



University
of Cyprus

acthealthy

«FACE COVID»

Αντιμετωπίζοντας τον Κορωνοϊό

Το «FACE COVID» είναι ένα σύνολο πρακτικών βημάτων για την αποτελεσματική διαχείριση της κρίσης του κορωνοϊού, χρησιμοποιώντας τις αρχές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης.

F = Focus on what's in your control - **Εστίαση σε ό, τι είναι υπό τον έλεγχό μου**

A = Acknowledge thoughts and feelings - **Αναγνώριση σκέψεων και συναισθημάτων**

C = Come back into your body - **Επιστροφή στο σώμα μου**

E = Engage in what you're doing – **Ενεργή εμπλοκή σε αυτό που κάνω**

C = Committed action - **Δεσμευμένη δράση- Επιλέγω πως θα δράσω και το κάνω**

O = Opening up - **Ανοίγω τη στάση μου, κάνω χώρο για σκέψεις και συναισθήματα- Δεν παλεύω άσκοπα**

V = Values – **Επαφή με τις αξίες μου και τι είναι σημαντικό για μένα**

I = Identify resources - **Αναγνωρίζω πηγές στήριξης και βοήθειας**

D = Disinfect and distance physically - **Απολύμανση και φυσική/σωματική αποστασιοποίηση**

Ας εξερευνήσουμε τώρα τα πιο πάνω, ένα προς ένα:

F = Focus on what's in your control - **Εστίαση σε ό,τι είναι υπό τον έλεγχό μου**

Η κρίση του κορωνοϊού μπορεί να μας επηρεάσει με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους: σωματικά, συναισθηματικά, οικονομικά, κοινωνικά και ψυχολογικά. Όταν αντιμετωπίζουμε μια κρίση οποιουδήποτε είδους, ο φόβος και το άγχος είναι αναπόφευκτα. Είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε δύσκολες καταστάσεις, που εμπεριέχουν κίνδυνο και αβεβαιότητα. Είναι πάρα πολύ εύκολο να χαθούμε στην ανησυχία και στο αναμάσημα όλων των πραγμάτων που είναι εκτός του ελέγχου μας: Τι θα συμβεί στο μέλλον; Πώς ο ιός θα επηρεάσει εμάς ή τους αγαπημένους μας, τη χώρα μας ή τον κόσμο; Ενώ είναι απολύτως φυσιολογικό να χαθούμε μέσα σε αυτές τις ανησυχίες, δεν είναι χρήσιμο ή βοηθητικό.

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τί θα συμβεί στο μέλλον. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον κορωνοϊό ή την παγκόσμια οικονομία. Επίσης δεν μπορούμε να ελέγξουμε μαγικά τα συναισθήματά μας, εξαλείφοντας όλο αυτό τον απόλυτα φυσιολογικό φόβο και άγχος. Το πιο χρήσιμο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε σε κάθε είδους κρίση είναι: **Να εστιάσουμε σε αυτά που πραγματικά μπορούμε να ελέγξουμε!**

Η πραγματικότητα είναι ότι όλοι έχουμε πολύ μεγαλύτερο έλεγχο στη συμπεριφορά μας, από ό,τι έχουμε πάνω στις σκέψεις και στα συναισθήματά μας. Έτσι, ο πρώτιστος στόχος μας είναι

Μετάφραση και Προσαρμογή από κείμενο του Δρ. Russ Harris από Μαριάννα Ζαχαρία και Δρ. Μαρία Καρεκλά, Εργαστήριο ACThealthy, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

να πάρουμε τον έλεγχο της συμπεριφοράς μας - εδώ και τώρα - για να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά σε αυτή την κρίση.

Πώς το κάνουμε αυτό; Χρησιμοποιείστε την απλή φόρμουλα «**ACE**»:

A = Acknowledge your thoughts and feelings - Αναγνώριση των σκέψεων και συναισθημάτων μου

Αναγνωρίζουμε «ότι εμφανίζεται» μέσα μας: σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις, σωματικές αισθήσεις, παρορμήσεις. Υιοθετούμε τη στάση ενός περιεργού επιστήμονα, που παρατηρεί τι συμβαίνει στον εσωτερικό μας κόσμο. Καθώς το κάνουμε αυτό, είναι χρήσιμο να το βάζουμε σε λέξεις και να λέμε σιωπηλά στον εαυτό μας κάτι σαν: «Παρατηρώ την εμφάνιση άγχους» ή «Εδώ είναι η θλίψη» ή «Να το μυαλό μου που ανησυχεί» ή «Τώρα βιώνω το συναίσθημα της ανασφάλειας» ή «Έχω σκέψεις ότι θα αρρωστήσω».

Και ενώ συνεχίζουμε να αναγνωρίζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας....

C = Come back into your body - Επιστροφή στο σώμα μου

Επιστρέφουμε στο σώμα μας και συνδεόμαστε με αυτό. Μπορούμε να δοκιμάσουμε τα παρακάτω ή να βρούμε τις δικές μας μεθόδους:

- Αργά πιέζουμε τα πόδια μας στο πάτωμα.
- Με αργούς ρυθμούς ισιώνουμε την πλάτη και τη σπονδυλική μας στήλη. Αν καθόμαστε, καθόμαστε σε όρθια θέση.
- Αργά πιέζουμε τα δάκτυλά μας μεταξύ τους.
- Με αργούς ρυθμούς τεντώνουμε τα χέρια μας ή το λαιμό μας, ανασηκώνοντας τους ώμους.
- Παίρνουμε μερικές αργές, βαθιές αναπνοές.

Σημείωση: δεν προσπαθούμε να αποφύγουμε ή να αποσπάσουμε τον εαυτό μας από αυτό που συμβαίνει στον εσωτερικό μας κόσμο. Ο στόχος είναι να παραμείνουμε σε επαφή με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, ενώ ταυτόχρονα να επιστρέψουμε και να συνδεθούμε με το σώμα μας και να το μετακινήσουμε ενεργά. Έτσι, μπορούμε να αποκτήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο έλεγχο πάνω στις φυσικές μας δράσεις/συμπεριφορές, παρόλο που δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας.

Και καθώς αναγνωρίζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, και επιστρέφουμε στο σώμα μας, επίσης

E = Engage in what you' re doing – Ενεργή εμπλοκή σε αυτό που κάνω

Αναγνωρίζουμε το που βρισκόμαστε και επαναπροσδιορίζουμε την προσοχή μας στη δραστηριότητα που κάνουμε.

Μπορούμε να δοκιμάσουμε τα παρακάτω ή να βρούμε τις δικές μας μεθόδους:

- Κοιτάζουμε γύρω μας, μέσα στο δωμάτιο και σημειώνουμε 5 πράγματα που μπορούμε να δούμε.
- Παρατηρούμε 3 ή 4 πράγματα που μπορούμε να ακούσουμε.
- Παρατηρούμε τι μπορούμε να μυρίσουμε, να γευτούμε ή να αισθανθούμε στη μύτη και στο στόμα μας.
- Παρατηρούμε τι κάνουμε (τη συμπεριφορά μας).

Μετάφραση και Προσαρμογή από κείμενο του Δρ. Russ Harris από Μαριάννα Ζαχαρία και Δρ. Μαρία Καρεκλά, Εργαστήριο ACThealthy, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

- Τελειώνουμε την άσκηση δίνοντας την πλήρη προσοχή μας στη δραστηριότητα που κάνουμε (Αν δεν έχουμε καμία σημαντική δραστηριότητα να κάνουμε, βλέπουμε τα επόμενα 3 βήματα).

Σημείωση: Είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε να αναγνωρίζουμε τις παρούσες σκέψεις και συναισθήματα, ιδιαίτερα αν είναι δύσκολες/α ή άβολες/α. Εάν παραλείψετε το Α του «ACE», αυτή η άσκηση θα μετατραπεί σε τεχνική απόσπασης της προσοχής – που εν τέλει δεν θα είναι βοηθητική.

C = Committed action - Δεσμευμένη δράση- Επιλέγω πως θα δράσω και το κάνω

Δεσμευμένη δράση σημαίνει αποτελεσματική δράση, καθοδηγούμενη από τις βασικές μας αξίες, δηλαδή από τα πράγματα που μας δίνουν νόημα στη ζωή μας. Σκεφτείτε:

- Ποιοι είναι οι απλοί τρόποι να προσέχω τον εαυτό μου, τους ανθρώπους με τους οποίους ζω και εκείνους που μπορώ να βοηθήσω ρεαλιστικά; Τι είδους φροντίδα, υποστηρικτικές πράξεις μπορώ να κάνω;
- Μπορώ να πω μερικά συμπονετικά λόγια σε κάποιον που βιώνει δυσφορία - αυτοπροσώπως ή μέσω τηλεφωνικής κλήσης ή μηνύματος;
- Μπορώ να βοηθήσω κάποιον με μια δραστηριότητα ή με μια δουλειά, ή να μαγειρέψω ένα γεύμα ή να παίξω ένα παιχνίδι με ένα παιδί;
- Με ποιους τρόπους μπορώ να ανακουφίσω κάποιον που είναι άρρωστος; Ή στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, να τον βοηθήσω να αποκτήσει πρόσβαση σε οποιαδήποτε ιατρική βοήθεια είναι διαθέσιμη;
- Τι μπορώ να κάνω τώρα - ανεξάρτητα από το πόσο μικρό μπορεί να είναι - που βελτιώνει τη ζωή για τον εαυτό μου ή για άλλους με τους οποίους μένω μαζί ή για τους ανθρώπους στην κοινότητά μου;

O = Opening up - Ανοίγω τη στάση μου και κάνω χώρο για σκέψεις και συναισθήματα- Δεν παλεύω άσκοπα

Το άνοιγμα στη στάση μας, σημαίνει να κάνουμε χώρο για δύσκολα συναισθήματα και να είμαστε ευγενικοί/καλοί με τον εαυτό μας. Τα δύσκολα συναισθήματα είναι βέβαιο ότι θα συνεχίζουν να εμφανίζονται καθώς εξελίσσεται αυτή η κρίση: φόβος, άγχος, θυμός, θλίψη, ενοχή, μοναξιά, απογοήτευση, σύγχυση και πολλά άλλα.

Εάν έχετε πετάξει ποτέ με αεροπλάνο, έχετε ακούσει αυτό το μήνυμα: «Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, βάλτε τη δική σας μάσκα οξυγόνου πριν βοηθήσετε τους άλλους». Το να είστε ευγενικοί/καλοί με τον εαυτό σας είναι η δική σας μάσκα οξυγόνου. Εάν χρειάζεται να φροντίσετε άλλους, θα το κάνετε πολύ καλύτερα αν φροντίζετε πρώτα τον εαυτό σας.

Ρωτήστε λοιπόν τον εαυτό σας: «Αν κάποιος που αγαπούσα περνούσε αυτή την εμπειρία, αισθάνεται αυτά που αισθάνομαι - αν επιθυμώ να είμαι συμπονετικός/ή και ευγενικός/ή προς αυτό το άτομο, πώς θα του συμπεριφερόμουν; Τι θα μπορούσα να πω ή να κάνω;» Στη συνέχεια προσπαθήστε να συμπεριφερθείτε στον εαυτό σας με τον ίδιο τρόπο.

V = Values – Επαφή με τις αξίες μου και τι είναι σημαντικό για μένα

Οι αξίες μας μπορεί να περιλαμβάνουν την αγάπη, το σεβασμό, το χιούμορ, την υπομονή, το θάρρος, την ειλικρίνεια, τη φροντίδα και πολλές άλλες. Εντοπίστε τρόπους για να υιοθετήσετε αυτές τις αξίες στην καθημερινότητά σας και να πορεύεστε σύμφωνα με αυτές.

Μετάφραση και Προσαρμογή από κείμενο του Δρ. Russ Harris από Μαριάννα Ζαχαρία και Δρ. Μαρία Καρεκλά, Εργαστήριο ACThealthy, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

- Τι επιθυμώ να πρεσβεύω ενόψει αυτής της κρίσης; Τί είδους άτομο θέλω να είμαι, καθώς περνάμε όλο αυτό; Πώς επιθυμώ να συμπεριφέρομαι στον εαυτό μου και στους άλλους;
- Με ποιους τρόπους αυτό-φροντίδας δείχνω καλοσύνη/ευγένεια προς τον εαυτό μου καθώς βιώνω αυτή την εμπειρία;
- Ποιες ευγενικές λέξεις θα μπορούσα να πω στον εαυτό μου, ποιες καλές πράξεις θα μπορούσα να κάνω;
- Τι μπορώ να πω και να κάνω που θα μου επιτρέψει να κοιτάξω πίσω τα επόμενα χρόνια και να αισθανθώ υπερήφανος/η για τον τρόπο που ανταποκρίθηκα;

I = Identify resources - Αναγνωρίζω πηγές στήριξης και βοήθειας

Αναγνωρίζουμε πηγές για βοήθεια, στήριξη και συμβουλές. Αυτό περιλαμβάνει τους φίλους, την οικογένεια, τους γείτονες, τους επαγγελματίες υγείας, και τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Μπορούμε να αποτελέσουμε πηγή στήριξης για άλλους ανθρώπους, όπως ακριβώς μπορούν και οι άλλοι για εμάς. Αν ανήκετε σε ευπαθή ομάδα, να θυμάστε ότι κάποιες φορές αγάπη μπορεί να σημαίνει, πέρα από την προσφορά, και η αποδοχή φροντίδας από άλλα άτομα.

Μια πολύ σημαντική πτυχή αυτής της διαδικασίας περιλαμβάνει την εύρεση αξιόπιστης και έμπιστης πηγής πληροφοριών για ενημερώσεις σχετικά με την κρίση και κατευθυντήριες γραμμές για την ανταπόκριση σε αυτήν.

D = Disinfect and distance physically - Απολύμανση και φυσική/σωματική αποστασιοποίηση

Απολυμαίνουμε τακτικά τα χέρια μας και να ασκούμε όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικά την σωματική αποστασιοποίηση, για το καλό της κοινότητάς μας. Να θυμάστε, μιλάμε για σωματική αποστασιοποίηση - όχι συναισθηματική αποκοπή.

Σας ευχόμαστε καλή δύναμη,

Μαριάννα Ζαχαρία, MA
& Μαρία Καρεκλά, PhD (Εγγεγραμμένες Κλινικοί Ψυχολόγοι)
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια,
Εργαστήριο ACThealthy, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου