

Φροντίζοντας τον εαυτό μας και τους άλλους σε δύσκολους καιρούς

Η πρόσβαση σε φροντίδα ψυχικής υγείας στην Ελλάδα παραμένει περιορισμένη ακόμη και για τους Έλληνες πολίτες, ενώ ο τρόπος λειτουργίας των κρατικών φορέων είναι ξεπερασμένος. Η πρόσβαση σε ποιοτικές και αποτελεσματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης διακυβεύεται ιδιαίτερα για τις πλέον ευπαθείς ομάδες: για τους πρόσφυγες και τους αιτούντες άσυλο στην Ελλάδα, η έκθεση σε διαρκείς μετα-μεταναστευτικούς και σχετικούς με την COVID-19 στρεσογόνους παράγοντες αυξάνεται. Γενικά, περιορισμένες είναι οι γνώσεις σχετικά με καθοριστικής σημασίας έννοιες και πρακτικές όπως π.χ. η φροντίδα σε επίπεδο τοπικής κοινότητας μεταξύ των επαγγελματιών πρώτης γραμμής που εργάζονται με ευπαθείς πληθυσμούς σε έκτακτες καταστάσεις, όταν αυξάνεται η δυστυχία των ανθρώπων. Λαμβανομένων υπόψη όλων αυτών, οι ΓΤΚ-Ελλάδας αποσκοπούν να δημιουργήσουν και να ενισχύσουν ένα σύνολο ελάχιστων μοντέλων αντιμετώπισης, διαδικασιών και εργαλείων για την προστασία και

τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ανθρώπων, ιδίως σε απρόβλεπτες καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης. Ο εντοπισμός χρήσιμων πρακτικών σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη επισήμανση πιθανώς επιβλαβών πρακτικών αναβαθμίζει τις προσπάθειες προστασίας των ανθρώπων και διευκολύνει την καθιέρωση μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης για την αντιμετώπιση των πλέον επειγόντων ψυχοκοινωνικών ζητημάτων και ζητημάτων ψυχικής υγείας σε καταστάσεις όπως αυτή που εκτυλίσσεται επί του παρόντος στην Ελλάδα. Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου καταρτίστηκε κατόπιν συνεργασίας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) και των ΓΤΚ-Ελλάδας στο πλαίσιο της παρέμβασης για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των ΓΤΚ-Ελλάδας, με την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Προγράμματος για την Ένταξη και τη Μετανάστευση (European Programme for Integration and Migration, EPIM).

ΓΤΚ Ελλάδας: Έλλη Ξένου, Αναστάσιος Υφαντής, Θοδωρής Βερονίκης
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Επιστημονικοί Συνεργάτες: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Δρ. Σ. Μίχου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου

Το παρόν φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη στήριξη του EPIM

Επιλεγμένες πηγές

- **Doctors of the World -UK: Six Ways to Improve your Well-being**
- **American Psychological Association (2019). The Great Unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty.**
- **Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Μένουμε σπίτι.... Συνδέμενοι.** Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- **Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία.** Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- **Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς.** Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. (2020). Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.**
- **Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. (2020). Ενημέρωση σχετικά με Covid-19.**
- **National Association of School Psychologists. (2020). Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource.**

☎ **10 306**

Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 24ωρης λειτουργίας από το Υπουργείο Υγείας και το ΕΚΠΑ

☎ **1135**

Τηλεφωνικός αριθμός του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας για τον κορωνοϊό

Αντιμετώπιση COVID-19

Φροντίζοντας τον εαυτό μας και τους άλλους σε δύσκολους καιρούς

Χρήσιμες συμβουλές για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και νέων και ευπαθών ομάδων του πληθυσμού.



