

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΑΦΗΓΗΣΗΣ "ΠΩΣ ΑΝΤΕΞΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ"

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΟΚΙΜΗΣ**



ΕΤΑΙΡΟΙ

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,
ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ - Συντονιστής Έργου



ASOCIATIA DEMETRIUS, ΡΟΥΜΑΝΙΑ



**ΚΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
“ΕΔΡΑ”,** ΕΛΛΑΔΑ



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA’
COOPERATIVA SOCIALE,** ΙΤΑΛΙΑ



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΠΩΣ ΑΝΤΕΞΑ
ΤΗΝ
ΠΑΝΔΗΜΙΑ**



Ο κύριος στόχος του εργαστηρίου είναι να αναπτύξει και να δοκιμάσει με εκπροσώπους από τις διάφορες ομάδες-στόχους την υλοποίηση ενός εργαστηρίου βασισμένου σε αφήγηση όπου οι συμμετέχοντες θα παρακινηθούν σε στοχαστικές ιστορίες από τις δυσκολίες της καθημερινότητας τους την εποχή του COVID-19 και πώς ανταποκρίθηκαν σε αυτές τις προκλήσεις με ανθεκτικότητα.

ΣΤΟΧΟΙ

- Μάθετε περισσότερα για το εργαστήριο.
- Να γνωριστείτε καλύτερα;
- Δημιουργήστε ένα κλίμα εμπιστοσύνης.
- Να αποκτήσετε επίγνωση της δικής σας εμπειρίας, που σας έχει προκαλέσει την εποχή του COVID-19.
- Να συνειδητοποιήσετε πώς έχουν ανταποκριθεί σε αυτές τις προκλήσεις.
- Προσδιορίστε τις δεξιότητες που μπόρεσαν να εφαρμόσουν στην πράξη για να προσαρμοστούν στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- αυτοεκτίμηση;
- αυτοπεποίθηση;
- εσωτερική πηγή ελέγχου;
- την ικανότητα να ανταποκρίνεται σε στρεσογόνα γεγονότα και να ευδοκιμεί.

ΥΛΙΚΑ

Λευκά σεντόνια, στυλό, μαρκαδόροι, διαφημιστική πινακίδα (ή κάτι για να γράψετε), post-it.
Online: Υπολογιστές, Smartphone, Tablet, Zoom (ή άλλη πλατφόρμα web) κ.λπ

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Καθώς οι περισσότεροι εκτίθενται σε σοβαρή αγωνία ή σε κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης ως αποτέλεσμα της πανδημίας, οι κύριες ομάδες-στόχοι είναι:

- Άτομα ηλικίας (65+)
- Άτομα με ειδικές ανάγκες
- Άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας
- Επαγγελματίες υγείας
- Ουκρανοί πρόσφυγες
- Οικογενειακοί φροντιστές

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Οι ψυχοκοινωνικοί επαγγελματίες θα εργαστούν ομαδικά με συντονιστές:

- 1.Οι διαμεσολαβητές θα συνεισφέρουν στο εργαστήριο όσον αφορά τη μεταφορά βασικών δεξιοτήτων δημιουργικής γραφής
- 2.Οι επαγγελματίες της ψυχοεκπαίδευσης θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν συνδέσεις μεταξύ των εμπειριών τους και των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

60 - 180 λεπτά

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

10 ΛΕΠΤΑ

- Οι εκπαιδευτές παρουσιάζονται και εισάγουν τους συμμετέχοντες στα εργαστήρια (στόχοι, πρακτικές πτυχές, η σημασία της ανταλλαγής αυτής της εμπειρίας στους άλλους ηλικιωμένους).
- Παρουσιάσεις συμμετεχόντων.
- Παγοθραυστικό για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα και να αρχίσουν να γνωρίζονται μεταξύ τους.

Σημείωση: η δραστηριότητα εισαγωγής μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά περιβάλλοντα και η δραστηριότητα του παγοθραυστικού μπορεί να επιλεγεί ελεύθερα. Αυτή η πρώτη φάση στοχεύει να σπάσει τον πάγο και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες και τους διαμεσολαβητές να γνωριστούν μεταξύ τους, να καλλιεργήσουν ένα θετικό ομαδικό κλίμα και να αναδείξουν το κίνητρο των συμμετεχόντων για συμμετοχή.

ΚΥΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΣΥΛΛΟΓΉ ΚΙΝΉΤΡΩΝ, ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΚΑΙ ΦΏΒΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΉΡΙΟ

5 ΛΕΠΤΑ

Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες ποια είναι τα κίνητρα, οι προσδοκίες και οι φόβοι τους σχετικά με το εργαστήριο.

Τι περιμένουν να κάνουν; Για να μιλήσουμε για? Τι και πώς θα ήθελαν να το κάνουν;

Ο διαμεσολαβητής γράφει τις απαντήσεις του ή μπορεί να χρησιμοποιήσει τα post-it'



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΪΑ ΣΟΥ

30-90 ΛΕΠΤΑ

Οι εκπαιδευτές κάνουν μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με τις προκλήσεις κατά τη διάρκεια του COVID 19 και της πανδημίας και έδωσαν μερικές ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες:

Πώς ζουν οι συμμετέχοντες αυτήν την περίοδο;

Πως νιώθουν?

Τι κάνουν?

Πώς βίωσαν προσωπικά την περίοδο του Covid19;

Ποιες δυσκολίες και πόρους βρήκαν για να το αντιμετωπίσουν;

Ποιες πίστευαν ότι ήταν οι οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες της περιόδου του Covid19 και ποιοι επηρεάστηκαν περισσότερο από την πανδημία;

Ποιες ήταν οι αντιδράσεις αλληλεγγύης και οι πρωτοβουλίες υποστήριξης που βίωσαν ή συμμετείχαν;

Οι διαμεσολαβητές προσφέρουν στη δημιουργική μέθοδο των συμμετεχόντων για να εκφραστούν και να πουν την ιστορία τους (θεραπεία τέχνης, κολάζ, δράμα, δημιουργική γραφή κ.λπ.)

Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν τις ιστορίες τους μόνοι τους. Αφού εξηγηθεί η κατασκευή μιας ιστορίας με απλό και προσιτό τρόπο, μπορούν να προταθούν ορισμένες ασκήσεις γραφής για να ξεπεράσουν το αρχικό μπλοκ των συμμετεχόντων και να ενθαρρύνουν την αφήγηση ενός συναισθήματος.

Μπορούν να προταθούν στιγμές ανταλλαγής και συζήτησης σε ομάδες, για την τόνωση των αναμνήσεων, της συμμετοχής και της κατανόησης των στιγμών που βιώθηκαν κατά την περίοδο της πανδημίας. Οι συντονιστές μπορούν στη συνέχεια να τους προσκαλέσουν να επιλέξουν ένα επεισόδιο που θα ήταν το θέμα της προσωπικής τους ιστορίας.

Σημείωση: είναι δυνατό να χρησιμοποιήσει κανείς τις δικές του μεθόδους, με βάση τη συγκεκριμένη εμπειρία, το εθνικό πλαίσιο και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – Η ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΜΟΥ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

30 ΛΕΠΤΑ

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να αφήσει τους ανθρώπους να προβληματιστούν και να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους εμπειρίες και τις δεξιότητες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν την ιστορία τους (ζωγραφική, δράμα, βίντεο, γράψιμο κειμένου, κ.λπ.) από 1 δραστηριότητα.

Προτεινόμενες μέθοδοι: ατομική συνομιλία, ομαδικές συζητήσεις.

Οι εκπαιδευτές υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες στην προώθηση της αυτοέκφρασης, στην ανάλυση όσων αποφασίζουν να αναφέρουν και να αφήσουν έξω στις ιστορίες τους και τελικά να εντοπίσουν τις δεξιότητες που μπόρεσαν να εφαρμόσουν στην πράξη για να προσαρμοστούν στις δυσκολίες που συναντούσαν. Οι εκπαιδευτές θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν συνδέσεις μεταξύ των εμπειριών τους και των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.

Η ίδια η αφηγηματική ιστορία και οι προβληματισμοί πάνω στην αφήγηση που διευκολύνει την κατανόηση και δημιουργεί νέα γνώση όσον αφορά τις δημιουργικές απαντήσεις στην κρίση και την επίλυση προβλημάτων, μαζί με μια ισχυρότερη αυτοεκτίμηση.

Σημείωση: συγκεκριμένοι παράγοντες υλοποίησης της δραστηριότητας, όπως ο χρόνος, το περιεχόμενο, η μέθοδος και το υλικό μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό πλαίσιο



ΤΕΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

5 ΛΕΠΤΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ

Οι διαμεσολαβητές θυμούνται τι έγινε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και τι προέκυψε. Ρωτούν εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις και ζητούν μεμονωμένα σχόλια σχετικά με το εργαστήριο (μπορεί επίσης να είναι μια λέξη).

Η ανατροφοδότηση μπορεί να γίνει με δημιουργικούς τρόπους, όπως «Pizza» «sli.do» κ.λπ.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#MeRest

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Εργαστηρίου

1. Πόσο ικανοποιημένοι μείνατε από το εργαστήριο;
1 2 3 4 5
2. Πόσο ικανοποιημένοι μείνατε από τους υπεύθυνους του εργαστηρίου και το περιβάλλον που δημιουργήθηκε;
1 2 3 4 5
3. Πόσο ικανοποιημένοι μείνατε από τις δραστηριότητες του εργαστηρίου;
1 2 3 4 5
4. Ποια δραστηριότητα του εργαστηρίου σας άρεσε περισσότερο;

5. Υπήρξε κάποια δραστηριότητα του εργαστηρίου που σας προκάλεσε ή σας άρεσε λιγότερο;

6. Σας βοήθησε το εργαστήριο στην επεξεργασία της εμπειρίας σας;

7. Το εργαστήριο βοήθησε στη βελτίωση της ευημερίας σας;

8. Μάθατε νέες δεξιότητες για να πείτε την ιστορία σας; Αν ναι, ποιες;

9. Ήταν η διάρκεια του εργαστηρίου επαρκής για τις ανάγκες σας;

10. Εκτιμήσατε και βρήκατε χρήσιμες τις δημιουργικές μεθόδους που προτείνονται για να πείτε την ιστορία σας;

13. Θα συνιστούσατε τη συμμετοχή στο εργαστήριο σε άλλα άτομα;
Ναι όχι
14. Γενικά σχόλια

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΑ ΠΙΛΟΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Τα ονόματα των χαρακτήρων της ιστορίας
έχουν αλλάξει για λόγους ανωνυμίας



ΝΙΖΟΛÉ

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ



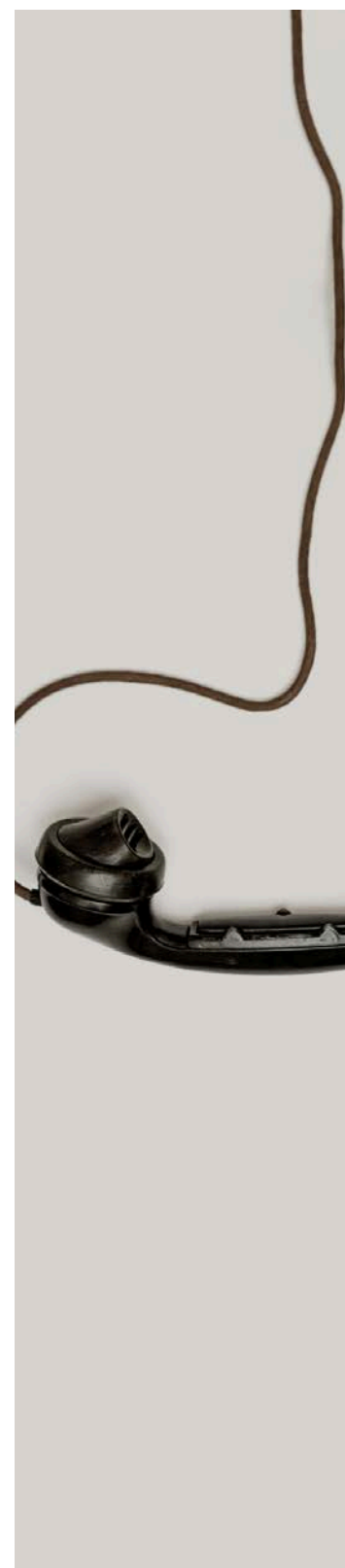
Η Nijolè ((64 ετών) έμενε σε ένα μικρό σπίτι κοντά στην πόλη. Η γυναίκα είναι συνταξιούχος, επομένως τον περισσότερο χρόνο της περνούσε περπατώντας στο πάρκο, ψώνια, πηγαίνοντας στην εκκλησία και στον κήπο δίπλα στο σπίτι της. Η κόρη της γυναίκας μένει στην ίδια πόλη, ο γιος της μένει στη Νορβηγία με την οικογένειά του.

Η ιστορία συνέβη τον Νοέμβριο του 2020. Ένα βράδυ η κόρη της ήρθε να τη δει και συνειδητοποίησε ότι η Nijolè δεν ένιωθε καλά: ήταν όλη χλωμή, παραπονιόταν για ζάλη, πόνο στο στομάχι, ναυτία. Η κόρη κάλεσε αμέσως το ασθενοφόρο, το οποίο μετέφερε τον Nijolè σε ένα από τα νοσοκομεία της Klairèda. (Η Nijolè είπε ότι δεν θυμάται να ένιωθε πολύ άσχημα, καθώς είπε: “ίσως ένιωσα λίγο περίεργα”).

Λίγες ώρες αργότερα, η κόρη της έλαβε κλήση από το νοσοκομείο και έμαθε ότι ο Nijolè είχε υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση σκωληκοειδίτιδας. Η κόρη προειδοποιήθηκε αμέσως ότι δεν είναι δυνατό να επισκεφθεί τη Nijolè, επειδή έχει επίσης διαγνωστεί με τον ιό COVID-19. Η κόρη της θρήνησε που δεν μπορούσε να είναι με τη μαμά της. Ήξερε ότι η παρουσία συγγενών σε μια τέτοια περίοδο δίνει δύναμη.

Η ίδια η Nijolè θυμάται την περίοδο μετά το χειρουργείο «σαν σε όνειρο»: «Στην αρχή δεν καταλάβαινα τίποτα, αλλά όταν οι γιατροί μου είπαν τι συνέβη, το άγχος και ο φόβος αυξάνονταν όλο και περισσότερο». Όταν η κόρη ανακάλυψε ότι κανείς δεν μπορούσε να επισκεφτεί τη μαμά της, ένα αίσθημα μοναξιάς και απελπισίας την κυρίευσε. Υπήρχε έντονη ανησυχία λόγω του εντοπισθέντος κορωνοϊού. Δεν ήξερε πώς θα επηρεάσει την υγεία της μαμάς και πότε θα μπορέσει να δει τους συγγενείς της. Ανησυχώ μήπως δεν ξέρω πόσο θα διαρκέσει.

Παρόλο που δεν ένιωθε τα συμπτώματα του κορωνοϊού στην αρχή, εμφανίστηκαν διαταραχές της αρτηριακής πίεσης και τρόμος. Το άγχος μπορεί επίσης να το προκαλέσει. Αφού πέρασε η περίοδος απομόνωσης του κορωνοϊού, έλαβε ψυχολογική βοήθεια και τελικά η Nijolè μπόρεσε να δει την οικογένειά της.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ικανότητες χρήσης τεχνολογιών

Η γυναίκα είχε παρακολουθήσει προηγουμένως μαθήματα στη βιβλιοθήκη, επομένως, δεν της ήταν δύσκολο να τηλεφωνήσει μέσω εικονικών προγραμμάτων και να δει την οικογένειά της έτσι.

Στην αρχή το χρησιμοποιούσε μόνο για συνομιλίες, αργότερα άρχισε να βλέπει ταινίες και διαλέξεις στο διαδίκτυο.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Μοναξιά

Η Nijolè ζούσε μόνη, αλλά είχε κοινωνικές επαφές πριν από την πανδημία. Οι επαφές της με κόσμο ήταν επισκέψεις της κόρης της και της οικογένειάς της (μία φορά την εβδομάδα), εκδρομές στο μαγαζί και στην εκκλησία. Όταν ο κόσμος χτυπήθηκε από την πανδημία, όταν έχασε τα πάντα, την καταπίεζε το αίσθημα της μοναξιάς.

Αβεβαιότητα

Τα υψηλά επίπεδα άγχους υποδηλώνουν αβεβαιότητα για το μέλλον. Αυτό είναι απολύτως κατανοητό, γιατί δεν μπορεί να ελέγξει την πανδημία και αναγκάζεται να περιμένει πότε θα αναλάβουν δράση οι υπεύθυνοι.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η βοήθεια επαγγελματιών ψυχικής υγείας

Προτάθηκε ψυχολογική βοήθεια στη Nijolè όταν ήταν στο νοσοκομείο. Ένωσε ανακούφιση και καλύτερη ευεξία μετά τις συνεντεύξεις, ο ψυχολόγος της δίδαξε τεχνικές για να ξεπεράσει το άγχος και τον διαλογισμό. Μετά την έξοδό της από το νοσοκομείο, πήγε σε κέντρο ψυχικής υγείας, όπου παραπέμφθηκε για βοήθεια. Η θετική εμπειρία της κόρης την ενθάρρυνε επίσης να απευθυνθεί σε ειδικούς. Ακόμη και πριν από την πανδημία, η κόρη του Nijolè χρησιμοποίησε τη βοήθεια ενός ιδιωτικού θεραπευτή και η ίδια η μητέρα είδε την καλή επίδραση στην κόρη της, επομένως δεν φοβόταν να αναζητήσει βοήθεια η ίδια.

