**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ**

Η παρούσα κατάσταση που βιώνουμε όλοι μας καθημερινά τον τελευταίο καιρό είναι κάτι που ποτέ μας δεν το περιμέναμε. Η δυσκολία να βρεθούμε με τα συγγενικά μας πρόσωπα και τους φίλους μας αποτελεί πλέον χαρακτηριστικό στοιχείο της καθημερινότητάς μας. Η συγκεκριμένη δυσκολία, λοιπόν, ίσως για κάποιους να αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα ψυχολογικής επιβάρυνσης.

Η επιθυμία μας να συναντήσουμε από κοντά τους αγαπημένους μας συγγενείς και φίλους τις ημέρες των εορτών φαίνεται ότι είναι κάτι το πολύ δύσκολο για να πραγματοποιηθεί.

Στο παρακάτω κείμενο, υπάρχουν κάποιες συμβουλές και προτάσεις όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς και τα παιδιά μπορούν να περάσουν τις ημέρες των εορτών, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Σκοπός αυτών των προτάσεων είναι η προφύλαξη όλων μας τις ημέρες των εορτών.

**Για αρχή, κάποιες συμβουλές για τους γονείς:**

• Είναι σημαντικό τις ημέρες των εορτών να αποφεύγεται η συνεχής και πολύωρη ενημέρωση και έκθεση σε ειδήσεις, καθώς έτσι ενισχύεται το αίσθημα του φόβου και της ανησυχίας που επικρατεί εξαιτίας της πανδημίας του κορονοϊού.

• Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα καθημερινό πρόγραμμα, το οποίο ακολουθείται καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας. Προσπαθήστε να διατηρείτε μια σταθερή ώρα την οποία ξυπνάτε και την οποία πηγαίνετε για ύπνο κάθε μέρα. Ο χρόνος απασχόλησης με την εργασία σας να είναι επίσης σταθερός. Επιπλέον, σημαντικό είναι να ασχολείστε με κάποιες δραστηριότητες εντός του σπιτιού. Η τήρηση ενός καθημερινού προγράμματος βοηθάει στη δημιουργία ενός αισθήματος ασφάλειας, επειδή το άτομο εξακολουθεί να έχει τον έλεγχο της καθημερινότητάς του.

• Η χρήση της τεχνολογίας μπορεί να βοηθήσει στην εύκολη επικοινωνία και στην επαφή με συγγενείς και φίλους τις ημέρες των εορτών, αφού μέσω μιας τηλεφωνικής κλήσης είτε μέσω μιας βιντεοκλήσης μπορούν να εκμηδενιστούν όλες οι αποστάσεις.

• Η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ο οποίος αποτελείται από σωστή διατροφή, άσκηση και καλό ύπνο, επηρεάζει σημαντικά τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία (Μαυρομαρά, Γεωργούλης & Γονιδάκης, 2020). Συγκεκριμένα, καλό είναι να αποφεύγεται η επί μακρόν κατανάλωση τροφών με χαμηλή θρεπτική αξία, καθώς και η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφεΐνης και ζάχαρης. Η άσκηση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη μείωση του στρες και στη δημιουργία ενός αισθήματος ευεξίας. Επιπλέον, το σταθερό ωράριο του ύπνου συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στην καλή σωματική και ψυχική λειτουργία.

• Απευθυνθείτε σε ειδικό ψυχικής υγείας ή σε τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε δυσκολία στη διαχείριση συναισθημάτων, όπως έντονο άγχος και φόβο.

• Ασχοληθείτε με δραστηριότητες στο σπίτι που σας κάνουν να αισθάνεστε όμορφα, π.χ. διαβάστε ένα ωραίο λογοτεχνικό βιβλίο, ακούστε μουσική, παίξτε ένα διασκεδαστικό επιτραπέζιο ή δείτε μια ταινία με τα μέλη της οικογένειάς σας.

• Να κάνετε θετικές σκέψεις και να μοιράζεστε όμορφες στιγμές με την οικογένειά σας τις ημέρες των εορτών. Επίσης, σημαντικό ρόλο για την προσωπική σας προστασία, αλλά και την προστασία των αγαπημένων σας προσώπων είναι η απαραίτητη τήρηση των μέτρων ασφαλείας.

**Συμβουλές για την υποστήριξη των παιδιών από τους γονείς τις ημέρες των εορτών:**

• Είναι σημαντικό οι γονείς να ενημερώσουν τα παιδιά για τον κορονοϊό και τα μέτρα υγιεινής που καλούνται να τηρήσουν, χρησιμοποιώντας οδηγίες ανάλογες της ηλικίας των παιδιών. Μπορείτε μέσω της αφήγησης μια απλής παιδικής ιστορίας είτε μέσω της προβολής οπτικοακουστικού υλικού από το διαδίκτυο να ενημερώσετε τα παιδιά για την παρούσα κατάσταση.

• Απαντήστε στα ερωτήματα των παιδιών αναλόγως της ηλικίας τους και προσπαθήστε να καθησυχάσετε τους φόβους τους. Έτσι θα τους ενισχύσετε το αίσθημα της ασφάλειας.

• Ενημερώστε τα παιδιά ότι η επαφή με τα αγαπημένα τους ηλικιωμένα πρόσωπα, όπως είναι ο παππούς και η γιαγιά, καλό είναι να γίνεται για λόγους προστασίας μέσω τηλεφώνου ή μέσω εφαρμογών του διαδικτύου, αφού οι ηλικιωμένοι ανήκουν στις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Έτσι, μπορούν να στείλουν την αγάπη τους και τα φιλιά τους στον παππού και στη γιαγιά, χωρίς να τους βάλουν σε κίνδυνο. Λέμε στα παιδιά ότι στην παρούσα κατάσταση, αυτό είναι το καλύτερο δώρο που μπορούν να κάνουν στον παππού και στη γιαγιά τους.

• Σημαντικό είναι οι γονείς να ενθαρρύνουν τα παιδιά να διατηρούν ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητά τους, να αφιερώνουν έστω και λίγο χρόνο στις εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες και να έχουν επικοινωνία με τους φίλους τους και τους συμμαθητές τους.

• Ο κάθε γονιός πρέπει να αποτελεί υγιές πρότυπο για τα παιδιά του, τα οποία επηρεάζονται σημαντικά από την συμπεριφορά του. Βλέποντας τον γονιό να διατηρεί την ψυχραιμία του, τα παιδιά προσπαθούν να διατηρήσουν και αυτά τη δική τους ψυχραιμία.

Καλές Γιορτές! Καλά Χριστούγεννα και Καλή Δύναμη σε όλους!

Νίκος Ζιάκας

Ψυχολόγος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μαυρομαρά, Λ., Γεωργούλης, Α., & Γονιδάκης, Φ. (2020). Σύντομος οδηγός για άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορονοϊού (COVID-19). Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο.