Για κάποιες μέρες ή εβδομάδες θα χρειαστεί όλοι να μείνουμε στα σπίτια μας· για το καλό το δικό μας, αλλά και για το συλλογικό καλό.
Ένα τέτοιο μέτρο μάς είναι πρωτόγνωρο και, ως τέτοιο, μας τρομάζει.

Να μερικές σκέψεις / συμβουλές:

- Δεν έχει νόημα να παρακολουθούμε αδιάκοπα ειδήσεις ή να διαβάζουμε όλα όσα γράφονται στο διαδίκτυο. Επιλέγουμε μία αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης και παρακολουθούμε μία φορά την ημέρα τις εξελίξεις και τις νέες οδηγίες.
- Οι άγνωστοι κίνδυνοι μας ανησυχούν πολύ περισσότερο από τους γνωστούς. Γι' αυτό εξηγούμε στα παιδιά τι ακριβώς συμβαίνει, με λόγια κατάλληλα για την ηλικία τους και παραμένουμε ψύχραιμοι εμείς οι ίδιοι. Εμείς οι γονείς είμαστε η πιο ισχυρή πηγή καθησυχασμού ή ανησυχίας των παιδιών μας.
- Η παραμονή στο σπίτι, δεν σημαίνει απαραίτητα απομόνωση:
    - ✓ Μένουμε σε επαφή με τους αγαπημένους μας με το τηλέφωνο, τις πλατφόρμες τηλεδιασκέψεων και άμεσων μηνυμάτων ή μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα. Αξιοποιούμε το χρόνο και την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε ειλικρινά και σε βάθος και να στηρίξουμε ο ένας τον άλλο.
    - ✓ Εργαζόμαστε και μελετάμε από το σπίτι και αξιοποιούμε τον χρόνο για να βάλουμε σε σειρά όλες εκείνες τις υποχρεώσεις που εκκρεμούν εδώ και καιρό.
    - ✓ Φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα το οποίο να περιλαμβάνει όλα αυτά για τα οποία πάντα γκρινιάζαμε ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο: διαβάζουμε βιβλία, κουβεντιάζουμε και παίζουμε με τους αγαπημένους μας, μαγειρεύουμε μαζί, ζωγραφίζουμε ή φτιάχνουμε πράγματα με τα χέρια μας, τραγουδάμε, ακούμε ή παίζουμε μουσική, γυμναζόμαστε, βλέπουμε καλές ταινίες, περιποιούμαστε τον κήπο ή το μπαλκόνι μας, τακτοποιούμε τις ντουλάπες και … τις σκέψεις μας.
    - ✓ Βγαίνουμε έξω στην ύπαιθρο, όσο τα μέτρα προφύλαξης το επιτρέπουν: βγάζουμε μεγάλες βόλτες τον σκύλο, κάνουμε ποδήλατο ή πατίνια, περπατάμε, τηρώντας πάντα τις σωστές αποστάσεις.

Ας έχουμε κατά νου ότι όταν μια κατάσταση μας τρομάζει, άλλοτε την παραποιούμε λίγο για να την κάνουμε πιο υποφερτή, άλλοτε τη μεγαλοποιούμε στο μυαλό μας: Δεν βοηθά ούτε η αυταπάτη πως σε μας δεν μπορεί να συμβεί κάτι κακό, ούτε η υπερβολική αγωνία ότι σε μας θα συμβεί οπωσδήποτε. Η πραγματικότητα είναι ότι και τα δύο είναι πιθανά και ο καλύτερος τρόπος να προστατευτούμε είναι ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών.



ΕΛΨΕ 1990 - 2020 30 ΧΡΟΝΙΑ
Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία