρνηση, η αποφυγή και ο πανικός.....	9
Η αποδοχή του προβλήματος και των συναισθημάτων που το συνοδεύουν.....	12
Τρόποι ενεργητικής αντιμετώπισης της δυσκολίας που βιώνουμε.....	18
Πώς να επικοινωνήσετε και να διαχειριστείτε την κρίση με τους μικρούς ανθρώπους (παιδιά).....	28
Προσοχή στις ψυχικά ευπαθείς ομάδες και τους κινδύνους που διατρέχουν.....	31
Χρήσιμες ιστοσελίδες & τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης.....	34

*Προϊόν πνευματικής δημιουργίας και ιδιοκτησίας. Το παρόν υλικό παρέχεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση, απαγορεύεται η ανατύπωση, αναφορά, παράθεση ή αντιγραφή μέρους ή ολόκληρου του κειμένου χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα.*

*Χαράλαμπος Πετράς 2020©*

## Εισαγωγή: αρχές, στόχοι, προσέγγιση και περιορισμοί.

Από την αρχή της κρίσης, τα σταδιακά μέτρα που επιβάλλονταν, το #μένουμε\_σπίτι και την απαγόρευση της κυκλοφορίας, ήθελα να μοιραστώ με την κοινότητα τις σκέψεις, τους προβληματισμούς και τις ιδέες μου για όλα συμβαίνουν. Η αποστολή των επαγγελματιών υγείας υπερβαίνει τα όρια του γραφείου τους, ιδιαίτερα όταν οι συνθήκες το απαιτούν. Ξεκίνησα να γράφω κάποια άρθρα και να σχεδιάζω το περιεχόμενο κάποιων βίντεο. Ένωθα όμως ότι κάθε φορά που έγραφα ή έλεγα κάτι άφηνα στην άκρη κάτι άλλο που θεωρούσα σημαντικό, ώστε να κατανοηθεί πλήρως το σκεπτικό μου. Έτσι, επέλεξα να συντάξω έναν σύντομο οδηγό, ένα ηλεκτρονικό βιβλίο (e-book) που θα περιλαμβάνει τον τρόπο που αντιλαμβάνομαι όσα συμβαίνουν και θα διαμοιραστεί δωρεάν. Η συγγραφή με βοήθησε σε αυτή την δύσκολη φάση που αντιμετωπίζουμε, να παραμείνω δημιουργικός, παραγωγικός και να αισθανθώ ίσως και λίγο χρήσιμος έξω από τα στενά, μερικές φορές, όρια του γραφείου ενός ψυχολόγου.

Πριν την ανάγνωση του «οδηγού», θα ήθελα να αποσαφηνίσω πρώτον, τις αρχές που θεμελιώνουν την προσέγγισή μου, τον στόχο του εγχειρήματος, βεβαίως τους περιορισμούς που υπάρχουν και δεύτερον, τον τρόπο με τον οποίο μπορεί, ο αναγνώστης, να αξιοποιήσει το περιεχόμενό του.

Στο κείμενο χρησιμοποιώ κυρίως το πρώτο και το δεύτερο πληθυντικό πρόσωπο, καθώς και μερικές προστακτικές (όταν προτείνω λύσεις για την ψυχολογική διαχείριση της απομόνωσης στο σπίτι). Μέσα από τον πληθυντικό εκφράζω απλώς την αίσθησή μου για την γενική κατάσταση και συμπεριλαμβάνω εσάς, εμένα, όλους μας και όχι την σιγουριά ότι νιώθετε όπως εγώ περιγράφω. Ο πρώτος πληθυντικός αντικατοπτρίζει γενικές διαπιστώσεις και σε καμία περίπτωση την κατοχή της μίας και μοναδικής αλήθειας. Ο δεύτερος πληθυντικός είναι αυτός της ευγενείας. Οι προστακτικές δεν αποτελούν την κειμενική αποτύπωση προσταγμάτων ή εντολών αλλά ιδεών και προτάσεων που μπορείτε να αξιοποιήσετε εφόσον επιθυμείτε. Σε κάποια σημεία του κειμένου χρησιμοποιώ πρώτο ενικό και ενεστώτα. Μου αρέσει πολύ αυτό, το κάνω με σκοπό να δώσω έμφαση και να περιγράψω με βιωματικό τρόπο διάφορες ψυχολογικές διεργασίες που φαίνονται δυσνόητες ή πολύ απλές για να κατανοηθούν.

Στον δημόσιο λόγο που αναπτύσσεται σήμερα, ακούμε σχεδόν τα πάντα: «μην φοβάστε», «μην πανικοβάλλεστε», «μην αδιαφορείτε», «κατανοείτε την σοβαρότητα του προβλήματος» και άλλα παρόμοια που καλούν στη μία ή την άλλη συμπεριφορά. Η αλήθεια είναι ότι θα βιώσουμε όλα τα ανθρώπινα συναισθήματα σε διάφορες στιγμές μας: Θα φοβηθούμε, θα αγχωθούμε, θα θυμώσουμε, μετά θα ελπίσουμε, θα χαρούμε, θα νιώσουμε την αγωνία της επόμενης μέρας, θα απογοητευτούμε, θα ελπίσουμε ξανά. Τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης και είναι πολύ βοηθητικά όταν εναρμονίζονται με την πραγματικότητα.

Αντιλαμβάνομαι την κρίση αυτή ως μια πολύ σοβαρή και δύσκολη κατάσταση, ως μια αντιξοότητα που αφορά όλους μας συλλογικά αλλά και τον καθένα ατομικά. Έτσι, προσεγγίζω το φαινόμενο μέσα από δύο οπτικές συνδυαστικά: α) μέσα από το πρίσμα των στρατηγικών αντιμετώπισης (coping strategies) στρεσογόνων καταστάσεων που προκύπτουν στη ζωή και απειλούν την προσδοκώμενη ροή της και β) μέσα από το πρίσμα της διαχείρισης και της αντιμετώπισης απειλών που αφορούν την διατήρηση της υγείας. Όσα γνωρίζω από την επιστημονική θεωρία, την πρακτική και την εμπειρία, τα προσαρμόζω στην τρέχουσα πραγματικότητα που βιώνουμε για να συμβάλουν ουσιαστικά στην διαχείρισή της<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Γνώσεις και έννοιες αντλώ (ενδεικτικά) από το έργο των:

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

Carver, C. S. (2013). COPE Inventory. Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie)

Eisenberg, S. A., Shen, B. J., Schwarz, E. R., & Mallon, S. (2012). Avoidant coping moderates the association between anxiety and patient-rated physical functioning in heart failure patients. *Journal of behavioral medicine*, 35(3), 253-261.

Jun Zhang, Weili Wu, Xin Zhao, Wei Zhang (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 00(00), 2020, 1.

Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of Coping: An Empirical Contribution to the Construct Validation of the Brief-COPE with a Greek-speaking Sample. *Journal of Health Psychology*, 15(2), 215-229.

Ο οδηγός αυτός δεν αποτελεί μια επιστημονική εργασία. Μέσα από την επαγγελματική μου ιδιότητα, την κατάρτιση, την εμπειρία μου και φυσικά μέσα από τα αναπόφευκτα φίλτρα της ιδιοσυγκρασίας μου, μοιράζομαι σκέψεις και ιδέες με σκοπό πρώτον, να συμβάλλω κι εγώ, όσο το δυνατόν, στην καλύτερη κατανόηση των ψυχολογικών δυσκολιών που έχουν προκύψει, και δεύτερον, να συντροφεύσω τις ώρες του περιορισμού στο σπίτι όσους αναγνώστες το επιλέξουν. Έχω καταβάλει κάθε προσπάθεια ώστε το σύνολο του περιεχομένου να χαρακτηρίζεται από ακρίβεια, σαφήνεια και ορθότητα. ωστόσο οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται παρουσιάζονται ενδεικτικά ως γενικές κατευθύνσεις και όχι ως οδηγίες αντιμετώπισης συγκεκριμένων καταστάσεων που αφορούν σε κάθε περίπτωση ατομικά. Ένα κείμενο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επικοινωνία με τους ειδικούς ψυχικής υγείας. Για αυτό, για εξατομικευμένες συμβουλές επικοινωνήστε με τον Ψυχολόγο ή Ψυχίατρό σας. Επίσης, το σύντομο αυτό ηλεκτρονικό βιβλίο δεν περιλαμβάνει ιατρικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του covid-19 (κορωνοϊού) και τα σχετικά μέτρα υγιεινής και πρόληψης της διασποράς. Εστιάζω αποκλειστικά στις ψυχολογικές διαστάσεις της πανδημίας. Το κείμενο δομείται σε πέντε ενότητες. Σε κάθε ενότητα προσεγγίζω το φαινόμενο μέσα από έννοιες – οδηγούς. Πιο συγκεκριμένα, στη πρώτη σύντομη ενότητα, παρουσιάζω την έννοια της *αντιμετώπισης* στρεσογόνων καταστάσεων. Στη δεύτερη ενότητα, περιγράφω τις ψυχολογικές διαστάσεις της κρίσης μέσα από τις έννοιες της *άρνησης*, της *αποφυγής* και του *πανικού*. Στην τρίτη ενότητα αξιοποιώ την έννοια της *αποδοχής* ως οδηγό για να περιδιαβούμε μαζί της τα δύσκολα. Στην τέταρτη ενότητα παρουσιάζω ιδέες και προτάσεις για την *ενεργητική αντιμετώπιση* της παραμονής στο σπίτι και της αναστολής φυσικών, κοινωνικών και εργασιακών δραστηριοτήτων μας. Σε αυτές συγκαταλέγονται οι προτάσεις από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. Και στην πέμπτη ενότητα αναφέρομαι στις *ψυχικά ευπαθείς ομάδες* της κοινότητάς μας, τις ιδιαίτερες δυσκολίες και τους κινδύνους που πιθανώς διατρέχουν.

---

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Από την ιστοσελίδα του American Psychological Association: <https://www.apa.org>

Από την ιστοσελίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: <https://www.who.int>

Η προσπάθειά μου να ταξινομήσω τις σκέψεις μου και να απευθυνθώ στην κοινότητα, περιλαμβάνει αναπόφευκτα τη γενίκευση, με τα οφέλη και το κόστος της. Η γενίκευση αυτή, πραγματοποιείται αποκλειστικά και μόνον για να καλύψω, κατά το δυνατόν, περισσότερες πτυχές της κατάστασης κι έτσι ο αναγνώστης να συνδέσει όσα διαβάζει με την δική του υποκειμενική εμπειρία. Ο καθένας μας θα βιώσει την κρίση με τον δικό του τρόπο επηρεασμένος από τις συγκεκριμένες συνθήκες που ζει, τις εσωτερικές του αλήθειες, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του. Επομένως προτείνω σε κάθε ενότητα που διαβάζετε να διερωτάστε:

- Αυτό πώς αφορά εμένα, τους αγαπημένους ή την κοινότητά μου;
- Σε ποιον βαθμό το βιώνω;
- Πώς το έχω διαχειριστεί;
- Τί μπορώ να αντλήσω για την δική μου περίπτωση και πώς μπορώ να το αξιοποιήσω από εδώ και πέρα;

Ο κίνδυνος που αντιμετωπίζουμε είναι υπαρκτός, αλλά παροδικός, το φως βρίσκει πάντα τον δρόμο να έρθει στη ζωή μας.

**Η αντιμετώπιση των δυσκολιών είναι μια συνεχιζόμενη διεργασία που περνά μέσα από φάσεις.**

Όλα όσα παρουσιάζω παρακάτω γύρω από τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές (όπως η άρνηση, η αποδοχή, ο φόβος, ο πανικός, η έκφραση συναισθημάτων) αποτελούν μέρη και πτυχές μιας ενιαίας και συνεχιζόμενης ψυχικής διεργασίας, της *αντιμετώπισης δυσκολιών*. Η *αντιμετώπιση* στρεσογόνων καταστάσεων περιλαμβάνει στρατηγικές που αναπτύσσουν οι άνθρωποι σε επίπεδο σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς και ενεργοποιείται όταν καλούνται να διαχειριστούν συνθήκες που προκαλούν τα αποθεματικά των πόρων (φυσικών, κοινωνικών, ψυχολογικών) που διαθέτουν για να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες. Συνθήκες που οδηγούν στην συνειδητοποίηση της μερικότητας της ατομικότητας απέναντι στο απροσδόκητο. Η *αντιμετώπιση* ως συστηματοποιημένη διεργασία δηλαδή ξεκινά όταν αντιληφθώ ότι οι δυνάμεις που διαθέτω είναι οριακά αρκετές για να διαχειριστώ τη συμφορά. Για αυτό και η κατάσταση γίνεται αντιληπτή ως ψυχο-πιεστική, ως κρίση και απαιτεί στρατηγική διαχείριση.

Η διεργασία της αντιμετώπισης μιας στρεσογόνου κατάστασης δεν είναι κάτι στατικό και αμετάβλητο. Αντίθετα, εξελίσσεται σε φάσεις και στάδια με πισωγυρίσματα, απογοητεύσεις, ελπίδες, αποφάσεις, ασιοδοξίες και πάλι από την αρχή. Για παράδειγμα, το γεγονός ότι σήμερα ένιωσα μεγάλο φόβο και απέφυγα όσα έπρεπε να κάνω δεν σημαίνει ότι θα είμαι έτσι για πάντα. Τα πράγματα εξελίσσονται. Αύριο ή μεθαύριο μπορεί να νιώσω πιο έτοιμος, να αναγνωρίσω το πρόβλημα στο πραγματικό του μέγεθος. Μετά από μερικές μέρες ενδέχεται να αποκτήσω ξανά την αίσθηση ελέγχου της κατάστασης, να διαμορφώσω μια σταθερή καθημερινότητα εντός της κρίσης και να επιθυμώ να σχεδιάσω την επόμενη ημέρα. Μετά πάλι, συζητώντας με έναν φίλο που νόσησε η μητέρα του, να στεναχωρηθώ και να χάσω για λίγο την πίστη μου. Μα κοιτώντας ξανά τον αγαπημένο μου σύντροφο στα μάτια, να αναθαρρήσω και να προσμένω το τέλος αυτής της κρίσης. Τη μία ενδέχεται να απολαύσω την ξεκούραση στο σπίτι, την άλλη να νιώσω πιεσμένος. Με λίγα λόγια, η άρνηση, η αποδοχή, το άγχος, ο θυμός και γενικά τα συναισθήματα και συμπεριφορές που περιλαμβάνει η αντιμετώπιση των δυσκολιών, εναλλάσσονται σε μια φυσική αλληλουχία.

Δεν υπάρχουν ιδιαίτεροι κανόνες που καθορίζουν ποιο συναίσθημα, ποια στάση προηγείται και ποια ακολουθεί. Γενικά αναμένεται ως ενήλικες να περάσουμε από τις εξής φάσεις: α) το αρχικό

σοκ που μπορεί να εκφραστεί με άρνηση και αποφυγή της κατάστασης, με αλλόκοτες σκέψεις και υπερβολές, β) την αποδοχή ότι όντως κάτι κακό συμβαίνει και την σύνδεση με τα συναισθήματα του φόβου, της ενοχής, του άγχους, της δυσφορίας, της θλίψης και της απογοήτευσης. Τα συναισθήματα αυτά θα εκφραστούν μέσα από λόγια, συμπεριφορές αλλά και μέσα από το σώμα με πόνους στο κεφάλι, ενοχλήσεις στο στομάχι, δύσπνοια, ταχυκαρδίες, ζάλη, αίσθηση αδυναμίας, προβλήματα στη λήψη τροφής και γ) την φάση της ενεργητικής αντιμετώπισης του προβλήματος όπου η καθημερινότητα σταθεροποιείται και αναλαμβάνονται δράσεις που αντιμετωπίζουν τόσο το ίδιο το πρόβλημα όσο και τα συναισθήματα που προκαλεί.

Βεβαίως, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα υπάρξουν δύσκολες, ψυχολογικά, στιγμές ακόμη και αν είμαστε στην φάση μιας υγιούς διαχείρισης. Συναισθηματικές μεταπτώσεις θα υπάρξουν και είναι φυσιολογικές. Σημασία έχει να τις αποδεχτούμε αναγνωρίζοντας και αγκαλιάζοντας κάθε συναισθηματική και συμπεριφορική απάντηση στο πρόβλημα που ζούμε με ανθρωπιά, με μοναδικό σκοπό να δούμε την αλήθεια και να απαντήσουμε ενεργητικά. Ό,τι και να γίνεται να επιτρέπουμε στα πράγματα μέσα μας να εξελίσσονται, να μην κολλούν στη μία ή την άλλη στάση.

Σημασία έχει παρά τα παραπατήματα στο τέλος της ημέρας, της εβδομάδας να διατηρούμε την πορεία μας προς τα εμπρός, να βιώνουμε το προχώρημα των πραγμάτων, με το κόστος του.



## Τα δυσάρεστα νέα: η δυσκολία, η άρνηση, η αποφυγή και ο πανικός.

Ποια είναι τα δυσάρεστα λοιπόν; Ποια συμφορά μας βρήκε; Είναι η κρίση της δημόσιας υγείας που βιώνουμε σε τοπικό και διεθνές επίπεδο. Η κρίση αυτή περιλαμβάνει τα εξής: α) την εξάπλωση μιας πανδημίας που απειλεί την υγεία μας ατομικά, την υγεία των αγαπημένων μας και της κοινότητας συνολικά με ιδιαίτερη ανησυχία για τις ευπαθείς ομάδες σύμφωνα με την επίσημη ενημέρωση, β) τις επιπτώσεις των μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης με κύρια αυτά του περιορισμού των φυσικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων και της απομόνωσης στο σπίτι (απαγόρευση κυκλοφορίας), γ) τις επιπτώσεις στην οικονομία και τις εργασιακές σχέσεις προκαλώντας ανασφάλεια για την επόμενη μέρα.

Η παρούσα κατάσταση ως υγειονομική, οικονομική και κοινωνική κρίση σταδιακά εσωτερικεύεται αναζητώντας διέξοδο και διαχείριση *ενδοψυχικά*, πυροδοτώντας τις φάσεις που ανέφερα στην προηγούμενη ενότητα. Η εμφάνιση της πανδημίας, η εξέλιξη της νόσου, ο περιορισμός στο σπίτι και η αναστολή της κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής, οδηγούν σε μία απλή, αλλά καθοριστική συνειδητοποίηση: τίποτε δεν είναι και δεν μπορεί να είναι απόλυτα βέβαιο. Παρά την εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας, η ανθρώπινη ζωή παραμένει γεμάτη και εκτεθειμένη σε απρόοπτα, αντιξοότητες, φυσικές καταστροφές και δυσκολίες· κρίσιμες συνθήκες που μπορούν να απειλήσουν αυτά που μέχρι σήμερα θεωρούμε δεδομένα. Με άλλα λόγια, όσο και αν προσπαθούμε, όσο κι αν ορθώς εργαζόμαστε για ένα καλύτερο αύριο (κι έτσι πρέπει να συνεχίσουμε) δεν μπορούμε να ελέγξουμε απόλυτα τις συνθήκες που ζούμε και το μέλλον μας. Η εσωτερική αίσθηση ασφάλειας και η πεποίθηση ότι *μπορώ να ελέγξω το μέλλον μου*, είναι καθοριστικές για την ψυχική μας ισορροπία. Όταν η πραγματικότητα τις κλονίσει, οι αντοχές και οι πεποιθήσεις μας δοκιμάζονται.

Απέναντι σε αυτή την συνειδητοποίηση, το ανθρώπινο είδος εξελικτικά έχει αναπτύξει, δεξιότητες, μοτίβα, συστήματα γνώσεων και τεχνολογίες ώστε να ανταπεξέλθει στις φυσικές και κοινωνικές καταστροφές. Οι δεξιότητες της ζωής και η σοφία για την υπέρβαση του απροσδόκητου μεταφέρονται από γενιά σε γενιά μέσα από τον πολιτισμό (οικογένεια, εκπαίδευση) και τη φιλοσοφία. Αρκεί να ανατρέξουμε στις αξίες του πολιτισμού μας, στον τρόπο που αντιμετωπίσαν τις συμφορές οι προηγούμενες γενιές για να μάθουμε, για να καταλάβουμε τι μας διδάσκουν με το

παράδειγμά τους. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, γνωστικά και συναισθηματικά, διαθέτει ικανότητες που θα μας βοηθήσουν σε κάθε δυσκολία. Το άγχος, ο φόβος, η θλίψη είναι φυσιολογικές διεργασίες που μας καλούν να ενεργοποιήσουμε τις δυνάμεις μας, να αξιοποιήσουμε τις γνώσεις, τα μέσα και τη σοφία που διαθέτουμε.

Αρκετοί άνθρωποι, μπροστά σε αυτό που δεν μπορούν να ελέγξουν θα νιώσουν ανήμποροι, ανεπαρκείς, αδύναμοι απελευθερώνοντας τεράστιες ποσότητες φόβου, στρες και άγχους. Για να αντιμετωπίσουν το έντονο άγχος, τον φόβο και τη δυσφορία τους θα καταφύγουν, ασυνείδητα, στην *άρνηση* της πραγματικότητας και την αποφυγή. Η άρνηση της πραγματικότητας μπορεί να είναι καθολική, «*δεν υπάρχει καμία απειλή*», «*εδώ δεν κινδυνεύουμε από τίποτα*», μπορεί να πάρει την μορφή της παραμόρφωσης, της διαστρέβλωσης της πραγματικότητας, της απαξίωσης του προβλήματος ή και του χλευασμού όσων προστατεύουν τον εαυτό τους με ιδέες όπως «*όλα είναι φτιαχτά μη φοβάσαι*», «*όλοι είναι υπερβολικοί*», «*υπάρχει μια συνομοσία πίσω από αυτό*», «*εγώ δεν τρώω όσα μου σερβίρουν*», «*χούντα έχουμε*». Η άρνηση είναι ένας τρόπος να προστατεύσουν τον εαυτό τους από μια δυσφορία, ένα άγχος που δεν μπορεί να το χωρέσει ο νους. Η άρνηση ίσως φανεί βοηθητική ως μια πρώτη αντίδραση που σταδιακά θα υποχωρήσει και θα επιτρέψει την ενεργητική αντιμετώπιση του προβλήματος και των δυσφορικών συναισθημάτων που το συνοδεύουν. Γενικά ωστόσο, δεν θεωρείται χρήσιμη καθώς οδηγεί σε αποφάσεις ανορθολογικές.

Η *αποφυγή* συνδέεται με συμπεριφορές σταδιακής παραίτησης· *υποχωρώ απέναντι στο αναπόφευκτο, μειώνω τις προσπάθειές μου και παραιτούμαι*. Η αποφευκτικότητα δε, μπορεί να πάρει και την μορφή του ηθελημένου περισπασμού της σκέψης από το πρόβλημα με σκοπό την *αποσύνδεση* από το άγχος και τον φόβο· *στην μεγάλη αυτή δυσκολία αποσύρομαι και ξεχνιέμαι, ξεγελιέμαι με ατέλειωτες ώρες ταινιών, βλέπω σειρές, κοιμάμαι περισσότερο, διασκεδάζω σαν να είμαι διακοπές, περνώ καλά αδιαφορώντας για όσα συμβαίνουν*. Η περιστασιακή αποδέσμευση μπορεί να φανεί ιδιαίτερα βοηθητική σε μια παρατεταμένη περίοδο κρίσης, όπως η σημερινή. Η επιλογή της ωστόσο, ως μόνιμης και σταθερής στρατηγικής αντιμετώπισης του προβλήματος δεν θεωρείται αποτελεσματική καθώς αναβάλλει την ενεργητική αντιμετώπιση της κρίσης.