LABORATORY OF SCHOOL PSYCHOLOGY



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών



Φροντίζοντας τον εαυτό μας και τους άλλους σε δύσκολους καιρούς

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν αγχωμένοι με την τρέχουσα κατάσταση και μπορεί να ανησυχούν για τους φίλους και τους συγγενείς τους που βρίσκονται σε άλλα μέρη του κόσμου. Οι καιροί που διανύουμε είναι δύσκολοι και αβέβαιοι για όλους, ορισμένοι άνθρωποι, όμως, δυσκολεύονται περισσότερο από άλλους να αντιμετωπίσουν την κατάσταση λόγω των προσωπικών τους βιωμάτων.

Ορισμένοι από εμάς νιώθουν μπερδεμένοι και αβέβαιοι για το μέλλον μας, ενώ πολλοί αισθανόμαστε μοναξιά και μας είναι δύσκολο να μείνουμε μακριά από τους αγαπημένους μας. Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε έτσι όταν αντιμετωπίζουμε μια κρίση. Έχετε, όμως, κατά νου ότι κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος.

Τώρα, περισσότερο από ποτέ, ανεξάρτητα από το πού γεννηθήκατε ή τι γλώσσα μιλάτε, να ξέρετε πως υπάρχει βοήθεια για ό,τι κι αν περνάτε. Θυμηθείτε, δεν είστε μόνοι – θα το περάσουμε μαζί. Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε ανήσυχτοι ή στρεσαρισμένοι, αλλά είναι πραγ-

1 **Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας, να βρίσκετε χρόνο να κάνετε πράγματα που απολαμβάνετε.** Είναι καλό να φροντίζετε τον εαυτό σας και να ασχολείστε με πράγματα που σας κάνουν να χαμογελάτε και να νιώθετε όμορφα.

⚠️ Αξιοποιήστε τις στιγμές που παραμένετε στο σπίτι με δραστηριότητες και συνήθειες που είχατε παραμελήσει ή ανακαλύψτε νέες (π.χ. διάβασμα, μουσική κτλ.).

⚠️ Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας.

⚠️ Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τις επιτυχίες σας και τα πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη, όσο μικρά ή ασήμαντα κι αν μοιάζουν.

ματικά σημαντικό να προσέχουμε την υγεία μας και την ευημερία μας όσο το δυνατόν περισσότερο. Το έγγραφο αυτό περιλαμβάνει βασικές πρακτικές για να φροντίσετε τον εαυτό σας και ορισμένους χρήσιμους τρόπους για να λάβετε υποστήριξη. Είναι προϊόν συνεργασίας μεταξύ των Γιατρών του Κόσμου Ηνωμένου Βασιλείου, των ΓτΚ-Ελλάδας και του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και προτείνει χρήσιμες συμβουλές ψυχολογικής υποστήριξης για οικογένειες, παιδιά, νέους και ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

2 **Κινηθείτε και βρείτε διάφορους τρόπους να παραμείνετε δραστήριοι.** Παραμένοντας δραστήριοι, νιώθουμε λιγότερο άγχος και κοιμόμαστε καλύτερα. Αν έχετε πρόσβαση σε κάποιο πάρκο ή είναι ασφαλές να βγείτε από το σπίτι για να ασκηθείτε, πάρτε λίγο καθαρό αέρα, πηγαίνετε για έναν περίπατο ή για τρέξιμο. Αν δεν είναι εύκολο ή είναι αδύνατο για εσάς να βγείτε έξω και να κινηθείτε, συνεχίστε να κινείστε μέσα στο σπίτι όσο πιο συχνά και όσο πιο πολύ μπορείτε.

⚠️ Δοκιμάστε διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε σωματική κίνηση και δραστηριότητα στην ημέρα σας και προσπαθήστε να βρείτε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Γονείς και παιδιά

Είναι απαραίτητο να προσέχουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία για να μπορούμε να παρέχουμε στήριξη και βοήθεια στα παιδιά μας.

