

Ζώντας με ανησυχία και άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας

Τί είναι η ανησυχία;

Οι άνθρωποι έχουν την εκπληκτική ικανότητα να μπορούν να σκέφτονται για τα μελλοντικά γεγονότα. Η «σκέψη στο μέλλον» σημαίνει ότι μπορούμε να προβλέψουμε εμπόδια ή προβλήματα και μας δίνει την ευκαιρία να σχεδιάσουμε λύσεις. Όταν μας βοηθά να επιτύχουμε τους στόχους μας, η «σκέψη στο μέλλον» μπορεί να είναι ιδιαίτερα 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 «σκέψης στο μέλλον» που συχνά μας αφήνει να νιώθουμε ανήσυχοι ή ανυπόμονοι. Όταν ανησυχούμε υπερβολικά, συχνά σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια και πιστεύουμε ότι δεν θα μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε.

Πώς είναι να νιώθει κανείς ανησυχία;

Όταν ανησυχούμε, είναι σαν να εμφανίζεται μια αλυσίδα σκέψεων και εικόνων, που μπορούν να προχωρήσουν σε όλο και πιο καταστροφικές και απίθανες κατευθύνσεις. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν την ανησυχία τους ανεξέλεγκτα. Είναι φυσικό ότι πολλοί από εμάς ίσως πρόσφατα παρατήρησαμε ότι σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια. Το παρακάτω παράδειγμα διευκρινίζει πώς οι ανησυχίες μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα ακόμη και από κάτι σχετικά μικρό:

Έχω πονοκέφαλο — —> Μήπως έχω κορωνοϊό; — —> Μπορεί να τον μετέδωσα σε όλους χθές στην δουλειά — —> Αυτοί θα τον μεταδώσουν σε άλλους και μπορεί να χάσουν τη ζωή τους — —> Θα χάσω όλους αυτούς που ξέρω και αγαπώ

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

- Μυϊκή ένταση ή πόνους
- Ανησυχία και αδυναμία χαλάρωσης
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Δυσκολία στον ύπνο
- Αίσθημα κόπωσης

Τί προκαλεί την ανησυχία και το άγχος;

Οτιδήποτε μπορεί να πυροδοτήσει μια ανησυχία. Ακόμη και όταν τα πράγματα πάνε καλά, ίσως να σκεφτείτε "αλλά τι θα γίνει αν καταρρεύσουν όλα;". Υπάρχουν ιδιαίτερες καταστάσεις όπου η ανησυχία γίνεται ακόμη πιο συχνή. Αιτίες ανησυχίας είναι καταστάσεις που είναι:

- Διφορούμενες - ανοιχτές σε διαφορετικές ερμηνείες.
- Καινούριες και νέες - οπότε δεν έχουμε καμία εμπειρία να βασιστούμε σε αυτήν.
- Απρόβλεπτες - δεν είναι σαφές πώς θα συμβούν τα πράγματα.

Η τρέχουσα παγκόσμια κατάσταση της υγείας πληρεί όλα τα παραπάνω κριτήρια και έτσι είναι λογικό οι άνθρωποι να βιώνουν μεγάλη ανησυχία. Πρόκειται για μια ασυνήθιστη κατάσταση με μεγάλη αβεβαιότητα, η οποία φυσικά μπορεί να μας οδηγήσει σε ανησυχία και αγωνία.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι ανησυχίας;

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

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

- **Οι υποθετικές ανησυχίες** για την τρέχουσα κρίση στην υγεία μπορεί να περιλαμβάνουν τη σκέψη για τα χειρότερα σενάρια, την λεγόμενη καταστροφολογία. Για παράδειγμα, σκεφτόμενοι τα χειρότερα σενάρια, ότι δηλαδή οι περισσότεροι άνθρωποι πρόκειται να πεθάνουν.

Πότε η ανησυχία γίνεται πρόβλημα;

Όλοι ανησυχούν σε κάποιο βαθμό και κάποιοι που σκέφτονται για το μέλλον μπορούν να μας βοηθήσουν να σχεδιάσουμε λύσεις και να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση. Δεν υπάρχει "σωστή" ποσότητα ανησυχίας. Λέμε ότι η ανησυχία γίνεται πρόβλημα όταν σας εμποδίζει να ζήσετε τη ζωή που θέλετε να ζήσετε ή αν σας κάνει να νιώθετε εξαντλημένοι.

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω την ανησυχία;

Είναι λογικό να ανησυχείτε αυτή την περίοδο, αλλά εάν αισθάνεστε ότι γίνεται υπερβολικό και καταλαμβάνει τη ζωή σας - για παράδειγμα αν σας κάνει να νιώθετε ότι βρίσκεστε σε πανικό ή ότι σας δυσκολεύει στο να κοιμηθείτε - τότε ίσως αξίζει να προσπαθήσετε να βρείτε τρόπους για να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε ανησυχητικά και να λάβετε μέτρα για να το διαχειριστείτε.

• Διατηρήστε ισορροπία στη ζωή σας

Οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι η ευημερία προέρχεται από το να ζεις μια ζωή με μια ισορροπία δραστηριοτήτων που σου δίνουν αίσθημα ευχαρίστησης, επίτευξης και εγγύτητας. Θυμηθείτε ότι είμαστε κοινωνικά όντα - χρειαζόμαστε κοινωνικές συνδέσεις για να ευδοκιμήσουμε και να ακμάσουμε. Θα συνιστούσαμε να προσπαθήσετε να κάνετε τουλάχιστον ορισμένες δραστηριότητες που είναι κοινωνικές και περιλαμβάνουν άλλους ανθρώπους. Σε περιόδους όπως αυτές ίσως χρειαστεί να βρούμε κάποιους δημιουργικούς τρόπους να κάνουμε απομακρυσμένες κοινωνικά δραστηριότητες. Για παράδειγμα, να διατηρούμε καθημερινή επαφή με συγγενείς και φίλους στο διαδίκτυο ή μέσω τηλεφώνου.

Με την τρέχουσα κατάσταση της παγκόσμιας υγείας, πολλές από τις συνήθειές μας και τις καθημερινές μας δραστηριότητες αλλάζουν. Είτε εργάζεστε από το σπίτι είτε είστε σε κάποια μορφή απομόνωσης ή αποστασιοποίησης, η παρακάτω άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να οργανώσετε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιλαμβάνει ισορροπία μεταξύ δραστηριοτήτων που:

- **Να έχετε μια αίσθηση επιτυχίας.** Παράδειγμα: Αισθανόμαστε καλά όταν έχουμε επιτύχει ή καταφέρει κάτι, οπότε είναι χρήσιμο να συμπεριλάβετε δραστηριότητες κάθε μέρα που σας δίνουν μια αίσθηση επιτυχίας. Για παράδειγμα, να κάνετε κάποια οικιακή εργασία, διακόσμηση, κηπουρική, μαγειρική.
- **Να σας βοηθήσει να αισθανθείτε κοντά και να είστε συνδεδεμένοι με άλλους.** Παράδειγμα: Με την τρέχουσα κρίση για την υγεία, πολλοί από εμάς μπορεί να είναι απομονωμένοι ή απομακρυσμένοι από τους άλλους, επομένως είναι σημαντικό να εξετάσουμε δημιουργικούς τρόπους σύνδεσης, προκειμένου να μην γίνουμε κοινωνικά απομονωμένοι και μόνοι. Πώς μπορείτε να συνεχίσετε να συνδέεστε με την οικογένεια και τους φίλους σας; Ίσως χρησιμοποιώντας κοινωνικά μέσα, τηλεφωνικές κλήσεις και βιντεοκλήσεις.
- **Δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μόνο για ευχαρίστηση.** Παράδειγμα: Όταν ζούμε καθημερινά με άγχος και ανησυχία, μπορεί να χάσουμε την επαφή με τα πράγματα που μας δίνουν την ευχαρίστηση και την χαρά. Σχεδιάστε να κάνετε μερικές δραστηριότητες κάθε μέρα που να είναι ευχάριστες και σας κάνουν να αισθανθείτε χαρούμενοι. Για παράδειγμα, διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο, βλέποντας μια κωμωδία, χορεύοντας ή τραγουδώντας, κάνοντας ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή τρώγοντας το αγαπημένο σας φαγητό.
- **Προσπαθήστε να προσδιορίσετε εάν η ανησυχία σας είναι ανησυχία για «πραγματικό πρόβλημα» ή «υποθετικό πρόβλημα»**

Εάν αντιμετωπίζετε πολλές υποθετικές ανησυχίες, τότε πρέπει να θυμηθείτε ότι το μυαλό σας δεν εστιάζει σε ένα πρόβλημα που μπορείτε να λύσετε εδώ και τώρα και στη συνέχεια να βρείτε

τρόπους να αφήσετε την ανησυχία στην άκρη και να επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο.

- **Εξασκηθείτε στην αναβολή της ανησυχίας σας**

Η ανησυχία είναι επίμονη - μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε σαν να πρέπει να ασχοληθείτε με αυτή οπωσδήποτε εδώ και τώρα. Αλλά μπορείτε να πειραματιστείτε με την αναβολή της υποθετικής ανησυχίας. Στην πράξη, αυτό σημαίνει να θέτετε συγκεκριμένο χρόνο κάθε μέρα για να αφήσετε τον εαυτό σας να ανησυχεί (π.χ. 30 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας).

- **Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπόνια**

Μια παραδοσιακή τεχνική γνωστικής συμπεριφοριστικής θεραπείας είναι η εργασία με αρνητικές, ανήσυχες ή ενοχλητικές σκέψεις. Ο σκοπός είναι να τις καταγράψουμε και να βρούμε έναν διαφορετικό τρόπο ανταπόκρισης σε αυτές.

Μενού δραστηριοτήτων για να σας δώσουμε κάποιες ιδέες για να παραμείνετε απασχολημένοι:

Ζώα:

- Περάστε χρόνο με ένα κατοικίδιο
- Βγάλτε βόλτα ένα κατοικίδιο τηρώντας τα μέτρα ασφαλείας
- Ακούστε τα πουλιά

Άσκηση:

- Κάντε γυμναστική στο σπίτι
- Κάντε στατικό ποδήλατο στο σπίτι

Καθαριότητα:

- Καθαρίστε το σπίτι
- Καθαρίστε το μπάνιο
- Καθαρίστε την τουαλέτα
- Καθαρίστε το υπνοδωμάτιο σας
- Καθαρίστε το ψυγείο
- Καθαρίστε το φούρνο

- Καθαρίστε τα παπούτσια
- Βάλτε πλυντήριο
- Γεμίστε / αδειάστε το πλυντήριο πιάτων
- Οργανώστε το χώρο εργασίας σας
- Καθαρίστε ένα ντουλάπι

Συνδεθείτε με ανθρώπους

- Επικοινωνήστε με ένα φίλο
- Συμμετοχή σε μια νέα ομάδα
- Συμμετοχή σε μια ιστοσελίδα
- Αποστολή μηνύματος σε ένα φίλο
- Επανασύνδεση με έναν παλιό σας φίλο

Μαγειρική

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

Δημιουργικότητα

- Σχεδιάστε μια εικόνα
- Ζωγραφίστε ένα πορτραίτο
- Οργανώστε φωτογραφίες
- Κάντε ένα άλμπουμ φωτογραφιών
- Ξεκινήστε ένα λεύκωμα
- Κάντε κάποιο εργόχειρο / πλέξιμο

Εκφραση

- Γελάστε
- Τραγουδήστε
- Φωνάξτε

Καλοσύνη

- Βοηθήστε έναν φίλο / γείτονα / ξένο
- Κάντε ένα δώρο για κάποιον
- Κάντε σε κάποιον μια χάρη
- Διδάξτε σε κάποιον μια δεξιότητα
- Κάντε κάτι ωραίο για κάποιον
- Σχεδιάστε μια έκπληξη για κάποιον

- Κάντε μια λίστα με τα θετικά στοιχεία σας
- Κάντε μια λίστα με τα πράγματα ή τους ανθρώπους που είστε ευγνώμονες

Μάθηση

- Μάθετε κάτι νέο
- Μάθετε μια νέα ικανότητα
- Παρακολουθήστε ένα βίντεο εκμάθησης

Επιδιόρθωση

- Επισκευάστε κάτι στο σπίτι
- Επισκευάστε το ποδήλατό σας / αυτοκίνητο / σκούτερ
- Κάνετε κάτι καινούργιο
- Αλλάξτε ένα λαμπτήρα
- Διακοσμήστε ένα δωμάτιο

Χαλάρωση

- Ονειροπόληση
- Διαλογισμός
- Προσευχή
- Δοκιμάστε τις ασκήσεις χαλάρωσης
- Εξασκηθείτε στη γιόγκα

Μουσική

- Ακούστε τη μουσική που σας αρέσει
- Βρείτε κάποια νέα μουσική για να ακούσετε
- Ανοίξτε το ραδιόφωνο
- Γράψτε στίχους
- Τραγουδήστε ένα τραγούδι
- Παίξτε ένα όργανο
- Ακούστε ένα podcast

Σχέδια

- Ορίστε έναν στόχο
- Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό
- Κάνετε ένα 5ετές σχέδιο
- Κάνε μια λίστα αγορών

Διάβασμα

- Διαβάστε ένα αγαπημένο βιβλίο

- Διαβάστε ένα νέο βιβλίο
- Διαβάστε την εφημερίδα
- Διαβάστε την αγαπημένη σας ιστοσελίδα

Αυτοφροντίδα

- Κάντε ένα μπάνιο
- Κάντε ένα ντούζ
- Δώστε στον εαυτό σας μια περιποίηση
- Κάντε τα νύχια σας
- Κάντε ηλιοθεραπεία στο μπαλκόνι σας
- Πάρτε έναν υπνάκο

Συγγραφή

- Γράψτε μια επιστολή ευγνωμοσύνης
- Γράψτε ένα ημερολόγιο
- Γράψτε το βιογραφικό σας
- Ξεκινήστε να γράφετε ένα βιβλίο

Πώς μετατρέπουμε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές

1. **Έχω βαρεθεί να κάθομαι όλη μέρα σπίτι!** —> Στο σπίτι είμαι ασφαλής, προστατεύω την υγεία μου καθώς και τους γύρω μου. Επιπλέον, έχω την ευκαιρία να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου/τον σύντροφό μου/τα παιδιά μου.
2. **Σίγουρα θα αρρωστήσω κι εγώ, απο κάποιον θα κολλήσω!** —> Θα παραμείνω στο σπίτι, δεν θα μετακινούμαι άσκοπα, θα πλένω τα χέρια μου τακτικά, κι έτσι θα μειωθούν κατά πολύ οι πιθανότητες να αρρωστήσω.
3. **Θα ξεμείνω απο προμήθειες όσο βρίσκομαι σε καραντίνα και θα μου λείπουν πράγματα!** —> Έχω ήδη προετοιμαστεί γι' αυτό, έχω πάρει αρκετά πράγματα και θα τα χρησιμοποιήσω με σύνεση. Αυτή τη στιγμή έχω όσα χρειάζομαι.
4. **Όλα γύρω μου έχουν κλείσει, δεν υπάρχει τίποτα να με διασκεδάσει, αρχίζω και πανικοβάλλομαι!** —> Τα πιο σημαντικά μέρη, όπως είναι τα νοσοκομεία, τα ιατρικά κέντρα, τα φαρμακεία και τα σούπερ μάρκετ παραμένουν ανοιχτά.
5. **Υπάρχει μια τεράστια αβεβαιότητα για όλα αυτή την περίοδο!** —> Δεν μπορώ να ελέγξω την κατάσταση γύρω μου αυτή την στιγμή, μπορώ όμως να ελέγξω τις ενέργειές μου. Θα κοιμάμαι και θα τρέφομαι σωστά, θα κάνω ασκήσεις αναπνοών και

