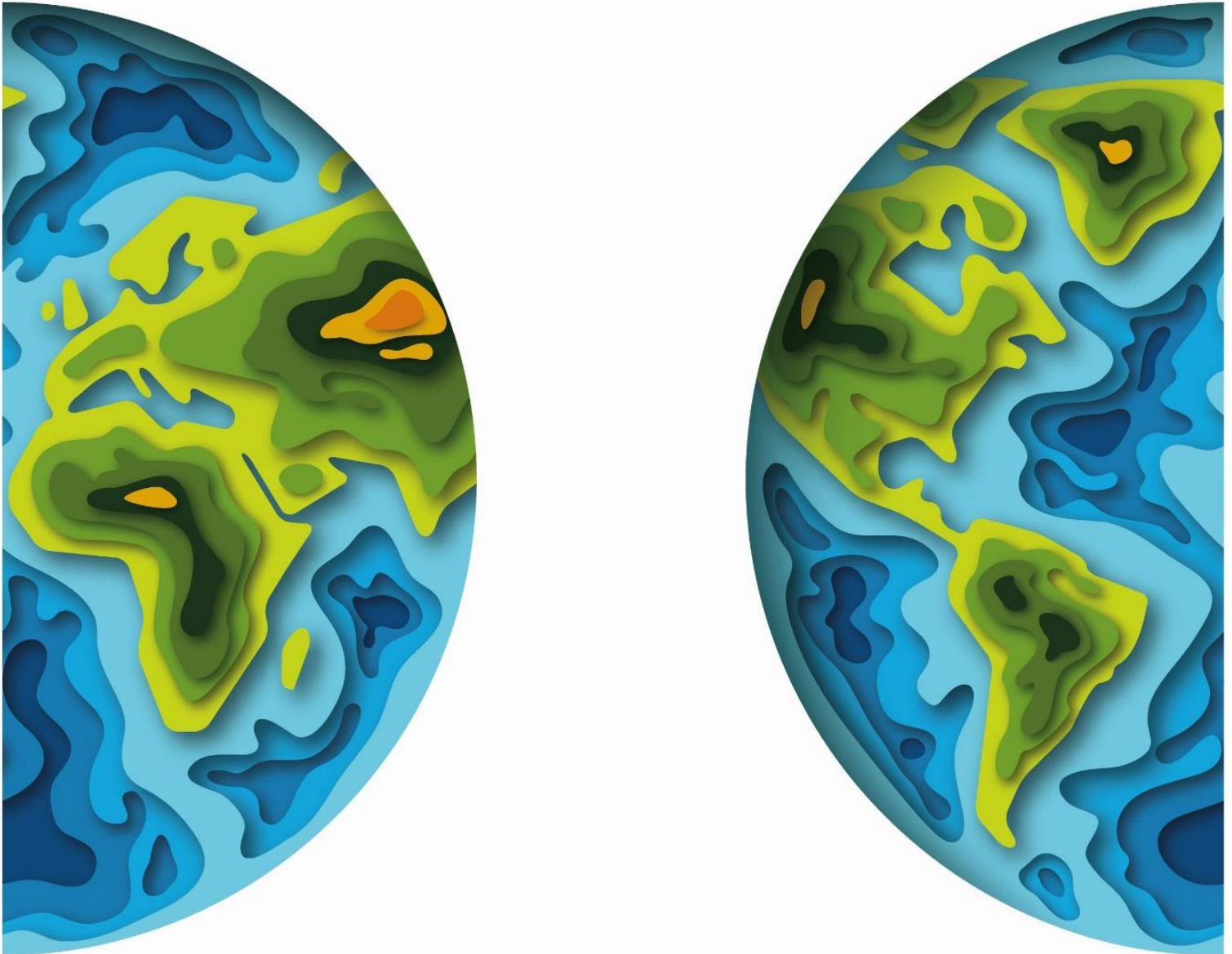


Ιοδηγός

Ζώντας με ανησυχία και άγχος
σε περίοδο παγκόσμιας
αβεβαιότητας



Σχετικά με αυτόν τον οδηγό:

Ο κόσμος μας αλλάζει ραγδαία αυτή τη περίοδο. Αν υπολογίσουμε μέρος των ειδήσεων που κυκλοφορούν, θα ήταν δύσκολο να μην αγχωνόμαστε σχετικά με το τι αυτό σημαίνει για εμάς και για αυτούς που αγαπάμε.

Η ανησυχία και το άγχος είναι συνήθη προβλήματα ακόμα και υπό φυσιολογικές συνθήκες και όταν μας καταβάλουν, η κατάσταση μπορεί να διαταράξει όλο μας το είναι. Στο Psychology Tools δημιουργήσαμε αυτόν τον δωρεάν οδηγό για να σας βοηθήσουμε να διαχειριστείτε την ανησυχία και το άγχος σας σε αυτήν την περίοδο αβεβαιότητας που διαβαίνουμε.

Όταν έχετε διαβάσει τις πληροφορίες, δοκιμάστε ελεύθερα τις ασκήσεις αν πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσουν. Είναι φυσικό να δυσκολεύεστε όταν οι καιροί είναι αβέβαιοι, για αυτό μην ξεχνάτε να προσφέρετε φροντίδα και συμπόνια στον εαυτό σας και σε αυτούς που είναι γύρω σας.

Σας ευχόμαστε να είστε καλά,

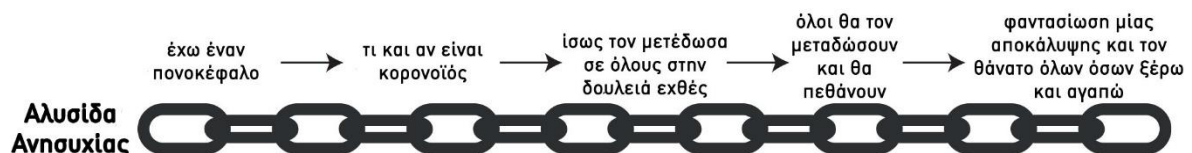
Δρ. Matthew Whalley & Δρ. Hardeep Kaur

Τι είναι η ανησυχία;

Τα ανθρώπινα όντα έχουν την εκπληκτική ικανότητα να σκέφτονται τα μελλοντικά γεγονότα τους. Το 'να σκεφτόμαστε μπροστά' (thinking ahead) σημαίνει ότι μπορούμε να αναμένουμε εμπόδια ή προβλήματα, και μας δίνει την ευκαιρία να προγραμματίσουμε λύσεις. Όταν μας βοηθάει να πετύχουμε τους σκοπούς μας, το 'να σκεφτόμαστε μπροστά' μπορεί να είναι χρήσιμο. Για παράδειγμα, το πλύσιμο των χεριών και οι κοινωνικές αποστάσεις είναι χρήσιμα πράγματα που μπορούμε να αποφασίσουμε να κάνουμε για να αποτρέψουμε την διασπορά του ιού. Παρόλα αυτά το να ανησυχούμε είναι ένας τρόπος 'να σκεφτόμαστε μπροστά' που συχνά μας αφήνει το αίσθημα άγχους και της νευρικότητας. Όταν ανησυχούμε υπερβολικά, συχνά σκεφτόμαστε τις χειρότερες περιπτώσεις και αισθανόμαστε ότι δεν θα μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε.

Πώς είναι να νιώθεις ανησυχία;

Όταν ανησυχούμε μπορεί να νιώσουμε μία αλυσίδα σκέψεων και εικόνων, η οποία μπορεί να εξελιχθεί σε όλο και περισσότερο καταστροφικές και απίθανες κατευθύνσεις. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν την ανησυχία σαν κάτι ανεξέλεγκτο -φαίνεται να παίρνει την δική του ζωή. Είναι φυσικό πολλοί από εμάς πρόσφατα να έχουμε πιάσει πιθανώς τους εαυτούς μας να σκεφτόμαστε τα χειρότερα σενάρια. Το παράδειγμα από κάτω απεικονίζει το πώς η ανησυχία μπορεί να κλιμακωθεί γρήγορα ακόμα και από κάτι σχετικά μικρό. Έχετε ποτέ παρατηρήσει σκέψεις σαν αυτές; (ομολογουμένως όλοι το έχουμε κάνει!).



Η ανησυχία δεν είναι μόνο στο κεφάλι μας. Όταν γίνεται υπερβολική την νιώθουμε ως άγχος και στο σώμα μας. Σωματικά συμπτώματα της ανησυχίας και του άγχους συμπεριλαμβάνουν:

- Μυϊκή τάση ή πόνοι και άλγος
- Νευρικήτητα και αδυναμία χαλάρωσης
- Δυσκολία στον ύπνο
- Δυσκολία στην συγκέντρωση
- Να αισθάνεσαι εύκολα εξουθενωμένος

Τι πυροδοτεί την ανησυχία και το άγχος;

Οτιδήποτε μπορεί να πυροδοτήσει την ανησυχία. Ακόμα και όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά, μπορεί να καταλήξετε να σκέφτεστε από μέσα σας “τι και αν όλα διαλυθούν;”. Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένες καταστάσεις που η ανησυχία γίνεται ακόμα πιο συχνή. Ισχυροί πυροδότες για την ανησυχία είναι και καταστάσεις όπως:

- **Διφορούμενες** - ανοικτές σε πολλές ερμηνείες
- **Πρωτόγνωρες και νέες** – άρα δεν έχουμε εμπειρίες για να στηριχτούμε
- **Απρόβλεπτες** – ασαφής η εξέλιξη των πραγμάτων

Ακούγεται τίποτα από τα παραπάνω γνώριμο αυτή την περίοδο; Η τρέχουσα παγκόσμια υγειονομική κρίση συμπεριλαμβάνει όλες αυτές τις καταστάσεις, οπότε είναι λογικό ότι ο κόσμος αισθάνεται πολύ άγχος. Είναι μία ασυνήθιστη κατάσταση που προκαλεί μεγάλη αβεβαιότητα, η οποία μπορεί φυσικά να μας οδηγήσει στην ανησυχία και στο αίσθημα του άγχους.

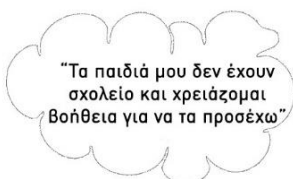
Υπάρχουν διαφορετικά είδη ανησυχίας;

Η ανησυχία μπορεί να είναι χρήσιμη ή μη χρήσιμη, και οι ψυχολόγοι συχνά διακρίνουν τις ανησυχίες που αφορούν ‘αληθινά προβλήματα’ από αυτές που αφορούν ‘υποθετικά προβλήματα’.

- **Οι Ανησυχίες αληθινών προβλημάτων** αναφέρονται σε πραγματικά προβλήματα που χρειάζονται λύσεις αυτή τη στιγμή. Για παράδειγμα, δεδομένων των πολύ αληθινών ανησυχιών για τον ιό αυτή τη περίοδο, υπάρχουν χρήσιμες λύσεις που συμπεριλαμβάνουν το τακτικό πλύσιμο των χεριών, την κοινωνική αποστασιοποίηση και σωματική απομόνωση εάν έχετε συμπτώματα.
- **Οι Υποθετικές ανησυχίες** σχετικά με την τρέχουσα υγειονομική κρίση μπορεί να συμπεριλαμβάνουν το να σκέφτεσαι τις χειρότερες πιθανές καταστάσεις (αυτό που μπορούμε να αποκαλέσουμε δραματοποίηση). Για παράδειγμα να φανταζόμαστε τα χειρότερα σενάρια, όπως το να πεθάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι.

