

**Εγχειρίδιο Τεχνικών Αντιμετώπισης Κρίσης και Έκτακτων Συνθηκών
λόγω της πανδημίας Κορονοϊού (COVID – 19) για τα άτομα που
βρίσκονται σε καραντίνα:
Η Εργοθεραπευτική Σκοπιά**

Εισαγωγικό Σημείωμα

Το άκουσμα των ειδήσεων σχετικά με την παγκόσμια κρίση της υγείας μπορεί να σας προκάλεσε αισθήματα άγχους και αβεβαιότητας σχετικά με το μέλλον σας. Εν μέσω αυτής της έκτακτης ανάγκης, όλοι μας είχαμε άμεση αλλαγή στο καθημερινό μας πρόγραμμα αλλά και στις ρουτίνες μας.

Είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να αισθάνεστε άγχος και ανησυχία αφού μόλις φθάσετε στην Κύπρο (φοιτητές, άτομα που πήγατε για δουλειά στο εξωτερικό κτλ.), δεν είχατε την ευκαιρία να πάτε στο σπίτι σας αλλά αντιθέτως βρίσκεστε σε απομόνωση για προληπτικούς λόγους.

Στενάχωρο αλλά αναγκαίο για να σπάσει η αλυσίδα μετάδοσης του νέου ιού που πλήττει ολόκληρο τον κόσμο. Χρειάζεται να δείξουμε ψυχραιμία και να κάνουμε λίγη υπομονή ακόμη, για το καλό όλων μας.

Σε αυτό το διάστημα λοιπόν, σας δίνετε η ευκαιρία να ανακαλύψετε καινούργιες πτυχές του εαυτού σας, αλλά και την εσωτερική σας δύναμη.

Το περιβάλλον τη δεδομένη στιγμή βιώνετε ως στερητικό λόγω της απομόνωσης, γι' αυτό λοιπόν οι Εργοθεραπευτές αναγνωρίζοντας την σημαντική επίδραση των δραστηριοτήτων και του περιβάλλοντος στη λειτουργικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση των ατόμων, έχουν ετοιμάσει κάποιες ιδέες και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να οργανώσετε το καθημερινό σας πρόγραμμα με ισορροπία και που σκοπό έχουν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της μοναξιάς αλλά και του άγχους που πιθανά να βιώνεται.

Τώρα είναι η στιγμή για να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο όλες τις δυνατότητες που μπορεί να σας παρέχει η τεχνολογία. Αυτή που άλλοτε την έχουμε κατηγορήσει για το πώς μας αποξενώνει και μας κρατά σε απόσταση από τους άλλους, αυτή θα χρησιμοποιήσετε σαν αντιστάθμισμα σε όλο αυτό που συμβαίνει για παραμείνετε συνδεδεμένοι με τους αγαπημένους σας.

Ποια είναι η σωστή ώρα για επαφή με τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

Προσπαθήστε να απέχετε από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, επιλέξτε την ώρα και από που θα λαμβάνετε σχετική ενημέρωση και περιοριστείτε σε αυτή.

Μια καλή πηγή είναι το Υπουργείο Υγείας (www.moh.gov.cy), ο Οργανισμός Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας (OKYTY <https://www.shso.org.cy/>) και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (<https://www.who.int>). Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται την καταστροφολογία και τα fake news.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Η δόμηση και η οργάνωση της ημέρας, μπορεί να σας βοηθήσει ιδιαίτερα να νοιώσετε χρήσιμοι, αποτελεσματικοί και στο τέλος της μέρας να μένετε με ένα αίσθημα ικανοποίησης για αυτά που έχετε καταφέρει.

Να Θυμάστε

- Ο χρόνος είναι ο πιο σημαντικός και πολύτιμος πόρος που έχουμε.
- Ο τρόπος που χρησιμοποιούμε το χρόνο μας, καθορίζει την ποιότητα του τρόπου ζωής μας.
- Ο χρόνος μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά ή να πάει χαμένος.
- Ένα μεγάλο ποσοστό του άγχους προέρχεται από το συναίσθημα του μη ελέγχου της ακολουθίας γεγονότων που συμβαίνουν στη ζωή μας και του τρόπο που χρησιμοποιούμε το χρόνο μας.
- Η καλή οργάνωση του χρόνου μας, μας δημιουργεί περισσότερο χρόνο και μειώνει το άγχος.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ

Ημερομηνία: _____



Πρωί	
Μεσημέρι	
Απόγευμα	
Βράδυ	

Οι Ιδέες και εισηγήσεις που σας προτείνουμε είναι οι εξής:

Ακούστε μουσική

- Ξανακούστε καλλιτέχνες που θαυμάζετε
- Ανακαλύψτε καινούργιους
- Φτιάξτε ή επενδύστε τις λίστες (playlist) σας με μουσική που σας ευχαριστεί

Δείτε ταινίες

- Δείτε ταινίες ή σειρές που τόσο καιρό δεν βρίσκατε το χρόνο.
- Τώρα είναι η ευκαιρία σας χωρίς να νιώθετε ενοχές για το χρόνο που αφιερώνετε.
- 35 δωρεάν ταινίες που κέρδισαν Όσκαρ online <https://www.enallaktikos.gr/Article/7705/deite-35-tainies-poy-kerdisan-oskar-online-kai-dwrean-?fbclid=IwAR07LiN9-p5nXQNFpBE9gUwvIrjqIS1idcJY2nGgmIasTBTYkKN16IoadqM#.Xmx1LjKIwA.facebook>

Διαβάστε βιβλία

- Βιβλία που από καιρό θέλατε να διαβάσετε και δεν βρίσκατε το χρόνο
- Αναζητείστε βιβλία που μπορείτε να έχετε πρόσβαση ηλεκτρονικά και τέλος αν νιώθετε καταβεβλημένοι ακούστε ηλεκτρονικά βιβλία (audiobooks) που υπάρχουν στο διαδίκτυο.
- Audiobooks <https://www.akousenabiblio.com/>
- Audiobooks και άλλα: <https://www.ebooks4greeks.gr/>
- <https://www.openbook.gr/>
- <https://free-ebooks.gr/>

Γράψτε!

Κάτι που σίγουρα πέρασε από το μυαλό σας αλλά ποτέ δεν τολμήσατε να πάρετε μολύβι και χαρτί ...

- Κείμενα
- Τραγούδια
- Ποιήματα
- Παραμύθια
- Ιστορίες και αναμνήσεις από τα παλιά
- Γράμματα σε φίλους ή αγαπημένα πρόσωπα

και στείλτε τα ηλεκτρονικά σε όποιον θέλετε και αν θέλετε.

Παρακολουθείστε παραστάσεις θεάτρου ή συναυλίες, που τόσο πολύ θέλατε να δείτε και δεν τα καταφέρατε. Με σχετική αναζήτηση θα βρείτε πολλές επιλογές διαδικτυακά.

Περιηγηθείτε εικονικά σε μουσεία ή διάσημα αξιοθέατα που πάντα θέλατε να δείτε.

Διαδικτυακές περιηγήσεις σε Μουσεία:

- <https://www.goodhousekeeping.com/life/travel/a31784720/best-virtual-tours/>

Διαδικτυακά παιχνίδια

Παίξτε διαδικτυακά παιχνίδια ή κατεβάστε εφαρμογές με παιχνίδια που διατηρούν τις γνωστικές σας δεξιότητες όπως σταυρόλεξα, Sudoku κα.

Οργανώστε Φωτογραφίες

Πόσες φορές δεν έχετε πει ότι πρέπει να βρείτε χρόνο να οργανώσετε όλες εκείνες τις φωτογραφίες που έχουν μαζευτεί. Έχετε λοιπόν τώρα το χρόνο να οργανώσετε το άλμπουμ που θέλατε από καιρό και να ταξινομήσετε τις φωτογραφίες και τα βίντεο σας.