Hobby

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο Nijolè ένωσε τις δυσκολίες στην εκτέλεση δραστηριοτήτων αναψυχής, οι οποίες προέκυψαν λόγω των περιορισμών καραντίνας. Πριν από την έναρξη της πανδημίας, στον ελεύθερο χρόνο της άρεσε να πηγαίνει στην εκκλησία, το πάρκο, τις συναντήσεις ηλικιωμένων και τη χορωδία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρέμεινε μόνο ο κήπος. Ως αποτέλεσμα, η συναισθηματική υγεία έχει επιδεινωθεί σημαντικά. Με την ενθάρρυνση ενός ψυχολόγου, η γυναίκα προσπάθησε να αναβιώσει τις παλιές αγαπημένες αλλά ξεχασμένες δραστηριότητες της. Στον ελεύθερο χρόνο της στο σπίτι άρχισε να βλέπει τηλεόραση (εκτός από τις τρομακτικές ειδήσεις), να κάνει σταυροβελονιά και να πλέκει.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η αλλαγή του κόσμου και των διαδικασιών του είναι δύσκολη, επομένως είναι σημαντικό να μάθουμε να ζούμε με νόημα ακόμα και σε μια συνεχή κατάσταση αβεβαιότητας. Τα τελευταία χρόνια έδειξαν ότι ο κόσμος δεν είναι απλός, δεν είναι εύκολο να κατανοηθεί και να προβλεφθεί και ότι δεν θα τελειώσουν απαραίτητα όλα αισίως. Ο φόβος της αβεβαιότητας που προέκυψε κατά τη διάρκεια της πανδημίας ανάγκασε πολλούς να νιώσουν εξαιρετικά δυσάρεστα συναισθήματα: φόβο, άγχος, έλλειψη ελέγχου των συναισθημάτων λόγω έντασης. Όταν περνάμε μεγάλο χρονικό διάστημα σε κατάσταση άγχους, αυτό αναπόφευκτα επηρεάζει την υγεία μας. Επομένως, η ικανότητα να μάθουμε να ζούμε με την αβεβαιότητα έχει γίνει μια πολύ σχετική δεξιότητα.

Μπορούμε να επισημάνουμε μερικές χρήσιμες συστάσεις που βοήθησαν τον Nijolè να επιβιώσει από την περίοδο της πανδημίας:

Φροντίζοντας τον εαυτό σας (δίνοντας προσοχή). Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας, να προσέχετε την ψυχική σας υγεία και να αντιμετωπίζετε θετικά το άγχος, όπως να είστε στη φύση, σωματικές δραστηριότητες, μουσική, χόμπι. Κάτι που δεν βλάπτει την υγεία και βοηθά στην ξεκούραση και την αποκατάσταση είναι χρήσιμο..

Λήψη βοήθειας από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η υψηλή νευρικότητα ή άγχος, η συνεχής θλίψη ή άλλες μακροχρόνιες αντιδράσεις σε μια στρεσογόνα κατάσταση μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη συνολική ποιότητα ζωής. Επομένως, είναι σημαντικό όχι μόνο να ανταποκρινόμαστε στις συναισθηματικές δυσκολίες, αλλά και να μην φοβόμαστε να χρησιμοποιούμε τις υπηρεσίες επαγγελματιών ψυχικής υγείας όταν χρειάζεται.

Φυσικά, είναι πολύ καλό όταν ένα άτομο με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να πάρει βοήθεια στο περιβάλλον του, στην κοινότητα, με όσο το δυνατόν λιγότερα «ξεπέσει» από την κανονική του ζωή. Δυστυχώς, η πανδημία έδειξε ότι η υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα μπορεί να μην είναι διαθέσιμη ή ανεπαρκής.

Ως εκ τούτου, οι κάτοικοι που βιώνουν άγχος και άγχος που προκαλείται από την πανδημία του κορωνοϊού και αντιμετωπίζουν άλλες δύσκολες καταστάσεις ζωής μπορούν να επικοινωνήσουν με τα Γραφεία Δημόσιας Υγείας. Για να λάβετε αυτή τη δωρεάν ψυχολογική βοήθεια, δεν χρειάζεστε ειδική παραπομπή από γιατρό, απλά πρέπει να καλέσετε το πλησιέστερο γραφείο Δημόσιας Υγείας, να εγγραφείτε και να φτάσετε στη συμφωνημένη ώρα ή να λάβετε την υπηρεσία εξ αποστάσεως.

ΓΕΝΟΒΑΙΤΈ

ΑΠΏΛΕΙΑ ΚΑΤΆ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ



Η ιστορία συνέβη τον Μάιο του 2020.

Η Genovaité (67 ετών) έζησε ειρηνικά με τον σύζυγό της Tadas (68 ετών) μέχρι την πανδημία. Ο σύζυγος και η σύζυγος δεν δούλευαν πλέον, έτσι πέρασαν ήσυχα τη σύνταξη γήρατος. Ασχολήθηκε με αθλήματα, συμμετείχε ενεργά στην πολιτιστική ζωή. Και οι δύο είχαν κάποια προβλήματα σχετικά με την υγεία, χρόνιες ασθένειες, αλλά σοβαρές παθήσεις υγείας δεν επηρέασαν τη ζωή τους.

Την άνοιξη του 2020, μια παγκόσμια πανδημία έπληξε και τους περιόρισε στα σπίτια τους. Το ηλικιωμένο ζευγάρι, φοβούμενο για τη ζωή του, πρόσεχε ιδιαίτερα τον εαυτό του και είχε ελάχιστη επαφή με άλλους ανθρώπους. Τα παιδιά του ζευγαριού ζουν στο εξωτερικό και η πανδημία κράτησε τους πάντες στο σπίτι.

Ένα πρωί η Genovaité ξύπνησε μετά το πρωινό και είδε ότι ο άντρας της δεν ένιωθε καλά. Παραπονέθηκε για αδυναμία, καρδιακή ανεπάρκεια. Η γυναίκα κάλεσε αμέσως ασθενοφόρο. Όταν έφτασε το ασθενοφόρο, ήταν πολύ προσεκτικοί, γιατί ήταν η αρχή της πανδημίας. Μέτρησαν τη θερμοκρασία, χρειάστηκε λίγος χρόνος για να τον μεταφέρουν στο νοσοκομείο και φυσικά δεν επιτρεπόταν η γυναίκα να καβαλήσει μαζί του. Λίγες ώρες αργότερα, η γυναίκα έλαβε κλήση από το νοσοκομείο λέγοντας ότι ο άνδρας πέθανε. Ο άνδρας δεν είχε τον ιό COVID-19, σύμφωνα με τα συμπεράσματα των γιατρών, ο Τάντας πέθανε από εγκεφαλικό.

Η γυναίκα έζησε έναν πραγματικό εφιάλτη, ένιωσε πολύ θυμωμένη με τους γιατρούς που λόγω των περιορισμών της πανδημίας δεν άρχισαν να ξαναζωντανεύουν τον άνδρα αρκετά γρήγορα. Θλίψη και πόνος λόγω απώλειας αγαπημένου προσώπου, αβεβαιότητα, λόγω της κηδείας. Δεν ήταν σαφές εάν θα ήταν δυνατό να γίνει η ταφή, πώς και πότε να γίνει. Η κατάσταση περιπλέκεται από το γεγονός ότι τα παιδιά δεν μπορούσαν να έρθουν για να υποστηρίξουν και να αποχαιρετήσουν τον πατέρα τους.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Αίσθημα καθήκοντος

Αν και η γυναίκα πέρασε πολύ οδυνηρά το άγχος, η κατανόηση ότι ο θυμός και η απόγνωση, λόγω της κατάστασης που συνέβη και εξακολουθεί να συμβαίνει, δεν θα τη βοηθήσει να επιβιώσει. Πρώτον, ένιωσε υποχρεωμένη να θάψει τον άντρα της και να συνεχίσει να επιβιώνει μόνη της για χάρη των παιδιών, ώστε η πανδημία να μην αφαιρέσει και τους δύο γονείς τους. «Το να ξέρεις πώς να ζεις σημαίνει να ξέρεις πώς να πεθαίνεις, γιατί ο θάνατος είναι μέρος της ζωής», λέει

Υπευθυνότητα και εμπειρία

Η γυναίκα είχε ήδη βιώσει μια απώλεια κατά τη διάρκεια της ζωής της, έθαψε τους γονείς και την αδερφή της. Επομένως, ήξερε ότι μετά την περίοδο της θλίψης (κλάμα) είναι πολύ σημαντικό να επιστρέψει στις αγαπημένες της δραστηριότητες. Αν και δεν μπορούσε να παρακολουθήσει θέατρα, συναυλίες και άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας, άρχισε να το κάνει «διαδικτυακά». Ασχολήθηκα ξανά με την ακρόαση μουσικής, την παρακολούθηση ταινιών.

Ένωθε ευθύνη απέναντι στον σύζυγό της να συνεχίσει τις δραστηριότητές τους που είχαν μαζί, οι οποίες έδωσαν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να ζουν

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Μοναξιά

Η Genovaité έμεινε εντελώς μόνη. Γιατί πριν από αυτό τα έκαναν όλα μαζί. Αυτή και ο σύζυγός της ήταν οι καλύτεροι φίλοι και υποστήριζαν ο ένας τον άλλον. Ξαφνικά έμεινε μόνη της, δεν άντεξε το αίσθημα της μοναξιάς. Τα παιδιά ζούσαν στο εξωτερικό, οπότε δεν υπήρχαν ευκαιρίες ούτε να έρθουν ούτε να τα επισκεφτούν.

Κούραση

Η γυναίκα ένιωθε εντελώς αδύναμη ακόμη και να σηκωθεί από το κρεβάτι. Ήταν κουρασμένος, έπαθε σοκ από την απώλεια, δεν είχε τη σωματική δύναμη να οργανώσει κηδεία ή να μιλήσει με τις αρχές. Όλες οι δουλειές του σπιτιού και οι αγροτικές δουλειές αφέθηκαν μόνο σε αυτήν. Κάποτε τα έκαναν όλα μαζί, αλλά πλέον όλες οι ευθύνες έχουν μείνει μόνο στους ώμους της.

Και παρόλο που ένιωθε μεγάλη μοναξιά, δεν είχε πλέον τη δύναμη να επικοινωνεί με τα παιδιά και τους συγγενείς της μέσω τηλεφώνου (ή βιντεοκλήσεων).

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ελπίδα

Η γυναίκα ξανασκέφτηκε όλη της τη ζωή και το περιβάλλον της. Για πολύ καιρό, έψαχνε για το νόημα αυτού που αξίζει να συνεχίσει να προσπαθεί, να ανακτήσει δυνάμεις και ποιο είναι το νόημα της ζωής. Η απώλεια την έκανε να εκτιμήσει τον χρόνο που απομένει, να αγαπήσει τους ανθρώπους γύρω της. Η γυναίκα αποφάσισε ότι έπρεπε να κάνει τα πάντα για να δει τα παιδιά και τα εγγόνια της μετά το τέλος της πανδημίας.

Ξεκίνησε συνομιλίες με αγαπημένα πρόσωπα online κάνοντας κάτι μαζί, μαγειρεύοντας δείπνο, διαβάζοντας βιβλία στα εγγόνια ή μοιράζοντας φωτογραφίες, πράγματα που ξύπνησαν ευχάριστες αναμνήσεις και έδωσαν ελπίδα.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Κατά μέσο όρο, το πένθος διαρκεί έως και 2 χρόνια, μερικές φορές περισσότερο. Η ψυχολογική βιβλιογραφία αναφέρει ότι το υγιές πένθος διαρκεί έως και 1 χρόνο. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ένα άτομο περνά από πέντε στάδια - κατά σειρά, αλλά όχι απαραίτητα - άρνηση, θυμό, διαπραγματεύση, κατάθλιψη και συμφιλίωση.

Είναι υγιές και απαραίτητο να περάσεις από όλα τα στάδια, είναι ανθυγιεινό να μένεις σε οποιοδήποτε στάδιο για πάρα πολύ καιρό. Ακόμη και η άρνηση, η μη αναγνώριση της απώλειας παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτή την αλυσίδα, προστατεύοντας την ψυχή από το άγχος, τις αιχμηρές αισθήσεις και τα χτυπήματα της μοίρας. Το πένθος μπορεί να είναι ποικίλο, αλλά δεν χρειάζεται να διαρκέσει και να επηρεάσει τη ζωή ενός ανθρώπου. Τους νεκρούς πρέπει να θυμόμαστε, αλλά πρέπει να επιτρέψει στους ζωντανούς να ζήσουν τη ζωή του

Συνήθως, οι άνθρωποι επιβιώνουν από μια φυσική απώλεια λίγο πιο εύκολα, πιο συμφιλιωμένοι με αυτήν, παρά μια απώλεια που συμβαίνει απροσδόκητα - λόγω ασθένειας, τροχαίων ατυχημάτων και άλλων λόγων. Και τι νιώθουν οι άνθρωποι που βίωσαν την απώλεια κατά τη διάρκεια της πανδημίας; Η παγκόσμια πανδημία και οι σχετικοί περιορισμοί καραντίνας έχουν δυσκολέψει το πένθος. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι πενθούντες δεν είχαν την ευκαιρία να αποχαιρετήσουν, να δουν, να αγγίξουν και συχνά έρχονταν να αποχωριστούν τον αποθανόντα για τελευταία φορά, κάτι που είχε έντονη ψυχολογική επίδραση.

Στην περίπτωση της Genovaitè, είναι πολύ καλό που η Genovaitè επέτρεψε στον εαυτό της να λυπηθεί, δεν αρνήθηκε τον πόνο της και μόνο τότε βρήκε τη δύναμη για τις δραστηριότητές της. Αφού βιώσετε μια απώλεια, πρέπει να επιτρέψετε στον εαυτό σας να κλάψει, να θρηνήσει, να μιλήσει για την απώλεια και τον πόνο της απώλειας. Όσο λιγότερο αντιστεκόμαστε στα συναισθήματα του πόνου και της θλίψης, τόσο περισσότερο γινόμαστε συναισθηματικά «διαπερατοί», που σημαίνει ότι τα συσσωρευμένα συναισθήματα απελευθερώνονται και το πένθος βιώνεται πιο γρήγορα, πιο εύκολα. Συχνά, οι άνθρωποι που έχουν βιώσει μια απώλεια και έχουν περάσει πένθος μπορούν να δουν τη ζωή, τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους με διαφορετικό τρόπο: να επιλέξουν τι έχει νόημα και τι όχι, να αλλάξουν τη σκέψη τους, να εκτιμήσουν το χρόνο, να εκτιμήσουν το ανθρώπους γύρω τους.

ANTANAS

ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Io 2020 ο Αντάνας ήταν 65 ετών, αλλά εξακολουθούσε να εργάζεται ως τεχνικός αυτοκινήτων, σε ένα από τα σέρβις αυτοκινήτων.

Ο Αντάνας αγαπούσε τα αυτοκίνητα σε όλη του τη ζωή, ήταν η δουλειά και το πάθος του. Ο άντρας δεν είχε πολύ ελεύθερο χρόνο, το μόνο που του άρεσε ήταν να φτιάχνει αυτοκίνητα και να περνά τα βράδια και τα Σαββατοκύριακα με τη γυναίκα του. Η κόρη του έχει ήδη δημιουργήσει τη δική της οικογένεια, ο Αντάνας είχε 3 εγγόνια.

Όταν η πανδημία χτύπησε την άνοιξη, στον Αντάνα προτάθηκε η συνταξιοδότηση ως υπάλληλος στην ομάδα κινδύνου, για την ασφάλειά του (ο άνδρας ήταν ήδη συνταξιούχος, αλλά εξακολουθεί να εργάζεται).

Ο ίδιος ο Αντάνας φοβόταν πολύ την πιθανότητα να μολυνθεί από τον ιό Covid-19, οπότε στην αρχή σκέφτηκε ότι θα ήταν καλύτερα να μείνει στο σπίτι και να ξεκουραστεί επάξια. Τις πρώτες εβδομάδες, ο άντρας βρήκε κάτι να κάνει. Η πανδημία τους ανάγκασε να περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά στην τηλεόραση, να κάνουν ξεχασμένες δουλειές του σπιτιού και να περνούν περισσότερο χρόνο με τη γυναίκα του. Ο άντρας ονειρευόταν όλη του τη ζωή μετά τη σύνταξη να ταξιδεύει περισσότερο. Καθώς η πανδημία συνεχιζόταν για εβδομάδες και μήνες, ο άνδρας τον επισκέπτονταν όλο και περισσότερες αρνητικές σκέψεις, η διάθεση του άγχους αντικαταστάθηκε από ένα αίσθημα απελπισίας και απάθειας. Ο άντρας δεν έβλεπε πλέον το νόημα σε καμία δραστηριότητα, και δεν ήταν πολλές από αυτές. Ο Antanas έφερνε αλκοόλ όλο και πιο συχνά τα βράδια και άρχισε να αυξάνει τις ποσότητες αλκοόλ. Ο άντρας δεν ήταν ποτέ απόηχης, αλλά πάντα είχε μέτρο και έπινε αλκοόλ μόνο στις γιορτές.

Οι συγκρούσεις με τη σύζυγο έγιναν συχνότερες, επειδή η σύζυγος είχε αντίρρηση για τη συχνή κατανάλωση αλκοόλ του συζύγου. Ο Αντάνας ένιωθε παρεξηγημένος, μοναχικός και μη απαραίτητος σε κανέναν, αναξιποίητος. Οι προσπάθειες της κόρης να βοηθήσει επίσης κατέληξαν σε συγκρούσεις. Ο Αντάνας, που δούλεψε όλη του τη ζωή και γι' αυτό ένιωθε ότι δεν τον εκτιμούσαν, ξαφνικά δεν ήξερε πώς να νιώσει τον ρόλο του ανώτερου.

Με τον καιρό κατάλαβε ότι αυτός ο τρόπος ζωής δεν τον βοηθά και άρχισε να ψάχνει για άλλες δραστηριότητες, δέχτηκε τη βοήθεια της γυναίκας και της κόρης του στην αναζήτηση ενός μέρους όπου θα μπορούσε να αισθάνεται χρήσιμος. Άρχισε να πηγαίνει πιο συχνά βόλτες, να ασκείται στο σπίτι, άρχισε να φροντίζει τον κήπο.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ικανότητες κατασκευής και επισκευής.

Ο Αντάνας ήταν πολύ εργατικός άνθρωπος. Πάντα του άρεσε να επισκευάζει όχι μόνο αυτοκίνητα, αλλά και να επισκευάζει μόνος του το διαμέρισμα, να βοηθά φίλους ή την οικογένεια της κόρης του στο σπίτι. Ήταν γνώστης της πολυπλοκότητας της κατασκευής και είχε συγκεντρώσει σημαντικές γνώσεις για τη μηχανική και τα υλικά κατασκευής.

Δεξιότητες προγραμματισμού

Όταν ο άντρας άρχισε να αισθάνεται συναισθηματικό κενό και ήθελε να το λύσει, η δημιουργία μιας ατζέντας βοήθησε. Ήταν πάντα συνηθισμένος να προγραμματίζει τις μέρες του γιατί το απαιτούσε η δουλειά. Μετά τη σύνταξη και το χτύπημα της πανδημίας, υπήρχε πολύς ελεύθερος χρόνος και δεν χρειαζόταν να βιαστούμε πουθενά, η έλλειψη ατζέντας ενόχλησε αρκετά τον άνθρωπο. Το νόημα προήλθε από τη δημιουργία ενός σαφούς καθημερινού σχεδίου: όριζε ξεκάθαρα την ώρα που θα καθαριζόταν στο σπίτι, τότε θα ασχολούνταν με σωματική δραστηριότητα, τότε θα ασχολούνταν με εργασίες επισκευής και συζήτησε με τη σύζυγό του που θα μπορούσε να τη βοηθήσει περισσότερο. .

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Μια αίσθηση μαιταιότητας

Τα αρνητικά συναισθήματα εντάθηκαν γιατί ο Αντάνας αποσύρθηκε απροσδόκητα, παρά τη θέλησή του. Για ένα μεγάλο μέρος της ζωής του, ο Αντάνας ένιωθε απαραίτητος μόνο λόγω της δουλειάς του. Ένιωθε σαν έμπειρος, καλός εργαζόμενος. Πάντα έδινε συμβουλές και βοηθούσε όταν ένιωθε ανάγκη.

Έλλειψη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους

Ο Αντάνας έζησε μια ήσυχη, καθιστική ζωή σε όλη του τη ζωή. Η δουλειά ήταν επίσης χόμπι γι' αυτόν, πηγή βιοπορισμού και εργαλείο χαλάρωσης. Ως εκ τούτου, αφού έχασε τη δουλειά του, ο άνδρας άρχισε να ανακουφίζει από το άγχος με το αλκοόλ.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οικογενειακή υποστήριξη και αποδοχή.

Αν και στην αρχή ο άντρας κλείστηκε στον εαυτό του και αποσύρθηκε από τη γυναίκα του και όλη την οικογένεια, με τον καιρό δέχτηκε τη βοήθειά τους. Καταλάβαινε ότι θα μπορούσε να τον χρειαστεί όχι μόνο για τη δουλειά του, αλλά και για άλλες γνώσεις. Άρχισε να απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο του με τη γυναίκα του, ανακάλυψε βόλτες μαζί, κοινές δραστηριότητες.

Βγάζοντας νόημα στον εαυτό σας

Ο Αντάνας διαπίστωσε την ανάγκη για αυτοαξιολόγηση κατά την κατασκευή στο υπόστεγο του κήπου. Έφτιαξε το θερμοκήπιο που τόσο καιρό ήθελε η γυναίκα του και επισκεύασε το παλιό σπίτι του κήπου. Όλοι ήταν ευχαριστημένοι με τη δουλειά του, έτσι ο άνθρωπος ένιωσε και πάλι σημαντικός και χρήσιμος.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η γήρανση συνεπάγεται διάφορες αλλαγές στη ζωή, μία από τις οποίες είναι η συνταξιοδότηση. Το πώς θα μπορέσει ένας ηλικιωμένος να προσαρμοστεί σε μια νέα κατάσταση ζωής, η απώλεια του ρόλου του εργαζομένου, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: ατομικά χαρακτηριστικά του ατόμου, δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες και ικανότητες προσαρμογής, προηγούμενες εμπειρίες ζωής, σωματική και νοητική λειτουργία, περιβάλλον. Έτσι, ακόμη και σε παρόμοιες συνθήκες ζωής, κάποιοι ηλικιωμένοι προσαρμόζονται με επιτυχία, ενώ άλλοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Από τη μία πλευρά, η συνταξιοδότηση είναι ένα γεγονός της ζωής που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική ευεξία ενός ατόμου, δηλαδή να προκαλέσει άγχος, αισθήματα ανικανότητας και ανεπάρκειας, απογοήτευση, θλίψη, απάθεια, επιθυμία απομόνωσης, άγχος για το μέλλον.

Όταν κάποιος συνταξιοδοτείται, αλλάζει το καθημερινό του πρόγραμμα, οι στόχοι και η δουλειά του. Η δραστηριότητα είναι πιθανώς αρκετή τόσο για έναν ηλικιωμένο πολίτη όσο και για κάθε κάτοικο της χώρας μας, αλλά με τι είδους δραστηριότητα μπορεί ένας συνταξιούχος να αντικαταστήσει την εργασία σε μια πανδημία; Όταν δεν είναι δυνατή η ανθρώπινη επαφή;

Ηλικιωμένοι που είναι μοναχικοί, που δεν λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη και δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις αλλαγές της ζωής. Όπως και στην κατάσταση του Αντάνα, η οικογένεια και η βελτίωση των προσωπικών σχέσεων με τη γυναίκα του βοήθησαν πολύ. Οι ισχυρές προσωπικές σχέσεις είναι απαραίτητες για την ανθρώπινη υγεία και ευημερία. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι ισχυρές σχέσεις συμβάλλουν σε μια μακρά, υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Αντίθετα, η απουσία προσωπικών σχέσεων μπορεί να οδηγήσει σε κινδύνους για την υγεία. Τι είναι η επικοινωνία για έναν άνθρωπο; Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι απλή: γιατί οι άνθρωποι μπορούν να ικανοποιήσουν τις πιο σημαντικές ανάγκες τους μέσω της επικοινωνίας. Είναι πολύ σημαντικό, όπως σε κάθε ηλικία, έτσι και στη συνταξιοδότηση γήρατος να βρίσκουμε τρόπους ικανοποίησης των ανθρώπινων αναγκών: την ανάγκη για συντροφικότητα, ασφάλεια, ανάγκη αυτοεπιβεβαίωσης (όταν κάποιος ψάχνει να βρει τη θέση του στην κοινωνία), την ανάγκη για αυτοεκτίμηση (την ανάγκη ενός ατόμου να μην ταπεινώνεται και να μην περιφρονείται από τους άλλους).

Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι είναι σε θέση να προσαρμοστούν με επιτυχία στις αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία. Οι ηλικιωμένοι αρχίζουν να αναζητούν νέες ευκαιρίες για να εφαρμόσουν τις υπάρχουσες ικανότητες και ικανότητες ή να αναπτύξουν νέες. Το παράδειγμα του Αντάνα έδειξε τέλεια πώς είναι δυνατόν να εφαρμόζει κανείς τις υπάρχουσες δεξιότητές του σε νέες δραστηριότητες, να αισθάνεται νόημα και επιτυχία σε αυτές.

ALEKSEJUS

ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ



Η ιστορία συνέβη το 2022. τον Φεβρουάριο.

Ο Aleksej είναι ένας 67χρονος άνδρας με λιθουανική υπηκοότητα. Ζώντας στη Λιθουανία για 45 χρόνια. Αν και ο Alexey γεννήθηκε στην Ουκρανία, ήρθε στη Λιθουανία σε ηλικία 20 ετών, πήρε τριτοβάθμια εκπαίδευση, δημιούργησε οικογένεια εδώ, εργάστηκε όλο το χρόνο στην αγαπημένη του δουλειά ως μηχανικός και έζησε ευτυχισμένος όλα αυτά τα χρόνια.

Το 2022 την άνοιξη, έλαβε μια κλήση από τον αδελφό του στην Κριμαία. Ο αδερφός του τηλεφώνησε από το υπόγειο. Ο άνδρας άκουσε τον αδερφό του να τρέχει, να αναπνέει με δυσκολία, εκρήξεις να βροντοφωνούν. Ο αδερφός του Alexey είπε ότι δεν ήξερε αν θα επιζούσε.

Ο Αλεξέι τον άκουσε με δάκρυα να τρέχουν σε ρυάκια, γιατί κατάλαβε ότι θα μπορούσαν να ήταν λόγια αποχαιρετισμού. Οι άνθρωποι, που ήταν μαζί, ευχήθηκαν τα καλύτερα και πρόσφεραν φάρμακα. Ο άντρας είπε ότι δεν έχει ξεχάσει ποτέ αυτή την εμπειρία και ελπίζει ότι δεν θα την ξαναζήσει. Αν και ο Alexej κατάγεται από αυτές τις περιοχές και έχει βιώσει πόλεμο στη ζωή του, δεν ήταν ηθικά προετοιμασμένος για αυτόν τον πόλεμο. Πριν από τον πόλεμο, ο άνδρας επικοινωνούσε με συγγενείς που ζούσαν στην Ουκρανία και όλοι φαντάζονταν ότι μια δύσκολη κατάσταση ήταν μπροστά, αλλά πραγματικά δεν περίμεναν ότι θα ήταν τόσο τρομερό. Δεν περίμεναν ότι ολόκληρα τετράγωνα κατοικιών θα καταστραφούν, σχολεία και νοσοκομεία θα καταστραφούν και πολίτες θα σκοτωθούν. Αυτό, φυσικά, ήταν ένα πραγματικό σοκ. Ακολούθησε μια προσπάθεια να βγάλουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα από την εμπόλεμη ζώνη, αλλά επέλεξαν να μείνουν στην πατρίδα τους, μετακομίζοντας μόνο σε μια πιο ασφαλή περιοχή. Κάθε μέρα, ο Αλεξέι επικοινωνούσε με τους υπόλοιπους, τον αδερφό του και την οικογένειά του και κάθε μέρα ένιωθε άγχος αν δεν σήκωναν το τηλέφωνο.

Καθώς ο πόλεμος εξελισσόταν, ο Αλεξέι ένιωθε έντονη ανησυχία, ένταση και ανοησία. Ο φόβος για την ασφάλεια και το μέλλον των άλλων αυξήθηκε, τα ένστικτα επιβίωσης έγιναν ισχυρότερα. Ήταν δύσκολο για τον άντρα να συνεχίσει να ζει με σιγουριά στη συνηθισμένη του ρουτίνα. Ο άνδρας συνέχιζε να ψάχνει τρόπους να βοηθήσει τους συγγενείς του και όλους τους συμπατριώτες του. Η ίδια του η υγεία επιδεινώθηκε από άγχος, πήγε στο γιατρό.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Μια υποστηρικτική σχέση.

Η οικογένεια του Alexey αποτελούνταν από τη σύζυγό του και τα ενήλικα παιδιά του που ζούσαν εκεί κοντά. Όλοι μοιράστηκαν μαζί τις εμπειρίες και τις ανησυχίες τους. Στήριξαν ο ένας τον άλλον, προσπάθησαν να βοηθήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Κατά την περίοδο της κρίσης, οι προσωπικοί πόροι που είχε μέχρι τότε δεν επαρκούσαν πλέον για τον Alexey να αντιμετωπίσει περίπλοκα στρεσογόνα γεγονότα και εμπειρίες, ο άνδρας έχασε την αίσθηση της ασφάλειας και του ελέγχου του, οπότε η υποστήριξη των συγγενών έγινε εξαιρετικά σημαντική εκείνη την εποχή.

Πίστη.

Πάνω απ' όλα, ο Alexej προσπάθησε να μην αφήσει τον φόβο να τον κυριεύσει. Ο άνθρωπος πίστευε στον Θεό όλη του τη ζωή και αυτή τη στιγμή η πίστη του τον στήριξε. Στράφηκε στον Θεό με προσευχές, ζητώντας κυρίως βοήθεια από τους συγγενείς του. Ζήτησαν επίσης βοήθεια για την αποκατάσταση μιας δίκαιης ειρήνης στη γη της Ουκρανίας. Προσευχήθηκε ιδιαίτερα για όσους υπερασπίζονται την Ουκρανία, που εκείνες τις μέρες αποτελούν παράδειγμα αυτοθυσίας και αφοσιωμένης υπηρεσίας στο έθνος τους.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Ανησυχία

Η συνεχής εμπειρία χρόνιου στρες που προκαλείται από κρίση πολλαπλών επιπτώσεων οδήγησε σε συναισθήματα απογοήτευσης, απομόνωσης και αδυναμίας. Λόγω του στρες, ο ύπνος και η διατροφή υπέφεραν και τα καρδιακά προβλήματα επιδεινώθηκαν. Ο Alexej δεν ήταν πλέον σε θέση να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του, γινόταν ευερέθιστος, δεν μπορούσε να συγκεντρωθεί και τον μάζιζαν συνεχώς ανήσυχες σκέψεις.

Αϋπνία

Παρόλο που μπορεί να φαίνεται ότι ο Alexey έχει συνηθίσει σε κακές ειδήσεις και απειλές, στην πραγματικότητα, το άγχος συσσωρεύεται και αντιδρά σε νέο στρες (κακά νέα) ξανά - όχι από την ανάκαμψη, αλλά από ένα συγκεκριμένο επίπεδο επίμονου στρες ήδη παρόντες. Έτσι εμφανίστηκε το χρόνια στρες, γιατί οι ορμόνες του στρες κυκλοφορούσαν συνεχώς στο σώμα. Μακροπρόθεσμα, αυτό αποτελούσε κίνδυνο για την ψυχική υγεία του άνδρα, με το μακροχρόνιο άγχος να συμβάλλει επίσης στην αϋπνία.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ

Η βοήθεια ψυχοθεραπευτή.

Ο άνδρας ήταν ακόμη και θυμωμένος στην αρχή όταν η κόρη του του πρότεινε να δει έναν θεραπευτή. Ένιωθε ότι το να αναζητήσει βοήθεια για την αϋπνία όταν η οικογένειά του βρισκόταν σε άμεσο κίνδυνο θα ήταν εγωιστικό και σπατάλη χρημάτων. Αλλά τελικά, συνειδητοποιώντας ότι τα προβλήματά του χειροτέρευαν και μπορούσαν να δημιουργήσουν ακόμη μεγαλύτερα προβλήματα, αποφάσισε να το δοκιμάσει.

Εθελοντισμός

Όταν ξεκίνησε ο πόλεμος, ο Alexej σχεδίασε αμέσως να τα παρατήσει όλα και να πάει στην πατρίδα του για να βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας που παρέμειναν εκεί. Ωστόσο, η οικογένειά του δεν το επέτρεψε. Επειδή ο Alexey δεν είναι πλέον καλά στην υγεία του και λόγω της ηλικίας του, καμία οργάνωση δεν τον δέχτηκε. Στην αρχή, ο άντρας ήταν θυμωμένος και ένιωθε αδύναμος να βοηθήσει. Ωστόσο, αργότερα, καθώς εμφανίστηκαν όλο και περισσότερες οργανώσεις που βοήθησαν τα θύματα του πολέμου και υποστήριζαν τον ουκρανικό πληθυσμό, ο Alexsej συνέβαλε σθεναρά στις δραστηριότητές τους, αφιερώνοντας όλο τον χρόνο του.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Τόσο η πανδημία Covid-19 όσο και ο συνεχιζόμενος πόλεμος στην Ουκρανία είναι κρίσεις πολλαπλών επιπτώσεων. Για παράδειγμα, στην περίπτωση του Αλεξέι, όταν πρόκειται για τον πόλεμο, ο πρώτος αντίκτυπος ήταν η σοκαριστική είδηση της έναρξης του πολέμου. Το δεύτερο είναι η είδηση ότι στο υπόγειο της πόλης βομβαρδίζονται στενοί και οικείοι άνθρωποι. Κατά τη διάρκεια μιας στρατιωτικής σύγκρουσης, είναι πιο δύσκολο για τους ηλικιωμένους να προσαρμοστούν, δεν είναι εύκολο να αποδεχτούν τις αλλαγές, και όταν αυτές οι αλλαγές είναι πόλεμος, τα συναισθήματα που βιώνουν, όπως ο φόβος, το άγχος και η απελπισία, είναι ακόμη και πολύ κατανοητά. Είναι πολύ φυσιολογικό και ανθρώπινο να φροντίζεις για τη δική σου ασφάλεια, την ασφάλεια της οικογένειας και των αγαπημένων σου προσώπων. Είναι πολύ φυσιολογικό να αφήνεις ένα μέρος όπου είναι επικίνδυνο. Οι Ουκρανοί που τώρα δημιουργούν μια ζωή σε ξένες χώρες δεν πρέπει να πιστεύουν ότι η ζωή στο εξωτερικό όταν υπάρχει πόλεμος στο εσωτερικό είναι μια ντροπή.

Ένα άτομο μπορεί να βρεθεί σε κατάσταση κρίσης για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Αργότερα εμφανίζεται είτε προσαρμογή στην υπάρχουσα πραγματικότητα είτε διαταραχή ψυχικής υγείας. Ο τρόπος αντιμετώπισης μιας κρίσης εξαρτάται από την ηλικία του ατόμου, τις υπάρχουσες ψυχικές διαταραχές, το αν ανήκει σε ευάλωτες ομάδες της κοινωνίας (για παράδειγμα, εάν ένα άτομο έχει ήδη βιώσει ένα γεγονός κρίσης, πάσχει από σοβαρές ασθένειες).

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε έντονα συναισθήματα σε μια κατάσταση κρίσης, οι εμπειρίες γίνονται λιγότερο ζωντανές με την πάροδο του χρόνου, αλλά ο ψυχολόγος συμβουλεύει να παρακολουθείτε το σώμα σας. Εάν αρχίσετε να αισθάνεστε δυσφορία, εμφανίζονται άτυπες αντιδράσεις και συμπτώματα του σώματος, σημαίνει ότι το βιωμένο αρνητικό φορτίο έχει αφήσει το σημάδι του και πρέπει να αλλάξουμε κάτι.

Είναι καλό που ο Αλεξέι δεν φοβήθηκε να ζητήσει βοήθεια από έναν θεραπευτή, ξεπέρασε τη ντροπή του και κατάλαβε την ανάγκη για αυτό.

Τον τελευταίο καιρό πολλά μέλη της κοινωνίας λένε ότι περνούν ψυχολογική κρίση. Αυτό έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία: ο κίνδυνος εμφάνισης κατάθλιψης αυξάνεται, ο επιπολασμός των αγχωδών διαταραχών αυξάνεται και όλο και περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να κάνουν χρήση αλκοόλ και ψυχοτρόπων ουσιών. Η μειωμένη ικανότητα εργασίας, οι συγκρούσεις με τους άλλους, η αδιαφορία, η παθητικότητα μπορεί επίσης να είναι οι συνέπειες μιας ψυχολογικής κρίσης. Αυτά τα αποτελέσματα δεν πρέπει να θεωρούνται ως ο κανόνας. Η παρατεταμένη κρίση μπορεί να έχει ισχυρότερες επιπτώσεις στον ψυχισμό μας. Η βοήθεια ψυχοθεραπευτή ή ψυχολόγου είναι αρκετή όταν η κρίση διαρκεί έως και δύο μήνες και αν διαρκέσει περισσότερο, μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να απευθυνθείτε σε ψυχιάτρους.

JONAS

ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ



Ο Jonas, 67 ετών, ηλικιωμένος, χήρος. Προηγουμένως εργάστηκε ως καθηγητής φυσικής για 40 χρόνια. Τον Οκτώβριο του 2021, αρρώστησε με τον ιό covid-19.

Η ασθένεια ξεκίνησε στα τέλη Οκτωβρίου με πονόλαιμο. Ωστόσο, μετά από λίγες μέρες, οι μύες του άρχισαν να πονάνε, ο ύπνος του διαταράχθηκε - κατάφερε να κοιμηθεί μόνο για λίγες ώρες και μετά από λίγες μέρες, η αϋπνία κυρίευσε το σώμα του. Εμφανίστηκε ένας ασταμάτητος πονοκέφαλος, το κάτω μέρος των ματιών άρχισε να πονάει.

Σύντομα ο άνδρας ανακάλυψε ότι ο στενός του φίλος, τον οποίο είχε γνωρίσει πρόσφατα, είχε αρρωστήσει από τον κορωνοϊό. Οι άνδρες εγγράφηκαν για τεστ COVID-19 σε ένα κινητό σημείο ελέγχου και πήραν την απάντηση την επόμενη κιόλας μέρα - είναι άρρωστος. Ο πονοκέφαλος χειροτέρευε - κανένα φάρμακο δεν βοήθησε. Η συνεχής αϋπνία, καθώς και η άλμα της θερμοκρασίας του σώματος, εξάντλησαν το σώμα. Καθώς η υγεία του χειροτέρευε, μετά από τέσσερις δύσκολες μέρες, αποφάσισε να καλέσει ασθενοφόρο. Όταν έφτασαν, τον συμβούλεψαν να πίνει περισσότερα υγρά - θα μειώσει τους πονοκεφάλους. Δεν βοήθησε - οι πονοκέφαλοι χειροτέρεψαν. Ο άνδρας νοσηλεύτηκε. Ήταν χαρούμενος που η «κορώνα» που τον χτύπησε δεν ήταν τόσο δυνατή ώστε να μεταφερθεί στην εντατική, δεν χρειαζόταν να αερίσει τους πνεύμονές του - οι πόνοι που βασάνιζαν το σώμα του υποχώρησαν με τακτικές ενέσεις φαρμάκων. Ωστόσο, λέει ειλικρινά: το να θυμάσαι τον ατελείωτο πονοκέφαλο, την αδυναμία, όταν δεν μπορείς καν να σηκώσεις το πόδι σου από το κρεβάτι, την αϋπνία και άλλες εμπειρίες μιας απειλητικής ασθένειας, είναι τρομακτικό.

Έχοντας επιζήσει από τον επικίνδυνο ιό, ο Jonas πρόσφατα προσπαθεί να κάνει μια βόλτα έξω τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα - εκπαιδεύει το εξασθενημένο σώμα και τους πνεύμονές του που έχουν υποστεί βλάβη από τον COVID-19. Ο άντρας πιστεύει ότι με επίμονη δουλειά θα μπορέσει σιγά σιγά να ανακτήσει την προηγούμενη υγεία του. Αλήθεια, ακόμα και τώρα, εξακολουθεί να νιώθει την ξαφνική εμφάνιση αδυναμίας. Αν και η υγεία του άνδρα βελτιώνεται σιγά σιγά, εξακολουθεί να νιώθει άσχημα. Λέει ότι υπήρχε φόβος να ζήσεις, φόβος να συναντηθούμε και να κάνουμε οτιδήποτε. Ο Jonas αποφεύγει τις συναντήσεις με μέλη της οικογένειας και φίλους. Περνά τις μέρες μόνος και νιώθει τη συναισθηματική του υγεία να χειροτερεύει.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Σωματική δραστηριότητα

Αυτό για το οποίο χαίρεται περισσότερο ο Jonas είναι ότι αγαπούσε τη σωματική δραστηριότητα σε όλη του τη ζωή και το περπάτημα βοήθησε πολύ στην επούλωση. Αν και ο άνθρωπος ξεκίνησε με μικρές αποστάσεις, τώρα λέει ότι διανύει αρκετά χιλιόμετρα την ημέρα.

ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Ο Jonas ήταν πρώην δάσκαλος, γι 'αυτό του άρεσε να διαβάζει, η λογοτεχνία τον έσωσε αυτή την περίοδο. Ο άνθρωπος διάβασε πολλά νέα βιβλία και διάβασε ακόμη και τα βιβλία που είχε διαβάσει στα νιάτα του

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Μοναξιά

Ο Jonas είναι χήρος εδώ και 8 χρόνια, τα παιδιά του είναι μεγάλα και έχουν τις δικές τους οικογένειες. Καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας, ο Jonas επέζησε μόνος. Στην αρχή λόγω των συνθηκών των περιορισμών, μετά ο φόβος να μολυνθούμε ξανά. Ο άνδρας απομακρύνθηκε από τα παιδιά και τα εγγόνια του.

Δεν έχει τίποτα να κάνει

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού, όταν όλοι αναγκάστηκαν να απομονωθούν, πολλοί άνθρωποι έχασαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με τις αγαπημένες τους δραστηριότητες. Ο Jonas, όπως όλοι οι άλλοι, στην αρχή έπρεπε να τηρήσει κοινωνική απόσταση, υπήρχαν απαγορεύσεις για επίσκεψη σε συγγενείς, εν τω μεταξύ και σε ηλικιωμένους. Ο Άντρας έπρεπε να εγκαταλείψει την πιο σημαντική του δραστηριότητα, που είναι η επικοινωνία με συγγενείς, φίλους, παιδιά και εγγόνια.

Κλείσιμο

Η μοναξιά συχνά ταξιδεύει περισσότερο από μόνη της - φέρνει μαζί της θλίψη, απόγνωση και μερικές φορές θυμό. Ο Jonas άρχισε να τα αποθηκεύει όλα αυτά μέσα και να μην τα μοιράζεται με κανέναν, ακόμα κι όταν ήταν τρελά δύσκολο. Έτσι κλείστηκε πολύ.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ

Καλώντας τη γραμμή βοήθειας ηλικιωμένων

Ο Jonas είδε κατά λάθος μια διαφήμιση στην τηλεόραση σχετικά με μια γραμμή βοήθειας για ηλικιωμένους. Ανάγκασε τον εαυτό του να τηλεφωνήσει και του έδωσε την ευκαιρία να μειώσει τη μοναξιά του και να είναι μαζί. Παραδόξως, ένα τηλεφώνημα την εβδομάδα, μια νέα σύνδεση, ένας φιλικός συνομιλητής που δεν έκανε κήρυγμα, έτοιμος να χαρεί και να θρηνησει μαζί, έδινε ελπίδα στον Jonas.

Αποφυγή αρνητικών ειδήσεων

Όταν αλληλεπιδρούσε με τον ανώτερο σύμβουλο γραμμής, ενθαρρύνετέ τον να αποστασιοποιηθεί από τη ροή των αρνητικών ειδήσεων επειδή παρατήρησε ότι τον επηρέαζε αρνητικά. Αυτό μείωσε το άγχος και δημιούργησε την επιθυμία να ζήσεις την προηγούμενη ζωή.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Οι δραστηριότητες αναψυχής επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία μέσω μιας πολύπλοκης βιολογικής, ψυχολογικής και κοινωνικής συνιστώσας. Ο ελεύθερος χρόνος χρησιμοποιείται ως ευχαρίστηση για την καταπολέμηση της ψυχολογικής δυσφορίας. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι ο ενεργός ελεύθερος χρόνος μειώνει τα συμπτώματα του στρες και της κατάθλιψης. Επίσης, οι δραστηριότητες αναψυχής έχουν στενή σχέση με τις κοινωνικές σχέσεις. Συμμετέχοντας σε δραστηριότητες αναψυχής, ένα άτομο δημιουργεί ουσιαστικές σχέσεις με φίλους και μέλη της οικογένειας. Επιπλέον, οι δραστηριότητες αναψυχής παρέχουν ευκαιρίες στους ηλικιωμένους να γνωρίσουν νέους ανθρώπους και να οικοδομήσουν ουσιαστικές σχέσεις. Σε αυτή την περίπτωση, είναι κατανοητό γιατί η συναισθηματική υγεία του John χειροτέρευε. Γιατί διέκοψε κάθε επαφή τόσο με μέλη της οικογένειας όσο και με φίλους.

Η απόφαση να καλέσουν μια γραμμή βοήθειας για τους ηλικιωμένους δεν είναι εύκολη για όλους: κάποιοι δεν τολμούν να τηλεφωνήσουν, νομίζοντας ότι κανείς δεν θα ενδιαφέρεται να τους μιλήσει. Πολλοί καλούντες μπορεί να έχουν αγαπημένα πρόσωπα, παιδιά, αλλά καταπιέζονται από το εσωτερικό κενό.

Ένα άτομο μπορεί να είναι ανάμεσα σε ανθρώπους, αλλά εξακολουθεί να αισθάνεται παρεξηγημένο, μοναχικό, χωρίς κανέναν να συζητήσει θέματα που τον απασχολούν. Η γραμμή βοήθειας για ηλικιωμένους προοριζόταν για ηλικιωμένους που βιώνουν μοναξιά. Ως φαινόμενο, δεν είναι κακό αν ξέρεις τι να κάνεις με τη μοναξιά, μάθεις να ζεις μέσα σε αυτήν. Αλλά αν δεν ξέρεις πώς, το αίσθημα της μοναξιάς αρχίζει να σε βαραίνει. Οι ηλικιωμένοι δεν θέλουν να ενοχλούν τα παιδιά, να τους επιβαρύνουν με επιπλέον ανησυχίες. Νομίζει ότι αν τηλεφωνεί πολύ συχνά, θα τον ενοχλήσει, γιατί τα παιδιά δουλεύουν πολύ, μεγαλώνουν τα παιδιά τους και δεν έχουν χρόνο.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι ηλικιωμένοι μαστίζονταν από την αβεβαιότητα για το πόσο καιρό θα έπρεπε να περιμένουν μέχρι να υποχωρήσει η πανδημία, το άγχος και οι αμφιβολίες για την υγεία τους. Οι ηλικιωμένοι έχουν ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με την κατάσταση του COVID-19.

DANA

Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΖΥΓΟΥ ΤΗΣ



Η Ντάνα είναι 70 ετών. Είναι ένας σοφός, έμπειρος, αποφασιστικός και πολύ εξυπηρετικός άνθρωπος. Έχει πολλούς φίλους.

Συνταξιοδοτήθηκε μετά από μια θυελλώδη ζωή 25 ετών που πέρασε ως γραμματέας στο σχολείο και άλλα 20 χρόνια κατά τη διάρκεια των οποίων εργάστηκε στο εξωτερικό ως οικονόμος και μαγείρισσα σε ορισμένες οικογένειες στο Ισραήλ και τη Γερμανία.

Η Ντάνα παντρεύτηκε δύο φορές. Ο πρώτος της γάμος κράτησε 25 χρόνια και ήταν αρκετά δυστυχημένος. Έχει 2 κόρες και 5 εγγόνια. Όταν αποφάσισε να χωρίσει, αναγκάστηκε να φύγει από τη χώρα χωρίς κανένα υπάρχον και να ξεκινήσει μια ολοκαίνουργια ζωή. Ήταν μια πολύ δύσκολη περίοδος για εκείνη να προσαρμοστεί σε έναν νέο τρόπο ζωής, σε νέες γλώσσες, σε νέους πολιτισμούς, σε νέες θρησκείες και να εργαστεί με την εκπαίδευσή της. Ωστόσο, μετά από ένα χρόνο στο Ισραήλ γνώρισε έναν Ρουμάνο, τον Cornel, που ένιωθε αδελφή ψυχή της και θα γινόταν ο δεύτερος σύζυγός της. Έμειναν μαζί άλλα δύο χρόνια στο Ισραήλ, μετά έπρεπε να πάνε στη Γερμανία, καθώς βρήκε καλύτερη δουλειά στη Γερμανία. Η Dana και ο Cornel μοιράζονταν πολλά ενδιαφέροντα μαζί: θρησκευτική πίστη, ευχαρίστηση να βοηθούν τους ανθρώπους γύρω τους, βιβλία, μουσική, χειροτεχνίες, μαγείρεμα και πάρτι με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα.

Η αρχή της πανδημίας Covid 19 βρέθηκε στο Ισραήλ όπου επισκέπτονταν κάποιους παλιούς φίλους. Κατάφεραν να προλάβουν την τελευταία πτήση για το Βουκουρέστι και μετά την τελευταία πτήση για το Ιάσιο.

Η περίοδος της απομόνωσης ξεκίνησε. Δεν φοβήθηκαν τον ιό Covid 19 ή την ίδια την ασθένεια, αλλά άλλαξε την ευχάριστη καθημερινότητά τους. Ο Cornel συνήθιζε να πηγαίνει για ψώνια τα πρωινά και να συναντά γείτονες, φίλους ή γνωστούς στην αγορά, στο σούπερ μάρκετ ή στους δρόμους της γειτονιάς. Όταν επέστρεφε στο σπίτι, συνήθιζε να διηγείται στη Ντάνα όλα τα νέα και τις ιστορίες που μάθαινε. Η Ντάνα μαγείρευε και τα απογεύματα οι οικογένειες, οι φίλοι ή οι γείτονες των κοριτσιών έρχονταν να τις επισκεφτούν ή να δειπνήσουν. Η πόρτα τους ήταν πάντα ανοιχτή και ήταν πολύ φιλόξενοι άνθρωποι.

Οι περιορισμοί του Covid 19 δεν επέτρεψαν στον Κορνέλ να βγει έξω από το σπίτι για περισσότερες από 2 ώρες, διαφορετικά του επιβλήθηκε πρόστιμο. Η Ντάνα έπρεπε πάντα να του τηλεφωνεί και να τον σπεύδει να επιστρέψει. Δεν ήταν δυνατές άλλες επισκέψεις, ούτε καν η οικογένεια. Η ζωή τους έγινε λίγο θλιβερή. Τα σχέδιά τους να ταξιδέψουν και να επισκεφτούν φίλους στη χώρα ή στο εξωτερικό εξαφανίστηκαν. Η παρακολούθηση τηλεόρασης έγινε πολύ τρομακτικό, έτσι τα παράτησαν κυρίως. Η Ντάνα άρχισε να ζωγραφίζει και ο Κορνέλ να διαβάζει θρησκευτικά βιβλία.

Εξακολουθούσαν να μην φοβούνται την ασθένεια ακόμα κι αν κάποιος γείτονας και γνωστοί πέθαιναν ή αρρώστησαν βαριά.

Τον Αύγουστο του 2021, όταν ο αριθμός των κρουσμάτων Covid 19 έγινε σπάνιος στη Ρουμανία και οι περιορισμοί έγιναν συστάσεις, ένας οικογενειακός φίλος επέστρεψε από επαγγελματικό ταξίδι και τους επισκέφθηκε. Σε λίγες μέρες και οι δύο άρχισαν να νιώθουν άρρωστοι. Η υγεία τους επιδεινωνόταν συνεχώς τις επόμενες μέρες. Οι κόρες αποφάσισαν να καλέσουν το ασθενοφόρο ακόμα κι αν η Dana και ο Cornel δεν το ήθελαν. Ο Κορνέλ είχε υψηλό πυρετό και δυσκολία στην αναπνοή. Ένωθε πολύ χειρότερα από τη Ντάνα. Η μόλυνση από τον Covid 19 ήταν η διάγνωση και για τους δύο. Ο Cornel χρειάστηκε να διασωληνωθεί και σε λίγο έμεινε αναισθητός. Μετά από 2 εβδομάδες πέθανε στο νοσοκομείο.

Η Dana, ακόμα κι αν έπασχε από άσθμα, πήρε τη θεραπεία και μετά από μια εβδομάδα επέστρεψε στο σπίτι. Ανάρρωσε αργά αλλά σταθερά. Ωστόσο, ανησυχώ πολύ για τον Κορνέλ. Δεν ήταν δυνατή η επίσκεψη του λόγω περιορισμών. Υπέστη τρομερό σοκ όταν έμαθε ότι πέθανε. Όλα έγιναν τόσο απροσδόκητα. Είχαν τόσα πολλά σχέδια μαζί... Είχαν μια τόσο ευχάριστη ζωή μαζί...

Ο θάνατος του Κορνέλ άφησε ένα τεράστιο σύνολο στη ζωή της Ντάνα. Ήταν επίσης εξαιρετικά αναστατωμένη επειδή το τελετουργικό της ταφής ήταν πολύ μειωμένο λόγω των περιορισμών του Covid 19. Αυτό δεν ήταν δίκαιο! Τόσο πιστός άνθρωπος και αφοσιωμένος στην εκκλησία να μην ωφελείται από μια κανονική ταφή. Δεν μπορούσε να το δεχτεί αυτό.

Η ζωή της Dana μετά τον Covid 19 ήταν εξαιρετικά διαφορετική από ό,τι ήταν παλιά.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ζωγραφική και χειροτεχνία

Οι περιορισμοί διέκοψαν τις επισκέψεις και έτσι η Ντάνα είχε πολύ ελεύθερο χρόνο. Η απόφαση να βλέπει τηλεόραση μερικές φορές την ημέρα επειδή έδινε μόνο τρομακτικά νέα και κακή διάθεση την έκανε επίσης να βρει άλλο επάγγελμα. Πάντα ήθελε να ζωγραφίζει, γι' αυτό παρήγγειλε σετ ζωγραφικής. Άρχισε να περνά ολόκληρα πρωινά ζωγραφίζοντας και αποφάσισε να δωρίσει πίνακες σε ένα κέντρο ημέρας για παιδιά. Περνούσε επίσης ώρες φτιάχνοντας άλλα χειροποίητα αντικείμενα για τα οποία εμπνεύστηκε από περιοδικά. Πάντα ήθελε να το κάνει αυτό αλλά δεν είχε ποτέ τον χρόνο.

Προσαρμογή να ζει μόνη χωρίς τον άντρα της

Η ζωή της Dana έγινε άδεια και χωρίς νόημα μετά τον απροσδόκητο θάνατο του συζύγου της. Η θρησκευτική της πίστη τη βοήθησε να ξεπεράσει αυτό το τραγικό γεγονός, καθώς σκέφτηκε ότι «η ζωή έχει καλές στιγμές και κακές στιγμές. Μόνο ο καλός Θεός ξέρει ποιο είναι το νόημα όλων αυτών». Μέρα με τη μέρα η Ντάνα έπρεπε να βρει νόημα σε μικρά πράγματα, γεγονότα και ρουτίνες, ακόμα κι αν όλα τα πράγματα θυμόταν οδυνηρά για τον σύζυγό της..



Photo by Ian Taylor on Unsplash

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Απομόνωση.

Η Ντάνα είχε μια πολύ ενεργή κοινωνική ζωή. Ταξίδευε στη χώρα και στο εξωτερικό για να επισκεφτεί φίλους. Δεχόταν επισκέπτες καθημερινά. Οι περιορισμοί της πανδημίας την εμπόδισαν να ταξιδέψει και να έχει μια ενεργή κοινωνική ζωή.

Θάνατος του συντρόφου

Η Dana είχε μια καλή ζωή μαζί με τον σύζυγό της, αλλά ο Covid 19 τον πήρε απροσδόκητα και την αποσταθεροποίησε εντελώς. Ένα απέραντο σύνολο έμεινε στην ψυχή της, οδυνηρές αναμνήσεις γύρω της και μια μοναχική ρουτίνα στην οποία έπρεπε να προσαρμοστεί.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ένα χόμπι/Μια ευχάριστη δραστηριότητα για εξάσκηση.

Το να περνά χρόνο με την οικογένεια ή τους φίλους που ήταν καθημερινοί καλεσμένοι και βλέποντας τηλεόραση αντικαταστάθηκε από τη Dana με ζωγραφική και δημιουργική χειροτεχνία που αντιπροσώπευε πολύ ευχάριστες δραστηριότητες για τις οποίες περίμενε πολύ καιρό να εξασκηθεί και δεν είχε χρόνο. Ένωσε επίσης χρήσιμη καθώς αποφάσισε να δωρίσει τους πίνακες για τη διακόσμηση ενός νέου παιδικού κέντρου ημέρας.

Θρησκευτική συμβουλευτική.

Αμέσως μετά τον απροσδόκητο θάνατο του συζύγου της Dana, της προσφέρθηκε θρησκευτική συμβουλή από τον ιερέα της γειτονιάς, ο οποίος την επισκεπτόταν τακτικά και της έλεγε για παρόμοιες περιπτώσεις και της πρόσφερε συμβουλές.

Ισχυρό δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης.

Μετά την απώλεια του συζύγου της, πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή της Ντάνα έπαιξε το μεγάλο κοινωνικό δίκτυο που είχε ήδη και αυτό ήταν πολύ υποστηρικτικό για εκείνη. Άρχισε να μιλάει στο τηλέφωνο με συγγενείς ή φίλους όποτε ένιωθε μοναξιά ή την κυριεύει η θλίψη.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Dana αποδείχθηκε σοφός και έμπειρος άνθρωπος και παρά την τεράστια απώλεια της βρήκε πόρους και τρόπους για να συνεχίσει. Οι καλές σχέσεις που είχε με την οικογένεια και τους φίλους της αποδείχθηκαν πολύ χρήσιμες σε αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Η δημιουργικότητά της την έσωσε και αυτή τη φορά. Βρήκε ευρηματικούς και ουσιαστικούς τρόπους να επενδύσει στον εαυτό της.

Είναι παράδειγμα για πολλούς ανθρώπους.

Η σύσταση της ψυχολόγου είναι να είναι ισχυρή μακροπρόθεσμα και να συνεχίσει να βασίζεται σε πολλούς πυλώνες για την εσωτερική της ισορροπία, καθώς το πένθος είναι μια διαδικασία διάρκειας, θεραπεύεται στο χρόνο, με μεγάλη κατανάλωση ενέργειας και υποστήριξη.

ELVIRA

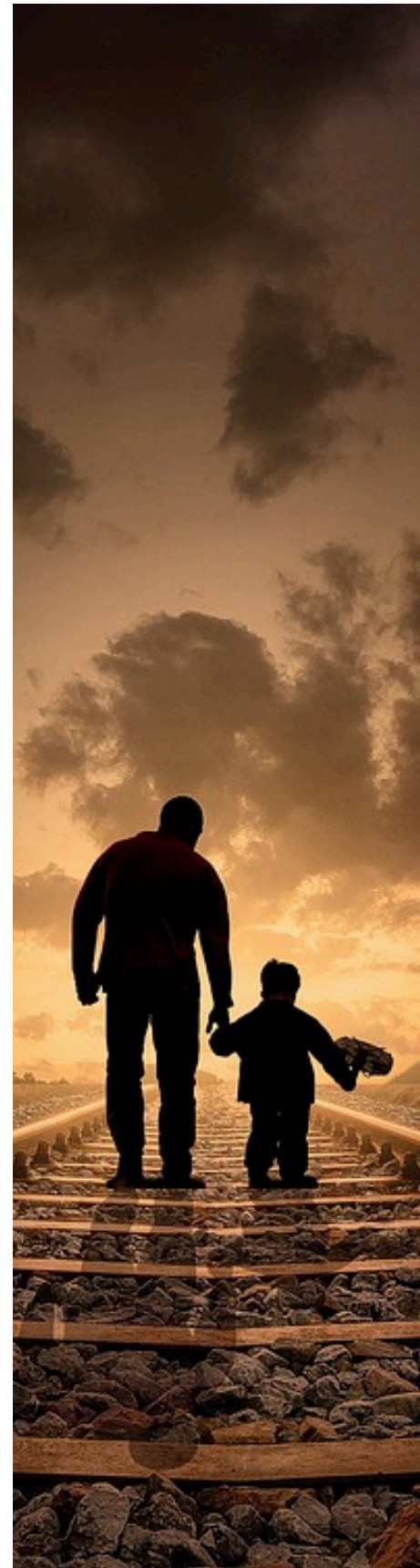
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΉ ΑΣΘΈΝΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ



Η Ελβίρα έχει ήδη συνταξιοδοτηθεί εδώ και πολύ καιρό. Είναι 73 ετών και ζει μαζί με τον σύζυγό της, την κόρη της, τον γαμπρό της και την εγγονή της. Είχαν μια πολύ καλά καθιερωμένη ρουτίνα πριν από την εποχή του Covid. Στο πρώτο μέρος της ημέρας η Ελβίρα ήταν υπεύθυνη μαγειρικής και η 6χρονη εγγονή της, ενώ η κόρη και ο γαμπρός της πήγαιναν για ψώνια και τακτοποιούσαν κυρίως.

Ο Covid σταμάτησε αυτή τη ρουτίνα, την τρόμαξε πολύ, ανησύχησε αυτήν και ολόκληρη την οικογένειά της, τους απομόνωσε και τους έκανε να περνούν ώρες μπροστά στην τηλεόραση. Η κόρη της έχασε την υπομονή της επειδή έμεινε στο σπίτι και έπρεπε να εφεύρουν κάθε λογής παιχνίδια για να της φτιάξουν τη διάθεση. Έπρεπε να απολυμάνουν καλά όλα τα αντικείμενα που έφεραν στο διαμέρισμα και να ζήσουν με τον φόβο ότι ο ιός μπορεί να είχε γλιτώσει από την απολύμανση. Έπλυναν τα χέρια τους μέχρι να ερεθιστούν.

Η Ελβίρα ήταν λυπημένη, φοβισμένη και ανήσυχη όπως όλη η οικογένειά της, όταν ο γαμπρός της διαγνώστηκε με Covid και τέθηκε σε καραντίνα μαζί με όλους τους. Δεν ήταν πολύ άρρωστοι, εκτός από τον γαμπρό και το κοριτσάκι που είχε έντονα συμπτώματα αλλά δεν χρειάστηκε να νοσηλευτεί. Το θέμα ήταν ότι ήταν όλοι μέσα και τελείως απομονωμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο. Κανένας από αυτούς δεν μπορούσε να κάνει τα ψώνια ή να πάει στο φαρμακείο για να αναλάβει οποιαδήποτε άλλη ανάγκη μπορεί να χρειαστεί. Ήταν μια πολύ δύσκολη περίοδος για την Ελβίρα, ήταν στα πρόθυρα της κατάρρευσης και κόντευε να πιστέψει ότι δεν θα γλίτωνε ζωντανή. Η κόρη της και η άλλη κόρη που δεν ζούσε μαζί της τη βοήθησαν να περάσει αυτή τη δύσκολη στιγμή. Την ενθάρρυναν πολύ μέχρι να ομαλοποιηθεί η κατάσταση και για χάρη τους μαζεύτηκε. Πάντα έβρισκε τον τρόπο να περνάει δύσκολες στιγμές. Κατάλαβε ότι έπρεπε να φροντίσει την εγγονή της καθώς οι γονείς της δούλευαν εξ αποστάσεως και αυτό το αρχείο όλη της την ώρα.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Η Ελβίρα ταραχτήκε πολύ από τη γενική κατάσταση και άφησε τον εαυτό της μολυσμένο από φόβο και ανησυχία. Υπέφερε επίσης από απομόνωση, ασθένεια και έλλειψη υλικής υποστήριξης που ήταν εντελώς αποκομμένη από τον εξωτερικό κόσμο όταν ήταν άρρωστη, ωστόσο δεν άφησε τον εαυτό της να κυριαρχείται από τα αρνητικά συναισθήματα – φόβο και απόγνωση. Ήταν ικανή να βρει την εσωτερική της δύναμη, να κινητοποιήσει τους εσωτερικούς της πόρους.

Το να στηρίζεται στο οικογενειακό δίκτυο και να δανείζεται λίγη αισιοδοξία και θάρρος από τις κόρες της τη βοήθησε επίσης να ξεπεράσει τη δύσκολη περίοδο. Άφησε τον εαυτό της να μολυνθεί από τη διαύγεια και την ηρεμία τους.

Η Ελβίρα μπόρεσε να βρει έναν σκοπό για την ύπαρξή της στη φροντίδα της εγγονής της ενώ οι γονείς της δούλευαν στο διαδίκτυο στο σπίτι.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Φόβος να κολλήσετε την ασθένεια, ανησυχίες για τη γενική κατάσταση, δυσφορία για την αλλαγή της ρουτίνας και για τις νέες εργασίες, όπως η απολύμανση και το πλύσιμο συνεχώς.

Η απόλυτη απομόνωση και ο φόβος για την υγεία της και άλλων μελών της οικογένειάς της κατά τη διάρκεια της ασθένειας ήταν σοβαρές δυσκολίες που αντιμετώπισε, ειδικά κατά τη διάρκεια της καραντίνας τους.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η αυτοπεποίθηση και η ενθάρρυνση του εαυτού που βασίστηκαν σε προηγούμενες εμπειρίες υπέρβασης των δυσκολιών ήταν σημαντικές για την υπέρβαση των στιγμών κατάρρευσης. Η ανοιχτότητα και η ανταλλαγή συναισθημάτων με το δίκτυο υποστήριξής της συνέβαλαν στην αναβίωσή της. Το να νοιάζεται και να είναι υπεύθυνη για τους άλλους, αντίστοιχα για την εγγονή της, ήταν ένας σημαντικός πυλώνας για να ξεπεράσει την περίοδο του Covid.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Ελβίρα δεν είναι μια ιδιαίτερα δυνατή γυναίκα ούτε έχει ξεκάθαρο κίνητρο για να ξεπεράσει τις δύσκολες καταστάσεις, ωστόσο περιβάλλεται από την οικογένειά της που της στήριξαν πραγματικά.

Ήταν τυχερή που δεν είχε σοβαρή μορφή Covid και έπρεπε να αντιμετωπίσει μόνο τις συναισθηματικές δυσκολίες.

Η βοήθεια από τις δύο κόρες της και η επιστροφή στη ρουτίνα της φροντίδας της εγγονής, με προσαρμοσμένες δραστηριότητες για καταστάσεις απομόνωσης, την έφεραν ξανά σε καλό δρόμο.

DORINA

Ο ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ



Η Ντορίνα είναι 66. Εξακολουθεί να εργάζεται ακόμα κι αν μπορούσε να είχε συνταξιοδοτηθεί. Ζει με τον άντρα της, τον γιο της και τη γυναίκα του. Στον ελεύθερο χρόνο της μαγειρεύει για τα χρήματα. Θα είχε εγκαταλείψει αυτή τη δουλειά, αλλά υπάρχουν πελάτες που τηλεφωνούν και της ζητούν να τους μαγειρέψει ειδικά για εκδηλώσεις. Είναι καλή μαγείρισσα για παραδοσιακά πιάτα.

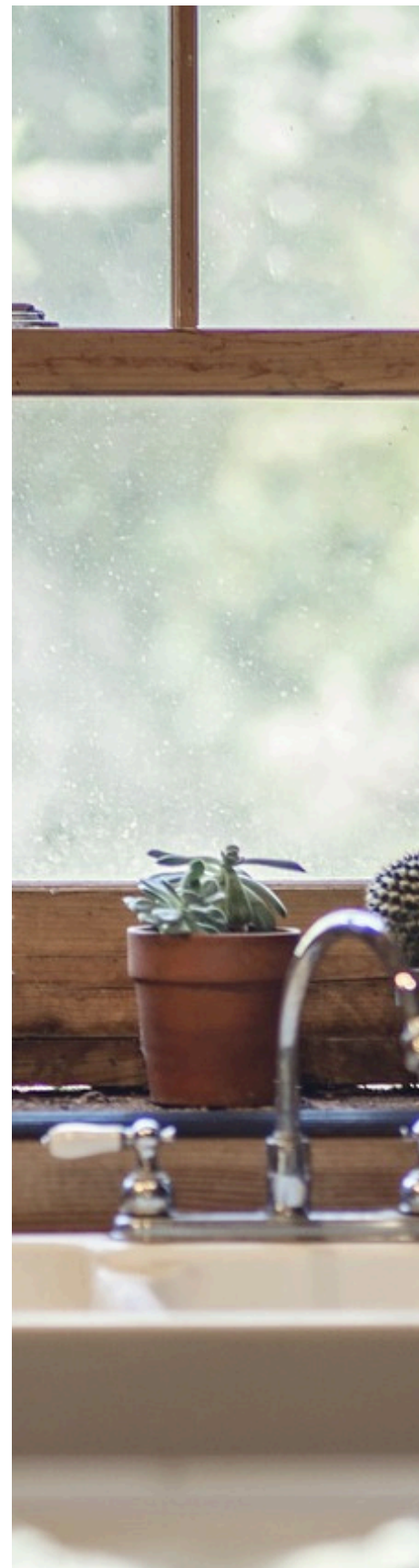
Η περίοδος του Covid ήταν δύσκολη για εκείνη. Φοβήθηκε από την αρχή, τήρησε όλους τους κανονισμούς και τις συστάσεις, έβγαινε ελάχιστα έξω, δεν συνάντησε σχεδόν κανέναν, έκανε όλα τα εμβόλια. Ο σύζυγός της και εκείνη δεν είχαν Covid αλλά πολύ αργά το καλοκαίρι του 2022 όταν επέστρεφαν με το τρένο από τις παραθαλάσσιες διακοπές. Είχαν μια ήπια μορφή Covid.

Της συνέβη ένα περίεργο γεγονός. Στην κορύφωση της περιόδου Covid, ο πατέρας της νύφης της αρρώστησε, νοσηλεύτηκε και πέθανε σε ένα δεκαπενθήμερο. Ήταν 88. Ο σύζυγος και ο γιος της πήγαν να ελέγξουν τι του συνέβαινε στο νοσοκομείο, αλλά δεν τους επιτράπη να παραλάβουν τον νεκρό ή να επιστρέψουν στο σπίτι για να μην μολύνουν τους άλλους. Οι νεκροί θάβονταν μόνοι τους και έπρεπε να πάνε για καραντίνα στο σπίτι του.

Έτσι, η Ντορίνα βρέθηκε στο σπίτι απολύτως μόνη και για κάποιο διάστημα δεν γνωρίζει τίποτα για τον άντρα ή τον γιο της. Φοβόταν πολύ να βγει και να ψωνίσει για προμήθειες και ζούσε με ό,τι είχε στο σπίτι μέχρι να επιστρέψουν. Είχε παραλύσει από φόβο και η όλη κατάσταση της φαινόταν σαν μαύρη τρύπα.

Έβλεπε τηλεόραση όλη μέρα και αυτό έκανε τα πράγματα χειρότερα. Το μόνο πράγμα που της άρεσε να κάνει ήταν να διαβάζει περιοδικά συνταγών και να σημειώνει. Είχε πολλά από αυτά, αλλά δεν βρήκε ποτέ τον χρόνο να τα μελετήσει πραγματικά. Ήταν πραγματικά αποφασισμένη να δοκιμάσει μερικά από αυτά και να αλλάξει το μενού της.

Αργότερα κατάλαβε ότι αυτό την έσωσε να μην τρελαθεί μέχρι που τα πράγματα επανήλθαν στην κανονικότητα στην οικογένεια.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ενδυνάμωση ενός χόμπι: η μαγειρική.

Η Ντορίνα ήταν μόνη σε μια πολύ περίεργη προσωπική κατάσταση, θάνατο συγγενούς και ξαφνικό χωρισμό από τα άλλα μέλη της οικογένειας και σε αυτή την κατάσταση βασίστηκε στις μαγειρικές της ικανότητες και στην επιθυμία να ενημερωθεί στον χώρο.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Μοναξιά, φόβος, άγχος, χωρισμός οικογένειας, θάνατος συγγενούς.

Η Ντορίνα είχε μια κανονική, συνηθισμένη ζωή με λίγα σκαμπανεβάσματα και ξαφνικά βρίσκεται στη μέση της αναταραχής του Covid που επηρεάζει επίσης άμεσα την οικογένειά της. Έζησε μια πολύ θλιβερή περίοδο με πολύ φόβο, αλλά η ανασφάλεια αυτής της κατάστασης χωρισμού και ο θάνατος ενός συγγενή της σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα, την έκαναν ακόμη πιο ανήσυχη.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Επιστρέφοντας στο χόμπι της

Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο η Dorina επέστρεψε στο κύριο χόμπι της, τη μαγειρική και διάβασε πολλά περιοδικά μαγειρικής που είχε συγκεντρώσει αλλά ποτέ δεν διάβασε προσεκτικά λόγω έλλειψης χρόνου. Περνώντας τον χρόνο με τέτοιο τρόπο, αποσπάστηκε από το γενικό πλαίσιο του Covid και από το προσωπικό της πλαίσιο.

Σε όλη την περίοδο του Covid η ανάγνωση νέων συνταγών και η μαγειρική έγιναν το καταφύγιό της.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Είναι ξεκάθαρο ότι η Ντορίνα είχε ένα τραυματικό γεγονός στη ζωή της κατά την περίοδο του Covid 19. Έζησε πολύ έντονα σε κοινωνική απομόνωση καθώς έμενε σχεδόν μόνο σε εσωτερικούς χώρους. Σε αυτό προστέθηκε η όλη κατάσταση χωρισμού και ο γρήγορος και τραγικός θάνατος του πατέρα της νύφης της. Έκανε ό,τι μπορούσε για να συμμορφωθεί με όλα τα αιτήματα και τις συστάσεις των αρχών και λειτούργησε στην «απάντηση μάχης ή φυγής».

Μια πιο αποστασιοποιημένη στάση και πληροφορίες από διάφορες πηγές ή διαφορετικές οπτικές γωνίες θα τη βοηθούσαν να δει τον κίνδυνο σε φυσιολογικό επίπεδο χωρίς υπερβολές και άχρηστη κατανάλωση ενέργειας.

Ένα ευρύτερο και πιο υποστηρικτικό προσωπικό δίκτυο, ψυχολογική ή θρησκευτική συμβουλευτική θα της είχε επιστήσει την προσοχή σε άλλα θέματα και θα μείωνε το επίπεδο του άγχους.

Το γεγονός ότι κατάφερε να βασιστεί στο χόμπι της την έσωσε.

MARIA

ΑΨΗΦΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ



Η ιστορία των συμμετεχόντων για στιγμές καθημερινής εμπειρίας που τους έχουν προκαλέσει βαθιά στην εποχή του Covid-19 και του πολέμου Ρωσίας-Ουκρανίας.

Η Μαρία είναι 67. Κάποτε είχε μια δουλειά απόφασης και της άρεσε να παίρνει αποφάσεις σε όλη της τη ζωή. Ωστόσο, είναι ένα πολύ ευέλικτο, διπλωματικό και κοινωνικό άτομο. Απολάμβανε τη συνταξιούχο ζωή της. Συνήθιζε να συναντά τους φίλους της, να οργανώνει και να πηγαίνει εκδρομές, να οργανώνει και να πηγαίνει σε πάρτι, σε συναντήσεις γενεθλίων, σε πολιτιστικές δραστηριότητες ή στο εστιατόριο. Είναι μερικής απασχόλησης για τη φροντίδα μιας κυρίας που είναι μερικώς ανάπηρη.

Η πανδημία του Covid-19 την ξάφνιασε εντελώς και άλλαξε εντελώς την καθημερινότητά της. Έπρεπε να μείνει μέσα όλη μέρα. Έβλεπε τηλεόραση για να ενημερωθεί. Στην αρχή πίστευε ότι η όλη κατάσταση δεν θα διαρκούσε αλλά για μερικές μέρες, ίσως μια εβδομάδα ή δύο. Ένωθε σαν φυλακισμένη στο ίδιο της το σπίτι. Ήταν πολύ χαρούμενη που είχε αποφασίσει να υιοθετήσει μια γάτα πριν από λίγους μήνες. Την βοήθησε να μην νιώθει τόσο μόνη. Η Μαρία άρχισε να μιλάει στο τηλέφωνο για ώρες με την οικογένεια και τους φίλους της. Μετά από λίγο καιρό άρχισε να βγαίνει στην πόλη και να ακολουθεί τη δική της ρουτίνα προηγούμενες φορές Covid με κίνδυνο να κολλήσει την ασθένεια. Φυσικά, πρόσεχε την τήρηση των αναγκαστικών νόμων όσο και να μην πληρώνει πρόστιμα.

Τελικά κόλλησε Covid-19, νοσηλεύτηκε. Είχε μια αρκετά σοβαρή κατάσταση. Το φάρμακο που πήρε αποδυνάμωσε τον οργανισμό της, επιπλέον είχε καρκίνο πριν από 5 χρόνια. Της πήρε περίπου ενάμιση μήνα για να συνέλθει πλήρως.

Αφού το έκανε, ξεκίνησε ξανά το νέο της καθημερινό πρόγραμμα – να συναντά φίλους, να βγαίνει όσο το δυνατόν περισσότερο, να παρακολουθεί εκδηλώσεις με προφύλαξη, φυσικά. Το αποτέλεσμα ήταν ότι σε ένα χρόνο μολύνθηκε ξανά από τον Covid19, μια ήπια μορφή της νόσου.

Ωστόσο, κράτησε αναλλοίωτη το αισιόδοξο πνεύμα και τη χαρά της για τη ζωή.

Ένα σημαντικό θέμα για τη Μαρία ήταν ότι κάθε χρόνο πήγαινε στην Ιταλία όπου ζούσε ο γιος της με την οικογένειά του και έκανε ιατρικό έλεγχο για τον καρκίνο της. Κατά τη διάρκεια του διαστήματος Covid-19 δεν μπορούσε να πάει στην Ιταλία για να ελέγξει τον καρκίνο της και αυτό την ανησυχούσε. Ένωσε πολύ ανακουφισμένη όταν τελείωσε η πανδημία και τελικά μπόρεσε να πάει στην Ιταλία και να μάθει ότι ήταν υγιής.

Ωστόσο, η νόσος Covid-19 άφησε ίχνη στο σώμα της τα οποία αισθάνεται ακόμα και σήμερα. Όταν κρυώνει λίγο, αρχίζει να βήχει και σίγουρα επηρεάζεται το ένα τέταρτο του πνεύμονα. Διατήρησε όμως την ψυχική της υγεία και είναι χαρούμενη γι' αυτό.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Φροντίδα για ένα κατοικίδιο

Ο Covid-19 πρόσφερε στη Μαρία πολύ ελεύθερο χρόνο, πολλή ενέργεια που δεν καταναλώθηκε και ένα κενό στη συναισθηματική της ζωή. Το να αφιερώσει περισσότερο χρόνο και στοργή στη νέα υιοθετημένη γάτα της ήταν πολύ σημαντικό για εκείνη. Δεν ένιωθε τόσο μόνη και άχρηστη.

Ενισχύοντας ουσιαστικά το δίκτυο υποστήριξής της.

Η Μαρία είχε ένα πολύ ισχυρό δίκτυο υποστήριξης που περιελάμβανε οικογένεια και φίλους από τότε που ανάρρωσε μετά τον καρκίνο. Δούλεψε πολύ για να το έχει και να το κρατήσει. Οργάνωνε πολλές δραστηριότητες, έκανε πολλές επισκέψεις και τηλεφωνούσε σε όλες. Τώρα όλα τα γεγονότα πρόσωπο με πρόσωπο προσπαθούσε να μεταφέρει μέσω τηλεφώνου ή Διαδικτύου, ακόμα κι αν δεν ήταν το ίδιο πράγμα.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Άγχος και εγκλεισμός.

Η Μαρία έχει δυνατό χαρακτήρα, είναι πολύ δραστήρια, ενεργητική και αποφασιστική. Έχει συνηθίσει να γεμίζει τη μέρα της με δραστηριότητες που της κάνουν νόημα. Η υποχρέωση να μείνει μέσα και να μην μπορεί να κάνει τις συνηθισμένες της δραστηριότητες την έκανε απελπισμένη και αγχωμένη.

Φοβούμενος την απώλεια συναισθηματικής ισορροπίας και ψυχικής υγείας περισσότερο από τον φόβο του Covid

Ο Covid-19 ήταν για τη Μαρία μια μεγάλη πρόκληση, καθώς επανενεργοποίησε τους φόβους και τη συναισθηματική της αναταραχή που ζούσε όταν είχε καρκίνο. Είχε την αίσθηση ότι έχανε την εσωτερική ισορροπία και την αίσθηση της ζωής που κατάφερε να δημιουργήσει τόση δυσκολία όταν ανάρρωσε μετά τον καρκίνο.

Η Μαρία αποφάσισε να ακολουθήσει τη συνηθισμένη της ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο με κίνδυνο να αρρωστήσει. Καθόρισε ξεκάθαρα τις προτεραιότητές της και συνειδητοποίησε ότι η συναισθηματική υγεία ήταν πιο σημαντική για εκείνη από τον κίνδυνο να αρρωστήσει με τον Covid 19 και να χάσει τη σωματική της υγεία.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Φροντίδα για άλλους (φίλους, κατοικίδιο).

Η Μαρία βρήκε τον τρόπο να μην νιώθει πια μοναξιά και άχρηστη και αποφάσισε να επενδύσει στον εαυτό της στη φροντίδα της πρόσφατα υιοθετημένης γάτας της. Έκανε επίσης συνήθεια να τηλεφωνεί στις φίλες της και να ενθαρρύνει τους ανήσυχους, εύθραυστους ή άρρωστους να είναι δυνατοί. Προσφέρθηκε μάλιστα να τους κάνει προμήθειες. Έτσι ένιωσε ξανά δυνατή, δραστήρια και χρήσιμη, έχοντας τον έλεγχο της ζωής της.

Αντιμετωπίζοντας τους βαθύτερους φόβους.

Αντί να μείνει σπίτι γεμάτη φόβο και άγχος, η Μαρία αποφάσισε να είναι δραστήρια, ως συνήθως, και να βγει όσο το δυνατόν περισσότερο, παρά τις απαγορεύσεις και τις συστάσεις των αρχών και τα στοιχεία ότι ο αριθμός των μολύνσεων αυξανόταν με τον αριθμό των επαφών των ανθρώπων. είχαν. Αποφάσισε να αναλάβει συνειδητά ρίσκα, να είναι γενναία, ακόμα κι αν κάποιοι τη θεωρούσαν επαναστάτρια ή απερίσκεπτη. Απλώς απέφευγε την κατάθλιψη και το άγχος και δεν συνήλθε ποτέ από αυτά.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Μαρία ανέλαβε σημαντικούς κινδύνους για την υγεία της, ειδικά επειδή είναι ηλικιωμένη και έχει ήδη αναρρώσει από τον καρκίνο, τον οποίο εξακολουθεί να φοβάται και να τον κρατά υπό έλεγχο με τακτικούς ιατρικούς ελέγχους.

Αποφάσισε να ενεργήσει όπως ήθελε με αποφασιστικότητα να διατηρήσει όσο το δυνατόν περισσότερο αναλλοίωτη την καθημερινότητά της και τις μορφές ψυχοσυναισθηματικής της υποστήριξης. Προσέφερε ένα απερίσκεπτο και ακατάλληλο μοντέλο συμπεριφοράς στους άλλους, επιβάλλοντας τα όρια και μη λαμβάνοντας τις προφυλάξεις που επιβάλλονται και συνιστώνται από τις αρχές.

Μπορεί να έχει λάβει ψυχολογικές ή φιλικές συμβουλές που θα μπορούσαν να είναι να σκεφτεί κάτι περισσότερο από να ενεργήσει, να αποδεχτεί μια αλλαγή στην καθημερινή της ρουτίνα, να διευρύνει τους μηχανισμούς της συναισθηματικής ισορροπίας της, να αποδεχτεί την ευαλωτότητά της, να δεχθεί να σωθεί από τους άλλους και να μην το παίξει. Ο ρόλος του «σωτήρα» όλη την ώρα. Θα μπορούσε να βρει πιο στατικούς αλλά ικανοποιητικούς τρόπους να περνάει χρόνο σε εσωτερικούς χώρους και έτσι να διατηρείται πιο υγιής.

ADRIANA

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΕΠΑΝΕΦΕΥΡΕΘΗΚΕ



Η Αντριάνα είναι 68 ετών και είχε αποσυρθεί πρόσφατα πριν από τον COVID-19 από μια ισόβια δουλειά σκηνογράφου.

Η περίοδος του Covid 19 ήταν μια πολύ δύσκολη περίοδος για εκείνη καθώς επρόκειτο να δημιουργήσει μια νέα ρουτίνα. Έμενε μόνη της και παρόλο που έχει μια κόρη και μερικούς καλούς φίλους επηρεάστηκε πολύ. Ένωθε πολύ φοβισμένη, ανήσυχη και κατάθλιψη καθώς συνεχιζόταν η απομόνωση. Όλα της φαίνονταν πολύ απροσδόκητα. Ένωθε ότι χειραγωγήθηκε από τις αρχές και τις τηλεοράσεις. Αυτός ο ιός της φαινόταν τόσο εξωπραγματικός και, ωστόσο, τόσο επικίνδυνος.

Πολλοί άνθρωποι γύρω της αρρώστησαν, με σοβαρές ή πιο ήπιες μορφές ασθένειας, κάποιοι γνωστοί της πέθαναν κιόλας. Θυμάται σύγχυση, ανταγωνιστικές συζητήσεις και συγκρούσεις σχετικά με τον Covid, μέτρα προστασίας, εμβολιασμούς, πρωτόκολλα θεραπείας κ.λπ. Ήταν μια πολύ θλιβερή περίοδος, καθώς τα δέντρα άνθιζαν και έπρεπε να μείνει στο σπίτι όλη την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, ακόμη και.

Κάποια στιγμή άρχισε να ζωγραφίζει θέματα που ήθελε να προσεγγίσει σε όλη της τη ζωή και δεν είχε ποτέ τον χρόνο. Άρχισε να δοκιμάζει νέες τεχνικές, για παράδειγμα κολάζ. Σιγά σιγά ανακάλυψε ξανά τον εαυτό της, επανασυνδέθηκε με τον εσωτερικό της εαυτό. Ξαφνιάστηκε πόσο πολύ άλλαξε όλα αυτά τα χρόνια χωρίς καν να το δώσει σημασία. Μόλις έγινε.

Τότε άρχισε να κρατά ένα ημερολόγιο για τον εαυτό της, τις επιθυμίες, τους φόβους της και τους άλλους ανθρώπους. Αντικατέστησε την επικοινωνία με τους συνομηλίκους.

Κοιτάζοντας πίσω είναι έκπληκτη πόσο πολύ άλλαξαν οι άνθρωποι λόγω της απομόνωσης. Είναι πιο απόμακροι μεταξύ τους, λιγότερο επικοινωνιακοί, πιο αδιάφοροι και πιο ψυχροί. Άλλαξε κι αυτή. Μιλάει λιγότερο, έχει αλλάξει τον ρυθμό της ζωής της, είναι πιο αργή τώρα, λιγότερο ενεργητική. Ωστόσο, αισθάνεται σαν επιζών, χαρούμενη που έζησε και τώρα μπορεί να το πει σε άλλους.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Νέες καλλιτεχνικές δεξιότητες.

Η Αντριάνα αποφάσισε να γεμίσει τον ελεύθερο χρόνο της και να απασχολήσει το μυαλό της σχεδιάζοντας, ζωγραφίζοντας και φτιάχνοντας κολάζ. Ήταν επαγγελματίας καλλιτέχνης σε όλη της τη ζωή, αλλά δεν της έμεινε ποτέ χρόνος και ενέργεια για να δημιουργήσει τα δικά της έργα. Οι περιορισμοί και η απομόνωση του Covid 19 της έδωσαν αυτή την ευκαιρία. Τουλάχιστον εκείνη ένιωθε έτσι.

δεξιότητες γραφής.

Το να μην πηγαίνεις στη δουλειά, να μην πηγαίνεις για ψώνια, να μην συναντάς φίλους και οικογένεια προκάλεσε διαταραχές στο σύστημα επικοινωνίας της Adriana. Αποφάσισε να συνοδεύσει την καλλιτεχνική της προσέγγιση με μια συγγραφική. Άρχισε να γράφει καθημερινά στο ημερολόγιό της για να τροφοδοτεί την ανάγκη της για επικοινωνία. Παρατήρησε ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα, καθώς ένιωθε λιγότερη ένταση σχετικά με το τι συνέβη στον κόσμο και περισσότερη ειρήνη και αυτοκατανόηση.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Σύγχυση, φόβος, μοναξιά

Η αρχή της περιόδου Covid 19 αποσταθεροποίησε την Adriana λίγο πολύ. Πολύς φόβος, πολύ σύγχυση, απομόνωση, αντιφατικές ειδήσεις και πληροφορίες στην τηλεόραση, αντιφατικές απόψεις και συμπεριφορές σε άτομα με τα οποία μίλησε στο τηλέφωνο. Δεν ήξερε τι να πιστέψει. Φοβόταν μην αρρωστήσει, μην πεθάνει τόσο απροσδόκητα εξαιτίας αυτού του Covid.

Πάρα πολύς ελεύθερος χρόνος.

Το πρόβλημα που είχε η Αντριάνα ήταν πολύς χρόνος για να ανησυχεί, να κάνει σκοτεινά σενάρια: τι θα κάνει αν αρρωστήσει, ποιος θα τη φροντίσει, θα αναρρώσει, τι αν πεθάνει, τι θα συμβεί με ανθρώπους που γνώριζε και αγαπούσε ? Ήταν λίγο εύθραυστη γιατί είχε πάρει πρόσφατα σύνταξη και έπρεπε να αλλάξει την καθημερινότητά της. Από ένα πολυάσχολο άτομο είχε τόσα λίγα να κάνει τώρα.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Επανεφεύρει τον εαυτό της μέσα από την τέχνη.

Η Αντριάνα εκμεταλλεύτηκε τις καλλιτεχνικές της ικανότητες και αφιέρωσε χρόνο για να κάνει πράξη τα ανεκπλήρωτα καλλιτεχνικά της όνειρα. Άρχισε να σχεδιάζει, να ζωγραφίζει, να φτιάχνει κολάζ κλπ. Προσέγγιζε θέματα που πάντα ήθελε ή αυθόρμητα και νέες καλλιτεχνικές τεχνικές. Ένωθε ανανεωμένη και αποστασιοποιήθηκε από την τρομακτική και γκρίζα πραγματικότητα.

Γραπτός αυτοστοχασμός (κρατώντας ημερολόγιο).

Η Αντριάνα αντικατέστησε την ανάγκη επικοινωνίας με τους συνομηλίκους, στον γραπτό αυτοστοχασμό. Η τηλεφωνική επικοινωνία αύξησε τον φόβο και το άγχος της, όπως πάντα, τα κύρια θέματα αφορούσαν την κατάσταση του Covid, ποιος αρρώστησε και ποιος πέθανε, ποιους νέους περιορισμούς ετοίμαζαν οι αρχές, καθώς προσπάθησε να το αποφύγει. Η συγγραφή ενός ημερολογίου τη βοήθησε να συγκεντρωθεί σε αυτό που την ενδιαφέρει πραγματικά, για την καλλιτεχνική της εξέλιξη και της έδωσε ηρεμία και πληρότητα.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Adriana ανακάλυψε δύο πολύ αποτελεσματικές τεχνικές επιβολής ανθεκτικότητας που είναι κατάλληλες για την προσωπικότητά της και το καλλιτεχνικό επαγγελματικό της υπόβαθρο. Την βοήθησαν να αντισταθεί και να ξαναβρεί τον εαυτό της κατά τη διάρκεια του Covid.

Ωστόσο, μπορεί να έχουν ανεπιθύμητες συνέπειες για την Adriana εάν δεν ζητηθεί η κατάλληλη συμβουλευτική, καθώς μπορεί να συνεχιστούν οι μη κοινωνικές συμπεριφορές και οι απομακρυσμένες συμπεριφορές από τους συνομηλίκους. Συνιστώνται ποικιλία δραστηριοτήτων, υπαίθριες δραστηριότητες, κοινωνικοποίηση και στενές επαφές μαζί με συνέχιση των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων και τη συγγραφή ημερολογίου.

Η Έμιλυ, που κατοικεί σε μονάδα αποκατάστασης, αντιμετώπισε την πρόκληση της περιορισμένης επίσκεψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Ανυπομονούσε για την υποστήριξη και την παρουσία της οικογένειας και των φίλων της κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της ανάρρωσης. Ωστόσο, λόγω των πρωτοκόλλων ασφαλείας, οι επισκέψεις ήταν περιορισμένες, με αποτέλεσμα να νιώθει απομόνωση και μοναξιά. Παρά αυτή την πρόκληση, η θεραπευτική ομάδα εντάχθηκε για να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη. Διοργάνωσαν εικονικές συναντήσεις με αγαπημένα πρόσωπα της Έμιλυ, διευκόλυναν βιντεοκλήσεις και κανόνισαν ακόμη και επισκέψεις στο παράθυρο. Μέσα από τις προσπάθειες της ομάδας, η Έμιλυ βρήκε άνεση και σύνδεση σε μια δύσκολη στιγμή.



Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και αναπήδησης από αντιξοότητες, τραύματα ή σημαντικές αλλαγές στη ζωή. Η αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου που σχετίζεται με την πανδημία του COVID-19 έχει απαιτήσει από τα άτομα να βασιστούν στην ανθεκτικότητά τους για να αντέξουν τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή.

— Αντιμετώπιση του άγχους και των μηχανισμών αντιμετώπισης για να αντέξει τις αλλαγές στην καθημερινότητα και τον φόβο που προέκυψε από τον ιό.

Όπως η έκφραση συναισθημάτων, η κοινή χρήση συναισθημάτων με έναν έμπιστο φίλο, μέλος της οικογένειας ή θεραπευτή. Η έκφραση των συναισθημάτων σας μπορεί να είναι ένας υγιής τρόπος για να απελευθερώσετε το άγχος και τον φόβο.

Ψηφιακός Γραμματισμός:

Η βελτίωση των δεξιοτήτων ψηφιακής παιδείας για να παραμείνετε συνδεδεμένοι με αγαπημένα πρόσωπα μέσω εικονικών μέσων έχει καταστεί κρίσιμη κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Απομόνωση.

Η παρατεταμένη απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς, πλήξης και αίσθησης αποσύνδεσης από τον κόσμο. Τα ανθρώπινα όντα είναι εγγενώς κοινωνικά πλάσματα και η αποκοπή από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.

Συμμόρφωση με τις Οδηγίες Υγείας.

Η διασφάλιση ότι όλοι οι κάτοικοι συμμορφώνονται με τις κατευθυντήριες γραμμές για τη δημόσια υγεία, όπως η χρήση μάσκας και η υγιεινή των χεριών, μπορεί να αποτελέσει πρόκληση σε ένα κοινό περιβάλλον διαβίωσης.

Συμπτώματα κατά τη διάρκεια του Covid-19 και άγχος και φόβος για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ο φόβος του COVID-19 μπορεί να είναι συναισθηματικά οδυνηρός, ειδικά όταν εσείς ή τα αγαπημένα σας πρόσωπα διατρέχετε κίνδυνο μόλυνσης. Η ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια της οικογένειας και των φίλων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό στρες και άγχος.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Έκφραση μέσα από τις τέχνες, πλάκα με τις δυσκολίες, μάθηση να ζεις με τις αλλαγές.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Αν και κάποιοι ήταν πιο διστακτικοί και άλλοι πιο χαλαροί, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στη διαδικασία του εργαστηρίου. Όλοι ασχολήθηκαν ποιοτικά και σεβάστηκαν τα όρια και τις ιδέες του άλλου. Ξεκίνησαν το εργαστήριο με ερωτήσεις σχετικά με το τι επρόκειτο να συμβεί και, σε κάποιες στιγμές, χρειάστηκαν ο συντονιστής να τους καθησυχάσει ότι θα ήταν εντάξει.

Ο Άλεξ, που κατοικεί σε μονάδα αποκατάστασης, είχε σημειώσει σημαντική πρόοδο στις συνεδρίες φυσικοθεραπείας πριν από το χτύπημα της πανδημίας. Ωστόσο, με την ξαφνική αναστολή των συνεδριών προσωπικής θεραπείας λόγω ανησυχιών για την ασφάλεια, ο Alex αντιμετώπισε μια οπισθοδρόμηση στο ταξίδι ανάρρωσης. Η θεραπευτική ομάδα αναγνώρισε την πρόκληση και προσαρμόστηκε γρήγορα για να παρέχει συνεδρίες θεραπείας εξ αποστάσεως. Καθοδήγησαν τον Alex μέσα από ασκήσεις και παρείχαν πόρους βίντεο για να συνεχίσουν την πρόδό τους στο σπίτι. Παρά την απόσταση, η αφοσίωση και η συνεχής υποστήριξη της ομάδας βοήθησαν τον Alex να ανακτήσει τη δυναμική του και να συνεχίσει το ταξίδι αποκατάστασης



Photo by Dizzy Roseblade from Pixabay

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ελαστικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και αναπήδησης από αντιξοότητες, τραύματα ή σημαντικές αλλαγές στη ζωή. Η αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου που σχετίζεται με την πανδημία του COVID-19 έχει απαιτήσει από τα άτομα να βασιστούν στην ανθεκτικότητά τους για να αντέξουν τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή.

Αντιμετώπιση του άγχους και των μηχανισμών αντιμετώπισης για να αντέξει τις αλλαγές στην καθημερινότητα και τον φόβο που προέκυψε από τον ιό.

Όπως οι τεχνικές χαλάρωσης:

Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας βοηθούν να χαλαρώσετε, μπορεί να χρησιμεύσει ως ανακούφιση από το άγχος και τον φόβο.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

ΙΑπομόνωση.

Η παρατεταμένη απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς, πλήξης και αίσθησης αποσύνδεσης από τον κόσμο. Τα ανθρώπινα όντα είναι εγγενώς κοινωνικά πλάσματα και η αποκοπή από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.

Συμπτώματα κατά τη διάρκεια του Covid-19 και άγχος και φόβος για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ο φόβος του COVID-19 μπορεί να είναι συναισθηματικά οδυνηρός, ειδικά όταν εσείς ή τα αγαπημένα σας πρόσωπα διατρέχετε κίνδυνο μόλυνσης. Η ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια της οικογένειας και των φίλων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό στρες και άγχος.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ

Έκφραση μέσα από τις τέχνες, πλάκα με τις δυσκολίες, μάθηση να ζεις με τις αλλαγές.

Κοινότητες και άτομα έχουν βρει καινοτόμους τρόπους για να διατηρούν τις συνδέσεις, τηρώντας παράλληλα τις οδηγίες κοινωνικής απόστασης. Οι εικονικές συγκεντρώσεις, οι βραδιές διαδικτυακών παιχνιδιών και η δημιουργική χρήση της τεχνολογίας επέτρεψαν στους ανθρώπους να μείνουν σε επαφή με τους αγαπημένους τους.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Αν και κάποιοι ήταν πιο διστακτικοί και άλλοι πιο χαλαροί, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στη διαδικασία του εργαστηρίου. Όλοι ασχολήθηκαν ποιοτικά και σεβάστηκαν τα όρια και τις ιδέες του άλλου. Ξεκίνησαν το εργαστήριο με ερωτήσεις σχετικά με το τι επρόκειτο να συμβεί και, σε κάποιες στιγμές, χρειάστηκαν ο συντονιστής να τους καθησυχάσει ότι θα ήταν εντάξει.

Ο Ντάνιελ, κάτοικος μονάδας αποκατάστασης, είχε σημειώσει σταθερή πρόοδο στις θεραπευτικές του συνεδρίες πριν από την πανδημία. Ωστόσο, όταν εφαρμόστηκαν τα μέτρα lockdown, η πρόσβαση στις εγκαταστάσεις αποκατάστασης περιορίστηκε. Ο Ντάνιελ αντιμετώπισε την πρόκληση να διατηρήσει την ορμή του και να προχωρήσει προς την ανάκαμψη. Η θεραπευτική ομάδα αναγνώρισε τη σημασία της συνέχειας στην αποκατάστασή του και ανέπτυξε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι για αυτόν. Παρείχαν λεπτομερείς οδηγίες, επιδείξεις βίντεο και τακτικά check-in για να διασφαλίσουν ότι ο Ντάνιελ έμεινε σε καλό δρόμο. Παρά τους σωματικούς περιορισμούς που επέβαλε η πανδημία, ο Ντάνιελ παρέμεινε αποφασισμένος και αφοσιωμένος στο ταξίδι ανάρρωσής του, με την αμέριστη υποστήριξη και καθοδήγηση της θεραπευτικής ομάδας. Μαζί, προσαρμόστηκαν στις νέες συνθήκες και βρήκαν καινοτόμους τρόπους για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις που παρουσιάζει η πανδημία.



Photo by Jordan Steranka su Unsplash

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ανθεκτικότητα, αντιμετώπιση του στρες και μηχανισμοί αντιμετώπισης για να αντέξει κανείς τις αλλαγές στην καθημερινότητα και τον φόβο που ήρθε με τον ιό.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Απομόνωση και Μοναξιά

Η απομόνωση ή η καραντίνα σε μια πανσιόν μπορεί να είναι ψυχικά επιβαρυντική. Τα άτομα μπορεί να αισθάνονται μοναξιά και αποκομμένα από τα δίκτυα υποστήριξής τους λόγω μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη: Η πρόσβαση σε υπηρεσίες και πληροφορίες υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να αποτελέσει πρόκληση λόγω της καραντίνας και των περιορισμών του COVID-19.

Συμπτώματα κατά τη διάρκεια του Covid-19 και άγχος και φόβος για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ο φόβος του COVID-19 μπορεί να είναι συναισθηματικά οδυνηρός, ειδικά όταν εσείς ή τα αγαπημένα σας πρόσωπα διατρέχετε κίνδυνο μόλυνσης. Η ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια της οικογένειας και των φίλων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό στρες και άγχος.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Έκφραση μέσα από τις τέχνες, πλάκα με τις δυσκολίες, μάθηση να ζεις με τις αλλαγές.

Η προσαρμογή και η ανθεκτικότητα ήταν κρίσιμες για να μάθουμε να ζούμε με τις αλλαγές που επιφέρει η πανδημία. Αυτό περιλαμβάνει προσαρμογή στην εξ αποστάσεως εργασία, διαδικτυακή μάθηση και τροποποιημένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Επίλυση προβλημάτων: Η αντιμετώπιση των προκλήσεων της κοινοτικής διαβίωσης κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας πιθανότατα έχει βελτιώσει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων των κατοίκων. Μπορεί να έχουν βρει δημιουργικές λύσεις σε ζητήματα που σχετίζονται με κοινόχρηστους χώρους και πόρους.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Αν και κάποιοι ήταν πιο διστακτικοί και άλλοι πιο χαλαροί, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στη διαδικασία του εργαστηρίου. Όλοι ασχολήθηκαν ποιοτικά και σεβάστηκαν τα όρια και τις ιδέες του άλλου. Ξεκίνησαν το εργαστήριο με ερωτήσεις σχετικά με το τι επρόκειτο να συμβεί και, σε κάποιες στιγμές, χρειάστηκαν ο συντονιστής να τους καθησυχάσει ότι θα ήταν εντάξει.

Η Sarah, κάτοικος μονάδας αποκατάστασης, βίωσε αυξημένο άγχος και συναισθηματική δυσφορία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η αβεβαιότητα και ο φόβος γύρω από τον ιό επηρέασαν την ψυχική της ευεξία, προσθέτοντας ένα επιπλέον στρώμα πρόκλησης στη διαδικασία ανάρρωσής της. Η θεραπευτική ομάδα αναγνώρισε τη σημασία της αντιμετώπισης της ψυχικής της υγείας και εισήγαγε εικονικές συνεδρίες συμβουλευτικής. Παρείχαν έναν ασφαλή χώρο στη Σάρα να εκφράσει τις ανησυχίες και τους φόβους της, προσφέροντας στρατηγικές αντιμετώπισης και υποστήριξη. Μέσω της καθοδήγησης της ομάδας, η Σάρα βρήκε ανθεκτικότητα και σταδιακά ανέκτησε τη συναισθηματική της ισορροπία παράλληλα με τη σωματική της ανάκαμψη.



Photo by Pexel from Pixabay

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Αντιμέτωπιση του άγχους και των μηχανισμών αντιμετώπισης για να αντέξει τις αλλαγές στην καθημερινότητα και τον φόβο που προέκυψε από τον ιό.

Αποδοτική επικοινωνία

Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία με τους συμπολίτες μας και τη διαχείριση του οικοτροφείου είναι ζωτικής σημασίας για την ανταλλαγή πληροφοριών, ανησυχιών και λύσεων που σχετίζονται με τον COVID-19.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Απομόνωση

Η παρατεταμένη απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς, πλήξης και αίσθησης αποσύνδεσης από τον κόσμο. Τα ανθρώπινα όντα είναι εγγενώς κοινωνικά πλάσματα και η αποκοπή από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.

Συμπτώματα κατά τη διάρκεια του Covid-19 και άγχος και φόβος για τα αγαπημένα τους πρόσωπα

Ο φόβος του COVID-19 μπορεί να είναι συναισθηματικά οδυνηρός, ειδικά όταν εσείς ή τα αγαπημένα σας πρόσωπα διατρέχετε κίνδυνο μόλυνσης. Η ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια της οικογένειας και των φίλων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό στρες και άγχος.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Έκφραση μέσα από τις τέχνες, πλάκα με τις δυσκολίες, μάθηση να ζεις με τις αλλαγές.

Το χιούμορ μπορεί να είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης σε δύσκολες στιγμές. Οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει το χιούμορ για να βρουν ανακούφιση από το άγχος και το άγχος, συχνά μέσω μιμίδων, αστείων και σατιρικών σχολίων που σχετίζονται με τον COVID-19. Αυτές οι μορφές χιούμορ μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αισθανθούν μια αίσθηση σύνδεσης και κοινής εμπειρίας.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Αν και κάποιοι ήταν πιο διστακτικοί και άλλοι πιο χαλαροί, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στη διαδικασία του εργαστηρίου. Όλοι ασχολήθηκαν ποιοτικά και σεβάστηκαν τα όρια και τις ιδέες του άλλου. Ξεκίνησαν το εργαστήριο με ερωτήσεις σχετικά με το τι επρόκειτο να συμβεί και, σε κάποιες στιγμές, χρειάστηκαν ο συντονιστής να τους καθησυχάσει ότι θα ήταν εντάξει.

Ο Michael, κάτοικος μονάδας αποκατάστασης, αντιμετώπισε καθυστερήσεις στην πρόσβαση σε εξειδικευμένες ιατρικές συμβουλές και θεραπείες λόγω της καταπόνησης των πόρων υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό αποτέλεσε σημαντική πρόκληση για την πρόοδο της ανάρρωσής του και πρόσθεσε αβεβαιότητα στο ταξίδι αποκατάστασής του. Η θεραπευτική ομάδα ανέλαβε ενεργό ρόλο στην υποστήριξη των αναγκών του Michael, στο συντονισμό με εξωτερικούς παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και στην εξερεύνηση εναλλακτικών λύσεων. Η αφοσίωση και η επιμονή τους εξασφάλισαν ότι ο Michael έλαβε την απαραίτητη ιατρική φροντίδα, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία και πρόοδό του.

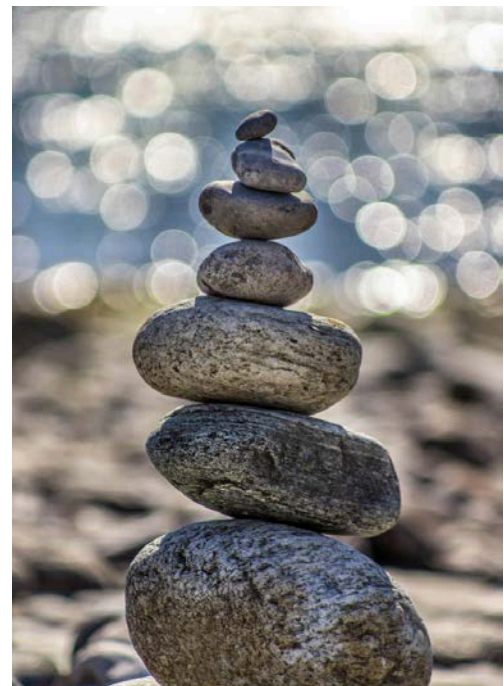


Photo by [Deniz Altindas](#) on Unsplash

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και αναπήδησης από αντιξοότητες, τραύματα ή σημαντικές αλλαγές στη ζωή. Η αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου που σχετίζεται με την πανδημία του COVID-19 έχει απαιτήσει από τα άτομα να βασιστούν στην ανθεκτικότητά τους για να αντέξουν τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή.

Ικανότητα προσαρμογής

Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα είναι απαραίτητες κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Οι κάτοικοι πιθανότατα έχουν μάθει να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και οδηγίες, όπως νέα μέτρα ασφαλείας και περιορισμοί.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Απομόνωση.

Η παρατεταμένη απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς, πλήξης και αίσθησης αποσύνδεσης από τον κόσμο. Τα ανθρώπινα όντα είναι εγγενώς κοινωνικά πλάσματα και η αποκοπή από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.

Συμπτώματα κατά τη διάρκεια του Covid-19 και άγχος και φόβος για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ο φόβος του COVID-19 μπορεί να είναι συναισθηματικά οδυνηρός, ειδικά όταν εσείς ή τα αγαπημένα σας πρόσωπα διατρέχετε κίνδυνο μόλυνσης. Η ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια της οικογένειας και των φίλων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό στρες και άγχος.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Έκφραση μέσα από τις τέχνες, πλάκα με τις δυσκολίες, μάθηση να ζεις με τις αλλαγές.

Η προσαρμογή και η ανθεκτικότητα ήταν κρίσιμες για να μάθουμε να ζούμε με τις αλλαγές που επιφέρει η πανδημία.

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Αν και κάποιοι ήταν πιο διστακτικοί και άλλοι πιο χαλαροί, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ανοιχτοί στη διαδικασία του εργαστηρίου. Όλοι ασχολήθηκαν ποιοτικά και σεβάστηκαν τα όρια και τις ιδέες του άλλου. Ξεκίνησαν το εργαστήριο με ερωτήσεις σχετικά με το τι επρόκειτο να συμβεί και, σε κάποιες στιγμές, χρειάστηκαν ο συντονιστής να τους καθησυχάσει ότι θα ήταν εντάξει.



