

# COVID-19: Οδηγός για τον κατ' οίκον περιορισμό

## Ψυχολογική Βοήθεια σε μια Δύσκολη Περίοδο

Η απομόνωση στο σπίτι και η καραντίνα είναι εξαιρετικές περιστάσεις, τις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν βιώσει ποτέ. Τα μέτρα αυτά μπορούν να επηρεάσουν την ψυχολογία ενός ατόμου και να οδηγήσουν σε ένα πολύ αγχωτικό βίωμα. Υπάρχουν όμως συγκεκριμένες, επιστημονικά διερευνημένες πρακτικές, που μπορούν να μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε πιο αποτελεσματικά και λειτουργικά αυτή τη

δύσκολη περίοδο. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει συνταχθεί με βάση αυτές τις επιστημονικές γνώσεις, για να σας βοηθήσει στην αυτοφροντίδα σας και στο πώς να περάσετε από αυτή τη δύσκολη περίοδο. Γενικός κανόνας: Κάθε άτομο είναι διαφορετικό και πρέπει, ως εκ τούτου, να αξιολογήσει και να εφαρμόσει τις συστάσεις που του ταιριάζουν καλύτερα.

### Γενικές πρακτικές συμβουλές



#### Διατηρήστε μια καθημερινή ρουτίνα!

Η δομή βοηθάει στο χάος. Παρέχει ασφάλεια και δίνει δύναμη σε αγχωτικές καταστάσεις. Η καθημερινή μας ρουτίνα είναι συγκρίσιμη με ένα τελετουργικό: Μην παραμένετε με τις πιτζάμες σας όλη την ημέρα. Αντί αυτού, σηκωθείτε, ντυθείτε και εφαρμόστε την καθημερινή σας ρουτίνα όσον αφορά το φαγητό σας, τον ύπνο, τις εργασίες σας. Προσαρμόστε την καθημερινή σας ρουτίνα στην τρέχουσα κατάσταση.



#### Αναλογιστείτε τις δυνατές σας πλευρές!

Οι εσωτερικοί πόροι μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να περάσει από καταστάσεις κρίσης. Οι εσωτερικοί πόροι είναι όλες οι θετικές σας εμπειρίες από τη ζωή, όλα τα προβλήματα που έχετε ήδη λύσει και ξεπεράσει, τα δυνατά σημεία σας και τα ταλέντα σας, όλες οι διαθέσιμες δεξιότητες, ικανότητες κλπ. Οι εσωτερικοί πόροι είναι πηγή δύναμης. Ενεργοποιήστε και χρησιμοποιήστε τους!



#### Σχεδιάστε την ημέρα σας όσο το δυνατόν καλύτερα!

Ο προγραμματισμός των καθημερινών σας ενεργειών αποτρέπει την απώλεια ελέγχου και της ανάδυσης του αισθήματος του αβοήθητου. Ο ακριβής σχεδιασμός βοηθάει κάποιον να νιώθει ότι διαμορφώνει την ημέρα του ενεργά, σε αντίθεση με το να νιώθει ότι είναι στο έλεος μιας κατάστασης και να αισθάνεται αβοήθητος.



#### Ασκηθείτε σωματικά!

Η εξάσκηση κάνει "θαύματα" όσον αφορά την ευεξία μας και έχει μια επιστημονικά αποδεδειγμένη θετική επίδραση στην ψυχολογία μας. Η άθληση είναι εφικτή και σε μικρούς χώρους. Υπάρχουν πολλά προγράμματα σωματικής εξάσκησης στο διαδίκτυο. Κάθε μικό πιάσιμο είναι μια νίκη!



#### Ενημερωθείτε στοχευμένα!

Σοβαρές και σαφείς πληροφορίες παρέχουν προσανατολισμό και ασφάλεια και βοηθούν κατά της συναισθηματικής υπερφόρτωσης. Είναι σημαντικό να αποφύγετε την απεριόριστη κατανάλωση μέσων μαζικής ενημέρωσης.



#### Διατηρήστε τις κοινωνικές σας επαφές μέσω τηλεφωνικών συνομιλιών ή όπου είναι εφικτό μέσω βιντεοκλήσεων!

Η εγγύτητα με την οικογένεια και τους φίλους προσφέρει σταθερότητα. Μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας. „Τι τους/σας έκανε χαρούμενους σήμερα;“

### Ανοιχτή γραμμή βοήθειας 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

Η ανοιχτή γραμμή βοήθειας του Ομοσπονδιακού Συνδέσμου Αυστριακών Ψυχολόγων (BÖP) προφέρει γρήγορη και ουσιαστική βοήθεια.

### [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Το Psychnet είναι το διαδικτυακό σύστημα πληροφόρησης για υπηρεσίες που παρέχει ο BÖP.



## 1. Μέτρα κατά του άγχους

Νέοι στρεσογόνοι παράγοντες και ασυνήθιστα συναισθήματα μπορούν να προκύψουν σε ασυνήθιστους καιρούς. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να προσαρμοστείτε σε αυτές τις νέες περιστάσεις και προκλήσεις.

- **Περιορίστε την κατανάλωση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης!**  
Περιορίστε συνειδητά την κατανάλωση των μέσων ενημέρωσης σχετικά με τον COVID-19. Η συνεχής επαφή με εικόνες και συναφείς περιγραφές δεν είναι χρήσιμες, αλλά μάλλον αγχωτικές, ακόμη και αν προέρχονται από αξιόπιστες πηγές μέσων.
- **Αποφύγετε αυτούς που σπέρνουν τον τρόμο!**  
Βάλτε όρια και αποφύγετε να υπερχειλιστείτε με τεράστιες ποσότητες SMS, E-mail, βίντεο, μηνύματα WhatsApp ή και άλλα μηνύματα που κυκλοφορούν στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης.
- **Εστιαστείτε στα θετικά!**  
Το να εστιαστούμε σε θετικό περιεχόμενο μπορεί να προσφέρει ηρεμία και σταθερότητα. Μιλήστε με όσους βρίσκονται κοντά σας και συγκεντρωθείτε σε θετικά θέματα συζήτησης.
- **Πάρτε τα συναισθήματά σας στα σοβαρά!**  
Όλοι μπορεί να βιώσουμε διαφορά συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Για παράδειγμα, σύγχυση, φόβος ή άγχος. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως κατανοητά, αλλά μπορούν παράλληλα να σας υπερχειλίσουν χωρίς τη σωστή διαχείριση. Πάρτε το χρόνο σας, ούτως ώστε να μπορέσετε να προσδιορίσετε και εκφράσετε αυτά τα συναισθήματα. Για τη διαχείρισή τους μερικοί άνθρωποι προτιμούν να γράψουν αυτά τα συναισθήματα ή να χρησιμοποιήσουν άλλους δημιουργικούς τρόπους επεξεργασίας, όπως τη ζωγραφική, τις κατασκευές, τη μουσική ή τον διαλογισμό.
- **Μιλήστε για τα συναισθήματά σας!**  
Εάν αισθάνεστε την ανάγκη να μιλήσετε με κάποιον για τα συναισθήματά σας, απευθυνθείτε σε ένα στενό φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας. Αν δεν υπάρχει κάποιος κοντινός σας άνθρωπος που θα θέλατε να συζητήσετε τα συναισθήματά σας μαζί του, αναζητήστε επαγγελματική καθοδήγηση.
- **Περιορίστε τις σκέψεις σας!**  
Η επανάληψη των σκέψεων ξανά και ξανά στο μυαλό μας είναι μία από τις πολλές στρατηγικές αντιμετώπισης αγχωτικών καταστάσεων. Μια υπερβολική επανάληψη σκέψεων, όμως, μπορεί γίνει αντιπαραγωγική και να δημιουργήσει περισσότερο στρες. Σκεφτείτε τις δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε εάν ο φαύλος κύκλος σκέψεων γίνεται πολύ συχνός. Προγραμματίστε πιθανές δραστηριότητες εκ των προτέρων, όπως το μαγείρεμα, το διάβασμα ενός βιβλίου ή κάτι άλλο. Κάντε κάτι που είναι εντελώς διαφορετικό και που θα σας κάνει να νιώσετε όμορφα.
- **Κάνετε απλές ασκήσεις χαλάρωσης!**  
Το άγχος και η χαλάρωση δεν μπορούν να συνυπάρχουν ταυτόχρονα. Επομένως, κάνετε μερικές ασκήσεις χαλάρωσης. Μπορούν να σας μειώσουν την ανησυχία. Μπορείτε να βρείτε πολλές διαφορετικές ασκήσεις χαλάρωσης στο Ίντερνετ.
- **Θυμηθείτε: Η κατάσταση είναι προσωρινή!**  
Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η επιδημία COVID-19 θα περάσει τελικά. Θυμηθείτε να εφαρμόσετε τρόπους μείωσης του κινδύνου να ασθενήσετε, όπως τη συχνή πλύση των χεριών και αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλους. Σχεδιάστε δραστηριότητες που θα θέλατε να κάνετε όταν περάσει η επιδημία.



## 2. Μέτρα για τον χειρισμό παιδιών και εφήβων

Η απομόνωση προκαλεί πίεση. Ο πρωταρχικός στόχος στον περιορισμό είναι η διαχείρισή του, με όσο το δυνατόν λιγότερη ένταση. Η απομόνωση δεν είναι ενδείκνυται για την επίλυση υπαρχόντων οικογενειακών προβλημάτων. Η αυστηρή διαπαιδαγώγηση και το ξεκαθάρισμα συγκρουσιακών διαφωνιών με τον/τη σύντροφό μας δεν πρέπει να βρίσκονται στο επίκεντρο αυτής της περιόδου.

- Κρατήστε μια καθημερινή ρουτίνα.
- Προγραμματίστε ξεκάθαρες περιόδους μελέτης και ελεύθερου χρόνου.
- Καθορίστε περιόδους όπου κανείς μπορεί να είναι μονός του.
- Κάντε δραστηριότητες μαζί.
- Επιτρέψτε σε κάποιον να αποσυρθεί ούτως ώστε να αποφευχθούν ή να μειωθούν τυχόν συγκρούσεις.
- Αφήστε το παιδί σας να ασκηθεί σωματικά μέσα στα πλαίσια πάντοτε των ορίων που επιβάλλουν οι παρούσες συνθήκες.
- Δημιουργήστε κοινούς κανόνες για τον τρόπο χρήσης αυτού του πρόσθετου χρόνου με τον καλύτερο και πιο παραγωγικό δυνατό τρόπο.
- Σε συνεννόηση με το παιδί σας, καθορίστε „χρόνους οθόνης“ για τηλεόραση, τηλέφωνο και υπολογιστή.
- Εξηγήστε την τρέχουσα κατάσταση στο παιδί σας ανάλογα με την ηλικία του.
- Εάν το παιδί σας είναι πιο στοργικό από το συνηθισμένο, δεχτείτε το και ικανοποιήστε τις ανάγκες του παιδιού σας. Χρειάζεται να νιώσει άμεσα ασφάλεια και θαλπωρή.
- Αποφύγετε να κάνετε μεγάλες αλλαγές στο στυλ της γονικής σας μέριμνας και αποφύγετε τη χρήση τιμωριών.
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τον έπαινο για τη θετική ενίσχυση της συμπεριφοράς του παιδιού σας.

### 3. Μέτρα κατά των συγκρούσεων

Αισθήματα δυσφορίας ή εξάντλησης μπορούν να προκύψουν όταν περιοριζόμαστε στο σπίτι. Είναι σύνηθες να υπάρξουν συγκρούσεις μεταξύ συντρόφων ή των μελών μιας οικογένειας, λόγω των μεγάλων χρονικών διαστημάτων που περνούν μαζί. Όλα αυτά, όμως, μπορούν να οδηγήσουν σε λογομαχίες ή και πράξεις βίας.

- Καθορίστε συγκεκριμένο χρόνο και χώρο αυτοδιάθεσης.
- Δώστε στα μέλη της οικογένειας χώρο στον οποίο θα μπορούν να αποσυρθούν και να μείνουν μόνοι τους για το χρονικό διάστημα που χρειάζονται.
- Μιλήστε για το αίσθημα της δυσαρέσκειας, πριν κλιμακωθεί η κατάσταση.
- Κάντε μια σύντομη βόλτα μόνοι στη γειτονιά σας ή καλύτερα, εάν είναι αυτό είναι εφικτό, στη φύση.
- Δώστε χρόνο για μια καθημερινή οικογενειακή συνάντηση για να μιλήσετε για το πώς είστε, ποιος χρειάζεται τι ή για έκφραση ιδεών ή επιθυμιών που τυχόν κάποια μέλη της οικογένειας να έχουν.
- Να είστε περισσότερο συγχωρητικοί και με τον εαυτό σας και με τους άλλους γύρω σας! Είναι μια περίοδος πολύ υψηλών απαιτήσεων και δυσκολιών για τις πλείστες οικογένειες.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια μέσω των σχετικών ανοιχτών τηλεφωνικών γραμμών, εάν είναι απαραίτητο όπως τη γραμμή βοήθειας του ΒÖΡ στο 01/504 8000. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα [www.psychologiehilft.at](http://www.psychologiehilft.at).

### 4. Μέτρα κατά της πλήξης



Η παρούσα κατάσταση μπορεί να σας φέρει αντιμέτωπους με το να έχετε ξαφνικά και ασυνήθιστα πολύ ελεύθερο χρόνο στη διάθεσή σας, καθώς μπορεί να μην εργάζεστε ή να μην μπορείτε να κάνετε άλλες συνήθεις δραστηριότητες που εξασκούσατε στον ελεύθερο σας χρόνο πιο πριν. Είναι σημαντικό να διατηρείτε μια καθημερινή ρουτίνα και να ορίσετε στόχους που μπορείτε να επιτύχετε.

- Προγραμματίστε την ημέρα σας.
- Ξεκινήστε δουλειές ή χόμπι μου αναβάλατε μέχρι στιγμής. Ακόμα και μικροδουλειές είναι τώρα χρήσιμες.
- Προγραμματίστε καθημερινώς κάτι ωραίο, το οποίο θα ανυπομονείτε να εκπληρώσετε.
- Μείνετε σε επαφή με ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εσάς. Ανταλλάξτε μαζί τους τα θετικά πράγματα που σας συμβαίνουν και προγραμματίστε τις δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί μετά τον κατ' οίκον περιορισμό.

### 5. Μέτρα κατά της βίας



Οι περιορισμένοι χώροι, η έλλειψη επιλογών για απόσυρση και οι περιορισμοί στην εκπλήρωση ενδόμυχων αναγκών μπορούν να οδηγήσουν σε επιθετικότητα και βία. Ενεργά και συνειδητά λειτουργήστε αντισταθμιστικά ως προς την κλιμάκωση της κατάστασης.

- **Αναγνωρίστε και κατονομάστε τη βία, ακόμη και σε σχέση με εσάς τον ίδιο!**  
Η βία έχει πολλές μορφές: χειροδικία, φωνές, υποτίμηση, αγνόηση για μεγάλες περιόδους. Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας και αντιδράστε όταν συνειδητοποιείτε ότι αρχίζετε να κατακλύζεστε και να γίνεστε βίαιοι ως αποτέλεσμα.
- **Καλέστε άτομα που μπορούν να σας βοηθήσουν στο να χαλαρώσετε.**  
Καλέστε έναν φίλο, ακόμα και αν είναι απλώς για να μιλήσετε ξανά με κάποιον άλλο. Αν υπάρχει η δυνατότητα, πηγαίστε σε άλλο δωμάτιο. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Αν αυτό δεν σας βοηθά, καλέστε την ανοικτή τηλεφωνική γραμμή κρίσης όπως τη γραμμή βοήθειας του ΒÖΡ στο 01/504 8000. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα [www.psychologiehilft.at](http://www.psychologiehilft.at).
- **Μην ασκήσετε τη βία!**  
Τα αρνητικά συναισθήματα, η ένταση και η επιθετικότητα είναι φυσιολογικά σε περιστάσεις που προκαλούν εξασθένιση. Δεν είναι κακό να έχουμε επιθετικά συναισθήματα προς τους άλλους. Είναι επικίνδυνο, όμως, όταν εφαρμόζουμε αυτά τα συναισθήματα στην πράξη.
- **Όταν ασκηθεί βία, μιλήστε!**  
Αν παρατηρήσετε ότι άλλοι ενήλικες στο σπίτι γίνονται βίαιοι, ειδικά προς τα παιδιά και τους εφήβους, μιλήστε τους. Ίσως να είστε ο μόνος που μπορεί να εξασφαλίσει την προστασία του παιδιού σε αυτή την κατάσταση. Πάρτε στήριξη από το κέντρο ενδοοικογενειακής βίας, καλέστε ένα κέντρο προστασίας του παιδιού, καλέστε στο Rat auf Draht ή αναζητήστε βοήθεια από ψυχολογικές υπηρεσίες.
- **Πάρτε βοήθεια αν σας έχει ασκηθεί βία!**  
Αν είστε ο ίδιος / η ίδια θύμα βίας: ζητήστε βοήθεια. Είναι σημαντικό να μην είστε μόνοι. Δεν είστε μόνοι, ακόμη και αν έτσι φαίνεται λόγω των περιοριστικών μέτρων διακίνησης. Ψάξτε βοήθεια από φίλους ή υπηρεσίες καθοδήγησης, όπως τα κέντρα ενδοοικογενειακής βίας ή τα κέντρα προστασίας του παιδιού. Σε περιπτώσεις έντονης βίας επικοινωνήστε άμεσα με την αστυνομία ή και τις υπηρεσίες πρόνοιας του παιδιού.
- **Πάνω απ' όλα: Πάρτε βοήθεια έγκαιρα!**  
Μην περιμένετε μέχρι να είναι πολύ αργά. Οι παραπάνω συμβουλές ενάντια στην πλήξη, το άγχος, τους φόβους και ειδικά οι συστάσεις για την αντιμετώπιση αντιπαραθέσεων μπορούν να βοηθήσουν να διαχειριστούμε δυσάρεστα ή και έντονα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν λόγω του περιορισμένου προσωπικού χώρου και χρόνου που έχουμε στη διάθεσή μας αυτό το διάστημα, πριν αυτά κλιμακωθούν σε βία.