Είμαστε τα πρότυπά τους και γινόμαστε πρότυπα ψυχραιμίας και υπεύθυνης στάσης σε αυτή τη δύσκολη περίοδο ακολουθώντας τις επίσημες οδηγίες των φορέων υγείας. Είναι σημαντικό να ενημερωνόμαστε από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές. Και να αποφεύγουμε, ταυτόχρονα, την υπερβολική έκθεση στα Μ.Μ.Ε. και το διαδίκτυο. Τα παιδιά μπορεί να μην είναι πάντα δημιουργικά απασχολημένα. Μπορεί να μην έχουμε καταφέρει ακόμα να οργανώσουμε την καθημερινότητά μας ή να μην έχουμε πάντα συναισθηματικές αντοχές. Βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, όπου δοκιμάζουμε και μαθαίνουμε τα όριά μας. Σκεφτόμαστε ότι μετά από μια κρίση συνήθως βγαίνουμε πιο δυνατοί. Είναι ανακουφιστικό για τα παιδιά να γνωρίζουν πως είναι φυσιολογικό να βιώνουν διαφορετικά και δυσάρεστα συναισθήματα λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης και πως σταδιακά η καθημερινότητα θα επανέλθει σε προηγούμενους ρυθμούς.



3 **Συνδεθείτε με άλλους... τηλεφωνικά, με μηνύματα, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γράψτε ένα γράμμα ή χαμογελάστε στους γείτονές σας.** Πολλοί από εμάς έχουμε επιθυμήσει την οικογένεια και τους φίλους μας, όπως και τις συνήθειές μας. Θυμηθείτε πως η κατάσταση που ζούμε είναι προσωρινή. Είναι σημαντικό να παραμείνουμε συνδεδεμένοι. Ελάτε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας για να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας και για να κουβεντιάσετε.

⚠️ Το να εκφράζουμε και να μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυμός, άγχος) αυτήν την περίοδο είναι μια αντίδραση που μας βοηθάει σε αυτή την έντονη κατάσταση που επηρεάζει την καθημερινότητά μας.

⚠️ Αναζητήστε βοήθεια ειδικού αν νιώθετε πως τα συναισθήματά σας επηρεάζουν έντονα τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τη σωματική σας υγεία (π.χ. αϋπνία, επίμονοι πονοκέφαλοι κ.ά.).

5 **Κάντε ένα διάλειμμα από την ανάγνωση ή την ακρόαση αρνητικών ειδήσεων.** Είναι φυσιολογικό να νιώθετε άγχος για όσα συμβαίνουν στην Ελλάδα και στη χώρα καταγωγής σας αυτήν την περίοδο.

⚠️ Μειώνοντας τον αντίκτυπο της υπερπληροφόρησης θα μπορέσετε να παραμείνετε καλά, επομένως βεβαιωθείτε ότι θα περιορίσετε την καθημερινή παρακολούθηση ειδήσεων καθώς η υπερβολική κάλυψη μπορεί να σας κάνει να νιώσετε στρες ή άγχος.

⚠️ Μην εμπιστεύεστε τυφλά όποιες πληροφορίες λαμβάνετε από τα μέσα ενημέρωσης. Αξιολογήστε πρώτα την αξιοπιστία και την ακεραιότητα της πηγής.

ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΠΩΣ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΘΑ ΖΟΥΜΕ ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΣΥΝΘΗΚΗ ΚΑΙ ΟΤΙ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ ΕΧΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟ ΠΑΡΑΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΙ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΙ ΓΙΑ ΠΡΑΞΕΙΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ.

