

**ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ ΜΑΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ
ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ**

Αγαπητοί φοιτητές και φοιτήτριές μας,

Οι κοινωνίες μας ζουν πρωτόγνωρες καταστάσεις με αφορμή την πανδημία του κορωνοϊού Covid-19 από τις οποίες επηρεαζόμαστε όλοι. Οι αντιδράσεις ποικίλουν μπροστά σε μια «απειλή» που είναι ταυτόχρονα άγνωστη και αόρατη. Η κατανόηση αυτών των αντιδράσεων αποτελεί το 1ο βήμα που συμβάλλει ώστε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν υπάρχει ένας «σωστός» ή «καθορισμένος» τρόπος αντίδρασης σε ακραίες και πολύ στρεσογόνες συνθήκες, όπως αυτές που προκαλεί η απειλή του κορωνοϊού. Μερικοί εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους άμεσα, άλλοι ακινητοποιούνται και παύουν να λειτουργούν, ενώ κάποιοι εκδηλώνουν αντιδράσεις με καθυστέρηση, μερικές φορές μήνες ή και χρόνια αργότερα. Οι περισσότεροι όμως καταφέρνουν να διαχειριστούν το άγχος τους και να λειτουργήσουν με επάρκεια, παρά τις αντίξοες συνθήκες.

Το αυξημένο στρες μπορεί να προκληθεί από καταστάσεις τις οποίες αντιλαμβανόμαστε ως «επιζήμιες» ή ως «απειλητικές» καθώς υπερβαίνουν τα αποθέματα που διαθέτουμε για να τις αντιμετωπίσουμε.

Παρακάτω δίνεται ένα ερωτηματολόγιο παραγόντων που συμβάλουν αυτή την περίοδο στην αύξηση του στρες. Μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με συμφοιτητές σας ή αγαπημένα σας πρόσωπα και αναζητήστε εποικοδομητικούς τρόπους για να τους διαχειριστείτε

Πόσοι από τους ακόλουθους 10 παράγοντες, λειτουργούν επιβαρυντικά για εσάς; Σημειώστε σε μια κλίμακα όπου 0= καθόλου, 1=λίγο, 2=μέτρια, 3=πολύ, πώς θα αξιολογούσατε καθέναν από αυτούς. Συζητείστε τη βαθμολογία σας με συμφοιτητές ή άλλα αγαπημένα σας πρόσωπα και προσδιορίστε ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης σας βοηθούν για να διαχειριστείτε καθέναν από αυτούς.

1	Φόβος μόλυνσης από τον κορωνοϊό	0	1	2	3
		Καθόλου			Πολύ
2	Φόβος μόλυνσης αγαπημένων προσώπων	0	1	2	3
3	Απόσταση από αγαπημένα πρόσωπα λόγω καραντίνας	0	1	2	3
4	Περιορισμός στο σπίτι	0	1	2	3
5	Οικονομικές δυσκολίες λόγω καραντίνας	0	1	2	3

6	Μοναξιά	0	1	2	3
7	Δυσκολίες όσον αφορά στην παρακολούθηση μαθημάτων μέσω διαδικτύου και εκπόνηση εργασιών	0	1	2	3
8	Προβληματισμός όσον αφορά την επιλογή του επαγγέλματος υγείας	0	1	2	3
9	Επιβάρυνση διαπροσωπικών σχέσεων λόγω του περιορισμού στο σπίτι	0	1	2	3
10	Άλλο. Τι; _____	0	1	2	3

Μέτρα αυτοφροντίδας που μπορείτε να λάβετε υπόψη σας:

