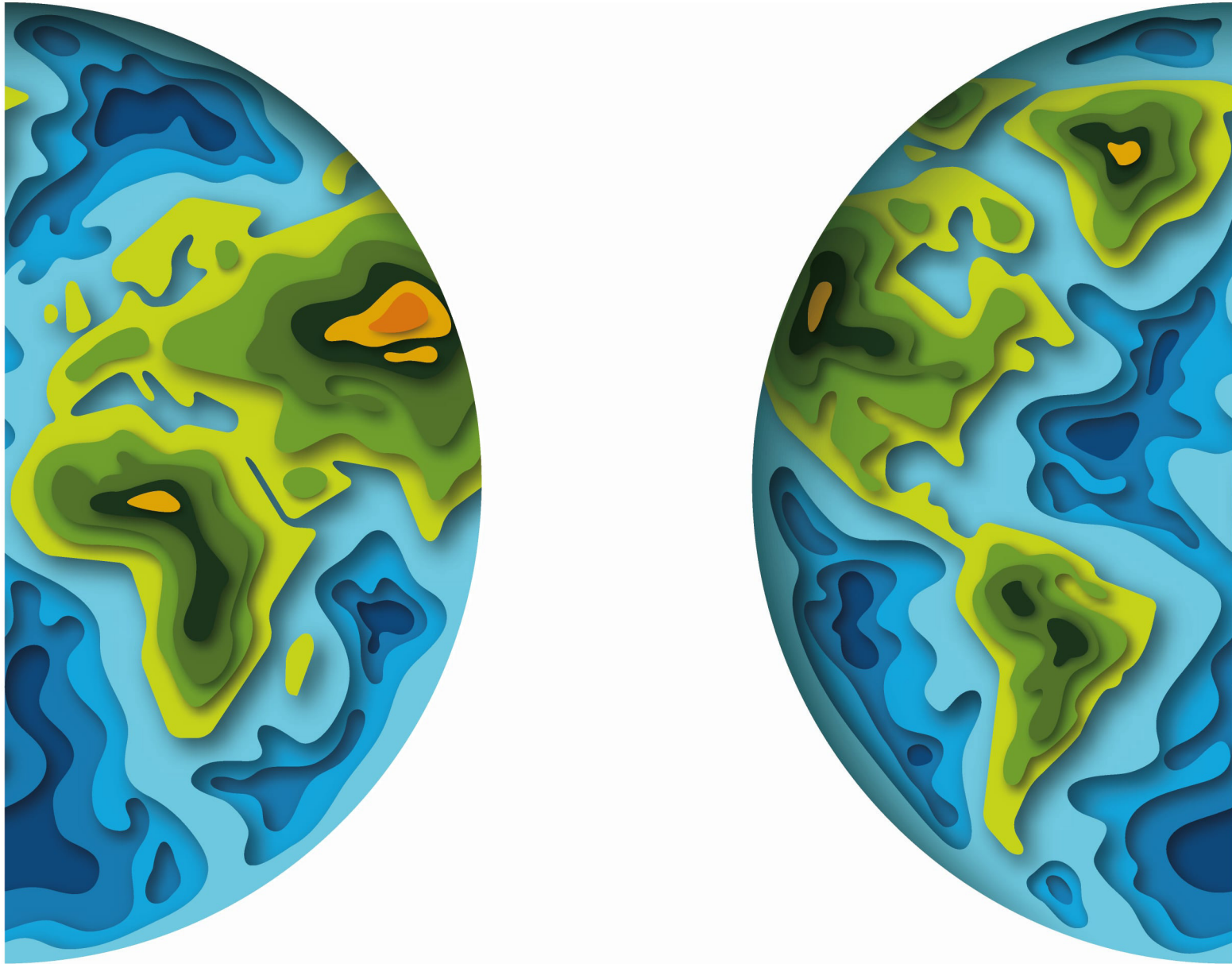


Guide

Ελληνικά | Greek

Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας



Σχετικά με αυτόν τον οδηγό

Στην παρούσα φάση οι εξελίξεις στον κόσμο είναι ραγδαίες. Βάσει των ειδήσεων, θα ήταν δύσκολο να μην ανησυχείτε για τις συνέπειες όλου αυτού που συμβαίνει σε εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Η ανησυχία και το άγχος αποτελούν συνηθισμένα προβλήματα ακόμα και σε καλές περιόδους της ζωής μας, και όταν παίρνουν τον έλεγχο, μάς κατακλύζουν. Στα Εργαλεία Ψυχολογίας, έχουμε διαμορφώσει αυτόν τον ελεύθερο οδηγό, για να σας βοηθήσουμε να διαχειριστείτε την ανησυχία και το άγχος σε αυτή την περίοδο αβεβαιότητας.

Αφού διαβάσετε τις πληροφορίες, μπορείτε να εφαρμόσετε τις ασκήσεις, αν πιστεύετε ότι μπορεί να σας φανούν βοηθητικές. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε δυσφορία, όταν βιώνετε μία περίοδο αβεβαιότητας, έτσι θυμηθείτε να προσφέρετε φροντίδα και συμπόνια σε εσάς και τους γύρω σας.

Ευχόμαστε να είστε καλά,

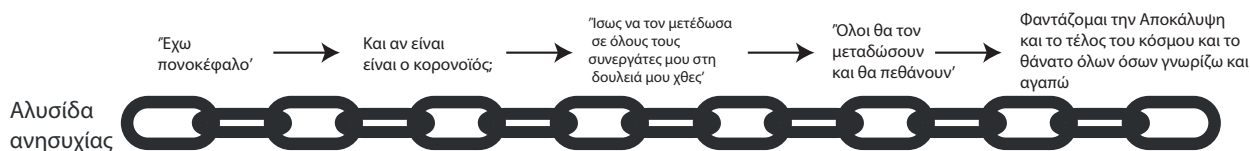
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

Τι είναι η ανησυχία;

Τα ανθρώπινα όντα έχουν την εκπληκτική ικανότητα να σκέφτονται για μελλοντικά γεγονότα. Η ικανότητα να φανταζόμαστε τί μπορεί να συμβεί στο μέλλον ή αλλιώς, «σκέψεις για το μέλλον», συνεπάγεται ότι μπορούμε να προβλέψουμε εμπόδια ή προβλήματα και μας δίνει την ευκαιρία να σχεδιάσουμε λύσεις. Όταν μας βοηθά να πετύχουμε τους στόχους μας, η ικανότητα να φανταζόμαστε το μέλλον μπορεί να είναι χρήσιμη. Για παράδειγμα, το πλύσιμο των χεριών και η κοινωνική απομάκρυνση είναι χρήσιμα πράγματα που μπορούμε να αποφασίσουμε να κάνουμε για να αποτρέψουμε την εξάπλωση του ιού. Ωστόσο, η ανησυχία είναι ένας τρόπος «να σκεφτόμαστε για το μέλλον» που συχνά μας προκαλεί άγχος και φόβο. Όταν ανησυχούμε υπερβολικά, συχνά σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια και πιστεύουμε ότι δεν θα μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε.

Πώς είναι να νιώθουμε ανησυχία;

Όταν ανησυχούμε, μπορεί να το βιώνουμε σαν μια αλυσίδα σκέψεων και εικόνων, που μπορούν να προχωρήσουν σε όλο και πιο καταστροφικές και απίθανες, μη ρεαλιστικές κατευθύνσεις. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν την ανησυχία τους ως ανεξέλεγκτη - σαν να έχει μια δική της υπόσταση. Είναι φυσικό ότι πολλοί από εμάς ίσως πρόσφατα παρατήρησαν ότι σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια. Το παρακάτω παράδειγμα διευκρινίζει πώς οι ανησυχίες μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα, ακόμη και από κάτι σχετικά μικρό. Έχετε παρατηρήσει κάποιες σκέψεις όπως τις παρακάτω; (εξομολόγηση: και οι δύο έχουμε!)



Η ανησυχία δεν είναι μόνο στο μυαλό μας. Όταν γίνεται υπερβολική, τη βιώνουμε και ως άγχος στο σώμα μας. Τα σωματικά συμπτώματα της ανησυχίας και του άγχους περιλαμβάνουν:

- Μυϊκή ένταση ή σωματικά άλγη και πόνους.
- Ταραχή και μια ανικανότητα χαλάρωσης και εφησυχασμού.
- Δυσκολία συγκέντρωσης.
- Δυσκολία στον ύπνο.
- Αίσθημα κόπωσης.

Τι προκαλεί την ανησυχία και το άγχος;

Οτιδήποτε μπορεί να αποτελεί εκλυτικό ερέθισμα για την ανησυχία. Ακόμη και όταν τα πράγματα πάνε καλά, ίσως να σκεφτείτε "αλλά τι γίνεται αν καταρρεύσουν όλα;". Υπάρχουν ιδιαίτερες καταστάσεις όπου η ανησυχία γίνεται ακόμη πιο κοινή. Σημαντικά εκλυτικά ερεθίσματα ανησυχίας αποτελούν καταστάσεις που είναι:

- **Διφορούμενες** – ανοιχτές σε διαφορετικές ερμηνείες.
- **Πρωτόγνωρες και νέες** – άρα δεν έχουμε καμία προηγούμενη εμπειρία, στην οποία να στηριχθούμε.
- **Απρόβλεπτες** – δεν είναι σαφές πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα.

Μήπως κάτι από τα παραπάνω σας ακούγεται οικείο αυτή τη στιγμή; Η τρέχουσα παγκόσμια κατάσταση υγείας πληροί όλα αυτά τα κριτήρια και έτσι είναι λογικό ότι όλοι μας βιώνουμε μια ανησυχία. Πρόκειται για μια ασυνήθιστη κατάσταση με μεγάλη αβεβαιότητα, η οποία φυσικά μπορεί να μας οδηγήσει σε ανησυχία, άγχος και αγωνία.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι ανησυχίας;

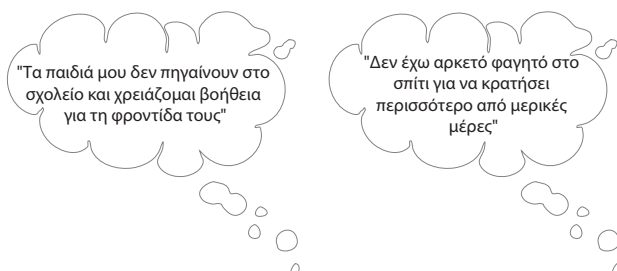
Η ανησυχία μπορεί να είναι βοηθητική ή μη βοηθητική, και οι ψυχολόγοι συχνά διακρίνουν μεταξύ ανησυχιών που σχετίζονται με «πραγματικά προβλήματα» έναντι «υποθετικών προβλημάτων»

- **Οι ρεαλιστικές ανησυχίες** αφορούν πραγματικά προβλήματα που χρειάζονται λύσεις αυτή τη στιγμή. Για παράδειγμα, δεδομένης της πολύ πραγματικής ανησυχίας σχετικά με τον ιό αυτή τη στιγμή, υπάρχουν βοηθητικές λύσεις που περιλαμβάνουν τακτικό πλύσιμο χεριών, κοινωνική απόσταση και φυσική απομόνωση εάν έχετε συμπτώματα.

- **Υποθετικές ανησυχίες** για την τωρινή κρίση σχετικά με την υγεία μπορεί να περιλαμβάνουν σκέψεις για τα χειρότερα σενάρια (κάτι που μπορούμε να ονομάσουμε καταστροφολογία). Για παράδειγμα, φαντάζομαι τα χειρότερα σενάρια όπως ότι πεθαίνουν οι περισσότεροι άνθρωποι.

