



ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες

Συγγραφή - Επιμέλεια:

Ευαγγελία Γαλανάκη

Καθηγήτρια Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Email: psychlab@primedu.uoa.gr

Ιστότοπος: <http://psychlab.primedu.uoa.gr/>

Facebook: <https://www.facebook.com/psychlabptde/>

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVk0_3DkltnsXfsr-g

Αθήνα 2021

Λίγα λόγια για τον Οδηγό

Στον παρόντα Οδηγό οργανώνονται, συστηματοποιούνται και παρουσιάζονται τα βιώματα, οι ιδέες και οι προτάσεις των φοιτητών και των φοιτητριών, όπως τις κατέθεσαν σε γραπτές αφηγήσεις και σε διαδικτυακή συνάντηση του Εργαστηρίου Ψυχολογίας του ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ, και συντίθενται με επιστημονικά τεκμηριωμένους τρόπους αντιμετώπισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19.

Αξιοποιούνται ιδέες από τα πεδία της Ψυχανάλυσης, του Γνωστικού Συμπεριφορισμού, της Ανθρωπιστικής Προσέγγισης και της Θετικής Ψυχολογίας.

Λαμβάνονται υπόψη ερευνητικά ευρήματα για τη νεανική ηλικία (αναδυόμενη ενηλικίωση) και για τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των νέων και ιδίως των φοιτητών.

Το πρώτο πληθυντικό πρόσωπο του Οδηγού είμαστε όλοι ΕΜΕΙΣ, που συνεργαζόμαστε, μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλο και αλληλοεμπλουτιζόμαστε.

Περιεχόμενα

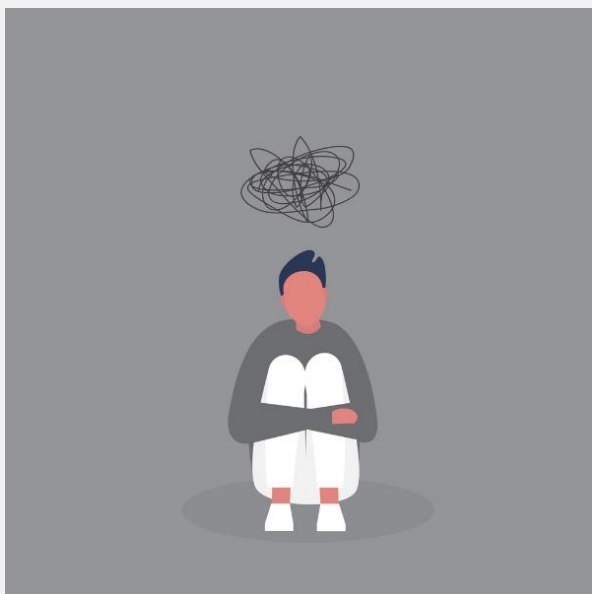
Ενότητες	Σελίδα
Η πανδημία COVID-19	5
Αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων	9
Σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους	14
Μαθήματα – Μελέτη	16
Αυτοφροντίδα – Ρουτίνα	18
Δραστηριότητες	20
Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	22
Έκθεση στην πληροφόρηση	23
Χαλάρωση	24
Σύνδεση με τον εαυτό μας: Η ευεργετική μοναχικότητα	27
Πνευματικότητα	28
Ενσυνειδητότητα	29
Συμπόνια – Αυτο-συμπόνια	31
Ευγνωμοσύνη	33
Υπομονή	34
Ανοχή της αβεβαιότητας	35
Αυτοέλεγχος – Έλεγχος του θυμού	36
Επινοητικότητα – Χιούμορ	41
Ευθύνη – Βοήθεια – Γενναιοδωρία	42
Εργασία – Εθελοντική δράση	43
Συλλογικότητα	44
Ανθεκτικότητα	45
Ελπίδα	46
Η δοκιμασία της πανδημίας ως ευκαιρία	49
Αναζήτηση βοήθειας	50
Ατενίζοντας το μέλλον	52
Πρωτοετείς τις ημέρες της πανδημίας	54
Τηλεφωνικές γραμμές	55
Οδηγοί διαχείρισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας (ενδεικτικά)	55
Χρήσιμες διευθύνσεις	56
Άλλοι Οδηγοί του Εργαστηρίου Ψυχολογίας για φοιτητές/φοιτήτριες	56
Ο λόγος μας...	57
Ενδεικτικές εμπειρίες από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και προτάσεις	

Η πανδημία COVID-19

Το χρονικό διάστημα που συντάσσεται ο παρών Οδηγός, η πανδημία COVID-19 (ιός SARS-CoV-2 ή κορωνοϊός) έχει συμπληρώσει ήδη έναν χρόνο και βρίσκεται σε έξαρση.

Ως **παγκόσμιο ολικό κοινωνικό γεγονός**, η υγειονομική κρίση της πανδημίας έχει επηρεάσει όλες τις πλευρές της ζωής, ατομικής και συλλογικής, και έχει προκαλέσει μεγάλη επιβάρυνση της **ψυχικής υγείας** των ανθρώπων διεθνώς.

Οι δύο κύριες άμεσες επιπτώσεις που έχει η πανδημία στην ψυχική υγεία είναι το παρατεταμένο στρες και η πανδημική κόπωση.

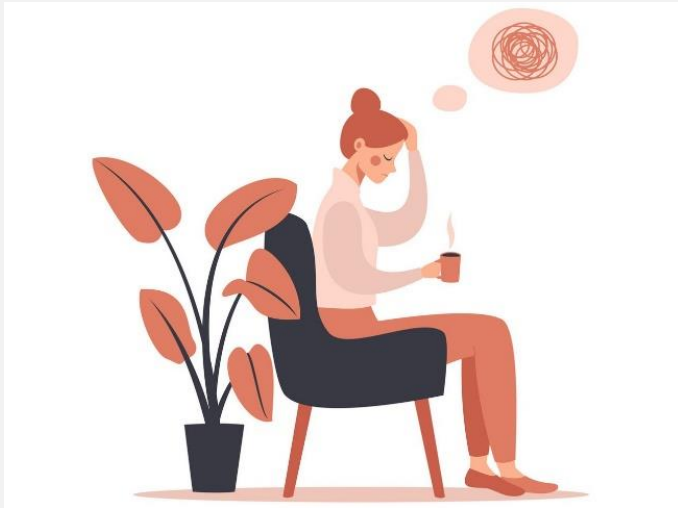


Το παρατεταμένο στρες

Το **στρες** (stress = «πίεση») αναφέρεται στο σύνολο των **αντιδράσεων προσαρμογής** του ανθρώπινου οργανισμού όταν βρίσκεται σε μια ψυχοπιεστική κατάσταση, μια κατάσταση που συνιστά **κίνδυνο** ή **απειλή**. Είναι φυσιολογική αντίδραση που εξασφαλίζει την επιβίωση. Το ίδιο φυσιολογικοί και απαραίτητοι για τη ζωή μας είναι οι μηχανισμοί του **φόβου** και του **άγχους**.

Ωστόσο, η πανδημία, με τη μακρά διάρκειά της, προκάλεσε **παρατεταμένο στρες**, που αποτελεί μεγάλη δοκιμασία για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς διαταράσσει την **ομοιόσταση** (ισορροπία) του. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα ενεργοποιείται υπερβολικά και πραγματοποιούνται οργανικές αλλαγές σε πολλά συστήματα του οργανισμού, ο οποίος βρίσκεται σε μια διαρκή, εξαντλητική ετοιμότητα. Ο φόβος και το άγχος τίθενται σε λειτουργία γιατί ο κίνδυνος του ιού είναι πραγματικός: έχει στοιχίσει τις ζωές πολλών ανθρώπων σε όλον τον κόσμο. Το άγχος που νιώθουμε αποτελεί ένα **σήμα**, έναν **εσωτερικό συναγερμό** ώστε να είμαστε σε εγρήγορση, να κινητοποιηθούμε και να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο, για παράδειγμα ακολουθούμε τα μέτρα προστασίας. Και ο Μαραθώνιος συνεχίζεται...

Τρεις είναι οι **αντιδράσεις του ανθρώπου στο στρες**: μάχη ή φυγή ή πάγωμα (fight or flight or freeze).



«Νιώθω σαν να είμαι
σε χειμερία νάρκη»
«σε λήθαργο»
«σε στασιμότητα»
«σε απραξία»
«σε pause»

- ❖ **Μάχη.** Μπαίνουμε στην κατάσταση και την αντιμετωπίζουμε με τρόπο **άμεσο** και **ενεργητικό**. Για παράδειγμα, παίρνουμε όλα τα μέτρα προστασίας, παρακολουθούμε τα μαθήματα αν είμαστε φοιτητές, παρέχουμε ιατρική φροντίδα αν είμαστε υγειονομικοί κ.ά.
- ❖ **Φυγή.** **Αποφεύγουμε** την κατάσταση, δηλαδή δεν μπαίνουμε καθόλου σε αυτήν, ή **διαφεύγουμε**, δηλαδή ξεφεύγουμε από την κατάσταση στην οποία είχαμε μπει. Για παράδειγμα, κάνουμε πολλές δραστηριότητες για να μη σκεφτόμαστε τον ιό, κοιμόμαστε πολύ, βγαίνουμε από το σπίτι χωρίς μέτρα προστασίας κ.ά.
- ❖ **Πάγωμα.** Δεν κάνουμε τίποτα για να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση, μένουμε **αδρανείς** (μερικές φορές, ακολουθεί η αντίδραση μάχη ή φυγή). Για παράδειγμα, δεν προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε με τους φίλους μας, δεν εφαρμόζουμε την καθημερινή ρουτίνα μας, οι ημέρες κυλούν με πλήρη απραξία κ.ά.

Η φυγή και το πάγωμα μπορεί να είναι προσαρμοστικές αντιδράσεις ανάλογα με τη συγκεκριμένη κατάσταση που βιώνει ο καθένας, τα μέσα που έχει στη διάθεσή του για την αντιμετώπισή της, το πότε εκδηλώνονται (π.χ. το πάγωμα μπορεί να είναι μια προσαρμοστική αντίδραση στην αρχή) κ.λπ.

Η αντίδραση προσαρμογής

Όταν ο ανθρώπινος οργανισμός αντιμετωπίζει στρες, όπως είναι τώρα η πανδημία, αντιδρά, ως ολότητα, προσπαθώντας να προσαρμοστεί. Από παλιά γνωρίζουμε ότι αυτή η αντίδραση προσαρμογής περνά από **τρεις διαδοχικές φάσεις**, στις οποίες γίνονται πολλές οργανικές (π.χ. ενδοκρινολογικές κ.ά.) μεταβολές:

- ❖ **Φάση συναγερμού:** Αρχικά, βιώνουμε **σοκ** και στη συνέχεια αναγνωρίζουμε τη στρεσογόνο κατάσταση και κινητοποιούμαστε με την αντίδραση «**μάχη ή φυγή**».
- ❖ **Φάση αντίστασης:** **Αμυνόμαστε** και προσπαθούμε να επαναφέρουμε τον οργανισμό μας στην προηγούμενη κατάσταση.
- ❖ **Φάση ανάκαμψης ή εξάντλησης:** Είτε καταφέρνουμε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία το στρες και να αποκαταστήσουμε την **ομοιόσταση** του οργανισμού μας, είτε εξαντλούνται τα αποθέματα, οι δυνάμεις του και **εξουθενώνεται**.

Σχετικά με την πανδημία, οι έρευνες μέχρι τώρα δείχνουν ότι, συλλογικά, ως κοινωνίες, αφού περάσαμε τη φάση συναγερμού, βρισκόμαστε στη φάση αντίστασης, έχουν όμως αρχίσει να εμφανίζονται και σημεία εξάντλησης (πανδημική κόπωση).



Αν η αντίδραση στρες είναι παρατεταμένη, καταστέλλεται στον εγκέφαλο το «σύστημα της αμοιβής», με συνέπεια να μη μας ευχαριστεί τίποτα!

Η πανδημική κόπωση

Είναι ο όρος που πρότεινε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για να περιγράψει την αναμενόμενη και φυσιολογική **δυσφορία** που μας προκαλεί η πανδημία. Η δυσφορία αυτή είναι αντίδραση στην παρατεταμένη υγειονομική κρίση, αλλά και στη διατάραξη που έχει υποστεί κάθε πλευρά της ζωής μας. Η συνέπεια της δυσφορίας είναι η **έλλειψη κινήτρου** να ακολουθήσουμε τα μέτρα προστασίας και προφύλαξης κατά του ιού.

Μετά από τόσο χρονικό διάστημα, πολλοί άνθρωποι **συνήθισαν** τον ιό και **δεν αντιλαμβάνονται πλέον τόσο μεγάλο τον κίνδυνο**, έχουν υποστεί μακροπρόθεσμη **οικονομική επιβάρυνση** (π.χ. ανεργία, μείωση εισοδήματος, φτώχεια) εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων, έχουν δει την **ελευθερία** τους να υφίσταται μεγάλο πλήγμα, έχουν νιώσει την **αδυναμία να ορίζουν τη δική τους ζωή** κ.λπ. Είναι επόμενο, λοιπόν, να υπάρχει μεγάλη κόπωση, που σχετίζεται και με **εφησυχασμό σχετικά με τον κίνδυνο, αποξένωση, απελπισία**.

Επιπτώσεις στη φοιτητική ζωή

Τα μέτρα για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού έχουν **επιπτώσεις** στη φοιτητική ζωή όπως:

- Μετατροπή της διά ζώσης εκπαίδευσης σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση/ τηλεεκπαίδευση, που χαρακτηρίζεται από δυσκολίες και περιορισμούς
- Διατάραξη της φοιτητικής ζωής: έχει επηρεαστεί αρνητικά η αίσθηση του ανήκειν στην πανεπιστημιακή κοινότητα, η παραγωγικότητα και η απόδοση
- Περιορισμός της ελευθερίας, της κοινωνικής ζωής, της ψυχαγωγίας και της διασκέδασης
- Αναστολή της ανεξαρτητοποίησης και της ενηλικίωσης
- Οικονομικές δυσχέρειες και εργασιακή αβεβαιότητα
- Ανασφάλεια για το μέλλον

Η πανδημία COVID-19 έχει αλλάξει τη ζωή των νέων ανθρώπων. **Δεν είμαστε ίδιοι με πριν**. Η ψυχική υγεία μας έχει επιβαρυνθεί.



Πώς μπορούμε να θωρακιστούμε απέναντι στις επιπτώσεις των αλλαγών που έφερε η πανδημία στη ζωή μας;



Ακολουθούν διάφοροι **τρόποι αντιμετώπισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας**, οι οποίοι θα μπορούσαν να είναι αποτελεσματικοί, ανάλογα με την **ιδιαιτερότητα** του καθενός μας. Επιλέγουμε όσους νομίζουμε ότι μας **ταιριάζουν** καλύτερα.

Αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων

Οι πολλές ανθρώπινες ζωές που χάθηκαν και ακόμη χάνονται καθημερινά, οι άνθρωποι που νόσησαν και νοσούν, οι ανεπάρκειες και οι δυσκολίες της επιστήμης και της πολιτικής να διαχειριστούν την πανδημία διεθνώς, αλλά και όλες οι αρνητικές επιπτώσεις της φυσικής και κοινωνικής αποστασιοποίησης, του εγκλεισμού και της καραντίνας (η τελευταία για όσους νόσησαν ή ήλθαν σε άμεση επαφή με τον ιό) κ.λπ. συνιστούν **απώλειες**, που άγγιξαν όλους μας, άλλους λιγότερο και άλλους περισσότερο.

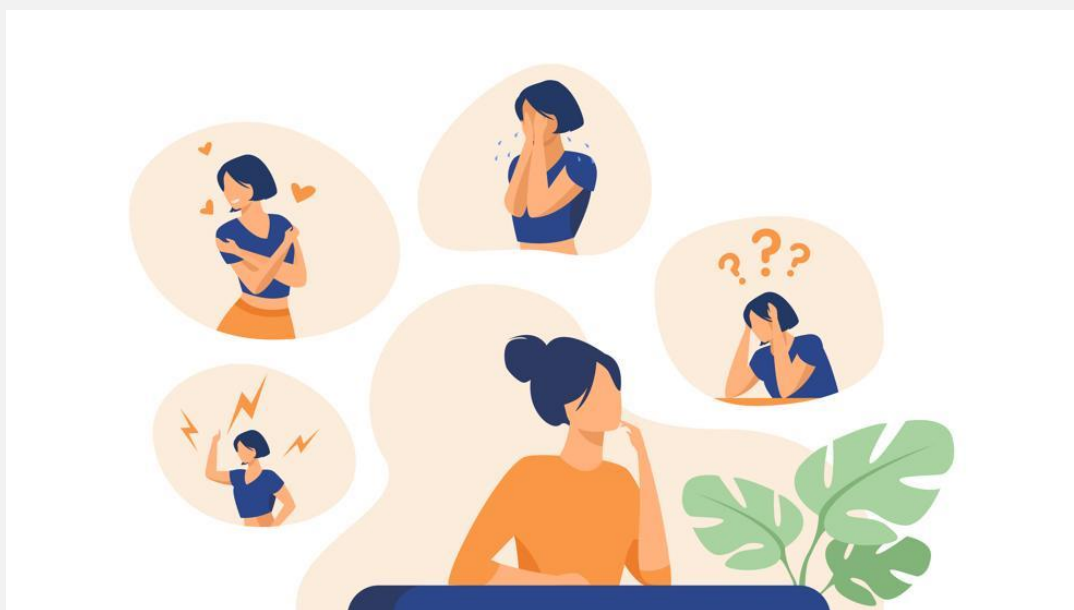
Εκτός από αυτά, μπορεί να νοσήσαμε εμείς οι ίδιοι ή/και οι δικοί μας άνθρωποι, ή ακόμη και να χάσαμε έναν δικό μας άνθρωπο από τον κορωνοϊό. Αλλά, ακόμη και αν δεν είχαμε μέχρι τώρα μια τέτοια εμπειρία, φοβόμαστε μήπως νοσήσουμε εμείς ή και οι αγαπημένοι μας. Αν ανήκουμε σε ευπαθείς ομάδες, τα πράγματα είναι ακόμη πιο δύσκολα.



- ❖ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι ο κορωνοϊός είναι μια **πραγματική απειλή** και ότι φοβόμαστε για τη δική μας υγεία, την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων, αλλά και των άλλων ανθρώπων γενικά. Επειδή είναι αόρατος (μόνο η επιστήμη μπορεί να τον απεικονίσει), δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει. Επομένως, δεν συνιστά καλή επαφή με την πραγματικότητα και τελικά δεν μας βοηθά καθόλου να τον αρνούμαστε, να τον διαψεύδουμε ζώντας σαν να μην υπάρχει, να θεωρούμε τους εαυτούς μας άτρωτους και στο απυρόβλητο, ή ότι αφορά μόνο τους ηλικιωμένους και τους ευπαθείς και όχι εμάς, ή ότι έχει «κατασκευαστεί» και μας επιβλήθηκε για διάφορους λόγους.
- ❖ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι, εκτός από το παρατεταμένο στρες και τον φόβο για μια επικείμενη καταστροφή, η πανδημία έφερε στη ζωή μας **λύπη** και **θλίψη** για κάθε είδους απώλεια. Αυτό σημαίνει ότι **πενθούμε** για ό,τι χάσαμε, προσωρινά ή τελειωτικά, ή για ό,τι φοβόμαστε ότι μπορεί να χάσουμε – εμείς ή και η οικογένειά μας. Κάθε αλλαγή, κάθε μετάβαση σε μια νέα κατάσταση, σημαίνει και πένθος και **αναζωπυρώνει** μέσα μας πένθη για προηγούμενες απώλειες της ζωής μας. Δεν είναι εύκολη υπόθεση για κανέναν μας να επεξεργαστεί το πένθος για τις απώλειες της πανδημίας, που μπορεί να είναι κάθε είδους: μια ανθρώπινη ζωή, η εργασία των γονέων μας και η καλή οικονομική κατάσταση της οικογένειάς μας, μια φίλια, ένα φλερτ, μια ερωτική σχέση, μια παρέα, η ελευθερία μας, οι κανονικές σπουδές μας, η εργασία μας, η διασκέδασή μας, η ανεμελιά μας... Άλλωστε, ακόμα και αν

εμείς δεν είχαμε μεγάλες απώλειες, υπήρχαν και υπάρχουν μεγάλες απώλειες σε όλη την ανθρωπότητα. Επομένως, το πένθος είναι **συλλογικό**. Για να έχει μια καλή κατάληξη αυτό το πένθος, δηλαδή να επεξεργαστούμε τις απώλειες, να τους δώσουμε τη θέση τους στη ζωή μας και **να προχωρήσουμε μπροστά**, χρειάζεται:

- **Αρκετός χρόνος** ψυχικής επεξεργασίας (και μετά την πανδημία).
- **Περισυλλογή και ενδοσκόπηση**: Το πένθος είναι μια μοναχική, ιδιωτική εργασία, γι' αυτό κάποιες στιγμές θέλουμε να μείνουμε μόνοι μας. Περιλαμβάνει θλίψη, θυμό και ενοχή, στιγμές θρήνου, αναμνήσεις από ό,τι χάσαμε, προσπάθειες **να αντέξουμε τον πόνο, να μην τον αρνούμαστε**, για να μπορέσουμε σταδιακά να συμβιβαστούμε με την απώλεια, να την αποδεχτούμε και να στραφούμε σε ό,τι έχουμε και είναι ακόμα ζωντανό, ώστε να σχετιστούμε με αυτό.
- **Έκφραση της δυσφορίας και του πόνου** με τον λόγο (προφορικό, γραπτό), ή και μέσω άλλου «κώδικα», όποιου προτιμά ο καθένας μας (π.χ. μουσική) και όχι αποσιώπηση και σιγή.
- **Μοίρασμα των βιωμάτων μας** με ανθρώπους που αγαπάμε, εμπιστευόμαστε και μας υποστηρίζουν, ή και με επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

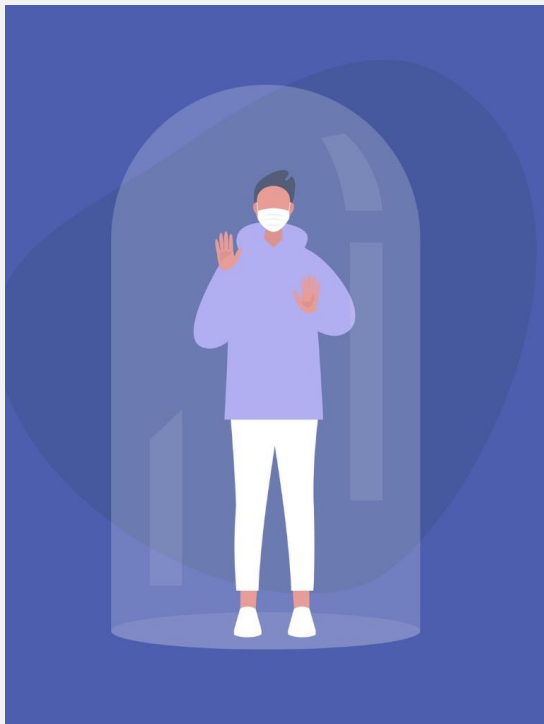


Οι δυσκολίες που έχουμε να κινητοποιηθούμε και να συγκεντρωθούμε σε κάτι αυτόν τον καιρό είναι συνήθως μία εκδήλωση του κρυμμένου, λανθάνοντα θρήνου και πένθους που βιώνουμε για τις πανδημικές απώλειες

Ο καθένας από εμάς βιώνει την πανδημία **διαφορετικά**: διαφορετικές απώλειες και διαφορετικές αντιδράσεις. Όπως διαφορετικές ήταν και οι ζωές μας πριν από αυτήν. Νιώθουμε την πανδημία να **αναμοχλεύει** μέσα μας δυσκολίες που είχαμε στο παρελθόν, να τις φέρνει στην επιφάνεια, σαν να τις ζούμε στο παρόν, να τις **αποκαλύπτει** και καμιά φορά να τις **επιδεινώνει**.

Ωστόσο, υπάρχει κάτι **κοινό για όλους**.

Ως νέοι άνθρωποι, νιώθουμε ότι η πανδημία έπληξε τον ενθουσιασμό, τα όνειρα και την παραγωγικότητά μας. Και ότι χάσαμε τη δυνατότητα να ελέγχουμε τη ζωή μας, να τη ζούμε όπως εμείς θέλουμε, όπως δικαιούμαστε και μας αξίζει.



YOLO! You Live Only Once!

«Χάνω στιγμές από τα καλύτερά μου χρόνια»

«Ο χρόνος αυτός δεν θα γυρίσει πίσω»

«Η ζωή δεν χωράει αναβολές»

«Θέλω να ζήσω»

Η **απώλεια του νεανικού και φοιτητικού τρόπου ζωής** είναι κάτι που δεν είχαμε φανταστεί ποτέ ότι θα μας συνέβαινε! Αυτό το ισχυρό πλήγμα στη νεανική ανεμελιά, την αίσθηση της «παντοδυναμίας» μας, την όρεξή μας για ζωή και την αισιοδοξία μας είναι που χρωματίζει την καθημερινότητά μας. Είναι μια βασική απώλεια, που πρέπει πρώτα να την αναγνωρίσουμε και μετά να τη διαχειριστούμε, να μην την αφήνουμε να μας καταβάλει και να τη μετασηματίσουμε σε **ευκαιρία**, όσο αυτό βέβαια είναι δυνατόν!

Υπάρχουν και άλλα **δυσάρεστα συναισθήματα** που βιώνουμε τον καιρό της πανδημίας, όπως:

Φόβος, άγχος, πίεση, ανασφάλεια, μούδιασμα, θλίψη, μοναξιά, απογοήτευση ή ματαίωση, ευερεθιστότητα, εκνευρισμός, αίσθημα αδικίας, αγανάκτηση, θυμός, έλλειψη ενέργειας και διάθεσης για δράση (ανηδονία), κόπωση, ανημπόρια ή αίσθημα ότι είμαστε αβοήθητοι, ανία, ανυπομονησία, αδημονία, νοσταλγία.

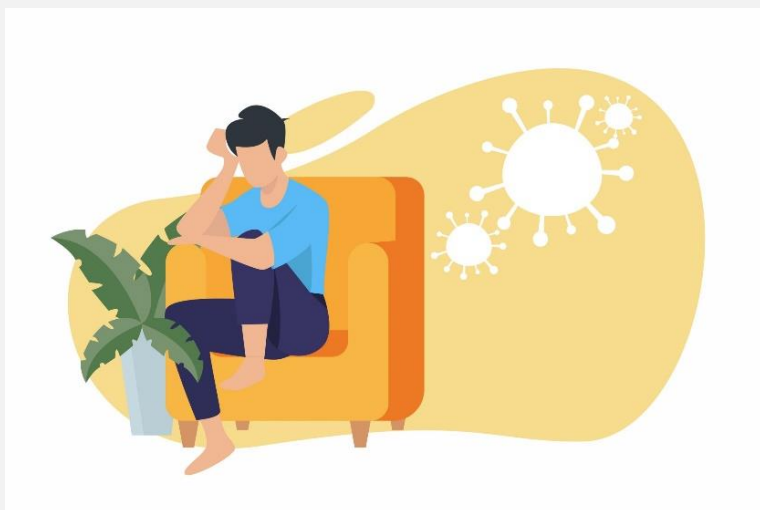


Αρκετοί από εμάς βιώνουμε ακόμα και άλλες, πιο **επώδυνες εμπειρίες**, όπως:

Εξουθένωση ή εξάντληση, αγωνία, τρόμο, ασφυξία, κρίσεις πανικού, ψυχαναγκασμούς (π.χ. συνεχής απολύμανση), υπερβολική ενασχόληση με την υγεία, προβλήματα ύπνου (π.χ. αϋπνία, εφιάλτες), ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκέφαλοι, ζαλάδες, στομαχικά προβλήματα, ταχυκαρδία), καταθλιπτική διάθεση, απελπισία (π.χ. συχνό κλάμα), αποξένωση, απάθεια, σύγχυση, αίσθημα κενού.

Αυτές οι ψυχικές δυσκολίες, που μπορεί να προϋπήρχαν της πανδημίας, διογκώνονται μέσα σε μια γενική **κοινωνική αναταραχή**, που χαρακτηρίζεται από έξαρση της βίας και των συγκρούσεων, αύξηση της δυσπιστίας και του θυμού για την πολιτική διαχείριση της πανδημίας, συνεχή διαμάχη για τα ανθρώπινα δικαιώματα, για το δίλημμα «ασφάλεια ή ελευθερία», εργασιακή ρευστότητα και οικονομική κρίση κ.ά.

Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και ο **στιγματισμός** –ντροπή και ενοχή–, σε περίπτωση που έχουμε νοσήσει εμείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς μας, ή μεταδώσαμε τον ιό σε κάποιον, ή μας τον μετέδωσε, ή φοβόμαστε ότι θα κολλήσουμε από κάποιον που είναι θετικός στον ιό ή νοσεί.



«Η μοναξιά τώρα είναι υπαρξιακή. Προηγούμενως μπορούσα να την ξεγελάσω με κάποιες επιφανειακές σχέσεις που είχα. Τώρα αυτές ατόνησαν και συνειδητοποίησα περισσότερο τη μοναξιά μου»



Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε κάπως τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν;

- ❖ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι έχουμε **δυσάρεστα** συναισθήματα. Προσπαθούμε να μην τα αρνούμαστε και να μην τα καταπιέζουμε. Προσπαθούμε να τα **ονομάσουμε** (π.χ. «θυμός»), γιατί αυτό μας βοηθά να τα ελέγξουμε και να τα ρυθμίσουμε κάπως.
- ❖ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι είναι **φυσιολογικό** να έχουμε δυσάρεστα συναισθήματα και συχνές συναισθηματικές μεταπτώσεις και διακυμάνσεις λόγω του παρατεταμένου στρες της πανδημίας. Αυτόν τον καιρό, είναι OK να μην είναι κανείς OK και να είναι ασταθής!
- ❖ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι δυσάρεστα συναισθήματα έχουν **όλοι** οι άνθρωποι γύρω μας, αλλά και ότι ο καθένας μπορεί να βιώνει και να αντιμετωπίζει την κατάσταση με τον δικό του τρόπο, που μπορεί να **διαφέρει** πολύ από τον τρόπο των άλλων.
- ❖ **Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε** τα συναισθήματά μας με ένα πρόσωπο που **εμπιστευόμαστε** και πιστεύουμε ότι θα μας βοηθήσει. Έτσι, νιώθουμε **λιγότερη μοναξιά**.
- ❖ **Θυμόμαστε τις δυνάμεις** που διαθέτουμε για να τα βγάζουμε πέρα στις δυσκολίες. Δεν έχουμε μόνο δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά και **ικανότητες και δεξιότητες**, που μας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν να αντιμετωπίσουμε προβλήματα. **Τι μας είχε βοηθήσει τότε; Τι ήταν λειτουργικό;**
- ❖ **Εκφράζουμε** τα συναισθήματά μας με **δημιουργικούς τρόπους**, που όλοι οι άνθρωποι διαθέτουμε και είναι μοναδικοί για τον καθένα μας (π.χ. τέχνες, χόμπι). **Δεν είναι ανάγκη να φτιάξουμε κάτι τέλειο ή πρωτότυπο**. Ακόμα και το να κοιτάζουμε τον κόσμο κάθε πρωί από το παράθυρό μας με ένα όμορφο βλέμμα, μπορεί να είναι δημιουργικό.
- ❖ **Κρατούμε στο νου μας τα θετικά συναισθήματα** που αναδύθηκαν μέχρι τώρα, τον καιρό της πανδημίας, όπως:
 - **ενσυναίσθηση, συμπάθεια και συμπόνια** (έστω εξ αποστάσεως) για κάθε πάσχοντα συνάνθρωπό μας

- **αναγνώριση και ευγνωμοσύνη** για την αφοσίωση, τον αλtruισμό και την αυτοθυσία πολλών ανθρώπων σε όλον τον κόσμο (π.χ. υγειονομικού προσωπικού, επιστημόνων-ερευνητών, απλών ανθρώπων), που ρίχτηκαν στη μάχη κατά του ιού με κάθε τρόπο.



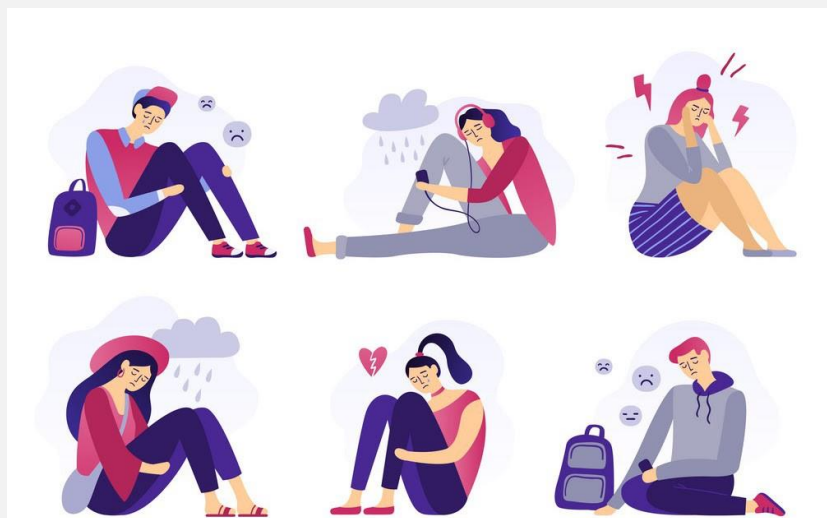
*Είμαστε μακριά και μόνοι,
αλλά είμαστε ΜΑΖΙ.
Εκατομμύρια άνθρωποι στον
πλανήτη υφίστανται
την πανδημία COVID-19.*

Σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους

Μας λείπουν κάποια **συγγενικά πρόσωπα**, όπως γονείς, παππούδες, γιαγιάδες... Μας λείπει το **άγγιγμα**, η **αγκαλιά**, το **χάδι**, το **φιλί**. Ανησυχούμε όταν ερχόμαστε πολύ κοντά τους. Αγωνιούμε για την υγεία των αγαπημένων μας.

Μας λείπουν οι συμφοιτητές, οι φίλοι, οι ερωτικοί σύντροφοι, οι παρέες. Έχουμε χάσει τη δυνατότητα για νέες φιλικές και ερωτικές γνωριμίες. Δεν μπορούμε να βρεθούμε στους χώρους και στα στέκια όπου απολαμβάναμε τις σχέσεις μας με τους άλλους, όπου ερχόμασταν κοντά στους άλλους χωρίς να φοβόμαστε. Για πολλούς από εμάς, οι σχέσεις έχουν μεταφερθεί στο διαδίκτυο, έχουν γίνει μόνο cyber σχέσεις. Μας λείπουν ο οργανωμένος αθλητισμός, η διασκέδαση, οι ξέγνοιαστες βόλτες, οι εκδρομές, τα ταξίδια, τα ψώνια..., το άνοιγμα στον ευρύτερο κοινωνικό κόσμο.

Η αναγκαία φυσική ή σωματική αποστασιοποίηση **δεν πρέπει να γίνει και ψυχική απομάκρυνση**, όσο αυτό είναι εφικτό.



- ❖ **Αξιοποιούμε εναλλακτικούς τρόπους σύνδεσης**, όπως μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βιντεοκλήσεις, διάφορες εφαρμογές, τηλέφωνο, για να συναντιόμαστε συχνά με φίλους και συμφοιτητές, να διασκεδάζουμε και να αλληλο-υποστηρίζομαστε.
- ❖ **Ανταποκρινόμαστε**, όσο μπορούμε, στο κάλεσμα των άλλων για επικοινωνία. Ακόμα και αν βαριόμαστε ή δεν έχουμε κέφι να συνδεθούμε, ας σκεφτούμε: «Τρώγοντας έρχεται η όρεξη»!
- ❖ **Εντάσσουμε** φίλους και συμφοιτητές σε μια ομάδα (π.χ. διαδικτυακή).
- ❖ **Αν είμαστε πρωτοετείς** και δεν έχουμε γνωριστεί διά ζωής με τους συμφοιτητές μας, είναι πιθανό να έχουμε ήδη πάρει μέρος σε **διαδικτυακές συναντήσεις γνωριμίας**, με λίγα ή πολλά άτομα. Δεν πειράζει που νιώθουμε άβολα και αμήχανα στις συναντήσεις αυτές. Όλοι το ίδιο νιώθουν. **Αρκεί** που επικοινωνούμε και ανταλλάσσουμε κάποιες πληροφορίες, απόψεις, εμπειρίες. Έχουμε πολλά κοινά μεταξύ μας και σίγουρα κάποιος από εμάς θα γνωριστούμε διά ζωής και ίσως γίνουμε φίλοι!
- ❖ **Αναθερμαίνουμε τη σχέση με τους γονείς μας**. Η σχέση με τους γονείς μας είναι πλέον περισσότερο **ισότιμη** από ό,τι στην εφηβεία. Αν μένουμε μαζί τους ή κοντά τους, τους ζητούμε να αφιερώσουν **χρόνο** για να μας ακούσουν. Μοιραζόμαστε μαζί τους πώς νιώθουμε και τους λέμε **τι έχουμε ανάγκη** και σε τι θα θέλαμε να μας υποστηρίξουν. Βάζουμε τα **όριά** μας σε θέματα αυτονομίας και αυτοδιαχείρισης. Σε αυτές τις συζητήσεις, προσπαθούμε να **σεβόμαστε** ότι και εκείνοι βιώνουν μεγάλη πίεση λόγω της πανδημίας. Τους ζητάμε να μας ακούσουν και να προσπαθήσουν να μας καταλάβουν, αλλά τους ακούμε και εμείς, με τρόπο **ενεργό**. Αυτό σημαίνει ότι δίνουμε σημασία σε ό,τι μας λένε και τους δείχνουμε ότι τους κατανοούμε, όπως ζητάμε από εκείνους να κατανοήσουν και εμάς.
- ❖ **Κάνουμε μικρές, καθημερινές επικοινωνίες**. Βρίσκουμε έστω 10 λεπτά κάθε μέρα για να μιλήσουμε (τηλέφωνο, βιντεοκλήση) με αγαπημένα συγγενικά πρόσωπα ή φίλους και να τους ρωτήσουμε **απλά τι κάνουν**. Αυτό αρκεί για να νιώσουμε όλοι καλύτερα.



- ❖ **Μοιραζόμαστε** με ένα άτομο που εμπιστευόμαστε το πώς τα βγάζουμε πέρα στην καθημερινότητά μας και τι μας προβληματίζει.
- ❖ **Θυμόμαστε συγγενείς και φίλους**, με τους οποίους έχουμε «χαθεί» για καιρό. Επικοινωνούμε μαζί τους και τους ρωτάμε τι κάνουν, πώς περνούν. Είναι βέβαιο ότι και εκείνοι νιώθουν μόνοι και θα χαρούν πολύ που τους θυμηθήκαμε. Έτσι, μπορεί να **αναθερμανθούν** σχέσεις που θα κρατήσουμε και μετά την πανδημία.
- ❖ **Απολαμβάνουμε τη σχέση μας με ένα κατοικίδιο ζώο**. Έχει αποδειχτεί ήδη ότι η πανδημία είναι η καλύτερη εποχή για να το φροντίσουμε και να μας φροντίσει και αυτό με τη σειρά του!



Επικοινωνούμε **διά ζώσης** με λίγα άτομα, πάντα **τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα προστασίας**.

Μαθήματα – Μελέτη

Το Πανεπιστήμιο, που είναι ο χώρος της φοίτησης, και το σπίτι, που είναι κυρίως ο χώρος της ξεκούρασης, έχουν γίνει ένα. **Δεν υπάρχει διαφορά!** Έχουμε μεγάλη **δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής** τόσο στα μαθήματα όσο και στη μελέτη. Αυτό έχει επηρεάσει αρνητικά την αίσθηση ότι μαθαίνουμε καινούργια πράγματα και έχει μειώσει την απόδοσή μας στις εξετάσεις.

Είναι φυσικό να νιώθουμε δυσφορία για τη διάσπαση της προσοχής μας, που είναι πολύ συχνή την ώρα του μαθήματος (π.χ. θόρυβοι στο σπίτι, τεχνικές δυσκολίες σύνδεσης) και την ώρα της μελέτης.

- ❖ **Συνδεόμαστε στην πλατφόρμα όπου και όπως μπορούμε. Με δεδομένες τις δυσκολίες** στην ανεύρεση διαθέσιμης συσκευής και χώρου για μια απερίσπαστη σύνδεση (π.χ. πολλά άτομα στο σπίτι, πολλαπλές συνδέσεις), που αρκετοί από εμάς αντιμετωπίζουν, και τις τεχνικές δυσκολίες, που είναι συχνές, απρόβλεπτες και δεν υπόκεινται στον έλεγχό μας, προσπαθούμε **να μη χάνουμε επαφή** με την



τηλεκπαίδευση και όποιες ευκαιρίες αυτή προσφέρει. Ας σκεφτούμε ότι, αν δεν υπήρχε η τεχνολογία και η πρόνοια του Πανεπιστημίου να προσφέρει εξ αποστάσεως εκπαίδευση, δεν θα γίνονταν μαθήματα καθόλου!

- ❖ **Περιορίζουμε τις διασπάσεις την ώρα του μαθήματος.** Προσπαθούμε να είμαστε **ήρεμοι** και **συγκεντρωμένοι** στο μάθημα, ακόμα και αν αυτό είναι βαρετό, πράγμα πολύ πιθανό λόγω του διαδικτυακού χαρακτήρα του, της δυσκολίας του αντικειμένου του, της δυσκολίας του να διδαχτεί διαδικτυακά, ή του τρόπου διδασκαλίας του από τους καθηγητές (π.χ. συχνός μονόλογος).
- ❖ **Ρυθμίζουμε την αλληλεπίδρασή μας με τους συμφοιτητές την ώρα του μαθήματος.** Το να μιλάμε με τους συμφοιτητές μας στην ίδια ή σε άλλη συσκευή, ταυτόχρονα με το μάθημα είναι μια ευχάριστη και χρήσιμη δραστηριότητα, αφού μας λείπει η άμεση επαφή μαζί τους και άλλωστε αυτό θα γινόταν και στα διά ζώσης μαθήματα. Ωστόσο, η συνεχής αλληλεπίδραση διασπά την προσοχή μας, αυξάνει την κόπωση ενώπιον μιας οθόνης και μειώνει την κατανόηση του περιεχομένου του μαθήματος. Ας έχουμε επίγνωση ότι το συνεχές texting επηρεάζει την παρακολούθηση και ας το κρατούμε μέσα σε **όρια**.
- ❖ **Επικοινωνούμε με τους καθηγητές/τις καθηγήτριες την ώρα του μαθήματος.** Υποβάλλουμε **ερωτήσεις**, ζητούμε **διευκρινίσεις**, παρέχουμε **ανατροφοδότηση** στον διδάσκοντα για το πόσο κατανοούμε, διατυπώνουμε τα **αιτήματά** μας σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής και εξέτασης του μαθήματος. Οργανωνόμαστε με τους συμφοιτητές μας και εκφράζουμε αίτημα για περισσότερη αλληλεπίδραση με τον καθηγητή/την καθηγήτρια, αν αυτή είναι ελλιπής. **Δεν σωπαίνουμε πίσω από την κλειστή οθόνη!**
- ❖ **Οργανώνουμε τη μελέτη μας.** Όλες οι εργασίες μας προχωρούν με κάπως αργό ρυθμό τον καιρό της πανδημίας. Θέτουμε μικρούς, καθημερινούς στόχους μελέτης, προχωράμε **βήμα προς βήμα**. Ακόμη και αν πριν την πανδημία δουλεύαμε με εντατικούς ρυθμούς, είναι καιρός να πούμε στον εαυτό μας ότι επιτρέπεται να νιώθει ευχαριστημένος, **ακόμη και με ένα μικρό επίτευγμα!**

- ❖ **Αποφεύγουμε τα δύο άκρα: τελειοθρία ή παραίτηση.** Δεν μας βοηθά να σκεφτόμαστε με όρους του «**όλα ή τίποτα**», δηλαδή «ή πρέπει να τα καταφέρνω όλα καλά ή δεν αξίζει να προσπαθώ να κάνω τίποτα». Ας δείξουμε λίγη **καλοσύνη** στον εαυτό μας αυτόν τον δύσκολο καιρό: τα λάθη **επιτρέπονται!**



Δεξιότητες μελέτης και επιτυχία στις εξετάσεις
Εδώ είναι ο σχετικός Οδηγός του Εργαστηρίου Ψυχολογίας

Αυτοφροντίδα – Ρουτίνα

Ο καθένας μας έχει τον δικό του ξεχωριστό τρόπο να φροντίζει την ψυχοσωματική υγεία του και ο καθένας μας θα βρει τι είναι κατάλληλο για τον ίδιο.

Η φροντίδα του εαυτού είναι σημαντική, γιατί συμβάλλει στην καλή ψυχική διάθεση, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την προφύλαξη από τον ιό.

- ❖ **Υιοθετούμε υγιεινές συνήθειες διατροφής.** Αποφεύγουμε την κατάχρηση διαφόρων ουσιών, όπως ζάχαρη, καφέ, αλκοόλ, κάπνισμα, ακόμη και ηλεκτρονικό, άλλες εθιστικές ουσίες, ψυχοδραστικές ουσίες κ.λπ. Αποφεύγουμε να τρώμε συνεχώς έτοιμο και γρήγορο φαγητό.
- ❖ **Φροντίζουμε την ενυδάτωσή μας** με άφθονο νερό.
- ❖ **Φροντίζουμε να έχουμε επαρκείς ώρες ύπνου και ξεκούρασης.** Είναι καλό να έχουμε σταθερά ωράρια ύπνου, να μην ξενυχτάμε υπερβολικά, να παίρνουμε έναν υπνάκο μέσα στη μέρα αν χρειάζεται, να κάνουμε ένα χαλαρωτικό μπάνιο.



«Η καραντίνα ήταν για μένα η ευκαιρία για να αρχίσω γυμναστική, που δεν έκανα ποτέ πριν.»

- ❖ **Κάνουμε σωματική άσκηση.** Ασκούμε συχνά, εντός και εκτός σπιτιού: διατάσεις, γυμναστική που ήδη γνωρίζουμε, ασκήσεις που βρίσκουμε στο διαδίκτυο, περπάτημα, τρέξιμο κ.ά. – ό,τι επιθυμεί ο καθένας μας, αρκεί να μας βάζει σε κίνηση, μετά τις ατέλειωτες ώρες μπροστά στην οθόνη για την παρακολούθηση των μαθημάτων. Δεν θέλουμε να έχουμε αποκτήσει μυοσκελετικά προβλήματα μετά το τέλος της πανδημίας! Ακόμη και αν δεν γνωρίζουμε πώς να γυμναστούμε ή δεν έχουμε γυμναστεί ποτέ, υπάρχουν στο διαδίκτυο πολλές οδηγίες και σχετικά βίντεο.
- ❖ **Επιδιώκουμε να εκθέτουμε το σώμα μας** στο φυσικό φως, τον ήλιο, τον αέρα. Δεν κλεινόμαστε μέσα.
- ❖ **Αντισταθμίζουμε γρήγορα τις αποκλίσεις από τις υγιεινές συνήθειες.** Αν ξεφύγουμε μία ημέρα από αυτές, φροντίζουμε να το αντισταθμίσουμε την επόμενη.

Γιατί χρειάζεται η ρουτίνα, αφού είναι μονότονη, βαρετή και δεν ταιριάζει σε εμάς τους νέους;

Η ανιαρή, μονότονη και επαναλαμβανόμενη ρουτίνα μας, που μας ενοχλεί τόσο πολύ γιατί δεν έχει ούτε όμορφες εκπλήξεις ούτε συναρπαστικές εμπειρίες, είναι αυτή ακριβώς που μας «σώζει»: αυτόν τον καιρό, είναι προτιμότερο να **επαναλαμβάνουμε**, τακτικά και με πρόγραμμα, κάποια πράγματα καθημερινά και να κυλάει σχετικά ομαλά η ημέρα μας, παρά να μην κάνουμε τίποτα για μεγάλο διάστημα, να ενισχύουμε, χωρίς να το θέλουμε, τη στασιμότητά μας.



Με τη... βαρετή ρουτίνα, έχουμε μια **αίσθηση ασφάλειας, σταθερότητας και προβλεψιμότητας** στη ζωή μας.

Δραστηριότητες

Όταν κρατάμε τον εαυτό μας απασχολημένο,

- αποσπούμε την προσοχή μας από τον φόβο για τον κορωνοϊό και τις επιπτώσεις του
- δεν «μιζεριάζουμε» και δεν μηρυκάζουμε δυσάρεστες ή και καταστροφικές σκέψεις, ιδίως για πράγματα που δεν γίνεται να ελέγξουμε.

Ο μηρυκασμός ή αναμάσημα των δυσάρεστων ή και καταστροφικών σκέψεων είναι κάτι που συμβαίνει σε όλους μας, επειδή περνάμε δύσκολα και **έχουμε περισσότερο χρόνο για να στοχαζόμαστε.**

Τότε εγκλωβιζόμαστε σε μια **διαρκή, καταναγκαστική επανάληψη:**



Έργο σπουδαστών της Truetax Copenhagen Academy

σαν τον **Σίσυφο** της ελληνικής μυθολογίας, που είναι καταδικασμένος αιώνια να κουβαλά έναν βράχο ανεβαίνοντας στο βουνό και, μόλις φθάνει στην κορυφή του, ο βράχος να κυλά και εκείνος να πρέπει να τον ανεβάζει ξανά και ξανά, δίχως τέλος...

ή, πιο απλά, σαν το **χαμστεράκι** που γυρίζει συνεχώς τη ρόδα του, χωρίς να μπορεί να σταματήσει και χωρίς να πηγαίνει πουθενά, παραμένοντας εγκλωβισμένο σε μια ατέρμονη επανάληψη...



Ποιες δραστηριότητες θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν και πώς;

Οι δραστηριότητες για τα άτομα της ηλικίας μας είναι **όπως το παιχνίδι για το μικρό παιδί: απαραίτητες!** Μέσα από αυτές, νιώθουμε **ζωντανοί!**

❖ **Κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν και έχουν νόημα για εμάς.** Είναι **διαφορετικά** για τον καθένα μας. Μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων είναι (υπάρχουν όμως και πολλά άλλα):

- σωματική άσκηση
- χορός
- μουσική, τραγούδι
- ζωγραφική
- δημιουργική γραφή
- κατασκευές, χειροτεχνίες
- επιτραπέζια παιχνίδια
- μαγειρική
- κηπουρική
- διακόσμηση
- παρακολούθηση ταινιών ή σειρών στην τηλεόραση
- βιντεοπαιχνίδια, ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.ά.



❖ **Βρίσκουμε εναλλακτικές δραστηριότητες.** Αν δεν μπορούμε, λόγω των περιορισμών, να ασχοληθούμε με αυτά που επιθυμούμε, προσπαθούμε να βρούμε **εναλλακτικές λύσεις** για να περάσουμε ευχάριστα και δημιουργικά.

❖ **Ξεκινάμε μια καινούργια δραστηριότητα.** Ίσως για πρώτη φορά στη ζωή μας, ξεκινήσουμε μια δραστηριότητα που ποτέ δεν φανταζόμασταν ότι θα μας άρεσε! Το καινούργιο ελκύει πολύ το ενδιαφέρον μας και συνήθως μας συναρπάζει. Οπότε, μπορούμε να **πειραματιστούμε** για να δούμε αν μας αρέσει κάτι καινούργιο. Για παράδειγμα, μπορεί να βρει κανείς στο διαδίκτυο δραστηριότητες –και μάλιστα **δωρεάν**– σε **ψηφιακή/εικονική μορφή**, όπως:

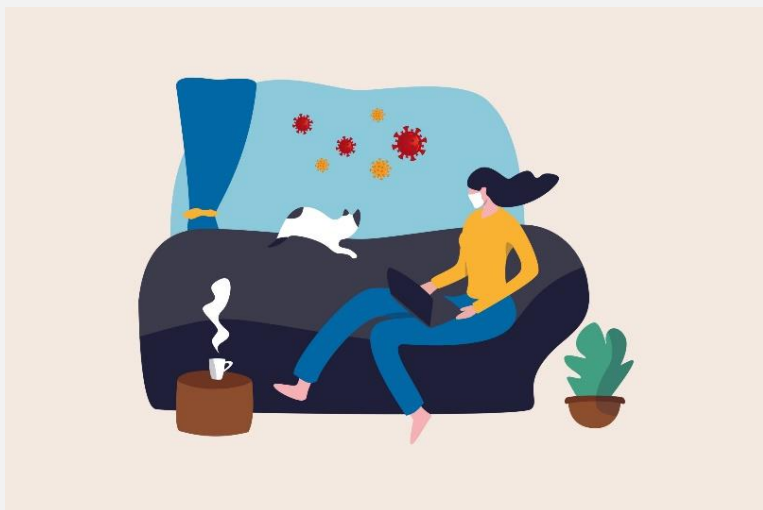
- βιβλία
- ξεναγήσεις σε μουσεία και αξιοθέατα
- ταξίδια και περιηγήσεις σε χώρες
- θεατρικές παραστάσεις
- συναυλίες
- εκπαιδευτικά σεμινάρια (π.χ. πολλά webinars Ψυχολογίας!)
- ομιλίες
- βίντεο εκμάθησης διαφόρων δεξιοτήτων
- οδηγίες για σωματική άσκηση κάθε είδους κ.ά.

❖ **Δεν πειράζει όμως αν δεν ξεκινήσουμε τίποτα!** Κανείς δεν μας αναγκάζει να πιέσουμε τόσο πολύ τον εαυτό μας να περάσει οπωσδήποτε έναν «δημιουργικό» εγκλεισμό και μια «παραγωγική» καραντίνα!

❖ **Ας δώσουμε αξία σε μικρές, καθημερινές απολαύσεις!** Ένας καφές, ένα καλό και υγιεινό φαγητό, το chat με έναν φίλο ή μια φίλη, μια αγκαλιά με έναν συγγενή είναι δραστηριότητες πολύ ωφέλιμες για όλους τον καιρό της πανδημίας.

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Instagram, Facebook, Messenger κ.ά.) είναι κύρια μέσα επικοινωνίας μας με τους άλλους τον καιρό της πανδημίας – άλλωστε ήταν και πριν από αυτήν!



«Πολλές φορές αισθάνομαι
λες και ο κόσμος μου δεν
περιορίζεται μόνο στους
τέσσερις τοίχους του
δωματίου μου εξαιτίας του
εγκλεισμού, αλλά μικραίνει
κι άλλο και καταλήγει σε μια
οθόνη ενός υπολογιστή»

Ωστόσο, επειδή πολλές πτυχές της ζωής μας έχουν πλέον «μεταφερθεί» στον ψηφιακό, εικονικό κόσμο, αυτός ο κόσμος αποτελεί πηγή στρες και κινδυνεύουμε να πάθουμε **burn out**, **εξάντληση**, **εξουθένωση** από τη συνεχή ζωή μέσα σε αυτόν, ή ακόμη και να εμφανίσουμε **εθισμό**.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να παραμείνουμε συνδεδεμένοι, αλλά όχι θύματα του ψηφιακού κόσμου;

- ❖ **Κλείνουμε τις οθόνες.** Για κάποια διαστήματα της ημέρας, κλείνουμε τις οθόνες (κινητά, υπολογιστές) και απενεργοποιούμε τις ειδοποιήσεις. Δεν θέλουμε να έχουμε πάθει εθισμό στα social media όταν επιστρέψουμε στην πραγματική ζωή!
- ❖ **Προσέχουμε να μη μας παγιδέψει το FOMO = Fear of Missing Out.** Είναι ο φόβος ότι μένουμε απ' έξω, ότι χάνουμε κάτι που συμβαίνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και στην πραγματική ζωή, ότι δεν είμαστε συνδεδεμένοι με το τι κάνουν οι άλλοι. Συνήθως συνοδεύεται από άγχος, στενοχώρια, ζήλεια και μοναξιά. Νιώθουμε έτσι όταν βλέπουμε τους άλλους να «ανεβάζουν posts» με συναρπαστικές εμπειρίες που εμείς δεν έχουμε (π.χ. παρέες, διασκεδάσεις, ταξίδια).

Το FOMO δεν έχει μειωθεί τον καιρό της πανδημίας. Αρκετοί «ανεβάζουν» διάφορες δραστηριότητες, ατομικές και ομαδικές (π.χ. διαδικτυακές), που κάνουν αυτόν τον καιρό, ενώ οι θεατές τους νιώθουν ότι δεν έχουν το προνόμιο, τα μέσα, τη διάθεση ή την ενέργεια να κάνουν κάτι παρόμοιο.



Η επιθυμία να είναι κανείς «in» και να μη νιώθει αποκλεισμένος είναι ακόμα μεγαλύτερη λόγω της φυσικής αποστασιοποίησης και του περιορισμού των κοινωνικών επαφών.

Πώς αντιμετωπίζουμε το FOMO;

- **Αλληλεπιδρούμε ουσιαστικά με τους άλλους**, δεν κοιτάζουμε απλά τα προφίλ τους, δεν σκρολάρουμε απλά.
- **Φροντίζουμε να περνάμε όμορφα**, κάνοντας **χιούμορ** μαζί με τους φίλους μας, και εστιάζομαστε σε χιουμοριστικές αναρτήσεις, που αποδομούν τον φόβο, την αγωνία και την παραίτηση τις ημέρες της πανδημίας.
- **«Ακολουθούμε» και παραμένουμε «φίλοι» με άτομα που μας προσφέρουν κάτι ευχάριστο και θετικό**, μια καλή αμοιβαία εμπειρία επικοινωνίας, και όχι με άτομα που μας προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα.
- Προσανατολιζόμαστε σε ειδήσεις, ενημερώσεις, αναρτήσεις που αφορούν την **ουσιαστική, έμπρακτη υποστήριξη διαφόρων ομάδων συνανθρώπων μας** (και ζώων!), στην οποία μπορούμε να συμμετέχουμε και εμείς, για προσφορά ή αλληλο-υποστήριξη.

Έκθεση στην πληροφόρηση

- ❖ **Ενημερωνόμαστε**, αλλά αποφεύγουμε να κατακλυζόμαστε με εικόνες και ειδήσεις για την πανδημία.
- ❖ **Περιορίζουμε τον χρόνο** τηλεθέασης και έκθεσης σε πληροφορίες μέσω του διαδικτύου, για να αποφύγουμε την υπερπληροφόρηση.
- ❖ **Ενημερωνόμαστε μόνο από αξιόπιστες και έγκυρες πηγές** (κυρίως μεγάλους επιστημονικούς οργανισμούς), για να αποφύγουμε την παραπληροφόρηση.



Χαλάρωση

Όλοι βιώνουμε, λίγο ως πολύ, **κόπωση**. Η συγκέντρωση της προσοχής μας δεν μπορεί να διατηρηθεί για πολλή ώρα και κουραζόμαστε εύκολα. Πώς το αντιμετωπίζουμε;

- ❖ **Κάνουμε συχνά, μικρά διαλείμματα. Χαζεύουμε.** Το έχουμε ανάγκη, για να πάρουμε δυνάμεις, να επαναφορτιστούμε και να συνεχίσουμε τις δραστηριότητές μας.
- ❖ **Βρίσκουμε ή ζητάμε μια γωνιά δική μας μέσα στο σπίτι.** Αυτό μπορεί να μην είναι καθόλου εύκολο αν το σπίτι μας είναι μικρό και υπάρχει συνωστισμός, με αποτέλεσμα να έχουμε κουραστεί να βλέπουμε τα ίδια και τα ίδια πρόσωπα, ή ακόμη και να έχουμε προστριβές μεταξύ μας. Παρόλα αυτά, πάντα υπάρχουν στιγμές και γωνιές όπου μπορεί κανείς να βρει λίγη **ηρεμία** και **γαλήνη**, λίγη **ιδιωτικότητα**, και αξίζει να το προσπαθήσουμε.
- ❖ **Εξασκούμαστε στη διαφραγματική (ή κοιλιακή) αναπνοή.** Όταν είμαστε σφιγμένοι και στρεσαρισμένοι, αναπνέουμε ρηχά και γρήγορα χωρίς να το καταλαβαίνουμε και αυτό γίνεται συνήθεια. Η διαφραγματική αναπνοή (αναπνοή με βάση τον μυ του διαφράγματος, που βρίσκεται στη βάση των πνευμόνων) μάς βοηθά να παίρνουμε επαρκές **οξυγόνο**, να μειώνουμε τους καρδιακούς παλμούς και την πίεση του αίματος. Η αναπνοή αυτή μειώνει το στρες στον οργανισμό μας.

Πώς εξασκούμαστε στη διαφραγματική αναπνοή;

Αρχικά, ξαπλώνουμε τοποθετώντας κάτω από τα γόνατά μας ένα μαξιλάρι. Αργότερα, όταν θα έχουμε μάθει αυτόν τον τρόπο αναπνοής, μπορούμε να εξασκούμαστε σε καθιστή θέση.

- Τοποθετούμε το ένα χέρι μας πάνω στο στήθος και το άλλο χέρι μας πάνω στην κοιλιά.
 - Εισπνέουμε αργά από τη μύτη μετρώντας μέχρι το 4 ή 5 και αφήνουμε την κοιλιά να φουσκώσει με αέρα.
 - Κινούμε το στήθος μας όσο μπορούμε λιγότερο, χωρίς να σφιγγόμαστε. Τα χέρια μας βοηθούν να διατηρούμε αυτή την αίσθηση. Το χέρι πάνω στην κοιλιά θα μετακινηθεί προς τα πάνω, ενώ το χέρι πάνω στο στήθος θα μείνει όσο γίνεται ακίνητο.
 - Εκπνέουμε από τη μύτη, ήρεμα και απαλά. Το χέρι πάνω στην κοιλιά θα μετακινηθεί προς τα κάτω, ενώ το χέρι πάνω στο στήθος θα μείνει πάλι όσο γίνεται ακίνητο.
 - Επαναλαμβάνουμε, κρατώντας έναν ρυθμό.
 - Στόχος μας είναι να κάνουμε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) το λεπτό και να εξασκούμαστε όσο πιο συχνά μπορούμε, μέχρι να γίνει συνήθεια.
 - Για να αποφύγουμε την υπεροξυγόνωση και τη ζάλη, στην εκπνοή αδειάζουμε τελείως τους πνεύμονές μας από τον αέρα.
- ❖ **Κάνουμε ασκήσεις νευρομυϊκής χαλάρωσης.** Με την **προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση**, μαθαίνουμε πώς να χαλαρώνουμε ομάδες μυών του σώματός μας. Η διαδικασία αυτή γίνεται μέσα από **κύκλους έντασης-χαλάρωσης**, στους οποίους εξασκούμαστε ώστε να μας γίνουν βίωμα η διαφορά ανάμεσα στις δύο αυτές καταστάσεις, η αναγνώριση της έντασης των μυών και η απελευθέρωση της έντασης. Για τον σκοπό αυτόν, ανεβάζουμε την ένταση των μυών ψηλά και σιγά-σιγά καταφέρνουμε να την αφήσουμε να φύγει, με μια φράση που λέμε στον εαυτό μας.



Η χαλάρωση είναι αποτελεσματική όταν νιώθουμε το άγχος μας να κορυφώνεται και βοηθά στην αντιμετώπιση των κρίσεων άγχους ή πανικού. Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλές ασκήσεις για κάθε είδους χαλάρωση. Επιλέγουμε ποια μας ταιριάζει περισσότερο. Τα αποτελέσματα της εξάσκησης δεν θα φανούν αμέσως, αλλά σταδιακά.

Για την εξάσκηση, ξαπλώνουμε σε σταθερό έδαφος (π.χ. χαλί, στρώμα γυμναστικής), σε ένα ήσυχο μέρος με κανονική θερμοκρασία. Φοράμε χαλαρά ρούχα και είμαστε σε μια γενικά ήρεμη κατάσταση. Εξασκούμε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, επί 20-30 λεπτά. Συνδυάζουμε τη χαλάρωση με τη διαφραγματική αναπνοή.

Πώς γίνεται η σταδιακή νευρομυϊκή χαλάρωση;

Δίνονται παραδείγματα για τέσσερις ομάδες μυών. Στην πλήρη εξάσκηση, η διαδικασία εφαρμόζεται σε όλες τις ομάδες μυών του προσώπου και του σώματος.

1. Χέρι: Κάνουμε μια γροθιά, σφίγγοντας πολύ τα δάχτυλα, ενώ το μπράτσο είναι χαλαρό. Κρατάμε την ένταση για 5-7 δευτερόλεπτα. Χαλαρώνουμε και προσέχουμε τη διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης. Επαναλαμβάνουμε.

2. Μέτωπο: Σηκώνουμε προς τα πάνω τα φρύδια και ζαρώνουμε το μέτωπο όσο μπορούμε περισσότερο. Κρατάμε την ένταση. Χαλαρώνουμε.

3. Στήθος, ώμοι και πλάτη: Παίρνουμε μια βαθιά ανάσα, την κρατάμε και τραβάμε προς τα πάνω την πλάτη. Χαλαρώνουμε.

4. Πόδι (μηρός): Σφίγγουμε όσο γίνεται περισσότερο όλους τους μυς του μηρού. Κρατάμε την ένταση. Χαλαρώνουμε.

❖ **Φανταζόμαστε μια όμορφη εικόνα:** Με τη φαντασία μας, μπορούμε να βρεθούμε οπουδήποτε θελήσουμε, να κάνουμε ένα νοερό ταξίδι.

- Βρίσκουμε μια ήσυχη γωνιά, όπου ξέρουμε ότι δεν θα μας διακόψουν για λίγο.
- Παίρνουμε πρώτα μερικές ήρεμες, αργές, διαφραγματικές αναπνοές.
- Κλείνουμε τα μάτια μας.
- Φέρνουμε στον νου μας μια εικόνα ήρεμη και γαλήνια. Μπορεί να είναι μια ανάμνησή μας ή ένας τόπος που έχουμε πάει ή τον φανταζόμαστε.



- Νιώθουμε τις λεπτομέρειες αυτού του τόπου: τα χρώματα, τα σχήματα, τους ήχους, τις μυρωδιές, τη θερμοκρασία. Δεν βλέπουμε απλά την εικόνα, τη «ζούμε» με όλες τις αισθήσεις μας, είμαστε εκεί.
- Αφήνουμε τον εαυτό μας να περιπλανηθεί στον τόπο αυτόν και το σώμα μας να χαλαρώσει.
- Μετράμε αντίστροφα από το 10 και επιστρέφουμε στο περιβάλλον μας, χαλαροί, αλλά σε εγρήγορση.

Σύνδεση με τον εαυτό μας: Η ευεργετική μοναχικότητα

Οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας είχαν συρρικνώσει τη μοναχικότητά μας, που είναι τόσο **απαραίτητη** για την ευημερία μας όσο και οι σχέσεις. Τώρα όμως που οι δραστηριότητές μας έχουν μειωθεί, έχουμε τη δυνατότητα να τη ζήσουμε και να την αξιοποιήσουμε.



Όταν είμαστε **μόνοι με τον εαυτό μας**, σκεφτόμαστε:

- τις επιθυμίες μας
- τις σχέσεις μας
- τις αξίες μας
- την ταυτότητά μας
- τους στόχους μας
- το σχέδιο της ζωής μας

Επεξεργαζόμαστε τι θέλουμε να **αλλάξουμε** σε εμάς, στις σχέσεις μας, στον κόσμο.

Η μοναχικότητα μάς **ξεκουράζει**, μας **ηρεμεί** και μας **αναζωογονεί**. Μπορούμε να ασχοληθούμε με κάτι δημιουργικό, να μάθουμε καινούργια πράγματα.

Κι αν στον μοναχικό χρόνο μας νιώσουμε μοναξιά, θλίψη, πένθος για ό,τι χάνουμε, ακόμα και μελαγχολία, **δεν καταπνίγουμε αυτό που νιώθουμε**. Αυτές οι δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις μάς φέρνουν σε επαφή με τον **αληθινό εαυτό** μας και δείχνουν ότι είμαστε **ζωντανοί**, γίνεται δουλειά μέσα μας, **αλλάζουμε και ωριμάζουμε**.

Το να επιδιώκουμε να είμαστε διαρκώς «χαρούμενοι», «ευτυχισμένοι» και «απασχολημένοι», σε μια εποχή μάλιστα όπου υπάρχει τόση οδύνη γύρω μας, δεν δείχνει καλή επαφή με τον εαυτό μας και με την πραγματικότητα. **Έτσι είναι αυτή η εποχή**: Έχουμε τις καλές στιγμές μας, αλλά έχουμε και τις στιγμές για την **κάπως μελαγχολική μοναχική περισυλλογή και ενδοσκόπηση**.

Παρόλο που η ελευθερία μας έχει περιοριστεί πολύ, μπορούμε να αναπτύξουμε την **εσωτερική ελευθερία** μας ή, αλλιώς, την **αυτονομία** μας – ας θυμηθούμε τους «Ελεύθερους Πολιορκημένους» της Ιστορίας μας και το ποίημα του Διονύσιου Σολωμού! Εμείς, από μόνοι μας, παίρνουμε την **πρωτοβουλία** να ξεκινήσουμε μια μοναχική δραστηριότητα (μαθησιακή, ψυχαγωγική/διασκεδαστική κ.ά.), **διατηρούμε το κίνητρο** να τη συνεχίσουμε όπως μας ευχαριστεί, ή **επιμένουμε** σε αυτήν ακόμη και αν έχει δυσκολίες, ώστε να την **ολοκληρώσουμε**. Ας μην είναι τέλεια και ας αργήσαμε να την κάνουμε – αρκεί που δεν μείναμε αδρανείς!

Έτσι, εκπαιδεύουμε τον εαυτό μας **να αντέχει, ίσως και να απολαμβάνει, και τις στιγμές που είναι μόνος**.

Τα οφέλη αυτής της μοναχικής εργασίας με τον εαυτό μας, που όλοι κάνουμε, άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο αυτόν τον καιρό, **θα τα δούμε να εμφανίζονται στη ζωή μας και μετά το τέλος της πανδημίας**.



Πνευματικότητα

Η πνευματικότητα αφορά το αίσθημα και την πεποίθηση πως **είμαστε σε επαφή με κάτι ανώτερο από εμάς ή ότι ανήκουμε σε κάτι ευρύτερο από εμάς**, τον κόσμο ως όλο.

Αυτό το κάτι παίρνει πολλές, διαφορετικές μεταξύ τους, μορφές σε κάθε άνθρωπο:

- θρησκευτική πίστη (προσευχή, συμμετοχή σε θρησκευτικές τελετές)
- επαφή με τη φύση
- υιοθέτηση μιας ιδεολογίας και του αντίστοιχου τρόπου ζωής
- επαφή και ενασχόληση με διάφορες μορφές τέχνης (π.χ. μουσική, λογοτεχνία)
- προσωπική άσκηση (π.χ. διαλογισμός, γιόγκα)
- ησυχία της σιωπής κ.ά.

Η πνευματικότητα είναι **αναγκαία** για τους ανθρώπους σε περιόδους μεγάλων δοκιμασιών. Οι έρευνες δείχνουν ότι έχει πολλά **οφέλη**:

- μειώνει το στρες
- μειώνει την κατάχρηση ουσιών
- περιορίζει τις αυτοκτονικές σκέψεις
- αυξάνει την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια
- ενισχύει το αίσθημα του σκοπού στη ζωή και την εύρεση νοήματος για ό,τι μας συμβαίνει
- ενδυναμώνει τη μεταξύ μας σύνδεση, αφού όλοι εμείς ανήκουμε σε αυτό το ευρύτερο όλο: την κοινότητα, την κοινωνία, την ανθρωπότητα, το σύμπαν.

Γαλήνη, δέος και σοφία είναι συχνά βιώματα των ανθρώπων με υψηλή πνευματικότητα. Η πνευματικότητα προσφέρει ανακούφιση και ψυχική ανάταση. **Τρέφει το κουράγιο, την πίστη και την ελπίδα ότι θα τα καταφέρουμε.**

Αρκεί να είναι προσανατολισμένη στον άνθρωπο και τις ανάγκες του και να μη γίνεται δογματισμός.

Ενσυνειδητότητα

Η πανδημία έφερε στρες, στενοχώρια και μηρυκασμό. **Διατάραξε την αίσθηση του χρόνου**, για παράδειγμα έχουμε την αίσθηση ότι κυλάει πολύ αργά, ότι είναι μονότονος και ατελείωτος, ή ότι κυλάει πολύ γρήγορα, δηλαδή δεν μπορούμε να καταλάβουμε πώς πέρασε άλλη μία ημέρα και μάλιστα ίδια με την προηγούμενη, ή φαίνεται σαν να μην κυλάει καθόλου, να είναι παγωμένος. Στενοχωριόμαστε για ό,τι χάσαμε. Δυσκολευόμαστε να προβάσουμε τον εαυτό μας στο μέλλον. Νιώθουμε αγωνία για την κατάσταση μετά την πανδημία.

Αυτόν τον καιρό, είναι πιθανό να φτιάχνουμε **καταστροφικά σενάρια** για το παρελθόν και για το μέλλον, να **μηρυκάζουμε** δυσάρεστες σκέψεις, να **υπεραναλύουμε** και να κατακλυζόμαστε από **δυσφορικά συναισθήματα**. **Κατηγορούμε τον εαυτό μας** που τα νιώθει και τα σκέφτεται, **συγκρίνουμε** συνεχώς με κάτι άλλο και δεν είμαστε ευχαριστημένοι. Άλλοτε, πάλι, **καταστέλλουμε** τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και κάνουμε σαν να μην υπάρχουν.



Καταστροφικές σκέψεις – Μηρυκασμός:

«Έχω χάσει πολύτιμο χρόνο από τη ζωή μου»

«Τι θα μου/μας συμβεί;»

«Τίποτα δεν θα πάει καλά στο μέλλον»



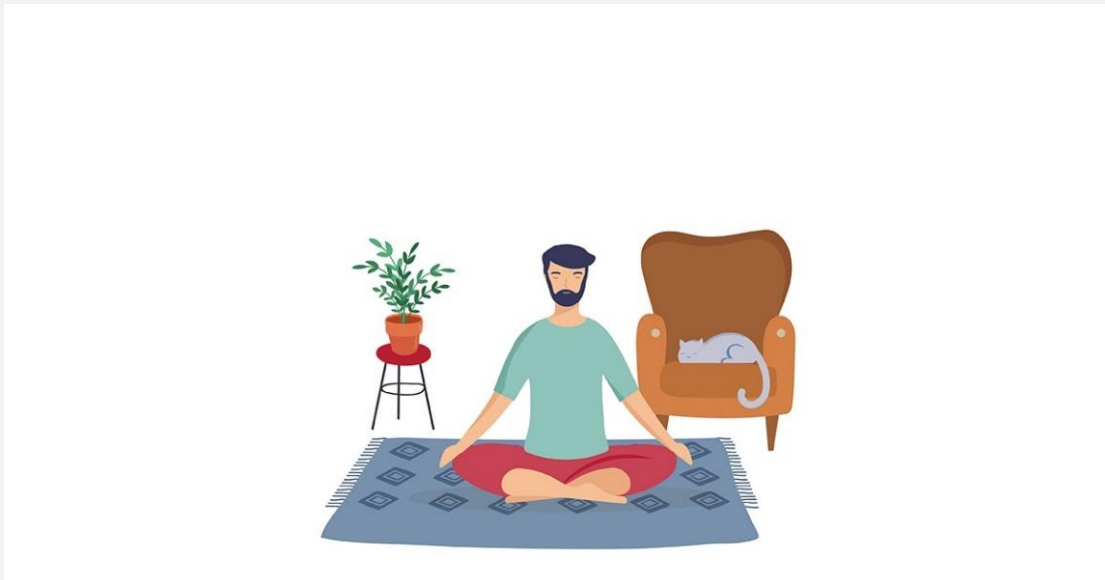
Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι μια κατάσταση της ύπαρξης, που μας οδηγεί να **επικεντρωνόμαστε στο εδώ-και-τώρα, να ζούμε πλήρως τη στιγμή, χωρίς κριτική.**

Ας σκεφτούμε: αν το εδώ-και-τώρα φαίνεται ατελείωτο, βαρετό ή άδειο λόγω της πανδημίας, εμείς του δίνουμε περιεχόμενο και νόημα.

Πώς γίνεται μια άσκηση ενσυνειδητότητας;

- Παίρνουμε **ήρεμες αναπνοές.**
- **Προσέχουμε και εστιαζόμαστε** στις αισθήσεις του σώματός μας την παρούσα στιγμή, π.χ. πώς νιώθουμε την αναπνοή μας, πώς ακουμπά το σώμα μας στην καρέκλα, πώς πατούν τα πόδια μας στο έδαφος, πώς αγγίζει το χέρι μας το σώμα μας...
- Αποκτούμε **επίγνωση** για τις αισθήσεις του σώματός μας.
- Παράλληλα με τις σωματικές αισθήσεις, είναι φυσικό να αναδύονται τα συναισθήματα και οι σκέψεις μας και έτσι **ο νους μας περιπλανάται.**
- Παρατηρούμε σκόπιμα αυτά τα συναισθήματα και αυτές τις σκέψεις, χωρίς να τα επεξεργαζόμαστε γνωστικά, **χωρίς να τους ασκούμε κριτική και αποδοκιμασία.**
- **Αναγνωρίζουμε** τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας, με **καλοσύνη και αυτοσυμπόνια.** Παίρνουμε μια απόσταση από αυτά. **Δεν είμαστε οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας.**
- Μετά την περιπλάνηση του νου, **επιστρέφουμε** στην εστίαση στις σωματικές αισθήσεις μας.
- Όταν και πάλι αναδύονται κάθε είδους σκέψεις και συναισθήματα, τα καλοδεχόμαστε, τα αναγνωρίζουμε και **πάλι επιστρέφουμε** στις αισθήσεις μας Κ.Ο.Κ.

Ασκήσεις ενσυνειδητότητας μπορούμε να κάνουμε μέσα ή έξω από το σπίτι, περπατώντας στον δρόμο, στη φύση. Είναι καλό να γίνονται καθημερινά. Όπου και να είμαστε, επικεντρωνόμαστε και νιώθουμε το περιβάλλον γύρω μας: τη θερμοκρασία, τους ήχους, τις γεύσεις, τις μυρωδιές, τον άνεμο, τον ήλιο, τις



εναλλαγές φωτός και σκιάς. Οι ασκήσεις αυτές αυξάνουν την επίγνωσή μας ότι είμαστε **ζωντανοί** και **συνδεδεμένοι** με τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας.

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να υπάρχει **σε οποιαδήποτε δραστηριότητά μας**, την οποία βιώνουμε στην παρούσα στιγμή και **είμαστε μέσα σε αυτή με όλο μας το είναι**. Και, όταν ο νους μας περιπλανάται στο παρελθόν ή στο μέλλον, το αναγνωρίζουμε με καλοσύνη και τον βοηθάμε να επιστρέψει στη δραστηριότητα που κάνουμε εκείνη τη στιγμή, όπως: φαγητό, δουλειές του σπιτιού, κηπουρική, παρακολούθηση διαδικτυακού μαθήματος, μελέτη, ακρόαση μουσικής, ζωγραφική, σωματική άσκηση, περιποίηση του σώματός μας και τόσα άλλα.

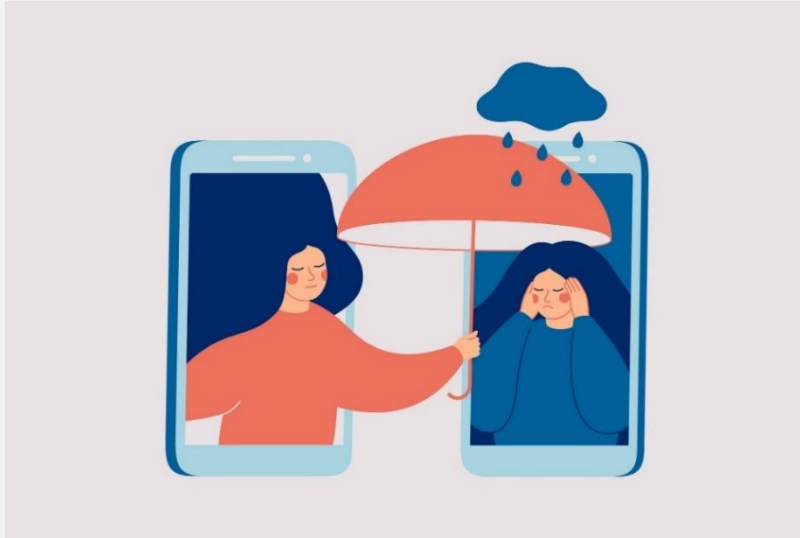
Στο διαδίκτυο μπορούμε να εντοπίσουμε πολλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας, που είναι πολύ δημοφιλείς αυτόν τον καιρό. Μπορούμε να τις κάνουμε μόνοι μας ή μαζί με άλλους (προσφέρονται διαδικτυακές συνεδρίες), ή να «κατεβάσουμε» σχετικές εφαρμογές (Apps).

