**Ο ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΩΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ**

Ο Κάρολος Ντίκενς έγραψε για την εποχή του: «*Ήταν οι καλύτερες μέρες, ήταν οι χειρότερες μέρες, εποχή πίστης και αμφιβολίας, εποχή φωτός και σκοταδιού, ελπίδας και απόγνωσης».*

***ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΟΠΤΙΚΗ, Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΔΕΙ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ****.*

Τώρα λοιπόν έχουμε περάσει στην επόμενη ημέρα… την επόμενη ημέρα της καραντίνας. Τίποτα δεν είναι ίδιο… αλλά και τίποτα δεν έχει αλλάξει. Ας δούμε λοιπόν, όλο αυτό που συμβαίνει σήμερα. Να το δούμε εναργέστερα και με πιο καθαρό μάτι.

***« Η αλλαγή της καθημερινότητας»***

Η αλλαγή της καθημερινότητας και του γνωστού τρόπου ζωής δημιουργεί *μία* *απορρύθμιση, μία κρίση.* Κάθε κρίση όμως εμπεριέχει μέσα της ***ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ***. Είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Αυτό που μας τρομάζει είναι η αλλαγή, το άγνωστο. Νιώθουμε **φόβο** και **άγχος** μπροστά στη νέα πραγματικότητα. Ο φόβος είναι ένα αρχέγονο συναίσθημα που σκοπό έχει να μας προστατέψει. Ο φόβος του αγνώστου κινητοποιεί το μυαλό που φτιάχνει σενάρια, κατασκευές για το μέλλον, για το «τι μέλλει γενέσθαι». Όμως, όλα αυτά είναι απλές εικασίες. **Αν σκεφτούμε θετικά και ενεργοποιήσουμε τη λογική μας**, ο φόβος μειώνεται.

Το άγχος που νιώθουμε μπροστά **στην ‘απειλή’ του κορωνοϊού** έχει προστατευτικό χαρακτήρα και μας προετοιμάζει να προσαρμοστούμε στη νέα πραγματικότητα.

Υπάρχουν όμως δύο μορφές άγχους: **είναι το άγχος το δημιουργικό και το άγχος το** **καταστροφικό. Το άγχος το** **δημιουργικό** έχει προσαρμοστικό χαρακτήρα και σε κινητοποιεί ώστε να προβλέπεις και να προετοιμάζεσαι για τις δυσκολίες που είναι πιθανόν να εμφανιστούν. **Το καταστροφικό άγχος** είναι αυτό που η έντασή του μεγεθύνεται τόσο πολύ, ώστε αντί να σε βοηθήσει να λειτουργήσεις αποτελεσματικά, σε μπλοκάρει και σε ακινητοποιεί.

Ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται το άγχος, **‘τα συμπτώματα’ ή οι ‘αντιδράσεις’** είναι ποικίλες και σε διαφορετικά επίπεδα:

α)**Στο ψυχολογικό επίπεδο** νιώθουμε ανησυχία και αγωνία, ένταση, άρνηση, ίσως δεν έχουμε καμιά όρεξη να ενεργοποιηθούμε (θέλουμε να μείνουμε κουκουλωμένοι στο κρεβάτι μας).

**β)Στο σωματικό επίπεδο** μπορεί να εμφανιστούν πόνος στο στήθος, σφίξιμο στο στομάχι, πόνος στην κοιλιά, ένταση στα άκρα ή τρόμος (κοινώς τρέμουλο),πονοκέφαλος, γρήγορη αναπνοή κ.ά.

γ)**Στο συμπεριφορικό επίπεδο**, συμπεριφορές που μαρτυρούν άγχος μπορεί να είναι υπερβολικές αντιδράσεις όπως: υπερευαισθησία(συχνό κλάμα), ευσυγκινησία, εκνευρισμός που εκδηλώνεται με φωνές, ευερεθιστότητα ή και απάθεια(μερικές φορές), υπερκινητικότητα, γρήγορη ομιλία, αδυναμία συγκέντρωσης, διάσπαση προσοχής, υπερφαγία ή ανορεξία, δυσκολίες στον ύπνο (ή και σε κάποιες περιπτώσεις πολλές ώρες ύπνου) κ.λπ.

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

Η διαχείριση του άγχους μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους και τεχνικές:

α) Καταρχάς, προέχει **η παρατήρηση και αναγνώριση** **της ψυχικής δυσφορίας ,** **του συναισθηματικού στρες καθώς και των επικίνδυνων συμπεριφορών** υγείας προς τον εαυτό μας αλλά και προς τους άλλους, τους οικείους μας.

β)Προετοιμασία **ενός σχεδίου δράσης/έκτακτης ανάγκης**  είναι απαραίτητο για την αντιμετώπιση της πανδημίας σε προσωπικό επίπεδο.

γ) Κινητοποίηση **με προγραμματισμό δραστηριοτήτων** για αύξηση θετικών συναισθημάτων.

δ) Δημιουργία και διατήρηση **της καθημερινής ρουτίνας.**

ε)**Επικοινωνία και έκφραση συναισθημάτων**  σε αγαπημένα πρόσωπα.

στ) **Αναζήτηση της αιτίας**, του λόγου για τον οποίο δεν νιώθουμε καλά.

ζ) **Διαχωρισμός καταστάσεων** σε εκείνες που α) **υπάρχει πρακτική λύση**, β) εκείνες **που θα βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου** και γ) εκείνες **που δεν είναι στο χέρι** **σας να κάνετε κάτι**, οπότε

***ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ ΓΙΑ Ο,ΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ***.

η)**Εστιασμός της σκέψης σας** **στο ΠΑΡΟΝ, δηλαδή στο ‘ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ’**. Χρειάζεται να αναπτύξετε **την ενσυνειδητότητά σας (mindfulness)** ώστε να μένετε εστιασμένοι στο παρόν και να μην αφήνετε τον φόβο να σας κυριεύει για καταστάσεις που εικάζετε ότι μπορεί να συμβούν στο μέλλον και που το πιθανότερο είναι ότι δεν θα συμβούν.

θ)**Απόσπαση της προσοχής** με ευχάριστες δραστηριότητες.

ι)Αν η ανησυχία δεν υποχωρεί ,**επικοινωνήστε με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας**.

κ)**Θέστε μικρούς βραχυπρόθεσμους στόχους** και υιοθετήστε μία συνετή και προσεκτική συμπεριφορά **χωρίς φόβο, αλλά με ρεαλισμό και περίσκεψη**.

Ακολουθεί ένα βίντεο για να μην ξεχνάμε τα παιδιά!!! [https://youtu.be/\_xqxUIqrd0o](about:blank)

Η σχολική ψυχολόγος

ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ ΘΕΑΝΩ