Μια πραγματικά λάθος και μη βοηθητική συμπεριφορά εν μέσω πίεσης και στρες είναι η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, δηλαδή η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση τοξικών

ουσιών, η αλόγιστη, χωρίς συνταγή ιατρού, χρήση των ψυχιατρικών φαρμάκων (αγχολυτικά, αντικαταθλιπτικά) με σκοπό να ξεχαστώ, να νιώσω καλύτερα, να «χαθώ» από τα προβλήματα, να διαχειριστώ και να αποδεχτώ την απεμπλοκή μου από κάθε προσπάθεια. Έχουμε κάθε δικαίωμα να φοβηθούμε, ακόμη και να αποφύγουμε για λίγο, λίγες ώρες, λίγες μέρες, την προσπάθεια και το άγχος μας. Μετά, παίρνουμε μια ανάσα, μιλάμε με τον εαυτό μας, τους αγαπημένους μας και επιστρέφουμε σε όσα οδηγούν στην λύση.

Η άλλη πλευρά της αποφυγής και της άρνησης είναι ο πανικός, δηλαδή το πλημμύρισμα του μυαλού από τρόμο στην ιδέα του θανάτου και της απώλειας της ζωής. Ο πανικός που παρατείνεται και επανέρχεται απρόσκλητα σε μεγάλη ένταση και επανειλημμένα, μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση φοβιών και σε της σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές, κυρίως στο φάσμα του άγχους και της διάθεσης. Οι άνθρωποι που κατακλύζονται από πανικό μπορεί να αναπτύξουν συμπεριφορές αποφυγής, επιθετικότητα, να δημιουργήσουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Ο φόβος και ιδιαίτερα ο πανικός και ο θυμός, λειτουργούν ως βάση για τον στιγματισμό και την απόρριψη. Όσοι βρίσκονται σε πανικό θα εκτονώσουν αυτό που νιώθουν στο πρόσωπο εκείνων που μπορεί να τους «κολλήσουν» ή στο πρόσωπο εκείνων που κινδυνεύουν λιγότερο.

Όλα τα παραπάνω είναι φυσικά και ανθρώπινα. Είναι αναμενόμενο να συμβούν, ιδιαίτερα στην πρώτη φάση του σοκ, της υποδοχής των δυσάρεστων νέων. Αν το στρες που προκλήθηκε είναι τεράστιο βοηθούν στην σταδιακή επεξεργασία του, λίγο – λίγο. Θεωρούνται βοηθητικές ως στρατηγικές μόνον όταν, ωστόσο, δώσουν την θέση τους στην αποδοχή και την ενεργητική αντιμετώπιση της κρίσης.

## *Η αποδοχή του προβλήματος και των συναισθημάτων που το συνοδεύουν.*

Σε αυτή την ενότητα προσεγγίζω το πρόβλημα μέσα από την έννοια της αποδοχής. Προτείνω να αφιερώσουμε λίγο χρόνο στην ανάγνωση των αρνητικών διαστάσεων αυτής της κρίσης ώστε να κατανοηθούν με μια, όσο το δυνατόν, καθαρή ματιά. Δεν θα αναφερθώ σε τρόπους διαχείρισης αυτών των αρνητικών διαστάσεων στην καθημερινότητα καθώς αυτό είναι το περιεχόμενο της επόμενης ενότητας. Εδώ με ενδιαφέρει περισσότερο η αναγνώριση και η κατανόησή τους με ψυχραιμία. Και ψυχραιμία υπάρχει μόνον με επίγνωση και αποδοχή. Αποδοχή όμως, δεν σημαίνει παθητικότητα. Αντίθετα, είναι η πρώτη πράξη στη θεμελίωση μιας ουσιαστικής παρέμβασης. Ο σκοπός της αποδοχής είναι η λήψη αποφάσεων και η ανάληψη πρωτοβουλιών. Επομένως, συνοψίζοντας τα βήματα: αναγνώριση, κατανόηση, αποδοχή, διαχείριση και δράση.

*Αποδοχή σημαίνει αναγνωρίζω και αποδέχομαι το πρόβλημα ως έχει (χωρίς παραμόρφωση ή άρνηση της πραγματικότητας), αναγνωρίζω και αποδέχομαι τις επιπτώσεις που το συνοδεύουν, καθώς και τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθω αναγνωρίζοντάς το. Κρατώντας στον νου την θετική διεργασία της αποδοχής, ας περιδιαβούμε μαζί αυτές τις τρεις διαστάσεις α) το ίδιο το πρόβλημα, β) τις επιπτώσεις τόσο του προβλήματος, όσο και των μέτρων που αποφασίζονται για την αντιμετώπισή του, γ) τα συναισθήματα που βιώνονται μέσα σε αυτή την δυσκολία και να δούμε πώς λειτουργούν.*

Επί του προκειμένου, τί σημαίνει αποδοχή σήμερα, δηλαδή, τί ζητά αναγνώριση και κατανόηση ως έχει:

Πρώτον, ο ίδιος ο κίνδυνος, το ίδιο το πρόβλημα. Ο κίνδυνος για τους περισσότερους από εμάς παραμένει αόρατος προς το παρόν ή μια είδηση στο βραδινό δελτίο ωστόσο είναι υπαρκτός. Ομολογουμένως, όσο μια ασθένεια δεν προκαλεί σοβαρά συμπτώματα που θα καταστήσουν αισθητή την ύπαρξή της στο σώμα μας είναι δύσκολο να γίνει αποδεκτή και να ενεργοποιηθούν συμπεριφορές πρόληψης ή και συμμόρφωσης στο θεραπευτικό πλάνο. Σε αυτή τη βάση, οι περισσότεροι από εμάς πιθανώς να μην έχουμε καν συμπτώματα που να συνδέονται με τον covid-19, να μην έχουμε μολυνθεί ή να μην έχουμε κάποιον αγαπημένο μας που νοσεί ή να έχασε την

μάχη με τον ιό, αλλά ο κίνδυνος είναι εκεί, μη προσβάσιμος με γυμνό μάτι, χωρίς προσωπική εμπειρία. Υπάρχει όμως η προειδοποίηση, υπάρχουν τα τεκμήρια και βέβαια, υπάρχει ο πόνος του «άλλου», στην χώρα μας, στην πόλη μας, στην διπλανή χώρα που μας προειδοποιεί. *Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ότι ο κίνδυνος είναι υπαρκτός, το ακούω, το βλέπω, το παρατηρώ, το γνωρίζω.*

Δεύτερον, πέρα από τον εαυτό μας, τους δικούς μας ανθρώπους οφείλουμε να προστατεύσουμε την κοινότητα, δηλαδή και τους αγαπημένους των άλλων, των συνανθρώπων μας που δεν γνωρίζουμε προσωπικά αλλά ξέρουμε ότι υπάρχουν. Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι ο κίνδυνος δεν περιορίζεται στην δική μας μικρή αγέλη αλλά αγγίζει και την αγέλη του άλλου η οποία εξαρτάται και από τη δική μας στάση. Οφείλουμε να νοιαστούμε, στη βάση των αξιών μας, για τον άγνωστο, για την κοινότητα. Να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε δηλαδή την ύπαρξη και την σημαντικότητα της κοινότητας. Η κοινότητα, οι συνάνθρωποί μας είναι ο λόγος που εργαζόμαστε, ζούμε και αναπτυσσόμαστε. Ο άγνωστος, ο υπάλληλος που μας εξυπηρετεί, ο πελάτης μας, ο διπλανός στο αεροπλάνο, ο "άλλος" είναι εκείνος που μαζί με εμάς, δίνει ζωή στα πάντα. Ο "άλλος" είναι ο αγαπημένος κάποιου που τον περιμένει να γυρίσει στην αγκαλιά του, που στηρίζεται σε αυτόν, είναι η μητέρα, ο πατέρας, ο αδελφός. *Αναγνωρίζω και κατανοώ λοιπόν την αξία της κοινότητας διότι για όλους τους άλλους, ο "άλλος" είμαι εγώ, και η στάση όλων μας επηρεάζει όλους μας.*

Σήμερα ο πολιτισμικά ορφανός άνθρωπος προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα σε δύο άκρα: Από τη μία, μια μαζικοποίηση και αποπροσωποποίηση της κοινωνίας χωρίς διακριτό πολιτισμό, παράδοση και ταυτότητα. Από την άλλη, η ανάδειξη της ατομικότητας σε απόλυτη αξία που πρέπει να προστατευθεί. Πιεσμένη από αυτά τα άκρα, η ίδια η ιδέα της κοινότητας, ο ρόλος και η αξία της έχουν χαθεί. Κι έτσι, έχει χαθεί και η ισορροπία που προσφέρει το ενδιαμέσο πεδίο του τοπικού πολιτισμού. Η κοινότητα όμως είναι εκεί, υπάρχει και περιμένει να την αναγνωρίσουμε, καθώς όλοι είμαστε συνδεδεμένοι σε ένα δίκτυο αναπόφευκτων σχέσεων, προσδοκιών και μηχανισμών. Πληγώνοντας την κοινότητα, πληγώνουμε αργά ή γρήγορα τον εαυτό μας.

Τρίτον, το πρόβλημα και η παρούσα κατάσταση θα βιωθεί (όπως έχουμε πει) με άγχος, φόβο, θλίψη, δυσφορία, βαρεμάρα, απογοήτευση, θυμό. Η εναρμόνιση της ψυχής με την δύσκολη

πραγματικότητα αποτελεί μια φυσιολογική και πολύ βοηθητική διαδικασία· το δυσφορικό συναίσθημα θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τι πραγματικά συμβαίνει, να *συνδεθούμε* με την πραγματικότητα και την εσωτερική μας αλήθεια αποτελεσματικά. Η δυσφορία, ο φόβος και η θλίψη θα μας οδηγήσουν στην αναζήτηση και τη συνάντηση με τον «άλλον», τον φίλο, τον αδελφό, τον σύντροφο, τον συγγενή μας και να μοιραστούμε τις αγωνίες. Κι έτσι, να προσεγγίσουμε την πληρότητα του μοιράσματος και της συμπόνοιας. Καθώς τα συναισθήματα αυτά αποτελούν μια αρνητική εσωτερική εμπειρία θα μας φέρουν κοντά και στην ανάγκη για προσαρμογή και αλλαγή. *Εάν δεν απογοητευτώ, δεν πονέσω, δεν θυμώσω με αυτό που συμβαίνει, γιατί και πώς να το αντιμετωπίσω;* Αριστοτελικά μιλώντας, η θλίψη, ο πόνος, το άγχος και η δυσφορία που συνδέονται αρμονικά με την πραγματικότητα και εκφράζονται με αυθεντικότητα, στους ανθρώπους και με τον βαθμό που πρέπει, θα μας βοηθήσουν να ζήσουμε και να επεξεργαστούμε την αλήθεια. Κι η μόνη οδός προς τη διαχείριση και λύση των σημερινών αδιεξόδων, περνά μέσα από την αλήθεια. Τα αρνητικά συναισθήματα, υπό αυτή την έννοια, είναι οι σύντροφοί μας και όχι ο εχθρός. Η απειλή είναι εξωτερική, το *πρόβλημα* είναι αυτό που συμβαίνει όχι αυτό που νιώθουμε. Ας δώσουμε την μάχη με τις συνθήκες και ας μην μετατρέψουμε την διαχείριση των συναισθημάτων μας σε μια εσωτερική μάχη. Δεν χρειάζεται ένας «εμφύλιος» την ώρα που χρειαζόμαστε τον εαυτό σύμμαχό μας, με τις δυνάμεις και τις ατέλειές του. Οπότε ας τον αγκαλιάσουμε και ας αποδεχτούμε την θλίψη και την αγωνία του, είναι οι φυσικές απαντήσεις του στην κρίση. Επίσης, ας αναγνωρίσουμε και τις ατέλειες ή τις υπερβολές μας αν οι πρώτες μας αντιδράσεις δεν θεωρούμε ότι ήταν οι καλύτερες. *Μπορεί αρχικά να απομακρύνθηκα, να πήρα λάθος αποφάσεις, να έκρινα, να φώναξα, να φάνηκα κακός, όμως με κατανοώ, διορθώνομαι, ζητώ κατανόηση, εκφράζομαι και κάνω επιλογές που μπορούν να με οδηγήσουν σε ένα καλύτερο αύριο.*

Τέταρτον, η αντιμετώπιση της απειλής περιλαμβάνει μια σειρά από περιορισμούς και απαγορεύσεις με σημαντικές επιπτώσεις.