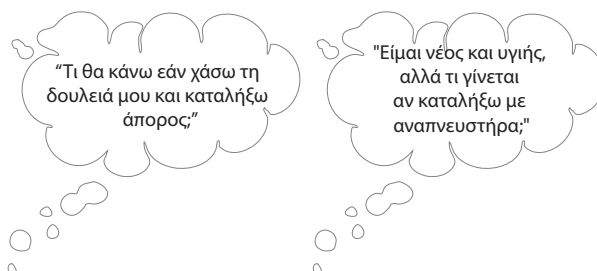
Ανησυχίες για πραγματικά προβλήματα

Πρόκειται για πραγματικά προβλήματα που σας επηρεάζουν αυτή τη στιγμή



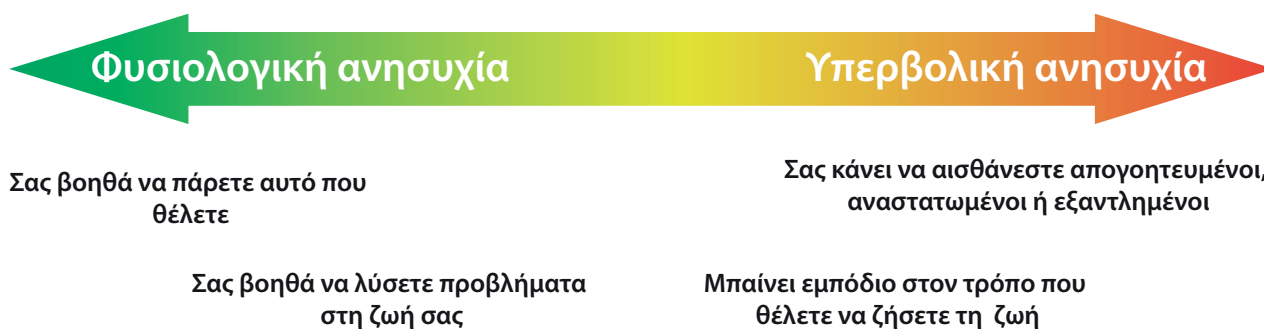
Υποθετικές ανησυχίες

Πρόκειται για πράγματα που δεν υπάρχουν επί του παρόντος, αλλά που μπορεί να συμβούν στο μέλλον



Πότε η ανησυχία γίνεται πρόβλημα;

Όλοι ανησυχούν σε κάποιο βαθμό και κάποιοι που σκέφτονται για το μέλλον μπορούν να μας βοηθήσουν να οργανώσουμε σχέδια προετοιμασίας και αντιμετώπισης. Δεν υπάρχει "σωστός" βαθμός ανησυχίας. Λέμε ότι η ανησυχία γίνεται πρόβλημα όταν σας εμποδίζει να ζήσετε τη ζωή που θέλετε να ζήσετε ή αν σας κάνει να νιώθετε αποκαρδιωμένοι και εξαντλημένοι.



Τι μπορώ να κάνω όταν αγχώνομαι και ανησυχώ;

Είναι φυσικό να ανησυχείτε αυτή τη στιγμή, αλλά εάν αισθάνεστε ότι γίνεται υπερβολικό και καταλαμβάνει τη ζωή σας - για παράδειγμα αν σας κάνει να νιώθετε ανήσυχος ή αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε - τότε ίσως αξίζει να προσπαθήσετε να βρείτε τρόπους για να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε ανησυχώντας και να λάβετε μέτρα για να διαφυλάξετε την ευημερία σας. Στην επόμενη ενότητα αυτού του οδηγού έχουμε συμπεριλάβει μια επιλογή από τα αγαπημένα μας ενημερωτικά φυλλάδια, ασκήσεις

και φύλλα εργασίας για τη διατήρηση της ευημερίας και τη διαχείριση των ανησυχιών. Αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν:

- **Κρατήστε ισορροπία στη ζωή σας.** Οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι η ευημερία πηγάζει από μια ζωή με ισορροπία δραστηριοτήτων που σας προκαλούν συναισθήματα ευχαρίστησης, ικανοποίησης και εγγύτητας. Το ενημερωτικό μας έντυπο Φροντίστε την Ευημερία σας Βρίσκοντας Ισορροπία το αναπτύσσει με περισσότερες λεπτομέρειες. Ο κατάλογος Δραστηριοτήτων στην ακόλουθη σελίδα περιέχει προτάσεις δραστηριοτήτων, ώστε να σας βοηθήσει να αποσπάσετε την προσοχή σας και να μείνετε ενεργοί. Θυμηθείτε ότι είμαστε κοινωνικά όντα - χρειαζόμαστε να είμαστε συνδεδεμένοι, ώστε να αναπτυχθούμε και να εξελιχθούμε. Θα θέλαμε να σας προτείνουμε να δοκιμάσετε να κάνετε κάποιες δραστηριότητες, που είναι κοινωνικές και συμπεριλαμβάνουν άλλους ανθρώπους. Κατά τη διάρκεια τέτοιων στιγμών μπορεί να πρέπει να βρείτε κάποιους δημιουργικούς τρόπους να κάνετε κοινωνικές δραστηριότητες από απόσταση. Για παράδειγμα, με το να κρατάτε επαφή με τους άλλους είτε μέσω διαδικτύου είτε από το τηλέφωνο.
- **Εξασκηθείτε αναγνωρίζοντας αν η ανησυχία αφορά μία ανησυχία για πραγματικά προβλήματα ή για υποθετικά.** Το Δέντρο Αποφάσεων για την ανησυχία αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τον τύπο της ανησυχίας σας. Αν βιώνετε σε μεγάλο βαθμό ανησυχία για υποθετικά προβλήματα, τότε είναι σημαντικό να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το μυαλό σας δεν επικεντρώνεται σε ένα πρόβλημα που μπορείτε να λύσετε αυτή τη στιγμή τώρα, και τότε να βρείτε τρόπους να αφήσετε την ανησυχία και να εστιάσετε σε κάτι άλλο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο με παιδιά αν δυσκολεύονται να διαχειριστούν την κατάσταση.
- **Εξασκηθείτε στην αναβολή της ανησυχίας σας.** Η ανησυχία είναι επίμονη - μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι πρέπει να ασχοληθείτε μαζί της αυτή τη στιγμή. Αλλά, μπορείτε να πειραματιστείτε να αναβάλλετε μια ανησυχία για υποθετικά προβλήματα, και πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι αυτός ο τρόπος τους βοηθά να έχουν μια διαφορετική σχέση με τις ανησυχίες τους. Στην πράξη, αυτό σημαίνει σκόπιμα να καθορίζετε κάποια ώρα κάθε μέρα για να ανησυχείτε (π.χ. 30 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας). Μπορεί να το θεωρείτε παράξενο στην αρχή, όταν το κάνετε! Επίσης, σημαίνει ότι για τις υπόλοιπες 23.5 ώρες της ημέρας, προσπαθείτε να αφήσετε την ανησυχία, μέχρι να έρθει η προγραμματισμένη "ώρα ανησυχίας". Αυτή η άσκηση

αναβολής της ανησυχίας, θα σας καθοδηγήσει μέσω των απαραίτητων βημάτων για να τη δοκιμάσετε.

- **Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπόνια.** Η ανησυχία μπορεί να προέλθει από κάποια έγνοια - ανησυχούμε για τους άλλους, όταν νοιαζόμαστε γι'αυτούς. Μια καθιερωμένη τεχνική της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας ώστε να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές ή ενοχλητικές σκέψεις είναι να τις καταγράψουμε και να βρούμε ένα διαφορετικό τρόπο να ανταποκριθούμε σε αυτές. Χρησιμοποιώντας το έντυπο "Αμφισβήτησης / ελέγχου των σκέψεων με Συμπόνια" μπορείτε να εξασκηθείτε στο πώς να ανταποκρίνεστε στις σκέψεις που προκαλούν άγχος ή ανησυχία με καλοσύνη και συμπόνια. Σας παρέχουμε ένα ολοκληρωμένο παράδειγμα για να ξεκινήσετε.
- **Εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα.** Η εκμάθηση και η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να μας βοηθήσει να αφήσουμε τις ανησυχίες και να επαναφέρουμε την προσοχή μας στο εδώ και τώρα. Για παράδειγμα, η εστίαση στην απαλή κίνηση της αναπνοής σας ή των ήχων που ακούτε γύρω σας, μπορεί να λειτουργήσει ως χρήσιμη "άγκυρα" για να επιστρέψετε στην παρούσα στιγμή και να αφήσετε τις ανησυχίες.

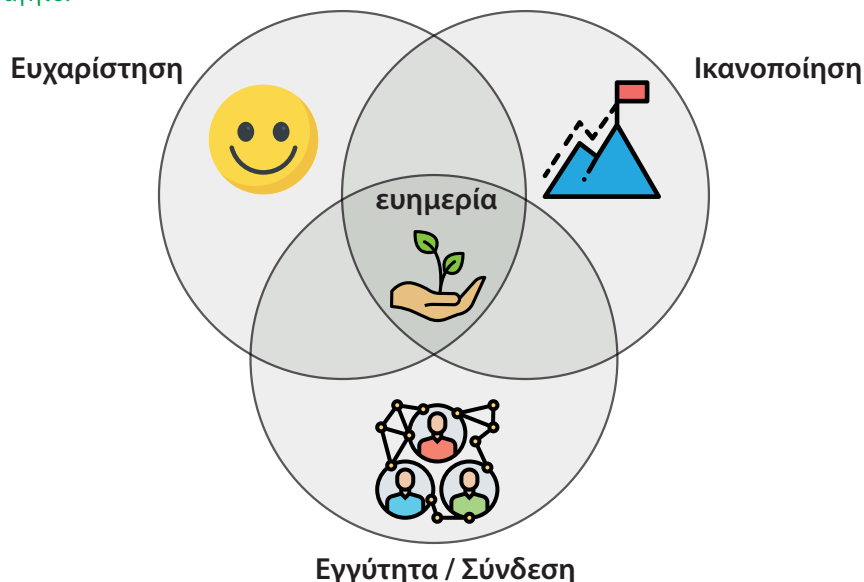
Φροντίστε την ευημερία σας βρίσκοντας ισορροπία

Με την παρούσα κατάσταση υγείας, πολλές από τις συνηθισμένες ρουτίνες και καθημερινές δραστηριότητές μας αλλάζουν. Φυσικά, αυτό μπορεί να είναι κάτι που προκαλεί αναστάτωση και μπορεί να διαπιστώσουμε ότι τα πράγματα που συνήθως κάναμε για να φροντίσουμε την ευημερία μας να έχουν γίνει δύσκολα. Είτε δουλεύετε από το σπίτι, είτε βρίσκεστε σε κάποιο είδος φυσικής απομόνωσης ή απόστασης, θα ήταν βοηθητικό να οργανώσετε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιέχει μια ισορροπία μεταξύ δραστηριοτήτων που:

- σας δίνουν μια αίσθηση ικανοποίησης
- σας βοηθούν να αισθανθείτε κοντά και συνδεδεμένοι με τους άλλους και
- δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μόνο για ευχαρίστηση.

Όταν παλεύουμε με το άγχος και την ανησυχία, μπορεί να χάσουμε την επαφή με πράγματα, που στο παρελθόν μας έδιναν ευχαρίστηση. Σχεδιάστε να κάνετε κάποιες δραστηριότητες κάθε μέρα, οι οποίες είναι ευχάριστες και σας κάνουν να αισθάνεστε χαρούμενος/η. Για παράδειγμα, η ανάγνωση ενός βιβλίου που σας αρέσει, η παρακολούθηση μίας κωμωδίας, ο χορός ή το να τραγουδήσετε αγαπημένα τραγούδια, το να κάνετε ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή να φάτε το αγαπημένο σας φαγητό.

Νιώθουμε καλά, όταν έχουμε πετύχει ή ολοκληρώσει κάτι, γι' αυτό είναι βοηθητικό να συμπεριλάβετε δραστηριότητες κάθε μέρα που σας δίνουν την αίσθηση της ικανοποίησης/επίτευξης. Για παράδειγμα, δουλειές στο σπίτι, διακόσμηση, κηπουρική, κάποια δουλειά, μαγείρεμα μιας νέας συνταγής, ολοκλήρωση ενός σταθερού προγράμματος γυμναστικής / ασκήσεων, ή ολοκλήρωση υποχρεώσεων της ζωής όπως η αποπληρωμή ενός λογαριασμού.



Είμαστε κοινωνικά όντα, έτσι και από τη φύση μας λαχταράμε την εγγύτητα και τη σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους. Δεδομένης της παρούσας κατάστασης κρίσης στην υγεία, πολλοί από εμάς μάλλον είναι φυσικά απομονωμένοι ή απομακρυσμένοι από τους άλλους, γι' αυτό είναι σημαντικό να σκεφτούμε δημιουργικούς τρόπους να συνδεθούμε, έτσι ώστε να μην βρεθούμε και κοινωνικά απομονωμένοι και μοναχικοί. Πώς θα μπορούσατε να συνεχίσετε να είστε συνδεδεμένοι με την οικογένεια και τους φίλους σας και να έχετε κοινωνικό χρόνο με εικονικό τρόπο; Ίσως με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, το τηλέφωνο και τις βιντεοκλήσεις θα μπορούσατε να προγραμματίσετε κοινές διαδικτυακές δραστηριότητες π.χ. Ψηφιακό βιβλίο ή μια ομάδα κινηματογράφου. Θα μπορούσατε, επίσης, να εξερευνήσετε τοπικές διαδικτυακές ομάδες της γειτονιάς σας και να δείτε αν υπάρχουν τρόποι να συμμετέχετε στη βοήθεια της τοπικής σας κοινότητας.

Η ανισορροπία μεταξύ ευχαρίστησης, ικανοποίησης/επίτευξης και εγγύτητας μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας. Για παράδειγμα, αν περνάτε τον περισσότερο χρόνο δουλεύοντας, χωρίς να αφιερώνετε χρόνο για ευχαρίστηση ή κοινωνική εγγύτητα, τότε μπορεί να αρχίσετε να νιώθετε πεσμένος/η και απομονωμένος/η. Αντιστρόφως, αν περνάτε το περισσότερο χρόνο σας, χαλαρώνοντας για ευχαρίστηση και δεν κάνετε άλλα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς, τότε κι αυτό επίσης μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.

Στο τέλος κάθε ημέρας μπορείτε να κάνετε έναν έλεγχο στον εαυτό σας και να αναστοχαστείτε “τι έκανα σήμερα που μου έδωσε ικανοποίηση; Ευχαρίστηση; Εγγύτητα με τους άλλους; Είχα μια καλή ισορροπία ή τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικό αύριο;

Χρησιμοποιήστε αυτό τον κατάλογο δραστηριοτήτων για να πάρετε ιδέες παραμένοντας ενεργητικοί



Ζώα / Κατοικίδια
Χαιδέψτε ένα ζώο
Βγάλτε περίπατο το σκύλο
Ακούστε τα πουλιά



Μείνετε ενεργοί σωματικά
Πηγαίνετε για περπάτημα
Πηγαίνετε για τρέξιμο
Πηγαίνετε για κολύμπι
Κάντε ποδήλατο
Δείτε ένα βίντεο γυμναστικής στο σπίτι



Καθαρίστε
Καθαρίστε το σπίτι
Καθαρίστε την αυλή ή το μπαλκόνι
Καθαρίστε την μπανιέρα
Καθαρίστε την τουαλέτα
Καθαρίστε το υπνοδωμάτιο
Καθαρίστε το ψυγείο
Καθαρίστε το φούρνο
Καθαρίστε τα παπούτσια
Πλύνετε τα πιάτα
Γεμίστε / Αδειάστε το πλυντήριο πιάτων
Βάλτε πλυντήριο ρούχων
Κάντε κάποιες μικροδουλειές
Οργανώστε το χώρο που εργάζεστε
Καθαρίστε ένα ντουλάπι



Συνδεθείτε με ανθρώπους
Επικοινωνήστε με έναν φίλο
Μπείτε σε μια νέα ομάδα
Μπείτε σε ένα πολιτικό κόμμα
Μπείτε σ' έναν ιστότοπο γνωριμιών
Στείλτε μήνυμα σ' έναν φίλο
Γράψτε γράμμα σ' έναν φίλο
Επανασυνδεθείτε με έναν παλιό φίλο



Μαγειρέψτε
Μαγειρέψτε ένα γεύμα για τον εαυτό σας
Μαγειρέψτε ένα γεύμα για κάποιον άλλο
Ψήστε ένα κέικ / μπισκότα / ζαχαρωτά
Βρείτε μια νέα συνταγή



Δημιουργήστε
Σχεδιάστε μια εικόνα
Ζωγραφίστε ένα πορτρέτο
Τραβήξτε φωτογραφίες
Σχεδιάστε αφηρημένα / σκιτσάρετε
Οργανώστε τις φωτογραφίες
Φτιάξτε ένα φωτογραφικό άλμπουμ
Ξεκινήστε ένα λεύκωμα
Τελειώστε μία εργασία
Κεντήστε / Πλέξτε



Εκφράσεις
Γελάστε
Κλάψτε
Τραγουδήστε
Φωνάξτε
Ουρλιάξτε



Καλοσύνη
Βοηθήστε ένα φίλο/ γείτονα / άγνωστο
Φτιάξτε ένα δώρο για κάποιον
Δοκιμάστε μια τυχαία, αυθόρμητη πράξη καλοσύνης
Κάντε σε κάποιον μια χάρη
Διδάξτε σε κάποιον μια δεξιότητα
Κάντε κάτι καλό για κάποιον
Σχεδιάστε μια έκπληξη για κάποιον
Κάντε μια λίστα με τα προτερήματά σας
Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα ή ανθρώπους για τα οποία είστε ευγνώμων



Μάθετε
Μάθετε κάτι καινούργιο
Μάθετε μια νέα δεξιότητα
Μάθετε ένα νέο γεγονός
Παρακολουθήστε ένα βίντεο εκμάθησης



Επιδιορθώστε
Επιδιορθώστε κάτι στο σπίτι
Επιδιορθώστε το ποδήλατο / αυτοκίνητο / μηχανάκι
Φτιάξτε κάτι καινούργιο
Αλλάξτε μια λάμπα
Διακοσμήστε ένα δωμάτιο / χώρο



Νους
Ονειροπολείστε
Διαλογιστείτε
Προσευχηθείτε
Περισυλλογιστείτε
Σκεφτείτε
Δοκιμάστε ασκήσεις χαλάρωσης
Κάντε γιόγκα



Μουσική
Άκουσε αγαπημένη μουσική
Βρείτε κάποια νέα μουσική να ακούσετε
Ανοίξτε το ράδιο
Συνθέστε μουσική
Τραγουδήστε ένα τραγούδι
Παίξτε ένα μουσικό όργανο
Ακούστε μια ψηφιακή εκπομπή



Φύση
Ασχοληθείτε με την κηπουρική
Φυτέψτε κάτι
Κλαδέψτε
Κουρέψτε το γρασίδι
Μαζέψτε λουλούδια
Αγοράστε λουλούδια
Πηγαίντε έναν περίπατο στη φύση
Καθίστε στον ήλιο



Σχεδιάστε
Βάλτε έναν στόχο
Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό
Φτιάξτε ένα πλάνο 5 ετών
Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνετε
Κάντε μια λίστα με πράγματα που επιθυμείτε να κάνετε
Κάντε μια λίστα για αγορές



Διαβάστε
Διαβάστε ένα αγαπημένο βιβλίο
Διαβάστε ένα καινούργιο βιβλίο
Διαβάστε εφημερίδα
Διαβάστε την αγαπημένη σας ιστοσελίδα/ιστότοπο



Πρόγραμμα
Σηκωθείτε αρκετά νωρίς το πρωί
Μείνετε ξύπνιος/α μέχρι αργά
Κοιμηθείτε πιο αργά
Διαγράψτε κάτι που έχει ολοκληρωθεί από τη λίστα των πραγμάτων που θέλετε να κάνετε



Αυτοφροντίδα
Κάντε ένα αφρόλουτρο
Κάντε ένα ντους
Λουστείτε
Περιποιηθείτε το πρόσωπό σας
Περιποιηθείτε τα νύχια σας
Κάντε ηλιοθεραπεία (Φοράτε αντηλιακό!)
Πάρτε έναν υπνάκο



Δοκιμάστε κάτι καινούργιο
Δοκιμάστε ένα νέο φαγητό
Ακούστε καινούργια μουσική
Παρακολουθείτε μια καινούργια εκπομπή στη TV ή μια ταινία
Φορέστε καινούργια ρούχα
Διαβάστε ένα νέο βιβλίο
Κάντε κάτι αυθόρμητο
Εκφραστείτε

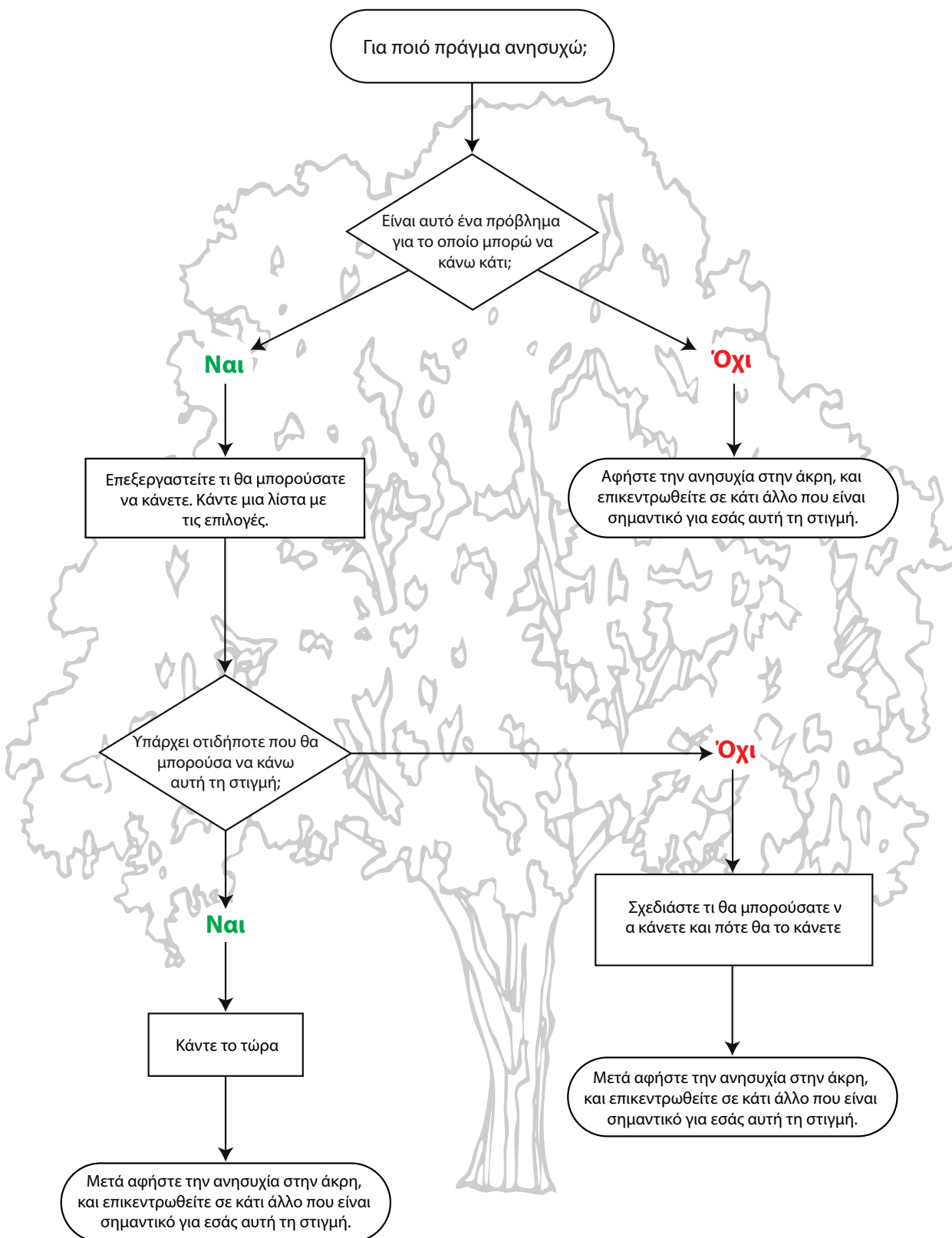


Δείτε
Δείτε μια ταινία
Δείτε μια εκπομπή στη τηλεόραση
Δείτε ένα βίντεο στο YouTube



Γράψτε
Γράψτε ένα γράμμα με ευχές
Γράψτε ένα γράμμα σ' έναν πολιτικό
Γράψτε ένα γράμμα θυμού
Γράψτε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης
Γράψτε μια ευχαριστήρια κάρτα
Γράψτε ημερολόγιο
Γράψτε το βιογραφικό σας
Αρχίστε να γράφετε ένα βιβλίο

Χρησιμοποιήστε αυτό το δέντρο αποφάσεων για να σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε την ανησυχία για ένα “πραγματικό πρόβλημα” ή για ένα “υποθετικό πρόβλημα”



Αναβολή Ανησυχίας Για Στιγμές Αβεβαιότητας

Οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι υπάρχουν δύο είδη ανησυχίας:

1. Ανησυχίες για πραγματικά προβλήματα αφορούν υπάρχοντα προβλήματα που σας επηρεάζουν αυτή τη στιγμή και για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι στο τώρα. *“Τα χέρια μου είναι βρώμικα από τον κήπο, πρέπει να τα πλύνω”, “Πρέπει να πάρω τηλέφωνο τη φίλη μου, αλλιώς θα νομίζει ότι ξέχασα τα γενέθλιά της” “Δεν μπορώ να βρω τα κλειδιά μου”, “Δεν διαθέτω τα χρήματα για να πληρώσω το λογαριασμό του ρεύματος”, “Ο σύντροφός μου δεν μου μιλάει”.*

2. Υποθετικές ανησυχίες αφορούν πράγματα που δεν συμβαίνουν στο παρόν, αλλά μπορεί να συμβούν στο μέλλον.

