**Μένουµε σπίτι... Συνδε-***∆εµένοι ∆ιευθύντρια:*

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου,

Καθ. Σχολικής Ψυχολογίας

Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια της παραµονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών µέτρων για τον κορωνοϊό - Covid-19

*Επιστηµονικοί Συνεργάτες:* ∆ρ. Θ. Υφαντή

∆ρ. Κ. Λαµπροπούλου ∆ρ. Π. Λιανός

Υποψ. ∆ρ. Γ. Γεωργουλέας ∆ρ. Σ. Μίχου

Υποψ. ∆ρ. ∆. Φραγκιαδάκη Υποψ. ∆ρ. ∆. Αθανασίου

ότι διανύουµε µια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, µέση και τέλος.

 την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, ότι δηλαδή  οι άνθρωποι µπορούµε να τα καταφέρουµε σε δύσκολες  καταστάσεις και να πορευτούµε µε ψυχική υγεία και ευεξία.

**Εκφρά***Ζουµε* και µοιραζόµαστε τα δυσάρεστα συναισθήµατα που ενδέχεται να βιώνουµε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυµός, άγχος) αυτήν την περίοδο και θυµόµαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηµατικές  αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθηµερινότητά µας.

Αναζητούµε βοήθεια ειδικού αν νιώθουµε πως τα συναισθήµατα µας επηρεάζουν έντονα τη λειτουργικότητα στην καθηµερινότητα και τη σωµατική µας υγεία (π.χ. αϋπνία, πονοκέφαλοι κ.ά.).

**Προσαρµό***Ζουµε* την καθηµερινότητά µας και είµαστε ευέλι κτοι µε βάση τα νέα δεδοµένα. Αναζητούµε δυνατά στοιχεία του εαυτού µας (π.χ. οργανωτικότητα, χιούµορ, ευρηµατικότητα,  σταθερότητα, στοργή) αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντος  («σηµαντικοί άλλοι»/«δικοί µας» άνθρωποι) που αξιοποιήσαµε σε προηγούµενες δυσκολίες της ζωής µας και τα καταφέραµε.

Αν νιώσουµε πως δεν τα καταφέρνουµε, λαµβάνουµε  υπόψη πως µπορεί να χρειαζόµαστε περισσότερο  χρόνο για να ανταποκριθούµε στα προσωρινά νέα  δεδοµένα, επαναπροσδιορίζουµε τους στόχους µας  σε περισσότερο εφικτούς και ρεαλιστικούς, όπως  άλλωστε κάνουµε σε κάθε µας δυσκολία.

**Επαναπροσδιορί***Ζουµε* τις προτεραιότητές µας µε θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγµές που παραµένουµε στο σπίτι µε  δραστηριότητες και συνήθειες που είχαµε παραµελήσει λόγω των ρυθµών της καθηµερινότητάς µας ή ανακαλύπτουµε νέες  (π.χ. διάβασµα, µουσική, οικογενειακές στιγµές, συζητήσεις, παλιά χόµπι, ανακάλυψη νέων τρόπων απασχόλησης, παιχνίδι).

**Αντιµετωπί***Ζουµε* µε ψυχραιµία την περίπτωση που εµείς ή πρόσωπο της οικογένειας νοσήσει. Τηρούµε µε συνέπεια τις οδηγίες που θα µας δοθούν σχετικά µε την αντιµετώπιση της κάθε περίπτωσης.

**Στηρί***Ζουµε* και στηριζόµαστε  διατηρώντας την ανθρώπινη ανάγκη  επαφής και αλληλοϋποστήριξης (π.χ.  συχνότερη επικοινωνία µε ηλικιωµέ νους συγγενείς που ενδέχεται να είναι  περισσότερο αποµονωµένοι, υλικά  αγαθά όπου υπάρχει ανάγκη), αξιο ποιώντας παράλληλα εναλλακτικούς  τρόπους επικοινωνίας όταν αυτό είναι  εφικτό (π.χ. τηλέφωνο, διαδίκτυο).

**Αναγνωρί***Ζουµε* τη συµβολή και το  σηµαντικό έργο των ανθρώπων που  οφείλουν να είναι στην εργασία τους  τις µέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευ

τές, εργαζόµενοι σε νοσοκοµεία,  φαρµακεία, υπηρεσίες τροφοδοσίας  και καθαριότητας κλπ.) και αντιµετω πίζουµε µε ενσυναίσθηση την πιθανή  ανησυχία των ίδιων και των δικών  τους ανθρώπων.

**Συνεχί***Ζουµε*

**Φροντί***Ζουµε*

✓ τον εαυτό µας, µε το να

διατηρούµαστε ασφαλείς και υγιείς

✓ τους κοντινούς µας ανθρώπους,  ανταποκρινόµενοι στις ανάγκες τους

✓ τους άλλους, λαµβάνοντας  προφυλάξεις και περιορίζοντας τις  µετακινήσεις µας