

# ΖΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Η ψυχική υγεία εν μέσω παγκόσμιας  
αβεβαιότητας

Αναστοπούλου Μαριλίνα  
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

# ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ:

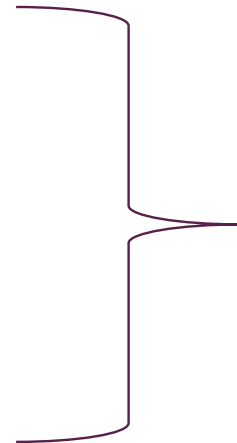
- Πανδημία ιστορικών διαστάσεων
- Ραγδαίες εξελίξεις στον κόσμο
- Κατάσταση κρίσης
- Παροδική κατάσταση αποσταθεροποίησης του ατόμου
- Διάρρηξη της κανονικότητας

# Συναισθηματικά απειλητική κατάσταση



Αλλαγές

1. Συμπεριφορικές συνήθειες
2. Καθημερινότητα
3. Τρόπος εργασίας
4. Επικοινωνία & διάδραση



Απότομη  
&  
ξαφνική  
αλλαγή

# ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ:

- ◉ Καθεστώς εγκλεισμού
- ◉ Ψυχολογία της απομόνωσης
- ◉ Ανασφάλεια & συνειδητοποίηση της ταυτότητας μας
- ◉ Καταιγισμός πληροφοριών & διάχυση πανικού
- ◉ Αίσθηση ανυπεράστιστου
- ◉ Αγωνία για το τι μέλει γενέσθαι

Πανδημική κατάσταση που μας αφορά  
όλους!

γεγονός;



Όλοι ζούμε το ίδιο  
γεγονός αλλά το  
βιώνουμε όλοι με ίδιο  
τρόπο ;;

# Ανησυχία & άγχος...

Συνηθισμένα προβλήματα παίρνουν τον έλεγχο & μας κατακλύζουν

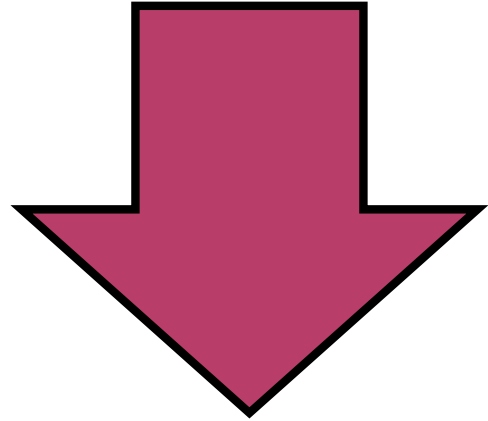
Αλυσίδα  
σκέψεων &  
εικόνων με μη  
ρεαλιστικές  
κατευθύνσεις

&

Ένας τρόπος  
για να  
σκεφτόμαστε  
για το  
μέλλον

=

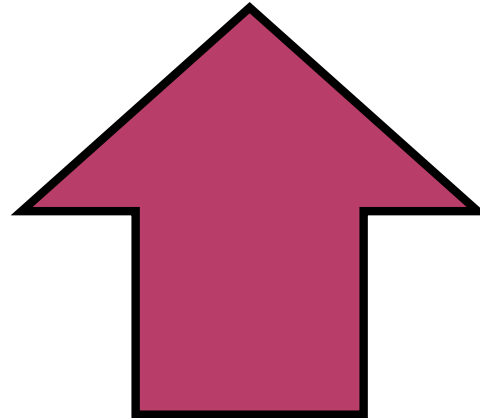
Άγχος & Φόβος



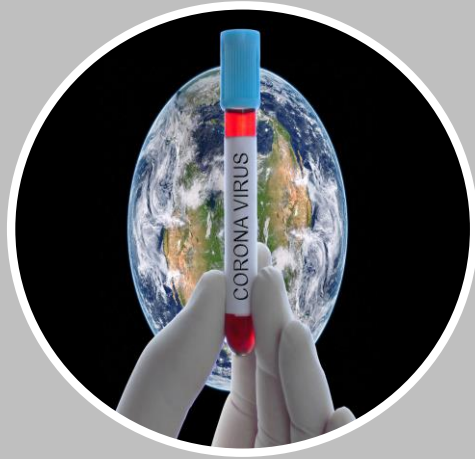
Η ανησυχία δεν  
είναι μόνο στο  
μυαλό μας,  
οταν γίνεται υπερβολική  
τη βιώνουμε και ως  
άγχος στο σώμα μας.



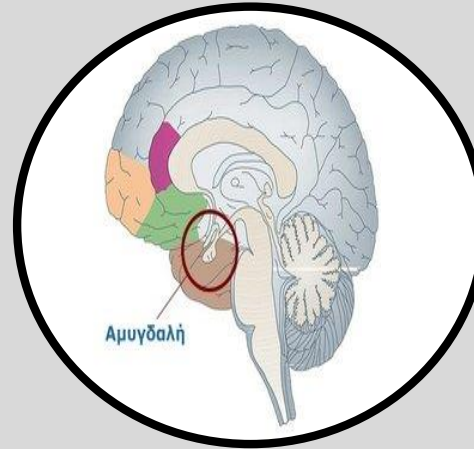
*Όταν δε μιλάει το  
στόμα, μιλάει το  
σώμα...*



# ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ:



Απειλή και μηχανισμοί  
προφύλαξης

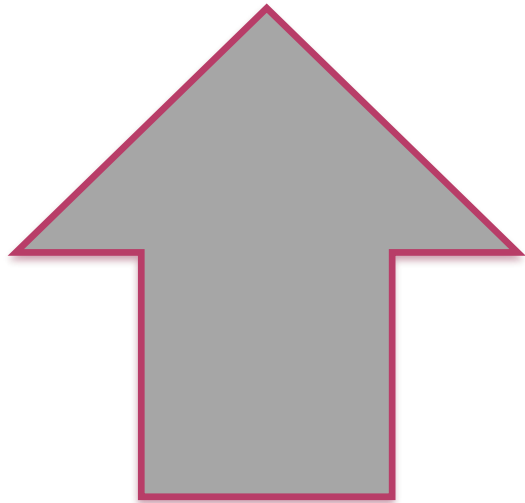


Αμυγδαλή

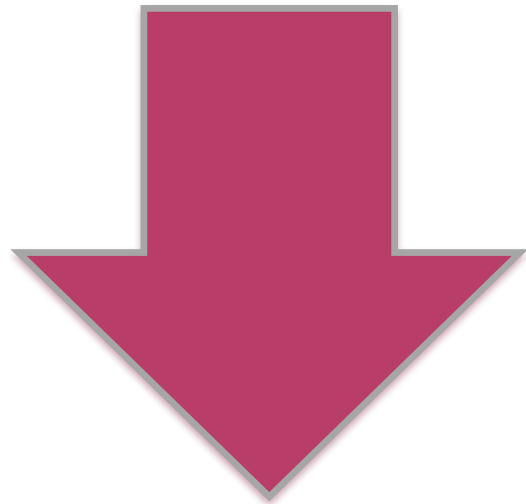




# ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ:



Αυτοδύναμος  
άνθρωπος



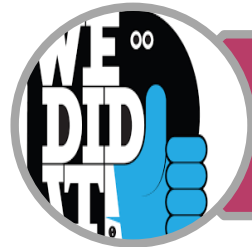
...μύθος...



Ας φανταστούμε...



Τι κάναμε..;



Πως τα καταφέραμε;



Τι μας βοήθησε..;

