

Ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια του κατ' οίκον περιορισμού

Δρ Παναγιώτης Παρπόττας

Δρ Ηλιάνα Δημητρίου

Δρ Γιώργος Γεωργίου

Δέσποινα Χριστοφή



**Ευρωπαϊκό
Πανεπιστήμιο Κύπρου**

**Σχολή Επιστημών της
Αγωγής, Ανθρωπιστικών
και Κοινωνικών Επιστημών**

**Κέντρο Εφαρμοσμένης
Ψυχολογίας και Προσωπικής
Ανάπτυξης (Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α.)**

Παρούσες συνθήκες

- Κορωνοϊός – απειλή στην υγεία και τη ζωή
- Καλούμαστε να λάβουμε μέτρα αυτοπροστασίας και προστασίας των άλλων: κοινωνική απόσταση, απομόνωση
- Αλλαγές στη ρουτίνα και την καθημερινότητα
- Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

- Προσαρμογή στις καινούριες συνθήκες – «ευελιξία»
- Πυροδότηση δυσκολιών
- Για κάποιους, η πυροδότηση αυτή ενδεχομένως να συνδέεται με τις αλλαγές στην καθημερινότητα και την απομόνωση
- Για άλλους, η πυροδότηση πιθανώς να σχετίζεται με τα καινούρια βιώματα που σχετίζονται με την απειλή στην υγεία
- Για άλλα άτομα προκύπτουν ανησυχίες για την οικονομική επιβίωση – ενδεχόμενο αυξημένου στρες
- Ή συνδυασμός των παραπάνω

- Σε δύσκολες καταστάσεις, πιθανό να έρθουν στην επιφάνεια δυσκολίες και συναισθήματα που προηγουμένως παρέμεναν κάπως ανενεργά ή σε μια ασφαλή απόσταση από εμάς
- Ψυχολογικές άμυνες και τρόποι προστασίας από αυτά που μας είναι επώδυνα
- Σε καταστάσεις κρίσης, αυτές οι άμυνες μπορεί να μην είναι το ίδιο αποτελεσματικές
- Αυτό που συμβαίνει γύρω μας, πρωτόγνωρο και μπορεί να μας «αναγκάσει» να βιώσουμε και να έρθουμε, πιθανώς, σε επαφή δύσκολες καταστάσεις
- Σημαντική η σταθεροποίηση όταν βιώνουμε αυξημένη δυσφορία, έντονο άγχος, δύσκολα και επώδυνα συναισθήματα

Πως είναι βοηθητικό το άγχος;



Δρ Ηλιάνα Δημητρίου

- Ο φόβος αποτελεί κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας
- Αντίδραση στον κίνδυνο, ένστικτο επιβίωσης, μέρος της εξέλιξης του είδους
- Όλοι γεννιόμαστε με ένα «σύστημα απειλής»
- Σημαντική αντίδραση γιατί ξεκινάει μια σειρά φυσιολογικών και συμπεριφορικών αλλαγών που εξυπηρετούν την επιβίωση
- Η εμπειρία του άγχους είναι παρόμοια με την εμπειρία του φόβου
- Μπορούμε να βιώσουμε άγχος, στρες ή φόβο σε σχέση με μια πραγματική απειλή ή μια απειλή που πιστεύουμε ότι υπάρχει (αλλά δεν υπάρχει)

Δρ Ηλιάννα Δημητρίου

Τι συμβαίνει όταν φοβόμαστε;

- Ένστικτο επιβίωσης
- Όταν κάποιος βρίσκεται υπό απειλή ή πιστεύει ότι απειλείται, το σώμα κάνει τις απαραίτητες προετοιμασίες για επιβίωση
- Ενεργοποιούνται 3 μεγάλα συστήματα:
 - Σωματικό
 - Γνωσιακό
 - Συμπεριφοριστικό

Δρ Ηλιάννα Δημητρίου

Γνωστικό Σύστημα

- Η προσοχή μετακινείται στο περιβάλλον για εύρεση απειλής ή κινδύνου
- **Οι σκέψεις «τρέχουν»** – βοηθάει στην αξιολόγηση κινδύνου και στη λήψη γρήγορων αποφάσεων. Δύσκολο για ένα άτομο να συγκεντρωθεί σε οτιδήποτε άλλο πέραν του κινδύνου
- Αποτελεί σημαντική λειτουργία – το άτομο σταματάει να ασχολείται με άλλα πράγματα και επικεντρώνεται στη σάρωση του χώρου για εύρεση απειλών
- Υπενθύμιση: η απειλή μπορεί να μην είναι σε όλες τις περιπτώσεις πραγματική

Δρ Ηλιάνα Δημητρίου

Σωματικό Σύστημα

- **Αλλαγές στην όραση** – οξύνεται και επικεντρώνεται στον κίνδυνο
- **Αναπνοή** – γίνεται πιο γρήγορη και επιφανειακή, μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου στο σώμα για την κίνηση των μυών
- **Ζαλάδες ή τάσεις λιποθυμίας** – Αν κάποιος δεν τρέξει ή παλέψει για να χρησιμοποιηθεί το επιπλέον οξυγόνο στο σώμα, τότε μπορεί να αισθανθεί ζάλη ή τάση λιποθυμίας
- **Ξηροστομία** – Το στόμα είναι μέρος του πεπτικού συστήματος το οποίο σταματάει τη λειτουργία του γιατί η ενέργεια κατευθύνεται προς τους μυς

Δρ Ηλιάννα Δημητρίου

Σωματικό Σύστημα

- **Η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα** – τροφοδοτεί τους μυς με αίμα και αυτό κάνει πιο δυνατή την ικανότητα να τρέξει ή να παλέψει
- **Έκκριση αδρεναλίνης από τους αδένες** – Η αδρεναλίνη προετοιμάζει άλλα μέρη του σώματος να ετοιμαστούν για κίνδυνο
- **Σφίξιμο μυών** – σε όλο το σώμα για να το προετοιμάσουν να τρέξει ή να παλέψει. Επίσης, ίσως να τρέμουν όταν κάποιος είναι ακίνητος για να διατηρήσουν την εγρήγορσή τους

Δρ Ηλιάνα Δημητρίου

Σωματικό Σύστημα

- **Ιδρωμένες παλάμες** – όταν κάποιος βρίσκεται σε κίνδυνο, για να παραμείνουν δροσερές. Μια ‘κρύα’ μηχανή είναι πιο αποτελεσματική, επομένως ο ιδρώτας κάνει το σώμα πιο αποτελεσματικό στην προσπάθεια για επιβίωση του κινδύνου
- **Κρύα χέρια** – τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται για να προωθήσουν το αίμα στις μεγάλες μυϊκές ομάδες
- **Ναυτία και «πεταλούδες» στο στομάχι** – γιατί το αίμα απομακρύνεται από το πεπτικό σύστημα
- **Ουρήθρα** – οι μυς στην ουρήθρα χαλαρώνουν κάποιες φορές, ως αντίδραση στο έντονο στρες

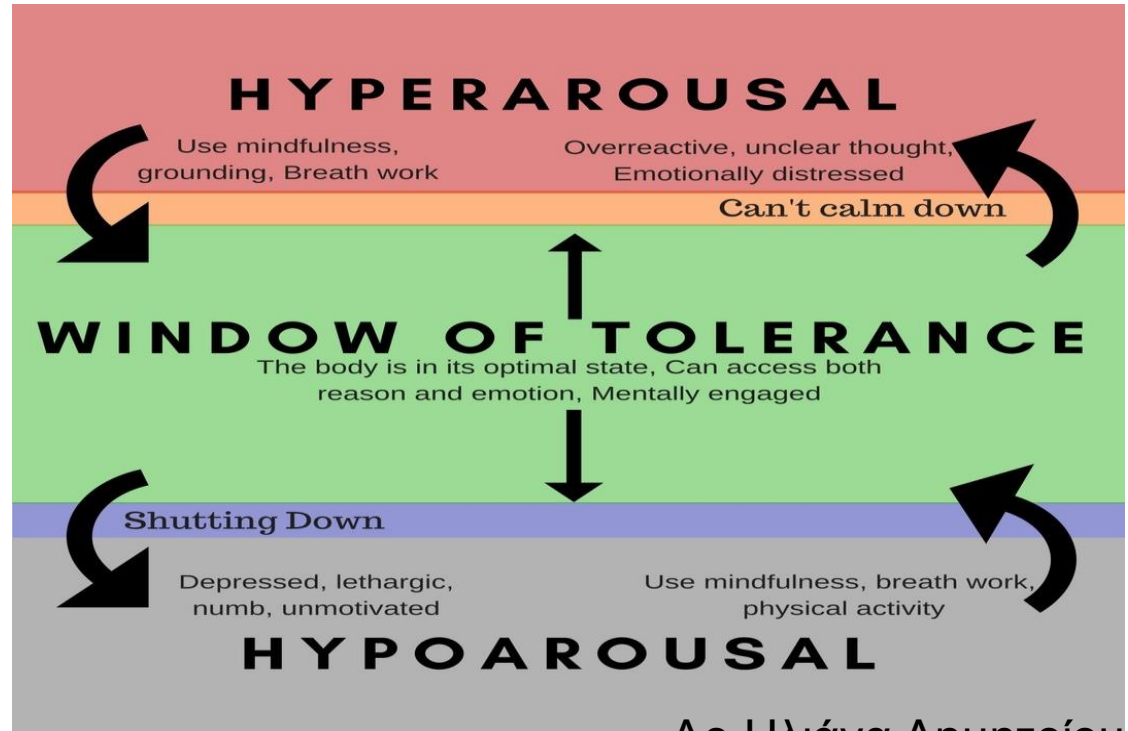
Συμπεριφορικό Σύστημα

- Φυγή
- Πάλη
- Τρίτο ενδεχόμενο: Πάγωμα

- Μη συνειδητή επιλογή!

Παράθυρο ανοχής

- Όλοι έχουμε ένα παράθυρο ανοχής κατά το οποίο μπορούμε να είμαστε σε επαφή τόσο με τη λογική όσο και με το συναίσθημα
- Όταν βιώνουμε κάτι απειλητικό μπορεί να συμβεί:
 - Υπερδιέγερση
 - Υπό-διέγερση



Δρ Ηλιάνα Δημητρίου

- Αργότερα θα συζητηθούν, ενδεικτικά, κάποιες προτάσεις που μπορεί να είναι βοηθητικές για την ενίσχυση της ψυχολογικής σας ευημερίας αυτή την περίοδο
- Πως, όμως, διαχειρίζεται το άτομο τις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του;

Ευελιξία

Η ικανότητα μέσα από την οποία ένα άτομο επιτυγχάνει να διαχειριστεί τις αλλαγές που συμβαίνουν στην ζωή του μέσα από καινούργιους τρόπους



Γνωστική



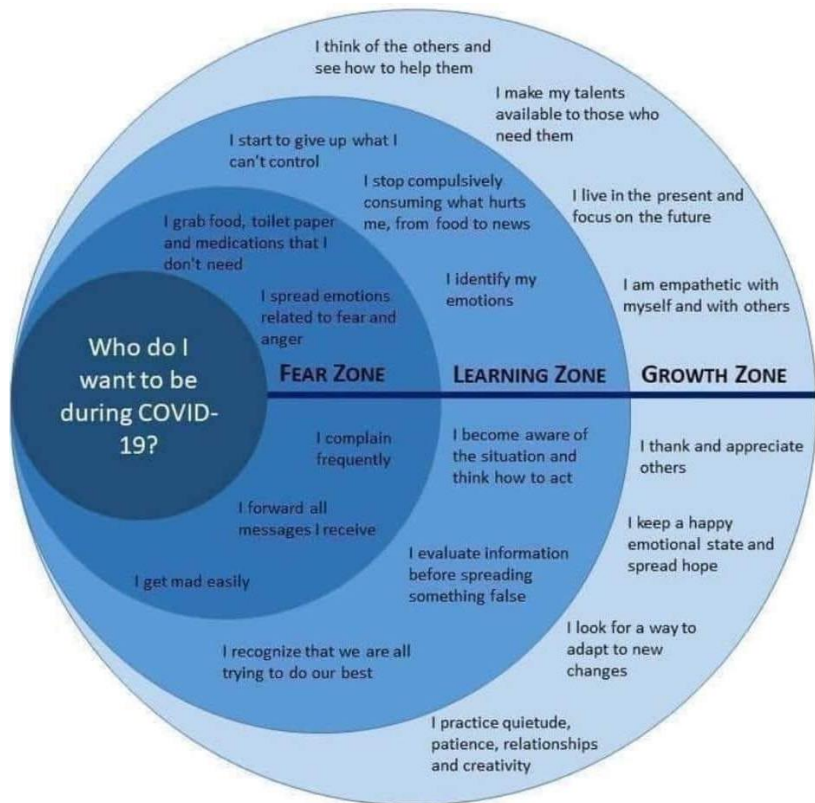
Ψυχολογική

Δρ Γιώργος Γεωργίου

Ψυχολογική Ευελιξία

- Έρχομαι σε πλήρη επαφή με το **εδώ και τώρα** – τι συμβαίνει αυτή την στιγμή
- Βασιζόμενος σε αυτή τη στιγμή **επιλέγω** την συμπεριφορά και τον τρόπο που δρώ
- Η δράση εστιάζεται **στις αξίες μου** – την πυξίδα και τα πράγματα που είναι σημαντικά για μένα





