

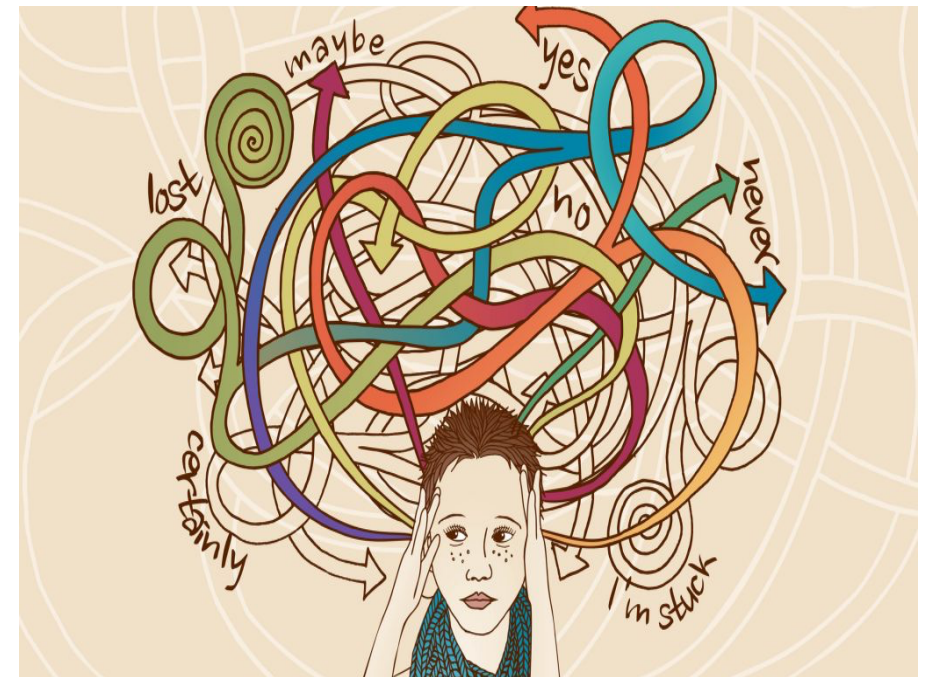
Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τον κορωνοϊό

Dr. Joel Manzano

Dra. María López

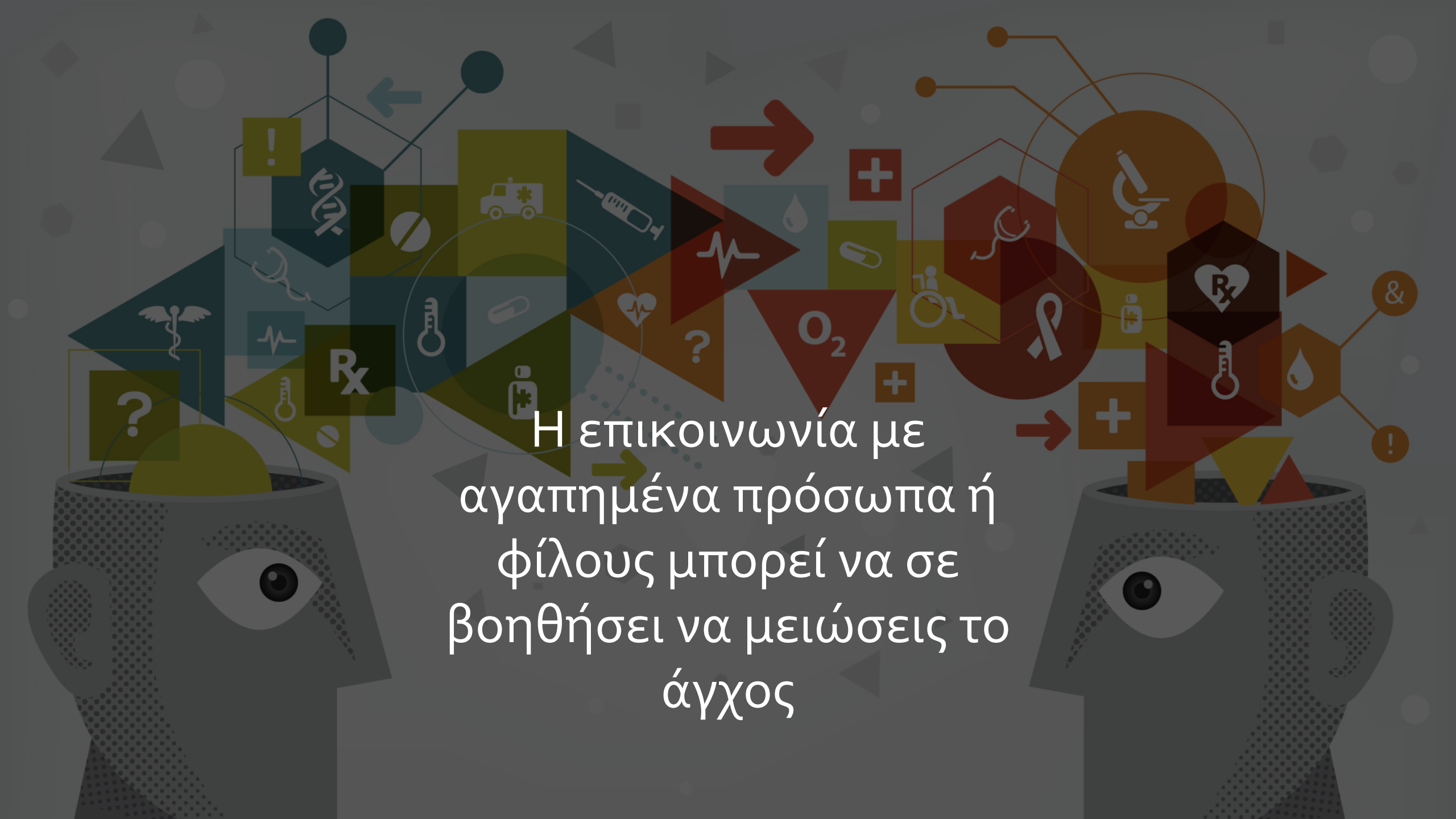


Χαλάρωσε το μυαλό και το σώμα σου – Προσπάθησε να πλησιάσεις τα συναισθήματά σου σαν ένας ντέτεκτιβ, που έχει την περιέργεια να ανακαλύψει τι συμβαίνει, γιατί αυτό είναι καθοριστικό για να αντιμετωπίσεις τον εαυτό σου με συμπόνοια και να τον βοηθήσεις όταν αγχώνεσαι

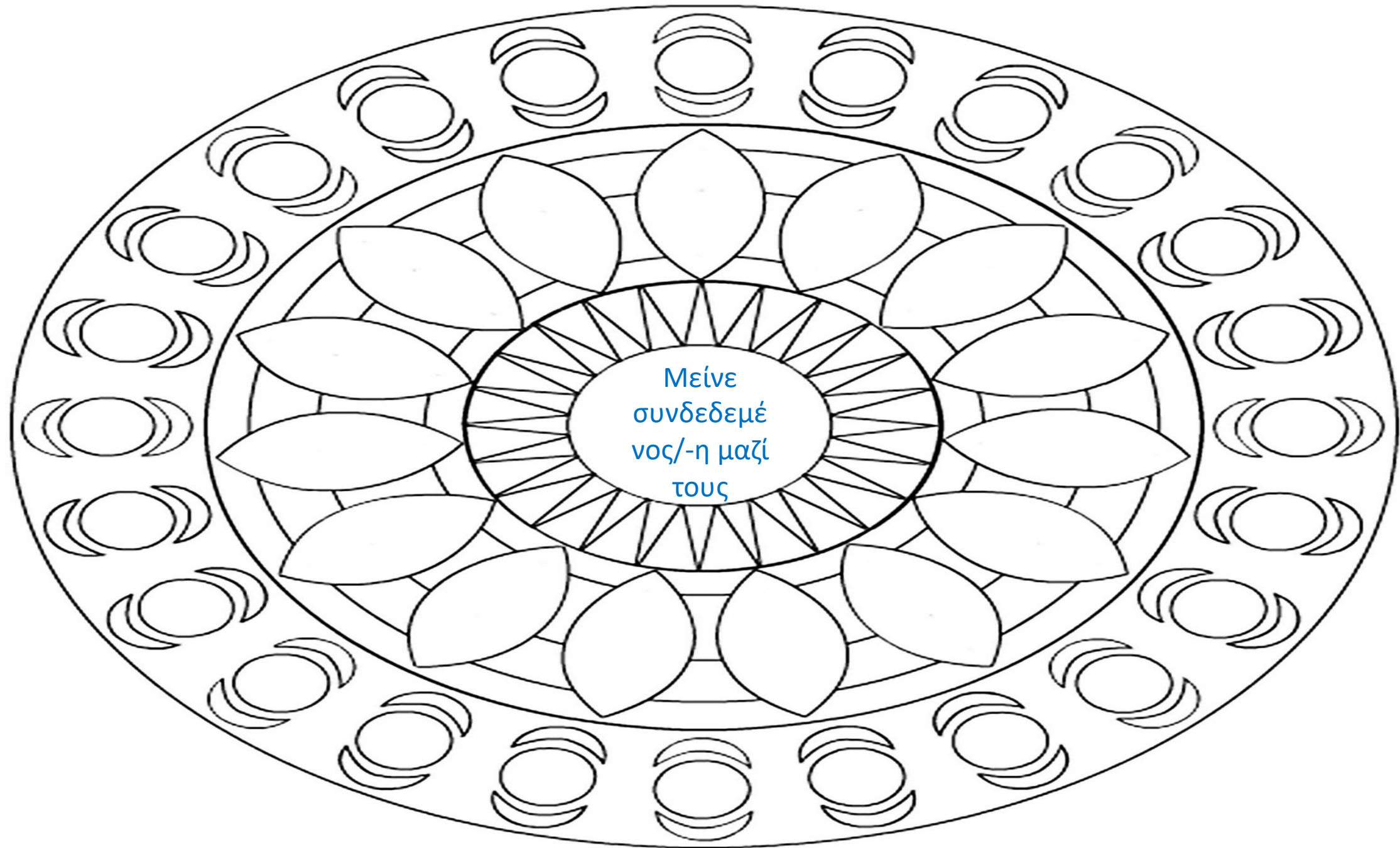




Υπάρχουν άραγε πράγματα που σε αγχώνουν και σου δημιουργούν έγνοιες; Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη ζωγραφική για να προσεγγίσεις αυτά τα συναισθήματά σου και να καταλάβεις τι θέλουν να σου πουν.



Η επικοινωνία με
αγαπημένα πρόσωπα ή
φίλους μπορεί να σε
βοηθήσει να μειώσεις το
άγχος



Μείνε
συνδεδεμέ
νος/-η μαζί
τους

Παρατήρησε με προσοχή σκέψεις ή ιδέες που σου έρχονται και σε κάνουν να νιώθεις μπερδεμένος και αγχωμένος, όπως για παράδειγμα: «Θα πεθάνω», «Αυτό δε θα τελειώσει ποτέ», «Αυτό είναι ό,τι χειρότερο έχω ζήσει».

Τι μπορείς να κάνεις;

Παρατήρησε – Παρατήρησε τις σκέψεις σου

Αναγνώρισε – Αναγνώρισε τις σκέψεις που έρχονται στο μυαλό σου

Περίεργεια – έλεγξε αν οι σκέψεις σου είναι λογικές και ταιριάζουν με την κατάσταση, στην οποία βρίσκεσαι και προσπάθησε να ανακαλύψεις το τι θέλουν να σου πουν

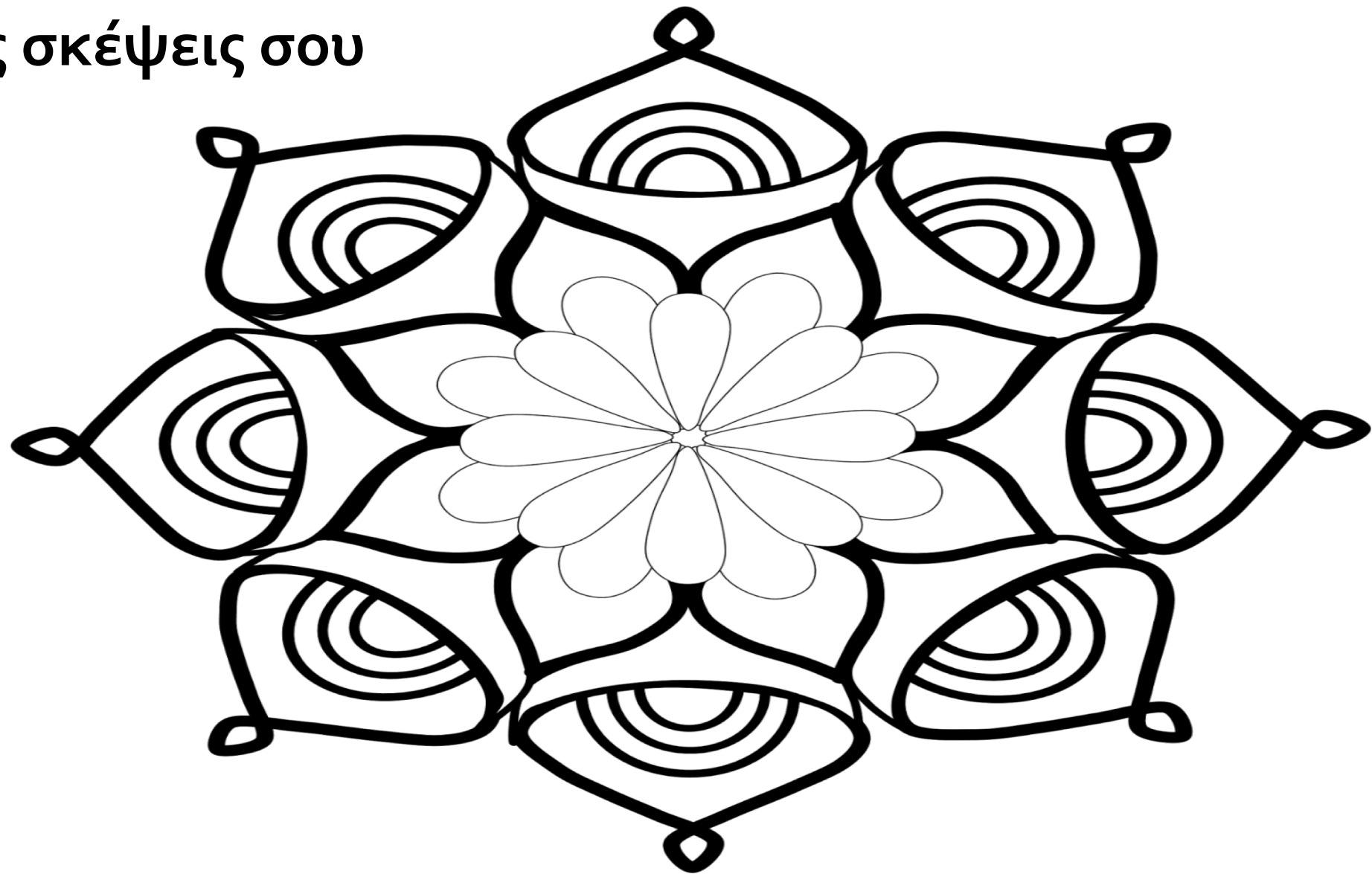
Αποδοχή – άκουσε την ιστορία που έχουν να σου αφηγηθούν, αποδέξου το τι έχουν να σου πουν αυτές οι σκέψεις που σε μπερδεύουν και προσπάθησε να σκεφθείς εναλλακτικές σκέψεις που σε ηρεμούν και τις οποίες νιώθεις ότι ελέγχεις