χαλάρωσης, θα προσεύχομαι, θα κάνω διαλογισμό, θα γυμνάζομαι, θα παίρνω τηλέφωνο καθημερινά τα αγαπημένα μου πρόσωπα και θα κάνω δραστηριότητες μέσα στο σπίτι. Όλα αυτά θα με βοηθήσουν αυτή την περίοδο.

Κάποιες τελευταίες συμβουλές

- **Ορίστε μια ρουτίνα.** Αν περνάτε περισσότερο χρόνο στο σπίτι σας, είναι σημαντικό να συνεχίσετε με μια τακτική ρουτίνα. Διατηρήστε μια συγκεκριμένη ώρα για να ξυπνάτε και να πηγαίνετε στο κρεβάτι, να τρώτε σε τακτά χρονικά διαστήματα και να ετοιμάζεστε κανονικά κάθε πρωί όπως κάθε άλλη μέρα. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ένα χρονοδιάγραμμα για να δώσετε δομή στην ημέρα σας.
- **Μείνετε ψυχικά και σωματικά ενεργοί.** Όταν προγραμματίζετε το ημερήσιο ωράριό σας, μπορείτε να συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κρατούν το μυαλό και το σώμα σας ενεργά. Για παράδειγμα, μπορείτε να δοκιμάσετε να μάθετε κάτι νέο με ένα διαδικτυακό μάθημα ή να μάθετε μια νέα ξένη γλώσσα. Είναι επίσης σημαντικό να διατηρήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα. Για παράδειγμα, κάντε οικιακές εργασίες για 30 λεπτά ή ένα online βίντεο γυμναστικής.
- **Εξασκηθείτε στην ευγνωμοσύνη.** Σε περιόδους αβεβαιότητας, η ανάπτυξη μιας πρακτικής ευγνωμοσύνης μπορεί να σας βοηθήσει να συνδεθείτε με στιγμές χαράς, ζωντάνιας και ευχαρίστησης. Στο τέλος κάθε ημέρας, πάρτε το χρόνο να αναλογιστείτε για ποιά πράγματα είστε ευγνώμονες σήμερα. Προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένοι και να παρατηρείτε νέα πράγματα κάθε μέρα, για παράδειγμα "Είμαι ευγνώμων που ήταν ένα ηλιόλουστο μεσημέρι για να μπορώ να καθίσω στον κήπο". Ενθαρρύνετε κι άλλους ανθρώπους στο σπίτι σας να εμπλακούν στην διαδικασία αυτή.
- **Παρατηρήστε και περιορίστε οτιδήποτε σας πυροδοτεί ανησυχία.** Καθώς η κατάσταση της υγείας εξελίσσεται, συνεχίζουμε να παρακολουθούμε συνεχώς τις ειδήσεις ή να ελέγχουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για ενημερώσεις. Ωστόσο, μπορεί να παρατηρήσετε ότι αυτό πυροδοτεί ακόμη περισσότερο την ανησυχία σας. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τι προκαλεί την ανησυχία σας. Παράδειγμα, παρακολουθείτε τις ειδήσεις για περισσότερο από 30 λεπτά; Μπορείτε να επιλέξετε να ακούτε τις

ειδήσεις σε καθορισμένο χρόνο κάθε μέρα ή μπορείτε να περιορίσετε το χρόνο που ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ενημέρωσή σας.