1 **Εμπεριέχουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών με σεβασμό και κατανόηση. Τους δίνουμε πληροφορίες για τα γεγονότα με σαφήνεια, χωρίς υπερβολές.**

1 **Παρέχουμε ενθάρρυνση και εντοπίζουμε συμπεριφορές και περιπτώσεις που «τα καταφέρνουμε».**

1 **Απέχουμε από συζητήσεις με περιεχόμενο που στιγματίζει πρόσωπα, πολιτισμούς και καταστάσεις. Αποφεύγουμε υπεργενικεύσεις.**

1 **Μεταδίδουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι κανείς δεν ευθύνεται για δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή του, όπως μια ασθένεια. Αντίθετα, χρειάζεται να αξιοποιήσει μεγάλα αποθέματα δύναμης για να τα καταφέρει.**

4 **Παραμείνετε ήρεμοι, τα πράγματα θα καλυτερεύσουν.** Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε άγχος και να ανησυχούμε για τα πράγματα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε, να πάρετε βαθιές αναπνοές. Αυτό μπορεί να απαλύνει λίγο τα αρνητικά συναισθήματα. Το να αναζητούμε δυνατά στοιχεία του εαυτού μας (π.χ. οργανωτικότητα, χιούμορ, ευρηματικότητα) αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντος («σημαντικοί άλλοι»/«δικοί μας» άνθρωποι) που αξιοποιήσαμε σε προηγούμενες δυσκολίες της ζωής μας και τα καταφέραμε μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο.

⚠️ Προσπαθήστε να προσαρμόσετε την καθημερινότητά σας και να είστε ευέλικτοι.

⚠️ Αν νιώσετε πως δεν τα καταφέρνετε, λάβετε υπόψη πως μπορεί να χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να ανταποκριθείτε στα προσωρινά νέα δεδομένα.

⚠️ Επαναπροσδιορίστε τους στόχους σας σε περισσότερο εφικτούς και ρεαλιστικούς, όπως άλλωστε κάνετε σε κάθε σας δυσκολία.

6 **Υπάρχει βοήθεια.** Τα πράγματα μοιάζουν πολύ δύσκολα κάποιες φορές, θυμηθείτε, όμως, ότι μπορείτε να βρείτε στήριξη, υπάρχει ελπίδα και δεν είστε μόνοι.

⚠️ Αντιμετωπίστε με ψυχραιμία την περίπτωση που εσείς, ένα μέλος της οικογένειας ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο νοσήσει. Τηρήστε με συνέπεια τις οδηγίες που θα σας δοθούν και τα πρωτόκολλα των εθνικών φορέων δημόσιας υγείας.

⚠️ Μπορείτε να στηρίξετε τους άλλους και να λάβετε στήριξη διατηρώντας την ανθρώπινη ανάγκη επαφής (π.χ. επικοινωνία με συγγενείς ή φίλους)· ωστόσο, μην ξεχνάτε να τηρείτε τους κανόνες της κοινωνικής αποστασιοποίησης και να αξιοποιείτε εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όταν αυτό είναι εφικτό (π.χ. τηλεφωνο ή βιντεοκλήσεις, ηλεκτρονική επικοινωνία).

⚠️ Αναγνωρίστε τη συμβολή και το σημαντικό έργο των ανθρώπων που οφείλουν να είναι στην εργασία τους τις μέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευτές, εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, φαρμακεία, υπηρεσίες τροφοδοσίας και καθαριότητας). Να είστε υπομονετικοί και ανεκτικοί μαζί τους.

ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ τη διαμόρφωση του καθημερινού προγράμματος με εναλλαγή δραστηριοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικές δραστηριότητες, γυμναστική στο σπίτι, επικοινωνία με φίλους, ελεύθερος χρόνος κτλ.). **ΔΙΝΟΥΜΕ «ΧΩΡΟ»** στα παιδιά να εκφραστούν και να επιλέξουν την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης. **ΑΝΤΕΧΟΥΜΕ ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ** για εμάς και δύσκολες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια. Σημασία έχει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εντάξουν την εκπαίδευση στην καθημερινότητά τους ως αγαθό/εφόδιο με τρόπο εναλλακτικό και ευέλικτο, εξηγώντας πως επιστρέφοντας στο σχολείο θα ληφθούν υπόψη για όλους οι δυσκολίες της περιόδου και θα γίνουν ανάλογες προσαρμογές για όλους τους μαθητές.