

Κορωνοϊός: Ποια ψυχολογική στάση να κρατήσουμε;

Τι πρέπει να κάνουμε για να μην υποκύψουμε στον πανικό της συγκεκριμένης πανδημίας του κορωνοϊού;

Κάθε μέρα που περνάει ο νέος κορωνοϊός εξαπλώνεται όλο και σε περισσότερα μέρη του κόσμου. Τα δελτία ειδήσεων έχουν κατακλυστεί με πλάνα, σαν από ταινία φαντασίας, από έρημες πόλεις που βρίσκονται σε καραντίνα.

Γράφει η Ανδριάννα Γεροντή

Μας προβάλουν συνέχεια ειδικούς της δημόσιας υγείας που φορούν ολόσωμους εξοπλισμούς προκειμένου να μη μολυνθούν προσπαθώντας να βοηθήσουν όσους νοσούν και την ίδια ώρα που βλέπουμε αυτές τις εικόνες από κάτω με μεγάλα γράμματα περνάει σε λεζάντα ο αριθμός των θυμάτων που συνεχώς... αυξάνεται!

Μας ενημερώνουν ακόμα πως στις πληγείσες περιοχές έχουν αδειάσει τα ράφια των σούπερ μάρκετ, πως οι γονείς έχουν χωριστεί από τα παιδιά τους και πως έχουν τεθεί σε εφαρμογή ταξιδιωτικοί περιορισμοί σ' ολόκληρο τον κόσμο.

Αποτέλεσμα όλων αυτών των πληροφοριών είναι ολοένα και περισσότερος κόσμος να πανικοβάλλεται και μόνο στην ιδέα πως θα ζήσουμε ανάλογες καταστάσεις στη χώρα μας.

Καθημερινά έρχομαι σε επαφή με ανθρώπους που κυριολεκτικά έχουν χάσει τον ύπνο τους και μόνο στην ιδέα όλων αυτών των επιπτώσεων που μπορεί να φέρει ο κορωνοϊός στην καθημερινότητα και στη ζωή τους. Άνθρωποι που στην ουσία, έρχονται αντιμέτωποι με τους μεγαλύτερους φόβους τους. Του θανάτου και της απώλειάς αγαπημένων προσώπων.

Και εδώ, χρειάζεται να επισημάνω, πως είναι απολύτως φυσιολογικό για κάποιον να βιώνει άγχος σχετικά μ' αυτή την αναδυόμενη κρίση της υγείας. Όμως, θα πρέπει να δούμε με λογική τι ακριβώς, είναι η νέα αυτή απειλή και πόσο σοβαρή μπορεί να γίνει.

Μπορεί ο κορωνοϊός να είναι μια θανατηφόρα ασθένεια, που μεταδίδεται σχετικά εύκολα, αλλά από τα μέχρι τώρα στοιχεία έχει γίνει γνωστό πως πλήττει ανθρώπους που έχουν ήδη εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Κάτι που έχει συμβεί ξανά στο παρελθόν και με άλλους ιούς όπως ο H1N1.

Δεν θα αναλύσω τι μπορεί να κρύβεται πίσω από όλο αυτό θα επισημάνω όμως, πως τα τελευταία χρόνια ο ψυχισμός των ανθρώπων έχει πληγεί ποικιλοτρόπως.

Μια πορεία καταστάσεων και πλύσης εγκεφάλου, μας έχει κάνει να ξυπνάμε και να κοιμόμαστε με έναν φόβο.

Εκείνον της επιβίωσης!

Και έπειτα αναρωτιόμαστε γιατί οι άνθρωποι έχουν αποξενωθεί, γιατί δεν δημιουργούνται πλέον σχέσεις, γιατί οι άνθρωποι έχουν γίνει φοβικοί και είναι μόνοι.

Γιατί ενώ είναι ζωντανοί, έχουν πάψει να ζουν!

Σε μια προσπάθεια λοιπόν αντίδρασης στην οποιαδήποτε επιβολή καταστάσεων και επηρεασμού, ας δούμε τρόπους που θα μας βοηθήσουν να σταματήσουμε να φοβόμαστε μια πιθανή πανδημία του κορωνοϊού και να σκεφτούμε ψύχραιμα:

- Ας μετρήσουμε τον κίνδυνο

Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει ένα εξαιρετικά ισχυρό σύστημα αυτοσυντήρησης και είναι έτσι φτιαγμένος με κύριο στόχο να μας προστατεύει. Για να το καταφέρει αυτό, πολλές φορές μας πανικοβάλλει χωρίς λόγο μόνο και μόνο για να είναι σίγουρος πως θα προστατευτούμε. Πρόκειται για τη λεγόμενη αντίδραση μάχης που χρησιμοποιούμε συχνά στις αγχώδεις διαταραχές. Ό,τι φαίνεται άγνωστο, μεγάλο και τρομακτικό, αυτόματα κερδίζει την προσοχή μας.

Θα φοβόμασταν περισσότερο αν μας κυνηγούσε μια τεράστια γάτα, υλικό άγνωστο για τον εγκέφαλο μας, παρά όταν οδηγούμε με πολύ μεγάλη ταχύτητα το αυτοκίνητό μας, παρόλο που όλοι γνωρίζουμε, πως τα περισσότερα δυστυχήματα γίνονται με τα αυτοκίνητα και όχι με τις γάτες.

Όμως είναι εκεί η σημαντικότητα του θέματος. Ο φόβος για κάτι άγνωστο πάντα υπερισχύει. Μας τρομάζει και μας μπλοκάρει.

Κατά συνέπεια ξεχνάμε πως η εποχική γρίπη έχει μέχρι τώρα αρκετά θύματα και επικεντρώνουμε την προσοχή μας στον άγνωστο

Κορωνοϊό, επειδή ακριβώς, είναι κάτι άγνωστο για εμάς.

Ας θυμηθούμε πόσες φορές φοβηθήκαμε μπροστά σε κάτι άγνωστο και πόσες φορές τελικά, τα βγάλαμε πέρα και το μόνο που μας είχε μείνει ήταν το άγχος και η πίεση που νιώσαμε μέχρι να το γνωρίσουμε και να το κάνουμε οικείο.

- Φιλτράρετε τις ειδήσεις

Δεν είναι ανάγκη να είμαστε κολλημένοι στα δελτία ειδήσεων που για τους δικούς τους λόγους, θέλουν να μας τρομοκρατούν. Ακόμα και όταν σερφάρουμε στο διαδίκτυο καλό θα ήταν να φιλτράρουμε τα όσα διαβάζουμε και να μην πατάμε κλικ σε σαιτ που στοχεύουν στον πανικό. Όταν χρειαζόμαστε ενημέρωση επιλέγουμε να διαβάσουμε κρατικούς φορείς που θα καταγράφουν τα γεγονότα περισσότερο αντικειμενικά.

- Πάρτε λογικές προφυλάξεις

Γνωρίζουμε πως τόσο η γρίπη όσο και ο κορωνοϊός μεταδίδονται μέσω της καθημερινής επαφής, με τον βήχα ή το φτέρνισμα. Καλό είναι εφόσον κάποιος είναι άρρωστος, να παραμένει στο σπίτι και να μην έρχεται σε επαφή με κόσμο. Εφόσον όμως είμαστε καλά, μπορούμε να συνεχίσουμε να “ζούμε” ακολουθώντας τους κανόνες υγιεινής που προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Καλό και συχνό πλύσιμο των χεριών, δεν αγγίζουμε τις αναπνευστικές οδούς, φοράμε μάσκα σε περίπτωση που βρεθούμε σε περιβάλλον με κρούσματα.

Εκείνο που δεν λένε τα δελτία ειδήσεων και είναι σημαντικό όχι μόνο για καταστάσεις ανάγκης αλλά γενικότερα, αφορά την ψυχική μας υγεία που είναι ιδιαίτερα σημαντική για να μη νοσήσουμε. Εκείνο που αμέτρητες έρευνες έχουν δείξει και που δεν αναφέρεται σε κανένα μέσο μαζικής ενημέρωσης, είναι το πόσο πολύ επηρεάζεται η υγεία μας από τον ψυχισμό μας.

Πόσοι άνθρωποι νοσούν από διάφορες ασθένειες, μόνο και μόνο επειδή η ψυχολογική τους κατάσταση την δεδομένη στιγμή ήταν ευάλωτη, είχαν περάσει δύσκολες καταστάσεις όπως απώλεια, χωρισμό, υπερβολικό άγχος στη δουλειά;

Επομένως ας μην αποδυναμώνουμε τον οργανισμό μας γεμίζοντας τον με φόβο και τοξίνες που προέρχονται από εκείνον, αλλά ας του δώσουμε φροντίδα και αγάπη δημιουργώντας ένα καλά οχυρωμένο φρούριο.

Αυτό σημαίνει πως: Κοιμόμαστε καλά, γυμναζόμαστε γιατί ως γνωστό η τακτική άσκηση είναι αντικαταθλιπτική και βοηθάει στο να έχουμε δυνατό σώμα και πνεύμα. Τρώμε υγιεινά γιατί το σώμα μας, είναι η μηχανή που μας κινεί καθημερινά. Είναι σαν το αυτοκίνητο, αν δεν το προσέξουμε δεν το κάνουμε τα σέρβις του και δεν το έχουμε γεμάτο βενζίνη, όχι μόνο δεν πρόκειται να μας πάει πουθενά, αλλά μπορεί και να “νοσήσει” εκεί που δεν το περιμένουμε. Δεν ξεχνάμε ποτέ να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν, που κάνουν το πρόσωπο μας να λάμπει και μας δίνουν χαρά.

- Διαχειριστείτε δημιουργικά το άγχος σας

Μπορεί να ακούγεται λίγο παράλογο, αλλά ίσως όλο αυτό να είναι μια ευκαιρία για να γυρίσουμε πίσω στα βασικά. Να βρούμε τρόπους που μας κρατούν ήρεμους και ευχαριστημένους, να θυμηθούμε και να εκτιμήσουμε εκείνο που ήδη έχουμε.

Μια άσκηση διαλογισμού, ένα καλό βιβλίο είναι πάντα σωστές επιλογές. Τι θα λέγατε να ξαναδείτε την αγαπημένη σας ταινία ή να επιδιώξετε να βρεθείτε με έναν φίλο που σας κάνει καλό η παρέα του και που έχετε να δείτε καιρό, λόγω δουλειάς;

Ας κλείσουμε τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης που μας γεμίζουν άγχος και ας βάλουμε δυνατά τη μουσική. Ίσως να μας έρθει και να χορέψουμε, ποιος ξέρει; Όπως και να 'χει θα έχουμε κάνει πράγματα που αφορούν τη ζωή και μόνο.

Τι θα λέγατε να χαρίσετε έναν χορό στον αυτό σας; Σε εκείνον τον εαυτό, που ξέρει να μάχεται στα δύσκολα και να βγαίνει νικητής και το έχει αποδείξει χρόνια τώρα;

Η καλύτερη ασπίδα σε οποιονδήποτε παράγοντα είναι να είμαστε ευτυχισμένοι!

[Πηγή](#)

ΠΗΓΗ: https://thesecretrealtruth.blogspot.com/2020/03/blog-post_4596.html?m=1