

## ΜΕΝΩ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΟΧΙ «ΜΠΟΔΟΣΑΚΕΙΟ»



Η ραγδαία και παγκόσμια εξάπλωση του κορονοϊού με τα ολοένα αυξανόμενα μέτρα ασφαλείας που καθημερινά γίνονται και πιο αυστηρά, δημιουργούν αναμφίβολα αισθήματα άγχους, φόβου, ανασφάλειας τόσο για το εαυτό μας αλλά και για τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Και ενώ το άγχος δεν είναι μόνο αναμενόμενο αλλά και αποδεκτό αφού το λειτουργικό άγχος μας κινητοποιεί και μας καθοδηγεί ώστε να αντιλαμβανόμαστε και να εκτελούμε τις οδηγίες που είναι απαραίτητες για την φροντίδα και την προστασία του εαυτού μας αλλά και των συνανθρώπων μας, ο εγκλεισμός και η απώλεια της ελευθερίας μας, εντείνουν το άγχος, τον φόβο και την πλήξη και οδηγούν σε νευρική κατάσταση, θυμό, θλίψη και απογοήτευση αλλά μπορεί και σε πανικό.

Σαν πρώτο βήμα θα πρέπει να είναι η αποφυγή αρνητικών σκέψεων και η προσπάθεια να διαχειριστούμε πιο ρεαλιστικά την πραγματικότητα που βιώνουμε αποφεύγοντας να κάνουμε καταστροφικά σενάρια μπαίνοντας έτσι σε έναν φαύλο κύκλο άγχους και απογοήτευσης χρησιμοποιώντας την αναγκαία παραμονή μας στο σπίτι ως ευκαιρία για έμπνευση και δημιουργία. Και ενώ μέχρι τώρα παραπονιόμασταν ότι δεν μας φτάνει ο χρόνος για ξεκούραση και να φροντίσουμε τον εαυτό μας και την οικογένειά μας ως εκμεταλλευτούμε την νέα αυτή πραγματικότητα κάνοντας κάτι από τα παρακάτω:

1. Ακολουθήστε τις οδηγίες. Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι, καθαρίστε τακτικά τις σταθερές επιφάνειες όπου υπάρχει πιθανότητα να παραμείνει ο ιός. Αερίστε συχνά τα σπίτια σας και αποφύγετε άσκοπες μετακινήσεις. Αν είστε ηλικιωμένοι ή άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες παραμείνετε στο σπίτι σας και ζητήστε βοήθεια από τους δικούς σας ή από τον Δήμο σας. Τρώτε υγιεινά για να θωρακίσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα αλλά μην κάνετε υπερβολές. Η παραμονή σας στο σπίτι δεν θα πρέπει να συνοδεύεται από έντονες εκδηλώσεις αγάπης προς το φαγητό.

2. Επικοινωνήστε συχνά με τους δικούς σας. Διατηρήστε τηλεφωνική επικοινωνία με τα αγαπημένα σας πρόσωπα και κυρίως με τους ηλικιωμένους, αφού δυστυχώς η απομόνωση προκαλεί άγχος θλίψη και ανασφάλεια. Φροντίστε για την επάρκεια τροφίμων και φαρμάκων τους γεγονός που θα ενισχύσει το αίσθημα ασφάλειας τους.

3. Αναζητήστε χαρά στην απομόνωση μειώνοντας την πλήξη. Εκμεταλλευτείτε την παραμονή σας στο σπίτι και το ελεύθερο χρόνο σας. Ασχοληθείτε δημιουργικά με δραστηριότητες που δεν είχατε χρόνο στο παρελθόν. Παίξτε με τα παιδιά σας επιτραπέζια παιχνίδια, διαβάστε βιβλία, κάντε κατασκευές, κάντε χειροτεχνίες, ζωγραφίστε, απολαύστε μια ταινία ή ακούστε μουσική που θα σας χαλαρώσει. Αναζητήστε τι μπορεί να είναι αυτό που σας χαλαρώνει και σας ηρεμεί. Αξιοποιήστε την φαντασία και την δημιουργικότητα σας και γίνετε πομπός μηνυμάτων αισιοδοξίας και αλληλεγγύης για τους δικούς σας ανθρώπους.

4. Αξιοποιήστε την τεχνολογία. Χρησιμοποιήστε σωστά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βρίσκοντας δημιουργικούς τρόπους να μοιραστείτε τις σκέψεις και τις αγωνίες σας με τους συνανθρώπους σας, σε μια προσπάθεια τόνωσης του ηθικού και ενίσχυσης της δημιουργικότητας.

5. Κάντε ένα διάλειμα από την πληροφόρηση. Η πληθώρα των μηνυμάτων και πληροφοριών που μας κατακλύζουν καθημερινά από τα ΜΜΕ και πολλές φορές μπορεί να είναι και ψευδείς ή υπερβολικές, μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση ένταση και αποπροσανατολισμό. Μην αφιερώνεται όλη την μέρα σας μπροστά στην τηλεόραση και στο Η/Υ αναζητώντας κάτι νέο να ακούσετε.

6. Μην κάνετε προβλέψεις για το μέλλον. Μην σπαταλάτε το χρόνο σας προσπαθώντας να προβλέψετε τι θα γίνει στο μέλλον αφού η σημερινή κατάσταση επιβεβαιώνει ότι το μέλλον είναι απρόβλεπτο. Μείνετε στο παρόν και εκμεταλλευτείτε την κάθε στιγμή. Προσπαθήστε να διαχειριστείτε το άγχος που πηγάζει από τον εγκλεισμό σας τροφοδοτώντας το μυαλό σας με θετικές σκέψεις που σας χαρίζουν ηρεμία μετατρέποντας την ταραχή και τον φόβο σε ευχάριστο και δημιουργικό χρόνο. Αν πάλι νιώθετε ότι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε την όλη κατάσταση ζητήστε βοήθεια από ειδικούς. Στο Νοσοκομείο μας λειτουργεί γραφείο συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης στα τηλέφωνα 2463351595 (Ψυχολόγος) και 2463351533 (Κοινωνικοί Λειτουργοί).

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ**  
**ΜΠΟΔΟΣΑΚΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ**