



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

Διαχείριση χρόνου σε συνθήκες εγκλεισμού και διατήρηση της ψυχικής υγείας

Χαλάρωση και ξεκούραση

- Τώρα είναι ευκαιρία να χαλαρώσετε από τον γρήγορο ρυθμό της καθημερινότητας που βιώνετε μέχρι προσφάτως. Στη συνηθισμένη ερώτηση: «Τι κάνεις;» συνηθίζουμε να απαντάμε: «Τρέχω». Τώρα λοιπόν σας δίνεται η δυνατότητα να μειώσετε ταχύτητα και να αφιερώσετε χρόνο στους εαυτούς σας. Αν έχετε ελεύθερες πολλές ώρες ή όλη την ημέρα, μπορείτε να ξεκουραστείτε περισσότερο και να κοιμάστε πιο ικανοποιητικά. Έτσι τρέφετε καλύτερα τον εγκέφαλό σας και καταπολεμάτε το στρες.

Ελεύθερος χρόνος

- Εκμεταλλευθείτε τον «ελεύθερο» χρόνο που ενδεχομένως έχετε τώρα και κάντε δουλειές που είχατε αφήσει ανολοκλήρωτες, π.χ. οικιακές επισκευές, τακτοποίηση χώρων, καθαριότητα, κτλ. και συνεχώς αναβάλλατε ή επικοινωνήστε με φίλους τηλεφωνικά ή διαδικτυακά.

Πνευματική υγεία

- Δείξτε φροντίδα στην πνευματική υγεία σας και απασχοληθείτε με κάποια πνευματική/καλλιτεχνική δραστηριότητα ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες σας, π.χ. διαβάστε ένα βιβλίο, παρακολουθήστε ταινίες, θεατρικές παραστάσεις ή άλλες εκπομπές που προσφέρονται τηλεοπτικά ή διαδικτυακά από διάφορους φορείς δωρεάν όσο διαρκεί η καραντίνα.

Σωματική υγεία

- Φροντίστε τη σωματική υγεία σας και ασκηθείτε με όποιο πρόσφορο τρόπο έχετε, μέσα στο σπίτι ή σε κοντινή απόσταση από αυτό. Μπορείτε να κάνετε μικρούς περιπάτους κρατώντας ασφαλώς τις απαραίτητες αποστάσεις από τους άλλους και ακολουθώντας τους κανόνες υγιεινής. Η ήπια αερόβια άσκηση βοηθάει την λειτουργία της καρδιάς.

Εστίαση στο εδώ και τώρα

- Απολαύστε πράγματα στα οποία δεν δίνετε παλιότερα σημασία, δηλαδή προσέξτε ερεθίσματα από το περιβάλλον που θεωρούμε δεδομένα αλλά είναι σημαντικά, π.χ. μια ηλιόλουστη ημέρα, τη θέα της θάλασσας ή τους ήχους της φύσης, αν έχετε την τύχη να μένετε σε υπαίθρια περιοχή. Μη ξεχνάτε ότι ζείτε το εδώ και τώρα. Ό,τι συνέβη ανήκει πλέον στο παρελθόν και το μέλλον δεν έχει έρθει ακόμα και είναι στο χέρι σας να αλλάξετε όσα θέλετε.

Στόχοι

- Καταρτίστε λίστα με καθημερινούς στόχους και ακόμα κι αν δεν τους πετύχετε, μη απογοητευθείτε. Παίρνοντας θετική ανατροφοδότηση από όσους ολοκληρώνετε ενισχύετε την αυτοεκτίμησή σας και κατ' επέκταση το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Στοιχεύστε να περάσετε αυτή τη χρονική περίοδο δημιουργικά και με ασφάλεια!

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.



- Fleshner, M. (2005). Physical activity and stress resistance: Sympathetic nervous system adaptations prevent stress-induced immunosuppression. *Exercise and Sport Sciences Review*, 33, 120-126. Ανακτημένο από http://journals.lww.com/acsm-ess/2005/07000/Physical_Activity_and_Stress_Resistance_.4.aspx doi:10.1097/00003677-200507000-00004
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66. doi: 10.1037/a0026534
- Positive Psychology (2020). *The Crisis Kit. 5 tools for helping clients through turbulent times*. Ανακτημένο από <https://positivepsychology.com>