



Αυτές τις ημέρες μπορεί να νιώσεις πολλά διαφορετικά συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, στεναχώρια, απογοήτευση. Είναι απολύτως φυσιολογικό αφού με την πανδημία μπορεί να αλλάξουν πολλά πράγματα όπως η καθημερινότητά σου, τα σχέδια σου, οι συνθήκες διαβίωσής σου, οι συναντήσεις με τους φίλους σου κ.ά.



Συνέχισε

να ονειρεύεσαι ,
να σχεδιάζεις το μέλλον σου. Η
συγκεκριμένη περίοδος είναι
μια παύση αλλά για ένα χρονικό
διάστημα όχι για πάντα.

Μπορείς να κάνεις μια λίστα με
δραστηριότητες που απολαμβάνεις
ή ήθελες πάντα να κάνεις και να τις
βάλεις μέσα στο πρόγραμμα της ημέρας σου (π.χ. να μάθεις μια
γλώσσα, ζωγραφική, διάβασμα, γυμναστική).

Σε στιγμές που αισθάνεσαι έντονη στεναχώρια ή ανησυχία
προσπάθησε να κλείσεις τα μάτια σου, να επικεντρωθείς στην αναπνοή
σου και φέρε στο μυαλό σου εικόνες από τον παρελθόν όπου ένιωσες
ότι είσαι δυνατός/ή, χαρούμενος/η, ικανός/ή, με αυτοπεποίθηση. Εάν
η δυσφορία επιμένει αναζήτησε ψυχολογική στήριξη.

Αναζήτησε ανθρώπους και δραστηριότητες που σε κάνουν να νιώθεις καλά. Σκέψου
για κάποια λεπτά με ποιους ανθρώπους αισθάνεσαι ωραία ή ήρεμα όταν μιλάς και
επικοινωνήσε μαζί τους. Εάν δε μπορείς να τους δεις από κοντά χρησιμοποίησε
εφαρμογές.

Προστάτευσε και παρακολούθησε την υγεία σου. Η ενημέρωση για τις τελευταίες εξελίξεις, τα νέα
μέτρα και τα μέσα προστασίας σχετικά με τον Covid -19 είναι απαραίτητη. Όμως, πολλές φορές η
συνεχόμενη ενημέρωση μπορεί να δημιουργήσει αναστάτωση και ανησυχία. Προσπάθησε να
ενημερώνεσαι μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας και από αξιόπιστα μέσα.

Τρώγε σωστά και υγιεινά. Κοιμήσου καλά. Ασκήσου. Απόφευγε αλκοόλ, τσιγάρο και φάρμακα. Διατήρησε
σταθερά ωράρια και μία καθημερινή ρουτίνα.