Μιλήστε στο τηλέφωνο

Μιλήστε στο τηλέφωνο με αγαπημένα σας πρόσωπα, με το φίλο που όλο λέγατε να καλέσετε και δεν βρίσκατε το χρόνο. Χρησιμοποιείστε τις δυνατότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για διαδικτυακή κλήση ατομικά αλλά και ομαδικά. Πώς θα σας φαινόταν ένα ραντεβού για μια τέτοια ομαδική κλήση με παλιούς συμμαθητές; Για κανένα λόγο όμως μη συζητάτε για τα θέματα της ασθένειας του ιού. Αν ξεμείνετε από θέματα χρησιμοποιείστε ότι φίλτρο έχει η εφαρμογή σας για να γελάσετε.

Τεχνικές διαχείρισης του άγχους

Παρά τις προσπάθειες που μπορεί να καταβάλει ο καθένας μας για να νιώσει χρήσιμος και να οργανώσει τη μέρα του, η κατάσταση και οι περιορισμοί οι οποίοι βιώνουμε είναι ακραίοι και σε αυτό το πλαίσιο είναι αναμενόμενο κάποιος να βιώσει έντονο άγχος και ανησυχία. Το άγχος μπορεί να εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους σωματικά, συναισθηματικά, με αρνητικές σκέψεις, άσχημα όνειρα, νευρικότητα και ξεσπάσματα.

Αρχικά σκεφτείτε ότι είναι κάτι το οποίο θα περάσει και η κανονικότητα θα επανέλθει, απλά τώρα πρέπει να προσαρμόσουμε την καθημερινότητα μας στα προσωρινά δεδομένα του περιορισμού.

Δείτε παρακάτω μερικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, να παραμείνετε ψύχραιμοι, θετικοί και να επανέλθετε στην καθημερινότητα σας μετά το τέλος αυτής της δοκιμασίας.

Οι παρακάτω τεχνικές δεν στοχεύουν στο να αποφύγουμε το άγχος με κάθε κόστος, αλλά στο να μπορέσουμε να πάρουμε κάποια απόσταση από αυτό.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα σημάδια που μπορεί εμφανίζονται όταν το άγχος που νιώθουμε αρχίζει να γίνεται επικίνδυνο. Μπορούμε να τα ονοματίσουμε σαν «κόκκινες σημαίες». Οι αντιδράσεις στο άγχος και οι «κόκκινες σημαίες», μπορεί και να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Έτσι, πρέπει να είμαστε όλοι ενήμεροι για το τι μπορεί να περικλείεται στις «κόκκινες σημαίες», ώστε να μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να ρυθμίσουμε τα αρνητικά ερεθίσματα άγχους στο αρχικό τους στάδιο.

Οι πιο κοινές «κόκκινες σημαίες» είναι:

- Φυσικές:** Πονοκέφαλοι, στεγνό στόμα, ένταση μυών, εύκολη κόπωση
- Συναισθηματικές:** Θυμός, φόβος, ανησυχία, κατάθλιψη
- Συμπεριφορές:** Ευερεθιστότητα, δυσκολίες στον ύπνο, μείωση της όρεξης
- Σκέψη:** Μείωση της συγκέντρωσης, αναποφασιστικότητα, αρνητισμός

ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ;



Τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις το άγχος

Δραστηριότητα 1η

Διαφραγματική Αναπνοή: είναι μια τεχνική που βοηθάει να επιβραδύνετε την αναπνοή σας όταν αισθάνεστε άγχος ή αγωνία.

Η αναπνοή μας αλλάζει όταν αισθανόμαστε άγχος. Έχουμε την τάση να παίρνουμε σύντομες, γρήγορες, ρηχές αναπνοές που μπορεί να οδηγήσουν σε υπεραερισμό. Αυτός ο τύπος της αναπνοής μπορεί πραγματικά να σας κάνει να αισθανθείτε ακόμα πιο ανήσυχος και να προκαλεί ταχυκαρδία, ζάλη ή πονοκεφάλους.

Η διαφραγματική αναπνοή είναι ένα εξαιρετικός τρόπος να ηρεμούμε όταν νιώθουμε αγχωμένοι ή ανήσυχτοι. Βέβαια, απαιτεί κάποια πρακτική. **Πως να το κάνετε:**

- Η ήρεμη αναπνοή συνεπάγεται την ομαλή, αργή, κανονική αναπνοή.
- Καθίστε με όρθιο κεφάλι και ίσια πλάτη, ώστε οι πνεύμονες σας να έχουν την μέγιστη χωρητικότητα.
- Χαλαρώστε τους ώμους και αφήστε τα χέρια σας επίσης χαλαρά πάνω στα μπράτσα της καρέκλας ή πάνω στα πόδια σας.
- Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας απομακρύνοντας τις σκέψεις.
- Πάρτε μια αργή ανάσα από την μύτη και αισθανθείτε ότι ο αέρας κατεβαίνει και γεμίζει την κοιλία (4 sec περίπου).
- Κρατήστε την αναπνοή σας για 1-2 sec περίπου.
- Εκπνεύστε αργά από το στόμα και αισθανθείτε την κοιλιά να αδειάζει από τον αέρα (4 sec περίπου).
- Συνεχίστε τις αναπνοές με αυτόν τον τρόπο για 6-8 φορές μέχρι να βρείτε τον ρυθμό σας.
- Εξασκηθείτε για 5 λεπτά 2 φορές την ημέρα – δεν χρειάζεται να είστε αγχωμένοι για ξεκινήστε!

Δραστηριότητα 2^η

Μυϊκή Χαλάρωση

Όταν βιώνετε υπερβολικό άγχος, συνήθως μπορεί να νιώθετε ένα σφίξιμο στο πίσω μέρος του λαιμού σου ή σφίγγετε τα δόντια σας ή την γροθιά σας. Κάποιοι άλλοι άνθρωποι νιώθουν πίεση ή σφίξιμο στο στομάχι. Θα πρέπει να μπορείτε να καταλάβετε κάθε φορά σε πιο μέρος του σώματος σας νιώθετε αυτή την πίεση για να μπορέσετε να την αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά.

- Για αρχή προσπαθήστε να ελέγξετε γρήγορα τους μύες του σώματος σας και δείτε αν βρίσκονται σε κάποια ένταση.
- Ξεκινήστε εστιάζοντας στον τρόπο που νιώθετε το κάτω μέρος του ποδιού σας, κινώντας τα δάκτυλα σας. Στη συνέχεια σκεφτείτε για το υπόλοιπο πόδι σου. Νιώθετε κάποια πίεση ή ένταση στους μύες σας;
- Κάντε το ίδιο για την πλάτη, το στομάχι, το στήθος, τους ώμους, τα χέρια, το λαιμό, το σαγόνι, το μέτωπο κ.α.
- Καθώς περνάτε από την μια περιοχή του σώματος στην άλλη, τεντώστε και χαλαρώστε τους μύες σου για να δείτε αν μπορείτε να ελέγξετε την ένταση.
- Αν εντοπίσετε μια περιοχή που νιώθετε ότι είναι πολύ σφιγμένη, τότε προσπαθήστε να την τεντώσετε περισσότερο για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα και στη συνέχεια αφήστε τους μύες σας να χαλαρώσουν.
- Καθώς κάνετε το παραπάνω, αναπνέετε βαθιά και αργά, δίνοντας με αυτόν τον τρόπο το μήνυμα στους μύες σας, ότι προσπαθείτε να χαλαρώσετε.

Διατατικές Ασκήσεις

- Οι διατάσεις είναι ασκήσεις στις οποίες τεντώνετε τους μύες του σώματος σας, νιώθοντας στο τέλος καλύτερα και πιο ανάλαφρα.
- Δεν χρειάζεται να πιέζετε τους μύες σας στα όρια.
- Μερικές ασκήσεις με διατάσεις και ο τρόπος με τον οποίο θα πρέπει να τις εκτελέσετε περιγράφονται παρακάτω. Μπορείτε να τις εκτελέσετε κάθε φορά που νιώθετε σφιγμένος ή αγχωμένος.

