

## **Οδηγίες για εφήβους: πώς μπορούν οι έφηβοι να προστατεύσουν την ψυχική τους υγεία εν μέσω κορονοϊού**

Η εφηβεία είναι δύσκολη όπως και να έχει και ο κορονοϊός κάνει αυτή την περίοδο ακόμα πιο δύσκολη. Με το κλείσιμο των σχολείων και την αναβολή δραστηριοτήτων και προγραμμάτων, πολλοί έφηβοι χάνουν σημαντικές στιγμές της καθημερινότητάς τους, όπως η συνεργασία με τους συμμαθητές τους και οι συζητήσεις με τους φίλους. Το πιο σημαντικό είναι ότι μέσα σε αυτές τις δυσκολίες δεν είστε μόνοι!

### **1. Αναγνωρίστε ότι το άγχος σας είναι απολύτως φυσιολογικό**

Αν το κλείσιμο των σχολείων και οι καθημερινοί τίτλοι των δελτίων σας δημιουργεί άγχος, να γνωρίζετε ότι δεν είστε οι μόνοι που αισθάνονται έτσι. Αντί αυτού, αυτό είναι το συναίσθημα που αναμένεται να νιώθουμε αυτές τις στιγμές- το άγχος. *Το άγχος είναι μία φυσιολογική και υγιής λειτουργία η οποία μας προειδοποιεί για μία απειλή στο περιβάλλον μας και μας βοηθά να ενεργοποιηθούμε για να πάρουμε μέτρα ώστε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Το άγχος είναι αυτό που μας βοηθά να πάρουμε τις σωστές αποφάσεις που χρειάζεται να πάρουμε αυτήν τη στιγμή, δηλαδή το να μην περνάμε χρόνο με άλλο κόσμο, να μη συνωστίζομαστε σε μεγάλες ομάδες, να πλένουμε τα χέρια μας, να μην πιάνουμε το πρόσωπό μας. Αυτό το συναίσθημα βοηθά στο να κρατάμε τον εαυτό μας υγιή αλλά και τους άλλους.*

Όσον αφορά το άγχος για τον νέο ιό, το πιο σημαντικό είναι να φροντίσετε να παίρνετε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, αντί αυτού, δεν πιστεύουμε όποια πληροφορία μπορεί να συναντήσουμε στα μέσα μαζικής δικτύωσης.

Αν νιώθετε ότι μπορεί να έχετε συμπτώματα, είναι σημαντικό να το μιλήσετε στους γονείς σας για αυτό. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα συμπτώματα του ιού μπορούν να θεραπευθούν.

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τους γονείς σας είτε αν δε νιώθετε καλά είτε αν ανησυχείτε λόγω του ιού, ώστε να σας προσφέρουν άμεση βοήθεια.

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να νιώθουμε ότι έχουμε καλύτερο έλεγχο της κατάστασης. Όταν νιώθουμε ότι έχουμε έλεγχο μίας κατάστασης, μειώνεται και το επίπεδο του άγχους που μας προκαλεί. Οπότε.. πλένουμε χέρια συχνά, δεν ακουμπάμε το πρόσωπό μας και αποφεύγουμε συναναστροφές με άλλο κόσμο.

### **2. Δημιουργούμε διασπάσεις**

Λόγω των καταστάσεων αναγνωρίζουμε ότι κάποια πράγματα δεν είναι στο χέρι μας, για παράδειγμα το να δούμε τους φίλους μας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι

μπορούμε να δημιουργούμε διασπάσεις για τον εαυτό μας ώστε να ανταπεξέλθουμε. Μπορούμε να βρούμε ανακούφιση σε δραστηριότητες που πάντα μας πρόσφεραν ευχαρίστηση, αλλά μπορούμε να ανακαλύψουμε και να δοκιμάσουμε νέα χόμπι και δραστηριότητες. Κάποιες πιθανές δραστηριότητες μπορεί να είναι η ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων- κόμικ, χειροτεχνίες, ζωγραφική, γυμναστική, το να αποκτάμε γνώσεις πάνω σε ένα αντικείμενο που μας ενδιαφέρει κ.α.

### **3. Βρίσκουμε νέους τρόπους να μείνουμε σε επαφή με τους φίλους μας**

Το ότι δεν βλέπουμε τους φίλους μας από κοντά, δε σημαίνει ότι τους αμελούμε. Φροντίζουμε να είμαστε σε επαφή με αυτούς και να διατηρούμε τις φιλίες μας. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μας βοηθάνε ιδιαίτερα σε αυτό (messenger, insta κ.α.)

Παρά όλα αυτά, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι η υπερβολική έκθεση στα μέσα (τηλεόραση, ίντερνετ) μπορεί να αυξήσει το άγχος μας . Για αυτό είναι σημαντικό να κάνουμε χρήση τους σε λογικό επίπεδο και να μην αφιερώνουμε υπερβολικό χρόνο σε αυτά. Είναι σημαντικό να γεμίζουμε την ημέρα μας με ποικιλία δραστηριοτήτων , μία από αυτές είναι η επικοινωνία μας με τους άλλους και το να ενημερωνόμαστε . Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να αφήνουμε χρόνο και για τα χόμπι μας και τα ενδιαφέροντά μας. Είναι σημαντικό επιπλέον , κάθε μέρα να σκεφτόμαστε αν αφιερώσαμε χρόνο στην κίνηση και την άσκηση , αν αφιερώσαμε χρόνο σε πιο ενεργητικές δραστηριότητες (π.χ. κατασκευές, το να παίζω μουσική , να κάνω γυμναστική κ.α.) πέρα από πιο παθητικές ( όπως το να βλέπουμε τηλεόραση ή να αφιερώνω χρόνο στο να βλέπω τι υπάρχει στα social media). Ενεργητικές είναι οι δραστηριότητες οι οποίες ουσιαστικά απαιτούν από μας να συγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε και είναι αναγκαίες μέσα στην ημέρα μας. Οι παθητικές δραστηριότητες, από την άλλη, είναι δραστηριότητες που δεν απαιτούν την ίδια ενέργεια και συγκέντρωση (όπως το να βλέπω τηλεόραση για παράδειγμα). *Σημαντικό είναι να υπάρχει μία ισορροπία μεταξύ τους μέσα στην ημέρα μας.* Σε περίπτωση που νιώσουμε φόρτιση και εκνευρισμό, χρειάζεται να αναρωτηθούμε , μήπως έχω περάσει υπερβολική ώρα μπροστά στην τηλεόραση ή σε μία οθόνη;

### **4. Επικεντρώσου στον εαυτό σου**

Πρόκειται για ένα διάστημα κατά το οποίο μπορούμε να αφιερώσουμε για να κάνουμε κάτι που πάντα θέλαμε. Είναι ώρα για να μάθουμε να κάνουμε κάτι νέο που πάντα θέλαμε, να ξεκινήσουμε ένα βιβλίο ή να αφιερώσουμε χρόνο στο να εξασκηθούμε σε μία δεξιότητα που μας ευχαριστεί ( π.χ. σε ένα μουσικό όργανο). Το να βρίσκουμε δραστηριότητες που θέλουμε να κάνουμε και το να συγκεντρωνόμαστε στον εαυτό μας είναι ένας παραγωγικός τρόπος να χρησιμοποιήσουμε τον επιπλέον χρόνο που έχουμε. Μπορούμε να ξεκινήσουμε κάνοντας μία

λίστα με αυτά που θέλουμε να κάνουμε.

## **5. Νιώσε τα συναισθήματά σου**

Το να χάνουμε σημαντικές στιγμές με τους φίλους μας, χόμπι . αθλητικούς αγώνες, προπονήσεις, σίγουρα είναι κάτι το οποίο προκαλεί απογοήτευση. Αυτή η απογοήτευση είναι απόλυτα φυσιολογική, δεδομένου ότι όλες αυτές οι στιγμές είναι σημαντικές στη ζωή ενός εφήβου. Είναι σημαντικό να μην κρατάμε μέσα μας τα συναισθήματα αυτά, αλλά για να μπορέσουμε να τα ελαχιστοποιήσουμε να αφήσουμε τον εαυτό μας να τα βιώσει και όχι να τα καταπιέζει.

Η επεξεργασία των συναισθημάτων είναι διαφορετική για τον καθένα μας. Άλλοι μπορεί να επιλέξουν την τέχνη για να εκφράσουν το συναίσθημά που νιώθουν, άλλα άτομα μπορεί να επιλέξουν να μιλήσουν για αυτά τα συναισθήματα σε κάποιο φίλο που νιώθει με παρόμοιο τρόπο και με αυτόν τον τρόπο να νιώσει κοντά ο ένας στον άλλο (μέσα από το κοινό συναίσθημα). Το πιο σημαντικό είναι να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με τον τρόπο που νιώθουμε ότι είναι κατάλληλος για εμάς.

## **6. Να δείχνετε καλοσύνη και κατανόηση στον εαυτό σας και στους άλλους**

Κάποιοι μαθητές μπορεί να βιώσουν τη θυματοποίηση (bullying) λόγω του νέου ιού. Το να δραστηριοποιούμε τους παρατηρητές των γεγονότων αυτών είναι ένας καλός τρόπος για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις καταστάσεις . Παιδιά τα οποία βιώνουν τη θυματοποίηση πρέπει να τα ενθαρρύνουμε να ζητάνε τη βοήθεια και τη στήριξη των φίλων και των ενηλίκων.

Αν διαπιστώσετε ότι κάποιος φίλος σας θυματοποιείται, προσεγγίστε τον εσείς πρώτος και προσφέρετέ του τη στήριξή σας. Το να μην κάνουμε τίποτα μπροστά σε τέτοια γεγονότα θα έχει ως αποτέλεσμα ένα παιδί να νιώθει ότι δε νοιάζεται κανένας για αυτό ή ότι όλοι είναι εναντίον του. *Τα λόγια μας* αυτές τις στιγμές μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Είναι σημαντικό το να σκεφτόμαστε αν αυτά που θέλουμε να πούμε μπορεί να πληγώσουν τους άλλους και ειδικά αυτό το διάστημα πρέπει να είμαστε πιο προσεκτικοί .

**Ας προσέξουμε την ψυχική μας υγεία με τον ίδιο τρόπο που προσέχουμε και τη σωματική !**

Το κείμενο αποτελεί μέρος των συζητήσεων συμβουλευτικής μαθητών, σε όλα τα τμήματα του 2ου Γυμνασίου Νάξου, κατά τη διάρκεια της αναστολής λειτουργίας του σχολείου τον Νοέμβριο του 2020. Οι συναντήσεις οργανώθηκαν από τα στελέχη της ΕΔΕΑΥ του 2ου Γυμνασίου Νάξου: την ψυχολόγο κα Μάγδα Μπαξεβάνη και την κοινωνική λειτουργό κα Αναστασία Ιππειώτη.