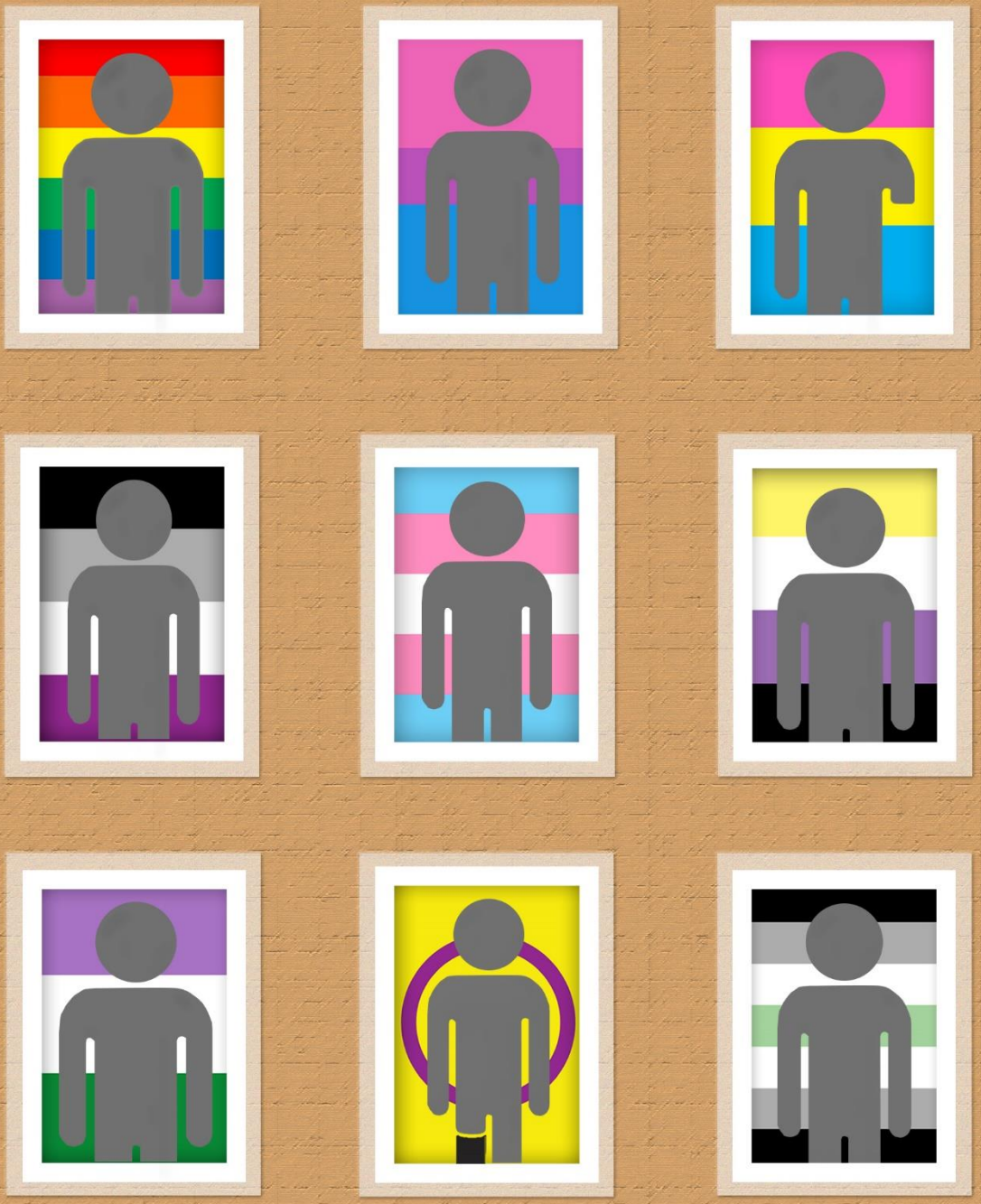
ΝΕΑ ΛΟΑΤΚΙ+ ΑΤΟΜΑ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



COLOUR YOUTH
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ LGBTQ ΝΕΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες 2
Χρησιμότητα οδηγού 3
Τι είναι Πανδημία; 3
1. Ψυχική Υγεία και COVID-19 4
ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και COVID-19 5
Σχετικά με τη Τρανς Κατάσταση 6
2. Τεχνικές της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής προσέγγισης 9
Η Πανδημία ως κρίση ή ως πρόκληση; 9
Η σχέση των σκέψεων με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά 10
Τι είναι οι αυτόματες σκέψεις; 10
Εντοπίζοντας τις αυτόματες σκέψεις 11
Από τον εντοπισμό στην αξιολόγηση 11
Αποστασιοποίηση από το πρόβλημα 12
Σερφάροντας στο κύμα 14
Η συμβολή της συμπεριφοράς. «Μήπως κάνω κύκλους;» 14
Το πεντάστηλο ημερολόγιο καταγραφής 15
Προσοχή στις συμπεριφορές «σύνδεσης» χώρων με δραστηριότητες 16
3. Τεχνικές χαλάρωσης 18
Αναπνοή 18
Χαλάρωση μυών 19
4. Θετική Ψυχολογία: Τεχνικές του Απολαμβάνειν (Savoring) 20
Πως να αποφύγουμε την «τοξική θετικότητα»; 22
Πού βασίζεται η ιδέα της τοξικής θετικότητας; 22
5. Ρωτήσαμε και μας απάντησαν - The queer quotes 23
Τα όρια του οδηγού 24
Μετά την κοινωνική απομόνωση, τι; 24
Χρήσιμα τηλέφωνα: 26
Χρήσιμα Links: 27
Βιβλιογραφία 28

Ευχαριστίες

Ο οδηγός μας δημιουργήθηκε κάτω από δύσκολες συνθήκες και είναι αποτέλεσμα ομαδικής προσπάθειας. Επομένως, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά για τη συμβολή τους τα παρακάτω μέλη της Colour Youth, αναγνωρίζοντας ότι χωρίς τη συμμετοχή τους το αποτέλεσμα δε θα ήταν το ίδιο:

1. Φίλιππος Παγάνης - Ψυχολόγος
2. Μαριλίνα Αβάνη - Ψυχολόγος
3. Γ. Τ. - Ψυχολόγος
4. Θεοδόσης Γκελτής - Υποψ. Διδάκτωρ Κοινωνικής Ανθρωπολογίας
5. Αναστασία Μιχαήλ - Γραφιστική επιμέλεια/εξώφυλλο

Η συγγραφική ομάδα:

1. Χριστιάνα Γεννατά - Ψυχολόγος (MSc), Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια
2. Ιωάννα Χονδρού - Ψυχολόγος
3. Αλέξανδρος Γκόμεζ - Ψυχολόγος (MSc), Γνωσιακός Ψυχοθεραπευτής

Χρησιμότητα οδηγού

Ο συγκεκριμένος οδηγός έχει ως στόχο να βοηθήσει και να υποστηρίξει νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Είναι σημαντικό να τονίσουμε εξ' αρχής ότι ο οδηγός μας αποτελεί ένα βοηθητικό εργαλείο για την ψυχική υγεία, ωστόσο σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ψυχική υποστήριξη που λαμβάνει ένα άτομο γενικά ή κατά τη διάρκεια της κοινωνικής απομόνωσης.

Διανύουμε μία από τις πιο ιδιαίτερες περιόδους όσον αφορά τη δημόσια υγεία και την προστασία των πολιτών λόγω της πανδημίας. Η πλειονότητα καλείται να μείνει στο σπίτι της, μειώνοντας αυστηρά τις μετακινήσεις και τις συνευρέσεις, ενώ περιορίστηκαν πλέον οι περισσότερες κοινωνικές και άλλου είδους περιστάσεις. Έτσι, ίσως μένουμε μακριά από αγαπημένους, κοντινούς μας ανθρώπους, κρατώντας αποστάσεις 2 μέτρων από άτομα που βλέπουμε, φτιάχνοντας τόσο καιρό αυτή τη νέα πραγματικότητα για την οποία μιλάμε. Αναγνωρίζουμε ότι οι αλλαγές που βιώνουμε και μας καθορίζουν αυξάνουν τα επίπεδα του άγχους μας, ενισχύουν την αβεβαιότητα της καθημερινότητάς μας. Ακόμη, γίνεται ανάγλυφη η σκέψη της απώλειας του ελέγχου σχετικά με τα γεγονότα της καθημερινότητας. Οι συγκεκριμένες συνθήκες απειλούν σε έντονο βαθμό τη σωματική και ψυχική μας υγεία, που καλούμαστε να προστατεύσουμε και να θωρακίσουμε.

Αλλά ας ξεκινήσουμε από τα βασικά:

Τι είναι Πανδημία;

Ως πανδημία χαρακτηρίζεται η μαζική εμφάνιση μιας μολυσματικής νόσου (λοίμωξης), η οποία εξαπλώνεται σε παγκόσμια κλίμακα. Οι πανδημίες συνήθως πυροδοτούνται όταν παρουσιάζεται μια νέα μολυσματική ασθένεια που μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα σε μεγάλες μερίδες πληθυσμού. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) κήρυξε την έξαρση του COVID-19 ως πανδημία στις 11 Μαρτίου του 2020, αναφέροντας ότι είναι η πρώτη που προκαλείται από Κορονοϊό (WHO). Οι ιοί που έχουν επιφέρει πανδημικές παθήσεις προέρχονται συνήθως από ζωικούς ιούς, οι οποίοι έχουν υποστεί κάποια αλλαγή στο γενετικό τους υλικό με αποτέλεσμα να μολύνουν το ανθρώπινο είδος.

Ένας νέος ιός μπορεί να προκαλέσει πανδημία εφόσον πληροί τα παρακάτω τρία κριτήρια:

1) Απουσία προϋπάρχουσας ανοσίας έναντι του ιού

2) Ο ιός να προκαλεί ασθένειες στους ανθρώπους

3) Εξάπλωση του ιού από άτομο σε άτομο

Προηγούμενες πανδημίες περιλαμβάνουν τον Λοιμό των Αθηνών (430 π.Χ.), τη Μαύρη Πανώλη (1348-1353 μ.Χ.), τις πανδημίες χολέρας (19ος αιώνας), την Ισπανική Γρίπη (1918-1920) και τη γρίπη χοίρων H1N1, η οποία ήταν η πρώτη του 21ου αιώνα και ευτυχώς η πιο ήπια (2009). Αξίζει να σημειωθεί μάλιστα ότι η κάθε πανδημία διαφέρει από τις υπόλοιπες σε ποσοστό μεταδοτικότητας του ιού και θνησιμότητας (WHO-Regional Office of Europe).

1. Ψυχική Υγεία και COVID-19

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Ανοσοποίησης και Αναπνευστικών Παθήσεων (National Centre for Immunization and Respiratory Diseases, (NCIRD), 2020), καταστάσεις όπως είναι η απομόνωση στο σπίτι ενδέχεται να πυροδοτήσουν συμπεριφορές και συναισθήματα όπως: α) στεναχώρια, β) θλίψη, γ) φόβος για πιθανή απώλεια αγαπημένων μας προσώπων, δ) ευερεθιστότητα, ε) αύξηση κατάχρησης ουσιών (αλκοόλ, κάπνισμα), στ) περιορισμένη ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες, ζ) αντιδραστική συμπεριφορά, η) αύξηση πονοκεφάλων και θ) δυσκολίες στον ύπνο και στην διατροφή. Με σεβασμό στις ατομικές μας διαφορές, καλό θα ήταν να λάβουμε υπόψιν πως παρουσιάζεται ποικιλομορφία αντιδράσεων από άτομο σε άτομο (Α' Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο).

Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτή η σημασία της διασφάλισης της ψυχικής υγείας, τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Κάποια από τα κατάλληλα εργαλεία για την διαφύλαξη της ψυχικής υγείας αποτελούν:

- Η έγκυρη πληροφόρηση για τον ιό και παράλληλα η μείωση της έκθεσης των ατόμων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς η υπερβολική επαφή με αυτά προκαλεί πνιγηρά συναισθήματα και αυξάνει τα επίπεδα άγχους, αντί να ενημερώνει και να συνδέει τον υπόλοιπο κόσμο με την πραγματικότητα.

- Η φροντίδα της σωματικής υγείας που περιλαμβάνει τόσο την ξεκούραση, όσο και τη σωματική άσκηση. Όσο είναι δυνατόν, προτείνεται η αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης άλλων ουσιών. Επιπλέον, η διατροφή και ο ύπνος διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση της λειτουργικής καθημερινότητας, με την προϋπόθεση ότι δε χαρακτηρίζεται από αγχώδη και επιτακτικό τρόπο.

- Η διατήρηση της επικοινωνίας με τους σημαντικούς άλλους. Για πολλά από εμάς, είναι ανακουφιστικό όταν μπορούμε να μιλήσουμε για τους φόβους μας, τις δυσκολίες μας με φίλους ή με την οικογένειά μας, είτε πρόκειται για την οικογένεια καταγωγής, είτε για την οικογένεια επιλογής. Και αυτό γιατί η επικοινωνία συνεισφέρει στην υποστήριξη όλων, φτιάχνοντας εν τέλει ένα δίκτυο προστασίας της ψυχικής μας υγείας.

