ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Οι πρόσφατες εξελίξεις για τον κορωνοϊό τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και στη χώρα μας, είναι πιθανό να μας έχουν επηρεάσει και να έχουν προκαλέσει αυξημένο άγχος και στρες.
Όταν ωστόσο η ανησυχία γίνεται πολύ έντονη, μπορεί να εκδηλώνεται με σκέψεις που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα και σωματικά συμπτώματα.

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

Πάντα δίπλα σας
24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης

801 5000 327 (από σταθερό, αστική χρέωση)
6948050163 (από κινητό)
800 94990 (Κύπρος)

Ανώνυμα και Εμπιστευτικά

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Τι συμπτώματα άγχους μπορεί να βιώσουμε;

- Συνεχή ανησυχία για το μέλλον, πανικό
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Ανορεξία
- Πονοκεφάλους και ένταση
- Επίμονη παρατήρηση του οργανισμού για πιθανά συμπτώματα
- Αδυναμία χαλάρωσης
- Δυσκολία να συνεχίσουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες και να απολαύσουμε τη ζωή μας

Είναι απολύτως φυσιολογικό να ανησυχούμε για την υγεία μας και για την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων, είναι όμως εξίσου σημαντικό να μπορούμε να αξιολογούμε την κατάσταση ρεαλιστικά, να διατηρούμε την ψυχραιμία μας, έτσι ώστε να παραμείνουμε ήρεμοι και αποτελεσματικοί στην αντιμετώπιση του φαινομένου

- **Επικεντρωνόμαστε σε αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε:** Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε ότι κάποια πράγματα δεν μπορούμε να τα επηρεάσουμε και επικεντρωνόμαστε σε αυτά που περνούν από το χέρι μας και μπορούμε να κάνουμε σε επίπεδο πρόληψης και ενδυνάμωσης σωματικής και ψυχικής μας υγείας

- **Υιοθετούμε ένα υγιεινό τρόπο ζωής:** Προσέχουμε τη διατροφή μας, περπατάμε ή γυμναζόμαστε τακτικά και κοιμόμαστε ικανοποιητικά, ενισχύουμε την ικανότητα του σώματος να αντιμετωπίζει το στρες και τα συμπτώματά του

- **Διατηρούμε επαφή με άτομα που εμπιστευόμαστε:** Πολλές φορές όταν το άγχος μας έχει καταβάλει το να μιλήσουμε με κάποιο δικό μας άνθρωπο μπορεί να μας βοηθήσει να δούμε την κατάσταση από μια διαφορετική και λιγότερο στρεσογόνο οπτική γωνία

- **Επικοινωνούμε με τα παιδιά μας και τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας:** Συζητάμε με τα παιδιά μας με ειλικρινείς και κατάλληλες για την ηλικία πληροφορίες και παραμένουμε με ευαισθησία δίπλα στα ηλικιωμένα μέλη.

- **Παραμένουμε θετικοί:** Προσπαθούμε να μην επικεντρωνόμαστε στο χειρότερο δυνατό σενάριο και να διατηρούμε θετική σκέψη. Κατ' αυτό τον τρόπο μειώνουμε τα επίπεδα στρες και δεν επιτρέπουμε να επηρεάσουν αρνητικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα, την κρίση μας και τη λήψη αποφάσεων

- **Ρυθμίζουμε την ένταση:** Αφιερώνουμε χρόνο σε ολιγόλεπτες ασκήσεις που μας βοηθούν να είμαστε παρόντες ενσυνείδητα στο «εδώ και τώρα», επικεντρώνοντας προσοχή μας στο περιβάλλον μας, τις αισθήσεις μας, παρατηρώντας σκέψεις και συναισθήματά, χωρίς επίκριση. Δοκιμάστε την άσκηση με τις 5 αισθήσεις. Επικεντρωνόμαστε σε 1 πράγμα που μπορούμε να δοκιμάσουμε, σε 1 πράγμα που μπορούμε να μυρίσουμε, σε 1 πράγμα που μπορούμε να αγγίξουμε, σε 1 πράγμα που μπορούμε να ακούσουμε και τέλος σε 1 αντικείμενο που μπορούμε να δούμε στο χώρο μας.

- Αν διαπιστώσουμε ότι εμείς ή κάποιος οικείος μας βιώνει ιδιαίτερη ανησυχία, **καλούμε στην 24ωρη Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης της Hellas EAP.**