Σε μια περίοδο της ζωής μας που **εξερευνούμε την ταυτότητά μας** (ποιοι/ποιες είμαστε), αλλά οι περιορισμοί λόγω της πανδημίας δεν μας επιτρέπουν να κάνουμε αυτή την αναζήτηση στον κοινωνικό κόσμο, η ενσυνειδητότητα μπορεί να μας προσφέρει μια ευκαιρία να αρχίσουμε

- να γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας
- να νιώθουμε τη θέση μας στον κόσμο που μας περιβάλλει
- να νιώθουμε τη θέση του κόσμου μέσα μας.

Συμπόνια – Αυτο-συμπόνια

Ο **πόνος** και η **οδύνη** είναι η κυρίαρχη εμπειρία της πανδημίας COVID-19, **κοινή** σε πολλούς ανθρώπους, παρά τις διαφορές και τις ανισότητες.



Η συμπόνια (όχι ο οίκτος) υπηρετεί την **επιβίωση** του ανθρώπινου είδους. Αποδείχτηκε και αποδεικνύεται καθημερινά στην πράξη **πολύ ωφέλιμη** για τους ανθρώπους που υπέφεραν τον καιρό της πανδημίας σε όλον τον κόσμο.

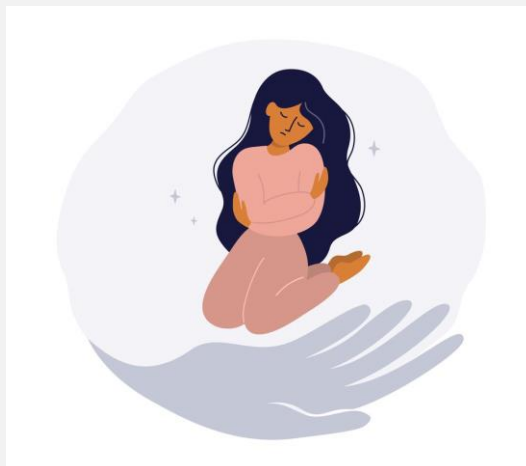
Η συμπόνια είναι σπουδαία **αρετή** γιατί με αυτή:

- ❖ **συν-κινούμαστε** και **συμπάσχουμε** με την οδύνη των συνανθρώπων μας
- ❖ κατανοούμε τις **ατέλειες**, τα ελαττώματα και τα λάθη των άλλων, επομένως μειώνεται η καχυποψία και ο θυμός μας για αυτούς
- ❖ είναι πιθανό να τους **βοηθήσουμε**
- ❖ η βοήθεια μάς κάνει να νιώθουμε καλύτερα, όχι μόνο γιατί **ανακουφίζουμε** τους άλλους, αλλά και γιατί γινόμαστε **χρήσιμοι**
- ❖ νιώθουμε **λιγότερη μοναξιά** και **περισσότερη ηρεμία και γαλήνη**.

Υπάρχει και η αυτο-συμπόνια!

Η **αυτο-συμπόνια** είναι η φροντίδα του εαυτού μας όταν αυτός υποφέρει, είναι ευάλωτος και αδύναμος. Δείχνουμε στον εαυτό μας την ίδια καλοσύνη και έγνοια που θα δείχναμε σε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο.

Με την αυτο-συμπόνια, αναγνωρίζουμε ότι όλη η ανθρωπότητα, στην οποία ανήκουμε και εμείς, μοιράζεται τις ίδιες επώδυνες εμπειρίες, όπως είναι και η πανδημία.



Ευγνωμοσύνη

Η πανδημία έδειξε ότι **τίποτα δεν είναι αυτονόητο**.

Έτσι, δεν υπάρχει άλλος τρόπος παρά **να εκτιμούμε ό,τι έχουμε στη ζωή μας**.

❖ **Εκφράζουμε ανοιχτά ευγνωμοσύνη σε αγαπημένα πρόσωπα**. Πώς θα ήταν άραγε η ζωή μας αν έλειπαν τα σημαντικά για εμάς πρόσωπα; Τους εκφράζουμε την αγάπη, τον θαυμασμό, την εκτίμησή μας. Τους λέμε **«ευχαριστώ»** που υπάρχουν στη ζωή μας, που έκαναν κάτι συγκεκριμένο για εμάς, έστω και μικρό, καθημερινά. Τους κάνουμε μια ευχάριστη έκπληξη, ένα μικρό δωράκι. Το καλό που έχουν οι άλλοι γίνεται και δικό μας καλό. Τους φτιάχνουμε τη μέρα τους!

*Τα μηνύματα ευγνωμοσύνης
μεταδίδουν τον... ιό
της καλοσύνης*

❖ **Εκφράζουμε ανοιχτά ευγνωμοσύνη σε άγνωστα πρόσωπα**. «Ευχαριστώ» μπορούμε να πούμε και σε άγνωστα πρόσωπα, που ίσως δεν θα ξαναδούμε ποτέ και που μας πρόσφεραν μια υπηρεσία (π.χ. έναν καφέ, μια εξυπηρέτηση, ή μια σημαντική βοήθεια).

Μια άσκηση ευγνωμοσύνης!

Γράφουμε, καθημερινά ή όποιες μέρες μπορούμε, στο χαρτί ή στον υπολογιστή, **τρία πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες**.



Εκτός από τα αυτονόητα (π.χ. «είμαι ευγνώμων για τους ανθρώπους που έχω στη ζωή μου»), μπορούμε να αναγνωρίζουμε και άλλες όψεις της ζωής μας που μας δίνουν χαρές καθημερινά, όσο μικρές και αν φαίνονται αυτές (π.χ. «είμαι ευγνώμων που σήμερα βγήκα μια ωραία βόλτα στον ήλιο»). Συνήθως είναι **καινούργιες και διαφορετικές** την κάθε ημέρα. Δεν τις προσπερνάμε ασυναίσθητα. **Τις προσέχουμε, τις παρατηρούμε, τις απολαμβάνουμε!**

Αυτά που γράφουμε μπορούμε να τα μοιραστούμε με τους άλλους, να τους προτρέψουμε να κάνουν και εκείνοι κάτι ανάλογο, ή να τα κρατήσουμε για τον

εαυτό μας. Μπορούμε να φυλάξουμε αυτά τα γραπτά ως **αποθέματα δύναμης** και **όμορφες αναμνήσεις** για το μέλλον μας.

❖ **Εκφράζουμε ευγνωμοσύνη για το παρελθόν μας.** **Θυμόμαστε** ανθρώπους που πέρασαν από τη ζωή μας και ωφέλησαν εμάς ή/και άλλους (π.χ. δασκάλους, φίλους). Είναι μια ευκαιρία να τους εκφράσουμε τώρα την αναγνώριση του καλού που μας έκαναν· θα τους δώσει μεγάλη χαρά. Μπορούμε όμως και να κρατήσουμε για τον εαυτό μας αυτή την ευγνωμοσύνη· αρκεί που το σκεφτήκαμε.

Η ευγνωμοσύνη καλλιεργείται **συνειδητά**. Ενισχύει τις σχέσεις μας και την αλληλοβοήθεια. Μειώνει το άγχος και την καταθλιπτική διάθεση.

Υπομονή

Έχουμε μάθει να ζούμε με γρήγορους ρυθμούς, με την ικανοποίηση να έρχεται **αμέσως** (instant, όπως... Instagram). Αδημονούμε να τελειώσει η πανδημία. Θα θέλαμε να γίνει κάτι μαγικό και να αλλάξουν τα πράγματα τώρα. Δεν αντέχουμε άλλο...

Η πανδημία είναι μια **καταιγίδα** ή μια **τρικυμία**. Τη βιώνουμε τώρα, αλλά κάποια στιγμή, που δεν θα αργήσει να έλθει, είναι όμως μια μελλοντική στιγμή, αυτή **θα τελειώσει**.

Η υπομονή, που καλλιεργείται με πολλά από όσα αναφέρονται στον Οδηγό αυτόν, μας **διευκολύνει**:

- ❖ **να μη «μιζεριάζουμε», «μηρυκάζοντας»** δυσάρεστες ή και καταστροφικές σκέψεις και, μόλις νιώθουμε ότι «πέφτουμε πολύ ψυχολογικά», συνεργόμαστε καθώς σκεφτόμαστε ότι **έτσι είναι η ζωή τον καιρό της πανδημίας**, επώδυνη, και θα την **αντέξουμε**
- ❖ **να σχεδιάζουμε, να οραματιζόμαστε και να αναπαριστούμε** διάφορες εναλλακτικές για το πώς θα είμαστε εμείς και ο κόσμος αργότερα, άρα και πώς θα μπορούσαμε **εμείς** να υλοποιήσουμε αυτά τα σχέδια, μετά από περίσκεψη και εσωτερική εργασία με τον εαυτό μας, που θέλει τον χρόνο της.



Κάνουμε
σχέδια για το
μετά και...
αναμένουμε.

Ανοχή της αβεβαιότητας

Η πανδημία προκάλεσε αβεβαιότητα σε πολλά πεδία της ζωής. Είναι:

- **πρωτόγνωρη** κατάσταση, επομένως δεν διαθέτουμε καμία προηγούμενη παρόμοια εμπειρία για να στηριχτούμε σε αυτήν και να ξέρουμε τι να κάνουμε
- **απρόβλεπτη** κατάσταση, αφού ο ίδιος ο ιός έχει μια απρόβλεπτη συμπεριφορά, δεν γνωρίζουμε πώς ακριβώς θα εξελιχθεί η πανδημία και πότε ακριβώς θα τελειώσει
- **ασαφής** κατάσταση, που επιδέχεται πολλές, διαφορετικές ερμηνείες, ακόμη και από τους ειδικούς επιστήμονες.

Στο Πανεπιστήμιο, δεν γνωρίζουμε πότε ακριβώς θα γίνει η επιστροφή στις αίθουσες.

Αν είμαστε τεταρτοετείς ή επί πτυχίω, η αβεβαιότητα είναι μεγαλύτερη!

Βρισκόμαστε μπροστά σε εκκρεμότητες, όπως εργαστήρια, πρακτικές, ή κλινικές, που δεν γνωρίζουμε ακριβώς πότε και πώς θα διεξαχθούν, πώς θα είναι η συνεργασία για την επίβλεψη των πτυχιακών ή άλλων εργασιών μας, πώς θα είναι η ορκωμοσία, πώς θα «κλείσουμε» τον κύκλο της φοιτητικής ζωής μας, πώς θα αποχαιρετίσουμε τους συμφοιτητές μας, ποιες δυσκολίες θα αντιμετωπίσουμε στην εύρεση εργασίας ή/και στην επιδίωξη μεταπτυχιακών σπουδών κ.ά.

Δεν είναι καθόλου εύκολο να **αντέξουμε** την αβεβαιότητα. Άλλες φορές μπορεί να το καταφέρνουμε και άλλες όχι.

Με δεδομένη, λοιπόν, την **αδυναμία ή δυσκολία πρόβλεψης**,

- ❖ **οργανώνουμε την καθημερινότητά μας** έτσι ώστε να έχουμε έναν έλεγχο σε όλα όσα είναι εφικτό να ελέγξουμε (π.χ. οργάνωση μελέτης) και
- ❖ αν δεν μπορούμε να κάνουμε ένα πράγμα, αναζητούμε τι άλλο, **εναλλακτικό**, μπορούμε να κάνουμε αντί για αυτό.

Δημιουργική ανησυχία:

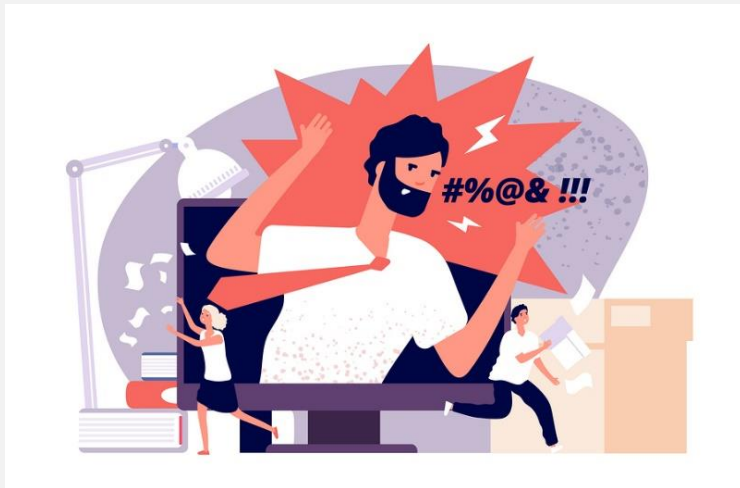
«Αν δεν τηρώ τα μέτρα προστασίας, είναι πιθανό να θέσω σε κίνδυνο τον εαυτό μου και τους άλλους»

Μη δημιουργική ανησυχία:

«Γιατί κανείς δεν μπορεί να μας πει πότε θα τελειώσει όλο αυτό;»

Αυτοέλεγχος - Έλεγχος του θυμού

Στην αρχή της πανδημίας, το κυρίαρχο συναίσθημα ήταν ο φόβος. Όπως όλα δείχνουν, τώρα είναι πλέον και ο **θυμός**.



Η πανδημία έφερε την **αύξηση πολλών μορφών βίας** από διάφορες πηγές και σε διάφορα πεδία. Αυξήθηκαν η εριστικότητα, ο θυμός, η εχθρότητα, που πολλές φορές εκδηλώνονται ανεξέλεγκτα.

Θυμώνουμε για τον ιό και τις επιπτώσεις του. Θυμώνουμε για τον αρνητικό αντίκτυπο της πανδημίας σε διάφορες πλευρές της ζωής μας, όπως οι σπουδές, οι σχέσεις, η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς μας και η δική μας, η μελλοντική επαγγελματική μας εξέλιξη. Θυμώνουμε για τους τρόπους διαχείρισης της πανδημίας σε συλλογικό επίπεδο. Θυμώνουμε για την παραπληροφόρηση και τις προσπάθειες χειραγώγησης και τρομοκράτησης. Θυμώνουμε για τα περιστατικά αστυνομικής βίας, την επιδείνωση των κοινωνικών ανισοτήτων και της κοινωνικής αδικίας, που προκάλεσε η πανδημία. Θυμώνουμε για όλες τις ανεξέλεγκτες εκδηλώσεις βίας που βλέπουμε γύρω μας.

Ανάμεσα στα άλλα, **οι νέοι κατηγορήθηκαν** ότι δεν τηρούν τα μέτρα προστασίας, συμπεριφέρονται με ανευθυνότητα και, καθώς είναι συνήθως «ασυμπτωματικοί», διασπείρουν τον ιό, με συνέπεια να αυξάνεται ο θυμός και η αγανάκτηση – και από τις δύο πλευρές. Άλλωστε, το χάσμα των γενεών πάντοτε υπάρχει.

Μαζί με τον θυμό, σε μερικές περιπτώσεις εμφανίζονται και υπερβολική **δυσπιστία**, καχυποψία, «θεωρίες συνωμοσίας», άρνηση υιοθέτησης των μέτρων προστασίας κ.ά. Απόψεις αστήρικτες ή επικίνδυνες για την υγεία και την αντιμετώπιση της πανδημίας έκαναν έντονα την εμφάνισή τους.

Ο θυμός είναι φυσιολογικό συναίσθημα!

Ο θυμός είναι ένα **φυσιολογικό** ανθρώπινο συναίσθημα, που είναι λειτουργικό σε πολλές καταστάσεις. Εμφανίζεται ιδίως όταν υπάρχει στρες, που οφείλεται σε έναν **κίνδυνο** ή **απειλή** για την επιβίωσή μας, όπως συμβαίνει τώρα. Με τον θυμό επιχειρούμε να **προστατευτούμε** εμείς οι ίδιοι, να προστατεύσουμε τους αγαπημένους μας και τα δικαιώματα όλων. Μας προσφέρει μια αίσθηση δύναμης·



δεν είμαστε παθητικοί δέκτες της κατάστασης, αλλά αντιδρούμε. Ο θυμός είναι **κίνητρο**, που μας ωθεί να δράσουμε.

Αν ο θυμός παραμένει ανεξέλεγκτος, θα **βλάπτει σοβαρά** τον εαυτό μας και τους άλλους, ιδίως τους αγαπημένους μας. Και θα δημιουργείται ένας **φαύλος κύκλος**, όπου όσο περισσότερο νιώθουμε ότι είμαστε στο έλεος του θυμού, τόσο περισσότερο θα θυμώνουμε – με εμάς τους ίδιους πρώτα!

Μπορούμε να ελέγξουμε τον θυμό – τις ημέρες της πανδημίας και όχι μόνο;

- ❖ **Έχουμε επίγνωση ότι είμαστε ευάλωτοι.** Το πρώτο που πρέπει να αποδεχτούμε είναι ότι, λόγω των συνεχών **ματαιώσεων** που συνεπάγεται η πανδημία, είναι τώρα πολύ πιο **συχνό** να εκδηλώσουμε και εμείς θυμό και εχθρότητα, να δεχτούμε τον θυμό και την εχθρότητα των άλλων, αλλά και να μην μπορούμε να τα διαχειριστούμε. Παρατηρούμε ότι συχνά οι φίλοι, οι συμφοιτητές, οι γνωστοί μας είναι εκνευρισμένοι όπως και εμείς, με αποτέλεσμα να **παρανοούν** καταστάσεις και να είναι **ευέξαπτοι**.
- ❖ **Αναγνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σημεία του θυμού.** Μαθαίνουμε να παρατηρούμε τις **σωματικές αισθήσεις** μας **αμέσως πριν** εκδηλωθεί ο θυμός, π.χ. θερμότητα του προσώπου, αυξημένος ρυθμός αναπνοής, εφίδρωση, τρέμουλο, μυϊκή ένταση. Αυτές μας προειδοποιούν ότι ίσως επίκειται η έκρηξή μας και κινητοποιούμαστε να την ελέγξουμε όσο είναι δυνατόν.
- ❖ **Σκεφτόμαστε πριν μιλήσουμε.** Όταν είμαστε θυμωμένοι, είναι πιθανό να πούμε κάτι για το οποίο μετά θα μετανιώσουμε. Προτού μιλήσουμε ή απαντήσουμε, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο (μερικά δευτερόλεπτα ή λεπτά) να **συλλογιστούμε** και ας αφήσουμε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Όταν θυμώνουμε, δεν λέμε πάντα το πρώτο πράγμα που μας έρχεται.
- ❖ **Απομακρύνουμε τον εαυτό μας.** Ο συνωστισμός στο σπίτι και ο συνεχής συγχρωτισμός με τα ίδια πρόσωπα τρέφουν τον θυμό. Αν φτάσουμε σε σημείο να εξοργιστούμε ανοιχτά, ιδίως με αγαπημένα μας πρόσωπα, είναι προτιμότερο να πατήσουμε **«pause»**. **Φεύγουμε** από τη «σκηνή» και πηγαίνουμε κάπου, όπου

π.χ. μπορούμε να πάρουμε αργές και βαθιές αναπνοές, ή να μετρήσουμε αντίστροφα από το 100 ανά τρία, μέχρι να ηρεμήσουμε.

❖ **Εκφράζουμε τον θυμό μόλις ηρεμήσουμε.**

Όταν καταφέρνουμε κάπως να ελέγχουμε τον εαυτό μας, χρησιμοποιούμε τον **λόγο** για να εκδηλώσουμε τη ματαίωση που νιώθουμε. Είναι προνόμιο του ανθρώπου να «ντύνει» τον θυμό του με λέξεις, να ρυθμίζει τον τόνο της φωνής του, να ονομάζει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του, να χρησιμοποιεί λογικά, πειστικά

επιχειρήματα, να επιλέγει να μιλήσει με σαφήνεια και καθαρότητα. Κατά την έκφραση αυτή, είναι πιθανό να είμαστε ακόμη εκνευρισμένοι: ο θυμός έχει **ένταση**, που μπορούμε να **ρυθμίσουμε**, ώστε να μην είναι πάντα το ίδιο ακραίος και βλαβερός.

❖ **Συγκρούσεις με τους γονείς.** Ιδίως αν αυτό το διάστημα μένουμε στο σπίτι των γονέων μας, είναι πιθανό η συνεχής επαφή μαζί τους, ακόμα και αν έχουμε γενικά καλή σχέση, να είναι πηγή προστριβών. Επειδή η σχέση με τους γονείς είναι πια περισσότερο ισότιμη, μπορούμε να βάλουμε τα όριά μας και **να διεκδικήσουμε χώρο και χρόνο** δικό μας, όσο αυτό βέβαια είναι δυνατόν. Επίσης, όταν είμαστε ήρεμοι, εξηγούμε με επιχειρήματα στους γονείς **ποια είναι τα πράγματα που μας εκνευρίζουν και μας θυμώνουν**, στα οποία εμπλέκονται εκείνοι, και τους ζητούμε να σεβαστούν την επιθυμία μας.

❖ **Δείχνουμε αυτο-συμπόνια για τον θυμό μας.** Είναι σύνηθες, μετά την έκρηξη οργής, να κατηγορούμε τον εαυτό μας για αυτό που κάναμε, να νιώθουμε ντροπή ή ενοχή. Αντί για αυτό, η αυτο-συμπόνια και η καλοσύνη προς τον εαυτό μας μας βοηθά να μην ταυτιστούμε με τον θυμό, αλλά να τον τοποθετήσουμε **απέναντί** μας και να **στοχαστούμε** πάνω σε αυτόν. Αν ο θυμός είναι ανεξέλεγκτος, αυτό σημαίνει ότι ο εαυτός μας χρειάζεται περισσότερη φροντίδα – όχι μόνο από τους άλλους, αλλά και από εμάς τους ίδιους. Για παράδειγμα, χρειαζόμαστε περισσότερο ύπνο, λίγη ξεκούραση, μια βόλτα, κάτι μικρό που θα μας φτιάξει τη διάθεση, σωματική άσκηση, ασκήσεις χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας, ή οτιδήποτε άλλο μας βοηθά να ηρεμήσουμε.

❖ **Αναζητούμε τις αιτίες του θυμού.** Ο θυμός, αν και πολύ... καυτό συναίσθημα, είναι σαν ένα παγόβουνο. Βλέπουμε μόνο την κορυφή του. Πρέπει όμως να αναγνωρίσουμε την αξία του, να τον **επικυρώσουμε** ως ανθρώπινο συναίσθημα. Στην ηρεμία, **αναρωτιόμαστε και συλλογιζόμαστε:**



- Τι είναι πραγματικά αυτό που με θυμώνει; Σε ποιο βαθμό είναι η πανδημία και σε ποιο βαθμό είναι άλλα θέματα;
 - Μήπως μεταθέτω τον θυμό μου σε κάτι, ας πούμε την πανδημία, που δεν είναι η πραγματική αιτία του;
 - Μπορώ να το ανακαλύψω χωρίς να το αρνούμαι ή να το εκλογικεύω;
 - Είναι κάτι που πάντα με εξοργίζει ή εμφανίστηκε πρώτη φορά τώρα, στην πανδημία;
 - Ποιο είναι το ευαίσθητο σημείο μου που αγγίζει η κατάσταση την οποία ζούμε τώρα; Ίσως κάποιες παλιές απογοητεύσεις μου ή πράγματα που με τραυμάτισαν;
 - Ποιοι είναι οι εναλλακτικοί τρόποι που μπορώ να αντιδρώ, χωρίς ανεξέλεγκτο θυμό;
 - Μπορώ να βρω κάποιον να ακούσει και να καταλάβει τον θυμό μου;
 - Μοιράζονται και άλλοι τον ίδιο θυμό; Αν ναι, τι είναι αυτό που συμβαίνει;
 - Μέχρι πού είναι τα όριά μου; Πόσο μπορούν να με ανεχτούν οι άλλοι και να τους ανεχτώ και εγώ;
 - Χρειάζομαι βοήθεια εγώ ή/και τα άλλα πρόσωπα για να καταφέρουμε να διαχειριστούμε τη ματαίωση και την οργή μας;
- ❖ **Συγχωρούμε.** Σε αρκετές περιπτώσεις, είναι ανάγκη να συγχωρήσουμε για να προχωρήσουμε στη ζωή μας. Δεν «κρατάμε μούτρα». Η συγχώρεση μετριάζει την πικρία και το αίσθημα της αδικίας. Τότε η κατάσταση στην οποία εκδηλώσαμε θυμό μπορεί να γίνει μια ευκαιρία να **μάθουμε** κάτι σημαντικό, και εμείς και οι άλλοι, ακόμα και να **ενδυναμώσουμε** τις σχέσεις μεταξύ μας.
- ❖ **Κάνουμε χιούμορ.** Ο θυμός είναι ένα πολύ σοβαρό συναίσθημα με σοβαρές αιτίες, ιδίως τις ημέρες της πανδημίας. Ωστόσο, το χιούμορ –και με τη μορφή της σάτιρας– είναι ένας **προηγμένος μηχανισμός άμυνας κατά του άγχους**, ιδίως σε συνθήκες που νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Το χιούμορ ενισχύει την **επαφή** και τη **σύνδεση** μεταξύ των ανθρώπων.
- ❖ **Δεχόμαστε τις ενδιάμεσες αποχρώσεις.** Τα πράγματα δεν είναι «**άσπρο – μαύρο**», «καλό – κακό», «δίκαιο – άδικο», αλλά υπάρχουν πολλές ενδιάμεσες αποχρώσεις. Αυτόν τον καιρό, είναι συχνές οι διαφωνίες και για τον κορωνοϊό, την πανδημία, τα μέτρα..., στις οποίες εμπλεκόμαστε εμείς, οι φίλοι, οι γονείς, οι συγγενείς μας, ή ακόμη και άγνωστοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, όσοι πιστεύουν σε «θεωρίες συνωμοσίας» ή/και αρνούνται να υιοθετήσουν τα μέτρα προστασίας για τους ίδιους και για τους άλλους, έχουν συνήθως υψηλά επίπεδα θυμού. Όσοι είναι στον αντίποδα, θυμώνουν με τους προηγούμενους, γιατί τους θεωρούν επικίνδυνους για τη δημόσια υγεία. Προφυλάσσουμε τον εαυτό μας από μια τέτοια μορφή **εκφόρτισης** και **εκτόνωσης** του φόβου και του άγχους. **Δεν αφήνουμε τη δυσπιστία μας να γίνει εχθρότητα**

και επίθεση στους άλλους. Αν πάρουμε μέρος στη διαφωνία ή τη διαμάχη, χρησιμοποιούμε βάσιμα επιχειρήματα. **Κρατάμε τον νου μας ανοιχτό.**

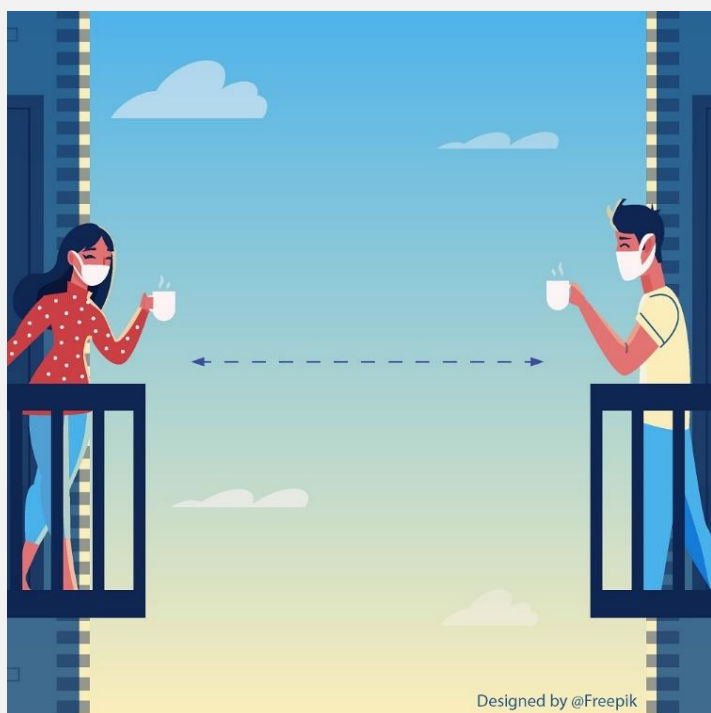
- ❖ **Αποφεύγουμε τις διακρίσεις.** Η πανδημία αύξησε την **πόλωση** σε όλον τον πλανήτη. Αναζητούνται «υπεύθυνοι», «αποδιοπομπαίοι τράγοι» και «εξιλαστήρια θύματα». Αποδίδονται «ετικέτες» και αυξάνονται η καχυποψία, οι παρανοήσεις, ο στιγματισμός, η ξενοφοβία κ.ά. Εκφράζονται προκαταλήψεις και αποδίδονται κατηγορίες σε ολόκληρες **ομάδες του πληθυσμού**. Αυτό δεν αφορά μόνο όσους διαφοροποιούνται αισθητά και αποκλίνουν στο θέμα της πανδημίας. Αφορά και ανθρώπους με **ταυτότητες διαφορετικές** από τις κυρίαρχες/ετεροκανονικές, όπως ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, ή **μειονοτικές** (π.χ. φυλή, χρώμα), ή όσους είναι σε κίνδυνο να βιώσουν **στίγμα**, όπως άτομα με αναπηρία, ψυχική διαταραχή κ.λπ. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν επιβαρυνθεί περισσότερο από την πανδημία, τις επιπτώσεις της και τη διαχείρισή της. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να είμαστε **εμείς**. Προσπαθούμε να διατηρούμε την **ψυχραιμία** μας, διαβάζουμε, ενημερωνόμαστε και σκεφτόμαστε **κριτικά** πάνω στην κατάσταση αυτή. Αναζητούμε **δεδομένα** για να ελέγξουμε αν αυτά επαληθεύουν τις απόψεις μας.
- ❖ **Εξασκούμε τη διεκδικητικότητα.** Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, ιδίως όταν βρισκόμαστε σε μια τόσο δύσκολη συνθήκη όσο η πανδημία. Δεν τον καταστέλλουμε. **Εξασκούμε να τον εκφράζουμε με κατάλληλο και αποτελεσματικό τρόπο.** Ένας τέτοιος τρόπος είναι η διεκδικητικότητα, δηλαδή να εκφράζουμε με **επιχειρήματα** αυτό που έχουμε **ανάγκη**. Το ζητάμε με σαφήνεια και ψυχραιμία. Η διεκδικητικότητα βρίσκεται **ανάμεσα στην παθητικότητα και την επιθετικότητα**. Μπορούμε να **διαπραγματευτούμε** αυτό που ζητάμε και να βρούμε με τους άλλους μια μέση λύση (π.χ. ποιος θα παρακολουθήσει το διαδικτυακό μάθημα και από ποια συσκευή – αν είναι περισσότεροι από ένας μαθητές ή φοιτητές στο ίδιο σπίτι). Η διαπραγμάτευση είναι πολύ χρήσιμη την περίοδο της πανδημίας, που υπάρχουν πολλοί περιορισμοί για την ικανοποίηση των αναγκών μας.



❖ **Αξιοποιούμε την ψυχική ενέργεια του θυμού.** Όπως είδαμε, ο θυμός είναι κίνητρο για δράση και καταναλώνει πολλή **ψυχική ενέργεια**. Αυτή η ενέργεια μπορεί να **διοχετευτεί** σε άλλου τύπου δράση, για παράδειγμα, σε μια ωφέλιμη συλλογική δράση, μια κοινωνική παρέμβαση, μια παρέμβαση στην κοινότητα, μια μορφή ακτιβισμού.

Επινοητικότητα – Χιούμορ

Οι δυσκολίες απαιτούν να είμαστε **εφευρετικοί**, να βρίσκουμε λύσεις σε καθημερινές δυσκολίες, όπως ο συνωστισμός στο σπίτι, ή οι τεχνικές δυσκολίες στην τηλεκπαίδευση, ή πώς να περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας, ή πώς να βοηθήσουμε έναν συγγενή ή γείτονά μας.



Δεν είναι ανάγκη να είναι πάντα μια σπουδαία λύση. Αρκεί πολλές φορές μια μικρή ευφάνταστη τροποποίηση στη ρουτίνα ή μια μικρή έξυπνη και ουσιαστική κίνηση, για να βάλει λίγη **έκπληξη** στη ζωή μας, αυτή ακριβώς που μας λείπει τόσο πολύ!

Σπουδαίο **παράδειγμα** επινοητικότητας και εφευρετικότητας στην πανδημία αποτελούν όσοι βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισής της, όπως οι επιστήμονες-ερευνητές –δημιούργησαν σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα εμβόλια και συνεχίζουν την έρευνα– και, φυσικά, το υγειονομικό προσωπικό, που σώζει ανθρώπινες ζωές σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες.

Όταν δεν βρίσκουμε λύση, δεν χάνουμε την αισιοδοξία μας και την αίσθηση του **χιούμορ**.

Το χιούμορ έχει αποδειχτεί **λυτρωτικό** για όσους το χρησιμοποιούν τον καιρό της πανδημίας!

Ευθύνη – Βοήθεια – Γενναιοδωρία

Η βοήθεια προς τους άλλους είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταπολεμήσουμε τον συχνό **φόβο** μας για το πώς θα είναι οι ανθρώπινες σχέσεις μετά την πανδημία, αλλά και ο καλύτερος τρόπος να πάρουμε και εμείς **ικανοποίηση** από τις σχέσεις μας.

- ❖ **Προσφέρουμε βοήθεια στα αγαπημένα μας πρόσωπα.** Παίρνουμε τα αναγκαία μέτρα προστασίας, ώστε να προφυλάξουμε την υγεία τους, με **υπευθυνότητα**. Προσφέρουμε κάθε είδους βοήθεια, ακόμη και μικρή, μέσα στο σπίτι.
- ❖ **Προσφέρουμε βοήθεια στους φίλους και συμφοιτητές μας.** Επικοινωνούμε μαζί τους, παρέχουμε ακαδημαϊκή, συναισθηματική ή άλλη **υποστήριξη**. Αν γνωρίζουμε ήδη συμφοιτητές μας που έχουν **αναπηρία** ή ανήκουν σε διάφορες **ευπαθείς ομάδες**, βρίσκουμε τρόπους να επικοινωνήσουμε μαζί τους, έστω να τους ρωτήσουμε απλά τι κάνουν και να τους μεταδώσουμε το μήνυμα ότι δεν είναι μόνοι και εγκαταλελειμμένοι.
- ❖ **Προσφέρουμε βοήθεια σε έναν άγνωστο.** Υπάρχουν πολλοί τρόποι να προσφέρουμε μια μικρή βοήθεια σε κάποιον που έχει ανάγκη και μας είναι άγνωστος ή δεν τον γνωρίζουμε καλά, για παράδειγμα, έναν γείτονα, κάποιον στην κοινότητα, έναν άγνωστο συμφοιτητή. Οι πράξεις αυτές περιορίζουν, και σε εμάς και στους άλλους, τη **μοναξιά** και το **αίσθημα της ανημπόριας**, που είναι πολύ συχνές εμπειρίες αυτόν τον καιρό.
- ❖ **Οι μικρές θυσίες είναι αναγκαίες.** Μπορεί να χρειαστεί να κάνουμε μικρές, καθημερινές θυσίες, για να μη θέσουμε σε κίνδυνο τους αγαπημένους μας ή άγνωστους ευάλωτους ανθρώπους. Είναι ένας **αλtruισμός της καθημερινής ζωής**, που μας κάνει να νιώθουμε καλύτεροι άνθρωποι και ότι συνεισφέρουμε στο κοινό καλό. Οι μικρές πράξεις αγάπης και έγνοιας περιορίζουν τις ενοχές μας και μας ανακουφίζουν.



- ❖ **Αναγνωρίζουμε και δεχόμαστε βοήθεια.** Δεν βοηθά να κλειστούμε στον εαυτό μας, στο «καβούκι» μας ή στο «κλουβί» μας, μολονότι βέβαια πολλοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να κάνουν ακριβώς αυτό τις ημέρες της πανδημίας! **Ανταποκρινόμαστε** στην έγνοια που δείχνουν οι άλλοι για το τι κάνουμε, πώς τα περνάμε και αν χρειαζόμαστε κάτι.
- ❖ **Ας κάνουμε ευχάριστες εκπλήξεις στους άλλους!** Μπορούμε να εκπλήξουμε τους άλλους, αλλά και τον εαυτό μας, με μια **αυθόρμητη πράξη καλοσύνης και ευγένειας**, όσο μικρή και αν είναι αυτή.

Εργασία – Εθελοντική δράση

Αν, παράλληλα με τις σπουδές μας, εργαζόμαστε, **συνεχίζουμε ακάθεκτοι!** Η εργασία, εκτός από τον βιοπορισμό, δίνει νόημα στη ζωή μας και δεν τη σταματάμε, όσο είναι στο χέρι μας και το επιτρέπουν οι αντοχές μας.

Αν δεν είναι δυνατό να εργαστούμε λόγω της πανδημίας, δεν παραιτούμαστε. Αναζητούμε **εναλλακτικές μορφές δράσης και κινητοποίησης**. Αξιοποιούμε τον περισσότερο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας, για να αναπληρώσουμε τυχόν κενά στη μελέτη, ή να μάθουμε κάτι καινούργιο, ή απλά να χαλαρώσουμε και να ξεκουραστούμε λίγο.

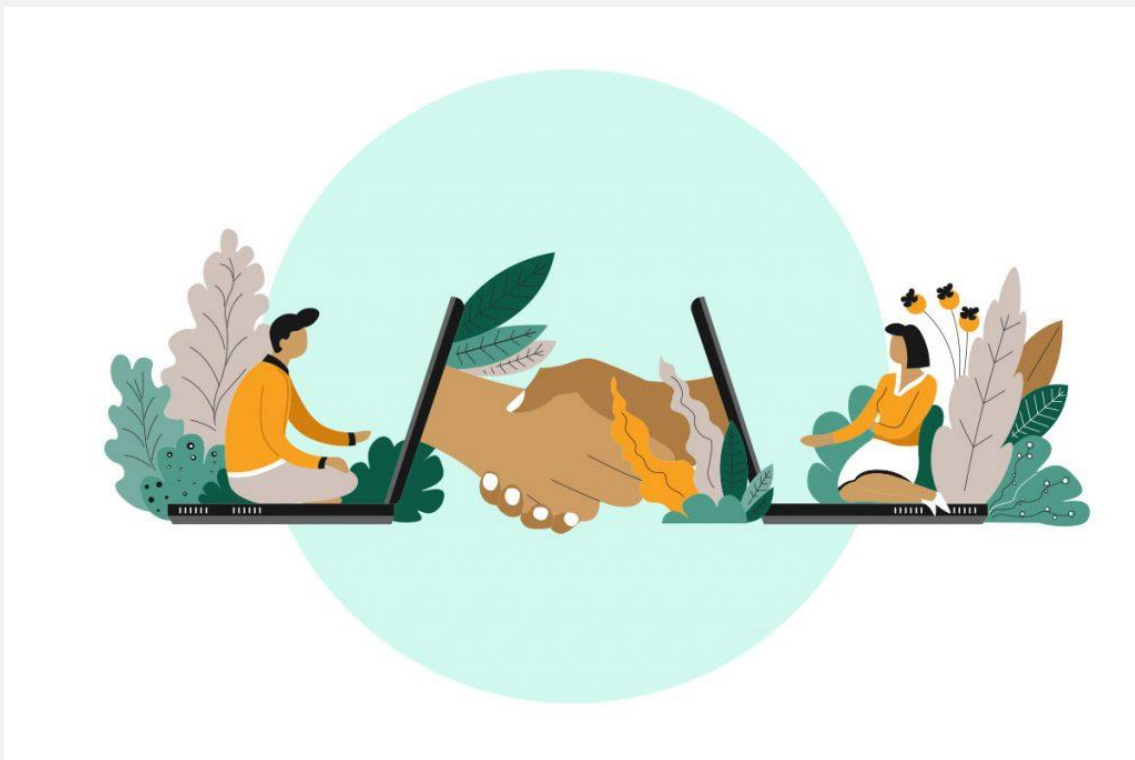
Αναζητούμε **ομάδες**, στο διαδίκτυο, στην κοινότητά μας, ή απομακρυσμένες, που προσφέρουν σημαντικό **εθελοντικό έργο** κάθε είδους τον καιρό της πανδημίας και, όσο μπορούμε, συνδεόμαστε και συμβάλλουμε και εμείς. Επιλέγουμε τις ομάδες που ταιριάζουν στις αξίες και στα ενδιαφέροντά μας. **Συνεργαζόμαστε** – έστω και εξ αποστάσεως και στον βαθμό που είναι εφικτό.



Συλλογικότητα

Κανείς δεν είναι άτρωτος απέναντι στον ιό. Όμως η πανδημία δεν έχει τις ίδιες επιπτώσεις για όλους. Υπάρχουν **κοινωνικές ανισότητες, κοινωνικές αδικίες και κοινωνικός αποκλεισμός**.

- ❖ Όσο αντέχουμε, δεν παραμένουμε παθητικοί θεατές ή θύματα της κατάστασης, αλλά **ενεργοποιούμαστε**. Ενημερωνόμαστε για το γίνεται στον κόσμο. Διαβάζουμε. Ασκούμε την **κριτική σκέψη** μας.
- ❖ Είμαστε **φοιτητές και φοιτήτριες, μελλοντικοί επιστήμονες**. Ο φυσικός μας χώρος, το Πανεπιστήμιο, ακόμη και αν, λόγω της πανδημίας, δεν τον έχουμε γνωρίσει καλά ή δεν τον έχουμε γνωρίσει καθόλου, είναι χώρος **ελεύθερης ανταλλαγής ιδεών, ανοιχτού διαλόγου και γόνιμων ανακαλύψεων**.
- ❖ Είμαστε **ενεργοί πολίτες** σε ένα διαρκές κοινωνικό γίνεσθαι.
- ❖ Είμαστε **ανοιχτοί** απέναντι στις απόψεις των άλλων. Τις εξετάζουμε.
- ❖ Εκφράζουμε **έμπρακτα αλληλεγγύη** σε όσους πλήττονται περισσότερο από εμάς. Η οδύνη δεν είναι μόνο ατομική, αλλά υπάρχει γύρω μας, στην κοινότητα στην οποία ανήκουμε.
- ❖ Διατηρούμε την **αισιοδοξία** και την **αγωνιστική διάθεση** που είναι, διαχρονικά, τα κύρια γνωρίσματα της νεολαίας, για να βελτιώνουμε τη δική μας ζωή και τις ζωές των συνανθρώπων μας. **Διεκδικούμε**.



Ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η **επιτυχημένη προσαρμογή** ενός συστήματος (με την έννοια του συνόλου που αποτελείται από αλληλεξαρτώμενα μέρη), στις προκλήσεις, ώστε να **επιβιώνει**, να **λειτουργεί** και να **αναπτύσσεται**. Σύστημα δεν είναι μόνο ο οργανισμός μας, αλλά είναι, για παράδειγμα, και η οικογένεια, η κοινότητα, το σύστημα υγείας, η εκπαίδευση, η κοινωνία, όλος ο πλανήτης. Όλων μας η ανθεκτικότητα δοκιμάζεται τώρα και αντιστεκόμαστε.

Κάποιες οικογένειες αντιμετωπίζουν **σοβαρά προβλήματα** λόγω της πανδημίας, για παράδειγμα θάνατος αγαπημένου προσώπου, σοβαρή νόσος λόγω COVID-19, άλλες ασθένειες, ανεργία, μεγάλες οικονομικές δυσχέρειες, ενδοοικογενειακή βία κ.ά. Κάποιοι από εμάς αντιμετωπίζουμε προβλήματα στην ακαδημαϊκή φοίτηση, όπως η μη κατοχή των κατάλληλων μέσων (π.χ. Η/Υ), αλλά και λόγω άλλων παραγόντων που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, όπως οι υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις σε κάποια μαθήματα, η μη διενέργεια (προς το παρόν) πρακτικών, εργαστηρίων, κλινικών κ.λπ.

Αν και οι φοιτητές αντιμετωπίζουμε κάποια κοινά προβλήματα, **δεν τα βιώνουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο**. Και **δεν υπάρχει ένας μοναδικός, γραμμικός τρόπος** να τα βγάλει κανείς πέρα με τις αντιξοότητες. Και όμως, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι εδώ, μέσα μας και γύρω μας.



Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η μαγεία της καθημερινότητάς μας!

Το ανθρώπινο είδος, μέσα από τη βιολογική και πολιτισμική εξέλιξή του, είναι **εξοπλισμένο** με πολλές και ποικίλες δυνάμεις να αντέχει τις δυσκολίες και να τα καταφέρνει. Ακόμη και σε μια τόσο πρωτόγνωρη και ακραία συνθήκη, όπως η πανδημία, που μας έχει φτάσει **στα όρια των αντοχών μας**, ή καμιά φορά τα έχει ξεπεράσει και αυτά, υπάρχουν περιθώρια να αντισταθούμε, να ανακάμψουμε, να βρούμε μια ισορροπία και, γιατί όχι, να **μετασχηματιστούμε** προς το καλύτερο.

Όλα όσα προτείνονται στον Οδηγό αυτόν έχουν στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα στη δίνη της πανδημίας.



«Μέμνησο λοιπόν ἐπὶ παντός τοῦ εἰς λύπην σε προαγομένου τούτω χρῆσθαι τῷ δόγματι ὅτι οὐχὶ τοῦτο ἀτύχημα, ἀλλὰ τὸ φέρειν αὐτὸ γενναίως εὐτύχημα.»

«Να θυμάσαι συνεπῶς μπροστά σε καθετί που σε οδηγεί στη λύπη να χρησιμοποιεῖς την εξής ιδέα: Δεν είναι αυτό κακοτυχία, αντίθετα η γενναία αντιμετώπισή του είναι καλοτυχία.»

Μάρκος Αυρήλιος (Στωικός φιλόσοφος, 121-180 μ.Χ.), «Τὰ εἰς ἑαυτόν»

Ελπίδα

Η ανθρωπότητα γενικά, και η ελληνική κοινωνία ειδικά, έχουν περάσει και άλλες κρίσεις και έχουν καταφέρει να επιβιώσουν, ή ακόμα και να γίνουν πιο δυνατές.

Η Ιστορία δείχνει ότι οι πανδημίες και οι επιδημίες διαρκούν έναν **περιορισμένο χρόνο** και αντιμετωπίζονται – ακόμα περισσότερο σήμερα, με την πρόοδο των επιστημών.

Η ελπίδα συμβαδίζει με

- ❖ την **καλοσύνη**
- ❖ την **πίστη στις δυνάμεις του ανθρώπου**
- ❖ την **πίστη στη δυνατότητα να αλλάξουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο**

Ένα καλύτερο αύριο δεν έρχεται μόνο γιατί το πιστεύουμε – τότε η ελπίδα είναι ένα άδειο κέλυφος. Έρχεται γιατί συνδεόμαστε με τους ανθρώπους και με τα πράγματα, γιατί εργαζόμαστε (π.χ. συμμετέχουμε στα μαθήματα, μελετάμε) και συνεργαζόμαστε με τους άλλους, ώστε να κάνουμε το αύριο αυτό πραγματικότητα με νόημα.

«Άραγε κατά πόσο θα είναι γνώριμος ο κόσμος όταν επιστρέψουμε στην κανονικότητα; Θα υποχωρήσει ο φόβος; Θα καταφέρουν οι πληγέντες από την πανδημία να ορθοποδήσουν; Η δυστυχία, η απόγνωση, η ματαιότητα που πολλοί άνθρωποι αισθάνονται είναι εφικτό να μετατραπούν σε ευτυχία και ευγνωμοσύνη; Υπάρχει ελπίδα;»



Αντιστεκόμαστε στην παγίδα της μαθημένης ανημπόριας!

Αν οι άνθρωποι νιώθουν πως, ό,τι και να κάνουν, δεν θα έχουν κανένα **αποτέλεσμα** και δεν θα αλλάξει τίποτα στον εαυτό τους και στον κόσμο, καταλήγουν ότι είναι μάταιο να προσπαθούν και παραιτούνται χάνοντας την ελπίδα τους. Κι έτσι **μαθαίνουν να νιώθουν ανήμποροι**, αβοήθητοι.

Επειδή η πανδημία και οι επιπτώσεις της είναι καταστάσεις και συνθήκες που σε κάποιον βαθμό δεν μπορεί κανείς να ελέγξει, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε την παγίδα της μαθημένης ανημπόριας. Ο τρόπος να την αποφύγουμε είναι να **δραστηριοποιούμαστε**, διατηρώντας τις σχέσεις με τους άλλους και κάνοντας πράγματα, έστω και αν μας φαίνονται μικρά και ασήμαντα, ή όχι τόσο ευχάριστα και δημιουργικά όσο ήταν πριν την πανδημία. Όμως θα βλέπουμε την **ανταπόκριση** που έχουν οι πράξεις μας αυτές και αυτό περιορίζει την ανημπόρια, ενισχύει την ελπίδα και δίνει νόημα στη ζωή μας.

Αντιμετωπίζω τη μοναξιά

[Εδώ](#) είναι ο σχετικός Οδηγός του Εργαστηρίου Ψυχολογίας
[αν και έχει συνταχθεί πριν την πανδημία, περιέχει προτάσεις που μπορεί να είναι ωφέλιμες και αυτόν τον καιρό]



Είμαστε φοιτητές σημαίνει γνωρίζουμε από δοκιμασίες: Πανελλήνιες και άλλες εξετάσεις!

Για να καταφέρουμε να εισαχθούμε στο Πανεπιστήμιο, έχουμε βιώσει την εμπειρία των Πανελληνίων εξετάσεων και γνωρίζουμε τι είναι **στρες**.

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια δοκιμασία που σηματοδοτεί συνήθως τη **μετάβαση στην ενηλικίωση**. Οι εξετάσεις αυτές **μάς έχουν «εμβολιάσει» κατά του στρες και έχουμε αποκτήσει «ανοσία» απέναντι στις καταστάσεις με αβέβαιη έκβαση!**

Γνωρίζουμε τι σημαίνει να αναβάλει κανείς την άμεση ικανοποίηση και ευχαρίστηση, για ένα καλό αποτέλεσμα που πιθανόν θα έχει αργότερα.

Και συνεχώς αντιμετωπίζουμε τις υψηλές απαιτήσεις των μαθημάτων, της μελέτης και των εξετάσεων. Και τα καταφέρνουμε, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Ας σκεφτούμε πώς τα βγάζουμε πέρα σε τέτοιες δυσκολίες και **ας αντλήσουμε από τις ικανότητες που ήδη έχουμε.**

Η ελπίδα μάς βοηθά να **προ-βλέπουμε** τη μετά την πανδημία εποχή, που δεν θα αργήσει να έλθει.

Η δοκιμασία της πανδημίας ως ευκαιρία

Η αλήθεια είναι πως νιώθουμε έντονα ότι χάνουμε ένα μέρος από τα καλύτερα χρόνια μας, ότι η ζωή μας διακόπηκε και είναι σε αναβολή.

Όμως η δοκιμασία μπορεί να γίνει **ευκαιρία** για

- ❖ να αναπτύξουμε την **προσωπικότητά** μας και να βελτιωθούμε
- ❖ να **ενδυναμωθούμε** ώστε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τυχόν μελλοντικές δυσκολίες
- ❖ να αναγνωρίσουμε την **αξία της ανθρώπινης ζωής**
- ❖ να αναγνωρίσουμε την **αξία των ανθρώπινων σχέσεων**
- ❖ να διαμορφώσουμε **γνήσιες σχέσεις και με νόημα**
- ❖ να στοχαστούμε σε βάθος και με τρόπο κριτικό για την οικολογική, οικονομική, πολιτική, κοινωνική, ηθική, αξιακή **κατάσταση της ανθρωπότητας σε παγκόσμιο επίπεδο**
- ❖ να διαμορφώσουμε ή να αναθεωρήσουμε το **σχέδιο της ζωής μας**, αποκτώντας επίγνωση της παγκόσμιας κατάστασης, **με τη ματιά μας στραμμένη στο μέλλον.**



Αναζήτηση βοήθειας

Ο παρών Οδηγός δεν υποκαθιστά τη βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας, για συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία.

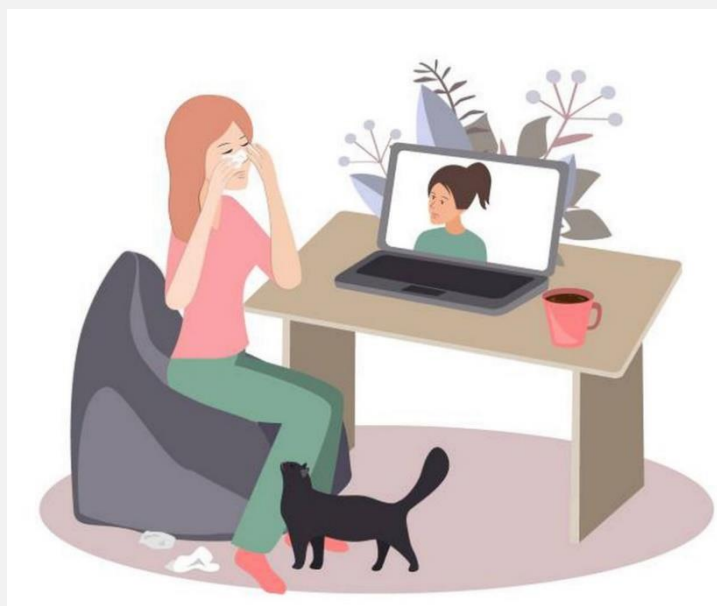
Από τη φύση της, η πανδημία θέτει σε κίνδυνο την ψυχική μας ανθεκτικότητα. Και δεν είναι εύκολο να βρει κανείς τρόπους να αντισταθμίσει το στρες της πανδημίας, γιατί αυτοί οι τρόποι έχουν περιοριστεί πολύ (π.χ. ψυχαγωγία, διασκέδαση).

Πολλοί άνθρωποι, για διάφορους λόγους, βιώνουν την πανδημία ως μια **τραυματική κατάσταση**. Αυτό σημαίνει ότι τους έχει κατακλύσει και έχει προκαλέσει μια **κρίση ή ρήξη** στη ζωή τους, η οποία **ξεπερνά τις δυνατότητες που έχουν να την επεξεργαστούν και να την αντιμετωπίσουν**. Ίσως και γιατί δεν έχουν την αναγκαία **υποστήριξη** από το περιβάλλον τους (π.χ. οικογένεια). Κι ακόμη, μπορεί η πανδημία να έχει **επιδεινώσει τραύματα** που ήδη υπήρχαν στη ζωή πολλών ανθρώπων. Ή να έχει φέρει στην επιφάνεια και να έχει **αποκαλύψει τραύματα** που δεν «γνώριζε» ο καθένας μας ότι είχε και είναι τώρα μια ευκαιρία να τα επεξεργαστεί ψυχικά και να τα επουλώσει, ώστε να ζήσει με περισσότερη **αυθεντικότητα** και **αλήθεια**. Αυτό έγινε με το κίνημα των αποκαλύψεων για σεξουαλική και άλλη παρενόχληση και κακοποίηση **MeToo**, το οποίο έλαβε μεγάλες διαστάσεις στη χώρα μας και διεθνώς.

Αν νιώθουμε πως συμβαίνει και σε εμάς κάτι τέτοιο, αναζητάμε βοήθεια από **επαγγελματία ψυχικής υγείας**.

Δεν κρατάμε μόνο για τον εαυτό μας όποιες ψυχικές δυσκολίες βιώνουμε.

Αυτές οι ψυχικές δυσκολίες μπορεί να κυμαίνονται από πολύ ήπιες, που απλά χρειάζονται μια βραχείας διάρκειας υποστήριξη και συμβουλευτική, μέχρι πολύ σοβαρές, που θέτουν σε κίνδυνο την ίδια τη ζωή μας, όπως είναι οι σκέψεις αυτοκτονίας, τις οποίες χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε το συντομότερο δυνατόν, για να μην υποφέρουμε.



Το ίδιο συμβαίνει και **αν ένας δικός μας άνθρωπος βιώνει ψυχικές δυσκολίες**, που έχουν επιπτώσεις στον ίδιο και στους άλλους, όπως είναι η σοβαρή κατάθλιψη, ή η ενδοοικογενειακή βία, που έχουν αυξηθεί τον καιρό της πανδημίας.

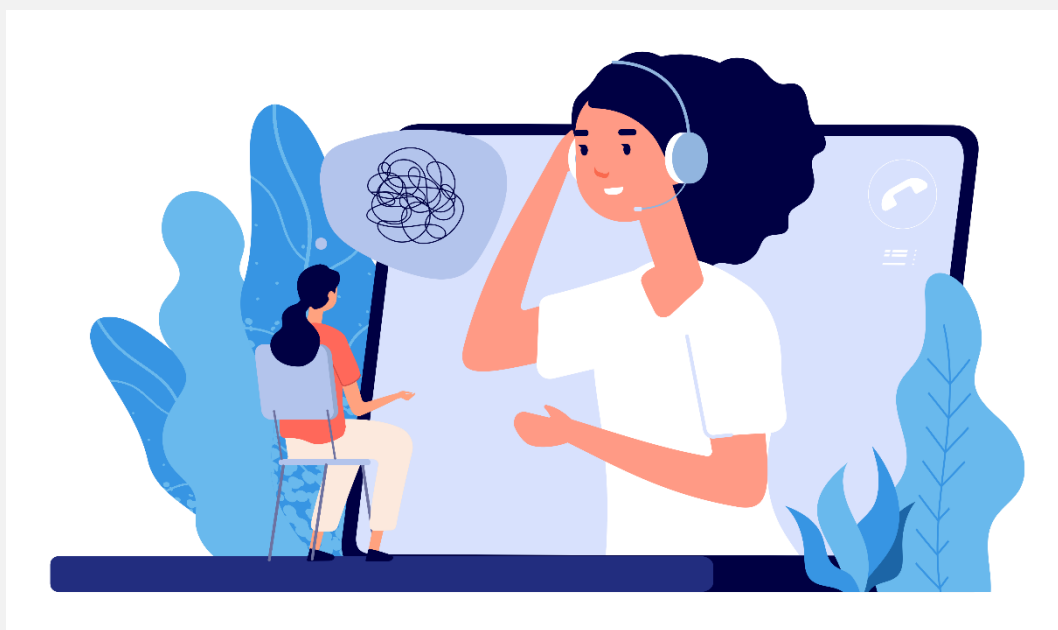
- ❖ **Μιλάμε** για αυτές τις δυσκολίες με τους συγγενείς ή/και τους φίλους μας.
- ❖ **Αναζητούμε βοήθεια** από επαγγελματία ψυχικής υγείας: **διά ζώσης, με τη χρήση της τεχνολογίας (διαδικτυακά), σε τηλεφωνική γραμμή βοήθειας.** Αρκετοί άνθρωποι νιώθουν ότι η εξ αποστάσεως συνομιλία με έναν ειδικό, που μπορεί να γίνει ακόμη και ανώνυμα, διευκολύνει το άνοιγμα και την αποκάλυψη πολύ προσωπικών και επώδυνων εμπειριών τους.
- ❖ **Αν είχαμε ήδη προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας**, είναι πολύ πιθανό ότι αυτά θα έχουν επιδεινωθεί τώρα. Δεν τα παραμελούμε. **Συνεχίζουμε** την επαφή με τους ειδικούς, η οποία μπορεί να γίνει τώρα με τη χρήση της τεχνολογίας (διαδικτυακά). Αν δεν είχαμε παρακολουθήση, δεν αναβάλλουμε την αναζήτηση βοήθειας για μετά την πανδημία. Αναζητούμε βοήθεια τώρα, όσο αυτό είναι εφικτό.

Η πανδημία έφερε μια μεγάλη αλλαγή:

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας δεν θεωρούνται πλέον στίγμα για το άτομο!

Το αντίθετο μάλιστα: Η πανδημία ανέδειξε τη μεγάλη **σημασία** και **προτεραιότητα** που έχει, τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία, **η φροντίδα της ψυχοσωματικής υγείας μας.** Όλοι πλέον συμφωνούμε σε αυτό.

Η αναζήτηση βοήθειας από πρόσωπα που εμπιστευόμαστε και από επαγγελματίες ψυχικής υγείας δείχνει ότι **είμαστε μαχητές και όχι θύματα.**



Ατενίζοντας το μέλλον



Έτυχε στη δική μας γενιά να ζήσει τα πρώτα φοιτητικά και νεανικά της χρόνια τον καιρό της πανδημίας. Και ενώ αυτό μας κάνει να νιώθουμε ότι χάνουμε στιγμές που δεν θα ξαναέλθουν, από την άλλη πλευρά βιώνουμε κάτι που θα μας μείνει **αξέχαστο**, σε όλη τη ζωή μας.

Επειδή κάθε κρίση περιέχει και την προοπτική της αναδιοργάνωσης, του μετασχηματισμού και της εξέλιξης, είναι καλό να προσανατολίζουμε τη σκέψη και τα συναισθήματά μας στις **θετικές όψεις** που θα μπορούσε να έχει η κρίση αυτή για τον καθένα από εμάς.

Άλλωστε, είμαστε σε μια **διαδικασία μετάβασης στην ενήλικη ζωή** και **στόχοι** μας είναι:

- ❖ να αποκρυσταλλώσουμε την **ταυτότητά** μας
- ❖ να **ανοιχτούμε** προς την κοινωνία.

Ο μετασχηματισμός της πανδημίας σε ευκαιρία είναι η **στρατηγική** που μπορεί να μας ενδυναμώσει, για να αντιμετωπίσουμε τις κοινωνικές επιπτώσεις που θα έχει η πανδημία και μετά το τέλος της.

«Υπάρχουν και θετικές αλλαγές με την πανδημία. Έχοντας περάσει τόσο χρόνο με τον εαυτό μου, βελτιώθηκα σε διάφορους τομείς. Επαναπροσδιόρισα στόχους, γνώρισα καλύτερα τον εαυτό μου, έκανα έρευνα για σημαντικά ζητήματα που με απασχολούσαν κι έτσι απέκτησα πολλές γνώσεις που με έκαναν καλύτερη και πολλά άλλα. Μετά την καραντίνα θα έχω βγει σίγουρα καλύτερος και συγκριτικά πιο ολοκληρωμένος άνθρωπος. Γνωρίζω όμως ότι έχω πολλά ακόμα να μάθω. Αυτή ήταν μόνο η αρχή.»



Ερωτήσεις για αναστοχασμό που μπορούμε να θέσουμε στον εαυτό μας:

- ❖ Υπάρχουν **θετικά** στοιχεία σε αυτή τη μεγάλη δοκιμασία της ανθρωπότητας;
- ❖ Πώς μπορώ να **επωφεληθώ** από το βίωμά μου της πανδημίας;
- ❖ Τι μπορώ να **μάθω** από την πανδημία για το πώς αντιμετωπίζει κανείς πολύ στρεσογόνες καταστάσεις;
- ❖ Ποιες είναι οι **δυνάμεις του χαρακτήρα** μου που ανέπτυξα και με βοηθούν να τα καταφέρω;
- ❖ Ποιες είναι οι **δυσκολίες** μου;
- ❖ Τι θα κρατήσω σαν μάθημα για το **μέλλον** μου;
- ❖ Τι μαθαίνω **για τον εαυτό μου** τον καιρό της πανδημίας;
- ❖ Τι μαθαίνω **για τους άλλους** τον καιρό της πανδημίας;
- ❖ Τελικά, ποιο είναι το **νόημα** της πανδημίας για εμένα;

Τα ερωτήματα αυτά είναι η αφετηρία του διαλόγου που θα κάνουμε όταν σταδιακά θα αρχίσουμε να ερχόμαστε σε επαφή, καθώς η πανδημία θα περιορίζεται και θα οδεύει προς το τέλος της!!!

Πρωτοετείς τις ημέρες της πανδημίας...

Αν είμαστε πρωτοετείς, νιώθουμε ότι τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν όπως προσδοκούσαμε μετά τη μεγάλη δοκιμασία των Πανελληνίων εξετάσεων, που και αυτή την περάσαμε στον πρώτο εγκλεισμό! Δεν μας άξιζε να ζήσουμε την αρχή της φοιτητικής ζωής μας με αυτόν τον τρόπο, ενώ είχαμε κουραστεί τόσο πολύ για να επιτύχουμε στις εξετάσεις!

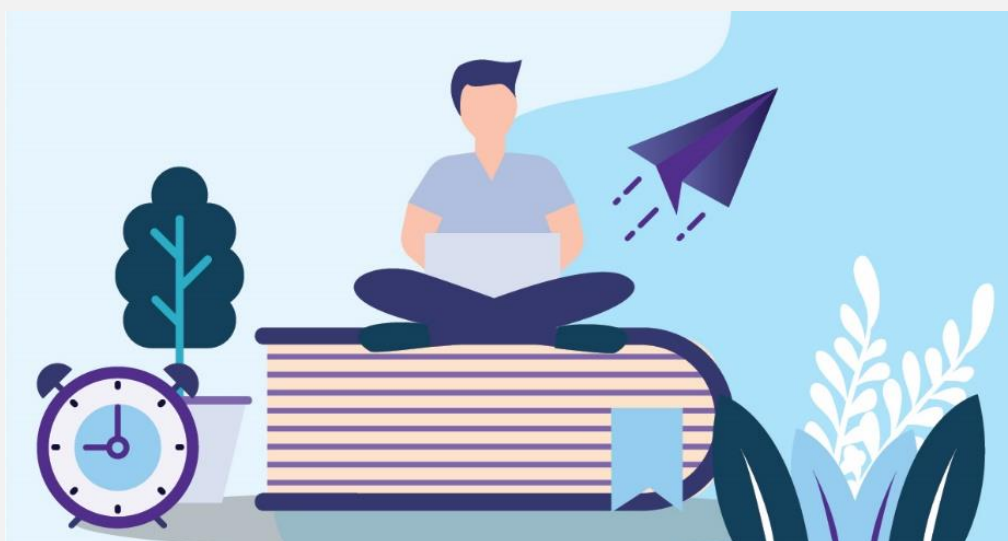
Δεν γνωρίσαμε ακόμα τους καθηγητές, τους συμφοιτητές μας και τους χώρους του Πανεπιστημίου. Έχουμε πρακτικές δυσκολίες να αντιληφθούμε ποιες είναι οι απαιτήσεις των καθηγητών, πώς οργανώνουμε τη μελέτη μας και πώς διεξάγονται οι εξετάσεις. Έχουμε πλήθος αποριών για διάφορα ζητήματα της φοίτησής μας και δυσκολευόμαστε να εξυπηρετηθούμε από τις γραμματειακές υπηρεσίες. Η φοιτητική ζωή μας έχει ξεκινήσει απογοητευτικά, με έναν τρόπο που δεν περιμέναμε ποτέ ότι θα μας συμβεί, με συνέπεια **να μην μπορούμε ακόμα να νιώσουμε ότι έχουμε την ταυτότητα του φοιτητή.**

Και όταν επιστρέψουμε στο Πανεπιστήμιο, θα είμαστε δευτεροετείς, αλλά συναισθηματικά πρωτοετείς!

Τι περνά από το χέρι μας να κάνουμε;

Είναι σημαντικό να έχουμε **υπομονή** και **ψυχραιμία**, να μην παραιτούμαστε, αλλά να προσπαθούμε να **δικτυωνόμαστε** όσο μας το επιτρέπει η τεχνολογία, για να έχουμε σωστή πληροφόρηση και εξοικείωση.

Η **βοήθεια** και η **διευκόλυνση** από τους καθηγητές και τις γραμματειακές υπηρεσίες είναι πολύτιμες για εμάς! **Τις ζητάμε και τις διεκδικούμε.**



Τηλεφωνικές γραμμές

- Πληροφορίες για τον νέο Κορωνοϊό COVID-19: [1135](#) (Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας)
- Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης: [10306](#) (υπό την εποπτεία της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ)
- Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη: [1034](#) (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής)
- 24ωρη Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία: [1018](#) (Κλίμακα)
- 24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή SOS για τη Βία κατά των Γυναικών: [15900](#) (Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων)
- Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης «Δίπλα σου» για λεσβίες, γκέι, αμφί, τρανς, τις οικογένειές τους και εκπαιδευτικούς: [11528](#)

Οδηγοί διαχείρισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας (ενδεικτικά)

- [Επιστολή προς τους φοιτητές και τις φοιτήτριές μας](#) – Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ
- [Ξεκινώντας το Πανεπιστήμιο...: Φοιτητική ζωή στις ημέρες του Covid 19](#) – Πανεπιστήμιο Κρήτης (Εργαστήρια Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, Νευροψυχολογίας, Πειραματικής Ψυχολογίας, Συμβουλευτικό Κέντρο Πανεπιστημίου Κρήτης, Επιτροπής Κοινωνικών και Ψυχολογικών Προεκτάσεων της Πανδημίας COVID-19 του Πανεπιστημίου Κρήτης)
- [Ενημέρωση του Κέντρου Συμβουλευτικής και Στήριξης Φοιτητών σχετικά με τις ψυχολογικές επιπτώσεις του κορονοϊού \(COVID-19\)](#) – Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
- [Μετακίνηση 7, Επιστροφή στο σχολείο: Πανελλήνιες 2020](#) – Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
- [Οδηγοί για την ψυχική αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19](#) – Α΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
- [Κάνοντας ό,τι έχει σημασία σε περιόδους στρες: Ένας εικονογραφημένος οδηγός](#) – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (μτφ. Μονάδα Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α΄ Παιδιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ)
- [Υλικό για γονείς / οικογένειες](#) – Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

- [Το στρες και η αντιμετώπισή του](#) – Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών του Τμήματος Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
- [Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας](#) - PsychologyTools (μτφ. Frontline COVID 19 – Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης & Βαβέλ)
- [Νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και πανδημία: Οδηγός υποστήριξης](#) – Color Youth-Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας
- [ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και κορονοϊός: Οδηγός επιβίωσης](#) – Orlando LGBT+-Ψυχική Υγεία Χωρίς Στίγμα
- [Διαδικτυακή Εικαστική Πανδημία](#): Έργα φοιτητών του Τμήματος Εικαστικών και Εφαρμοσμένων Τεχνών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

Διευθύνσεις

- [Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας](#)
- [Γενική Γραμματεία Προστασίας του Πολίτη](#)
- [Υπουργείο Υγείας](#)

Άλλοι Οδηγοί του Εργαστηρίου Ψυχολογίας για φοιτητές/φοιτήτριες

[Δεξιότητες μελέτης – Επιτυχία στις εξετάσεις](#): Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες
[Αντιμετωπίζω τη μοναξιά](#): Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες

Ελπίζουμε να είναι χρήσιμος αυτός ο Οδηγός!

Το Εργαστήριο Ψυχολογίας είναι ανοιχτό σε σχόλια και ανατροφοδότηση από όλους πάνω στο περιεχόμενο του Οδηγού.

Μπορείτε να στείλετε μήνυμα στο:
psychlab@primedu.uoa.gr

Ο λόγος μας...

Ενδεικτικές εμπειρίες από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και προτάσεις

«Τα διαδικτυακά μαθήματα είναι αρκετά κουραστικά και απρόσωπα ώστε να μας δίνουν κίνητρο να μπαίνουμε ή να δίνουμε την απαραίτητη προσοχή, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει και η ίδια διάθεση για διάβασμα, σε συνδυασμό και με την καθυστέρηση των βιβλίων. Παρόλα αυτά, οι καθηγητές είναι αρκετά βοηθητικοί και ευδιάθετοι, κάτι που ίσως καλυτερεύει λίγο την όλη κατάσταση.»

«Θα επιθυμούσα να υπάρχει περισσότερη και πιο διαθέσιμη τεχνική υποστήριξη στα μαθήματα, για να μπορούμε να απευθυνόμαστε όταν αντιμετωπίζουμε σοβαρά προβλήματα τεχνικής φύσεως. Επίσης, οι εργασίες να προσαρμοστούν στην περιορισμένη βιβλιογραφία που έχουμε πρόσβαση στη διάρκεια της πανδημίας, όσο είναι δυνατόν. Θα μπορούσαν να διοργανωθούν online κάποιες εκδηλώσεις πολιτιστικές από τη Σχολή, για δημιουργική ενασχόληση στη διάρκεια της πανδημίας. Ακόμη, σε κάποια μαθήματα και εργαστήρια να μη λαμβάνονται απουσίες, καθώς αυτός ο παράγοντας είναι εξαιρετικά αγχογόνος για όποιον δεν μπορεί εκείνη την στιγμή να συνδεθεί λόγω τεχνικών θεμάτων.»

«Αυτό που θα με διευκόλυνε πολύ είναι αν υπήρχε το περιεχόμενο (π.χ. διαφάνειες) του κάθε μαθήματος εγκαίρως στην η-τάξη, ώστε να μπορώ να κάνω καλύτερο προγραμματισμό. Επίσης, καλό θα ήταν αν σε κάθε μάθημα ενημερωνόμασταν από την αρχή για τα διαδικαστικά, ώστε να μην νιώθουμε συνεχώς αβέβαιοι για το τι θα ακολουθήσει. Αυτά μπορούν να αφορούν, για παράδειγμα, τον αριθμό των μαθημάτων, τα εργαστήρια, το γενικότερο περιεχόμενο, σημαντικές ημερομηνίες, ένα χρονοδιάγραμμα, έναν τρόπο επικοινωνίας σε περίπτωση που αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα.»

«Σε κάποια μαθήματα η εξέταση, κατά γενική ομολογία, των φοιτητών είναι άδικη, αφού καλούμαστε να απαντήσουμε σε μεγάλο αριθμό ερωτήσεων σε ανύπαρκτο χρόνο. Το αποτέλεσμα είναι να μοιάζει η εξέταση με τηλεπαιχνίδι και όχι με εξεταστική. Δεν υπάρχει περιθώριο σκέψης και περιττό να αναφέρω ότι δεν δίνεται η δυνατότητα να δεις την προηγούμενη ερώτηση και να διορθώσεις ή συμπληρώσεις κάτι. Επίσης, είναι αδύνατο να βρεις κάποιους καθηγητές (ευτυχώς λίγοι), δεν απαντάνε στο email, ούτε στο τηλέφωνο γραφείου, με αποτέλεσμα σοβαρά προβλήματα να μην μπορούν να διευθετηθούν. Οπότε, αν μπορούσα να προτείνω κάτι, θα ήταν δικαιότερη εξέταση και καλύτερη επικοινωνία.»

«Πιστεύω πως πολλοί καθηγητές δεν έχουν καταλάβει πραγματικά τη δυσκολία των φοιτητών. Έχουν τη λανθασμένη ιδέα πως επειδή καθόμαστε στο σπίτι όλη την ώρα, έχουμε τη διάθεση να καθόμαστε πάνω από έναν υπολογιστή, ακούγοντας πράγματα τα οποία δεν προλαβαίνουν να μας εξηγήσουν παραπάνω. Οι εξετάσεις των περισσότερων έχουν υπερβολικές απαιτήσεις, με αποτέλεσμα να αγχωνόμαστε ακόμα παραπάνω.»

«Όλη αυτή η κατάσταση όμως κάνει τα μαθήματα να φαίνονται λιγότερο ενδιαφέροντα από όσο πραγματικά είναι και όλη τη διαδικασία απρόσωπη, τόσο ανάμεσα στους φοιτητές και τους καθηγητές, όσο και ανάμεσα στους φοιτητές. Επιπλέον, καθώς το πανεπιστήμιο είναι κάτι καινούργιο για εμάς, αισθανόμαστε χαμένοι και αυτό μας αγχώνει.»

«Νιώθω ότι η εξ αποστάσεως διδασκαλία ευνοεί την παθητικότητα του φοιτητή, ο οποίος ακριβώς λόγω της απουσίας βλεμματικής επαφής τόσο με τον καθηγητή όσο και με τους υπόλοιπους συμφοιτητές του, μετατρέπεται εύκολα σε «καταναλωτή» του μαθήματος και της γνώσης.»

«Όντας άτομο που ανήκει σε ευπαθή ομάδα και εξαιτίας ιατρικού ιστορικού χρόνιας πάθησης, ήμουν ήδη πολύ επιφυλακτική με τη χρήση της τεχνολογίας. Δεν ήθελα να υπερβαίνω το επιτρεπτό μπροστά από μία οθόνη.»

«Να μην υπάρχει τόσο μεγάλος όγκος πληροφοριών σε μία παρουσίαση, για να είναι κατανοητά και ενδιαφέροντα τα μαθήματα. Να υπάρχουν ολιγόλεπτα διαλείμματα από την παράδοση, είτε παύσεις ή κάποια εικόνα ή συζήτηση σχετική με το μάθημα που κάνουμε. Οι καθηγητές να βάζουν κάμερες, έστω και υπό αυτές τις συνθήκες να υπάρχει κάποια διάδραση. Θα πρότεινα προφανώς το ίδιο και για τους φοιτητές, αλλά κάτι τέτοιο λόγω του δικτύου μάλλον θα ήταν αδύνατο. Απαραίτητη προϋπόθεση η οργάνωση όλων των καθηγητών σε σχέση με το e-class, για τη δημοσίευση του υλικού των παρουσιάσεων και της ύλης!»

«Θα βοηθούσε η καταγραφή των μαθημάτων σε βίντεο, ώστε να μπορώ εγώ και οι συμφοιτητές μου να τα παρακολουθήσουμε αργότερα, γιατί υπάρχουν προβλήματα σύνδεσης στα ζωντανά μαθήματα.»

«Καλό θα ήταν τα μαθήματα να γίνονται με πιο ευχάριστο τρόπο. Πολλές φορές γίνονται με τρόπο τέτοιο που νομίζεις πως σου μιλάει ένα “ρομπότ”. Οι πλατφόρμες να γίνουν καλύτερες, ώστε να μην κολλάει το σύστημα και όλα τα παιδιά να μπορούν να μπουν σε αυτές. Ως προς την παράδοση των συγγραμμάτων, να γίνεται σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα, γιατί πολλές φορές τα βιβλία έρχονται μετά την ημέρα εξέτασης των μαθημάτων. Να υπάρχει μια καλύτερη γενική οργάνωση.»

«Η μεγαλύτερη δυσκολία που έχω αντιμετωπίσει μέχρι τώρα στην πανεπιστημιακή μου ζωή -που μέχρι στιγμής έχω βιώσει μόνο διαδικτυακά- ήταν η δυσκολία της συμμετοχής. Γενικά, σαν άτομο θέλω να εκφράζω τις σκέψεις και τις ιδέες μου, αλλά αισθάνομαι πως η τηλεκπαίδευση εμποδίζει τον αυθορμητισμό μου. Πάντα πριν πατήσω το μικρόφωνο, αγχώνομαι πολύ, μήπως δεν ακουστώ καλά, μήπως συμπέσει η φωνή μου με αυτή των συμφοιτητών μου, μήπως πω κάτι που να είναι λάθος. Πολλές φορές γράφω κάτι στο chat και το σβήνω τελικά. Οι δισταγμοί μου είναι περισσότεροι από ό,τι ήταν στη δια ζώσης συμμετοχή μου στο σχολείο και αυτό με στενοχωρεί πολλές φορές, γιατί αισθάνομαι αποκομμένη, παρόλο που όλοι οι καθηγητές μας μάς ενθαρρύνουν να συμμετέχουμε και είναι πολύ δεκτικοί και καλοί ακροατές όταν παίρνουμε τον λόγο. Παρόλα αυτά, θεωρώ πως από κοντά θα αισθάνομαι πιο άνετα να συμμετέχω.»

«Δεν ξέρω αν θα μπορούσαν οι σχολές να κάνουν κάτι για τη διευκόλυνσή μας, καθώς τα μαθήματα γίνονται διαδικτυακά και το ίντερνετ ή η πλατφόρμα της τηλεδιάσκεψης δεν είναι κάτι το οποίο ο καθηγητής μπορεί να διορθώσει. Το μόνο που εκτιμώ ιδιαίτερα από την πλευρά των καθηγητών είναι η ευχάριστη διάθεση, η κατανόηση και η βοήθεια που μας προσφέρουν, με σκοπό να διευκολύνουν αυτό που ζούμε για πρώτη φορά ως πρωτοετείς φοιτητές.»

«Ζητάμε περισσότερο προσωπικό προπάντων για να δημιουργηθούν μικρότερα τμήματα. Χρειαζόμαστε ανθρώπινη επαφή και πρακτικές ασκήσεις. Έστω και μικρές συναντήσεις. Περισσότερο προσωπικό από καθαρίστριες και χρήση μάσκας για να ξαναέρθουμε στον χώρο της σχολής. Μας λείπει πολύ.»

«Θα πρότεινα περισσότερο διάλογο μεταξύ καθηγητών και φοιτητών. Όχι άλλα μαθήματα σε μορφή διαλέξεων! Θα πρότεινα ακόμη μαθήματα σε ανοιχτούς χώρους (π.χ. ΕΜΠ, Νομική ΑΠΘ), ή και σε κλειστούς, με τη λήψη των απαραίτητων μέτρων, με τεστ κ.λπ., όπως γίνεται σε πανεπιστήμια του εξωτερικού. Όχι άλλες κατ' όνομα και μόνο πρακτικές! Επανάληψη των πρακτικών του χρόνου!»

«Δεν μπορώ να γνωρίζω αν κάτι τέτοιο είναι εφικτό, αλλά μετά από τόσους μήνες με κλειστά τα πανεπιστήμια, το μόνο που μπορώ να προτείνω είναι να ανοίξουν τα πανεπιστήμια με συγκεκριμένους κανόνες. Ίσως με περιορισμένο αριθμό φοιτητών στις αίθουσες, περισσότερα τμήματα, περισσότερα COVID τεστ και οτιδήποτε χρειαστεί προκειμένου να υπάρχει έστω και σε κάποια μαθήματα η διά ζώσης εκπαίδευση.»

