



Τίτλος Πράξης: Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε. στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο: ΕΚΤ) Κωδ. Έργου: MIS (ΟΠΣ) 5046473

Επιστημονική Υπεύθυνη: Κουνενού Καλλιόπη

Πως να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες που συναντάτε την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού

Σε αυτή την δύσκολη περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού SARS-CoV-19 καλούμαστε όλοι να προσαρμοστούμε σε μια νέα αλλά έκτακτη και προσωρινή κατάσταση. Ο αυτό-περιορισμός αποτελεί ψυχοπρεστικό-στρεσογόνο παράγοντα, δεν μπορούμε να κάνουμε όσα κάναμε πριν τα μέτρα που έχουν ληφθεί και συνεπώς είναι αναμενόμενο να δυσφορούμε. Τι μπορούμε να κάνουμε αυτό το διάστημα για να νιώσουμε καλύτερα; Παρακάτω ακολουθούν σύντομες προτάσεις-οδηγίες προς τους φοιτητές με γενικές κατευθυντήριες γραμμές που στοχεύουν στην προάσπιση της ψυχικής υγείας τους υπό τις τρέχουσες συνθήκες απομόνωσής τους στο σπίτι.

Διαχείριση του άγχους και της αίσθησης απειλής

Τροποποίηση αρνητικών ερμηνειών

- Η ζωή είναι όμορφη όσο εμείς την διαμορφώνουμε με αυτό τον τρόπο. Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκτητος είχε πει ότι *δεν είναι τόσο τα πράγματα που μας ενοχλούν όσο ο τρόπος με τον οποίο τα ερμηνεύουμε*. Αποφεύγοντας λοιπόν τον αρνητικό τρόπο σκέψης απομακρύνετε τα επακόλουθα αρνητικά συναισθήματα, π.χ. άγχος, και τις αντίστοιχες δυσλειτουργικές (τοξικές) συμπεριφορές. Να θυμάστε ότι οι αγχώδεις σκέψεις δεν αποτελούν την πραγματικότητα, αλλά απλώς μια οπτική μέσα από την οποία κάποιος βλέπει όσα συμβαίνουν γύρω του.

Έμφαση στα θετικά

- Δώστε έμφαση στα θετικά που προκύπτουν αυτές τις ημέρες, π.χ. έχετε χρόνο για να περάσετε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα ή να ασχοληθείτε με δραστηριότητες αγχολυτικές, π.χ. ηλεκτρονικά επιτραπέζια παιχνίδια ή μεταποίηση και ανανέωση παλιών ρούχων. Παράλληλα δεν χρειάζεται να μεγαλοποιείτε ενδεχόμενες «κακές» ειδήσεις που ίσως μαθαίνετε αυτό το διάστημα μέσω των μέσων ενημέρωσης ή από γνωστούς.

Αισιόδοξο πνεύμα

- Μπορείτε να ενημερώνεστε για τις εξελίξεις της πανδημίας χωρίς να βλέπετε συνεχώς σχετικές εκπομπές στην τηλεόραση ή στο διαδίκτυο ώστε να *αποφρευχθεί ο πιθανός μηρυκασμός αρνητικών σκέψεων*. Μη ξεχνάτε ότι η πλειοψηφία των ατόμων που προσβάλλεται από αυτό τον ιό αναρρώνει ή αρρωσταίνει ελαφριά ή και δεν εμφανίζει συμπτώματα. Επίσης, φιλτράρετε τις πληροφορίες που διαβάζετε ή ακούτε, γιατί ενίοτε διασπείρονται και ψευδείς ειδήσεις.

Επικοινωνία με το ΣΚΦ

- Τέλος, έχετε τη δυνατότητα να *επικοινωνήσετε με το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (ΣΚΦ)* ηλεκτρονικά μέσω της υπηρεσίας της Τηλεσυμβουλευτικής, στην οποία έχετε πρόσβαση μέσω της ιστοσελίδας skf@aspete.gr, καθώς και να τηλεφωνήσετε στο 210-2896726 κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 09.00-14.00.

Health, counselling and disability services (2014). *Your best you. Managing your anxiety.* Queen's University. Ανακτημένο από <http://www.queensu.ca/studentwellness>

Leidig, S., & Glomp, I. (2006). *Γιατί φοβόμαστε. Αίτια-συμπτώματα και αντιμετώπιση.* Αθήνα, Εκδόσεις Θυμάρη.

Positive Psychology (2020). *The Crisis Kit. 5 tools for helping clients through turbulent times.* Ανακτημένο από <https://positivepsychology.com>