1. Αναγνωρίστε ως φυσιολογικές τις ακόλουθες αντιδράσεις όταν είναι παροδικές:
 - *σωματικές*: διαταραχές ύπνου, υπερδιέγερση, πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος, κόπωση, μειωμένη όρεξη, κοκ.
 - *συναισθηματικές*: θυμός, σοκ, κλάμα, ένταση, αίσθημα πανικού, ενοχή, λύπη, αίσθημα αβοήθητου, κοκ.
 - *γνωστικές*: σύγχυση, δυσπιστία, μειωμένη αυτοεκτίμηση, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, ελαττωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων, μειωμένες προσδοκίες, κοκ.
2. Μην σας ξενίσει αν νιώσετε άσχημα ή παράξενα. Να θυμάστε ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός έκθεσής μας σε μια κατάσταση κρίσης τόσο εντονότερες είναι και οι αντιδράσεις μας. Κρατήστε μια θετική στάση. Αποδεχίτε ότι υπάρχουν συμβάντα που δεν μπορείτε να ελέγξετε.
3. Μην απομονώνεστε. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με άλλους (οικογένεια, φίλους). Μιλήστε για τους φόβους, τις απογοητεύσεις, τη λύπη που αισθάνεστε. Θυμηθείτε ότι και εκείνοι αντιμετωπίζουν τις ίδιες προκλήσεις με εσάς. Μην ξεχνάτε ότι αυτές οι συζητήσεις είναι το πιο «θεραπευτικό φάρμακο». Εάν κρίνετε ότι χρειάζεστε επιπλέον στήριξη, απευθυνθείτε και στην Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Στήριξης για τον Κορωνοϊό του ΕΚΠΑ *
4. Τηρήστε ένα ημερολόγιο. Καταγράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για αυτό που βιώνετε. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρακτική αυτή είναι πολύ αποτελεσματική για τη μείωση του άγχους κατά τη διάρκεια καταστάσεων κρίσης.
5. Όσο είναι εφικτό, προγραμματίστε και εντάξτε στο καθημερινό πρόγραμμά σας δραστηριότητες που είναι ευχάριστες ή βοηθητικές για εσάς. Για παράδειγμα, βάλτε μουσική, παίξετε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, κάνετε κάποια άσκηση χαλάρωσης ή κάτι διασκεδαστικό με τους δικούς σας. Δεν χρειάζεται να έχει μεγάλη διάρκεια ή να είναι απαιτητικό. Μικρές ευχάριστες ενέργειες μπορούν να σας χαλαρώσουν και ηρεμήσουν.
6. Αν και όλοι βιώνουμε μεγάλες αλλαγές στη ζωή μας αυτή την χρονική περίοδο, προσπαθήστε να εδραιώσετε μια νέα ρουτίνα που θα διασφαλίσει ένα αίσθημα ελέγχου και προβλεψιμότητας. Οργανώστε ένα πρόγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων, ολοκλήρωσης εργασιών, συναντήσεις με φίλους και συμφοιτητές στο διαδίκτυο και επικοινωνίας με αγαπημένα άτομα.
7. Επαναλαμβανόμενες διχότομες σκέψεις (πχ. «όλα η, τίποτα», «άσπρο-μαύρο»), καταστροφικές σκέψεις (πχ. «όλοι θα αρρωστήσουμε»), αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις του νου σε περιόδους έντονου στρες. Παρόλα αυτά, εάν σας κατακλύζουν γράψτε σε ένα χαρτί τις θετικές σκέψεις σας, με τις οποίες μπορείτε να τις αντικαταστήσετε.

8. Υιοθετείστε νέες συνήθειες και πρακτικές που είναι πολύ βοηθητικές:

- *Τρώτε καλά ισορροπημένα και κανονικά γεύματα (ακόμα κι αν δεν το επιθυμείτε)*
- *Ξεκουραστείτε αρκετά – κοιμηθείτε όσο χρειάζεστε*
- *Κάνετε πράγματα που σας αρέσουν*
- *Ασκηθείτε καθημερινά στον χώρο του σπιτιού σας, (το σώμα σας μπορεί να καταπολεμήσει καλύτερα το στρες, όταν είναι γυμνασμένο)*
- *Αποφύγετε ή περιορίστε την καφεΐνη και τη χρήση αλκοόλ*
- *Χαλαρώστε με κάθε ευκαιρία που σας δίνεται, (μέσω διαφραγματικών αναπνοών, προγραμμάτων διαλογισμού, γιόγκα η, tai-chi)*
- *Αποφύγετε την διαρκή έκθεση σε ειδήσεις που σας δημιουργούν άγχος*

9. Θυμηθείτε ότι η υποστήριξη των φίλων και της οικογένειάς σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι πραγματικά σημαντική. Εδώ είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα:

- ***Παραμείνετε συνδεδεμένοι*** με ανθρώπους, ακόμη και αν δεν μπορείτε να συναντηθείτε –στείλτε ένα κείμενο, κάνετε μια κλήση ή γίνετε εφευρετικοί.
- ***Συνειδητοποιήστε*** ότι όσοι βρίσκονται γύρω σας μπορεί να έχουν και εκείνοι άγχος και να κατακλύζονται από στρες. Μην παίρνετε προσωπικά το θυμό τους, ενδεχόμενα ξεσπάσματα ή άλλα έντονα συναισθήματα. Προσπεράστε τα, και μην τα μεγεθύνετε.
- ***Συζητήστε μαζί τους*** πώς η κατάσταση αυτή τους επηρεάζει και αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να τους ανακουφίσετε.
- ***Επιλέξτε αξιόπιστες πηγές για την πληροφόρησή σας*** και μοιραστείτε της μόνο με όσους δικούς σας ανθρώπους θέλουν να ενημερωθούν.

10.Υπενθυμίστε στο εαυτό σας ότι, όλοι ζούμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση. Γι' αυτό και κάποιες από τις αντιδράσεις μας είναι ίσως απρόσμενες, αλλά φυσιολογικές μπροστά στη διαχείριση μη-φυσιολογικών συνθηκών.

Εύχομαι να είστε υγιείς, να συνεχίσετε να προστατεύετε τον εαυτό σας και τους άλλους και να αποτελέσει η εμπειρία του κορονοϊού αφορμή ώστε όλοι μας να γίνουμε καλύτεροι σε αυτό που κάνουμε.

Αντωνία Πασχάλη

Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας της Υγείας

Εργαστήριο: Ψυχοπαθολογίας & Νευροψυχολογίας, Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ

Χρήσιμοι σύνδεσμοι:

* Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Στήριξης για τον Κορονοϊό (ΕΚΠΑ & Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο):

https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/tilefoniki_grammi_psychokoinonikis_ypostirixis_gia_ton_koronoio/