

# Εγχειρίδιο **διαχείρισης** άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού

Τεχνικές & Πρακτικές εφαρμογές

---



---

*«Το καλύτερο όπλο για να αντιμετωπίσουμε το φόβο, είναι η γνώση»*

Πτολεμαΐδα 2020

© Πηνελόπη Μελίδου, Μαρία Ζήνωνος, Παρέσσα Αμπατζιάδου

“Εγχειρίδιο διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού: τεχνικές και πρακτικές εφαρμογές”

Πηνελόπη Μελίδου, Μαρία Ζήνωνος, Παρέσσα Αμπατζιάδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Περικλής Καλαιτζόπουλος

ISBN: 978-618-00-1944-5

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

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του συνόλου ή μέρους του παρόντος με οποιοδήποτε μέσο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό ή άλλο, καθώς και κάθε εκμετάλλευση του χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα ή του εκδότη σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου 2121/1993 και των συμβάσεων του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

**Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο...**

«Σε έναν κόσμο που αλλάζει, πως γίνεται τα συναισθήματα μας να παραμείνουν σταθερά;»

Παρατηρώντας όλα αυτά τα καινούργια και πρωτόγνωρα γεγονότα που συμβαίνουν παγκοσμίως, είδαμε στον εαυτό μας αλλά και στους ανθρώπους γύρω μας, διακυμάνσεις στην *ψυχική υγεία*, συσσωρευμένα *συναισθήματα*, *σκέψεις* ανεξέλεγκτες, ποικίλες *συμπεριφορές*.

Άγχος, ανησυχία, φόβος, θυμός. Και η δική μας σκέψη είναι: «Και βέβαια θα αγχωθούμε, και βέβαια θα φοβηθούμε... αν δεν το κάνουμε τώρα που βρισκόμαστε μπροστά σε μια σημαντική απειλή, τότε θα το κάνουμε; Έχουμε κάθε δικαίωμα να μην είμαστε και τόσο καλά αυτή την περίοδο αλλά και κάθε δύσκολη περίοδο της ζωής μας».

Έτσι, λοιπόν, αποφασίσαμε να «εκμεταλλευτούμε» τις επιστημονικές μας γνώσεις ως ψυχολόγοι και να φτιάξουμε αυτό το εγχειρίδιο συμπεριλαμβάνοντας ασκήσεις και τεχνικές που χρησιμοποιούνται στα πλαίσια της ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης. Ο στόχος μας δεν είναι μέσα από αυτόν τον οδηγό να δώσουμε τεχνικές για να εξαφανιστεί το άγχος, ο φόβος, ο πανικός. Αυτό δεν γίνεται. Δεν υπάρχει ζωή χωρίς άγχος ή φόβο. Είναι συναισθήματα που χωρίς αυτά δεν θα επιβιώναμε.

Ο βασικός μας στόχος είναι να σας δώσουμε ιδέες για το πώς να *διαχειριστείτε αποτελεσματικά* τις μη βοηθητικές σκέψεις και τα πιο δύσκολα συναισθήματα που μπορεί να βιώνετε εν μέσω μιας δύσκολης περιόδου. Μέσα σε αυτήν είναι εμφανής η διάχυτη αβεβαιότητα και το αίσθημα της αποδυνάμωσης.

Διαβάζοντας τις τεχνικές, μπορείτε να επιλέξετε ποιες από αυτές ταιριάζουν περισσότερο στις ανάγκες σας και να τις εφαρμόζετε, όποτε νιώθετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν.

Ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμο!

Σας στέλνουμε αγάπη, πολλή θετική σκέψη και ακόμη περισσότερη αισιοδοξία!

Σας ευχαριστούμε μέσα από την καρδιά μας!

**Πηνελόπη Μελίδου** MSc Ψυχολόγος Υγείας (University of Aberdeen)

**Μαρία Ζήνωνος** MSc Κλινικός Ψυχολόγος (University of Aberdeen)

**Παρέσσα Αμπατζιάδου** Ψυχολόγος ΑΠΘ (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης)

### **Να θυμάσαι:**

*«Δικαιούσαι κάποιες μέρες να νιώθεις δυσφορία!*

*It's ok not to be ok»*

---

### **Μην ξεχνάς:**

*«Να αγαπάς τον εαυτό σου και να τον φροντίζεις, γιατί με αυτόν περνάς κάθε δευτερόλεπτο της ημέρας σου, κάθε μέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα, 24 ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο»*

### Ποια είναι τα συνήθη συναισθήματα αυτή την περίοδο;

Η κατάσταση που βιώνουμε σήμερα, είναι **πρωτόγνωρη** και **ασαφής** συνοδευόμενη από αβεβαιότητα και αδυναμία αξιόπιστων και σταθερών προβλέψεων για το μέλλον.



Οι νέες εμπειρίες και λιγότερο σαφείς, μπορεί να μας πυροδοτήσουν διάφορα συναισθήματα, επηρεάζοντας λιγότερο ή περισσότερο τον ψυχισμό μας.

Τα **συνήθη** και **απόλυτα φυσιολογικά** συναισθήματα που βιώνουμε αυτή την περίοδο είναι:

- ◆ Άγχος
- ◆ Ανησυχία
- ◆ Θυμός
- ◆ Φόβος μην αρρωστήσουμε / πεθάνουμε
- ◆ Φόβος μην αρρωστήσει ή πεθάνει ένα αγαπημένο πρόσωπο
- ◆ Αίσθημα ανημπόριας – ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι άμεσα ώστε να αντιμετωπιστεί ο ιός
- ◆ Απαισιοδοξία
- ◆ Απελπισία



Ωστόσο, όταν τα παραπάνω συναισθήματα και ψυχικές καταστάσεις, τις βιώνουμε σε **αρκετά μεγάλο βαθμό**, περισσότερο από όσο μπορούμε να αντέξουμε, τότε μπορεί να διοχτευθούν στο σώμα μας, παίρνοντας τη μορφή **σωματικών συμπτωμάτων** ή **συμπεριφορών** όπως:

- ◆ Πόνοι στο σώμα
- ◆ Γαστρεντερικά συμπτώματα
- ◆ Πονοκέφαλος
- ◆ Δυσκολίες στον ύπνο
- ◆ Αλλαγές στη διατροφή
- ◆ Κρίσεις πανικού
- ◆ Αίσθημα κόπωσης
- ◆ Δυσκολίες συγκέντρωσης
- ◆ Ευερεθιστότητα

## Σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να ανησυχήσω και να αναζητήσω βοήθεια;

Τη δεδομένη περίοδο, όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως, ανησυχούμε, αγχωνόμαστε, φοβόμαστε, νευριάζουμε και αποδιοργανωνόμαστε λίγο παραπάνω και είναι απόλυτα **φυσιολογικό**. Βιώνουμε μια σημαντική αλλαγή στην καθημερινότητα μας και *κάθε αλλαγή εμπεριέχει την απώλεια*. Επομένως, θα μπορούσαμε να πούμε ότι βρισκόμαστε σε μια φάση που μοιράζεται πολλά χαρακτηριστικά με αυτά της *διεργασίας του θρήνου*.

Βιώνουμε την απώλεια των καθημερινών μας συνηθειών, της αντίληψης ότι μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα, των συχνών φυσικών επαφών με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, την αντίληψη ότι δεν είμαστε τελικά άτρωτοι. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια, λοιπόν, είναι πολύ **φυσιολογικά** και **υγιή** τα παραπάνω συναισθήματα και αντιδράσεις.

Ωστόσο, όταν αυτά αυξάνονται υπερβολικά, διογκώνονται και αρπάζουν κάθε ευχαρίστηση μας, τότε θα μπορούσαμε να πούμε ότι θα ήταν καλό να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό. Πιο συγκεκριμένα, σας αναφέρουμε παρακάτω κάποια συνήθη **ανησυχητικά σημάδια**:

- ◆ *Επαναλαμβανόμενες κρίσεις πανικού*
- ◆ *Ολοένα αυξανόμενο αίσθημα απελπισίας*
- ◆ *Απομόνωση*
- ◆ *Παραίτηση από δραστηριότητες που επέφεραν ευχαρίστηση*
- ◆ *Αδυναμία διεκπεραίωσης καθημερινών δραστηριοτήτων*
- ◆ *Παραίτηση από συμπεριφορές αυτό-εξυπηρέτησης (φαγητό, μπάνιο, υγιεινή)*
- ◆ *Αυτοκτονικός ιδεασμός – αντίληψη ότι ο θάνατος είναι η μόνη λύση αντιμετώπιση των δύσκολων συναισθημάτων*



Όταν το άτομο βιώνει **έντονη δυσφορία** με τα όσα αισθάνεται και κάνει, ενώ ταυτόχρονα εξαιτίας αυτής της δυσφορίας παρατηρείται **έκπτωση της λειτουργικότητας του**, συστήνεται η συζήτηση με κάποιον ειδικό.

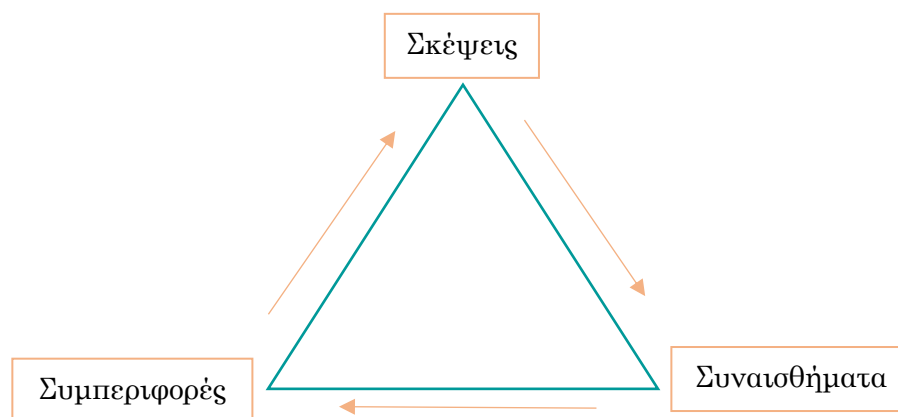
### Να θυμάσαι:

*«Δυνατός δεν είναι ο άνθρωπος που μπορεί να τα διαχειρίζεται όλα τέλεια! Αλλά αυτός που έχει τη δύναμη να παραδεχτεί ότι υπάρχουν και φορές που είναι αδύναμος»*

**Πως μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου, ώστε να διαχειριστώ αποτελεσματικότερα τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιδράσεις μου;**

ΠΡΑΚΤΙΚΑ TIPS

Τα στρεσογόνα γεγονότα και ειδικότερα αυτά που συνδέονται στενά με την ασάφεια και την έλλειψη ελέγχου, μπορεί να μας δημιουργήσουν **αρνητικές** και **μη βοηθητικές σκέψεις**. Συχνά, στρεφόμαστε στο χειρότερο σενάριο, καταναλώνοντας αρκετό χρόνο σε **υποθετικές σκέψεις** όπως «εάν αρρωστήσω...», «εάν πάθει κάτι το αγαπημένο μου πρόσωπο...» κ.α., με αποτέλεσμα αυτές να γεννούν, με τη σειρά τους **αρνητικά συναισθήματα** και αυτά με τη σειρά τους να οδηγούν σε πιο **αρνητικές συμπεριφορές**, οι οποίες ενισχύουν τις αρνητικές σκέψεις, κι έτσι μπαίνουμε σε έναν ατέρμονο κύκλο.



🔍 **Τι μπορούμε να κάνουμε, λοιπόν, για να ενισχύσουμε και να ενδυναμώσουμε την ψυχική μας υγεία;**

- 👉 **Πάρε τον έλεγχο και προστάτεψε τον εαυτό σου, τηρώντας τις οδηγίες από τον ΕΟΔΥ.**

Μετέτρεψε την ανησυχία σου, σε **κίνητρο** για υιοθέτηση των κανόνων υγιεινής και τακτική εξάσκηση τους. Φρόντισε από τη δική σου πλευρά, να πάρεις όλα εκείνα τα μέτρα που προτείνονται, ώστε να προστατέψεις τον εαυτό σου στο μέγιστο.

- <https://eody.gov.gr/>

 **Δημιούργησε μια νέα ρουτίνα, όσο πιο κοντά στην παλιά**

Φρόντισε να κρατήσεις και να διατηρήσεις όσες συνήθειες είχες και πριν την καραντίνα με τον ίδιο περίπου τρόπο (όσο αυτό είναι εφικτό).

- ◆ Προσπάθησε να πηγαίνεις για ύπνο αλλά και να ξυπνάς το πρωί, κάθε μέρα την ίδια ώρα (κατά προτίμηση τις ίδιες ώρες που ήταν και πριν την καραντίνα)
- ◆ Διατήρησε τη ρουτίνα φαγητού (συγκεκριμένες ώρες)
- ◆ Δημιούργησε ένα σταθερό πρόγραμμα με σταθερό ωράριο για τις δραστηριότητες που έχεις (άσκηση, παιχνίδι με παιδιά, διάβασμα, διαλογισμός κλπ.).



\*\*ΜΗΝ αφήνεις στον αέρα την ώρα που θα τα πραγματοποιήσεις, λέγοντας: «ανάλογα με την όρεξή μου!»

- ◆ Προσπάθησε τις ώρες που δούλευες να κάνεις δημιουργικά και παραγωγικά πράγματα, όπως **online σεμινάρια, διάβασμα, δουλειά από το σπίτι** (π.χ. Αν δούλευες 9 – 3, εκείνες τις ώρες κάνε κάτι παραγωγικό και δημιουργικό που θα εμπλουτίσει τον εκπαιδευτικό και ψυχικό σου κόσμο)

**Τεχνική:** Οργανώνω τη ρουτίνα μου

<b>Πρωί</b>	<b>8:00-8:30</b> Πρωινό (όπως και πριν την καραντίνα)  <b>9:00-13:00</b> Ώρες που πήγαινα στην δουλειά, παραγωγικές δραστηριότητες (online seminars, εκπαίδευση, διάβασμα, ενημέρωση, online meetings)
<b>Μεσημέρι</b>	<b>14:00</b> Φαγητό  <b>15:00-16:30</b> Ξεκούραση (μουσική, ύπνος, βιβλία)
<b>Απόγευμα</b>	<b>17:00-19:00</b> Δραστηριότητες που απασχολούν το μυαλό <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Γυμναστική</li> <li>➤ Διαλογισμός</li> <li>➤ Βίντεο-κλήσεις με φίλους (αντί για καφέ έξω)</li> <li>➤ Βόλτα με κατοικίδιο</li> <li>➤ Δραστηριότητες με παιδιά (π.χ. αν πήγαιναν εκείνη την ώρα ζωγραφική, κάνουμε ζωγραφική στο σπίτι)</li> </ul>
<b>Βραδυ</b>	<b>19:30-21:00</b> Κενός χρόνος να τον εκμεταλλευτώ όπως θέλω



Εγχειρίδιο διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού

👉 **Κάνε κάθε μέρα τουλάχιστον μια δραστηριότητα που σε ευχαριστεί**

Οι **δραστηριότητες**, τις οποίες ευχαριστιόμαστε, μπορεί να αποτελέσουν μια εξαιρετικά πολύτιμη πηγή βελτίωσης της **διάθεσης** και της **σκέψης** μας, συνεπώς και της συμπεριφοράς μας.



Σκέψου ότι έχεις τρία μπουκαλάκια μέσα στα οποία έχεις τα **ψυχικά σου αποθέματα**. Κάθε ένα μπουκαλάκι ξεχωριστά έχει διαφορετικό περιεχόμενο. Σκοπός είναι να προσπαθείς να κρατάς τα μπουκαλάκια σου γεμάτα, ώστε όταν έρθεις αντιμέτωπος/η με μια δύσκολη κατάσταση, να έχεις ήδη αποθηκευμένα ψυχικά αποθέματα που θα μπορείς να αντλήσεις για να ανταπεξέλθεις.

Το πρώτο μπουκαλάκι μπορείς να το γεμίζεις κάνοντας πράγματα για τον εαυτό σου (π.χ. ημερολόγιο, ψυχοθεραπεία – προσωπική ανάπτυξη, θετική αυτό-ομιλία).

Το δεύτερο μπουκαλάκι μπορείς να το γεμίζεις αντλώντας δύναμη από σημαντικούς ανθρώπους που αποτελούν το στήριγμα σου, σε βοηθούν, σε στηρίζουν, σε εμπνέουν, σε «ακούν» (μεταφορικά και κυριολεκτικά).

Το τρίτο μπουκαλάκι μπορείς να το γεμίζεις κάνοντας διάφορες δραστηριότητες που σε ευχαριστούν όπως άσκηση, μαγειρική, πλέξιμο, διάβασμα, μουσική κ.α.

**Τεχνική:** *Ενισχύω τα ψυχικά μου αποθέματα*



Πηγή: © Απώλειες ζωής – γέφυρες στήριξης, ΜΕΡΙΜΝΑ

\*\* Αν τα μπουκαλάκια μας είναι **άδεια** – άρα έχουμε ξεμείνει από ψυχικά αποθέματα – θα δυσκολευτούμε αρκετά να διαχειριστούμε τις εκάστοτε δύσκολες καταστάσεις. Προσπάθησε κάθε μέρα να κάνεις έστω ένα πράγμα, ώστε είτε να διατηρείς, είτε να **αυξάνεις τα ψυχικά σου αποθέματα**.

«Το καλύτερο όπλο για να αντιμετωπίσουμε το φόβο, είναι η **γνώση**»

### 👉 **Βρες τρόπους να αποφύγεις την υπερανάλυση**

Είναι φυσικό οι συζητήσεις μας αυτή την περίοδο να σχετίζονται περισσότερο με τον κορονοϊό. Η **υπερβολική ενασχόληση**, ωστόσο, μπορεί εύκολα να πυροδοτήσει **αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις**, δυσκολεύοντας την διαχείριση και τον έλεγχο τους.

- ◆ **Απέφυγε την υπερβολική έκθεση στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και στα Social Media (Facebook, twitter). Ενημερώσου μια με δυο φορές την ημέρα, και όχι παραπάνω.**
- ◆ **Περιορίσε σε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο (π.χ. 1 ώρα την ημέρα), τις συζητήσεις σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα.**
- ◆ **Βρες έγκυρες και αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης. Μην ενημερώνεσαι από πηγές που δεν γνωρίζεις αν παρέχουν έγκυρες πληροφορίες. Διάλεξε δυο με τρεις συγκεκριμένες πηγές από τις οποίες θα ενημερώνεσαι.**
- ◆ **Την ώρα που νιώθεις ότι πας να σκεφτείς κάτι δύσκολο, σταμάτα τον εαυτό σου και πες «Αντί να κάτσω και να αφιερώσω πόση ώρα στις αρνητικές μου σκέψεις, γιατί δεν αφιερώνω αυτή την ώρα σε κάτι που μου αρέσει και με ευχαριστεί;». Κι έτσι, ξεκίνα να κάνεις κάτι που σε βοηθά να ξεχνιέσαι και να αλλάζεις σκέψη.**
- ◆ **Δώσε ραντεβού με τις μη βοηθητικές σκέψεις σου. Αν οι δύσκολες σκέψεις εμφανίζονται συχνά μέσα στη μέρα, τότε διάλεξε μια συγκεκριμένη ώρα – με συγκεκριμένο χρονικό όριο, για παράδειγμα 30 λεπτά – (κατά προτίμηση όχι πριν τον βραδινό ύπνο) και άφησέ τις να σε κατακλύσουν. Μέσα σε αυτά τα 30 λεπτά φέρε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου στην επιφάνεια και επεξεργάσου τα. Μόλις τελειώσουν τα 30 λεπτά πες: «Τελείωσε η ώρα μας, θα τα πούμε αύριο πάλι». Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της ημέρας ξεπηδάνε στο μυαλό σου, μπορείς να πεις: «Δεν ήρθε η ώρα μας ακόμη! Θα τα πούμε στο ραντεβού μας στις XX:XX».**

**\*\*Με αυτό τον τρόπο δεν καταπιέζεις τα συναισθήματά σου, αλλά ούτε δίνεις και υπερβολικό χώρο.**

**Τεχνική:** Ραντεβού με τις μη βοηθητικές μου σκέψεις

**Ημέρα:** Δευτέρα

**Ωρα:** 18:00 – 18:30

10 λεπτά πριν το ραντεβού

**Οι σκέψεις που εμφανίστηκαν πιο συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας ήταν «Τι θα γίνει εάν αρρωστήσουν οι γονείς μου», «Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που δεν συμμορφώνονται;»**

*Εγχειρίδιο διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού*

**Ο τρόπος για να τις διαχειριστώ ήταν να υπενθυμίσω στον εαυτό μου πως δεν ήρθε ακόμη το ραντεβού ώστε να ασχοληθώ με τις συγκεκριμένες σκέψεις! Θα ασχοληθώ μαζί τους στο καθιερωμένο μας ραντεβού και όχι πιο πριν!**

**Τα συναισθήματα που είχα χρησιμοποιώντας τον παραπάνω τρόπο διαχείρισης ήταν να νιώσω ότι έχω μεγαλύτερο έλεγχο της κατάστασης αλλά και ανακούφιση, ότι τώρα δεν θα ασχοληθώ με κάτι δύσκολο και ο βαθμός που τα βίωσα ήταν έλεγχος 8/10 και ανακούφιση 8/10. Αντιλαμβάνομαι ότι αν δεν έκανα αυτή την τεχνική και άφηνα τις σκέψεις να με κατακλύζουν συνέχεια θα ένιωθα αδυναμία ελέγχου 10/10 και καθόλου ανακούφιση.**

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού

**Άφησε όλες τις δύσκολες και αγχωτικές σκέψεις να έρθουν στην επιφάνεια και προσπάθησε να μην τις αποφύγεις.**

Στο τέλος του ραντεβού

**Οι σκέψεις που με δυσκόλεψαν περισσότερο ήταν «τι θα γίνει εάν αρρωστήσουν οι δικοί μου», «τι θα μπορούσα να κάνω παραπάνω για να προστατευτώ;» «μήπως δεν προστατεύομαι αρκετά», «εάν αρρωστήσω θα χάσω τη δουλειά μου»**

**Τα συναισθήματα που βιώνω αυτή τη στιγμή είναι ένα «ουφ» γιατί τα σκέφτηκα νευρίασα, έκλαψα αλλά τώρα είμαι καλύτερα, γιατί ξέσπασα και βρήκα ένα τρόπο να μη τα κρατάω μέσα μου ή να μην τα υπεραναλύω όλη την ημέρα, φορτίζοντας υπερβολικά τον εαυτό μου. Νιώθω «υπερήφανη» που κατάφερα να κάνω αυτό το μικρό αλλά σημαντικό βήμα (8/10).**

**Αυτό που θα κάνω τώρα για να βοηθήσω τον εαυτό μου να χαλαρώσει και να ηρεμήσει είναι να κάνω ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ακούγοντας την αγαπημένη μου μουσική και μετά να φτιάξω ένα από τα αγαπημένα μου γεύματα.**

«Τα δύσκολα γεγονότα στη ζωή μας έχουν το ρόλο τους! Μας παρέχουν μια τεράστια ευκαιρία – που ελάχιστα ευχάριστα πράγματα μας προσφέρουν –

... να δουλέψουμε με τον εαυτό μας

... να αναπτύξουμε δεξιότητες

... να αποκτήσουμε γνώσεις

... να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας»

👉 **Δώσε έμφαση στο λεξιλόγιο που χρησιμοποιείς. Υιοθέτησε λεξιλόγιο με πιο θετικό και αισιόδοξο νόημα.**

Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε έχουν πολύ μεγαλύτερη δύναμη απ' όσο μπορεί να νομίζουμε. Μπορεί να επηρεάσουν τη **διάθεσή** μας, τη **σκέψη** μας, τη **συμπεριφορά** μας, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσουμε την εκάστοτε κατάσταση.

- ◆ Φρόντισε να αποφεύγεις τις λέξεις «περιορισμός», «απομόνωση», «φυλακή», καθώς ενισχύουν το αίσθημα αδυναμίας ελέγχου και το αίσθημα του εγκλωβισμού.
- ◆ Υιοθέτησε καλύτερα την έκφραση «μέτρα προστασίας» ή / και «μέτρα προφύλαξης», όπου δημιουργείται περισσότερο η αίσθηση ελέγχου και καλλιεργείται και η έννοια της φροντίδας και του ενεργητικού ρόλου που κάθε ένας από εμάς έχει.

\*\*Οι πιο θετικές λέξεις διευκολύνουν την προσαρμογή μας και δεν πυροδοτούν δευτερογενείς και τριτογενείς σκέψεις που μπορεί να περιπλέξουν την κατάσταση.

<i>Λέξεις που είναι καλό να αποφύγω</i>	<i>Θετικές λέξεις</i>
<b>«Απομόνωση»</b>	<b>«Ευκαιρία»</b> να περάσω χρόνο με τα αγαπημένα μου πρόσωπα.
<b>«Περιορισμός»</b>	<b>«Διάλλειμα»</b> από τους γοργούς ρυθμούς της καθημερινότητας μου.
<b>«Φυλακή»</b>	<b>«Το Σπίτι μου»</b> που είμαι τυχερός/ή να έχω, και τώρα ειδικά έχω χρόνο να το καθαρίσω, διακοσμήσω κ.α.
<b>«Εγκλωβίζομαι»</b>	<b>«Είμαι υπεύθυνος»</b> να φροντίσω τον εαυτό μου και τους γύρω μου.
<b>«Νιώθω αδύναμος»</b>	<b>Μένοντας στο σπίτι «Συμβάλλω»</b> στη μη εξάπλωση της κατάστασης.

👉 **Αναγνώρισε, κατέγραψε και αμφισβήτησε τις μη βοηθητικές σκέψεις σου**

Το πρώτο και πολύ σημαντικό βήμα, για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε τις ανησυχητικές μας σκέψεις είναι να **αναγνωρίσουμε** ότι όντως δεν είναι βοηθητικές. Έτσι, λοιπόν, σου προτείνουμε μια σειρά βημάτων για να μπορέσεις, όχι μόνο να τις εντοπίσεις, αλλά και να τις **μετατρέψεις** σε βοηθητικές!

- ◆ **Παρακολούθησε** τις σκέψεις που κάνεις **πιο συχνά!**
  - Τι δευτερογενείς σκέψεις γεννιούνται;
  - Τι συναίσθημα δημιουργούν;
- ◆ **Κάνε μια λίστα και συγκεντρώσε** τες όλες μαζί. Βάλε στην αρχή της λίστας αυτές που σε δυσκολεύουν περισσότερο στη διαχείριση.
- ◆ **Συνήθως, οι σκέψεις που ξεκινάνε με το «εάν...», «μήπως...», «θα έπρεπε...», «θα μπορούσα...» εντείνουν το άγχος και επιβαρύνουν τη διαχείρισή του.**
  - «εάν έχω κορονοϊό...»
  - «εάν αρρωστήσω...»
  - «εάν πάθει κάτι ο/η...»
  - «(δεν) θα έπρεπε να κάνω το Χ...»
  - «θα μπορούσα να (μην)...»
- ◆ **Μόλις τις καταγράψεις και τις συγκεντρώσεις, προσπάθησε να τις αμφισβητήσεις.** Μπορείς να πεις στον εαυτό σου, μια από τις παρακάτω αμφισβητικές σκέψεις:
  - «Αν μου έλεγε αυτό που σκέφτομαι μια φίλη μου, τι θα της έλεγα;»
  - «Υπάρχει κάποια χειροπιαστή απόδειξη που να επιβεβαιώνει τη σκέψη μου;»
  - «Υπάρχει κάποια χειροπιαστή απόδειξη που να αντικρούει τη σκέψη μου;»
  - «Μήπως προσπαθώ να ερμηνεύσω την κατάσταση, με βάση δικές μου υποθέσεις;»
- ◆ **Μόλις τις αμφισβητήσεις, κάνε μια λίστα με **θετικές, βοηθητικές εναλλακτικές σκέψεις**** και υπενθύμισέ τες στον εαυτό σου τακτικά.

Παρακάτω, σου παραθέτουμε ένα παράδειγμα από την τεχνική διαχείρισης αρνητικών και μη βοηθητικών σκέψεων! Επιπλέον, θα βρεις στο παράρτημα το αντίστοιχο φύλλο εργασίας κενό για να το χρησιμοποιήσεις.

**Τεχνική:** Διαχειρίζομαι τις σκέψεις μου

1. Κράτα σημειώσεις όταν νιώθεις κάποια από τα παρακάτω: *άγχος, φόβο, θλίψη, θυμό, ντροπή, θλίψη* στη στήλη «**Συναισθήματα**» και αξιολόγησε την ένταση τους από 0 (μικρή) έως το 10 (μεγάλη).
2. Σημείωσε την κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι (τι ακριβώς έκανες, όταν αισθάνθηκες περίεργα) στη στήλη «**Κατάσταση**».
3. Σημείωσε τι λες στον εαυτό σου σχετικά με την κατάσταση και εντόπισε μη βοηθητικές σκέψεις. Κατέγραψε τα στη στήλη «**Σκέψεις**».
4. Προσπάθησε να παράγεις περισσότερες *βοηθητικές, ρεαλιστικές και υποστηρικτικές* σκέψεις στη στήλη «**Εναλλακτικές σκέψεις**» (δηλώσεις αποδοχής εαυτού και κόσμου, επιθυμίες, ευχές – απέφυγε τα “πρέπει” ή “θα έπρεπε”).
5. Εξασκήσου στις εναλλακτικές σκέψεις για την επόμενη φορά που θα έρθεις αντιμέτωπος με αρνητικές σκέψεις.
6. Παρακολούθησε τι καινούργια συναισθήματα βιώνεις, κατέγραψε αυτά και την έντασή τους από το 0 (μικρή) έως το 10 (μεγάλη) στη στήλη «**Νέα συναισθήματα**».

<b>Ημέρα</b>	<b>Κατάσταση</b> (τι ακριβώς κάνω)	<b>Σκέψεις</b> (αρνητικές/απαισιόδοξες)	<b>Συναισθήματα</b> (0 – 10)	<b>Εναλ. Σκέψεις</b> (βοηθητικές)	<b>Νέα συναισθήματα</b> (0 – 10)
<i>Δευτέρα</i>	<i>Δεν έχω να ασχοληθώ με κάτι και απλά κάθομαι χωρίς να κάνω τίποτα!</i>	<i>«Τι θα κάνω εάν αρρωστήσω;» Πως θα το διαχειριστώ;»</i>	<i>Άγχος 9/10 Απαισιοδοξία 10/10</i>	<i>Αυτή τη στιγμή είμαι καλά &amp; προστατεύω τον εαυτό μου, τηρώντας όλα τα μέτρα. Αντί να αφιερώσω χρόνο στη σκέψη «εάν», θα κάνω κάτι που με ευχαριστεί!</i>	<i>Άγχος 5/10 Κινητοποίηση 7/10 Ανακούφιση 5/10</i>
<i>Τρίτη</i>	<i>Συζητάω με βιντεοκλήση για τα γεγονότα με τις φίλες μου, ενώ πριν έβλεπα ειδήσεις.</i>	<i>«Είμαστε σαν φυλακισμένες, δεν μπορούμε πλέον να βρεθούμε. Δεν αντέχω να μην βλέπω τους δικούς μου ανθρώπους»</i>	<i>Θλίψη 9/10 Θυμός 9/10 Απογοήτευση 8/10</i>	<i>«Ενώ η κατάσταση είναι αρκετά δύσκολη, εγώ τουλάχιστον δεν χάνω επαφή με τα αγαπ. Πρόσωπα και μπορώ και τα βλέπω έστω κι έτσι»</i>	<i>Ανακούφιση 7/10 Ευγνωμοσύνη 7/10</i>

### 👉 *Εξασκήσου στη σωστή αναπνοή*

Ο τρόπος που αναπνέουμε συμβάλλει σημαντικά στον τρόπο που βιώνουμε στρες. Η αναπνοή αποτελεί λειτουργία του **Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ)** μαζί με τις πεπτικές λειτουργίες, την θερμοκρασία του σώματος, την πίεση του αίματος κ.α. Το ΑΝΣ αποτελείται από δυο επιμέρους συστήματα: **το παρασυμπαθητικό και το συμπαθητικό σύστημα**. Το παρασυμπαθητικό σύστημα ενεργοποιείται όταν βρισκόμαστε μπροστά σε μια απειλή. Εφοδιάζει με ενέργεια τον άνθρωπο, ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει την απειλή (Flight -or- fight response). Μόλις περάσει η απειλή, έρχεται το συμπαθητικό σύστημα, το οποίο προσπαθεί να επαναφέρει τη χαλάρωση και τον οργανισμό, όπως ήταν πριν.

Σήμερα, όμως, και ειδικότερα αυτό το διάστημα που διανύουμε, εγείρεται έντονο στρες. Επομένως, υπερλειτουργεί το παρασυμπαθητικό σύστημα. Ο σωστός τρόπος αναπνοής μπορεί να **βοηθήσει** σημαντικά στη μείωση του στρες και να επιφέρει κάποιου βαθμού χαλάρωση.

Η διαφραγματική αναπνοή αποτελεί μια πολλή βοηθητική τεχνική χαλάρωσης.

Τα **οφέλη** της διαφραγματικής αναπνοής ποικίλουν. Ενδεικτικά:

- *Ενισχύει και βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα*
- *Βοηθά τη μεταβολική διαδικασία, καθώς επιτυγχάνεται αποτελεσματικότερα η έκκριση ινσουλίνης – καλύτερη διαχείριση σακχάρου στο αίμα*
- *Βοηθά στην αντιμετώπιση αϋπνίας, καθώς ενεργοποιείται το συμπαθητικό σύστημα και διευκολύνεται η έκκριση της μελατονίνης (ορμόνη του ύπνου)*
- *Χαλαρώνει την ταχυκαρδία και την πίεση του αίματος*
- *Βοηθά στην καταπολέμηση του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου*
- *Μειώνει την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες, καθώς επηρεάζεται η έκκριση της κορτιζόλης (ορμόνη του στρες)*

Σου προτείνουμε την παρακάτω άσκηση διαφραγματικής αναπνοής:

## 4 – 7 – 8

- ◆ *Βρες ένα ήρεμο μέρος που σε χαλαρώνει και μια αναπνευστική θέση για το σώμα σου*
- ◆ *Τοποθέτησε το ένα χέρι στο στήθος σου και το άλλο ακριβώς κάτω από το στήθος, στην περιοχή που βρίσκεται το διάφραγμα.*

*Εγχειρίδιο διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού*

- ◆ *Πάρε, για 4 δευτερόλεπτα, εισπνοή από τη μύτη. Προσπάθησε, κατά τη διάρκεια της εισπνοής, να μην μετακινείται καθόλου το χέρι που βρίσκεται στο στήθος και οι ώμοι να παραμένουν σταθεροί. Κατά τη διάρκεια της εισπνοής, ΜΟΝΟ η κοιλιά πρέπει να μετακινείται προς τα έξω (σαν να έχουμε ένα μπαλόνι στην κοιλιά μας και θέλουμε να το φουσκώσουμε).*
- ◆ *Στη συνέχεια, κράτησε την αναπνοή σου για 7 δευτερόλεπτα.*
- ◆ *Μόλις περάσουν τα 7 δευτερόλεπτα, βγάλε τον αέρα (εκπνοή) από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα, πιέζοντας την κοιλιά προς τα μέσα (σαν να θέλεις να ξεφουσκώσεις το μπαλόνι ή όπως όταν ρουφάς την κοιλιά σου προς τα μέσα όταν θέλεις να βάλεις ένα στενό παντελόνι).*
- ◆ *Επανάλαβε την τεχνική αυτή επτά με 10 φορές, μια με δυο φορές την ημέρα.*

*\*\*Στο παράρτημα παρατίθενται πιο σύντομα η άσκηση αναπνοής!*



👉 **Απέφυγε τις συγκρίσεις της ψυχικής σου κατάστασης με αυτές άλλων ανθρώπων**

Πολλές φορές τείνουμε να παρατηρούμε τους ανθρώπους γύρω μας και τις αντιδράσεις τους, ώστε να δούμε εάν και η δική μας αντίδραση είναι «σωστή». **Δεν υπάρχουν «σωστά» ή «λάθος» συναισθήματα.** Το να συγκρίνεις τον τρόπο που βιώνεις ή/και διαχειρίζεσαι την κατάσταση με αυτόν ενός άλλου ανθρώπου δεν έχει κανένα απολύτως νόημα. Καθώς, είστε διαφορετικοί άνθρωποι και ο καθένας έχει τα δικά του μοναδικά χαρακτηριστικά και κατ' επέκταση μοναδικό και ιδιαίτερο τρόπο διαχείρισης των γεγονότων.

Όταν κάνουμε συγκρίσεις, έρχονται στο μυαλό μας σκέψεις, όπως:

«Γιατί ο τάδε δεν αγχώνεται, κι εγώ αγχώνομαι υπερβολικά;»

«Πως τα καταφέρνει η τάδε και διαχειρίζεται το άγχος της και εγώ δεν μπορώ;»

«Μακάρι να ήμουν κι εγώ σαν την τάδε που τα διαχειρίζεται όλα τέλεια»

Όταν, λοιπόν, κάνεις τέτοιες συγκρίσεις και έρχονται παρόμοιες σκέψεις στο μυαλό σου, σου προτείνουμε μερικές εναλλακτικές εκφράσεις που μπορείς να πεις στον εαυτό σου:

«Δεν υπάρχει λόγος να συγκρίνω τον εαυτό μου με κάποιον άλλο. Ο καθένας είναι διαφορετικός και διαχειρίζεται διαφορετικά τις καταστάσεις»

«Δεν μπορώ να γνωρίζω ακριβώς το πώς νιώθει ο καθένας από μέσα του. Πολλές φορές το τι δείχνουμε είναι πολύ διαφορετικό από αυτό που νιώθουμε»

«Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος βίωσης των συναισθημάτων. Μια συνθήκη μπορεί να είναι εύκολη για κάποιον, ενώ για κάποιον άλλον εξαιρετικά δύσκολη αλλά και το αντίστροφο. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο ένας τα καταφέρνει, ενώ ο άλλος όχι»

**👉 *Απέφυγε να ενοχοποιείς τον εαυτό σου για συμπεριφορές που κάνεις ή δεν κάνεις***

Σε αυτές τις δύσκολες μέρες που διανύουμε, είναι αναμενόμενο να μην καταφέρνουμε να κάνουμε όλα όσα θέλουμε ή αντίθετα να κάνουμε πράγματα που ΔΕΝ θέλουμε σε μεγαλύτερο βαθμό. Είναι φυσιολογικό, γιατί η καθημερινότητά μας άλλαξε. Δεν είναι η ίδια. Επομένως, χρειαζόμαστε κι εμείς με τη σειρά μας χρόνο, ώστε να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε στις νέες και πρωτόγνωρες συνθήκες. Μέσα σε αυτό το χρόνο προσαρμογής μπορεί να σταματήσουμε κάποιες συμπεριφορές μας (π.χ. συστηματική άσκηση) ή να ξαναξεκινήσουμε κάποιες συμπεριφορές που θέλαμε να αποφύγουμε (π.χ. ανθυγιεινή διατροφή). Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται χρόνο. Δικαιούται να πάρει κάποιο χρόνο. Κι αν ξεφύγει για κάποιο διάστημα, το δικαιούται κι αυτό. Θα ξανά προσπαθήσουμε άλλη στιγμή.



*Ένα από τα πιο βλαβερά πράγματα που μπορεί να κάνουμε αυτή την περίοδο στον εαυτό μας είναι να τον κρίνουμε γι' αυτά που κάνει ή γι' αυτά που δεν κάνει.*

**Δικαιούμαστε** κάποιες μέρες, ακόμη και εβδομάδες, να κάνουμε ένα διάλειμμα. Ο χαρακτήρας μας και το ποιο είμαστε δεν εξαρτάται από το εάν ξεφύγουμε αυτή την εβδομάδα στο φαγητό. Μάλιστα, η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων είναι αναμενόμενη, αλλά και απόλυτα αποδέκτη αυτές τις μέρες. Δεν ευθύνεσαι αποκλειστικά και μόνο εσύ. Η εκτέλεση μιας συμπεριφοράς είναι πολυπαραγοντική και σε καμία περίπτωση μονοπαραγοντική! Σκέψου πως το σώμα και το μυαλό σου προσπαθούν να ενταχθούν σε μια καινούρια καθημερινότητα, οπότε μην είσαι τόσο σκληρός/ή μαζί του. Μην βιάζεσαι να τον ενοχοποιήσεις.

Ακόμη, η περισσότερο έντονη διάθεση με νεύρα και θυμό είναι και αυτή φυσιολογική. Είναι λογικό να υπάρξει τριβή/νευρά με την οικογένεια. Ο στόχος δεν είναι να μην βιώνουμε καθόλου καταστάσεις με ένταση ή συναισθήματα, όπως θυμός ή νεύρα, αλλά να μάθουμε τρόπους να τα διαχειριστούμε! Πολλές φορές τα νεύρα και η ευερεθιστότητα δημιουργείται και από το αίσθημα ότι αυτή την περίοδο έχουμε χάσει την παραγωγικότητά μας!

Παρακάτω σου παραθέτουμε την τεχνική της απενοχοποίησης μέσα από το γράφημα της πίτας, ώστε να σου δείξουμε ότι τελικά κάνουμε περισσότερα πράγματα από όσα νομίζουμε. Είναι σημαντικό να **μην υποβαθμίζουμε** τα όσα κάνουμε και να **μην τονίζουμε** τα όσα δεν κάνουμε.

**Τεχνική:** *Η πίτα της απενοχοποίησης*

*Εγχειρίδιο διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού*

*Η συνηθέστερη απάντηση στην ερώτηση «πως περνάς τις μέρες σου;» είναι: «Τίποτα ιδιαίτερο» ή «δεν κάνω τίποτα» ή «λιώνω σε έναν καναπέ».*

Στο παρακάτω γράφημα, θα συμπεριλάβουμε τα πιο συχνά πράγματα που κάνει ένας άνθρωπος ακόμη και μέσα στην καραντίνα και απλά δεν τα παρατηρεί επειδή τα θεωρεί «αυτονόητα». Δεν είναι όμως! Γιατί όλα αυτά για να γίνουν απαιτούν προσπάθεια. Δεν είναι αυτονόητα. Είναι επιλογή. Η άλλη επιλογή είναι η παραίτηση και η παθητικότητα.



Τελικά, όλα αυτά δεν είναι «τίποτα»! Στο παράρτημα θα βρεις μια κενή πίτα που μπορείς να τη γεμίσεις με τα πράγματα που κάνεις συνήθως αυτές τις μέρες. Θα δεις ότι τελικά δεν είναι «τίποτα», αλλά πολύ περισσότερα από όσα νόμιζες. Έτσι, θα καταλάβεις καλύτερα ότι δεν χρειάζεται να φορτώνεις τον εαυτό σου με ενοχές για το ότι θα έπρεπε να κάνεις περισσότερα ή για το ότι έκανες ελάχιστα!

\*\*\*Σημείωση: Τη συγκεκριμένη τεχνική μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις και για άλλες περιπτώσεις, όχι μόνο για τις καθημερινές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις σε περιπτώσεις που νιώθεις ενοχές για τις τροφές που καταναλώνεις, καταγράφοντας τους διάφορες παράγοντες που σε ωθούν στην επιλογή αυτών. Γενικότερα, μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις για οποιαδήποτε κατάσταση σε δυσκολεύει και σου γεννά συναισθήματα.

