

Προτάσεις για τους εφήβους στην πανδημική κρίση του Covid-19

COVID-19


στην πανδημική κρίση του

Μπιλιάνη Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός

Τσαγκανέλια Αλεξάνδρα, Ψυχολόγος

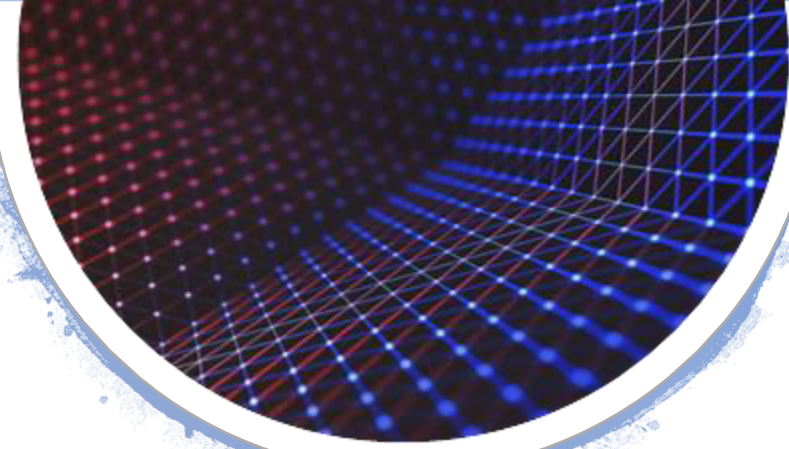
Μαυρόγιαννη Θεώνη, Ψυχολόγος

1^ο Κ.Ε.Σ.Υ. Αχαΐας

- 
- Δες τη νέα ρουτίνα που επιβάλλει η πανδημία ως μία κατάσταση που θα σου δώσει την ευκαιρία να έρθεις πιο κοντά με την οικογένειά σου.
 - Όλοι υποφέρουμε από τον υποχρεωτικό περιορισμό των προσωπικών μας ελευθεριών και όλοι μαζί δίνουμε τη μάχη για την προστασία της υγείας μας.

- Το σχολείο και οι φίλοι σου είναι κοντά σου διαδικτυακά. Και είναι σημαντικό **να έχεις επαφή και με το σχολείο και με τους φίλους σου**. Σκέψου όμως πως, η «πραγματική» ζωή υπάρχει έξω από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι αυτή την περίοδο, ο κυριότερος τρόπος επικοινωνίας αλλά δεν αντικαθιστούν την ανθρώπινη επαφή. Μπορεί οι ειδοποιήσεις και τα μηνύματα να μην σταματούν και αυτό μπορεί να γίνει εξαντλητικό. Προσπάθησε να είσαι αυστηρός/ή με τον εαυτό σου και απενεργοποίησε το τηλέφωνο σου για λίγο. Θα κοιμηθείς καλύτερα το βράδυ εάν έχεις αποσυνδεθεί νωρίτερα.





Σκέψου πως, όση ανάγκη έχεις εσύ να μείνεις στο δωμάτιό σου και να καταφεύγεις σε ονειροπολήσεις ή να κοιμάσαι, γιατί δεν έχεις κάτι αξιόλογο να κάνεις όπως πιστεύεις, άλλη τόση έχουν και οι γονείς σου να σε βλέπουν να κάνεις πράγματα και μαζί τους για να είσαι δραστήριος και όχι παραιτημένος.

Καθίστε όλοι μαζί για φαγητό! Είναι το καλύτερο δώρο για όλους σας.

- Απομάκρυνε όσο μπορείς «αθώες» όπως νομίζεις ουσίες, που θα σε απομακρύνουν μόνο για λίγο από το άγχος που προκαλεί η κατάσταση του εγκλεισμού και θα επιδεινώσουν εν τέλει την ήδη «βαριά» ψυχολογία σου. Είναι σημαντικό να αποφύγεις τη χρήση τους.
- Δώσε προοπτική στη ζωή σου και οργάνωσε τη μέρα σου. Φτιάξε μια λίστα των πραγμάτων που πρέπει ή μπορείς να κάνεις.





- Αφιέρωσε χρόνο σε **καλλιτεχνικές δραστηριότητες**, όπως σχέδιο-ζωγραφική, δημιουργική γραφή, μουσική, χορός κ.α. Μέσα από τη δημιουργία, εκφράζουμε δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα.
- Δοκίμασε να φτιάξεις ένα φαγητό για την οικογένειά σου. Μια **υγιεινή διατροφή** θα σε τονώσει και σωματικά και ψυχικά.

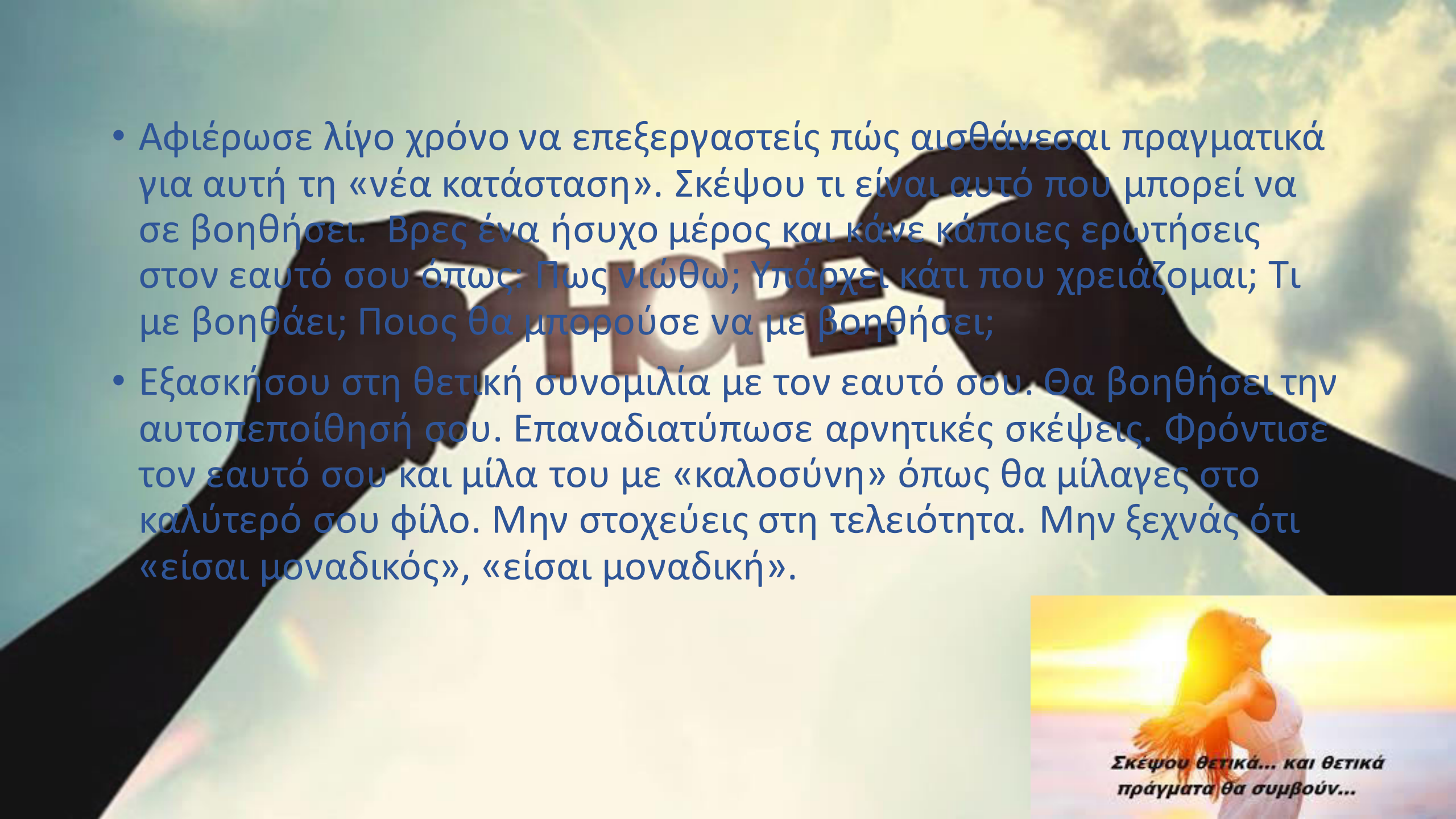




Χαλάρωση Σώματος & Νου

! Ένα Πολύτιμο Δώρο στον Εαυτό σου !

- Η **άσκηση** (είτε υψηλής έντασης τρέξιμο, είτε χαμηλής έντασης, περπάτημα) και η **επαφή με τους δικούς μας ανθρώπους** είναι τα καλύτερα χαλαρωτικά γιατί μας ενεργοποιούν.
- Δοκίμασε **τεχνικές χαλάρωσης** που είναι βοηθητικές ιδιαίτερα όταν οι άνθρωποι είναι αγχωμένοι ή ανήσυχοι.

- 
- Αφιέρωσε λίγο χρόνο να επεξεργαστείς πώς αισθάνεσαι πραγματικά για αυτή τη «νέα κατάσταση». Σκέψου τι είναι αυτό που μπορεί να σε βοηθήσει. Βρες ένα ήσυχο μέρος και κάνε κάποιες ερωτήσεις στον εαυτό σου όπως: Πως νιώθω; Υπάρχει κάτι που χρειάζομαι; Τι με βοηθάει; Ποιος θα μπορούσε να με βοηθήσει;
 - Εξασκήσου στη θετική συνομιλία με τον εαυτό σου. Θα βοηθήσει την αυτοπεποίθησή σου. Επαναδιατύπωσε αρνητικές σκέψεις. Φρόντισε τον εαυτό σου και μίλα του με «καλοσύνη» όπως θα μίλαγες στο καλύτερό σου φίλο. Μην στοχεύεις στη τελειότητα. Μην ξεχνάς ότι «είσαι μοναδικός», «είσαι μοναδική».



*Σκέψου θετικά... και θετικά
πράγματα θα συμβούν...*



- Να γελάς καθημερινά με την οικογένεια σου και τους φίλους σου. Παρακολούθησε αστεία βίντεο ή κάποια κωμωδία.
- Η παροχή βοήθειας σε άτομα της οικογένειας σου, ο εθελοντισμός ή ο ακτιβισμός μπορεί να σε κάνουν να αισθανθείς όμορφα. Μπορείς να φτιάξεις έναν καφέ για το γονιό σου ή κάτι περισσότερο όπως να συμμετέχεις σε μια εθελοντική οργάνωση. Βρες αυτό που ταιριάζει στη ζωή σου και έχει νόημα για σένα.

- Όλες οι κρίσεις έχουν ένα τέλος. Σκέψου τον επίλογο! Τι θετικό θα ήθελες να έχεις αποκομίσει από όλο αυτό το πρωτόγνωρο γεγονός για όλους μας.

