



... και οι αθλητές συνεχίζουμε να ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

Απομονωμένοι, αλλά όχι Αποξενωμένοι!



Οι εξελίξεις σχετικά με τον κορωνοϊό (Coronavirus, CoViD-19) και τα μέτρα για την πρόληψη της εξάπλωσής του έχουν ισχυρό αντίκτυπο στην καθημερινή μας ζωή και ίσως αυτό να συνεχιστεί για κάποιες εβδομάδες ακόμα.

Ξέρω όλη αυτή η κατάσταση σας έχει αναστατώσει. Σκέψεις όπως: 'πάει το πρωτάθλημα', 'είχα ξεκινήσει πολύ καλά φέτος', 'είναι άδικο όλο αυτό που συμβαίνει', 'φίλε (ή bro, όπως θα γράφατε στο messenger) δεν την παλεύω' ... είμαι σίγουρη, κάνουν σουλάτσο στο μυαλό σας!

Τώρα -μετά και την **απαγόρευση της κυκλοφορίας**- χρειάζεται να δείξουμε την απαραίτητη **ψυχική δύναμη -ψυχική ανθεκτικότητα-** για να διαχειριστούμε καλύτερα την κατάσταση αυτή.

Συνοπτικά αναφέρουμε κάποιες προτάσεις που μπορούν να μας υποστηρίξουν για την **αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων**.

### 1. Έγκυρη και Ψύχραιμη ενημέρωση

- **Επιλέξτε τις πηγές ενημέρωσής σας.** Επιλέξτε μια πηγή που με ρεαλιστικό - χωρίς μελοδραματισμούς και τρομολαγνεία-, με ψύχραιμο τρόπο παρουσιάζει την τρέχουσα κατάσταση.
- **Παρακολουθήστε τις ειδήσεις μία φορά την ημέρα.** Μην μπείτε στον πειρασμό να θέλετε συνεχώς να ξέρετε τα πάντα για την τρέχουσα κατάσταση. Η υπερ-πληροφόρηση και οι λεπτομέρειες σε τέτοια θέματα μπορεί να δημιουργήσουν άσκοπη ανησυχία και να οδηγήσουν σε ένα συναίσθημα έλλειψης βοήθειας.
- Παρακολουθήστε τις εξελίξεις ρωτώντας τον εαυτό σας **"Τι σημαίνει αυτό για μένα και τους δικούς μου;"**

### 2. Καθοδήγηση σκέψεων και Διατήρηση ηρεμίας

- **Επιλέξτε δυναμικά να έχετε τον έλεγχο των σκέψεων σας.** Ως ένα βαθμό σύγχυση, άγχος και αναβλητικότητα, κάτω από τέτοιες συνθήκες, μπορεί να βιώσουμε στη ζωή μας χωρίς αυτό να είναι καταστροφικό! Σιγουρευτείτε, ωστόσο, ότι δεν επηρεάζεστε αρνητικά από αυτά.
- **Αποδεχθείτε και πάρτε στα χέρια σας την κατάσταση.** Μην αφήσετε τα αρνητικά συναισθήματα να σας αναστατώσουν υπερβολικά ή να διαταράξουν εντελώς την καθημερινή σας λειτουργία. **Αποδεχόμαστε** ότι δεν μπορούμε πάντα να ελέγχουμε τις καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω μας, αλλά αυτό που σίγουρα μπορούμε να κάνουμε είναι να **πάρουμε** στα χέρια μας την κατάσταση(!) ... απλώς ... γιατί μπορούμε να ελέγχουμε τη συμπεριφορά μας απέναντι στην εκάστοτε κατάσταση. Ο Επίκτητος έλεγε: «Δεν είναι οι

καταστάσεις που μας επηρεάζουν, αλλά η στάση μας απέναντι στις καταστάσεις». Επιλέξτε, λοιπόν, να διατηρήσετε την καθημερινή σας ζωή όσο το δυνατόν πιο οργανωμένη και δομημένη, λαμβάνοντας τα κατάλληλα μέτρα.

- **Αντιμετωπίστε τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα.** Δεχτείτε ότι περιστασιακά ενδέχεται να βιώσουμε αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Ωστόσο, μην τα αφήσετε να πάρουν κεντρικό ρόλο στην καθημερινή σας ζωή. Προσπαθήστε να μετατοπίσετε την προσοχή σας από αυτά σε κάτι άλλο που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε, να κάνετε κάτι δημιουργικό, ή να ασχοληθείτε με το διάβασμά σας.
- **Αν νιώθετε ότι η ένταση μεγαλώνει, μπορείτε να κάνετε μια Τεχνική Χαλάρωσης.** Η άσκηση αναπνοής 4 x 7 x 8 είναι εύκολη και αποτελεσματική. Η άσκηση γίνεται ως εξής: **Εισπνοή** μετρώντας αργά μέχρι το 4 – **Κράτημα αναπνοής** μετρώντας μέχρι το 7 - **Εκπνοή** μετρώντας μέχρι το 8. Επαναλάβετε τη διαδικασία αυτή 5 – 6 φορές. Μπορείτε να την επαναλαμβάνετε όποια στιγμή της ημέρας νιώθετε ότι η ένταση ανεβαίνει. Είναι, επίσης, χρήσιμη κατά τη νυκτερινή κατάκλιση καθώς δημιουργεί προϋποθέσεις για έναν ξεκούραστο ύπνο.

### 3. 'Επιλογή μας' τα μέτρα πρόληψης

Είναι σημαντικό όλοι να είμαστε συνεπείς με τα μέτρα που αποσκοπούν στην πρόληψη της εξάπλωσης του CoViD-19.

- Τα πιο δραστικά μέτρα:
  - Διατήρηση της κοινωνικής απομόνωσης
  - Απαγόρευση της άσκοπης κυκλοφορίας
- Συμπληρωματικά μέτρα που πρέπει να επιλέξετε:
  - Αποφυγή της χειραψίας. Δεν είναι αγένεια
  - Καθαριότητα και αερισμός του προσωπικού σας χώρου
  - Τακτικό πλύσιμο των χεριών – Μακριά τα χέρια από το πρόσωπο.
  - Απολύμανση των προϊόντων που φέρνετε στο σπίτι από το σούπερ μάρκετ
  - Πλύσιμο των φρούτων από τον μανάβη πριν τα βάλετε στο ψυγείο σας
  - Σωστή διατροφή – Ενίσχυση οργανισμού & ανοσοποιητικού συστήματος
  - Ο συνδυασμός καθαριότητας και απολύμανσης είναι που βοηθάει.
- Για να γίνουν λιγότερο αρνητικά τα μέτρα αυτά, αρκεί να τα «υιοθετήσουμε» συνειδητά. Μπορούμε, για παράδειγμα, να σκεφτούμε ότι **‘η απομόνωση είναι επιλογή μας’**, είναι το «φάρμακο» για να γίνουμε γρήγορα καλά από ένα πρόβλημα υγείας.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη **Νοερή Εξάσκηση**, για να μπορέσετε να ενσωματώσετε τα νέα μέτρα στην καθημερινότητά σας και να διαχειριστείτε τη δυσφορία ή την πίεση που δημιουργούν.

### 4. Τοποθέτηση - Αλλαγή στόχων

Η παράταση των έκτακτων μέτρων για τον CoViD-19 και η απαγόρευση των μετακινήσεων, δεν επιτρέπουν την υλοποίηση του προγράμματος προετοιμασίας σας.

- Οι σημαντικοί αγώνες του 2020 πιθανόν θα αναβληθούν ή/και θα ακυρωθούν. Ωστόσο, **φροντίστε να παραμείνετε προετοιμασμένοι.**

- **Συζητήστε** με τον προπονητή και την ομάδα υποστήριξης, για να κάνετε τις αναγκαίες προσαρμογές και να δημιουργήσετε μια νέα ρουτίνα, ορίζοντας συγκεκριμένους, προσωπικούς στόχους.
- Ορίστε **ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους!**
- Είναι σημαντικό, λοιπόν, η καθημερινή **ρουτίνα** και οι **στόχοι** σας να **προσαρμοστούν αναλόγως.**
- **Καθοδηγείστε τον εαυτό σας,** ώστε να κρατήσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για τους νέους στόχους και την προσαρμογή σας, όσο το δυνατόν πιο αισιόδοξα και υποστηρικτικά.
- **Δώστε έμφαση στις σπουδές σας.** Το διάστημα της απομόνωσης ο ελεύθερος χρόνος είναι πολλαπλάσιος! ... αξιοποιήστε τον με διάβασμα. Είναι ευκαιρία να προετοιμαστείτε κατάλληλα για τις τελικές εξετάσεις, για την πτυχιακή εργασία σας ή τις εργασίες των επιμέρους μαθημάτων.

## 5. Απομονωμένοι, αλλά όχι αποξενωμένοι!

Τα μέτρα που λαμβάνονται καθημερινά, στοχεύοντας στη μείωση της εξάπλωσης του CoViD-19, έχουν ως συνέπεια την **ισχυρή μείωση της άμεσης επαφή** μας με το περιβάλλον μας και άλλους ανθρώπους που είναι σημαντικοί σε μας.

- **Όλοι πρέπει να το σεβαστούμε αυτό!** ... ευτυχώς μπορούμε να κρατήσουμε την επαφή μας με τους άλλους ψηφιακά.
- **Απομονωθείτε, αλλά μην αποξενωθείτε από τους άλλους.** Η σύγχρονη τεχνολογία μας βοηθάει να διατηρήσουμε την επικοινωνία μας με τους άλλους.
- **Συνομιλήστε ψηφιακά** για να **μοιραστείτε** σκέψεις και συναισθήματα και να ανταλλάξετε παραδείγματα εναλλακτικών καθημερινών δραστηριοτήτων.

## 6. Επικοινωνία με τον προπονητή και την ομάδα υποστήριξης

Αυτή η κατάσταση μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε ανασφαλείς, ανήσυχoi, ή ευερέθιστοι.

Μερικές φορές αυτό μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε ένα αίσθημα έλλειψης ελέγχου, διαταραγμένο ύπνο, άγχος ή ακόμα και πανικό.

Μείνετε σε επαφή με τον προπονητή και την ομάδα σας ή επικοινωνήστε με το Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας του Τμήματός μας ([sport.psychology@phed.uoa.gr](mailto:sport.psychology@phed.uoa.gr)) για την καλύτερη αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων αυτής της κατάστασης.



Μαρία Ψυχουντάκη

Ψυχολόγος-Αθλητική ψυχολόγος  
Αναπλ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

