

## Αυτοφροντίδα κατά την καραντίνα ή τον αυτοπεριορισμό

**Χ**ωρίς αμφιβολία, η καραντίνα (ή ο ηθελημένος αυτοπεριορισμός στο σπίτι) για μεγάλη χρονική περίοδο κατά την επιδημική έξαρση μιας λοιμώδους ασθένειας, είναι αγχωτική.

Οτιδήποτε μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε το αίσθημα της απομόνωσης, της αβεβαιότητας και της ανοίας, αλλά και για να σχηματίσετε μια δομή και μια ρουτίνα για τις μέρες σας, θα σας βοηθήσει, τόσο κατά τον καιρό του περιορισμού σας, όσο και έπειτα.

Στο βοήθημα αυτό θα βρείτε συνήθειες αντιδράσεις που προκύπτουν σε περιόδους καραντίνας, καθώς και συμβουλές σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε για να αντέξετε και να διαχειριστείτε το στρες και το άγχος αυτή την περίοδο.

### Κοινές αντιδράσεις κατά την καραντίνα

Δείτε παρακάτω ορισμένα πράγματα τα οποία συνήθως βιώνουν οι άνθρωποι σε περιόδους αυτοπεριορισμού ή καραντίνας:

- Αισθάνονται μεγαλύτερο άγχος, ανησυχία και ένταση από το κανονικό.
- Αισθάνονται αφηρημένοι, νευρικοί και δεν μπορούν να συγκεντρωθούν καλά σε τίποτα για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Σκέφτονται την επιδημία της νόσου, ακόμα και όταν προσπαθούν να συγκεντρωθούν σε άλλα πράγματα.
- Θέλουν να ερευνήσουν και να μάθουν ό,τι μπορούν για την επιδημία αυτή και για το τι μπορεί να προκύψει από αυτή.
- Πλήξη και ανησυχία.
- Αισθάνονται αποπροσανατολισμένοι, σαν να χάνουν την αίσθηση του χρόνου.
- Αισθάνονται ότι οι ρυθμοί ζωής έχουν επιβραδυνθεί και ότι η ζωή έχει γίνει «μικρή». (Από τη θετική πλευρά, αρκετός κόσμος αναφέρει συχνά πως αυτό το διάστημα τους βοήθησε να παρατηρήσουν και να εκτιμήσουν περισσότερο τα μικρά πράγματα στη ζωή και ότι τους έδωσε χρόνο να σκεφτούν τι πραγματικά έχει σημασία στη ζωή τους.)
- Δυσκολία στον ύπνο.
- Αποζητούν περισσότερο τα ανθυγιεινά ή επικίνδυνα πράγματα που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το άγχος και την ένταση (π.χ. αλκοόλ, τσιγάρα).
- Αισθάνονται νευρικοί και απρόθυμοι να βγουν από την καραντίνα ή τον αυτοπεριορισμό, να βγουν ξανά έξω σε δημόσιους χώρους και να συνεχίσουν τις συνηθισμένες τους δραστηριότητες.

## Μείνετε υγιείς και δυνατοί κατά την καραντίνα

### 1. Προετοιμασία

- **Προετοιμαστείτε σε πρακτικό επίπεδο για να περάσετε αρκετές εβδομάδες στο σπίτι.** Αποθηκεύστε τα απαραίτητα τρόφιμα, φάρμακα, απολυμαντικό, χαρτομάντηλα, χαρτί υγιείας κ.λπ. Καλό θα ήταν, επίσης, να αγοράσετε και κάποια καινούρια βιβλία ή/και επιτραπέζια παιχνίδια.

•

### 2. Να θυμάστε

- **Έχετε αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις και στο παρελθόν.** Θα καταφέρετε να αντιμετωπίσετε και αυτήν.
- **Είναι προσωρινή.** Η καραντίνα θα λήξει και η ζωή σας θα επανέλθει στους κανονικούς της ρυθμούς.

### 3. Κάντε τα ακόλουθα

- **Συνδεθείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.** Ίσως να μην μπορείτε να τους δείτε διά ζώσης, αλλά πιθανώς να μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους με ηλεκτρονικό μήνυμα (email), τηλέφωνο, βιντεοκλήση ή με ηχητικό μήνυμα. Ελάτε από μόνοι σας σε επαφή με τους άλλους για να ρωτήσετε τι κάνουν ή για να μάθετε τα νέα τους. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, ιδιαίτερα αν ζείτε μόνοι.
- **Δώστε δομή και μια ρουτίνα στις μέρες σας.** Κρατήστε μια φυσιολογική, καθημερινή ρουτίνα, όσο γίνεται περισσότερο. Αποφασίστε πόσο χρόνο θα αφιερώνετε στη δουλειά σας και κάθε πότε (αν χρειάζεται). Βρείτε και άλλα πράγματα που θέλετε να κάνετε αυτές τις μέρες και κάντε μια λίστα με αυτά. Φτιάξτε μια καθημερινή λίστα εργασιών για τον εαυτό σας (και, αν έχετε άλλα μέλη στην οικογένειά σας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, κάντε μια λίστα και για αυτά). Βάλτε μερικές «δημιουργικές» δραστηριότητες στη λίστα (όπως δουλειά ή καθάρισμα των παταριών) και μερικές «διασκεδαστικές» δραστηριότητες (όπως επιπλέον χρόνος για να διαβάσετε βιβλία ή για να παίξετε επιτραπέζια με τα παιδιά). Ολοκληρώνοντας τα πράγματα που έχετε στη λίστα σας, δημιουργείτε στον εαυτό σας μια αίσθηση δομής, ολοκλήρωσης και ελέγχου.
- **Ασκηθείτε συχνά.** Αν έχετε εξοπλισμό γυμναστικής στο σπίτι, χρησιμοποιήστε τον. Μπορείτε επίσης να βρείτε προγράμματα πιλάτες, γιόγκα και ασκήσεων γυμναστικής στο διαδίκτυο, για όλα τα επίπεδα άσκησης και χωρίς εξοπλισμό. Βάλτε στην καθημερινή σας λίστα κάποια άσκηση οποιασδήποτε μορφής.
- **Κάντε πράγματα στο σπίτι τα οποία δεν προλαβαίνατε να κάνετε πριν.** Βρείτε δουλειές στο σπίτι σας, τις οποίες σκοπεύατε να κάνετε. Τώρα είναι η στιγμή να τακτοποιήσετε, επιτέλους, τα σεντόνια και τις πετσέτες σας ή να καθαρίσετε τα πατάκια. Σημειώστε και αυτές τις δουλειές και προσθέστε τες στην καθημερινή σας λίστα εργασιών.
- **Κάντε κάτι διασκεδαστικό, για το οποίο συνήθως δεν έχετε χρόνο.** Τι είναι αυτό που σας αρέσει να κάνετε, αλλά συνήθως δεν βρίσκετε χρόνο; Διαβάστε

ένα καινούριο βιβλίο, παρακολουθήστε μια καινούρια τηλεοπτική σειρά, παίξτε επιτραπέζια κ.λπ. Βάλτε κάτι διασκεδαστικό και ευχάριστο στην καθημερινή σας λίστα.

- **Προγραμματίστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας.** Βεβαιωθείτε πως όλοι θα έχουν την ευκαιρία να περάσουν λίγο χρόνο μόνοι τους (ή, αν είστε σπίτι με μικρά παιδιά, περάστε χρόνο σε μικρότερες οικογενειακές ομάδες).
- **Αναπνεύστε καθαρό αέρα.** Αν είστε αρκετά τυχεροί ώστε να έχετε αυλή, βεράντα, μπαλκόνι ή ασφαλή πρόσβαση σε εξωτερικό χώρο, εκμεταλλευτείτε το. Είναι σημαντικό για την ευεξία σας να περνάτε χρόνο στη φύση. Παρόλα αυτά, παρακαλούμε να συνεχίσετε να τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς υγείας και τις συμβουλές που σχετίζονται με τις αποστάσεις που πρέπει να κρατάτε από τους άλλους σε εξωτερικούς χώρους..
- **Σημειώστε τα απαραίτητα αντικείμενα που μπορεί να σας τελειώσουν κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού ή της καραντίνας.** Ειδικά αν δεν είχατε πολύ χρόνο για να προετοιμαστείτε, μπορεί να σας τελειώσει κάτι που χρειάζεστε (για παράδειγμα, φάρμακα). Ελέγξτε από νωρίς τις προμήθειές σας, σημειώστε ό,τι μπορεί να χρειαστείτε και βρείτε τρόπο για να το προμηθευτείτε, αν αυτό είναι δυνατόν.
- **Μην περνάτε πολύ χρόνο παρακολουθώντας ειδήσεις ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.** Οι ειδήσεις που τονίζουν τη γρήγορη εξάπλωση της επιδημίας και την έλλειψη αποτελεσματικής θεραπείας απλώς θα σας αγχώσουν περισσότερο και θα σας κάνουν να αισθανθείτε αβοήθητοι. Παρόμοιο αποτέλεσμα μπορεί να έχει ο πολύς χρόνος που περνάτε παρακολουθώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κρατήστε 2-3 αξιόπιστες πηγές πληροφοριών σχετικά με την επιδημική έξαρση.
- **Ζητήστε υποστήριξη.** Ελάτε σε επαφή με το πρόγραμμα φροντίδας προσωπικού του οργανισμού σας, τον γιατρό σας ή ή με άλλους επαγγελματίες για υποστήριξη και συμβουλές.