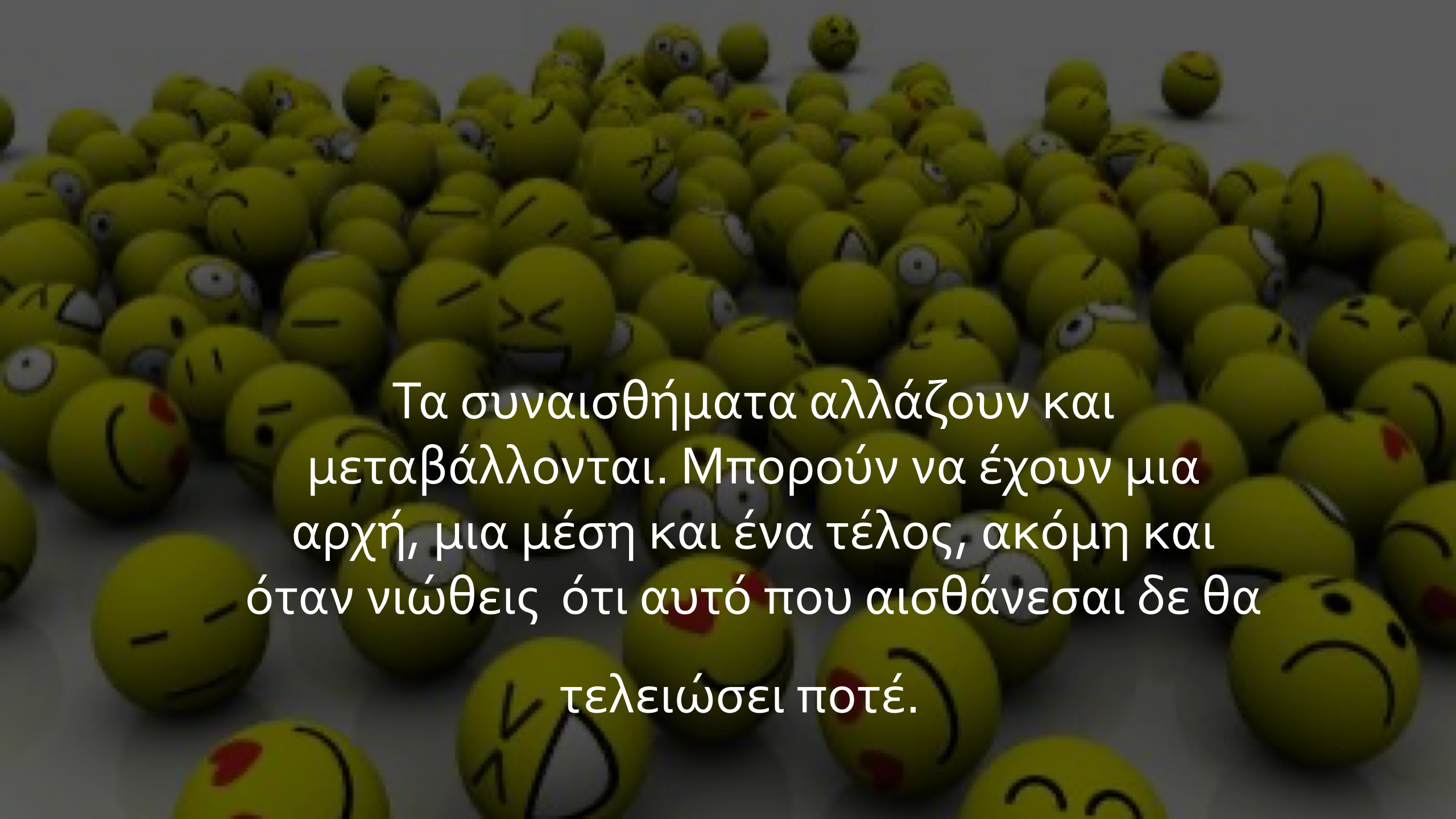


Η Δύναμη των Σκέψεων

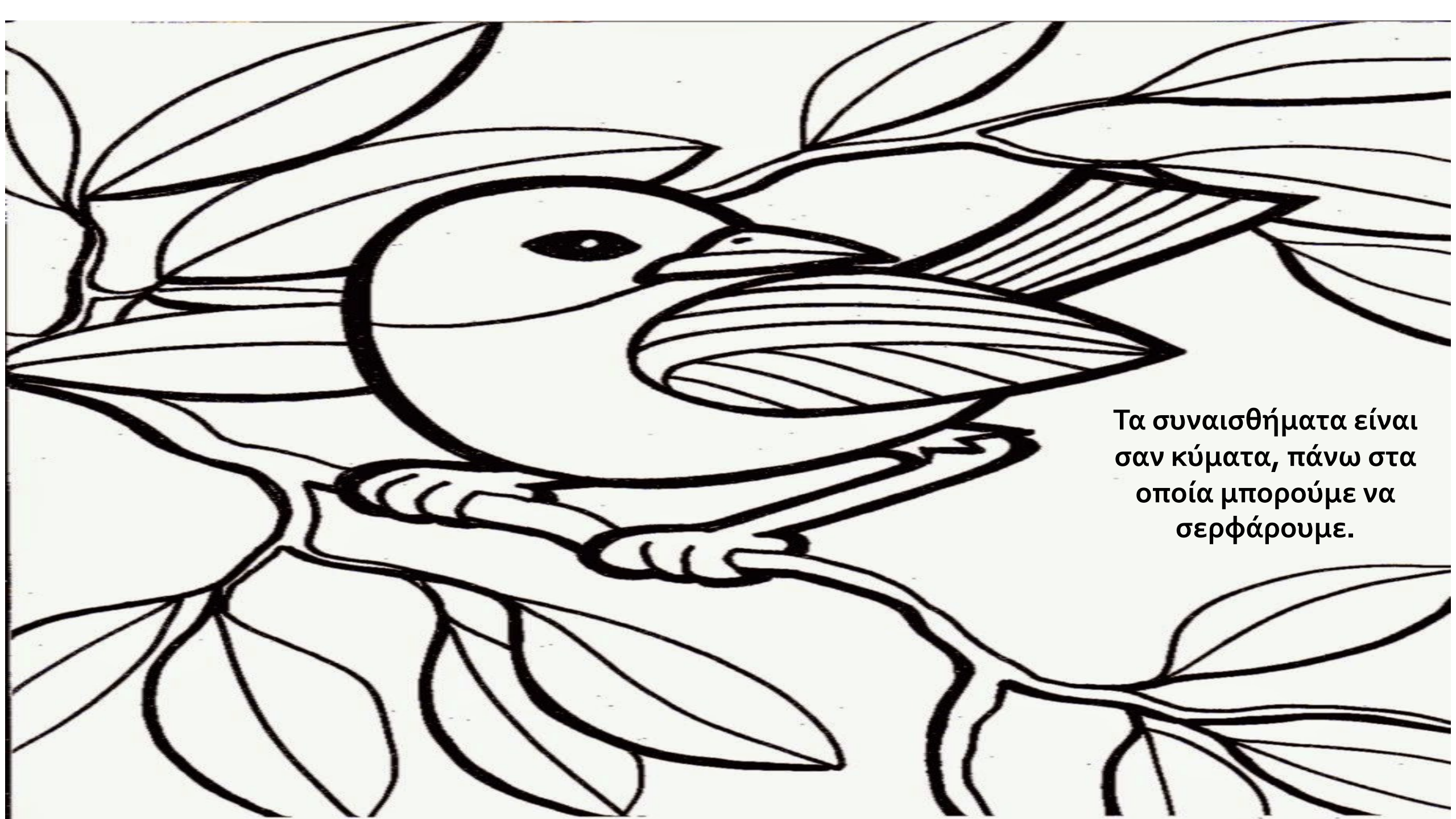
Π.Α.Π.Α.

Φρόντισε τις σκέψεις σου





Τα συναισθήματα αλλάζουν και
μεταβάλλονται. Μπορούν να έχουν μια
αρχή, μια μέση και ένα τέλος, ακόμη και
όταν νιώθεις ότι αυτό που αισθάνεσαι δε θα
τελειώσει ποτέ.



Τα συναισθήματα είναι
σαν κύματα, πάνω στα
οποία μπορούμε να
σερφάρουμε.

Απλά πάρε μια βαθιά ανάσα, για να βοηθήσεις τα συναισθήματα, τις σκέψεις ΚΑΙ το σώμα σου

Μια βαθιά ανάσα
σε βοηθά να
μειώσεις το άγχος
και την αγωνία

Ας χαλαρώσουμε μαζί!

Οι αναπνοές βοηθούν το σώμα σου να ηρεμήσει, γιατί τα σώματά μας αφηγούνται επίσης ιστορίες για τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας



Απλά ανάπνευσε!

Translation: Alexandra Kerasiotti
(Dipl.-Psych.), MSc, PhD