

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ: ΑΥΤΟΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ



Με δεδομένη την αύξηση των κρουσμάτων του Κορωνοϊού διεθνώς, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη της κοινωνικής αποστασιοποίησης, του αυτοπεριορισμού ή/και εργασίας από το σπίτι ακόμη και η καραντίνα σε κάποιες περιπτώσεις, ως μέτρο πρόληψης διάδοσης του ιού και διαφύλαξης της δημόσιας υγείας.

Ακολουθούν 10 πρακτικές συμβουλές:



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



1. Αποφεύγουμε να είμαστε πολύ απομονωμένοι

Το να είμαστε αναγκασμένοι να παραμείνουμε μέσα στο σπίτι μας μπορεί να ακούγεται σαν ένα όνειρο που γίνεται πραγματικότητα σε σχέση με την πολυάσχολη ζωή μας. Όταν όμως βρισκόμαστε στη μέση μιας παγκόσμιας επιδημίας, σε συνθήκες φόβου και αγωνίας και είναι επιβεβλημένο, μπορεί να μην είναι και τόσο διασκεδαστικό. Διατηρούμε επαφή με τους ανθρώπους μας: μιλάμε στο τηλέφωνο (ειδικά με τα πιο ηλικιωμένα άτομα που μας έχουν ανάγκη), στα social media ή μέσω βίντεο-κλήσης με τους φίλους και την οικογένειά μας τακτικά - το χρειαζόμαστε τόσο εμείς όσο και οι ίδιοι.

2. Βάζουμε λίγη άσκηση στη ζωή μας

Υπάρχουν πολλές ασκήσεις που μπορούμε να βρούμε on line και να κάνουμε από την άνεση του σπιτιού μας βοηθώντας αισθητά τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική μας υγεία. Αν ακόμα επιτρέπεται να βγούμε έξω, τίποτα δεν είναι καλύτερο από μια μοναχική βόλτα. Επιλέγουμε ώρες της ημέρας που οι δρόμοι είναι άδειοι, αποφεύγουμε κατηγορηματικά συνωστισμούς ή παρέες, τηρούμε πιστά τους κανόνες υγιεινής και τις οδηγίες της πολιτείας.

3. Τρεφόμαστε κανονικά, με νόστιμες και υγιεινές τροφές

Μόνο και μόνο επειδή δημιουργείται η ανάγκη για αποθέματα προμηθειών, δε σημαίνει πως θα πρέπει να αποκτήσουμε τη συνήθεια της συχνής κατανάλωσης τυποποιημένων ή κονσερβοποιημένων τροφίμων. Μπορούμε εναλλακτικά να μαγειρέψουμε ό,τι θα μαγειρεύαμε και πριν σε μία τυπική μας ημέρα, καταψύχοντας φρέσκα λαχανικά και αγοράζοντας τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας που διατηρούνται αρκετές μέρες και έχουν πλούσια αντιοξειδωτική δράση όπως αυγά, γλυκοπατάτες, όσπρια, καρότα, μέλι και φυστικοβούτυρο.

4. Το φαγητό δεν είναι μόνο ανάγκη για επιβίωση αλλά και απόλαυση

Η περίοδος που διανύουμε είναι από μόνη της πιεστική για να προσπαθήσουμε να είμαστε "super healthy" ή να ακολουθήσουμε μια αυστηρή δίαιτα. Το να «ανταμείψουμε» τον εαυτό μας με μέτρο, με ένα γλυκό ή παχυντικό σνακ, ίσως μας φτιάξει τη διάθεση. Τώρα είναι η κατάλληλη ευκαιρία -έχουμε και όλα τα υλικά και διαθέσιμο χρόνο στο σπίτι - για να φτιάξουμε μπισκότα ή ένα νόστιμο κέικ ή μπάρες δημητριακών μόνοι μας ή μαζί με τα παιδιά.

5. Καθαρίζουμε και φροντίζουμε το σπίτι μας

Όχι μόνο προστατεύει από την εξάπλωση του ιού αλλά κάνει επίσης την αίσθηση του να βρισκόμαστε στο χώρο του σπιτιού μας πολύ πιο ευχάριστη. Προγραμματίζουμε όλες εκείνες τις εργασίες καθαριότητας και οργάνωσης του σπιτιού ή ακόμη και μικροεπισκευές και βάψιμο, που μπορεί να είχαμε αναβάλει λόγω έλλειψης χρόνου στο παρελθόν.

6. Προγραμματίζουμε την ψυχαγωγία μας

Παρακολουθούμε βεβαίως τις ειδήσεις, αλλά δεν το παρακάνουμε. Το να παρακολουθούμε τα νέα εμμονικά και να συγκρίνουμε τους αριθμούς συνέχεια, αυξάνει το φόβο μας, την αγωνία μας και τα συμπτώματά τους. Θυμάστε όλες αυτές τις ταινίες που σκοπεύατε να δείτε αλλά ποτέ δεν προλαβαίνατε; Ή τα βιβλία που έχετε αγοράσει αλλά έχετε ακουμπισμένα δίπλα στο κομοδίνο σας λόγω έλλειψης χρόνου; Φτιάχνουμε μια λίστα με τίτλους ταινιών και βιβλίων και δεν ξεμένουμε ποτέ από ψυχαγωγία!

7. Εάν εργαζόμαστε από το σπίτι, το κάνουμε σωστά

Η δουλειά από το σπίτι ακούγεται σαν όνειρο-πιτζάμες όλη μέρα, πιο ελαστικό πρόγραμμα, εργασία από τον καναπέ-αλλά μπορεί γρήγορα να γίνει δύσκολη και μη παραγωγική αν δεν προσεγγίσουμε το θέμα σωστά.

Διατηρούμε μια τακτική ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο, συμπεριλαμβανομένου του να ντυθούμε και να περιποιηθούμε τον εαυτό μας όπως συνήθως, να φάμε το πρωινό μας και να καθιερώσουμε ένα τελετουργικό που να σηματοδοτεί τη μετάβαση στην εργάσιμη μέρα αλλά και το κλείσιμο αυτής.

Ξεκινάμε την ημέρα μας "βλέποντας" και μιλώντας σε άλλους ανθρώπους, όπως ακριβώς θα κάναμε και στο γραφείο. Προτείνουμε εμείς στους συνεργάτες μας τη διεξαγωγή συσκέψεων μέσω βιντεοσυνομιλιών. Μοιραζόμαστε, επικοινωνούμε και μένουμε με αυτό τον τρόπο συνδεδεμένοι με την ομάδα μας!

8. Παραμένουμε ενημερωμένοι και τηρούμε τους κανόνες υγιεινής

Η γνώση είναι δύναμη και έχοντας τις σωστές πληροφορίες μπορεί να μας βοηθήσει να σταματήσουμε τον εαυτό μας από το να χάσει τον έλεγχο. Δε χρειάζεται να το παρακάνουμε με την έρευνα, αλλά είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε τι θα πρέπει να κάνουμε στην περίπτωση που έχουμε έρθει σε επαφή με κρούσμα ή παρουσιάσουμε κάποια συμπτώματα ή νομίσουμε ότι έχουμε προσβληθεί από τον Κορωνοϊό. Ακολουθούμε πιστά τους κανόνες του ΕΟΔΥ και τηρούμε πάντα όλους τους κανόνες υγιεινής.

9. Χρησιμοποιούμε με το διαδίκτυο, αλλά με προσοχή

Σήμερα, οι άνθρωποι είναι πολύ περισσότερο ψηφιακά συνδεδεμένοι. Η δυνατότητα να διατηρούμε τη μεταξύ μας επαφή με τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την ψυχική μας υγεία ειδικότερα σε συνθήκες κρίσης ή απομόνωσης, αφού "μειώνει τις αποστάσεις μεταξύ των ανθρώπων". Το διαδίκτυο όμως δημιουργεί και ζητήματα σε σχέση με τον Κορωνοϊό, καθώς με την διάδοση ψευδών και μη τεκμηριωμένων ειδήσεων, συμβάλλει στην παραπληροφόρηση. Οι άνθρωποι φοβούνται, και αυτό είναι φυσιολογικό. Είμαστε άνθρωποι, υπάρχουν πράγματα στη ζωή μας που θα μας τρομάξουν κι ο Κορωνοϊός είναι σίγουρα ένα από αυτά. Όμως ο φόβος μας μπορεί να μειωθεί αν έχουμε τις σωστές και ακριβείς πληροφορίες.

10. Ζητάμε βοήθεια από την τηλεφωνική γραμμή μας

Αν αντιληφθούμε ότι δυσκολευόμαστε ή ότι χρειαζόμαστε καθοδήγηση και υποστήριξη για κάποιο δικό μας θέμα ή σε σχέση με τα παιδιά που μένουν σπίτι, δε διστάζουμε να λάβουμε βοήθεια και να ενδυναμωθούμε από έναν ειδικό Σύμβουλο. Δεν ξεχνάμε! Στην περίπτωση που βλέπαμε πριν κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, δε χρειάζεται να περιμένουμε μέχρι να μπορούμε να βγούμε και πάλι έξω. Επικοινωνούμε με την τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης που μας προσφέρει ο οργανισμός μας και αξιοποιούμε το πρόγραμμα μέσω τηλεφώνου ή βίντεο-κλήσης.

Αφού έχουμε διασφαλίσει τα παραπάνω, απλά προσπαθούμε να παραμένουμε ψύχραιμοι. Αυτή η περίοδος είναι όντως δύσκολη και ζούμε αβέβαιες στιγμές. Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να φροντίσουμε και να στηρίξουμε τους εαυτούς μας, τους ανθρώπους που αγαπάμε αλλά και τους γύρω μας, καθώς όλοι μαζί δοκιμαζόμαστε από την ίδια κατάσταση.

Πάντα δίπλα σας



24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης

**800 11 50 327
(από σταθερό, χωρίς χρέωση)**

694 80 50 163 (από κινητό)