Βασικές διατακτικές ασκήσεις



Δραστηριότητα 3^η

Διαλογισμός: ο διαλογισμός είναι ένας πολύ διαδεδομένος και αποτελεσματικός τρόπος για να χαλαρώσουμε και να ηρεμήσουμε όταν αισθανόμαστε αγχωμένοι. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες απλές μεθόδους διαλογισμού που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Απλός διαλογισμός για αρχάριους:

- Ξαπλώστε ή καθίστε αναπαυτικά.
- Κλείστε τα μάτια σας.
- Αναπνεύστε φυσικά χωρίς να προσπαθείτε να ελέγξετε την αναπνοή σας.
- Εστιάστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας και στις κινήσεις που κάνει το σώμα σας καθώς εισπνέεται και εκπνέετε.

Εστιάστε την προσοχή σας στο περιβάλλον:

- Επιλέξτε ένα αντικείμενο από το άμεσο περιβάλλον σας και επικεντρωθείτε στην παρατήρηση του για 1-2 λεπτά. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα λουλούδι ή ένα έντομο, το κατοικίδιο σας, ένα σύννεφο κ.α.
- Κοιτάξτε αυτό το αντικείμενο σαν να το βλέπετε για πρώτη φορά.
- Εξερευνήστε οπτικά κάθε πτυχή της μορφής του και αφήστε τον εαυτό σας να απορριφθεί.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να συνδεθεί με την ενέργεια και το σκοπό του μέσα στον φυσικό κόσμο.

Νιώστε ευγνωμοσύνη:

- Αφιερώστε 2 λεπτά όταν ξυπνάτε για να εστιάσετε στα σημαντικά.
- Κλείστε τα μάτια.
- Σκεφτείτε ότι σηκώνεστε, δείτε νοερά το δωμάτιο σας.
- Σκεφτείτε το πρώτο πρόσωπο για το οποίο νιώθετε ευγνωμοσύνη και φέρτε την μορφή του στο νου σας.
- Εστιάστε σε ένα μέρος του προσώπου του που σας αρέσει.
- Στείλτε του μια σκέψη ευγνωμοσύνης γιατί υπάρχει στην ζωή σας.
- Επαναλάβετε και για άλλα πρόσωπα.
- Φανταστείτε αυτά πρόσωπά χαρούμενα και εστιάστε στο χρώμα των ματιών τους.



Δραστηριότητα 4^η

Απομακρύνοντας τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις: είναι διαστρεβλωμένες σκέψεις που εντείνουν την ανησυχία μας για ένα θέμα. Δείτε στο παρακάτω πίνακα πως μπορείτε να τις διαχειριστείτε.

Βήματα απομάκρυνσης αρνητικών σκέψεων

Ποια είναι η αρνητική σκέψη;

Θα αρρωστήσω από τον κορονοϊό

Είναι αυτή η σκέψη απόλυτα αληθινή;

Όχι ακριβώς αληθινή

Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι αυτή η σκέψη;

Με κάνει να αισθάνομαι απάισια, φοβάμαι

Αν η σκέψη δεν απόλυτα αληθής και σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα, τότε:

- Διώξε εντελώς την σκέψη
- Αναθεώρησε την σκέψη ώστε να είναι πιο ακριβής

Τι θα έλεγα σε έναν φίλο μου, αν βρισκόταν στην ίδια κατάσταση;

1. Δεν υπάρχουν πολλές πιθανότητες να συμβεί αυτό εφόσον ακολουθώ τις απαραίτητες προφυλάξεις.
2. Ακόμα και αν

Δραστηριότητα 5^η

Μέθοδος Grounding-Γείωσης: μας βοηθάει να είμαστε περισσότερο «παρόντες», να επαναπροσδιορίσουμε την σχέση μας με το σώμα μας, τα συναισθήματά μας και το περιβάλλον μας.

- Βαθμολογήστε τον συναισθηματικό πόνο που βιώνετε σε μια κλίμακα από 0 -10 (0 = καθόλου πόνος – 10 = υπερβολικός πόνος) πριν και μετά την εφαρμογή.
- Κρατήστε τα μάτια σας ανοικτά και περιεργαστείτε το περιβάλλον, μείνετε συνδεδεμένος/ή με το παρόν.
- Εστιάστε στην παρούσα κατάσταση, αποφεύγοντας σκέψεις (αρνητικές, επικριτικές) για το παρελθόν ή το μέλλον και παραμείνετε ουδέτερος/ή.
- Επαναξιολογήστε τον συναισθηματικό πόνο, σας βοήθησε αυτή η τεχνική;
- Ποιος από τους παρακάτω τύπους Grounding -Γείωσης είναι πιο αποτελεσματικός για εσάς;

Ψυχικό Grounding

Περιέγραψε με λεπτομέρεια το περιβάλλον, χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σου.

Σωματικό Grounding

Κάνε σωματικές ασκήσεις:

- Άνοιξε και κλείσε την παλάμη σου.
- Ρίξε το βάρος σου στις φτέρνες.
- Τέντωσε το σώμα και τα μέλη σου.
- Εστίασε στην αναπνοή σου επαναλαμβάνοντας μια ευχάριστη λέξη στην εκπνοή.
- Πήδησε πάνω - κάτω.
- Δώσε προσοχή στις υφές, το βάρος, την θερμοκρασία, την αίσθηση των αντικειμένων που χειρίζεσαι.

Καθησυχάσου

Σκέψου με ένα συμπονετικό τρόπο:

- Θυμήσου και νοερά απεικόνισε ένα ασφαλές μέρος, εστίασε στις λεπτομέρειες και στις αισθήσεις σε αυτό το μέρος.
- Νοερά απεικόνισε ένα υποστηρικτικό πρόσωπο και μετά εστίασε στα συναισθήματα ανακούφισης που σου δημιουργεί.
- Θυμήσου μια εμπνευσμένη φράση.
- Σκέψου κάτι το οποίο ανυπομονείς να κάνεις μέσα στην εβδομάδα.
- Πες στο εαυτό σου: «θα τα καταφέρω» κ.α.

Δραστηριότητα 6^η

Αυτό-Ρύθμιση

Αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αλλάζει, να διαφοροποιεί, να τροποποιεί την δράση ή την συμπεριφορά του (Hagger, 2010).

Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να εξασφαλίσετε αρμονία και ισορροπία στην καθημερινότητά σας όταν κατακλύζεστε μέσα σε ένα κυκεώνα σκέψεων, συναισθημάτων και δράσεων.

Τι είναι οι ζώνες της ρύθμισης?

Οι Ζώνες της ρύθμισης είναι μια γνωστική συμπεριφοριστική προσέγγιση που βοηθάει τα άτομα να αυτό-ρυθμίσουν τις συμπεριφορές τους, τα συναισθήματα και τις αισθητηριακές τους ανάγκες.


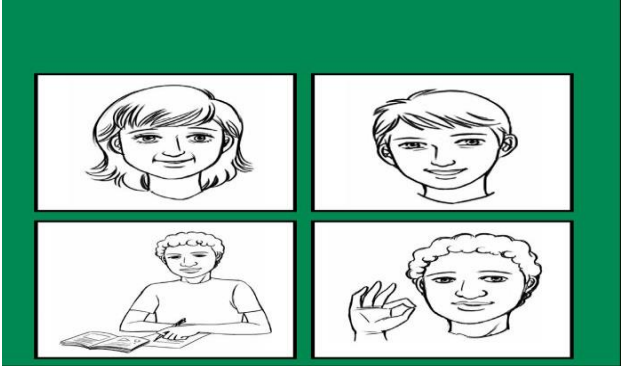
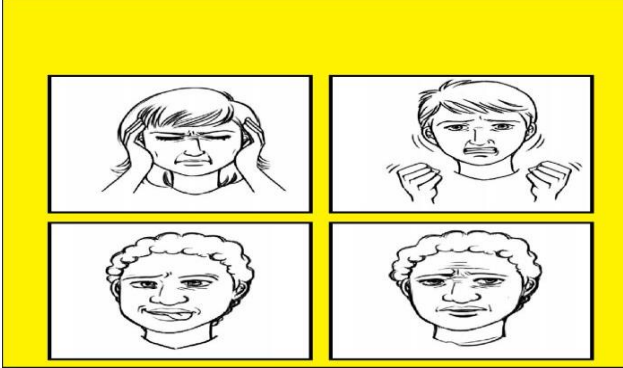

Οι Ζώνες μπορούν να συγκριθούν με τα σήματα κυκλοφορίας.

- Όταν δίνεται **πράσινο φως ή στην Πράσινη Ζώνη**, είναι "καλό να πάμε ή να συνεχίσουμε".
- Ένα **κίτρινο σήμα** σημαίνει ότι πρέπει να προσέχετε ή να πάρετε προφυλάξεις.
- Ένα **κόκκινο φως** ή ένα σήμα stop σημαίνει διακοπή.
- Η **μπλε ζώνη** περιλαμβάνει τα υπόλοιπα σήματα, όταν δηλαδή κάποιος έχει ανάγκη να ξεκουραστεί ή να γεμίσει τις μπαταρίες του ξανά.

Οι στόχοι των Ζωνών Ρύθμισης:

- να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας, πως σκέφτεστε και πως ενεργείτε.
- αναπτύξετε αποτελεσματικούς τρόπους να ρυθμίζετε μόνοι σας.
- να επιλύετε προβλήματα βρίσκοντας θετικές λύσεις.
- να κατανοήσετε πώς οι συμπεριφορές σας επηρεάζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα.

Μια πολύ καλή τεχνική είναι να αξιολογήσεις αρχικά σε ποια «**ΖΩΝΗ ΡΥΘΜΙΣΗΣ**» βρίσκεσαι

ΖΩΝΗ ΡΥΘΜΙΣΗΣ	
ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ	 <p>Το σώμα σας λειτουργεί αργά όπως όταν είστε κουρασμένοι, άρρωστοι, λυπημένοι ή βαριεστημένοι</p>
ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ	 <p>Στην πράσινη ζώνη είσαστε σε ήρεμη κατάσταση εγρήγορσης, το βέλτιστο επίπεδο μάθησης. Αισθάνεστε χαρούμενοι, ήρεμοι, αισθάνεστε εντάξει και επικεντρωμένοι</p>
ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ	 <p>Αυξημένη κατάσταση εγρήγορσης, αυξημένα συναισθήματα, έχετε κάποιο έλεγχο, αισθάνεστε ματαίωση, νιώθετε ανόητοι ή έκπληκτοι, ανήσυχοι, μερική απώλεια ελέγχου. Να είστε προσεκτικοί όταν είστε σε αυτή την ζώνη.</p>
ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ	 <p>Όταν βρίσκεστε σε αυτή την ζώνη είστε εκτός ελέγχου, έχετε δυσκολία να πάρετε ορθές αποφάσεις και πρέπει να πείτε «ΣΤΑΜΑΤΑ». Αυξημένη κατάσταση εγρήγορσης και έντονα συναισθήματα, αισθάνεστε τρελαμένοι/θυμωμένοι, τρομοκρατημένοι, φωνάζετε / χτυπάτε, γίνεστε υπερβολικοί.</p>

Τεχνικές για ρύθμιση

Για τη μπλε ζώνη -
αύξηση της διέγερσης:

- κάνε χαρούμενες σκέψεις
- μίλησε για τα συναισθήματά σου
- τρίψε τα χέρια σου μεταξύ τους
- τρέξε επί τόπου
- τρίψε τον ώμο σου
- ζήτησε μια αγκαλιά
- κουνήσου μπρος πίσω –κάνε στροφές
- τεντώσου ή πήδα
- μύρισε δυνατές μυρωδιές
- πιες νερό
- φάε κάτι τραγανό
- κάτσε στον ήλιο
- άκουσε δυνατή μουσική

Για την Πράσινη Ζώνη
- Διατήρηση:

- θυμήσου τι θέλεις να κάνεις σήμερα
- ολοκλήρωσε αυτό που κάνεις
- κάνε χαρούμενες σκέψεις
- κάνε κάτι για ένα φίλο (πάρε τηλέφωνο, στείλε μήνυμα)
- βοήθα κάποιον μέσα στο σπίτι
- χαμογελά

Για την Κίτρινη Ζώνη - μείωση της διέγερσης:

- μίλησε με τους γονείς / φίλους σου
- πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- κάνε push up στον τοίχο
- χρησιμοποίησε ένα fidget (αγχολυτικό παιχνίδι χαλάρωσης)
- πήγαινε βόλτα πάνω κάτω μέσα στο σπίτι-αυλή
- κάνε ένα διάλειμμα
- διάβασε κάτι
- βαθιά πίεση (πίεσε με τα χέρια το κεφάλι σου, πίεσε τις παλάμες μεταξύ τους κα)
- κινήσου αργά
- βαριά εργασία στους μυς(σήκωσε βάρος, κάνε κάμψεις)
- χαμήλωσε το φωτισμό σου
- άκουσε μουσική που σε ευχαριστεί
- φάε κάτι σκληρό τραγανό (παξιμάδι, ξινόμηλο)

Για την Κόκκινη Ζώνη - μείωση της διέγερσης:

- πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- πόσο μεγάλο είναι το πρόβλημά μου - το μέγεθος της αντίδρασής σου πρέπει να ταιριάζει με το μέγεθος του προβλήματος. Πόσο μεγάλο βλέπουν οι άλλοι το πρόβλημα; Πόσο μεγάλη θα πρέπει να είναι η αντίδρασή σου;
- κάνε πηδηματάκια μικρά και μεγάλα
- χαλάρωσε τους μυς σου με τις διατακτικές ασκήσεις
- μίλησε με έναν φίλο
- κάνε push up στον τοίχο
- μετρήστε έως 20
- σταμάτα ότι κάνεις
- βαθιά πίεση (πίεσε με τα χέρια το κεφάλι σου, πίεσε τις παλάμες μεταξύ τους κα)
- κινήσου αργά
- βαριά εργασία στους μυς (σήκωσε βάρος, κάνε κάμψεις)
- χαμήλωσε το φωτισμό σου
- άκουσε μουσική που σε ευχαριστεί
- φάε κάτι σκληρό τραγανό (παξιμάδι, ξινόμηλο)

Αυτές ήταν κάποιες ιδέες και εισηγήσεις. Σε κάθε περίπτωση αυτές μπορούν να επενδυθούν και από εσάς τους ίδιους. Να θυμάστε είναι πολύ σημαντικό να οργανώνετε από το πρωί τη μέρα σας με αυτά που θέλετε να κάνετε, με στόχο στο τέλος της μέρας να σας μένει η αίσθηση της ικανοποίησης.

Σας ευχαριστούμε για την υπομονή που επιδεικνύετε να είστε σε απομόνωση προστατεύοντας και όλους τους άλλους γύρω σας.

**Και να θυμάστε πάντα: όπλο
της αδράνειας είναι η δράση!**

Πηγές

1. WFOT. 2020. *WFOT Guide For Occupational Therapy First Responders To Disasters And... / WFOT*. [online] Available at: <<https://wfot.org/resources/wfot-guide-for-occupational-therapy-first-responders-to-disasters-and-trauma>> [Accessed 20 March 2020].
2. Leah M.Kuypers, MA Ed.OTR/L,(2011).The zone of Regulation: A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control, (Social Thinking Publishing)
3. Κάμτσιος Σπυρίδων.(2014).Μαθαίνω να ελέγχω το στρες, Εκδόσεις Δημήτρης Νικολόπουλος Κ ΣΙΑ ΕΕ (Κέντρα IKID)
4. Χρήσιμοι σύνδεσμοι στο διαδίκτυο:

Free webinars:

- <https://www.futurelearn.com/>
- <https://www.coursera.org/>
- <https://opencourses.gr/>

Για εκτύπωση:

- <https://www.justcolor.net/>