

# Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Τον τελευταίο καιρό νιώθω  
αρκετά άσχημα.

Δεν έχω καλή διάθεση και όρεξη  
να κάνω τίποτα.

***Γιατί μου συμβαίνει αυτό;***

Και εγώ έτσι νιώθω.

Δεν θέλω καν να βγω έξω.  
Κάθομαι όλη μέρα στον  
υπολογιστή και στο κινητό.

Συχνά έχω και πολλά νεύρα.

***Γιατί μου συμβαίνει αυτό;***



# Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ



Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται  
έτσι.

Σίγουρα δεν είναι καθόλου  
ευχάριστο.

Αλλά είναι **φυσιολογικό και  
αναμενόμενο να νιώθουμε έτσι.**

Ζούμε σε μια πολύ δύσκολη  
περίοδο.

*Για να το σκεφτούμε μαζί.*

# ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ;



Μένουμε αναγκαστικά πολλές ώρες στο σπίτι.



Ακούμε δυσάρεστες και ανησυχητικές ειδήσεις.



Περνάμε πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή.



Δεν βλέπουμε συχνά τους φίλους μας.



Δεν πηγαίνουμε στο σχολείο και δεν βλέπουμε τους συμμαθητές μας.



Έχουν σταματήσει οι αγαπημένες μας δραστηριότητες. Δεν βγαίνουμε συχνά έξω. Δεν έχουμε σωματική δραστηριότητα.



Έχουμε στερηθεί τις αγκαλιές των αγαπημένων μας προσώπων.

# ΣΑΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΩ.....

(κάποιο ή πολλά από τα παρακάτω)



Άσχημη διάθεση και αρνητικές σκέψεις



Πολλά νεύρα και οξύθυμη διάθεση.



Έντονη ανησυχία για την υγεία τη δική μου και τω δικών μου ανθρώπων.



Άγχος και ανασφάλεια για το μέλλον μου ή για άλλα θέματα.



Έντονη βαρεμάρα.



Έλλειψη όρεξης να κάνω πράγματα που μου αρέσουνε.



Κούραση και έλλειψη ενέργειας.



Δυσκολία να συγκεντρωθώ.

# ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΜΟΥ ΣΥΜΒΕΙ.....

(κάποιο ή πολλά από τα παρακάτω)



Να κλειστώ στον εαυτό μου και να απομονωθώ.



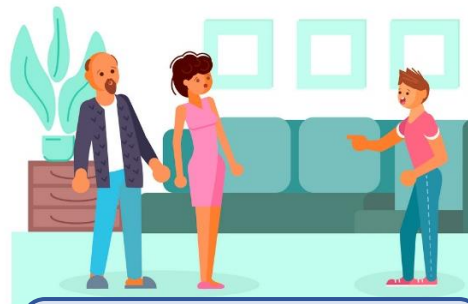
Να μην μπορώ να κοιμηθώ.



Να μην έχω όρεξη να φάω ή να τρώω πολύ και ανθυγιεινά.



Να περνάω πολλές ώρες μπροστά στο κινητό ή σε μια οθόνη.



Να τσακωθώ με τους γονείς μου.



Να μην μπορώ να παρακολουθήσω το διαδικτυακό μάθημα και να διαβάσω.

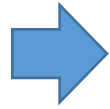
# ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

*Μπορώ να κάνω  
κάτι για να  
αισθανθώ  
καλύτερα;*



*Φυσικά και  
μπορείς.  
Υπάρχουν πολλοί  
τρόποι.*

## ΜΙΛΗΣΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ



Μπορείς να **μιλήσεις** για τα όσα νιώθεις και σκέφτεσαι  
σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

*Απλά και το να σε ακούσει κάποιος είναι βοηθητικό.*

## ΓΡΑΨΕ ΤΟ



Αν δεν σου είναι εύκολο να μιλήσεις για τα όσα νιώθεις,  
**μπορείς να γράφεις** σε ένα **ημερολόγιο** σκέψεις,  
συναίσθημα, και καταστάσεις που σε απασχολούν.

# ΠΕΡΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ



**Μπορείς να κάνεις κάθε μέρα κάτι που σου αρέσει.**

***Γίνε δημιουργικός.***

**Και ας μην έχεις πολύ όρεξη στην αρχή. Σιγά σιγά θα αισθανθείς καλύτερα.**



# ΖΗΣΕ ΥΓΙΕΙΝΑ



## Γυμναστική

Μπορείς να κάνεις το αγαπημένο σου άθλημα στο σπίτι, να βγεις έξω για περπάτημα, για τρέξιμο, για ποδήλατο.

