



Προτάσεις για διασφάλιση της ψυχικής υγείας της οικογένειας σε συνθήκες πανδημίας

[16 Μαρτίου 2020 14:21](#)

Τις ημέρες αυτές τόσο η χώρα μας όσο και όλος ο πλανήτης πλήττεται από την πανδημία του κορωνοϊού. Σε αυτές τις πρωτόγνωρες καταστάσεις θα πρέπει να ακολουθούμε απαρέγκλιτα τις συστάσεις της πολιτείας και των ιατρών για να προστατεύσουμε τόσο εμάς όσο και τους γύρω μας. Παράλληλα όμως θα πρέπει να βρούμε τρόπους για να διαφυλάξουμε και την ψυχική υγεία τη δική μας, αλλά και των παιδιών μας.

Προτείνουμε τα εξής:

- Δεν εκθέτουμε τους εαυτούς μας στη συνεχή ενημέρωση από τις διάφορες ηλεκτρονικές πηγές (τηλεόραση, internet) ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook, instagram), επιλέγοντας τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή που θα το πράξουμε (π.χ. πρωί και απόγευμα). Η υπερπληροφόρηση μπορεί να ενισχύσει το στρες που βιώνουμε αυτήν την περίοδο, καθώς η ενημέρωση συνήθως έχει αρνητική χροιά. Αντίστοιχα όσο καλό κάνουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την επαγρύπνηση που πρέπει να έχουμε όλοι σαν πολίτες, άλλο τόσο μπορεί να είναι φορείς παραπληροφόρησης και ενίσχυσης τους φόβου μας σε σχέση με τον ιό. Αν θέλουμε να ενημερωθούμε, αναζητούμε πληροφορίες από αρμόδιους φορείς (Π.Ο.Υ., Ε.Ο.Δ.Υ.)
- Αποδεχόμαστε όλα τα αρνητικά συναισθήματα τα οποία βιώνουμε αυτήν την περίοδο, όπως θυμό, λύπη και φόβο, καθώς είναι φυσικές αντιδράσεις απέναντι σε μια πρωτόγνωρη κατάσταση.
- Προσπαθούμε να μην ξεσπάμε στους γύρω μας και αποφεύγουμε τις εντάσεις με άλλους είτε στο σπίτι μας είτε και στο διαδίκτυο. Αντίθετα καλλιεργούμε την ελπίδα ότι όλα θα πάνε καλά, καθώς η ανθρωπότητα έχει ξεπεράσει μεγαλύτερες δυσκολίες κατά το παρελθόν.
- Κάνουμε μέσα στο σπίτι οτιδήποτε μας γεμίζει με θετική ενέργεια. Η δύσκολη κατάσταση που επικρατεί δε σημαίνει ότι θα πρέπει να μας σταματήσει από το να γελάμε, να δημιουργούμε και να απολαμβάνουμε. Είναι ίσως η κατάλληλη στιγμή πράγματα που τα είχαμε δεδομένα και τα θεωρούσαμε ρουτίνα, όπως ένας απογευματινός καφές με τον / την σύντροφό μας και να τα εκτιμήσουμε παραπάνω. Επίσης μπορούμε να συνδεόμαστε διαδικτυακά με φίλους μας, προκειμένου να μπορέσουμε να διατηρήσουμε τις κοινωνικές μας επαφές.
- Προετοιμαζόμαστε με υπομονή για τις εξωτερικές δουλειές που έχουμε να κάνουμε, όπως σούπερ μάρκετ, φαρμακεία ή δημόσιες υπηρεσίες. Καλό είναι αν έχετε να πάτε στο σούπερ μάρκετ να έχετε φτιάξει εκ των προτέρων μια λίστα με τα ψώνια σας, τόσο για να μην περιφέρεστε άσκοπα μέσα στον χώρο, όσο και για εξοικονόμηση χρόνου τόσο για εσάς όσο και για τους συμπολίτες σας που επίσης θα περιμένουν κάποιο χρόνο για να εισέλθουν στο κατάστημα.
- Καλλιεργούμε θετική σκέψη και δεν σκεφτόμαστε σενάρια καταστροφής. Επικεντρωνόμαστε στο παρόν και προσπαθούμε να ζήσουμε την κάθε στιγμή όσο πιο καλά γίνεται.

Όσον αφορά τα παιδιά μας πράττουμε ενδεικτικά τα εξής:

- Μιλάμε ψύχραιμα και ειλικρινά μαζί τους και ακούμε με ειλικρινές ενδιαφέρον οτιδήποτε έχουν να μας πουν. Αυτό βέβαια έχει άμεση σχέση με την αναπτυξιακή ηλικία του παιδιού. Αν είναι πολύ μικρά του μαθαίνουμε τους κανόνες υγιεινής. Στα πιο μεγάλα μπορούμε να διδάξουμε το πώς να διαχειρίζονται το φτέρνισμα ή τον βήχα τους.
- Δε μιλάμε μπροστά στα παιδιά για τον κορωνοϊό σα να είναι μια τραγική απειλή, καθώς τα παιδιά δεν μπορούν να διαχειριστούν κατάλληλα τις πληροφορίες που εσείς μεταφέρετε μεταξύ σας και πολλές φορές τις μεγαλοποιούν.
- Αποδεχόμαστε τα αρνητικά τους συναισθήματα. Τα μικρά παιδιά μπορεί να είναι ευερέθιστα ή να μην απολαμβάνουν κάτι που μέχρι πρόσφατα τα ευχαριστούσε. Οι έφηβοι μπορεί να είναι επίσης ευερέθιστοι ή να αποσύρονται για πολλές ώρες στο δωμάτιό τους. Σε καμία περίπτωση δεν αντιδρούμε με ανάλογο ύφος απέναντί τους, αντιθέτως είμαστε εκεί για να συζητήσουμε ότι τα απασχολεί.
- Βρίσκουμε δημιουργικές δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μας. Βλέπουμε αυτό που συμβαίνει σαν ευκαιρία να περάσουμε μαζί ποιοτικό χρόνο, κάτι που το καθημερινό άγχος και ο φόρτος εργασίας δε μας το επιτρέπει. Με αυτό τον τρόπο άλλωστε μπορεί να ωφεληθεί το σύνολο της οικογένειας και να ενισχύσει τους δεσμούς μεταξύ των μελών της.

Κάθε δυσκολία που αντιμετωπίζουμε μπορεί να αποτελέσει την απαρχή για να δείξουμε μεγαλύτερη ευελιξία, υπευθυνότητα, αλληλεγγύη και ευγνωμοσύνη για όλα αυτά που αρκετό καιρό θεωρούσαμε δεδομένα.

Αργοστόλι, 16 Μαρτίου 2020

Κ.Ε.Σ.Υ Κεφαλληνίας

Συντάκτης κειμένου: Γκούθας Ιωάννης, Ψυχολόγος της υπηρεσίας