

## **Προτάσεις αντιμετώπισης του άγχους την εποχή μετά τον περιορισμό**

Ελισάβετ Ιωαννίδη, Επιμελήτρια Εκπαίδευσης – Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια ΕΜΣΤ

Είτε αισθάνεστε άγχος είτε όχι, η αλλαγή στον τρόπο ζωής μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη αυτό το διάστημα. Ο Covid 19 δημιούργησε ένα αίσθημα αποδιοργάνωσης. Η αβεβαιότητα καθώς και η αλλαγή που ακολουθούν μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και ευεξία, οδηγώντας ενδεχομένως σε αυξημένο άγχος και κατάθλιψη.

Παρατίθενται κάποιες συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους που ενδεχομένως εμφανίζεται αυτήν την εποχή:

### **1. Κάνετε ξανά τα πράγματα που σας ευχαριστούν**

Ένας απλός τρόπος για να χαμηλώσουν τα αυξημένα επίπεδα ορμονών του άγχους είναι να επιστρέψετε σε αυτά που σας ευχαριστούσαν. Δημιουργήστε μια λίστα με τα πράγματα που θέλετε να κάνετε ξανά, τους φίλους που θέλετε να επισκεφθείτε, τα μέρη στα οποία θέλετε να ταξιδέψετε ή τα εστιατόρια στα οποία θέλετε να γευματίσετε.

### **2. Επιστρέψτε στην παλιά σας ρουτίνα**

Ένας πολύ καλός τρόπος για να εξοικειωθείτε ξανά με την κανονικότητα είναι να επανέλθετε στην παλιά σας ρουτίνα. Αυτό μπορεί να επαναφέρει το αίσθημα ασφάλειας που λείπει αυτό το διάστημα.

### **3. Μιλήστε στους αγαπημένους σας**

Οι ανοιχτές συζητήσεις με αγαπημένους ανθρώπους μειώνουν τα επίπεδα ορμονών του άγχους. Αν δυσκολεύεστε με τη μετάβαση στην κανονικότητα μιλήστε με ανθρώπους που εμπιστεύεστε. Εάν ανησυχείτε για τα παιδιά που επιστρέφουν στο σχολείο, μιλήστε στο σχολείο σχετικά με τα μέτρα που έχουν λάβει για να κάνουν τη μετάβαση ευκολότερη. Αντίστοιχα μπορείτε να μιλήσετε στο εργασιακό σας περιβάλλον.

### **4. Να είστε προσεκτικοί με τα νέα που διαβάζετε**

Παρόλο που είναι σημαντικό να υπάρχει ενημέρωση για όσα συμβαίνουν, καθώς βοηθά στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, πρέπει να υπάρχει προσοχή ώστε οι πληροφορίες να έρχονται από αξιόπιστες πηγές. Η συνεχής παρακολούθηση ειδήσεων δημιουργεί νευρική και απογοήτευση. Εάν αισθάνεστε νευρικός, προσπαθήστε να απέχετε από την παρακολούθηση ειδήσεων και αντ' αυτού ακούστε ή διαβάστε ειδήσεις μια φορά την ημέρα.

### **5. Επισκεφτείτε ένα μουσείο**

Τα μουσεία παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της μοναξιάς που δημιουργείται αυτό το διάστημα. Μέσα από τα εκθέματα, τη φυσική κίνηση στο χώρο, την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, την ενίσχυση της κοινωνικής

σύνδεσης, μπορεί να επιτευχθεί ένα αίσθημα ασφάλειας και να βελτιωθεί η ψυχική υγεία.

**6. Θα χρειαστεί καιρός για την προσαρμογή**

Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνονται πιο ασφαλής με μια αργή, πιο σταδιακή επανένταξη. Ηλικιωμένοι, συνάνθρωποι μας που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, κ.ά. θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο. Η σταδιακή προσαρμογή στην αλλαγή, σε αντίθεση με τις μεγάλες και ξαφνικές αλλαγές, είναι ευκολότερη και βοηθάει στη μείωση της συναισθηματικής ανασφάλειας.