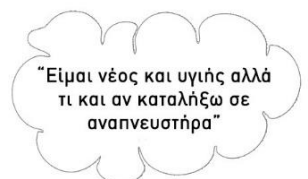
Οι ανησυχίες αληθινών προβλημάτων

αναφέρονται σε *αληθινά* προβλήματα που σας επηρεάζουν τώρα



Οι Υποθετικές ανησυχίες

αναφέρονται σε πράγματα που δεν υπάρχουν τώρα, αλλά *μπορεί* να γίνουν στο μέλλον



Πότε η ανησυχία γίνεται πρόβλημα;

Όλοι ανησυχούμε σε κάποιο βαθμό, και η προσπάθεια να προνοήσουμε μπορεί να μας βοηθήσει να προγραμματίσουμε και να ανταπεξέλθουμε. Δεν υπάρχει 'σωστή' ποσότητα ανησυχίας. Η ανησυχία γίνεται πρόβλημα όταν σε σταματάει από το να ζεις την ζωή που θες να ζήσεις ή σε αφήνει να νιώθεις αποθαρρημένος και εξαντλημένος.



Σε βοηθάει να πάρεις αυτό που θέλεις

Σε βοηθά να λύσεις προβλήματα στην ζωή

Σε αφήνει να νιώθεις αποθαρρημένος, παραγμένος ή εξαντλημένος

Σε εμποδίζει από το να ζεις την ζωή που θέλεις

Τι μπορώ να κάνω για την ανησυχία;

Είναι φυσικό να αγχώνεστε αυτή τη περίοδο, αλλά εάν αισθάνεστε ότι γίνεται υπερβολικό και καταλαμβάνει την ζωή σας - για παράδειγμα αν σας κάνει να αγχώνεστε ή εάν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε – τότε ίσως να αξίζει να μειώσετε τον χρόνο που καταναλώνετε ανησυχώντας και να κάνετε βήματα ώστε να φροντίσετε τον εαυτό σας. Στην επόμενη ενότητα αυτού του οδηγού έχουμε συμπεριλάβει ένα τμήμα με τα αγαπημένα μας πληροφοριακά φυλλάδια, ασκήσεις και φύλλα εργασιών για την διατήρηση της ευημερίας και την διαχείριση του άγχους. Αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν να:

- **Διατηρήσετε ισορροπία στην ζωή σας.** Οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι η ευημερία έρχεται από το να ζεις μια ζωή με ισορροπία δραστηριοτήτων που σου δίνουν το αίσθημα της απόλαυσης, της προόδου και της εγγύτητας. Το ενημερωτικό φυλλάδιό μας "look after your wellbeing by finding balance" (προσέξτε τον εαυτό σας βρίσκοντας ισορροπία) αναλύει αυτό το θέμα με περισσότερες λεπτομέρειες. Ο κατάλογος δραστηριοτήτων στην επόμενη σελίδα περιέχει προτάσεις δραστηριοτήτων για να σας βοηθήσουν να απασχοληθείτε και να μείνετε ενεργοί. Να θυμάστε ότι είμαστε κοινωνικά ζώα – χρειαζόμαστε σχέσεις για να ακμάσουμε και να ευδοκιμήσουμε. Θα προτείναμε να προσπαθήσετε να κάνετε μερικές τουλάχιστον δραστηριότητες που είναι κοινωνικές και συμπεριλαμβάνουν και άλλα άτομα. Σε καιρούς σαν και αυτούς μπορεί να χρειαστεί να βρείτε μερικούς δημιουργικούς τρόπους να κάνετε κοινωνικά πράγματα από απόσταση. Για παράδειγμα να κρατάτε επαφή μέσω του διαδικτύου ή του τηλεφώνου.
- **Εξασκηθείτε στο να αναγνωρίζετε αν η ανησυχία σας είναι 'ανησυχία αληθινού προβλήματος', ή 'υποθετική ανησυχία'.** Το δέντρο κατηγοριοποίησης ανησυχίας

(worry decision tree) είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποιο είδος είναι η ανησυχία σας. Αν βιώνετε μεγάλα ποσά υποθετικής ανησυχίας, τότε είναι σημαντικό να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι το μυαλό σας δεν εστιάζει σε ένα πρόβλημα που μπορείτε να λύσετε άμεσα, και μετά να βρείτε τρόπους να διώξετε την ανησυχία και να επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο και με παιδιά αν δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν.

- **Εξασκηθείτε στην αναβολή της ανησυχίας σας.** Η ανησυχία είναι επίμονη- μπορεί να σας κάνει να νιώσετε σαν να πρέπει να ασχοληθείτε με αυτήν **αμέσως**. Όμως, μπορείτε να πειραματιστείτε με την αναβολή της υποθετικής ανησυχίας, και πολλοί άνθρωποι να ανησυχείτε κάθε μέρα (π.χ. 30 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας). Μπορεί να φανεί περίεργο να το κάνετε στην αρχή! Αυτό σημαίνει, επίσης, ότι για τις υπόλοιπες 23,5 ώρες της ημέρας προσπαθείτε να μην ασχοληθείτε με την ανησυχία μέχρι να φτάσετε στον 'χρόνο ανησυχίας' σας. Η άσκησή μας "*Αναβολής της Ανησυχίας*" θα σας καθοδηγήσει στα βήματα που χρειάζεται να ακολουθήσετε για να κάνετε μία προσπάθεια.
- **Μιλήστε στον εαυτό σας με συμπόνια.** Η ανησυχία μπορεί να προέρχεται από ενδιαφέρον - ανησυχούμε για τους άλλους όταν νοιαζόμαστε για αυτούς. Μία παραδοσιακή τεχνική γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας για την αντιμετώπιση αρνητικών, αγχωτικών, ή ενοχλητικών σκέψεων είναι να τις γράψετε και να βρείτε έναν διαφορετικό τρόπο ανταπόκρισης σε αυτές. Χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας "*Αμφισβητώντας τις σκέψεις σας με συμπόνια*" μπορείτε να εξασκηθείτε στην ανταπόκριση στις αγχωτικές ή ανησυχητικές σκέψεις σας με καλοσύνη και συμπόνια. Σας παρέχουμε ένα επεξεργασμένο παράδειγμα για να ξεκινήσετε.
- **Εφαρμόστε την ενσυνειδήτοτητα.** Η εκμάθηση και η εφαρμογή της ενσυνειδήτοτητας μπορεί να μας βοηθήσουν να αφήσουμε τις ανησυχίες και να επιστρέψουμε στην παρούσα στιγμή. Για παράδειγμα το να εστιάσετε στην ήπια κίνηση της αναπνοής σας ή στους ήχους που ακούτε γύρω σας, μπορεί να χρησιμεύσει ως 'άγκυρα' για να επιστρέψετε στην παρούσα στιγμή και να αφήσετε τις ανησυχίες.

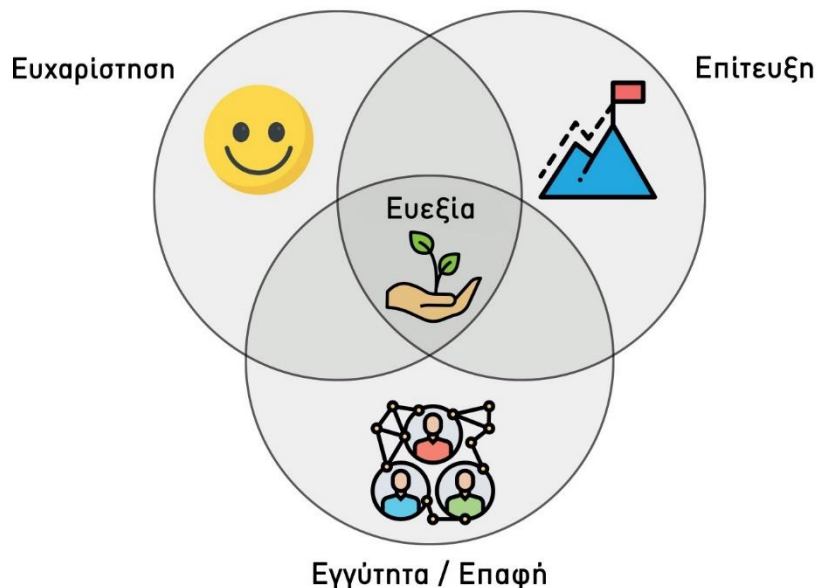
Φροντίστε την ευεξία σας βρίσκοντας την ισορροπία

Με την τρέχουσα κατάσταση υγείας, πολλές από τις φυσιολογικές μας συνήθειες και τις καθημερινές μας δραστηριότητες αλλάζουν. Φυσικά αυτό μπορεί να μας αναστατώνει, και μπορεί να διαπιστώσουμε ότι τα πράγματα που κάναμε συνήθως για να φροντίσουμε την ευεξία μας έχουν γίνει δύσκολα. Είτε εργάζεστε από το σπίτι, είτε με κάποια μορφή φυσικής απομόνωσης ή αποστασιοποίησης, μπορεί να είναι βοηθητικό να οργανώσετε μία καθημερινή ρουτίνα η οποία περιλαμβάνει μία ισορροπία μεταξύ δραστηριοτήτων που:

- Σας δίνουν μία αίσθηση **επίτευξης**,
- Σας βοηθούν να νιώσετε **κοντά και συνδεδεμένοι** με άλλους και
- Δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μόνο για **ευχαρίστηση**.

Όταν αγωνιζόμαστε εναντίον του άγχους και της ανησυχίας, μπορεί να χάσουμε την επαφή με πράγματα που μας έδιναν ευχαρίστηση. Σχεδιάστε να κάνετε μερικές δραστηριότητες κάθε μέρα που είναι ευχάριστες και σας κάνουν να αισθάνεστε χαρούμενοι. Για παράδειγμα, το να διαβάσετε ένα καλό βιβλίο, να δείτε μία κωμωδία, να χορέψετε ή να τραγουδήσετε τα αγαπημένα σας τραγούδια, να κάνετε ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ή να φάτε το αγαπημένο σας φαγητό.

Νιώθουμε καλά όταν έχουμε επιτύχει ή ολοκληρώσει κάτι, άρα είναι χρήσιμο να περιλαμβάνετε δραστηριότητες κάθε μέρα που σας δίνουν μία αίσθηση επίτευξης. Για παράδειγμα, το να κάνετε δουλειές του σπιτιού, διακόσμηση, κηπουρική, μία εργασία, να μαγειρέψετε μία καινούρια συνταγή, να ολοκληρώσετε ένα πρόγραμμα ασκήσεων, ή 'διαχείριση ζωής' όπως η πληρωμή ενός λογαριασμού.



Είμαστε κοινωνικά ζώα, γι' αυτό χρειαζόμαστε και επιθυμούμε έντονα από τη φύση μας εγγύτητα και επαφή με άλλους ανθρώπους. Με την τρέχουσα κρίση υγείας πολλοί από εμάς μπορεί να είμαστε σωματικά απομονωμένοι ή απομακρυσμένοι από τους άλλους, επομένως είναι σημαντικό να εξετάσουμε δημιουργικούς τρόπους επαφής ώστε να μην καταλήξουμε

κοινωνικά απομονωμένοι και μοναχικοί. Πώς μπορείτε να συνεχίσετε να επικοινωνείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας και να έχετε κοινωνικό χρόνο με ψηφιακό τρόπο; Ίσως χρησιμοποιώντας μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τηλέφωνο και βιντεοσυννομιλίες θα μπορούσατε να δημιουργήσετε κοινές διαδικτυακές δραστηριότητες π.χ. μία εικονική λέσχη ανάγνωσης ή μία κινηματογραφική λέσχη. Θα μπορούσατε επίσης να εξερευνήσετε τοπικές διαδικτυακές ομάδες γειτονιάς και να δείτε εάν υπάρχουν τρόποι να συνεισφέρετε στην τοπική σας κοινότητα.

Μία ανισορροπία στην ευχαρίστηση, την αίσθηση επιτεύγματος και την εγγύτητα μπορεί να επηρεάσει την διάθεσή μας. Για παράδειγμα, αν αφιερώνετε τον περισσότερο χρόνο σας στην εργασία παραμελώντας την ευχαρίστηση και την κοινωνικοποίηση, τότε μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε κακόκεφοι και απομονωμένοι. Αντίθετα, εάν περνάτε τον περισσότερο σας χρόνο χαλαρώνοντας για ευχαρίστηση -και δεν κάνετε άλλα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς, τότε αυτό μπορεί επίσης να επηρεάσει την διάθεσή σας.

Στο τέλος κάθε ημέρας θα μπορούσατε να ελέγξετε τον εαυτό σας και να σκεφτείτε "τι έκανα σήμερα που μου έδωσε μία αίσθηση επίτευξης; Ευχαρίστησης; Εγγύτητας με άλλους;" διατηρώ καλή ισορροπία, ή τι μπορώ να κάνω διαφορετικά αύριο;

Χρησιμοποιήστε έναν κατάλογο δραστηριοτήτων για να σας δώσει μερικές ιδέες για να παραμείνετε απασχολημένοι.



Ζώα

Χαϊδέψτε ένα κατοικίδιο
Βγάλτε βόλτα έναν σκύλο
Ακούστε τα πουλιά



Μαγειρέψτε

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



Δημιουργία

Ζωγραφίστε
Κάνετε ένα πορτρέτο
Τραβήξτε μια φωτογραφία
Κάνετε ένα Doodle / σκίσο
Οργανώστε φωτογραφίες
Δημιουργήστε ένα άλμπουμ φωτογραφιών
Ξεκινήστε ένα λεύκωμα
Ολοκληρώστε ένα project
Πλέξτε



Μυαλό

Ονειροπολήστε
Διαλογιστείτε
Προσευχηθείτε
Αναστοχαστείτε
Σκεφτείτε
Δοκιμάστε ασκήσεις χαλάρωσης
Κάνετε γιόγκα



Διαβάστε

Διαβάστε ένα αγαπημένο βιβλίο
Διαβάστε ένα νέο βιβλίο
Διαβάστε την εφημερίδα
Διαβάστε τον αγαπημένο σας ιστότοπο



Πρόγραμμα

Σηκωθείτε πολύ νωρίς
Μείνετε ξύπνιοι ως αργά
Κοιμηθείτε αργά
Ολοκληρώστε κάτι από τη λίστα με τις εκκρεμότητές σας



Να είστε δραστήριοι

Πηγαίνετε βόλτα
Πηγαίνετε για τρέξιμο
Πηγαίνετε για μπάνιο
Κάνετε ποδήλατο
Χρησιμοποιήστε ένα βίντεο γυμναστικής στο σπίτι



Καθαρίστε

Καθαρίστε το σπίτι
Καθαρίστε την αυλή
Καθαρίστε το μπάνιο
Καθαρίστε την τουαλέτα
Καθαρίστε το υπνοδωμάτιό σας
Καθαρίστε το ψυγείο
Καθαρίστε τον φούρνο
Καθαρίστε τα παπούτσιά σας
Κάνετε το πλύσιμο των πιάτων
Γεμίστε / αδειάστε το πλυντήριο πιάτων
Βάλτε πλυντήριο
Κάνετε μερικές δουλειές
Οργανώστε τον χώρο εργασίας σας
Καθαρίστε ένα ντουλάπι



Γράψτε

Γράψτε μια επιστολή με φιλοφρονήσεις
Γράψτε μια επιστολή στον πολιτικό σας
Γράψτε μία επιστολή παραπόνων
Γράψτε μια επιστολή ευγνωμοσύνης
Γράψτε μια ευχαριστήρια κάρτα
Γράψτε ημερολόγιο / ημερολόγιο
Γράψτε το βιογραφικό σας
Ξεκινήστε να γράφετε ένα βιβλίο



Έκφραση

Γελάστε
Κλάψτε
Τραγουδήστε
Φωνάξτε
Ουρλιάξτε



Καλοσύνη

Βοηθήστε έναν φίλο / γείτονα / ξένο
Κάνετε ένα δώρο για κάποιον
Δοκιμάστε μια τυχαία πράξη καλοσύνης
Κάνετε μια χάρη για κάποιον
Διδάξτε σε κάποιον μια δεξιότητα
Κάνετε κάτι καλό για κάποιον
Προγραμματίστε μια έκπληξη για κάποιον
Δημιουργήστε μια λίστα με τα καλά σας σημεία
Δημιουργήστε μια λίστα με πράγματα ή άτομα για τα οποία είστε ευννώμονες



Μάθετε

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



Επιδιορθώστε

Επισκευάστε κάτι στο σπίτι
Επισκευάστε το ποδήλατο / αυτοκίνητο / σκούτερ σας
Κάνετε κάτι νέο
Αλλάξτε μια λάμπα
Διακοσμήστε ένα δωμάτιο



Μουσική

Ακούστε μουσική που σας αρέσει
Βρείτε κάποια νέα μουσική για να ακούσετε
Ανοίξτε το ράδιο
Παίξτε μουσική
Τραγουδήστε ένα τραγούδι
Παίξτε ένα μουσικό όργανο
Ακούστε ένα podcast



Φύση

Δοκιμάστε λίγη κηπουρική
Φυτέψτε κάτι
Κλαδέψτε λίγο
Κουρέψτε το γρασίδι
Μαζέψτε λουλούδια
Αγοράστε λουλούδια
Κάνετε μια βόλτα στη φύση
Καθίστε στον ήλιο



Προγραμματίστε

Θέστε έναν στόχο
Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό
Κάνετε ένα πενταετές πλάνο
Δημιουργήστε μια λίστα «να κάνετε» με πράγματα που θέλετε να κάνετε
Δημιουργήστε μια «λίστα στόχων»
Δημιουργήστε μια λίστα αγορών



Αυτοφροντίδα

Κάνετε ένα μπάνιο
Κάνετε ένα ντους
Λούστε τα μαλλιά σας
Κάνετε μια περιποίηση προσώπου
Κόψτε τα νύχια σας
Κάνετε ηλιοθεραπεία (φορέστε αντηλιακό!)
Πάρτε έναν υπνάκο



Δοκιμάστε κάτι καινούργιο

Δοκιμάστε ένα νέο φαγητό
Ακούστε νέα μουσική
Παρακολουθήστε μια νέα τηλεοπτική εκπομπή ή ταινία
Φορέστε μερικά νέα ρούχα
Διαβάστε ένα νέο βιβλίο
Κάνετε κάτι αυθόρμητο
Εκφραστείτε



Δείτε

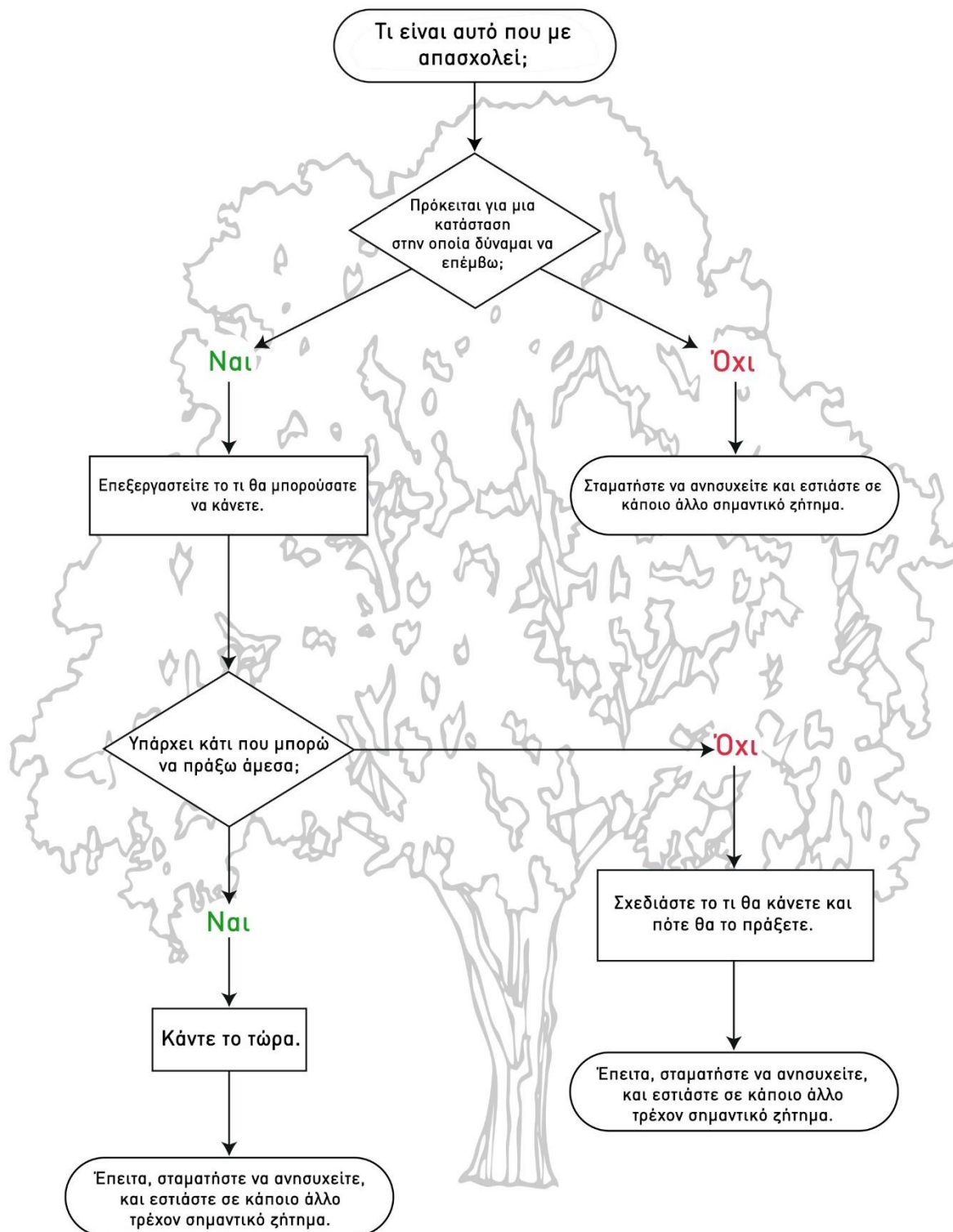
Δείτε μια ταινία
Παρακολουθήστε μια τηλεοπτική εκπομπή
Παρακολουθήστε ένα βίντεο στο YouTube



Ελάτε σε επαφή με άτομα

Επικοινωνήστε με έναν φίλο
Μπειτέ σε μια νέα ομάδα
Γίνετε μέλος ενός πολιτικού κόμματος
Εγγραφείτε σε έναν ιστότοπο γνωριμιών
Στείλτε ένα μήνυμα σε έναν φίλο
Γράψτε μια επιστολή σε έναν φίλο
Επανασυνδεθείτε με έναν παλιό φίλο

Χρησιμοποιήστε Το Δέντρο Των Αποφάσεων Όστε Να Διαχωρίσετε Τα 'Πραγματικά Προβλήματα' Από Τις 'Υποθετικές Ανησυχίες'



Αναβολή Των Ανησυχιών Για Αβέβαιες Στιγμές

Οι ψυχολόγοι πιστεύουν πως υπάρχουν δύο τύποι ανησυχίας:

- 1. Οι ανησυχίες για πραγματικά προβλήματα** που αφορούν αληθινά προβλήματα που σε επηρεάζουν τώρα και για τα οποία μπορείς να δράσεις τώρα. “Τα χέρια μου έχουν λερωθεί από την κηπουρική, πρέπει να τα πλύνω”, “Πρέπει να τηλεφωνήσω στη φίλη μου αλλιώς θα νομίζει πως ξέχασα τα γενέθλιά της”, “Δεν βρίσκω τα κλειδιά μου”, “Δεν έχω χρήματα να πληρώσω τον λογαριασμό του ρεύματος”, “Το αγόρι μου δεν μου μιλάει”
- 2. Οι υποθετικές ανησυχίες** που αφορούν πράγματα που δεν είναι του παρόντος, αλλά μπορεί να συμβούν στο μέλλον. “Και αν πεθάνω;”, “Τι θα γίνει αν όλοι όσοι ξέρω πεθάνουν;” “Ίσως το να ανησυχώ να με τρελάνει”

Οι άνθρωποι που βασανίζονται από ανησυχίες συχνά τις βιώνουν ως ανεξέλεγκτες, χρονοβόρες, και πολλές φορές θεωρούν πως είναι προς όφελός τους να ασχοληθούν με αυτές όταν προκύπτουν. Το να πειραματιστείτε με την αναβολή των ανησυχιών -σκόπιμα να αφιερώνετε λίγο χρόνο μέσα στην ημέρα αποκλειστικά για τις ανησυχίες σας και να περιορίσετε τον χρόνο που περνάτε ανησυχώντας- είναι ένας βοηθητικός τρόπος να εξερευνήσετε την σχέση σας με τις ανησυχίες. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για τουλάχιστον μια εβδομάδα.

Βήμα 1: Προετοιμασία

Αποφασίστε **πότε** θα είναι ο χρόνος που θα ανησυχείτε, και **πόσο** θα διαρκεί

-Ο ‘χρόνος ανησυχίας’ είναι ο χρόνος που αφήνετε στην άκρη καθημερινά για τον καθορισμένο σκοπό της ανησυχίας.

-Ποια ώρα της ημέρας θεωρείτε πως θα βρίσκεστε στην καταλληλότερη διανοητική κατάσταση ώστε να ασχοληθείτε με τις ανησυχίες σας;

-Πότε είναι λιγότερο πιθανό να σας ενοχλήσουν;

-Αν είστε αβέβαιοι, 15 με 30 λεπτά κάθε μέρα στις 7:00 το βράδυ είναι μια καλή ώρα για αρχή.



Βήμα 2: Αναβολή ανησυχιών

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποφασίστε εάν οι ανησυχίες που προκύπτουν είναι ανησυχίες “πραγματικών προβλημάτων” για τις οποίες μπορείτε άμεσα να δράσετε, ή είναι υποθετικές ανησυχίες οι οποίες μπορούν να αναβληθούν.

Πρόκειται για ανησυχία περί αληθινού προβλήματος για την οποία μπορώ να κάνω κάτι άμεσα;

Ναι

Αναλάβετε δράση άμεσα.

Όχι

Αναβάλετε το να το σκέφτεστε μέχρι την ώρα ανησυχίας.

Ανακατευθύνετε την προσοχή σας στο παρόν έχοντας επίγνωση της παρούσας στιγμής:
-Χρησιμοποιήστε τις αισθήσεις σας (όραση, ακοή, αφή, οσμή, γεύση).
-Επικεντρωθείτε σε εξωτερικά παρά εσωτερικά ερεθίσματα.
-Πείτε στον εαυτό σας “Δεν θα υποκύψω σε αυτήν την ανησυχία τώρα αλλά αργότερα”.

Βήμα 3: Χρόνος ανησυχίας

Χρησιμοποιήστε τον προκαθορισμένο χρόνο ανησυχίας σας για να ανησυχείτε. Σκεφτείτε να καταγράψετε τις υποθετικές ανησυχίες που θυμάστε να είχατε μέσα στην ημέρα. Πόσο σας ανησυχούν τώρα; Πρόκειται κάποια από αυτές τις ανησυχίες να σας οδηγήσει στο να λάβετε δράση έμπρακτα;

-Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε όλο τον καθορισμένο χρόνο ανησυχίας σας, ακόμη και αν αισθάνεστε πως δεν έχετε πολλά να σας ανησυχούν, ή οι ανησυχίες δεν φαντάζουν πειστικές αυτή τη στιγμή.

-Σκεφτείτε τώρα τις ανησυχίες σας -σας προκαλούν το ίδιο συναισθηματικό ‘ξάφνιασμα’ όταν τις σκέφτεστε τώρα σε σχέση με όταν τις αντιμετωπίσατε για πρώτη φορά;

-Μπορεί κάποια από τις ανησυχίες σας να μετατραπεί σε πρακτικό πρόβλημα για το οποίο μπορείτε να αναζητήσετε κάποια λύση;

Επιαναφέροντας τις σκέψεις σας με συμπτώνια κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης.

<p>Κατάσταση Με ποιον ήσασταν; Τι κέντατε; Πού συνέβη; Πότε συνέβη;</p>	<p>Συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις Τι αισθανθήκατε; Βαθμολογήστε την ένταση από 0-100%</p>	<p>Αυτόματες σκέψεις Τι πέρασε από το μυαλό σας; σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις.</p>	<p>Συμπεριληπτική απάντηση Τι θα ήταν μια πραγματικά συμπεριληπτική απάντηση στην ερωτητική σας σκέψη;</p>
<p>Ταρακολουθύ ειδήσεις για δεύτερη ώρα συνεχόμενα.</p>	<p>Αισθήματα ανησυχίας και αυξανόμενο αίσθημα πανικού.</p>	<p>Αυτό που συμβαίνει είναι απάισιο. Τόσο άθροιστο θα μπορούσαν να πεθάνουν. Τι θα συμβεί σε μένα και την οικογένειά μου;</p>	<p>Είναι κατανοητό το να αγχώνεσαι -θα ήταν αυνηθιστο να μην αγχώνόσου. Τι είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις ώστε να αισθανθείς καλύτερα αυτή τη στιγμή; Θα μπορούσες να παρακολουθήσεις μια κωμωδία αντί τις ειδήσεις, ή να σικωθείς και να κάνεις κάτι άλλο.</p>
		<p>Αν είχα μια εικόνα ή μια ανάμνηση, τι σημασία είχε αυτή για εσένα;</p>	<p>Προστίθω να απαντήσεις στον εαυτό σου βάσει των συμπεριληπτικών αξιών της σοφίας, της δύναμης, της ζεστασιάς, της καλοσύνης και της μη επικριτικότητας. -Τι θα έλεγε ο καλύτερός μου φίλος/η καλύτερή μου φίλη; -Τι θα μου έλεγε ένα πραγματικά συμπεριληπτικό πλάσμα; -Με ποιο τόνο φωνής χρειάζεται να μου μιλήσουν ώστε να αισθανθώ καθησυχασμένος/καθησυχασμένη.</p>

Επαναφέροντας τις σκέψεις σας με συμπτώνα κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης.

<p>Κατάσταση Με ποιον ήσασταν; Τι κάνατε; Πού συνέβη; Πότε συνέβη;</p>	<p>Συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις Τι αισθανθήκατε; Βαθμολογήστε την ένταση από 0-100%</p>	<p>Αυτόματες σκέψεις Τι πέρασε από το μυαλό σας; σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις.</p>	<p>Συμπτωατική απάντηση Ποιά θα ήταν μια πραγματικά συμπτωατική απάντηση στην αρνητική σας σκέψη;</p>
		<p>Αν είχατε μια εικόνα ή μια ανάμνηση, τι σημασία είχε αυτή για εσένα;</p>	<p>Προσπάθησε να απαντήσεις στον εαυτό σου βάσει των συμπτωατικών αξιών της σοφίας, της δύναμης, της ζεστασιάς, της καλοσύνης και της μη επικριτικότητας. -Τι θα έλεγε ο καλύτερός μου φίλος/η καλύτερή μου φίλη; -Τι θα μου έλεγε ένα πραγματικά συμπτωατικό πλάσμα; -Με ποιο τόνο φωνής χρειάζεται να μιλήσουν ώστε να αισθάνθώ καθηγουχασμένος/καθηγουχασμένη.</p>

Μερικές τελευταίες συμβουλές

- **Φτιάξτε μια ρουτίνα.** Αν περνάτε περισσότερο χρόνο σπίτι είναι σημαντικό να διατηρείτε μια ρουτίνα. Καθιερώστε συγκεκριμένες ώρες που θα κοιμάστε και θα ξυπνάτε, να τρώτε τακτικά, και να ντύνεστε κάθε πρωί. Ένα χρονοδιάγραμμα θα έδινε δομή στην ημέρα σας.
- **Μείνετε σωματικά και πνευματικά ενεργοί.** Όταν σχεδιάζετε το καθημερινό σας χρονοδιάγραμμα, δοκιμάστε να συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κρατούν σώμα και πνεύμα σε εγρήγορση. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να μάθετε κάτι καινούριο μέσω ενός διαδικτυακού μαθήματος, ή να προκαλέσετε τον εαυτό σας να μάθετε μια καινούργια γλώσσα. Είναι επίσης σημαντικό να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Για παράδειγμα κάντε σχολαστικά δουλειές σπιτιού για 30 λεπτά, ή ένα διαδικτυακό μάθημα γυμναστικής.
- **Εξασκήστε την ευγνωμοσύνη.** Σε καιρούς αβεβαιότητας, το να αναπτύξετε μια ρουτίνα ευγνωμοσύνης μπορεί να σας συνδέσει με στιγμές χαράς, ζωντανίας και ευχαρίστησης. Στο τέλος κάθε ημέρας, διαθέστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε για τι πράγμα ήσασταν ευγνώμονες σήμερα. Προσπαθήστε να είστε ακριβείς και παρατηρήστε νέα πράγματα κάθε μέρα, για παράδειγμα “Είμαι ευγνώμων που είχε ήλιο το μεσημέρι και μπόρεσα να κάτσω έξω”. Μπορείτε να αρχίσετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, ή να κρατάτε σημειώματα σε ένα βάζο ευγνωμοσύνης. Παρακινήστε και άλλα άτομα μέσα στο σπίτι σας να συμμετάσχουν.
- **Παρατηρήστε και περιορίστε οτιδήποτε γεννά ανησυχίες.** Καθώς εξελίσσεται η υγειονομική κρίση αισθανόμαστε πως πρέπει συνεχώς να παρακολουθούμε τις ειδήσεις και να ελέγχουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για ενημερώσεις. Ωστόσο μπορεί να παρατηρήσετε πως αυτο τροφοδοτεί τα άγχη και τις ανησυχίες σας. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τι τροφοδοτεί τις ανησυχίες σας. Για παράδειγμα, είναι το να παρακολουθείτε τις ειδήσεις για πάνω από μισή ώρα; Είναι το να ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μια ώρα; Προσπαθήστε να περιορίσετε τον χρόνο που εκτίθεστε σε αγχωτικά ερεθίσματα καθημερινά. Μπορείτε να επιλέξετε μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα για να παρακολουθείτε τις ειδήσεις, ή να περιορίσετε το χρόνο που διαθέτετε για να ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για νέα.
- **Βασιστείτε σε αξιόπιστες ειδησεογραφικές πηγές.** Μπορεί να σας βοηθήσει το να έχετε επίγνωση της προέλευσης των ειδήσεων και των πληροφοριών που αποκτάτε. Προσέξτε να επιλέγετε αξιόπιστες πηγές. 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: English (GB)

Translated title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Type: Guide

Document orientation: Portrait

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

Διευκρίνιση

Η χρήση αυτού του οδηγού δεν προορίζεται, ούτε και θα έπρεπε να υποκαταστήσει την επαγγελματική ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Αν υποφέρετε από οποιαδήποτε προβλήματα ψυχικής υγείας σας συστήνουμε να αναζητήσετε επίσημη ιατρική γνωμάτευση πριν χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες. Δεν εγγυόμαστε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές, ολοκληρωμένες, αξιόπιστες ή ταιριαστές σε κάθε σκοπό. Αν είστε επαγγελματίας ψυχικής υγείας θα πρέπει να εργάζεστε στο εύρος των δικών σας ικανοτήτων, χρησιμοποιώντας τις δικές σας δεξιότητες και γνώσεις, και επομένως οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν την καλή πρακτική, όχι να την αντικαταστήσουν.