- Η αυτοπαρατήρηση και η αυτοφροντίδα. Είναι ιδιαίτερα βοηθητικό να διαχειριζόμαστε τις συναισθηματικές μεταβολές που μπορεί να υπάρχουν αυτή την περίοδο. Να αναγνωρίσουμε στα εαυτά μας πως βιώνουμε ένα αρκετά στρεσογόνο και πρωτόγνωρο γεγονός και ότι πιθανόν συναισθηματικά να επέλθουν διακυμάνσεις. Είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση του πώς νιώθουμε, να παρατηρούμε τα συμπτώματά μας, να αγκαλιάζουμε το θυμό και τη θλίψη μας και να χρησιμοποιούμε όποια τεχνική, δεξιότητα ή στρατηγική διαθέτουμε στη φαρέτρα μας (όπως διαφραγματική αναπνοή, ασκήσεις χαλάρωσης)

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες για τα άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση και τη ψυχικη διαχείριση για το γενικό πληθυσμό δείτε εδώ: Σύντομος οδηγός για άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορονοϊού (COVID-19)
και εδώ: ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜ

ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και COVID-19

Καθώς σκοπός αυτού του οδηγού είναι να βοηθήσει και να υποστηρίξει νέα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα κατά τη διάρκεια της πανδημίας στην Ελλάδα, είναι επιτακτικό να μιλήσουμε πρώτα για τις δυσκολίες που δημιουργούνται πολλαπλασιαστικά στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μέσα στην κρίση του κορονοϊού.

Τα νέα άτομα που ανήκουν στην ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα φέρουν και διαφορετικές ανάγκες από τα cis straight άτομα. Αυτό καθιστά και πιο δύσκολη την αντιμετώπιση της παρούσας κατάστασης σε σχέση με ένα cis straight άτομο λαμβάνοντας υπόψη το ετεροκανονικό πλαίσιο και την κοινωνική νόρμα. Έτσι, τα λοατκι+ άτομα δεν απολαμβάνουν τα ίδια προνόμια της κοινωνικής ζωής, βιώνοντας επίσης, (μικρο)διακρίσεις και περιορισμούς λόγω σεξουαλικού προσανατολισμού ή και ταυτότητας φύλου σε ολες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης ύπαρξης και εμπειρίας (Μικροδιακρίσεις)

Ο τρόπος με τον οποίο τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα περνούν την κοινωνική απομόνωση είναι καθοριστικός για την ψυχική τους υγεία κατά τη διάρκειά της. Για τα άτομα τα οποία διαμένουν με μη υποστηρικτική οικογένεια καταγωγής /γονεϊκή οικογένεια, αυτό το χρονικό διάστημα ενδέχεται να επιφέρει έντονα συναισθήματα ή συναισθηματικές αλλαγές, καθώς και αντιπαραθέσεις με τα μέλη του σπιτιού. Οι διακρίσεις που βιώνουν τα ΛΟΑΤΚΙ+ νέα άτομα σχετικά με τη ταυτότητα του φύλου τους ή/και τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους στην οικογένεια επιβαρύνουν τη σωματική και ψυχική ευημερία τους στην πραγματικότητα στην οποία καλούμαστε να προσαρμοστούμε. Ομοφοβικές, αμφιφοβικές και τρανσφοβικές αντιδράσεις των γονέων ή άλλων μελών της κατοικίας, μπορούν να ταράξουν και να αυξήσουν τα επίπεδα άγχους και φόβου του ατόμου, μιας και περιορίζονται οι επιλογές που έχει για μετακίνηση λόγω των αυστηρών μέτρων κυκλοφορίας. Για τους παραπάνω λόγους, καλό θα ήταν το άτομο να μπορεί να έχει (ή να βρει) το δικό του χώρο (είτε είναι ένα δωμάτιο είτε κάποιο άλλο μέρος όπου νιώθει όσο πιο άνετα γίνεται) μέσα στην κατοικία που διαμένει, να επικοινωνεί με φίλους και αγαπημένα του πρόσωπα με έναν ασφαλή για εκείνο τρόπο και να υπενθυμίζει στο εαυτό του πως αυτή η κατάσταση είναι προσωρινή και θα περάσει. Εξίσου επώδυνη ενδέχεται να είναι η κοινωνική απομόνωση και για ΛΟΑΤΚΙ+ ανθρώπους που μένουν μόνοι στα σπίτια τους.

Αυτή η δυσκολία εντείνεται συμπληρωματικά με την απομάκρυνση από την ΛΟΑΤΚΙ+ Κοινότητα. Μέσω της κοινότητας, δίνεται η δυνατότητα στα άτομα να κοινωνικοποιηθούν, να ενδυναμωθούν ατομικά και συλλογικά, να συζητήσουν παρόμοιους προβληματισμούς και δυσκολίες που φέρει το ετεροκανονιστικό πλαίσιο, να συνδεθούν μέσω του μοιράσματος κοινών ή και διαφορετικών βιωμάτων καθώς και να νιώθουν πως υπάρχει ένας χώρος ο οποίος είναι σταθερός και ασφαλής που μπορεί να συμπεριλάβει αυτές τους τις εμπειρίες (Ferris, 2006; Flanders, Dobinson, & Logie, 2015). Παράλληλα, δημιουργείται υποστηρικτικό περιβάλλον στο οποίο τα άτομα να μπορούν να εξερευνήσουν τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου τους. Για την αποσαφήνιση του νοήματος, η ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα μπορεί να αφορά queer χώρους, ΛΟΑΤΚΙ+ φιλικά μαγαζιά, καφέ, μπαρ, club, ΛΟΑΚΤΙ+ στέκια κ.α., όπου πολλές φορές είναι οι μοναδικοί χώροι όπου τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορούν να εκφραστούν αυθεντικά. Η έννοια της κοινότητας περιλαμβάνει, πέρα από τη συνδιαλλαγή και τη διασύνδεση, την αίσθηση της επαφής (*) μία λέξη που επαναπροσδιορίζεται σε βιωματικό επίπεδο για όλα μας αυτή την περίοδο.

Αυτό που χρειάζεται να λάβουμε υπόψιν μας είναι και το στίγμα που δεχόμαστε από την κοινωνική νόρμα τόσο για τις ΛΟΑΤΚΙ+ ταυτότητές μας όσο και για άλλες ταυτότητές μας που διασταυρώνονται με εκείνες και ενδέχεται να είναι είτε μειονοτικές (λ.χ. το φύλο μας, η φυλή, το χρώμα μας), είτε για ποικίλους λόγους να στιγματοποιούνται (λ.χ. άτομα με διαγνωσμένη ψυχική διαταραχή, άτομα με αναπηρία κτλ).