FIGRELLA

ANAMNHSEIS

Φεβρουάριος 2020

Η Fiorella ζει μαζί με τον πατέρα της που έχει προσβληθεί από άνοια στην περίοδο της καραντίνας λόγω της έκτακτης ανάγκης για την υγεία του Covid-19. Για δύο μήνες, δεν ήταν δυνατό να φύγουν όλοι από τα σπίτια τους και για όλους ήταν μια περίπλοκη κατάσταση. για όσους ήταν ήδη σε μια εύθραυστη και περιποιητική κατάσταση, ωστόσο, οι δυσκολίες προστέθηκαν και επιδεινώθηκαν από τις προηγούμενες. Η Φιορέλα αφηγείται τον αποπροσανατολισμό εκείνων των στιγμών, όπου ένιωθε εγκλωβισμένη και χωρίς τη δυνατότητα να μοιραστεί τις δυσκολίες της με τον έξω κόσμο.

Η κούραση και ο φόβος διαπερνούν τις σκέψεις και τις μέρες της και νιώθει την ευθύνη να καθησυχάσει τον αγαπημένο της και να τον προστατεύσει από πιθανή μόλυνση με τον ιό.

Αναρωτιέται τι καλό θα μπορούσε να προκύψει από αυτό που συμβαίνει και αφηγείται μια οικεία και τρυφερή στιγμή με τον πατέρα της στην οποία μπορεί να την αναγνωρίσει και αυτό της δίνει πολλή δύναμη. Η ιστορία τελειώνει με μια γλυκιά σκέψη για τον πατέρα της και μια ελπίδα ότι θα μπορεί να είναι πάντα η καλύτερη εκδοχή του εαυτού της.



Photo by Andre Ouellet su Unsplash

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Αίσθηση ευθύνης

Επίγνωση του τι θα συνέβαινε στο αγαπημένο τους πρόσωπο αν έπαιρναν τον Covid-19 και απομονωνόταν

Έχοντας συνειδητοποιήσει ότι δεν της επιτρέπεται να «υποχωρήσει», νιώθει ότι δεν έχει την πολυτέλεια και καλείται να «παλέψει».

Συνειδητοποίηση ότι είναι θεμελιώδης για την ηρεμία του πατέρα της

Φροντίδα

Ενεργεί υποστηρικτικά και φροντίζοντας τον πατέρα της, τον ηρεμεί και για λίγο τον «βρίσκει» σε μια στιγμή που τον νιώθει να τον ακούει και να μπορεί να τον καταλάβει, μια στιγμή τρυφερότητας και εγγύτητας

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΝ

Αυτοκατανόηση

Δυσκολίες στην κατανόηση των συναισθημάτων της

Αλλαγή συνηθειών

Να είναι καλυμμένη στο σπίτι της, η καθεμία με τις δυσκολίες της και χωρίς να έχει την ευκαιρία να μοιραστεί τις δυσκολίες με άλλους
Οι καθημερινοί ρυθμοί ακυρώθηκαν

Εμπόδια επικοινωνίας

Δυσκολίες στην επικοινωνία με ένα μέλος της οικογένειας αυτό που βιώνει

Ανησυχία

Φόβος για εκείνη και για τα αγαπημένα της πρόσωπα, φόβος ότι δεν μπορεί να του δώσει γαλήνη, δυσκολίες που προσθέτουν στην ήδη υπάρχουσα δύσκολη κατάσταση αντιμετώπισης της ασθένειας του πατέρα της

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αυτοστοχασμός

Ικανότητα να αναλογιστεί τι συμβαίνει και τι θα μπορούσε να κερδίσει από αυτό, επιθυμία να θέλει να δώσει τον καλύτερο εαυτό της και να αφοσιωθεί

Αίσθηση ελπίδας

Αναζητά οικειότητα με τον πατέρα της παρά την ασθένεια

Θάρρος

Έδειξε την ικανότητα να είναι θαρραλέα

Εξέταση ορίων

Κατανόηση των ορίων και διατήρηση μέσα σε αυτά

Μοίρασμα

Η Fiorella συμμετέχει σε ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Fiorella ήταν συμμετοχική, ενδιαφέρθηκε για τις δραστηριότητες και παρουσίασε τον εαυτό της εκεί με ενδιαφέρον και σιγουριά, δείχνοντας υψηλές δεξιότητες ανθεκτικότητας



MARGHERITA

ΔΑΚΡΥΑ ΚΑΙ ΧΑΜΟΓΕΛΑ

Την εποχή της πανδημίας του Covid-19, η Μαργκερίτα ζει με τη μητέρα της που πάσχει από άνοια. Όταν μοιράζεται την ιστορία της, κάνει μια εκδρομή με προηγούμενες αναμνήσεις που αντιστοιχούν στην εποχή της πανδημίας.

Η Μαργκερίτα αφηγείται τη σχέση της με τη μητέρα της, με την οποία πέρασε διαφορετικές περιόδους ζωής και την οποία φρόντιζε όταν ήταν άρρωστη. Περιγράφει τις ευτυχισμένες στιγμές της νιότης και των δύο στις οποίες υπήρξε μια όμορφη συνεισφορά και αλληλοϋποστήριξη, η αρχή της ασθένειας και η ανησυχία για τη μητέρα της με τον ερχομό του Covid. Η Μαργκερίτα αναφέρει τα συναισθήματα και τα συναισθήματα που ένιωσε κατά τη διάρκεια αυτής της τελευταίας περιόδου, όταν η μητέρα της μολύνθηκε και αρρώστησε με Covid τον Οκτώβριο του 2022 και τον πόνο του να αισθάνεται υπεύθυνη για την υγεία της.



Photo by James Chan from Pixabay

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Φροντίδα

Η Μαργκερίτα είναι πολύ παρούσα για τη μητέρα της και φροντίζει για οτιδήποτε αφορά την ευημερία και την καθημερινότητά της

Διατηρώντας τις αναμνήσεις ζωντανές

Η Μαργκερίτα μπόρεσε αρκετές φορές να ανακαλέσει αναμνήσεις με τη μητέρα της για να τη νιώσει κοντά

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΗΚΑΝ

Κούραση.

Δυσκολίες στη φροντίδα της μητέρας της
Υποφέρει να βλέπει τη μητέρα της άρρωστη και σε μια στιγμή πόνου

Ενοχή.

Αίσθημα ευθύνης για αυτό που συνέβη στη μητέρα

Έλλειψη ανατροφολογίας.

Δυσκολίες στο να μην έχει την ευκαιρία να λάβει ανατροφολογία από τη μητέρα για τους φόβους και τα συναισθήματά της

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αυτοανάλυση.

Ίκανότητα να συλλογιστεί για τις διαθέσεις της, συνειδητοποιεί ότι η σκέψη για το γεγονός δεν θα κάνει κανένα καλό μακροπρόθεσμα

Επίγνωση.

Συνειδητοποίηση ότι αντιμετωπίζοντας δύσκολες στιγμές με έναν άνθρωπο, το να μοιράζεται τη δική του εμπειρία μπορεί να τον ελαφρύνει

Μοίρασμα

Η Margherita συμμετέχει σε ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Μαργκερίτα μπόρεσε να περάσει και να επεξεργαστεί εκ νέου την εμπειρία της, μοιράζοντας με πολύ ξεκάθαρο τρόπο αυτό που ένιωθε



GINEVRA

ΚΛΕΙΣΕ, ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ

Φεβρουάριος 2020

Η Ginevra τοποθετεί τον ιό Covid-19 στο κέντρο της ιστορίας, περιγράφει την άφιξή του στην Ιταλία και πώς είχε σημαντικό αντίκτυπο στον κοινωνικό ιστό: δυσπιστία μεταξύ των πολιτών, αδυναμία επικοινωνίας, διαγραφή οικογενειακών αναμνήσεων.

Συγκεκριμένα, αφηγείται μια σκηνή που έλαβε χώρα την άνοιξη του 2020 όπου, παρακολουθώντας ένα ρεπορτάζ ειδήσεων, συνειδητοποίησε πώς είχαν διαταραχθεί ορισμένες τελετουργικές χειρονομίες που χαρακτηρίζουν τον πληθυσμό (όπως η αντιμετώπιση μιας ασθένειας ή ο χαιρετισμός ενός αποθανόντος). Αυτές οι εικόνες της θύμισαν την τελευταία περίοδο της ασθένειας του συζύγου της και την οδήγησαν να αναλογιστεί όσα είχε ζήσει.



Photo by Ri Butov from Pixabay

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ενσυναίσθηση.

Ικανότητα ενσυναίσθησης με τους άλλους

Κατανοώντας τον πόνο και τις δυσκολίες που βίωναν άλλοι άνθρωποι

Ανακούφιση.

Ικανότητα να στοχάζεται και να βρίσκει δύναμη στη μνήμη του συζύγου της

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΗΚΑΝ

Απομόνωση.

Αποστασιοποίηση από την υπόλοιπη κοινότητα

Σύγχυση.

Αίσθημα ερήμωσης και σύγχυσης στην αντιμετώπιση της κατάστασης

Ανησυχία

Αίσθημα ανησυχίας και λύπης για αυτό που ένωθε

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΚΌΤΗΤΑ

Πανεπεξεργασία

Επανάληψη των πόνων που βιώθηκαν λίγο πριν τον Covid

Όντας εδώ και τώρα

Ίκανότητα να κατανοήσει τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ της δύσκολης κατάστασης που βιώθηκε πριν από την έκτακτη ανάγκη του Covid-19 (ασθένεια του συζύγου της και επακόλουθο πένθος) σε σύγκριση με αυτό που περνούσαν άλλοι άνθρωποι τη στιγμή της έκτακτης ανάγκης για την υγεία.

Βλέποντας τις θετικές πλευρές.

Ξαναδιαβάζοντας την ιστορία της από μια θετική προοπτική.

Μοιρασιά

Η Ginevra συμμετέχει σε ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Ginevra έδειξε εξαιρετικές δεξιότητες αυτοστοχασμού και ενσυναίσθησης προς τους άλλους, δείχνοντας τον εαυτό της ως ευαίσθητο άτομο ικανό να δημιουργήσει βαθείς δεσμούς μεταξύ της και άλλων ανθρώπων και να προωθήσει τη σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων



SERENA

ΤΑ ΛΕΜΕ ΑΥΡΙΟ

άνοιξη 2020

Η Serena είναι δασκάλα και αφηγείται τις ημέρες της κατά τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας λόγω της έκτακτης ανάγκης για την υγεία του Covid-19, επιτρέποντας να μπει στην καθημερινότητά της κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Συγκεκριμένα, περιγράφει πώς η κατάσταση επηρέασε έντονα τη δουλειά της ως δασκάλα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, αναγκάζοντάς την να χρησιμοποιήσει ψηφιακά εργαλεία για να προσεγγίσει τους μαθητές της, οι οποίοι όπως εκείνη αναγκάστηκαν να μην εγκαταλείψουν τα σπίτια τους.

Στη συνέχεια περιγράφει τις επόμενες εβδομάδες και τις σχετικές αλλαγές: ταξίδια που ακυρώθηκαν, διακοπές του Πάσχα στο σπίτι, κανένα πάρτι στο τέλος του έτους. Μοιράζονται όμως και οι δημιουργικές προτάσεις που κάνει η Serena για να εμπλέξει όσο το δυνατόν περισσότερο τους μαθητές της. Η Serena τονίζει την προθυμία της να προσαρμοστεί σε νέα εργαλεία και μεθόδους, αν και με τις δυσκολίες που συνεπάγεται. Η ιστορία τελειώνει με την περιγραφή του τελευταίου μαθήματος που έγινε εξ αποστάσεως όπου οι μαθητές, στο τέλος της πενταετίας του δημοτικού σχολείου, αποχαιρετούν ο ένας τον άλλον απαγγέλλοντας ένα τραγούδι που πρότεινε η ίδια.



Photo by Chris Montgomery on Unsplash

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Προσαρμογή.

Ικανότητα πειραματισμού με νέες στρατηγικές αντιμετώπισης (όπως νέες ψηφιακές γνώσεις και δεξιότητες)

Αυτοανάλυση.

Ικανότητα αξιολόγησης της δουλειάς της από θετική προοπτική

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΗΚΑΝ

Ανησυχία

Ανησυχία για τα μέλη της οικογένειας

Ψηφιακά Εμπόδια

Δυσκολίες στη χρήση ηλεκτρονικών εργαλείων και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Ξαφνικές αλλαγές

Διατάραξη προτύπων εργασίας και διαβίωσης

Θλίψη

Αίσθηση θλίψης και ελλιπούς συνειδητοποίησης ότι ακόμη και ο χαιρετισμός του τέλους του έτους θα είναι σε απόσταση και όχι παρουσία

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ανάπτυξη και ανάπτυξη ικανοτήτων

Αναφέρει ότι έχει επίγνωση των περιορισμένων ψηφιακών της δεξιοτήτων, αλλά η περίοδος της επέτρεψε να τις αναπτύξει, με την υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων της, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί και να μεταδίδει τη γνώση στους μαθητές της, έστω και από απόσταση.

Είναι ικανοποιημένη με αυτά τα «ψηφιακά» αποτελέσματα

Δυνατότητα εύρεσης εναλλακτικών και δημιουργικών τρόπων για να χαιρετήσει τους μαθητές της, οι οποίοι αναγκάζονται να χαιρετούν ο ένας τον άλλον στο τέλος της πενταετίας του δημοτικού σχολείου εξ αποστάσεως

Δέσμευση στις σχέσεις

Η Serena δείχνει πώς ένιωθε συνδεδεμένη με τους μαθητές της παρόλο που βρίσκονταν σε απόσταση και η στοργή για αυτούς τη βοήθησε πολύ να ξεπεράσει τις δυσκολίες

Μοιρασιά

Η Serena συμμετέχει σε ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Η Serena κατέβαλε μεγάλη προσπάθεια για να εντοπίσει ένα γεγονός από την καθημερινότητά της εκείνη την εποχή και να επεξεργαστεί εκ νέου την εμπειρία με θετικό πνεύμα, παρά τα συναισθήματα λύπης για την εξέλιξη των γεγονότων.



RICCARDO

COVID ΚΑΙ ΠΕΡΑ

Ο Riccardo μοιράζεται την εμπειρία του αναφερόμενος στα περιεχόμενα μερικών σελίδων ενός ημερολογίου που γράφτηκε κατά τη διάρκεια της περιόδου έκτακτης ανάγκης για την υγεία από τον Covid-19, το οποίο παρουσιάζει μια εκδρομή από την καραντίνα έως τη στιγμή που επέστρεψαν στη σχετική «κανονικότητα».

Αναδεικνύεται τι ένιωθε ο Riccardo εκείνη την εποχή, οι μέρες και οι νέες του συνήθειες, οι σκέψεις και οι ανησυχίες του. Οι ανησυχίες κάνουν ιδιαίτερη αναφορά στα μέλη της οικογένειάς του, τόσο σε αυτά που χρειάζονται φροντίδα όσο και σε αυτά που δεν έχουν ανάγκη.

Αφηγείται τις στιγμές της «διακοπής» της από τον υπόλοιπο κόσμο και το οικογενειακό πλαίσιο, τη σταδιακή επιστροφή της στη σχέση φροντίδας της μητέρας της, τις πρώτες συναντήσεις με τους γείτονές της μετά από εβδομάδες πλήρους απομόνωσης, την τοποθέτηση της μητέρας της σε μια εγκατάσταση και τις επακόλουθες πένθος που βίωσε.

Ο Riccardo ολοκληρώνει με έναν χαιρετισμό στους γονείς του και έναν χαιρετισμό στον εαυτό του, σαν να τους εύχεται καλά.



Photo by Ahmed Zayan on Unsplash

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Επίγνωση

Συνειδητοποίηση ότι όταν τελειώσει η περίοδος lockdown θα υπάρξουν δύσκολες καταστάσεις για αντιμετώπιση

Μεγαλύτερη κατανόηση της μητέρας, χάρη σε μια στιγμή κοινής χρήσης μαζί της

Επεξεργασία μέσω της γραφής

Έκφραση των συναισθημάτων και των δυσκολιών του μέσα από τη συγγραφή ημερολογίου

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΗΚΑΝ

Περιορισμοί

Αδυναμία να βγείτε έξω και να εκτελέσετε καθημερινές δραστηριότητες φροντίδας και υποστήριξης για αγαπημένα πρόσωπα

Ανησυχία

Ανησυχία για την οικογένεια και τους φίλους του: η άρρωστη μητέρα, ο αδελφός που τη φροντίζει, η εγγονή που έχει ανάγκη, οι φροντιστές φίλοι του

Υπερβολική ευθύνη

Είναι συχνά το σημείο εξαερισμού για διάφορα μέλη της οικογένειας

Μοναξιά

Αισθήματα έλλειψης για συναντήσεις και κοινή χρήση δραστηριοτήτων με άλλους φροντιστές

Δυσарέσκεια για τη συνακόλουθη αποξένωση από τους φίλους του που σκέφτονται διαφορετικά από τον ίδιο

Σύγκριση

Δυσκολίες στο να κατανοήσει την άποψή του και να αντιμετωπίσει ορισμένα μέλη της οικογένειας σε σχέση με την έκτακτη ανάγκη υγείας

Απώλεια λογικής

Στιγμές απελπισίας και ερήμωσης, όλα του φαίνονται ανούσια

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Επανεπεξεργασία

Αντιμετώπιση δύσκολων περιόδων πριν από την έκτακτη ανάγκη Covid-19 (όπως ο θάνατος του πατέρα, η ασθένεια της μητέρας, περίπλοκες οικογενειακές καταστάσεις)

Ικανότητα να ξανασκεφτεί την ιστορία του και από θετική προοπτική (ιδιαίτερα προς τους γονείς του)

Φροντίζοντας τον εαυτό του

Δυνατότητα να αφιερώσει χρόνο για τον εαυτό του, ακόμη και χωρίς να κάνει κάτι συγκεκριμένο, υποχρεωτικά «παύση» ορισμένων θεμάτων με τα οποία ασχολήθηκε πολύ και απασχολημένος.

Μοιρασιά

Απολαύστε να μοιράζεστε τη θλίψη με φίλους

Ο Richard συμμετέχει σε ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων

ΣΧΟΛΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΩΝ

Ο Riccardo έδειξε μια εκπληκτική ικανότητα να επεξεργάζεται και να έχει επίγνωση του εαυτού του και του τι βίωσε. Τόνισε επίσης τη μεγάλη δύναμη της φιλίας και της σχέσης με τους άλλους ως δύναμη για να ξεπεραστούν οι δυσκολίες.