A) Σε κάθε κρίση ανατρέπονται πλάνα προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης και αναστέλλεται η επίτευξη σημαντικών στόχων για τους οποίους έχουμε εργαστεί σκληρά. *Αποδέχομαι σημαίνει ότι τα αρχικά μου σχέδια θα ανατραπούν από το απροσδόκητο, από αυτό που δεν μπορούσα να προβλέψω.* Η ζωή είναι γεμάτη μικρές ή μεγαλύτερες ανατροπές. Η αναστολή των προσωπικών πλάνων δεν είναι κάτι απλό διότι σε κάθε σημαντικό στόχο προβάλλεται η

επιθυμία ενός μελλοντικού εαυτού, πιο ικανού, πιο πλήρη και πιο ευτυχισμένου από εκείνον που έχουμε σήμερα. Έτσι, δημιουργείται η αίσθηση ότι αναστέλλοντας ή χάνοντας στον στόχο αυτό, χάνουμε και την ευκαιρία να γίνουμε αυτοί που επιθυμούμε. Μα είμαστε πέρα από αυτά που αποκτάμε και ίσως ο covid-19, μας προσφέρει μια ευκαιρία για να το κατανοήσουμε καλύτερα. Το αρχικό μας πλάνο για τη ζωή και την ανάπτυξή μας ενδεχομένως δεν θα ολοκληρωθεί στον χρόνο ή με τον τρόπο που είχαμε σχεδιάσει. Ωστόσο, ο εαυτός συνεχίζει να εξελίσσεται μέσα από την δυσκολία, να δοκιμάζεται, να μαθαίνει, να αλλάζει και γιατί όχι, να ανθίζει μέσα από την αντιξοότητα. Εμείς ορίζουμε τους στόχους μας και όχι οι στόχοι εμάς.

Σε κάθε επιδίωξη στόχων υπάρχει μια δεξιότητα που συνδέεται με την αρετή του αυτό-ελέγχου, η *απεμπλοκή*. Η απεμπλοκή αφορά στην απαγκίστρωση από στόχους που τελικά δεν μπορούν να επιτευχθούν γενικά, από στόχους που δεν μπορούν να επιτευχθούν στον χρόνο που αρχικά είχαμε εκτιμήσει ή από στόχους που η επίτευξή τους έχει πολύ μεγαλύτερο οικονομικό, σωματικό και ψυχολογικό κόστος από αυτό είχαμε υπολογίσει. Απεμπλοκή όμως σημαίνει ταυτόχρονα και επανασχεδιασμός νέων στόχων, επιλογή νέων μέσων και εναλλακτικών οδών που μπορούν να μας οδηγήσουν στο μέλλον που επιθυμούμε. *Αποδέχομαι ότι αναστέλλοντας τους στόχους μου δεν αναστέλλω την ύπαρξή μου. Αναγνωρίζω, κατανοώ τι μπορώ να ελέγξω, μειώνω τις συνέπειες και αποδέχομαι τον σχεδιασμό νέων στόχων και εναλλακτικών.*

Β) Ο περιορισμός των φυσικών επαφών και η αναστολή κοινωνικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων και αλληλεπιδράσεων, εάν διατηρηθεί για αρκετό χρόνο, δεν απειλεί μόνο τα σχέδια, δεν προκαλεί μόνον μια σειρά από «αρνητικά» συναισθήματα. Προκαλεί ταυτόχρονα και μια αίσθηση *απώλειας* που μπορεί, με τη σειρά της να ενεργοποιήσει μια κρίση ταυτότητας: *ποιος είμαι, ποιος ήθελα να γίνω, για ποιον, με ποιον, ποιος θα είμαι μετά*. Κι αυτό διότι ο άνθρωπος είναι ον κοινωνικό, ζει προσφέροντας και αντλώντας από τις σχέσεις και τους ρόλους του (σχέσεις φιλικές, συγγενικές, ερωτικές, επαγγελματικές, κοινωνικές). Η μειωμένη επιτέλεση των ρόλων μας λόγω του περιορισμού ενδεχομένως να βιωθεί ως απειλή καθώς ισούται με απώλεια σημαντικών πτυχών του εαυτού και της ταυτότητας. Μια τέτοια απώλεια είναι φυσικά και η απώλεια της εργασίας με επιπτώσεις τόσο ψυχολογικές όσο και οι οικονομικές. *Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ότι η μειωμένη επιτέλεση των ρόλων μου, η απειλή της εργασίας μου με αγχώνει διότι μέσα από τους ρόλους αυτούς πλησιάζω τον εαυτό μου*. Για αυτό είναι αναγκαίο να θυμίζουμε στον εαυτό μας

μέσα από την επιτέλεση των ρόλων μας, ποιοι είμαστε και ποιοι επιλέγουμε να είμαστε ανεξάρτητα από την απόσταση και την αναστολή. Ως σύζυγος, σύντροφος, πατέρας, φίλη, μητέρα και κόρη, συνεταιίρος και συνεργάτης, πώς επιτελώ τον ρόλο μου από απόσταση; Ποια είναι η στάση που αν την κρατήσω θα με κάνει να νιώσω ότι επιτελώ τον ρόλο μου; Τί περιμένουν οι άλλοι από μένα με βάση τον ρόλο αυτό;

Γ) Η παρατεταμένη παραμονή στο σπίτι λόγω καραντίνας είτε μένουμε μόνοι, είτε με άλλους (σύντροφο, οικογένεια) φέρνει στην επιφάνεια, κάπως αναπόφευκτα, ζητήματα και αλήθειες. Θα μας φέρει κοντά τόσο στις θετικές, όσο και τις αρνητικές πτυχές των σχέσεων αυτών. Έτσι, χρειάζεται να αναγνωρίζουμε, να συνδεθούμε και με τις δύο αυτές πτυχές ώστε τα θετικά να λειτουργήσουν αντισταθμιστικά προς τα αρνητικά όταν αυτό είναι δυνατόν. Αρνητικές εμπειρίες, αναμνήσεις από τραυματικές καταστάσεις, διαφωνίες, διαφορές και αντιθέσεις που δεν έχουν συζητηθεί, δεν έχουν επιλυθεί, είναι πιθανόν να αναδυθούν απαιτώντας λύση, επηρεάζοντας την συμβίωση και την ψυχολογία. Εάν αφεθούν στην τύχη τους θα πρέπει κανείς να διαχειριστεί μια μεγάλη αντίφαση: την φυσική εγγύτητα με την ταυτόχρονη ψυχική απόσταση. Κι αυτή η αντίφαση γεννά δυσφορία καθώς πρόκειται για ένα σοβαρό αδιέξοδο. *Αναγνωρίζω και κατανοώ, λοιπόν, τι σκέφτομαι για τη σχέση μας ή την οικογένειά μας, τί θυμάμαι, τί με ενοχλεί, πώς νιώθω για όσα έχουμε περάσει.* Η λύση στην ενδεχόμενη αντίφαση είναι η ίδια η αλήθεια και η έκφρασή της, ο σχολιασμός της πραγματικότητας με ηρεμία και διάθεση συζήτησης. Ομοίως, η απομόνωση στο σπίτι για όσους διαμένουν μόνοι είναι πιθανόν να ενισχύσει την αίσθηση μοναξιάς, απαξίωσης του εαυτού ή να πυροδοτήσει μια αίσθηση εγκατάλειψης. Η καθημερινότητα μπορεί να περιλαμβάνει αμέτρητες επαφές και επικοινωνίες, αλλά πόσες από αυτές είναι ουσιαστικές; Ποιοι άνθρωποι είναι εκείνοι που μιλάμε και μας καταλαβαίνουν, που μιλάμε και τους καταλαβαίνουμε; Σε στιγμές βίωσης αυτής της μοναξιάς μπορεί να σκεφτεί κανείς ιδέες όπως «είμαι μονός/η» με την έννοια ότι «είμαι εγκαταλελειμμένος», «δεν αξίζω το ενδιαφέρον των άλλων» ή «είμαι ανεπαρκής» για να δημιουργήσω ουσιαστικές σχέσεις. *Αποδέχομαι, σημαίνει αναγνωρίζω την ανάγκη μου για συνάντηση, για σχέση και ανταλλαγή, κατανοώ τα δυνατά μου σημεία στις ανθρώπινες σχέσεις, αλλά και τα λιγότερα καλά μου στοιχεία.* Κανείς δεν είναι τέλειος, κανείς δεν είναι κακός εκ φύσεως. Ο περιορισμός στο σπίτι μας δίδει την ευκαιρία να δούμε τις αλήθειες μας και να απογοητευτούμε, να χαρούμε, να πονέσουμε, να ελπίσουμε ως άνθρωποι. Στο αίσθημα μοναξιάς απαντήστε με



αγάπη προς τον εαυτό, γίνετε για λίγο αυτός που χρειάζεστε. Αμέσως μετά, επικοινωνήστε με τους λίγους (ή πολλούς) που πιστεύετε ότι μπορούν να σας κατανοήσουν και να τους κατανοήσετε.

Δ) Δεν αντιδρούν όλοι στην κρίση με τον ίδιο τρόπο. Όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι, διαφέρουν σε ανάγκες, προτεραιότητες, απόψεις, ατομικά χαρακτηριστικά, εμπειρίες και δεν αντιμετωπίζουν τα ίδια προσωπικά προβλήματα. Κάποιοι είναι πιο ψύχραιμοι και κάποιοι λιγότερο, άλλοι χρειάζονται περισσότερη προσοχή κι άλλοι περισσότερο χρόνο μόνοι τους. Κάποιοι αντιμετώπιζαν ήδη ψυχολογικές δυσκολίες, άλλοι ήταν πιο λειτουργικοί. Εγώ μπορεί να θεωρώ αναγκαίο το Α και ο άλλος το Β, κι αυτό είναι κάτι αποδεκτό, αρκεί να συνεννοούμαστε και να υπάρχει κατανόηση. Δεν είναι μια μάχη επικράτησης «ποιανού ανάγκη και ποιανού ο τρόπος θα περάσει». Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός τρόπος αντιμετώπισης και διαχείρισης της αντιξοότητας που βιώνουμε. *Αναγνωρίζω και αποδέχομαι την διαφορετικότητα, χωρίς να αντιδρώ, κατανοώ ότι ο καθένας έχει τις δικές του ανάγκες και τον δικό του τρόπο να τις εκφράζει.*

Κλείνοντας την ενότητα αυτή θέλω να επανέλθω στο ένα και βασικό αγαθό της υγείας. Η υγεία του ανθρώπου δεν μπορεί παρά να είναι ψυχοσωματική. Ο κορωνοϊός είναι ταυτόχρονα μια βιολογική και μια ψυχολογική εμπειρία. Είναι επίσης μια κοινωνική εμπειρία άρα και με σημαντικές πολιτικές, τοπικές και διεθνικές διαστάσεις. *Φροντίζοντας το σώμα φροντίζω την ψυχή μου και φροντίζοντας την ψυχή μου φροντίζω το σώμα μου.* Επομένως, μαζί με τις συμβουλές και τις γνώσεις των ειδικών ιατρών, αναλαμβάνουμε δράσεις για να φροντίσουμε την ψυχολογία και την καθημερινότητά μας. Δηλαδή την υγεία μας.

## ***Τρόποι ενεργητικής αντιμετώπισης της δυσκολίας που βιώνουμε.***

Μέχρι εδώ, είδαμε πώς μπορεί να κατανοηθεί ψυχολογικά η υποδοχή της κρίσης, τις πιθανές και καθόλα ανθρώπινες συμπεριφορές της άρνησης και της αποφυγής. Στη συνέχεια, είδαμε το ίδιο το πρόβλημα και τις ψυχολογικές διαστάσεις του μέσα από το πρίσμα της αναγνώρισης και της αποδοχής. Όπως έχω ήδη γράψει, η αποδοχή, με την αναγνώριση, την κατανόηση, την επίγνωση, έχουν έναν και μόνον σκοπό: την *ενεργητική αντιμετώπιση* της κατάστασης. Αντιμετωπίζω ενεργά την κρίση σημαίνει *αναλαμβάνω πρωτοβουλίες και υλοποιώ δράσεις, συγκεντρώνω τις δυνάμεις μου και ενισχύω τις προσπάθειές μου για να αντιμετωπίσω την δυσκολία στην πράξη, βήμα – βήμα*. Στην ενότητα αυτή παρουσιάζω μια σειρά από ιδέες και τρόπους για να διαχειριστείτε ψυχολογικά τις συνθήκες απειλής και παραμονής στο σπίτι.

Στην αντιμετώπιση του κυρίου covid-19 υπάρχει ένα, ως πούμε, παράδοξο. Η «ενεργητική» αντιμετώπιση περιλαμβάνει τον φαινομενικά «παθητικό» αυτοπεριορισμό στο σπίτι και την αναστολή δραστηριοτήτων που γενικά θεωρούνται «ενεργητικές». Κι όμως, ο περιορισμός στο σπίτι ως προσαρμογή στις συνθήκες και ως υπέρβαση του εαυτού είναι μία από τις πιο ενεργητικές μορφές απάντησης. Στη σημερινή συνθήκη, η ενεργητική αντιμετώπιση απαιτεί την εξάσκηση του αυτό-ελέγχου, μίας από τις αρετές και της δυνάμεις του ανθρώπου. Αυτοέλεγχος σημαίνει ότι *μπορώ και διαχειρίζομαι συνειδητά την αναστολή της άμεσης ικανοποίησης κάποιων επιθυμιών μου, των παρορμήσεών μου, με σκοπό να επιτύχω κάτι μεγαλύτερο, μακροπρόθεσμο, τα αποτελέσματά του οποίου ακόμη δεν μπορώ να δω και να νιώσω*. Νιώθω όμως την ικανοποίηση της επιμονής και της αφοσίωσης που επιδεικνύω. Μόνον έτσι μπορούν να επιτευχθούν απαιτητικοί, μακροπρόθεσμοι στόχοι και πλάνα ζωής που απαιτούν συντονισμό και διαρκή προσπάθεια. Ποιες είναι οι πηγές από τις οποίες μπορούμε να αντλήσουμε δύναμη ώστε να αντιμετωπίσουμε ενεργά τη δυσκολία; Μα φυσικά ο εαυτός μας και άλλοι (αγαπημένοι, συγγενείς, φίλοι, συνεργάτες). Για να γίνω πιο σαφής, η σχέση με τον εαυτό μας και οι σχέσεις μας με τους άλλους θα μας δώσουν πρόσβαση στη δύναμη και την πίστη που χρειαζόμαστε.

Γράφοντας την ενότητα αυτή είχα στο νου τέσσερις παραδοχές που έχω αναφέρει, τέσσερις αρχές που θέλω να συνοψίσω. Πιστεύω ότι έτσι θα γίνει πιο σαφής η λογική που διέπει όσα ακολουθούν. Πρώτον, η ανθρώπινη ζωή χαρακτηρίζεται από το απροσδόκητο, από αυτό που δεν

μπορούμε να προβλέψουμε. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα, είναι αδύνατον για τον άνθρωπο να γίνει θεός ακόμη κι αν νιώθει έτσι μερικές φορές. Δεύτερον, μόνον μέσα από τις δυσκολίες μπορούμε να δυναμώσουμε, να γίνουμε πιο ανθεκτικοί, να μάθουμε την αλήθεια της ζωής, να συνδεθούμε με την ουσία του σχετίζεσθαι, να καλλιεργήσουμε δεξιότητες και αρετές. Τρίτον, το πρόβλημα είναι αυτό που συμβαίνει και όχι αυτά που νιώθουμε. Ο φόβος, το άγχος, η αγωνία είναι αυτά που θα μας κάνουν να διαπιστώσουμε όσα συμβαίνουν και να δράσουμε για να προστατευτούμε. Δεν έχω συναντήσει πολλούς ανθρώπους που κινητοποιούνται να αλλάξουν την καθημερινότητά τους χωρίς να έχουν φοβηθεί ή αγχωθεί για κάτι. Τέταρτον, ο χρόνος κυλά, δεν σταματά και όσο αντέχουμε με επιμονή, υπομονή και στωικότητα, θα βγούμε κερδισμένοι. Όταν συμβαίνει μια τομή στη ζωή, συχνά αισθανόμαστε και μια τομή στον χρόνο, σαν να μην υπάρχουν ημερες ή αύριο. Κι όμως, έχουμε μάθει πολλά από το παρελθόν μας (αναζητήστε τα), και το αύριο περιμένει να δει τι θα κάνουμε σήμερα για να διαμορφωθεί αναλόγως.

Σε αυτό το πλαίσιο ας δούμε μαζί ιδέες για την ψυχολογική διαχείριση της κρίσης και της παραμονής σε καραντίνα, συμπεριλαμβάνοντας τις οδηγίες από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. Βεβαίως, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες που βιώνετε, την υποκειμενική και ατομική σας κατάσταση, επιλέξτε κατόπιν κριτικής σκέψευς ποια από τα παρακάτω μπορούν να σας βοηθήσουν, σε τι και με ποιον τρόπο.

**Πάρτε χρόνο και σκεφτείτε τι συμβαίνει:** Εάν αισθάνεστε ότι αδυνατείτε να διαχειριστείτε όλες τις νέες πληροφορίες, εάν έχετε παρασυρθεί από τα γεγονότα και έχετε χάσει κάπως τον έλεγχο της κατάστασης, για να μην ολισθήσετε σε μια μόνιμη άρνηση, για να αποφύγετε τον πανικό και να προλάβετε παρορμητικές αντιδράσεις, επιτρέψτε στον εαυτό σας να πάρει χρόνο και να σκεφτεί με ησυχία. Μείνετε για λίγο μακριά από τη φασαρία, τις ειδήσεις, τους ανθρώπους και οποιαδήποτε πηγή άγχους. Πάρτε όσες ανάσες χρειάζεστε, απομονωθείτε, συνδεθείτε με τα συναισθήματά σας και βάλτε κάτω τα δεδομένα με ψυχραιμία. Σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για εσάς, τι πρέπει να προφυλάξετε, ποιους αγαπάτε, τις αξίες σας, και αμέσως μετά ξεκινήστε να κάνετε όσα χρειάζονται. Κάθε φορά που έρχεστε σε μια στιγμή άρνησης, αδιεξόδου, πίεσης, πάρτε λίγο χρόνο με τον εαυτό σας, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και θυμίστε του γιατί παραμένετε σπίτι, ποιο είναι το πραγματικό πρόβλημα, ποια είναι η μάχη, τι προστατεύετε. Οραματιστείτε, κάνετε εικόνα ότι σε

λίγο καιρό θα δείτε τους καρπούς των προσπάθειών σας, θα τρέξετε ξανά ελεύθεροι στην φύση και την κοινωνία.

**Εξασκείστε την ευγνωμοσύνη σας:** Στις στιγμές, λοιπόν, που χρειάζεστε χρόνο και μια ανάσα ή και κάθε πρωί αν θέλετε, σταθείτε πιο εποπτικά και αναρωτηθείτε για ποια πράγματα στη ζωή σας, σήμερα, μπορείτε να πείτε «ευχαριστώ», για ποια «πράγματα» μπορείτε να νιώσετε ευγνωμοσύνη. Η άσκηση λέει ότι πρέπει να βρείτε πέντε κάθε μέρα, όσα και τα δάχτυλα του χεριού σας. Ας ξεκινήσουμε μαζί: α) έχω την υγεία μου, δεν αντιμετωπίζω κάποιο σοβαρό πρόβλημα, β) το ίδιο και οι αγαπημένοι μου, γ) έχω κοντά μου δύο – τρεις ανθρώπους που χαίρομαι να τους μιλώ, δ) παραμένω ενεργός γράφοντας και διαβάζοντας για όσα με ενδιαφέρουν, ε) μπορώ και σήμερα να προσφέρω σε μένα ή και στην οικογένειά μου φαγητό και στέγη ... συνεχίστε την δική σας λίστα με απλά, αλλά τόσο σημαντικά πράγματα.

**Παραμείνετε αισιόδοξοι, διατηρείστε την ελπίδα σας:** Για να εξηγηθώ, δεν εννοώ να εισέλθουμε σε μία κατάσταση όπου απλώς ευχόμαστε ότι «όλα θα πάνε καλά». *Ελπίζω σημαίνει οραματίζομαι ένα καλύτερο αύριο από το σήμερα, σχεδιάζω το μονοπάτι που πρέπει να ακολουθήσω και το περπατώ βήμα – βήμα. Ομοίως, είμαι αισιόδοξος σημαίνει αποδέχομαι τι μπορώ να ελέγξω, τι όχι, και εργάζομαι για όσα μπορώ να ελέγξω διαμορφώνοντας τις συνθήκες που μπορώ με κόπο να αλλάξω.* Για να εξασκήσετε την αισιοδοξία σας μπορείτε να κάνετε τα εξής:

- Σκεφτείτε ποιοι παράγοντες, ποια δεδομένα επηρεάζουν τη ζωή σας σήμερα. Αφού αφιερώσετε χρόνο για σκέψη και brainstorming, καταγράψτε σε μια λίστα όλα όσα σκέφτεστε.
- Ταξινομήστε τους παράγοντες αυτούς σε δύο κατηγορίες: όσα μπορείτε να ελέγξετε και όσα δεν μπορείτε να ελέγξετε.
- Για κάθε έναν παράγοντα που μπορείτε να ελέγξετε σχεδιάστε ένα πλάνο δράσης που θα εφαρμόσετε από αύριο.
- Για όσα δεν μπορείτε να ελέγξετε υπολογίστε με ψυχραιμία και καταγράψτε τις συνέπειες που μπορεί να έχουν σε όλα τα επίπεδα.
- Εστιάζοντας στην μείωση των συνεπειών αυτών, σχεδιάστε ένα πλάνο αντιμετώπισής τους που θα εφαρμόσετε από αύριο.

Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση αυτή όσες φορές χρειαστεί.

**Προσοχή στην υπερπληροφόρηση:** Ένα από τα αντίδοτα στο άγχος είναι γνώση, επί του προκειμένου, η έγκυρη ενημέρωση από εγκεκριμένες πηγές και τα θεσμικά όργανα της πολιτείας στην σωστή ποσότητα. Το διαρκές κυνήγι ειδήσεων, η υπερπληροφόρηση και η επιλογή μη θεσμικών και αξιόπιστων πηγών ενημέρωσης, εντείνουν το άγχος. Καθορίστε μία συγκεκριμένη ώρα μες την ημέρα που θα ενημερώνεστε από οποιοδήποτε μέσο και εκπομπή επιθυμείτε (τηλεόραση, διαδίκτυο, ραδιόφωνο) και αποφύγετε το διαρκές «τσεκάρισμα» του κινητού ή του τάμπλετ σας για νέα στοιχεία.

