

ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ 2019 (COVID-19) ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Κάνετε αυτο-καταπραυντική ομιλία

Αντί για την συνεχή επαφή με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η οποία είναι πιθανό να μας κάνει να νιώθουμε φοβισμένοι, προσπαθήστε να μιλήσετε στον εαυτό σας με έναν ανακουφιστικό, καταπραυντικό τρόπο. Θυμηθείτε τον εαυτό σας για όλα τα καλά πράγματα στη ζωή σας (γράψτε τα αν θέλετε) και ότι όλο αυτό είναι προσωρινό. Στόχος είναι να σκεφτείτε καταπραυντικά λόγια που να σας κάνουν να νιώθετε δυνατοί, θετικοί και επίγνωση του ότι είστε εδώ, αυτή τη στιγμή και είστε καλά. Μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε να αναφερθείτε σε μερικά από τα παρακάτω, για παράδειγμα:

"Είμαι εδώ τώρα και είμαι εντάξει"
"Αυτά τα συναισθήματα θα περάσουν"
"Οι σκέψεις μου αυτές θα περάσουν"
"Οι καταστροφικές σκέψεις μου δεν ισχύουν..."
"Είμαι δυνατή/ος και θα το ξεπεράσω αυτό"
"Έχω πίστη ότι όλα θα πάνε καλά"

Διατηρήστε τη ανθρώπινη σύνδεση όσο το δυνατόν περισσότερο

Ως ανθρώπινα όντα, χρειαζόμαστε σύνδεση και είναι πολύ σημαντικό να το διατηρήσουμε όσο μπορούμε - ειδικά αν είμαστε σε απομόνωση. Συνεχίστε την επικοινωνία με τους φίλους και την οικογένειά σας με βίντεο κλήσεις και μηνύματα όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτό θα βοηθήσει να κρατηθεί ψηλά το ηθικό σας.

Κάνετε βαθιές ανάσες

Μπορεί να φαίνεται απλή λύση στο άγχος, αλλά ή αργή και βαθιά διαφραγματική αναπνοή μπορεί να είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος για να δώσετε στο παρασυμπαθητικό νευρικό σας σύστημα μήνυμα εκκίνησης η οποία προωθεί την αίσθηση ηρεμίας στο μυαλό και το σώμα, προωθώντας τη χαλάρωση. Δοκιμάστε καθισμένοι την ακόλουθη άσκηση αναπνοής:

1. Εισπνεύστε από την μύτη για 4 δευτερόλεπτα...
2. Κρατήστε την αναπνοή σας για 7 δευτερόλεπτα...
3. Εκπνεύστε αργά για 8 δευτερόλεπτα.
4. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Παρατηρήστε τις καταστροφικές σκέψεις

Σε κρίσιμες στιγμές όπως αυτή σήμερα, είναι εύκολο να παρασυρθείτε σε σπειροειδείς καταστροφικές σκέψεις (που ξεσκεπάζουν παράλογα ή τα χειρότερα σενάρια). Αν παρατηρήσετε ότι έχετε μια καταστροφική σκέψη, θυμηθείτε ότι είναι ακριβώς αυτό - μια σκέψη - και ότι είναι κάτι που κάνει το μυαλό σας όταν αισθάνεστε άγχος. Το σίγουρο είναι ότι δεν είναι γεγονός ... Δεν ξέρουμε το μέλλον!

DR LINA EFTHYVOULOU, CPsYCHOL

Lecturer in Counselling Psychology, Licensed Chartered Counselling
Psychologist, School of Health Sciences

Neapolis University Paphos (NUP)

2 Danais Avenue, 8042 Pafos,
T: +357 26843300 | F: +357 26931944
E: info@nup.ac.cy | www.nup.ac.cy