“Κι αν πεθάνω;”, “Τι θα γίνει αν όλοι όσοι γνωρίζω πεθάνουν;”, “Μάλλον αυτή η ανησυχία με τρελαίνει”

Οι άνθρωποι που ταλαιπωρούνται από την ανησυχία συχνά τη βιώνουν ως ανεξέλεγκτη, χρονοβόρα και μερικές φορές πιστεύουν ότι είναι ωφέλιμο να ανησυχούν, όταν αυτό συμβαίνει. Το να πειραματιστείτε με την αναβολή των ανησυχιών σας - να θέσετε σκόπιμα κάποια ώρα μέσα στην ημέρα σας, όπου δε θα κάνετε τίποτα άλλο παρά μόνο να ανησυχείτε και το να περιορίσετε την ώρα που περνάτε ανησυχώντας - είναι ένας βοηθητικός τρόπος να εξερευνήσετε τη σχέση σας με την ανησυχία. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα το λιγότερο για μια εβδομάδα

Βήμα 1: Προετοιμασία

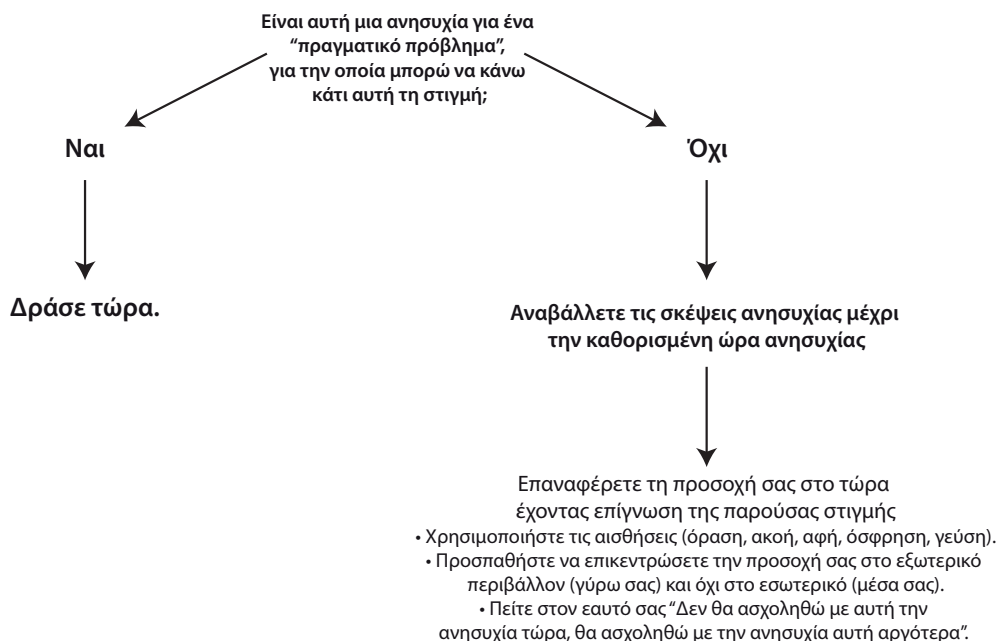
Αποφασίστε πότε θα είναι η ώρα ανησυχίας, και για πόσο διάστημα θα διαρκέσει.

- “Ωρα ανησυχίας” είναι η ώρα που αφιερώνετε κάθε μέρα με συγκεκριμένο σκοπό να ανησυχήσετε.
- Ποιά ώρα της ημέρας πιστεύετε ότι θα είναι το καλύτερο διάστημα ώστε να παρακολουθήσετε τις ανησυχίες σας ;
- Πότε θα είναι απίθανο να σας διακόψει κάτι;
- Εάν δεν είστε σίγουροι, 15 με 30 λεπτά κάθε μέρα στις 7:00 μ.μ. είναι συνήθως ένα καλό σημείο έναρξης.



Βήμα 2: Αναβολή ανησυχίας

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποφασίστε εάν οι ανησυχίες που αναδύονται είναι ανησυχίες για “αληθινά προβλήματα” για τις οποίες μπορείτε να κάνετε κάτι στο παρόν ή εάν είναι υποθετικές ανησυχίες που θα πρέπει να αναβληθούν.



Βήμα 3: Ωρα ανησυχίας

Χρησιμοποιήστε την καθορισμένη σας ώρα ανησυχίας για να σκεφτείτε τις ανησυχίες. Σκεφτείτε να καταγράψετε οποιοσδήποτε υποθετικές ανησυχίες που θυμάστε να είχατε μέσα στην ημέρα. Πόσο σας απασχολούν αυτή τη στιγμή; Ανήκουν κάποιες από τις ανησυχίες σε αυτές που μπορεί να σας οδηγήσουν να δράσετε πρακτικά;

- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε όλη την καθορισμένη ώρα ανησυχίας, ακόμη και αν νιώθετε ότι δεν έχετε αρκετά πράγματα για τα οποία ανησυχείτε ή ακόμη κι αν οι ανησυχίες δε φαίνονται να είναι πειστικές αυτή τη στιγμή.
- Αναστοχαστείτε πάνω στις ανησυχίες σας τώρα - σας προκαλούν την ίδια συναισθηματική “κλωτσιά” όταν σκέφτεστε σχετικά με αυτές τώρα, όπως τότε που τις πρωτοσκεφτήκατε;
- Μπορεί κάποια από τις ανησυχίες σας να μετατραπεί σε πρακτικό πρόβλημα για το οποίο θα ψάχνατε να βρείτε κάποια λύση;

Αμφισβητείστε / Ελέγξτε τις Σκέψεις με Συμπτώνα στη Διάρκεια μιας Παγκόσμιας Κρίσης Υγείας

Κατάσταση Με ποιον ήσασταν; Τι κάνατε; Πού βρισκόσασταν; Τι συνέβη;	Συναισθήματα & Σωματικές αισθήσεις Τι αισθανθήκατε; (βαθμολογήστε την ένταση 0-100%)	Αυτόματα σκέψη Τι περνούσε από το μυαλό σας; (Σκέψεις, εικόνες ή αναμνήσεις)	Συμπεριπετική απάντηση Πώς θα ήταν μια πραγματική απάντηση αυτο-συμπεριπετικής απάντησης στην αγωνία σας σκέψη;
Βλέπω τις ειδήσεις για δυο συνεχόμενες ώρες.	Συναισθήματα άγχους και αυξημένη αίσθηση πανικού.	Αυτό είναι φοβερό. Τόσοι άνθρωποι μπορεί να πεθάνουν. Τι θα συμβεί σε μένα και την οικογένειά μου;	Είναι κατανοητό να είστε ανήσυχος/η - θα ήταν ασυνήθιστο να μην ήσασταν. Ποιό θα ήταν το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για εσάς, ώστε να νιώσετε καλύτερα αυτή τη στιγμή; Ίσως θα μπορούσατε να δείτε μια κωμωδία αντί για ειδήσεις, ή να σηκωθείτε και να κάνετε κάτι άλλο.
		Εάν είχατε μια εικόνα ή ανάμνηση, τι σημαίνει αυτή για εσάς;	Προσπαθήστε να ανταποκριθείτε στον εαυτό σας με τις ιδιότητες της συμπεριπετικής, τη σοφία, τη δύναμη, τη ζεστασιά, την καλοσύνη, και τη μη επίκριση • Τι θα μου έλεγε ο καλύτερος μου φίλος; • Τι θα μου έλεγε ένα πραγματικά συμπεριπετικό άτομο • Σε τι τόνο φωνής θα χρειαζόταν να μιλήσω, ώστε να νιώθω καθησυχασμένος/η;