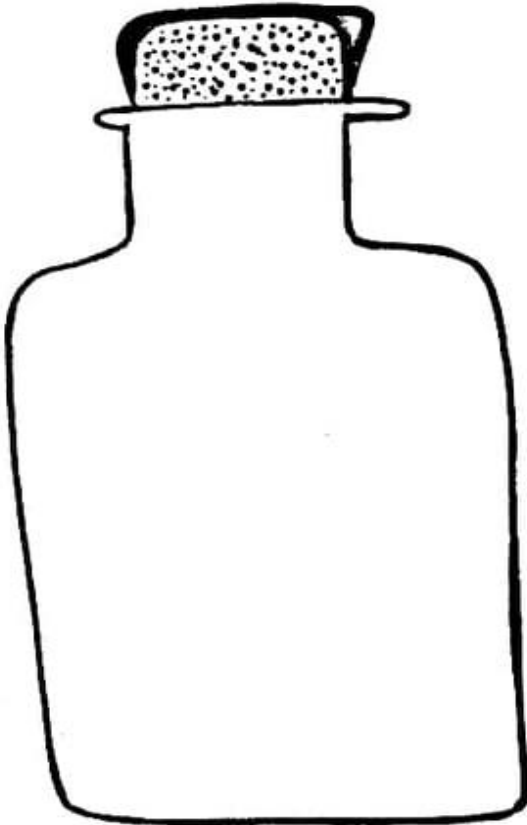
\*\*Επίσης, μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις ως καταγραφή αρνητικών σκέψεων και των παραγόντων που συμβάλλουν στη γέννησή τους.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ****Τεχνική:** Οργανώνω τη ρουτίνα μου

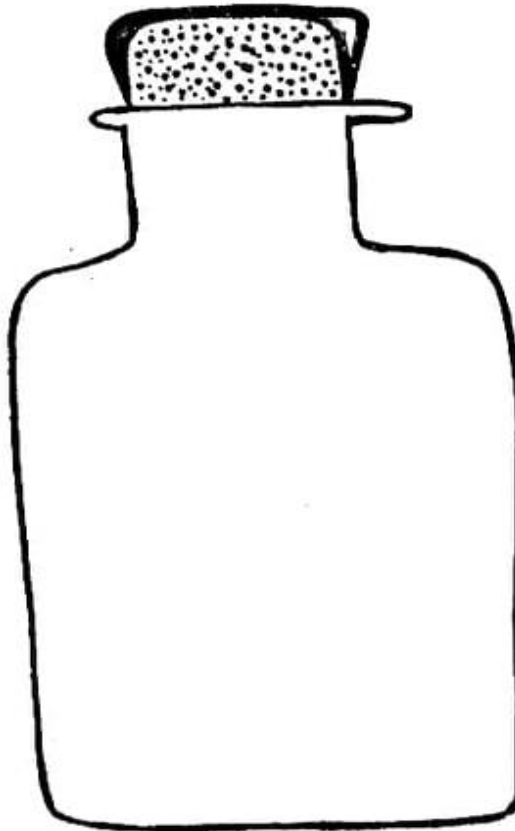
<i>Ημέρα:</i>	
<i>Πρωί</i>	
<i>Μεσημέρι</i>	
<i>Απόγευμα</i>	
<i>Βράδυ</i>	

**Τεχνική:** Ενισχύω τα ψυχικά μου αποθέματα

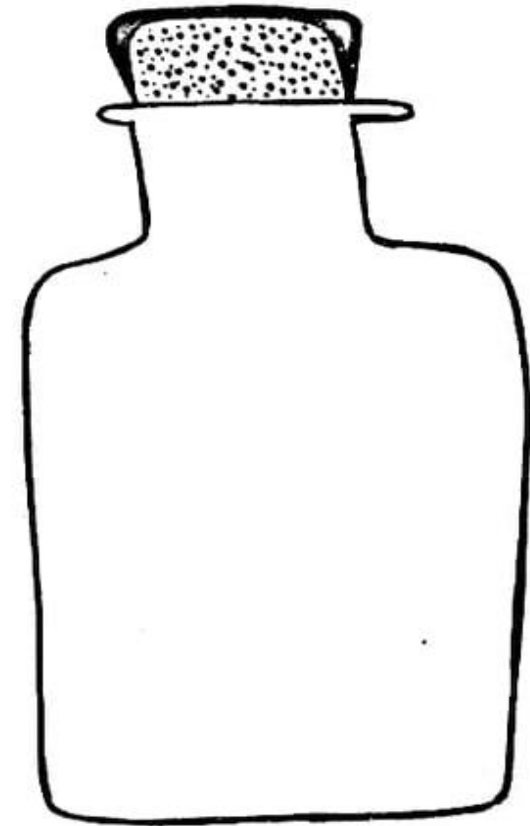
Εαυτός



Σημαντικοί Άλλοι



Δραστηριότητες



---

«Το καλύτερο όπλο για να αντιμετωπίσουμε το φόβο, είναι η γνώση»

**Τεχνική:** Ραντεβού με τις μη βοηθητικές μου σκέψεις

<i>Ημερα:</i>
<i>Ωρα:</i>
<b>10 λεπτά πριν το ραντεβού</b>
<i>Οι σκέψεις που εμφανίστηκαν πιο συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας ήταν</i>
<i>Ο τρόπος για να τις διαχειριστώ ήταν</i>
<i>Τα συναισθήματα που είπα χρησιμοποιώντας τον παραπάνω τρόπο διαχείρισης ήταν και ο βαθμός που τα βίωσα ήταν</i>
<b>Κατά τη διάρκεια του ραντεβού</b>
<i>Άφησε όλες τις δύσκολες και αγχωτικές σκέψεις να έρθουν στην επιφάνεια και προσπάθησε να μην τις αποφύγεις.</i>
<b>Στο τέλος του ραντεβού</b>
<i>Οι σκέψεις που με δυσκόλεψαν περισσότερο ήταν</i>
<i>Τα συναισθήματα που βιώνω αυτή τη στιγμή είναι</i>
<i>Αυτό που θα κάνω τώρα για να βοηθήσω τον εαυτό μου να χαλαρώσει και να ηρεμήσει είναι</i>

**Τεχνική:** Διαχειρίζομαι τις σκέψεις μου

1. Κράτα σημειώσεις όταν νιώθεις κάποια από τα παρακάτω: *άγχος, φόβο, θλίψη, θυμό, ντροπή, θλίψη* στη στήλη «**Συναισθήματα**» και αξιολόγησε την ένταση τους από 0 (μικρή) έως το 10 (μεγάλη).
2. Σημείωσε την κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι (τι ακριβώς έκανες) στη στήλη «**Κατάσταση**».
3. Σημείωσε τι λες στον εαυτό σου σχετικά με την κατάσταση και εντόπισε μη βοηθητικές σκέψεις. Κατέγραψε τα στη στήλη «**Σκέψεις**».
4. Προσπάθησε να παράγεις περισσότερες *βοηθητικές, ρεαλιστικές και υποστηρικτικές* σκέψεις στη στήλη «**Εναλλακτικές σκέψεις**» (δηλώσεις αποδοχής εαυτού και κόσμου, επιθυμίες, ευχές – απέφυγε τα “πρέπει” ή “θα έπρεπε”).
5. Εξασκήσου στις εναλλακτικές σκέψεις για την επόμενη φορά που θα έρθεις αντιμέτωπος με αρνητικές σκέψεις.
6. Παρακολούθησε τι καινούργια συναισθήματα βιώνεις, κατέγραψε αυτά και την έντασή τους από το 0 (μικρή) έως το 10 (μεγάλη) στη στήλη «**Νέα συναισθήματα**».

<b>Ημέρα</b>	<b>Κατάσταση</b> (τι ακριβώς κάνω)	<b>Σκέψεις</b> (αρνητικές/απαισιόδοξες)	<b>Συναισθήματα</b> (0 – 10)	<b>Εναλ. Σκέψεις</b> (βοηθητικές)	<b>Νέα συναισθήματα</b> (0 – 10)
<i>Δευτέρα</i>					
<i>Τρίτη</i>					
<i>Τετάρτη</i>					

<i>Πέμπτη</i>					
<i>Παρασκευή</i>					
<i>Σάββατο</i>					
<i>Κυριακή</i>					



**Τεχνική:** Διαφραγματική αναπνοή

4 – 7 – 8

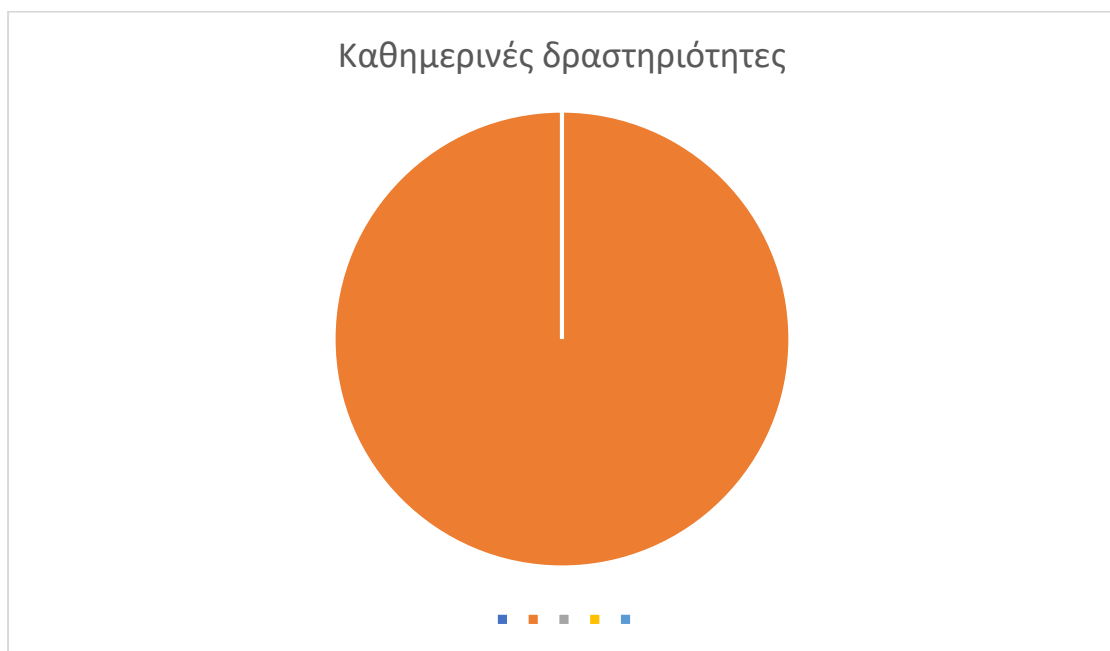
- ◆ 4 δευτερόλεπτα εισπνοή από τη μύτη ενώ ταυτόχρονα πιέζουμε την κοιλιά προς τα έξω σαν να έχουμε ένα μπαλόνι μέσα στην κοιλιά μας και θέλουμε να το φουσκώσουμε
- ◆ Για 7 δευτερόλεπτα κρατάμε την αναπνοή
- ◆ Για 8 δευτερόλεπτα εκπνέουμε βγάζοντας τον αέρα από το στόμα και πιέζοντας την κοιλιά μας προς τα μέσα, σαν να θέλουμε να ξεφουσκώσουμε το μπαλόνι
- ◆ Επανάλαβε αρκετές φορές, μια με δυο φορές την ημέρα

**Τεχνική:** Η πύλα της απενεχοποίησης

Κάνε μια λίστα με τις δραστηριότητες/σκέψεις/συμπεριφορές που κάνεις κάθε μέρα και σχεδίασε πόσο χώρο πιάνει η κάθε μια στο γράφημα.

Λίστα:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)



Τι συμπέρασμα βγάζεις τώρα που βλέπεις καλύτερα ότι τελικά έκανες παραπάνω από όσα νόμιζες ή υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν και όχι μόνο ένας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## Σημαντική σημείωση:

*Το παρόν εγχειρίδιο δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση υποκατάστατο ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης. Αν αντιμετωπίζεις ζητήματα ψυχικής υγείας, καλό θα ήταν να απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, ώστε να δημιουργήσετε μαζί ένα εξατομικευμένο πλάνο παρέμβασης επάνω στις δικές σου μοναδικές ανάγκες. Μην βασιστείς μόνο σε αυτές τις τεχνικές, καθώς μπορεί να μην σου ταιριάζουν. Μη φοβάσαι να ζητήσεις βοήθεια, αν αντιμετωπίζεις ζητήματα που σε δυσκολεύουν. Ο/Η ειδικός μέσα από ειδικές επιστημονικά αποδεδειγμένες τεχνικές θα σε βοηθήσει να διαχειριστείς αποτελεσματικότερα ό,τι σε απασχολεί.*

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ**

- Beck, J. (2016). Εισαγωγή στην γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, αναθεωρημένη (Συλλογικό έργο Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Huang, L., & rong Liu, H. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *MedRxiv*.
- Jiang, X., Deng, L., Zhu, Y., Ji, H., Tao, L., Liu, L., Yang, D., & Ji, W. (2020). Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*, 112903.
- Liu, T., Chen, X., & Miao, G. (2003). Recommendations on diagnostic criteria and prevention of SARS-related mental disorders. *J Clin Psychol Med*, 13, 188–191.
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L. M., Steinberg, R., & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj*, 168(10), 1245–1251.
- Monto, A. S. (1994). Studies of the community and family: Acute respiratory illness and infection. *Epidemiologic Reviews*, 16(2), 351–373.
- Naeem, F., Irfan, M., & Javed, A. (2020). COPING WITH COVID-19: URGENT NEED FOR BUILDING RESILIENCE THROUGH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY. *KHYBER MEDICAL UNIVERSITY JOURNAL*, 12(1).
- National Health Commission of China.(2020) Principles for emergency psychological crisis intervention for the new coronavirus pneumonia (in Chinese). Date accessed: Match 10, 2020

*Εγχειρίδιο διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων εν όψει κορονοϊού*

- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2).
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020*. World Health Organization.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., & Lu, J. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 302–311.
- David Westbrook, Helen Kennerley, Joan Kurk, Επιστημονική Επιμέλεια:  
Αναστασία Καλαντζή- Αζίζι, Κωνσταντίνος Ευθυμίου. Εισαγωγή στην  
Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία, τεχνικές και εφαρμογές. Εκδόσεις  
Ελληνικά Γράμματα
- Γνωστική- Συμπεριφοριστική Θεραπεία- Ένας οδηγός για την κλινική  
πράξη, *Επιστημονική Επιμέλεια: Γρηγόρης Σίμος*, Εκδόσεις Πατάκη
- Παπαδάτου Δ., & Καμπέρη Ε. (2013). Απώλειες ζωής – Γέφυρες στήριξης.  
Κατευθύνσεις για τη στήριξη μαθητών που θρηνούν. Μεριμνα.  
(<https://merimna.org.gr/product/book-apwleies-zwhs-gefyres-stirixis/>)
- Ηλεκτρονικές πηγές:  
<https://www.liberty.edu/students/student-counseling/wp-content/uploads/sites/92/2019/09/Anxiety-Toolbox-Student-Workbook.pdf>  
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets>

---

*«Στις δύσκολες καταστάσεις μην  
προσπαθείς να είσαι καλά. Να  
προσπαθείς να είσαι **ΚΑΛΥΤΕΡΑ**  
από το εάν δεν έκανες τίποτα.*

*Να ζητάς αυτό που σου συμβαίνει να  
σε ταρακουνήσει, αλλά όχι να σε  
γκρεμίσει»*

---

*Σε ευχαριστούμε που διάβασες το εγχειρίδιο που φτιάξαμε! Δεν το θεωρούμε  
καθόλου δεδομένο!*



---

*«Το καλύτερο όπλο για να αντιμετωπίσουμε το φόβο, είναι η **γνώση**»*