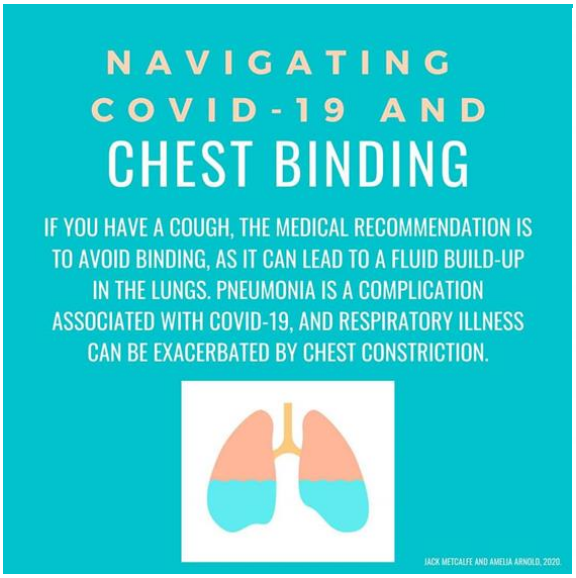
Σχετικά με τη Τρανς Κατάσταση

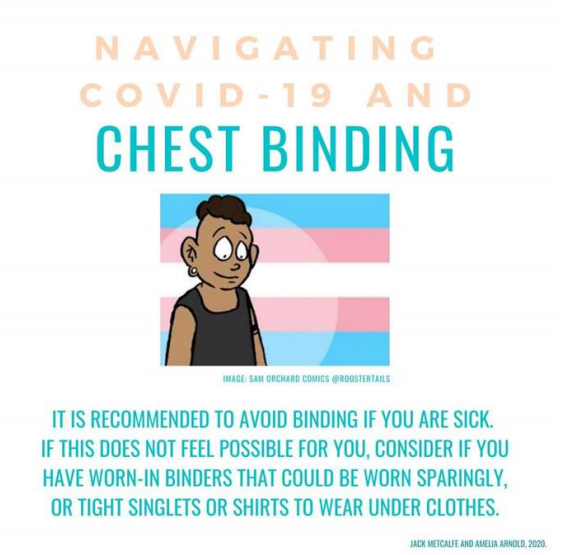
Σύμφωνα με το TRIM (Transgender Resilience Intervention Model), η κοινωνική υποστήριξη, η αίσθηση του ανήκειν σε μια κοινότητα, η αποδοχή, η συμμετοχή σε ακτιβιστικές δράσεις, το να υπάρχουν θετικά πρότυπα ή και να είναι ένα άτομο μέντορας, αποτελούν σε ομαδικό επίπεδο παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα των τρανς ατόμων. Επίσης, η αυτο-αξία, η αποδοχή του εαυτού/ της εαυτής μας, η υπερηφάνεια, η ελπίδα και ο αυτό-ορισμός, είναι ατομικοί παράγοντες που αυξάνουν την ανθεκτικότητα. Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να επιβιώνει και να ευημερεί ενάντια στις δύσκολες συνθήκες που μπορεί να υπάρχουν. Αν σκεφτούμε αυτούς τους παράγοντες, μπορούμε να αναλογιστούμε ποιους από αυτούς μπορούμε να ελέγχουμε και ποιους όχι (Matsuno, & Israel, 2018). Επιπρόσθετα ένα ακόμη φορτίο ενδέχεται να φέρουν και οι τυχόν αναβολές/ακυρώσεις σε ιατρικές και νομικές διαδικασίες που αφορούν τον επαναπροσδιορισμό και τη νομική αναγνώριση ταυτότητας φύλου (Λοατκι+ 'Ατομα & Κορονοϊός: Οδηγός Επιβίωσης).

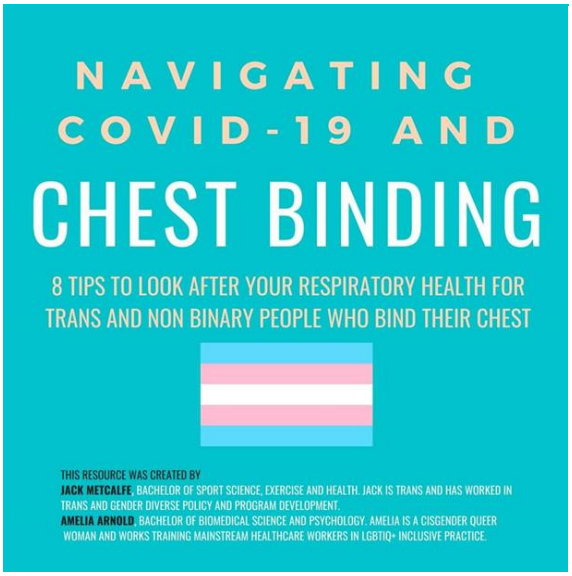
Με την επιβολή της κοινωνικής απομόνωσης ξεκίνησε έλεγχος εγγράφων ταυτοπροσωπίας από αστυνομικούς προς τους πολίτες. Το μέτρο αυτό για τα non-cis άτομα που έχουν ξεκινήσει κάποιου είδους ιατρικής ή και κοινωνικής φυλομετάβασης ή γενικότερα η εμφάνιση και έκφραση φύλου τους δεν συνάδει με τα στοιχεία της ταυτότητας βάσει του ετεροκανονιστικού πλαισίου μπορεί να τους δημιουργήσει προβλήματα ταυτοποίησης από τις αρχές. Σε αυτό το σημείο προτείνουμε να υπάρχει κάποιο έγγραφο που να αποδεικνύει το ότι το άτομο βρίσκεται σε διαδικασία φυλομετάβασης. Στο πλαίσιο αυτό, όποιο άτομο λοιπόν επιθυμεί μπορούμε να του στείλουμε ηλεκτρονικά συμπληρωμένη μία βεβαίωση υπογεγραμμένη για να την εκτυπώσει και να την έχει μαζί του. Ως στοιχεία θα χρειαστούμε το άτομο να στείλει στο **secretary@colouryouth.gr** τα παρακάτω στοιχεία: ***Αριθμό ταυτότητας - Ημερομηνία έκδοσης ταυτότητας - Αρχή έκδοσης ταυτότητας***. Τονίζουμε ότι η εν λόγω βεβαίωση δεν αποτελεί νομικό έγγραφο και δημιουργήθηκε με την ελπίδα οτι τα non-cis άτομα δεν θα χρειαστεί να μπουν στην δυσάρεστη διαδικασία να δώσουν εξηγήσεις στις αρχές. Τα στοιχεία που μας παρέχετε είναι εμπιστευτικά και έχουν πρόσβαση μόνο η Γραμματέας και η Διαχειρίστρια της οργάνωσης, και μόνο κατά τη διάρκεια επεξεργασίας και υποβολής των βεβαιώσεων. Η οργάνωση δεσμεύεται ότι θα τα διαγράψει αμέσως μετά την αποστολή της βεβαίωσης σε εσάς και δεν θα κρατήσει αρχείο ούτε των στοιχείων ούτε και της σχετικής αλληλογραφίας.