Αμφισβητείστε / Ελέγξτε τις Σκέψεις με Συμπόνια στη Διάρκεια μιας Παγκόσμιας Κρίσης Υγείας

Κατάσταση Με ποιον ήσασταν; Τι κάνατε; Πού βρισκόσασταν; Τι συνέβη;	Συναισθήματα & Σωματικές αισθήσεις Τι αισθανθήκατε; (βαθμολογήστε την ένταση 0-100%)	Αυτόματα σκέψη Τι περνούσε από το μυαλό σας; (Σκέψεις, εικόνες ή αναμνήσεις)	Συμπονετική απάντηση Πώς θα ήταν μια πραγματική απάντηση αυτο-συμπόνοιας απέναντι στην αληθινή σας σκέψη;
		Εάν είχατε μια εικόνα ή ανάμνηση, τι σημαίνει αυτή για εσάς;	Προσπαθήστε να ανταποκριθείτε στον εαυτό σας με τις ιδιότητες της συμπόνοιας, τη σοφία, τη δύναμη, τη ζεστασιά, την καλοσύνη, και τη μη επίκριση • Τι θα μου έλεγε ο καλύτερός μου φίλος; • Τι θα μου έλεγε ένα πραγματικό συμπονετικό άτομο • Σε τι τόνο φωνής θα χρειαζόταν να μιλήσω, ώστε να νιώσω καθησυχασμένος/η;

Μερικές τελευταίες συμβουλές

- **Φτιάξτε μια ρουτίνα.** Εάν περνάτε πολλή ώρα στο σπίτι είναι σημαντικό να συνεχίσετε με μια τακτική ρουτίνα. Διατηρήστε μια τακτική ώρα αφύπνισης και ύπνου, να τρώτε συγκεκριμένες ώρες, να ετοιμάζεστε, να βγάζετε τις πυτζάμες και να ντύνεστε κάθε πρωί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χρονοδιάγραμμα για να οργανώσετε την ημέρα σας.
- **Μείνετε ενεργοί ψυχικά και σωματικά.** Όταν σχεδιάζετε το ημερήσιο πρόγραμμά σας, προσπαθήστε να συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κρατούν και το μυαλό και το σώμα σας εν ενεργεία. Για παράδειγμα, μπορείτε να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο με ένα διαδικτυακό μάθημα ή να προκαλέσετε τον εαυτό σας να μάθει μια νέα γλώσσα. Είναι επίσης σημαντικό να κρατηθείτε και σωματικά ενεργοί. Για παράδειγμα, κάνοντας απαιτητικές δουλειές στο σπίτι για 30 λεπτά, ή ακολουθώντας ένα βίντεο με ασκήσεις από το διαδίκτυο.
- **Εξασκήστε την ευγνωμοσύνη.** Σε καιρούς αβεβαιότητας, η ανάπτυξη πρακτικών ευγνωμοσύνης μπορεί να σας βοηθήσει να συνδεθείτε με στιγμές χαράς, ζωντάνιας και ευχαρίστησης. Στο τέλος κάθε ημέρας, πάρτε χρόνο να συλλογιστείτε για ποιά πράγματα είστε ευγνώμων σήμερα. Δοκιμάστε να είστε συγκεκριμένοι και να παρατηρείτε καινούργια πράγματα κάθε μέρα, για παράδειγμα 'Είμαι ευγνώμων γιατί ήταν ηλιόλουστα κατά το μεσημέρι και έτσι μπόρεσα να κάτσω στον κήπο'. Μπορείτε να ξεκινήσετε να γράφετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης ή να κρατάτε σημειώσεις σ'ένα δοχείο ευγνωμοσύνης. Ενθαρρύνετε και τους άλλους ανθρώπους στο σπίτι να συμμετάσχουν σε αυτό.
- **Παρατηρείστε και περιορίστε τα εκλυτικά ερεθίσματα ανησυχίας.** Καθώς η κατάσταση υγείας εξελίσσεται μπορεί να αισθανόμαστε ότι πρέπει να παρακολουθούμε συνεχώς τα νέα ή να ελέγχουμε τα κοινωνικά δίκτυα για ενημερώσεις. Ωστόσο, μπορεί να παρατηρήσετε ότι αυτό πυροδοτεί επίσης ανησυχία και άγχος. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τι είναι αυτό που πυροδοτεί την ανησυχία σας. Για παράδειγμα, είναι το γεγονός ότι παρακολουθείτε τις ειδήσεις παραπάνω από 30 λεπτά; Το να ελέγχετε τα κοινωνικά δίκτυα κάθε ώρα; Προσπαθήστε να περιορίσετε την ώρα που εκτίθεστε σε ερεθίσματα που πυροδοτούν την ανησυχία κάθε μέρα. Μπορεί να επιλέξετε να ακούσετε τα νέα μια καθορισμένη ώρα κάθε μέρα, ή μπορείτε να περιορίσετε την ώρα που περνάτε στα κοινωνικά δίκτυα, ελέγχοντας για ενημερώσεις στις ειδήσεις.
- **Βασιστείτε σε έγκυρες πηγές ενημέρωσης.** Θα μπορούσε να βοηθήσει να έχετε υπόψιν σας από ποιά πηγή ενημερώνετε και αντλείτε πληροφορίες. Να είστε προσεκτικοί επιλέγοντας έγκυρες πηγές ενημέρωσης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας παρέχει εξαιρετικές πληροφορίες εδώ:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Greek

Translated title: Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας

Translated by: Alikì Eleni Pouli, Elli Kouvaraki

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.