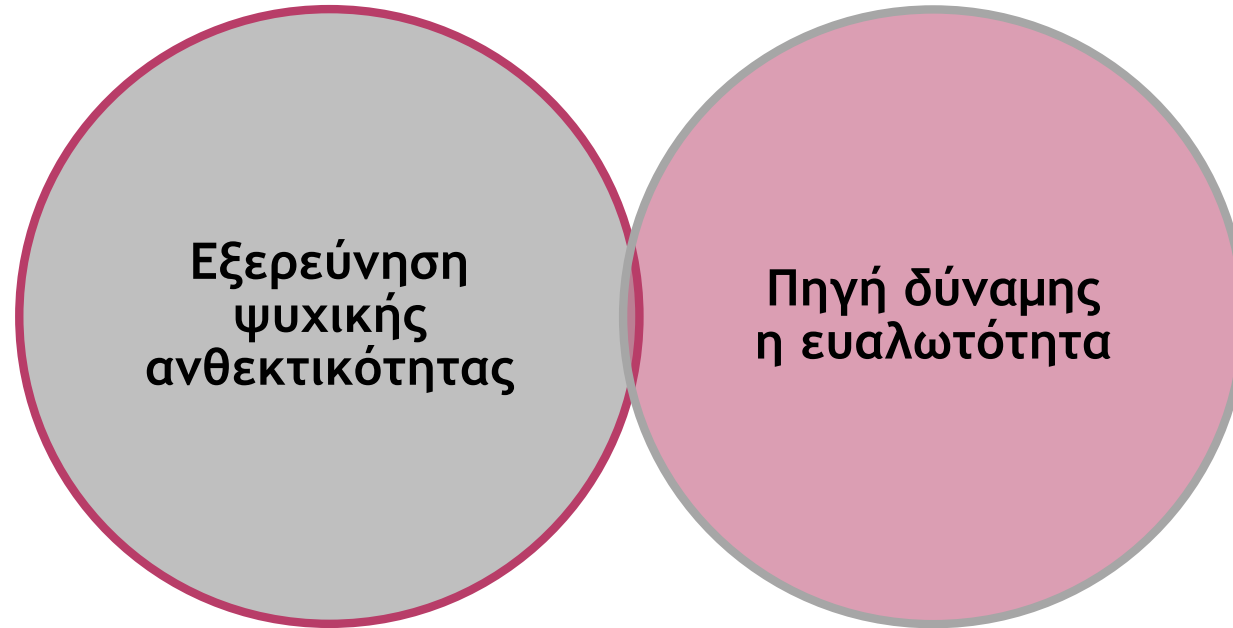
## Ψυχολογικό αντίδοτο κατά του κορονοϊού...

- Νέα ρουτίνα
- Προηγούμενες συνήθειες
- Φυσική κατάσταση
- Διατροφή- Σύμπλεγμα Β
- Διαχείριση άγχους
- Έγκυρα μέσα πληροφόρησης

# Ψυχολογικό αντίδοτο κατά του κορονοϊού...

- ✓ Σπάσιμο ρουτίνας
- ✓ Φροντίδα & διαφύλαξη σχέσεων
- ✓ Ατομικός χρόνος - προσωπικές ανάγκες
- ✓ Επικοινωνία συναισθημάτων
- ✓ Συνολική & προσωπική ευθύνη & υπευθυνότητα
- ✓ Ζητώ στήριξη

Εν μέσω κορονοϊού:



Ιός  
=  
Ανθεκτικός

VS

Άνθρωπος  
=  
Προσαρμοστικός

## Τι μαθήματα ζωής που μου δίνει η πανδημία :

- 1) Το μόνο σίγουρο είναι το αβέβαιο.
- 2) Πόσο αλληλοεξαρτώμενος είμαι από τους άλλους.
- 3) Η θνητότητα μου και η άρνηση να την αποδεχτώ.
- 4) Συναισθάνομαι το συνάνθρωπο.
- 5) Θάνατος - Ζωή.
- 6) Η δυσκολία να πειθαρχήσω τον εαυτό μου.
- 7) Επιστήμη.
- 8) Το καλό και η προστασία του άλλου είναι και δικό μου καλό.

Σας ευχαριστώ πολύ!!

«Στις δύσκολες καταστάσεις μην προσπαθείς να είσαι καλά. Να προσπαθείς να είσαι ΚΑΛΥΤΕΡΑ από το εάν δεν έκανες τίποτα.  
Να ζητάς αυτό που σου συμβαίνει να σε ταρακουνήσει, αλλά όχι να σε γκρεμίσει.»