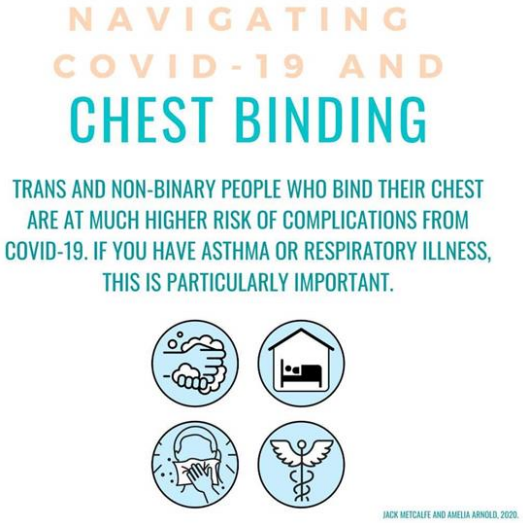
Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι κατανοούμε ότι όλη αυτή η διαδικασία ενέχει από μόνη της παραβιαστικά και καταπιεστικά στοιχεία, τα οποία μπορεί να εντείνουν τυχόν αίσθημα ανασφάλειας ή δυσφορίας σε όλα μας. Η πράξη να εκδώσουμε αυτή τη βεβαίωση δεν νομιμοποιεί το συγκεκριμένο μέτρο, αλλά αποτελεί μία εναλλακτική για να αποφευχθεί τυχόν κακομεταχείριση από τις αρχές. Να υπογραμμίσουμε ότι στη βεβαίωση δεν θα αναφέρεται το νεκρώνυμο (deadname), ούτε άλλα έμφυλα στοιχεία. Σε κάθε περίπτωση να θυμάστε ότι έχετε το δικαίωμα **καταγγελίας** σε περίπτωση κακής μεταχείρισης από αστυνομικό όργανο ή άλλο όργανο δημόσιας αρχής.

<u>Συμβουλές σχετικά με το Binding (= η μέθοδος που χρησιμοποιεί ένα άτομο για να κάνει το στήθος του πιο επίπεδο)</u>









- Καλό θα ήταν να μειωθούν οι ώρες που φοράτε binders, ή/και αντικαταστήστε το με κολλητά εσώρουχα, και αντίστοιχες μπλούζες ή εσωτερικά αθλητικά ελαστικά ρούχα.
- Αν είναι επιτακτικό να το φοράτε για αρκετές ώρες (π.χ στη δουλειά), φροντίστε να κάνετε ορισμένα διαλείμματα αν χρειαστεί, βγάζοντάς το για λίγο στην τουαλέτα ή σε άλλον ασφαλή χώρο.
- Βγάζοντάς το βήξτε ελαφρά μερικές φορές: βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες γύρω από το στέρνο.
- Κάντε συχνότερα μαλακές ασκήσεις τεντώματος των μυών γύρω από το στέρνο και την πλάτη σας.
- Αν νιώθετε ότι χρειάζεστε να βήξετε έντονα, πάρτε μια σωστή στάση και κρατήστε ευθυγραμμισμένη την πλάτη σας, για να μειώσετε τυχόν τραυματισμούς.

- Αν νοσήσετε και χρειαστεί να νοσηλευτείτε, να γνωρίζετε ότι η εξέταση από το ιατρικό προσωπικό επικεντρώνεται στο στέρνο.

- Μην καθυστερήσετε την μεταφορά σας στο νοσοκομείο, αλλά ζητήστε να σας συνοδεύσει κάποιο έμπιστο άτομο με το οποίο νιώθετε ασφάλεια και άνεση, εφόσον αυτό είναι εφικτό. Μπορεί να σας υποστηρίξει τόσο ψυχολογικά όσο και πρακτικά, ενημερώνοντας το ιατρικό προσωπικό.

- Τα άτομα που φορούν binders χρειάζεται να γνωρίζουν ότι σε περίπτωση αναπνευστικής λοίμωξης αυτό μπορεί να λειτουργήσει επιβαρυντικά για την υγεία τους, επιδεινώνοντας κάποια από τα συμπτώματά τους (εφόσον βέβαια παρουσιάζουν τέτοια συμπτώματα όπως βήχας, δύσπνοια, βάρος στο στέρνο)

Πηγή: Όλες οι οδηγίες και οι εικόνες δημιουργήθηκαν από τους/τις/τα Jack Mack και Amelia St Clair., για περισσότερες εικόνες και πληροφορίες δείτε εδώ: Οδηγίες σε σχέση με τον Covid-19 και το binding

Αν είστε νέο τρανς άτομο, έχετε απορίες και χρειάζεστε έναν πλήρη οδηγό δείτε εδώ

Τέλος, προτού μιλήσουμε για έννοιες, τεχνικές, ειδικές γνώσεις και άλλα, είναι ανακουφιστικό να γνωρίζουμε και να επαναλαμβάνουμε στα εαυτά μας ότι:

- Δε χρειάζεται να είμαστε παραγωγικά αυτή την περίοδο ή περισσότερο παραγωγικά επειδή βρισκόμαστε στο σπίτι ενώ δε νιώθουμε έτσι.

- Δε χρειάζεται να εκπαιδευτούμε εάν δεν το επιθυμούμε, σε άλλες νέες δεξιότητες στον ελεύθερό μας χρόνο.

- Δε χρειάζεται να κάνουμε δίαιτα, διατροφή ή και γυμναστική όταν αυτό έρχεται υπό μορφή καταπίεσης και επιβολής από τρίτους (Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, περιβάλλον κ.α.).

- Δε χρειάζεται να είμαστε συνεχώς ευδιάθετα και να επιθυμούμε να επικοινωνήσουμε με τον περίγυρό μας.

- Δε χρειάζεται να αξιοποιήσουμε αυτό το χρόνο (εφόσον είναι ελεύθερος) με το να πράττουμε και να δρούμε όπως άλλα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα κάνουν μέσα από τη κοινότητα (διαδικτυακές ακτιβιστικές συναντήσεις, διαδικτυακές εκπαιδεύσεις κ.α.). Σκοπός όλων αυτών των ενεργειών είναι να λειτουργήσουν υποστηρικτικά στο άτομο και όχι να προσθέσουν παραπάνω πίεση και άγχος όταν αυτά δρουν σαν πρέπει και όχι σαν θέλω

Η αξία μας είναι υπαρκτή είτε ακολουθούμε γενικές και ειδικές συμβουλές/κατευθυντήριες γραμμές είτε αναγνωρίζουμε πως μας ταιριάζει κάτι διαφορετικό. Η σημαντικότητά μας είναι ανεξάρτητη της παραγωγικότητας, του βάρους και του ύψους μας, της διάθεσής μας. Είμαστε όλα μοναδικά και πολύχρωμα.

Αν θέλετε να διαβάσετε περισσότερα αναφορικά με οδηγίες και πηγές (στα αγγλικά) ανά κατηγορία διαφόρων θεματικών, δείτε εδώ: Covid-19 Resources Gendered Intelligence

2. Τεχνικές της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής προσέγγισης

Η Πανδημία ως κρίση ή ως πρόκληση;

Σε όλα τα μέρη του κόσμου τους τελευταίους μήνες, άτομα από όλες τις κοινωνικές ομάδες βιώνουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό πρωτόγνωρες αλλαγές στην καθημερινότητά τους λόγω της πανδημίας. Η κατάσταση αυτή μπορεί να μοιάζει ακόμη πιο απειλητική όσο παραμένει ασαφής και απρόβλεπτη. Αυτά τα στοιχεία όμως (της ασάφειας και της μη-προβλεψιμότητας) δεν είναι η πρώτη φορά που συναντώνται στην πορεία της ζωής του καθένα και της καθεμιάς από εμάς και γι' αυτό το λόγο, είναι πολύ πιθανό να έχετε αναπτύξει ήδη δικούς σας τρόπους αντιμετώπισης όσων προκύπτουν αυτήν την περίοδο.

Στην ίδια κατεύθυνση, σε αυτή την ενότητα θα παρουσιάσουμε μια σειρά από τεχνικές της γνωσιακής-συμπεριφορικής προσέγγισης, τις οποίες ελπίζουμε να βρείτε χρήσιμες για την αντιμετώπιση των πιθανών προκλήσεων στην καθημερινότητά σας.

Πριν από αυτό όμως, σε συνέχεια όσων αναφέραμε παραπάνω για την έμμεση, κοινωνική πίεση που μας θέλει να περνάμε το χρόνο μας μόνο παραγωγικά, καθόλη τη διάρκεια της καραντίνας, θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι η μέγιστη παραγωγικότητα και η επιτυχία δεν είναι στοιχεία τέτοιων μη συνηθισμένων καταστάσεων. Αντιθέτως, οι άνθρωποι μπροστά σε προβλήματα που δεν έχουν συναντήσει ξανά στο παρελθόν, φαίνεται να δυσκολεύονται αρκετά να τα διαχειριστούν με τους συνήθεις τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Είτε, λοιπόν, λόγω αποτυχίας των γνωστών τρόπων αντιμετώπισης, είτε λόγω αδράνειας, οι άνθρωποι σε καταστάσεις που ο Caplan όρισε ως «κρίσεις», παρουσιάζουν αισθήματα ψυχικής κούρασης και άγχους, καθώς και σκέψεις ανεπάρκειας και αβοηθησίας, που οδηγούν σε μια προσωρινή ψυχική αποσταθεροποίηση (Caplan, 1964).

Επομένως, είναι σημαντικό να επισημάνουμε για αρχή, ότι τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν οι άνθρωποι σε τέτοιες άγνωστες καταστάσεις, αποτελούν **αναμενόμενες συμπεριφορές, κάτω από μη-αναμενόμενες συνθήκες.**

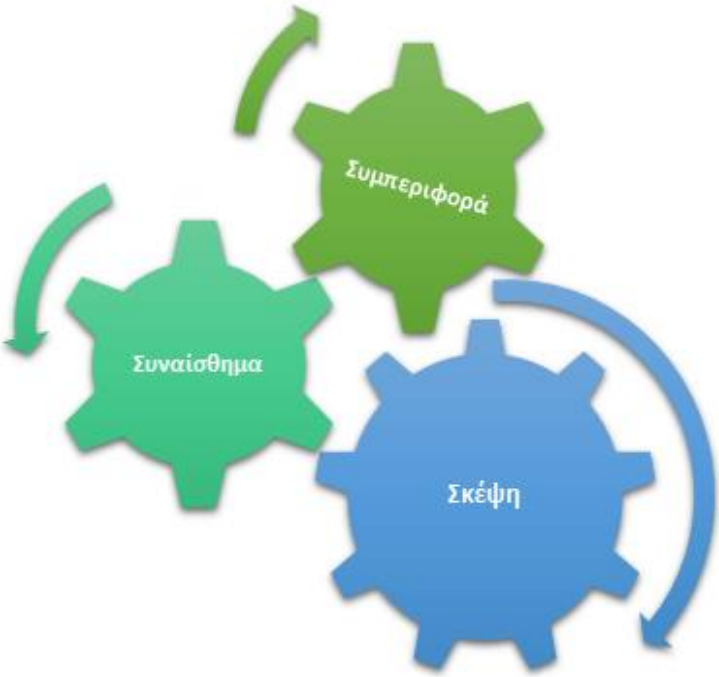
Κάθε κρίση, ωστόσο, έχει και τη θετική διάσταση της πρόκλησης και σύμφωνα με τον Caplan. Αποτελεί δηλαδή μια περίοδο που το άτομο έχει την ευκαιρία να εξελίξει τις δυνατότητες του και να αναπτύξει νέες ικανότητες διαχείρισης των προβλημάτων που εμφανίζονται στη διάρκεια της ζωής του.

- **Με ποιο τρόπο όμως μπορούμε να διαχειριστούμε σε ατομικό επίπεδο μια τόσο ασυνήθιστη καθημερινότητα, σαν αυτή που έφερε η πανδημία;**

Η απάντηση εδώ είναι ότι κάθε άτομο βιώνει διαφορετικά την κατάσταση, έχει διαφορετικές ανάγκες και ως εκ τούτου θα έχει διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης που θα αποδίδουν για το ίδιο. Στις επόμενες σελίδες, θα παραθέσουμε ορισμένες τεχνικές εστιάζοντας είτε στη σκέψη, (γνωσιακές τεχνικές), είτε στη συμπεριφορά (συμπεριφορικές τεχνικές). Θυμηθείτε ότι δεν λειτουργούν όλες οι τεχνικές σε όλα τα άτομα, ειδικά όταν εφαρμόζονται μέσω ενός συμβουλευτικού οδηγού και όχι με την βοήθεια κάποιου ειδικού ψυχικής υγείας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές που πιστεύετε ότι σας ταιριάζουν, αλλά και να αξιοποιήσετε τη σελίδα παραπομπών για να επικοινωνήσετε με κάποια δομή υποστήριξης.

Η σχέση των σκέψεων με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά

Ορισμένες καταστάσεις μπορεί να αναστατώσουν σχεδόν το καθένα (π.χ. μια προσωπική επίθεση). Σας έχει συμβεί όμως να νιώσετε κάποιο συναίσθημα (π.χ. θλίψη ή θυμό) το οποίο δεν είχε κάποια εμφανή αιτία; Αφήνοντάς σας μάλιστα με σκέψεις του τύπου «δεν ξέρω γιατί νιώθω έτσι» ή «δεν ξέρω γιατί θύμωσα τόσο πολύ». Οι θεωρητικοί της γνωσιακής προσέγγισης, θα απέδιδαν αυτά τα «ανεξήγητα» συναισθήματα στις **αυτόματες σκέψεις σας.** Υποστηρίζουν δηλαδή, ότι ανάμεσα σε όσα συμβαίνουν (γεγονότα της καθημερινής ζωής) και στις αντιδράσεις του κάθε ατόμου (συναισθήματα-συμπεριφορές), μεσολαβούν οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις με τις οποίες το άτομο ερμηνεύει τον κόσμο και βάσει αυτής της ερμηνείας καθορίζονται τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές του (Beck. J., 1995).



Τι είναι οι αυτόματες σκέψεις;

Υποθέστε ότι διψάτε και θέλετε να πιείτε νερό, πηγαίνετε λοιπόν στη βρύση, γεμίζετε ένα ποτήρι με νερό και πίνετε. Ενώ αυτή η διαδικασία φαίνεται σύντομη και δίχως πολλή σκέψη, έχει μέσα της κάποιες «αυτόματες σκέψεις», όπως: «διψάω», «θέλω νερό», «μπορώ να βρω νερό στη βρύση της κουζίνας», «στο ντουλάπι πάνω από το νεροχύτη έχει καθαρά ποτήρια», «για να τρέξει νερό πρέπει να στρίψω τη βρύση δεξιά», «ενώ για να σταματήσει το νερό θα πρέπει να την στρίψω αριστερά», σκέψεις δηλαδή που περνούν από το μυαλό σας χωρίς να τις προσέχετε, αφού σε ένα βαθμό έχουν αυτοματοποιηθεί. Με βάση, λοιπόν, το παράδειγμα, οι αυτόματες σκέψεις, είναι σκέψεις που δεν είναι απαραιτήτως αρνητικές, μπορεί να είναι ουδέτερες ή και θετικές, έχουν όμως ένα κοινό χαρακτηριστικό, ότι δεν είναι αποτέλεσμα κάποιου σκόπιμου συλλογισμού και τα άτομα δεν είναι πάντα σε βάθος και εφ' όλης της ύλης ενήμερα γι' αυτές, εκτός κι αν στρέψουν την προσοχή τους προς την κατεύθυνση αυτών των σκέψεων με σκοπό να τις διερευνήσουν.

Οι **αρνητικές αυτόματες σκέψεις,** έχουν το χαρακτηριστικό να εμφανίζονται αυθόρμητα και προκαλούν κάποιο βαθμό αναστάτωσης, ξεκινώντας μια αλυσίδα σωματικών συμπτωμάτων, συναισθηματικών αντιδράσεων και συμπεριφορών που το άτομο αξιολογεί ως δυσάρεστες.

Σημαντικό!
Θα πρέπει σε αυτό το σημείο να τονίσουμε ότι σύμφωνα με τη γνωσιακή προσέγγιση, οι αυτόματες αρνητικές σκέψεις και οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, που συμβάλλουν στη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων, μπορεί να προέρχονται είτε από προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες που έχουν αυτοματοποιηθεί από τον εγκέφαλο, ώστε να προστατεύσουν το άτομο (προκαλώντας όμως λανθασμένα υπερβολικές αντιδράσεις ακόμη και όταν δε χρειάζεται), είτε να μας έχουν υποβληθεί από την «Κοινωνία» στην οποία ζούμε και αναπτυσσόμαστε. Συνεπώς οποιαδήποτε τεχνική προτείνεται παρακάτω, έχει ως στόχο την τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων, για την ύπαρξη των οποίων δεν ευθύνεται το ίδιο το άτομο, αλλά μια αυτόματη νοητική διαδικασία που δεν ήταν στον έλεγχο του ατόμου όταν αυτές δημιουργήθηκαν. Αυτό θα πρέπει να γίνει σαφές, ώστε οι τεχνικές αυτές να καταλήγουν σε έναν ***γόνιμο εσωτερικό διάλογο κι όχι σε αυτοκατηγορία.***

Εντοπίζοντας τις αυτόματες σκέψεις

Οι αυτόματες σκέψεις μπορεί να εκφράζονται με λέξεις, εικόνες ή και τα δυο. Ο εντοπισμός τους, όμως, ειδικά των αρνητικών σκέψεων μπορεί να μην είναι τόσο εύκολη υπόθεση. Παρόλα αυτά η αναγνώρισή τους είναι απαραίτητη, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να έρθουμε σε διάλογο με αυτές τις σκέψεις και να τις αξιολογήσουμε.

Για τον εντοπισμό των αυτόματων αρνητικών σκέψεων, μπορούν να βοηθήσουν κάποιες ερωτήσεις, οι οποίες είναι πιο αποτελεσματικές, όταν το αρνητικό συναίσθημα είναι παρόν:

- Τι περνάει από το μυαλό μου όταν νιώθω έτσι;
- Αν μπορούσα να ονομάσω αυτό που νιώθω, τι όνομα θα του έδινα;
- Αν αυτό που νιώθω ήταν μια εικόνα, πώς θα την περιέγραφα σε κάποιο που δε θα μπορούσε να τη δει;
- Αυτό τώρα το σκέφτομαι ή το αισθάνομαι;
  π.χ. «Νιώθω ότι δεν με αγαπάει κανενα» (το συναίσθημα εδώ κατά πάσα πιθανότητα είναι η λύπη, το «δεν με αγαπάει κανενα» είναι μια αρνητική σκέψη)

Από τον εντοπισμό στην αξιολόγηση

Μετά τον εντοπισμό των αυτόματων αρνητικών σκέψεων, σειρά έχει η διαδικασία της αξιολόγησης, η οποία **δεν** έχει ως στόχο την αυθαίρετη αμφισβήτηση τους (κάτι τέτοιο θα ισοδυναμούσε με το λίγο-πολύ γνωστό σε όλα μας: -έχω άγχος - έλα μωρέ, μην αγχώνεσαι…). Οι αυτόματες σκέψεις είναι τις περισσότερες φορές σε κάποιο βαθμό λανθασμένες, επομένως αναμένουμε ότι η αξιολόγησή τους θα φέρει κάποιες αλλαγές και στο συναίσθημα. Στόχος λοιπόν αυτής της διαδικασίας, είναι η ουσιαστική και σε βάθος αξιολόγηση αυτών των σκέψεων, **μέσω ενός εσωτερικού διαλόγου.** Πρέπει να υπενθυμίσουμε πάλι βέβαια, ότι αυτή η διαδικασία απαιτεί σημαντικό χρόνο και συνεργασία με κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας για να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Με την αξιολόγηση, το άτομο σταματάει να αποφεύγει τις σκέψεις του και ξεκινά να τις αντιμετωπίζει, μπαίνοντας σε ένα διάλογο μαζί τους διερευνώντας την ορθότητά τους. Ο διάλογος αυτός γίνεται από το ίδιο το άτομο, θέτοντας στο εαυτό του ερωτήματα τα οποία θα πρέπει στη συνέχεια να απαντήσει (Friedberg, και συν. 2009).

Πώς γίνεται όμως αυτό; Η διαδικασία της αξιολόγησης γίνεται με την εξέταση της κάθε αυτόματης αρνητικής σκέψης ξεχωριστά, με τη χρήση πολλών ερωτημάτων που διερευνούν δύο βασικές διαστάσεις (α) την αξιοπιστία της σκέψης και (β) τη χρησιμότητα της σκέψης.