Που θα ήθελα να βρίσκομαι κατά την διάρκεια του COVID-19

- Ζώνη του φόβου
- Ζώνη της μάθησης
- Ζώνη της ανάπτυξης

Δρ Γιώργος Γεωργίου

Είναι **εντάξει** να μην μπορώ να
διαχειριστώ τα συναισθήματά μου

Είναι **εντάξει** να νιώθω άγχος, φόβο,
απελπισία και τρόμο

Είναι **εντάξει** να έχω κουραστεί

Είναι **εντάξει** να μην ξέρω πάντα
πώς να το διαχειριστώ



Δρ Γιώργος Γεωργίου

Φροντίζοντας τη Ψυχική σας Υγεία

- Προτάσεις αυτο-φροντίδας
- Η λίστα δεν είναι εξαντλητική
- Ελπίζουμε να σας δώσει κάποιες κατευθύνσεις και να αποτελέσει την αρχή μιας αναζήτησης για να ανακαλύψετε τι είναι αυτό που είναι πιο βοηθητικό για εσάς

Μένοντας στο σπίτι



- Σημαντικό να μένουμε όλοι στο σπίτι
- Ο κατ' οίκον περιορισμός μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της απομόνωσης
- Δραστικές αλλαγές στη ρουτίνα και τις καθημερινές δραστηριότητες
- Πιθανή ανησυχία για την υγεία σας και των αγαπημένων σας
- Αναστάτωση από τις αλλαγές
- Περίοδος προσαρμογής
- **Επιτρέψτε στον εαυτό σας χρόνο να προσαρμοστείτε στις συνθήκες**

Κρατήστε επαφή

- Σε περιόδους άγχους, λειτουργούμε καλύτερα με συντροφιά και υποστήριξη
- **Ενισχύστε την επικοινωνία με τους αγαπημένους σας**
- **Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με άτομα που εμπιστεύεστε**
- **Συζητήστε μαζί τους αυτά που σας απασχολούν**



Γραμμές Στήριξης

- Σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης – Πανευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112
- Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας – 22464292 ή 22305106
- Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας – Υπηρεσία Ψυχολογικής Τηλεφροντίδας για άτομα που βρίσκονται σε αυτοαπομόνωση, συγγενείς πασχόντων από τον COVID-19 και τον γενικό πληθυσμό – 99928405 και 99828406
- Πολυδύναμο Κέντρο Λευκωσίας – Γραμμή Υποστήριξης- «Σας Κρατάμε Παρέα» – 22797865
- Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου – 1410
- Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου – Συμβουλευτική μέσω διαδικτύου <https://onek.org.cy/archiki-selida/programmata-ipiresies/simvouleftikes-ipiresies/e-counseling/>
- Σύνδεσμος για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια – Γραμμή βοήθειας 1440
- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού – 1455
- Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων – 116111
- Γραμμή Βοήθειας Cyber Safety – 1480
- Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «ΠΕΡΣΕΑΣ» - 1456
- Αρχή αντιμετώπισης εξαρτήσεων Κύπρου – 1402

Πρόγραμμα



- Προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητά σας
- Δημιουργήστε μια καθημερινή ρουτίνα στην οποία θα έχετε ως προτεραιότητα τη φροντίδα του εαυτού σας

Κ.Ε.ΨΥ.Π.Α.

Κάνετε πράγματα που σας αρέσουν



- **Παραδείγματα:**
 - ❖ Διαβάστε βιβλία
 - ❖ Παίξτε παιχνίδια
 - ❖ Παρακολουθήστε ταινίες
 - ❖ Γυμναστείτε στο σπίτι
 - ❖ Προσπαθήστε να μάθετε κάτι καινούριο

Τρόποι χαλάρωσης και διαχείρισης συναισθημάτων

- Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας ή διαλογισμού
- Δοκιμάστε την εφαρμογή headspace για την ενσυνειδητότητα
- Τεχνικές γείωσης: Π.χ. ονομάστε 3 πράγματα που μπορείτε να δείτε, να ακουμπήσετε, να ακούσετε και να μυρίσετε



Φροντίστε τον εαυτό σας



- Διατηρήστε υγιεινές συνήθειες διατροφής και μια ρουτίνα ύπνου
- Ξεκουραστείτε
- Ασκηθείτε
- Φροντίστε τις ευρύτερες ανάγκες της υγείας σας και επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας γιατρό αν χρειαστεί

Ενημερωθείτε σωστά

- Ενημερωθείτε από έγκυρες πηγές
- Αποφύγετε υπερβολική έκθεση σε ψεύτικες ειδήσεις (fake news)
- Οι φήμες και εικασίες μπορεί να αυξήσουν το άγχος και το φόβο
- Η πρόσβαση σε ποιοτικές πληροφορίες είναι σημαντική για να σας βοηθήσει να αισθανθείτε περισσότερο ότι έχετε τον έλεγχο
- **Αν κάποιες ειδήσεις σας προκαλούν μεγάλο άγχος ή σας ενοχλούν, ίσως να είναι βοηθητικό να τις αποφύγετε για κάποιο χρονικό διάστημα**



Ευχαριστούμε για τη προσοχή
σας