

## Αναπόφευκτο το άγχος λόγω κορωνοϊού. Δέκα συμβουλές, για να το διαχειριστούμε.

Αγαπητά μας παιδιά,

Λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού τις τελευταίες ημέρες, όπως όλη η ανθρωπότητα, έτσι και εμείς στην Κύπρο βιώνουμε πρωτόγνωρες εμπειρίες. Βομβαρδιζόμαστε από παντού (τηλεόραση, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κ.ά.) από δυσάρεστα γεγονότα και λέξεις που προκαλούν έντονο άγχος και φόβο για τη ζωή μας. Λέξεις, όπως κορωνοϊός, πανδημία, «αόρατος εχθρός», κρούσματα, ύποπτα κρούσματα, κοινωνική απομόνωση, καραντίνα κ.ά. αποτελούν πια μέρος της καθημερινότητάς μας. Σίγουρα, η ζωή όλων μας έχει αλλάξει δραματικά από τη μια μέρα στην άλλη και, για να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε στις δύσκολες-προσωρινές- συνθήκες, έχουμε χρέος απέναντι στον εαυτό μας να βρούμε τρόπους αποβολής του άγχους.

Κατ' αρχάς, πρέπει να αποδεχτούμε ότι για κάποιες καταστάσεις δεν μπορούμε να έχουμε έλεγχο, οπότε θα πρέπει να επικεντρωθούμε σε αυτά που μπορούμε να ελέγχουμε. Η αυτοπροστασία, η προστασία της οικογένειάς μας, καθώς και η τήρηση των οδηγιών από τους αρμοδίους είναι ενέργειες στις οποίες όλοι και μπορούμε και πρέπει να πειθαρχήσουμε.

- **Οδηγίες:** Το κράτος έδωσε προληπτικές οδηγίες, για να εμποδίσουμε την εξάπλωση του ιού. Να πλένουμε συχνά τα χέρια, να αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια το πρόσωπο, να αποφεύγουμε την προσωπική επαφή με γιαγιάδες, παππούδες ή άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας. Τώρα που είμαστε σε αυτοαπομόνωση, πρέπει οπωσδήποτε να μείνουμε στο δικό μας σπίτι! Αυτό μπορεί να μη μας αρέσει, όμως είναι **απαραίτητο**, για να περιοριστεί η εξάπλωση του κορωνοϊού και να επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας το γρηγορότερο. Αν τηρούμε κατά γράμμα τις οδηγίες, μπορούμε να μειώσουμε το άγχος μας και να συμβάλουμε θετικά στη διατήρηση τόσο της δικής μας υγείας όσο και της υγείας των αγαπημένων μας προσώπων.

- **Ενημέρωση:** Είναι σημαντικό να ενημερωνόμαστε για την κατάσταση που επικρατεί λόγω της εξάπλωσης του κορωνοϊού, όμως η υπερβολική ενασχόληση με το θέμα αυτό αυξάνει, αναπόφευκτα, το άγχος. Γι' αυτό περιορίσε τον χρόνο που αναλώνεις ακούγοντας ή διαβάζοντας για το θέμα του κορωνοϊού!
- **Φίλοι:** Κράτα συχνή επαφή με τους φίλους και τα αγαπημένα σου πρόσωπα. Ευτυχώς ζούμε σε μια εποχή που μπορούμε μέσω της τεχνολογίας όχι μόνο να μιλήσουμε με αυτούς αλλά και να τους δούμε, ακόμα και να τους στείλουμε φιλιά και αγκαλιές διαδικτυακά.
- **Καθημερινότητα:** Είναι σημαντικό να έχεις κάποιου είδους ρουτίνα. Τώρα που άρχισαν και τα μαθήματα σου μέσω της ιστοσελίδας και σύντομα και διαδικτυακά, η καθημερινότητά σου μπορεί να μοιάζει κάπως έτσι:
  - Πρωί: μελέτη μαθημάτων
  - Μεσημέρι: γεύμα/ξεκούραση
  - Απόγευμα: μελέτη για ιδιαίτερα μαθήματα, παιχνίδι, γυμναστική, χόμπι...
  - Βράδυ: ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια (ταινίες/επιτραπέζια παιχνίδια/μελέτη λογοτεχνικών βιβλίων ...)
- **Ύπνος:** Φρόντισε να κοιμάσαι γύρω στις 8 ώρες κάθε βράδυ. Ο ύπνος ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας διατηρεί υγιείς. Επίσης μειώνει το στρες.
- **Υγιεινή διατροφή:** Προσπάθησε να τρως υγιεινά. Απόφυγε τα πολλά γλυκά, τσιπς κ.τ.λ. και διάλεξε περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Πάρε βιταμίνες ανάλογα με τις ανάγκες σου.
- **Άσκηση:** Μέσα από το youtube διάλεξε ένα είδος άσκησης που σου αρέσει και μπορείς να την κάνεις στο σπίτι, όπως γυμναστική με βιτάκια, χορό, γιόγκα, πολεμικές τέχνες... Με τη άσκηση παράγονται ενδορφίνες που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα!

- **Μέσα στο σπίτι:** Είναι καλή ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά με την οικογένειά μας. Εισηγήσου επιτραπέζια παιχνίδια, βοήθησε στο σπίτι με το μαγείρεμα, τις δουλειές του σπιτιού, τον κήπο...
- **Διαδίκτυο:** Μάθε κάτι καινούργιο μέσα από αυτό. Είναι ανεξάντλητη πηγή πληροφοριών. Πάρε ιδέες, π.χ. για να διακοσμήσεις το δωμάτιό σου. Μάθε μια καινούργια γλώσσα ή να παίζεις κιθάρα ή ό,τι άλλο δημιουργικό και ασφαλές σου προσφέρει.
- **Σκέψου** τα πρόσωπα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη όπως είναι η οικογένεια σου, το κατοικίδιο σου, τους φίλους σου... και πες ένα μεγάλο ευχαριστώ που τους έχεις στη ζωή σου!

Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο που περνούμε, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι την περνούμε όλοι μαζί, όλος ο πλανήτης. Είναι κάτι προσωρινό και, όταν τελειώσει, θα επιστρέψουμε στην καθημερινότητα μας πιο δυνατοί από ποτέ.

Ανθή Παπαφιλίππου  
Γραφείο ΣΕΑ  
Γυμνασίου Σταυρού