Η σωματική άσκηση *βοηθάει και την υγεία μας και τη διάθεσή μας!!*

## Ύπνος

Δοκίμασε να κοιμηθείς πιο νωρίς, την ίδια ώρα κάθε μέρα.

Πριν κοιμηθείς, μπορείς να κάνεις κάτι χαλαρωτικό.

Ο καλός ύπνος *ξεκουράζει* και μας δίνει *ενέργεια* και *όρεξη* όλη την ημέρα!

## Η Φύση

Μία βόλτα στο κοντινό πάρκο, η επαφή με την φύση και ο ήλιος, μας βοηθούν να αισθανθούμε καλύτερα.

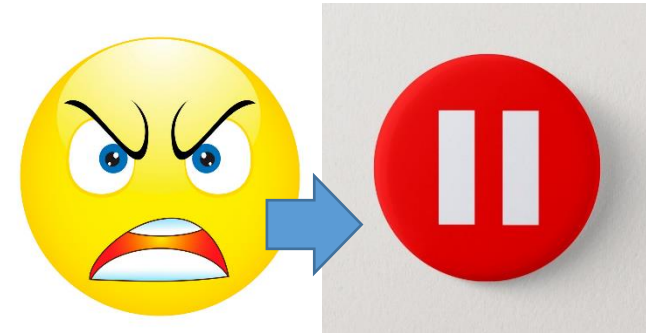
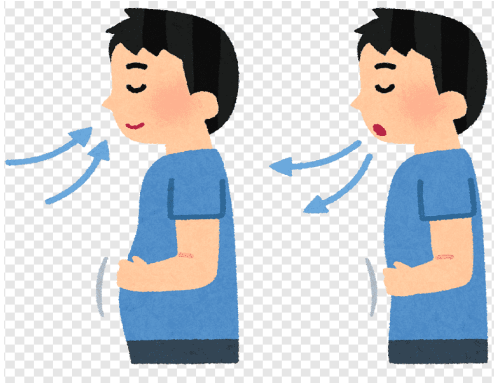
*Μπορείς να το δοκιμάσεις...!!*

## Η Διατροφή

Μπορείς μαζί με τα αγαπημένα σου φαγητά και λιχουδιές, να φας και κάποια παραπάνω φρούτα και λαχανικά.

Θα σε γεμίσουν *ενέργεια* και *καλή διάθεση!!*

# ΒΡΕΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙΣ



Αν αισθάνεσαι άγχος ή θυμό, μπορείς να πάρεις **βαθιές και αργές αναπνοές** (όπως στην παραπάνω εικόνα).

Θα σε βοηθήσει να ηρεμήσεις και να αισθανθείς καλύτερα!

Βρες ένα ήσυχο μέρος στο σπίτι, κάτσε αναπαυτικά, βάλε χαλαρωτική μουσική, **κλείσε τα μάτια, και σκέψου ότι το σώμα σου είναι χαλαρό.** Σκέψου ότι είσαι σε ένα μέρος που σου αρέσει πολύ.

Μετά, άνοιξε τα μάτια σου, κοίταξε τα πράγματα γύρω σου.

**Παρατήρησε πώς αισθάνεσαι τώρα..;**

Όλοι μπορεί να θυμώσουμε πολύ κάποιες φορές. Αυτό δεν πειράζει. Σημασία έχει τι κάνουμε τότε όμως.

Για αυτό να θυμάσαι. Όταν αισθανθείς να θυμώνεις πολύ,

**ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ.**

Σκέψου τι νιώθεις, γιατί, **κάνε κάτι άλλο για να ηρεμήσεις** και μετά συζήτησέ το.

# ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΟΥ ΕΠΑΦΕΣ

Η επαφή με τους άλλους ανθρώπους είναι πολύ σημαντική, και την έχουμε στερηθεί.

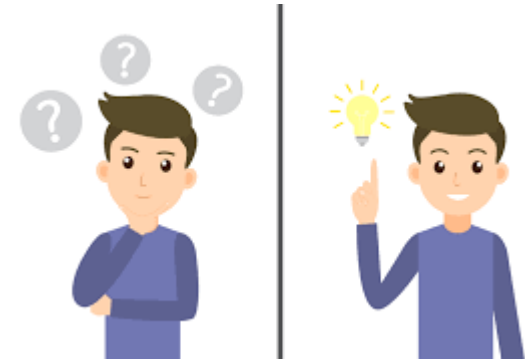
Μπορείς να περάσεις όμορφες στιγμές με την οικογένεια σου, κάνοντας πράγματα που σας αρέσουν.

Μπορείς να επικοινωνείς με τους φίλους σου διαδικτυακά ή από κοντά, με προσοχή πάντα.



Αλλά να προσέχεις πόσες ώρες περνάς μπροστά στο κινητό, γιατί αυτό μπορεί να σου προκαλέσει **νεύρα, κακή διάθεση και δυσκολία στη συγκέντρωση.**

# ΟΡΓΑΝΩΣΟΥ- ΒΑΛΕ ΣΤΟΧΟΥΣ- ΕΠΙΛΥΣΕ



Όταν έχουμε πολλά να κάνουμε, βοηθάει πολύ να τα **οργανώνουμε** σε ένα πρόγραμμα. **Γράψε όλα όσα έχεις να κάνεις σε ένα χαρτί**, και δίπλα γράψε και την ώρα που **χρειάζεσαι για το καθένα**. Έτσι θα δεις και πόσο ελεύθερο χρόνο έχεις κάθε μέρα!

Αν σε δυσκολεύει η οργάνωση, **μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια των γονιών σου**.

**Σκέψου όσα θέλεις να κάνεις.**

Ξεκίνα από αυτό που είναι πιο εύκολο.

Τι βήματα χρειάζονται;

**Βάλε μικρούς στόχους.**

Γράψε τους.

Κάθε φορά που θα πετυχαίνεις ένα στόχο, σημείωσέ το.

Έτσι θα χαρείς περισσότερο!

**Όταν κάτι σε δυσκολεύει πολύ...**

Σκέψου..

Τι μπορείς να κάνεις για αυτό;

Ποιες λύσεις υπάρχουν;

Ποιά είναι τα υπέρ και τα κατά κάθε λύσης;

**Επέλεξε την λύση.**

Εφάρμοσε την.

**Αν χρειαστεί, άλλαξε κάτι**, μέχρι να καταφέρεις αυτό που θέλεις.

## ΣΚΕΨΟΥ ΘΕΤΙΚΑ...



Μπορείς να σκεφτείς πράγματα που έχεις στη ζωή σου, και για τα οποία είσαι **ευγνώμων**, ακόμα και υπό αυτές τις συνθήκες.

*Σκέψου.. τι καλό έχεις στη ζωή σου;*

Μπορείς να σκεφτείς πώς έχεις **αντιμετωπίσει** άλλες δύσκολες καταστάσεις.

**Μήπως να δοκιμάσεις** αυτό τον τρόπο και τώρα;

Όταν νιώθεις πολύ άσχημα, μπορείς να δοκιμάσεις να σκεφτείς κάτι **ευχάριστο**, κάτι που σου αρέσει πολύ.

Στο τέλος κάθε μέρας, μπορείς να σκεφτείς: **Τι θετικό είχε η σημερινή μου ημέρα;**

Μπορείς να λες **θετικές κουβέντες** στον εαυτό σου.

**Μπορώ να τα καταφέρω.**

**Με περιμένουν πολλά και ευχάριστα .**

**Υπομονή. Ένας στόχος κάθε φορά.**

**Μπορώ πάντα να προσπαθήσω ξανά.**

**Τι μου αρέσει σε εμένα; Σε τι είμαι καλός-ή;**

## ΑΝ ΟΜΩΣ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ.....

Αν όμως αυτά που νιώθεις, αισθάνεσαι ότι σε δυσκολεύουν σημαντικά στην καθημερινότητά σου, ότι σε πιέζουν πολύ και ότι δεν μπορείς να τα αντέξεις, τότε **μπορείς να ζητήσεις βοήθεια.**

Μίλησε με τους γονείς σου και μαζί βρείτε έναν ειδικό που θα μπορέσει να σου δώσει την υποστήριξη που χρειάζεσαι.



**ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ...**

**ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ !!**



**Η ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ**

**ΕΛΕΝΗ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ**

**5<sup>ο</sup> Σ.Δ.Ε.Υ. Δ' ΑΘΗΝΑΣ**