**Εξοικειωθείτε με ασκήσεις χαλάρωσης και διαχείρισης συναισθημάτων:** Στις παρούσες συνθήκες είναι αναμενόμενο να υπάρχουν εναλλαγές στην διάθεση, συναισθηματικές μεταπτώσεις και στρες. Υπάρχουν ασκήσεις χαλάρωσης και συγκέντρωσης που θα σας βοηθήσουν σημαντικά στην αρμονική σχέση με τα συναισθήματά σας. Οι ασκήσεις αυτές περιλαμβάνουν από την σχετικά απλή αξιοποίηση διαφραγματικών αναπνοών μέχρι προχωρημένα σενάρια οραματισμού και ενσυνειδητότητας (mindfulness) που ενισχύουν τον γνωστικό έλεγχο, οδηγούν σε ηρεμία, χαλάρωση και συμβάλλουν στην διατήρηση της ψυχικής μας ισορροπίας. Αξιοποιήστε τον χρόνο στο σπίτι και αναζητήστε στο διαδίκτυο αξιόπιστες πηγές τέτοιων ασκήσεων, όπως βιβλία και e-books, ηχητικούς οδηγούς από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και ερευνητές. Διαβάστε προσεκτικά το βιογραφικό των συγγραφέων και των δημιουργών προτού επιλέξετε κάτι και αποφύγετε διάφορους «γκουρού» χωρίς επιστημονικό υπόβαθρο. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε ήδη ψυχολογικές δυσκολίες (κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, προβλήματα στο φάσμα της ψύχωσης), συμβουλευτείτε τον ειδικό που γνωρίζει το ιστορικό σας προτού ξεκινήσετε αυτές τις ασκήσεις.

**Αξιοποιήστε θετικά (ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για εσάς) την παραμονή στο σπίτι:** Η αλήθεια είναι ότι την ώρα που βιώνουμε ένα πρόβλημα είναι δύσκολο να εντοπίσουμε τις θετικές του πτυχές. Είναι επίσης αλήθεια όμως ότι προσεγγίζοντας με ηρεμία και ψυχραιμία, μπορούμε να εντοπίσουμε θετικά στοιχεία. Αυτά θα είναι για τον καθένα ξεχωριστά. Η παραμονή στο σπίτι και η διακοπή των άσκοπων μετακινήσεων μπορεί να είναι μια ευκαιρία για:

- Επανασύνδεση με τους αγαπημένους σας, εντός του σπιτιού.

- Ουσιαστική επικοινωνία, έστω και μέσω της τεχνολογίας, με πραγματικούς φίλους.
- Συγγνώμη και συγχώρεση τώρα που οι βεβαιότητές μας δοκιμάζονται.
- Ξεκούραση από τη συνεχή προσπάθεια για επιβίωση ή ανάπτυξη.
- Εξοικείωση με τις νέες τεχνολογίες και ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών εργασίας από το σπίτι.
- Εξ αποστάσεως εκπαίδευση: επιλέξτε πεδία στα οποία θα θέλατε επιμορφωθείτε ενισχύοντας τις γνώσεις, τις δεξιότητες και το βιογραφικό σας. Για παράδειγμα, η εκμάθηση μιας γλώσσας, τεχνικών και γνώσεων που αφορούν την εργασία σας, την σταδιοδρομία σας ή γνώσεις που θέλετε να αποκτήσετε για ψυχαγωγικούς λόγους.
- Ενασχόληση με αντικείμενα που σας ενδιαφέρουν αλλά δεν είχατε χρόνο. Διάβασμα βιβλίων, μουσική, τέχνη, επιστήμη.
- Προετοιμασία σημαντικών έργων και εργασιών που είχατε αφήσει, για παράδειγμα αρχειοθέτηση, τακτοποίηση στο σπίτι ή την εργασία.
- Εξάσκηση στον αυτό-έλεγχο και την αυτοπειθαρχία. Είναι μια αρετή που θα σας φανεί εξαιρετικά χρήσιμη στη ζωή σας μετά την κρίση.

**Αφιερώστε χρόνο για ενδοσκόπηση, επαναπροσδιορίστε αξίες και προτεραιότητες:** Η μεγάλη δυσκολία, η κρίση φέρνει μαζί της και μια ευκαιρία για αυτογνωσία, συνειδητοποίηση, αλλαγή. Ο χρόνος που προσφέρεται εκτός εργασιακών και κοινωνικών δραστηριοτήτων, καθώς και η αναμέτρηση με την αβεβαιότητα και την απειλή, καταδεικνύουν την ρευστότητα της ζωής, την μερικότητα της ατομικότητας και ταυτόχρονα την αξία της ανθρώπινης ζωής, την ουσία των σχέσεων, των συναισθημάτων και των επικοινωνιών. Σε αυτό το πλαίσιο λοιπόν, εφόσον το επιθυμείτε, μπορείτε να αφιερώσετε χρόνο για ενδοσκόπηση, επαναξιολόγηση των προτεραιοτήτων, των ισορροπιών και των επιδιώξεων που έχετε στη ζωή. Συζητήστε αυθεντικά με τον εαυτό σας και με τους κοντινούς σας ανθρώπους για τις καλές και τις αρνητικές σας πλευρές, για την πραγματική αλήθεια σας, τις ανάγκες σας και τις αξίες με τις οποίες κάνετε τις επιλογές σας. Σκεφτείτε ξανά όχι απλώς τι μπορείτε να επιτύχετε στη ζωή, αλλά πώς πραγματικά θέλετε να ζείτε.

**Σχεδιάστε ένα νέο πλάνο για τους προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους που ανατρέπονται:** Η κρίση μπορεί να ανατρέψει πλάνα και στόχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Σκεφτείτε την επόμενη μέρα, εφόσον αυτό σας βοηθάει ψυχικά και σχεδιάστε ξανά τις

δράσεις και τους στόχους σας. Ο επανασχεδιασμός περιλαμβάνει την καταγραφή και μελέτη των νέων δεδομένων, τον επαναπροσδιορισμό των αρχικών στόχων (οι οποίοι επιβεβαιώνονται ή εμπλουτίζονται και ως έναν βαθμό αλλάζουν), την επιλογή νέων εναλλακτικών οδών, μέσων και τρόπων επίτευξής τους. Αυτό από μόνο του μπορεί να συμβάλλει στην αίσθηση της ενεργούς αντιμετώπισης των πραγμάτων.

**Επικοινωνήστε σε σταθερή βάση με φίλους, συγγενείς και αγαπημένους:** Αναφέρομαι στους ανθρώπους που αγαπάτε, εκτιμάτε, χρειάζεστε, αλλά δεν μπορείτε να συναντήσετε από κοντά. Αξιοποιήστε την σύγχρονη τεχνολογία για να επικοινωνείτε μέσω βιντεοκλήσεων ή το τηλέφωνο αφιερώνοντας αρκετό χρόνο. Μπορείτε να συμφωνήσετε σε μια σταθερή ώρα καθημερινά, ώστε η επικοινωνία σας μαζί τους να ενταχθεί στο πρόγραμμά σας. Φυσικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και σύντομα γραπτά μηνύματα, ωστόσο μην περιοριστείτε σε αυτά, μην τα καταστήσετε το κυρίαρχο μέσο επικοινωνίας και συνάντησης με τον άλλον.

**Εκφράστε τα συναισθήματά σας στους ανθρώπους σας:** Η τεχνολογία παρέχει στην εποχή μας ένα σημαντικό μέσο επικοινωνίας. Η ουσία και το περιεχόμενο της επικοινωνίας όμως εξαρτάται από εμάς, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Εκφράστε στους αγαπημένους σας την ανάγκη και την επιθυμία σας να μιλάτε μαζί τους, να τους βλέπετε και να τους, πείτε τους ότι σας λείπουν και ότι τους αγαπάτε (εάν βεβαίως αυτό είναι μια αλήθεια). Εκφράστε επίσης και τις ιδιαίτερες ανησυχίες σας. Όταν το άγχος, ο φόβος και η δυσφορία εντείνονται, μιλήστε στους ανθρώπους σας. Μοιραστείτε την αγωνία και την ανησυχία σας για το παρόν και το μέλλον. Μιλήστε με ειλικρίνεια για όσα φοβάστε. Αναζητήστε ηθική υποστήριξη, κατανόηση και ενθάρρυνση.

**Να είστε κι εσείς διαθέσιμοι να ακούσετε τους άλλους:** Μια από τις βασικές αρχές των ισότιμων προσωπικών σχέσεων είναι η αμοιβαιότητα. Είμαι διαθέσιμος, φυσικά και συναισθηματικά, σημαίνει ότι *στο αίτημά σου για επικοινωνία ανταποκρίνομαι τόσο με την παρουσία μου προσφέροντας χρόνο (και ηλεκτρονικά) αλλά και συναισθηματικά δηλαδή χώρο για κατανόηση και στήριξη ακούγοντάς σε επί της ουσίας*. Κατά την επικοινωνία σας με κάποιον που μοιράζεται τα συναισθήματά του, δείξτε του πόσο πολύ ενδιαφέρεστε να τον ακούσετε. Αφού ολοκληρώσει την κουβέντα του μοιραστείτε και εσείς τις δικές σας ανησυχίες, μείνετε σιωπηλοί κατά τη διάρκεια της ακρόασης, αλλά ουσιαστικά παρόντες, εκφράστε ότι θα είστε δίπλα του εκεί ό,τι χρειαστεί, ρωτήστε

τον να σας μιλήσει για το πώς νιώθει και πώς βιώνει την κατάσταση. Μην περιμένετε απλώς να τελειώσει ο άλλος την φράση του για να κλείσετε την επικοινωνία και την σύνδεσή σας (φυσική, συναισθηματική ή και ηλεκτρονική). Δεν χρειάζεται να κάνετε πολλά, απλώς να είστε «εκεί». Φανείτε αντάξιοι της εμπιστοσύνης των άλλων, αποδεχτείτε τους, αποδεχτείτε και την εγγύτητα που θα νιώσετε μέσα από την επικοινωνία σας μαζί τους.

**Διαχειριστείτε αποτελεσματικά την συμβίωση με τον εαυτό σας και τους άλλους:** όπως ανέφερα και στην ενότητα της αποδοχής, μένοντας πολλές ώρες στο σπίτι με τον σύντροφό σας είναι πολύ πιθανόν να αναδυθούν διαφωνίες και προβλήματα που δεν έχουν επιλυθεί. Ο περιορισμός στο σπίτι, αλλά και η κατάσταση δίνουν τόσο τον χρόνο, όσο και τις συνθήκες να δούμε ξανά τι είναι σημαντικό στις σχέσεις και να μιλήσουμε ειλικρινά σε μια ρεαλιστική βάση. Μιλήστε και ακούστε τον σύντροφό σας, μιλήστε για τις ανάγκες σας, εκφράστε όσα θαυμάζετε, αλλά και όσα σας ενοχλούν στην σχέση σας και στον άλλον, επιλύστε με ψυχραιμία όσα σας ταλαιπωρούν, σχεδιάστε μια νέα καλύτερη σχέση εφόσον φυσικά το επιθυμείτε. Προετοιμαστείτε για μια τέτοια συζήτηση, εκφράστε τα συναισθήματά σας με κατανόηση, εμπιστοσύνη και αγάπη.

Ομοίως, για όσους μένουν μόνοι. Στον χρόνο που μένουμε σπίτι και υπό την πίεση των κρίσιμων συνθηκών ερχόμαστε σε επαφή με τις βαθύτερες εσωτερικές μας αλήθειες, τα καλά και τα λάθη μας. Η κρίση αυτή είναι μια ευκαιρία για αυτογνωσία. Προσεγγίστε με αυθεντικότητα όσα σκέφτεστε για τον εαυτό και τη ζωή σας και προχωρήστε σε μια ενδοσκόπηση. Μπορείτε να εκφράσετε όσα σκέφτεστε με τους ανθρώπους που σας αφορούν, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τις ανάγκες και τις αντοχές του άλλου.

**Αντλήστε δύναμη από την θρησκεία σας:** η στροφή στην θρησκεία αποτελεί μία αρκετά διαδεδομένη στρατηγική αντιμετώπισης των δυσκολιών και των καταστάσεων που υπερβαίνουν ως έναν βαθμό τον έλεγχό μας. *Στρέφομαι στην θρησκεία σημαίνει στρέφομαι και προσεύχομαι στον Θεό, Τον αναζητώ, παίρνω δύναμη, εξασκώ την πίστη μου.* Εδώ υπάρχει μια λεπτή γραμμή. Η θρησκεία και η αναζήτηση του Θεού είναι πολύ βοηθητική όταν αντλούμε δύναμη για να συνεχίσουμε να αντιμετωπίζουμε ενεργητικά την δυσκολία. Υπάρχουν περιπτώσεις που η επίκληση στον Θεό συνοδεύεται από την υιοθέτηση μιας παθητικής στάσης καθρεφτίζοντας την παραίτηση



από κάθε προσπάθεια. Σε αυτή, την δεύτερη περίπτωση, η στροφή στην θρησκεία καταλήγει σε μια ακόμη μορφή αποφυγής.

**Επιστρατεύστε το χιούμορ σας:** Όσοι διαθέτετε την δύναμη του χιούμορ, μπορείτε να συνεχίσετε τα αστεία, τους σαρκασμούς και την σάτιρα για όσα συμβαίνουν. Επίσης όσοι έχετε την τύχη να έχετε κοντά σας αυτούς τους ανθρώπους, ανοίξτε την ψυχή σας στα αστεία τους, επικοινωνήστε μαζί τους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να γελάσει, δεν λείπει ποτέ το γέλιο από κάθε πόνο και το δάκρυ από κάθε χαρά. *Αξιοποιώ το χιούμορ σημαίνει ότι γενικότερα, αναπτύσσω μια παιγνιώδη στάση απέναντι στη δυσκολία, αντιμετωπίζω το στρες διασκεδάζοντάς το, αστειεύομαι, κάνω πλάκες, πειράγματα και παιδιαρίζω μερικές φορές σαν να μη συνέβη κάτι σοβαρό.* Το μυστικό στο χιούμορ είναι οι δόσεις και η συχνότητά του, θέλει ένα μέτρο και μια δεξιότητα σε αυτό.

**Φροντίστε τον εαυτό σας, την υγεία και την ευεξία σας:** Η διατήρηση της καλής φυσικής και πνευματικής σας κατάστασης είναι το κλειδί για να αντέξετε στις συνθήκες παραμονής στο σπίτι. Πώς μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας:

- Γυμναστείτε καθημερινά με ήπια άσκηση εντός ή εκτός του σπιτιού λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα. Αναζητήστε οδηγούς άσκησης στο σπίτι. Έχουν ήδη δημιουργηθεί στο διαδίκτυο ομάδες από επαγγελματίες γυμναστές. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας, φυσικά συμβουλευτείτε τον ιατρό σας προτού επιλέξετε το είδος της άσκησης.
- Προσέξτε την διατροφή σας. Επιλέξτε μια υγιεινή διατροφή στις σωστές ποσότητες για να διατηρήσετε το βάρος και την υγεία σας. Αποφύγετε junk food, επεξεργασμένες τροφές, φυσικά την ζάχαρη, τα γλυκά, την υπερβολική κατανάλωση καφέ, αλκοόλ και φυσικά το υπερβολικό κάπνισμα αν είστε ήδη καπνιστές. Αρκετοί διατροφολόγοι παρουσιάζουν προτάσεις για επιλογές διατροφής στην φάση της καραντίνας. Αναζητήστε κάποιον ειδικό εάν πρέπει να λάβετε υπόψη συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε.
- Κρατήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου φροντίζοντας να έχετε την διάρκεια, την ποιότητα και την ποιότητα που χρειάζεστε. Αποφύγετε την χρήση φαρμάκων, γενικά ψυχοδραστικών ουσιών άρα και του αλκοόλ για να κοιμηθείτε. Προσπαθήστε να ηρεμείτε με αναπνοές, μόνοι σας, μιλώντας με τους αγαπημένους σας, βλέποντας αγαπημένες ταινίες ή σειρές για

να χαλαρώνετε και να κοιμάστε. Απευθυνθείτε στον ιατρό σας αν εμφανιστεί κάποιο επίμονο πρόβλημα με τον ύπνο σας.

- Φροντίστε την πνευματική σας κατάσταση με τις ασκήσεις χαλάρωσης και διαχείρισης συναισθημάτων που ανέφερα παραπάνω.
- Μην παραμελήσετε την φροντίδα του εαυτού σας εάν αντιμετωπίζετε χρόνια προβλήματα υγείας. Ακόμη και αν μένετε μόνοι, σταθείτε στον εαυτό σας σαν ένας άνθρωπος που πραγματικά σας αγαπά και νοιάζεται για εσάς. Συνεχίστε να λαμβάνετε την αγωγή σας, να προσέχετε όσα πρέπει να προσέχετε.

**Συνεχίστε την συνεργασία με τον Ψυχολόγο ή τον Ψυχίατρό σας:** Εάν βρίσκεστε ήδη σε σταθερή θεραπευτική σχέση, προχωρήστε στις αναγκαίες προσαρμογές σε συνεργασία με τον θεραπευτή σας και διατηρήστε τη. Μπορείτε να αξιοποιήσετε τηλεματικές εφαρμογές (τηλέφωνο, βιντεοκλήσεις), οι ειδικοί γνωρίζουν πώς να σας βοηθήσουν σε αυτή την μετάβαση. Αποφύγετε να κλειστείτε στον εαυτό σας αναστέλλοντας την ψυχοθεραπεία. Για συνεδρίες μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου θα πρέπει να μεριμνήσετε για τα εξής:

- Επιλέξτε χώρο και χρόνο που θα μπορείτε να διαφυλάξετε την εμπιστευτικότητα της συνομιλίας και την συγκέντρωσή σας.
- Προβλέψτε χρόνο πριν ή στα πρώτα λεπτά της συνεδρίας για να εξοικειωθείτε με την εφαρμογή που θα χρησιμοποιήσετε.
- Εάν χρειαστεί, καθορίστε μια νέα ημέρα και ώρα συνεργασίας σας με τον θεραπευτή σας.

**Σχεδιάστε μια νέα ρουτίνα:** Σχεδιάστε ένα νέο καθημερινό και εβδομαδιαίο πρόγραμμα διαβίωσης και εργασίας εντός σπιτιού, προσδιορίζοντας τις ώρες άσκησης, διατροφής, επικοινωνίας με τους δικούς σας, μελέτης, εργασίας, ξεκούρασης, ύπνου καθώς και ελεύθερες ημέρες χωρίς πρόγραμμα όπως το Σάββατο ή την Κυριακή.

**Προσφέρετε εθελοντικά την βοήθειά σας:** Ο εθελοντισμός και η συμμετοχή σε μια κοινή προσπάθεια αποτελούν για πολλούς ανθρώπους πηγή έμπνευσης, ηρεμίας και δύναμης. Η προσφορά στον συνάνθρωπο που έχει ανάγκη, σας ανταποδίδει ψυχικά πολλά περισσότερα. Αναζητήστε, εφόσον το επιθυμείτε, σχετικές τοπικές ομάδες στο διαδίκτυο, δηλώστε συμμετοχή ανάλογα με τις γνώσεις σας, στην σχετική ιστοσελίδα της πολιτείας.

**Επικοινωνήστε με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας:** Εάν δεν έχετε συνεργαστεί με κάποιον ψυχολόγο ή ψυχίατρο, μη διστάσετε να το κάνετε. Εάν βρεθείτε σε αδιέξοδο, αν το άγχος και ο φόβος σας πλημμυρίσουν, αν νιώσετε ότι δεν μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας, επικοινωνήστε τηλεφωνικά με κάποιον ειδικό. Μπορείτε να επιλέξετε τις δωρεάν γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης που υπάρχουν (τις παραθέτω παρακάτω) ή κάποιον ιδιώτη καλώντας στο γραφείο του.

## *Πώς να επικοινωνήσετε και να διαχειριστείτε την κρίση με τους μικρούς ανθρώπους (παιδιά).*

Τα παιδιά θα επηρεαστούν άμεσα από την ψυχολογική κατάσταση των ενηλίκων που τα φροντίζουν και την αλλαγή στο πρόγραμμά τους. Παραμείνετε ψύχραιμοι όχι μόνον όταν μιλάτε σε αυτά και επικοινωνείτε μαζί τους για όσα συμβαίνουν αλλά γενικότερα, γίνετε το παράδειγμα εκφράζοντας τις ανησυχίες και τα συναισθήματά σας χωρίς υπερβολικές αντιδράσεις.

Οι μικροί άνθρωποι όπως και οι μεγάλοι, θα νιώσουν σύγχυση, δυσφορία, φόβο, στρες και άγχος, θα στεναχωρηθούν, θα θυμώσουν για όσα συμβαίνουν και για τις συνέπειες στην καθημερινότητά τους. Ωστόσο, σπάνια εκφράζουν ρητά, λεκτικά τα συναισθήματά τους. Η ψυχική τους κατάσταση θα εκφραστεί μέσα από την συμπεριφορά τους. Έτσι, μπορεί να παρατηρήσετε τα εξής (ενδεικτικά):

- Εναλλαγές στην διάθεσή τους με περάσματα από μια υπερβολική ενεργητικότητα σε μια απόσυρση και βαρεμάρα.
- Επιθετικότητα.
- Έντονη προσπάθεια να κερδίζουν διαρκώς την προσοχή σας ή να βρίσκονται συνεχώς κοντά σας.
- Άρνηση για συμμετοχή στις οικογενειακές δραστηριότητες και γενικά απειθαρχία.
- Αναφορά για σωματικούς πόνους και προβλήματα με τον ύπνο.

Για να βοηθήσετε τα παιδιά, αρχικά εξηγήστε τους τι πραγματικά συμβαίνει, με λέξεις που μπορούν να κατανοήσουν χωρίς λεπτομέρειες που θα τα ταράξουν. Προετοιμαστείτε καλά και σκεφτείτε με προσοχή τι θα τους πείτε. Επιλέξτε μια ήρεμη στιγμή μέσα στην ημέρα για να τους μιλήσετε. Πείτε τους ότι υπάρχει μια ίωση που κυκλοφορεί και μένουμε σπίτι, όπως όταν είμαστε άρρωστοι, για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας, την οικογένειά μας, τον παππού και την γιαγιά. Να είστε ψύχραιμοι όταν τους εξηγείτε τι συμβαίνει.

Με ειλικρίνεια, μοιραστείτε μαζί τους και τα δικά σας συναισθήματα χωρίς υπερβολή. Αποφύγετε να προσποιηθείτε ότι όλα είναι καλά και ότι δεν συμβαίνει τίποτε, καθώς είναι βέβαιο ότι ήδη έχουν

συντονιστεί με όσα νιώθετε και έχουν ήδη αισθανθεί ότι κάτι κακό συμβαίνει. Οπότε, ας μην αφήσουμε την φαντασία τους να καλπάζει και να εντείνει ακόμη περισσότερο τον φόβο τους.

Να είστε διαθέσιμοι, φυσικά και συναισθηματικά, όπως ανέφερα και παραπάνω για τους ενήλικες, να απαντήσετε σε ερωτήσεις τους με απλές λέξεις. Μην διστάσετε να πείτε «δεν ξέρω» εάν κάτι δεν το γνωρίζετε. Φροντίστε όμως να το μάθετε και να τους απαντήσετε αργότερα.

Φροντίστε τον εαυτό σας για να μπορέσετε να φροντίσετε και τους μικρούς ανθρώπους σας. Διαφορετικά δεν θα είναι ούτε εκείνοι ήρεμοι και πειθαρχημένοι.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σας μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, ρωτήστε τα πώς νιώθουν με τις αλλαγές που έχουν προκύψει στο πρόγραμμά τους και με όσα συμβαίνουν αυτές τις μέρες. Αποφύγετε να κρίνετε ή να απορρίψετε τα συναισθήματα που θα σας εκφράσουν. Εξηγήστε τους ότι είναι πολύ φυσιολογικό να φοβούνται και να αγχώνονται και ότι θα είστε εκεί για να τα φροντίσετε.

Μεριμνήστε για να συνεχίσουν να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συμμαθητές τους. Όπως και για τους μεγάλους έτσι για τους μικρούς, το πρόγραμμα καθημερινής επαφής με φίλους και αγαπημένους μέσω βιντεοκλήσεων και τηλεφώνου είναι εξαιρετικά σημαντικό.

Αξιοποιήστε την κατάσταση αυτή για να βοηθήσετε τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Μπορείτε να αναζητήσετε σχετικά βιβλία, ανάλογα με την ηλικία τους, που περιλαμβάνουν τρόπους εκμάθησης και διαχείρισης συναισθημάτων.

Αξιοποιήστε την κατάσταση αυτή για να καλλιεργήσετε στα παιδιά, μέσα από το παράδειγμά σας, την αλληλεγγύη, τον αυτοέλεγχο και την ανθρωπιά.

Ένα από τα πιο συχνά αισθήματα που βιώνουν τα παιδιά είναι η ενοχή. Ακόμη και αν δεν το εκφράζουν, ας είμαστε σχεδόν βέβαιοι ότι η ενοχή υπάρχει κάπου στην ψυχή τους αυτές τις μέρες. Για αυτό, κάθε φορά που μιλάτε μαζί τους για όσα νιώθουν και για όσα συμβαίνουν, πείτε τους ότι δεν φταίνε σε κάτι, ότι δεν έκαναν κάτι αυτά.

Σχεδιάστε ένα νέο οικογενειακό πρόγραμμα ημέρας ή και εβδομάδας, με σταθερές ώρες πρωινού ξυπνήματος, ύπνου, συγκεκριμένες ώρες για διάβασμα, παιχνίδι και δραστηριότητες ώστε να ενταχθούν αρμονικά σε μια νέα καθημερινότητα. Αυτό θα τα βοηθήσει να νιώσουν ξανά ασφαλή.

Αναζητήστε από ιστοσελίδες παιδαγωγών και ψυχολόγων, προτάσεις για δημιουργικά παιχνίδια και δραστηριότητες με τα παιδιά. Έχουν ήδη δημιουργηθεί διαδικτυακές κοινότητες από ειδικούς με αφήγηση παραμυθιών και διαδραστικά παιχνίδια δημιουργικής απασχόλησης.

Εάν αντιμετωπίζετε σοβαρά προβλήματα με την συμπεριφορά και την συναισθηματική κατάσταση των παιδιών που επιμένουν και δεν αλλάζουν, ζητήστε βοήθεια από ψυχολόγους με εξειδίκευση σε παιδιά και εφήβους, και παιδοψυχίατρους. Μην δικαιολογήσετε την εμφάνιση των προβλημάτων λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών διότι πέρα από το παρόν, μας ενδιαφέρουν και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες τους.

## *Προσοχή στις ψυχικά ευπαθείς ομάδες και τους κινδύνους που διατρέχουν.*

Υπάρχει (και σωστά υπάρχει) μια διαρκής αναφορά στις ευπαθείς ομάδες που απειλεί ο κορωνοϊός· οι συνάνθρωποί μας με υποκείμενα νοσήματα, χρόνιες παθήσεις και φυσικά οι ηλικιωμένοι. Τί συμβαίνει ωστόσο, με τις ψυχικά ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού; Ποιοι είναι οι πιο ευάλωτοι, ψυχικά, άνθρωποι γύρω μας, ποιους κινδύνους διατρέχουν και τί μπορούμε να κάνουμε;

Πιο ευάλωτοι, ψυχολογικά, στην κρίση είναι οι άνθρωποι που:

- Αντιμετωπίζουν ήδη, στην παρούσα φάση ψυχολογικές δυσκολίες και διαταραχές, που επεξεργάζονται θέματα που τους πληγώνουν, τους αναστατώνουν.
- Υποφέρουν από χρόνιες, σοβαρές ψυχικές διαταραχές στο φάσμα της ψύχωσης ή διπολική διαταραχή.
- Λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για κάποιο από τα παραπάνω προβλήματα.
- Έχουν ιστορικό αυτοκτονικού ιδεασμού, έχουν αποπειραθεί να βλάψουν τον εαυτό τους κατά το παρελθόν.
- Έχουν εκτεθεί σε αυτοκτονική συμπεριφορά άλλων.
- Έχουν ιστορικό κακοποίησης ή έκθεσης σε τραυματικά γεγονότα κατά το παρελθόν.
- Αναγκάζονται να απομονωθούν στο σπίτι, σε μια οικογένεια ή με σύντροφο που τους έχει κακοποιήσει ή/και τους κακοποιεί ψυχικά και σωματικά.
- Κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.

Η παρούσα κατάσταση θα επιβαρύνει έναν ήδη ευάλωτο ψυχισμό. Η κρίση ως πυροδότης, αρχικά, μπορεί να προκαλέσει μια παλινδρόμηση με την επανεμφάνιση ή την ενίσχυση συμπτωμάτων που είχαν μειωθεί, να προκαλέσει αρνητικές σκέψεις, φοβίες, πανικό, επιθετικότητα, παραλήρημα, σύγχυση, καχυποψία, αίσθηση απειλής, εγκατάλειψης και αβοηθητότητας.

Η παραμονή στο σπίτι με την οικογένεια ή τον σύντροφο που μας κακοποιεί, μπορεί να μας εγκλωβίσει ξανά σε κακοποιητικές συμπεριφορές, πυροδοτώντας σοβαρές ψυχολογικές αντιδράσεις παρόμοιες με αυτές που ανέφερα παραπάνω. Είναι πιθανόν να εισέλθουμε ξανά σε μια κατάσταση θύματος και να νιώσουμε πολλά γνώριμα οδυνηρά αισθήματα, να κατακλυστούμε από αρνητικές σκέψεις.

Η φροντίδα της ψυχικής μας υγείας και η προστασία μας, κατά την περίοδο της απομόνωσης στο σπίτι είναι απόλυτα αναγκαία. Φροντίστε τον εαυτό σας και τη ζωή σας.

**Εάν ανήκουμε στις ψυχικά ευπαθείς ομάδες, αν αντιμετωπίζουμε ήδη ψυχικές διαταραχές είναι σημαντικό να ακολουθήσουμε τα εξής:**

Η ψυχοθεραπεία και η φαρμακευτική αγωγή (όπου υπάρχει) πρέπει να συνεχιστούν σε συνεννόηση με τον ψυχολόγο και τον ψυχίατρό μας. Η επικοινωνία με τον θεραπευτή και τον ιατρό μπορεί να διατηρηθεί αξιοποιώντας τις σύγχρονες τηλεματικές εφαρμογές.

Εάν έχετε διακόψει την θεραπεία σας ή δεν έχετε σταθερή σχέση με ψυχολόγο ή ιατρό, απευθυνθείτε σε κάποιον για να λάβετε τις πρώτες οδηγίες διαχείρισης του προβλήματος και αν μπορείτε, να ξεκινήσετε μια σταθερή σχέση.

Σε περίπτωση που τα συμπτώματα κλιμακωθούν, αισθανθείτε να σας πλημμυρίζει η δυσφορία, να χάνετε τον έλεγχο και τον εαυτό σας ή να σας κυριεύουν σκέψεις να βλάψετε τον εαυτό σας, μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε και καλέστε άμεσα ιατρική βοήθεια είτε από το ΕΚΑΒ, είτε από τις γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης και άμεσης παρέμβασης που παραθέτω στη συνέχεια.

**Εάν γνωρίζετε ανθρώπους που είναι περισσότερο ευάλωτοι στην παρούσα φάση, μπορείτε να κάνετε τα εξής:**

Επικοινωνείτε συχνά μαζί τους, να είστε διαθέσιμοι για εκείνους ώστε να μιλήσουν και να μοιραστούν πιθανές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Αποφύγετε υπερβολές και τραγικοποιήσεις.

Θυμίστε τους ευγενικά και με διακριτικότητα πόσο σημαντικό είναι να λάβουν βοήθεια όταν χρειαστούν. Μην τους εγκαλείτε συνεχώς και επιτακτικά εάν δεν ζητούν βοήθεια από κάποιον ειδικό.

Στοιχεία που θα σας ανησυχήσουν (ενδεικτικά):

- Συχνές αναφορές στον θάνατο και γενικά στο τέλος της ζωής.
- Αναφορά ιδεών για απόπειρα αυτοκτονίας.
- Συμπεριφορές που εκθέτουν σε σοβαρό κίνδυνο και απειλούν τη ζωή (επικίνδυνη οδήγηση, κατάχρηση αλκοόλ, γενικά χρήση ουσιών κ.ο.κ.).
- Αλλόκοτες σκέψεις και συσχετίσεις.
- Έκφραση αισθήματος απελπισίας και ενοχής.



- Αναφορά απώλειας νοήματος τη ζωής και λόγων για να ζει κανείς.
- Εμφανείς και έντονες εναλλαγές της διάθεσης, συχνές συναισθηματικές μεταπτώσεις.
- Απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων και συχνά πλημμυρίσματα.
- Απόσυρση από αγαπημένους και από δραστηριότητες.
- Τακτοποίηση εκκρεμοτήτων σαν να μην υπάρχει αύριο.

Εάν διαπιστώσετε σοβαρές κακοποιητικές συμπεριφορές, γίνετε δέκτης αναφορών περί αυτοκτονίας και οποιασδήποτε άλλης αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς:

Ζητήστε από τον συνάνθρωπό σας, να σας πει ποιος θα μπορούσε να τον βοηθήσει, ποιον εμπιστεύεται για να τον καλέσετε. Προτείνετε του να καλέσει κάποια γραμμή άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης (1018).

Εάν είστε εσείς το πρόσωπο που εμπιστεύεται και δεν υπάρχει κανείς άλλος τότε ενημερώστε τον ότι θα καλέσετε εσείς κάποια γραμμή βοήθειας και επικοινωνήστε άμεσα με το 1018, την κοινωνική υπηρεσία του δήμου σας, τις πρώτες βοήθειες ή και την αστυνομία.

Εάν πρόκειται για παιδί το οποίο κακοποιείται, μπορείτε να καλέσετε για οδηγίες το «Χαμόγελο του Παιδιού» στο 1056.

Θα ήθελα κλείνοντας να επαναλάβω το εξής: Ο κίνδυνος που αντιμετωπίζουμε σήμερα, σε όλα τα επίπεδα, ψυχολογικά, βιολογικά, οικονομικά, πολιτικά, είναι υπαρκτός αλλά παροδικός. Το φως βρίσκει πάντα τον δρόμο να έρθει στη ζωή μας.

**Υγεία & Δύναμη**

**Σας ευχαριστώ για την ανάγνωση**

## Χρήσιμες ιστοσελίδες:

<https://eody.gov.gr>

<https://www.isathens.gr>

<https://www.apa.org>

<https://www.who.int>

## Τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης

24ωρη γραμμή παρέμβασης στην αυτοκτονία – Τηλ. **1018** - <http://suicide-help.gr>

Γραμμή βοήθειας της Α΄ Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου.

- Δευτέρα έως Παρασκευή στο τηλέφωνο **210 7297 957** από 10.00 π.μ. έως 04.00 μ.μ.
- Σάββατο και Κυριακή στο τηλέφωνο **210 7289 240** από 10.00 π.μ. έως 04.00 μ.μ.

Εθνική γραμμή για τα παιδιά **SOS 1056** (Χαμόγελο του Παιδιού).

Γραμμή υποστήριξης **15900** για την έμφυλη βία και τη βία κατά των γυναικών.

Γραμμή βοήθειας για την κατάθλιψη – Τηλ. **1034** - <http://www.depressionanxiety.gr/>