Παραδείγματα ερωτήσεων για την αξιολόγηση των σκέψεων:

Παράδειγμα αυτόματης αρνητικής σκέψης:
«Δεν θα βγούμε από αυτήν την κατάσταση, θα κρατήσει χρόνια»

- ***Τι στοιχεία έχω γι' αυτό που σκέφτομαι;***
  - Το λένε κάποια άτομα στο Facebook και το αφήνουν να εννοηθεί στις ειδήσεις, έχει ακουστεί η φράση «ίσως κρατήσει και χρόνια».
- ***Είναι αρκετά αυτά τα στοιχεία για να οδηγηθώ σε ένα τέτοιο συμπερασμα;***
  - Μπορεί να μην είναι αρκετά, αλλά και πάλι... αν συμβεί;
- ***Τι θα μπορούσε να συμβεί αν αυτή η σκέψη είναι πραγματική;***
  - Μπορεί να μείνουμε για χρόνια μέσα στο σπίτι.
- ***Πόσο με βοηθάει να σκέφτομαι έτσι;***
  - Δε με βοηθάει, με κάνει να νιώθω χάλια.
- ***Υπάρχει κάποιο καλύτερο σενάριο από αυτο που σκέφτομαι;***
  - Μπορεί τώρα που θα έχει ζέστη λόγω του καλοκαιριού, να μειωθούν τα κρούσματα.
- ***Ποιο από τα δύο σενάρια θα με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα όταν το σκέφτομαι;***
  - Σίγουρα το δεύτερο.
- ***Ποιο από τα δύο σενάρια είναι πιο πιθανό να συμβεί: να μείνουμε για χρόνια στα σπίτια μας ή να ελαττωθούν κάποια στιγμή τα κρούσματα, ίσως λόγω της ζέστης;***
  - Αυτό που λέει ότι ίσως θα μειωθούν τα κρούσματα, λόγω της ζέστης.

Αποστασιοποίηση από το πρόβλημα

Ένας άλλος τρόπος για να απαντήσετε στις αυτόματες αρνητικές σκέψεις είναι η τεχνική της αποστασιοποίησης από το πρόβλημα. Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν την τεχνική όταν έχετε αναγνωρίσει μια κατάσταση ως δύσκολη ή προβληματική και δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε τις αρνητικές σκέψεις που τη συνοδεύουν. Μπορείτε να προσπαθήσετε να σκεφτείτε τι θα λέγατε (ή ακόμη και τι θα συμβουλεύατε) σε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο, που θα αντιμετώπιζε το ίδιο ακριβώς πρόβλημα. Με αυτόν τον τρόπο, παίρνετε μια «απόσταση» από το πρόβλημα που σας απασχολεί, έχοντας έτσι τη δυνατότητα να σκεφτείτε για την κατάσταση από μια διαφορετική οπτική γωνία, προσεγγίζοντας λύσεις ή και παρηγορητικές σκέψεις που νωρίτερα ίσως να μην μπορούσατε να σκεφτείτε, λόγω της συναισθηματικής σας φόρτισης.

- **Τι θα λέγατε λοιπόν σε ένα φίλο ή μια φίλη που είχε τις ίδιες αρνητικές σκέψεις που έχετε κι εσείς;**

Τσεκάροντας τα «πρέπει» μου

Τη φράση: «τι στην ευχή κουβαλάω εκεί μέσα και είναι τόσο βαριά αυτή η τσάντα;» ειδικά εσείς που, τσάντες, σακίδια και χαρτοφύλακες είναι κομμάτια της καθημερινότητάς σας, θα πρέπει να την έχετε σκεφτεί αρκετές φορές. Σε μια από αυτές τις περιπτώσεις λοιπόν, αν θέλατε να λύσετε αυτήν την απορία, θα μπορούσατε απλά να σταματήσετε, να ανοίξετε την τσάντα σας και να δείτε τι κουβαλάτε. Η τεχνική τσεκάροντας τα «πρέπει» μου έχει μια παρόμοια σειρά βημάτων.

Είναι σχετικά απλή ως τεχνική και χρησιμοποιώντας την, μπορείτε να δείτε αν το έντονο βάρος ενός συναισθήματος, οφείλεται σε κάτι αντικειμενικά δύσκολο ή σε ένα από **τα 11 παράλογα πρέπει**, που σύμφωνα με τον Ellis (1962), μας έχει διδάξει από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας (άμεσα ή έμμεσα) το κοντινό μας περιβάλλον και με το πέρασμα του χρόνου ενισχύθηκαν από την κοινωνία.

Όταν λοιπόν οι αρνητικές σκέψεις μιας κατάστασης σας φαίνονται σωστές ή αν δεν εντοπίσετε σκέψεις και απλά νιώσετε το βάρος ενός αρνητικού συναισθήματος να σας καταβάλει, μπορείτε απλά να σταματήσετε για μια στιγμή και να τσεκάρετε μήπως το βάρος αυτό οφείλεται σε κάποιο/α από τα «11 παράλογα πρέπει» που ανέφερε ο Ellis:

1. «Πρέπει να με αγαπούν, να με αποδέχονται και να με εκτιμούν όλες/α/οι στον περίγυρο μου».
2. «Για να αξίζω, θα πρέπει να επιτυγχάνω πάντα σε ό,τι κι αν κάνω».
3. «Όλοι οι κακοί άνθρωποι πρέπει να κατηγορούνται και να τιμωρούνται».
4. «Τα πράγματα πρέπει να γίνονται όπως θέλουμε, αλλιώς είναι τρομερά καταστροφικό».
5. «Η δυστυχία πρέπει να είναι αποτέλεσμα εξωτερικών παραγόντων που δεν μπορούμε να ελέγξουμε».
6. «Αν κάτι είναι επικίνδυνο και επιβλαβές θα πρέπει να απασχολεί συνεχώς τη σκέψη των ανθρώπων».
7. «Θα πρέπει να αποφεύγουμε τις δυσκολίες και την προσωπική ευθύνη, γιατί αυτό είναι πιο εύκολο από το να τις αντιμετωπίζουμε ευθέως».
8. «Είναι απαραίτητο να βασιζόμαστε σε άλλα άτομα και πρέπει να έχουμε την υποστήριξη ενός ισχυρότερου ατόμου».
9. «Οι προηγούμενες εμπειρίες και τα γεγονότα στη ζωή όλων των ανθρώπων καθορίζουν την τωρινή συμπεριφορά τους και δεν πρέπει να προσπαθούμε να την αλλάξουμε, γιατί δεν μπορεί να αλλάξει».
10. «Οι άνθρωποι πρέπει να απασχολούνται και να στεναχωριούνται με τα προβλήματα των άλλων».
11. «Πρέπει να υπάρχει πάντοτε μια σωστή απάντηση για κάθε πρόβλημα και θα είναι καταστροφικό αν δεν μπορέσω να την βρω».

Αν λοιπόν συνειδητοποιήσετε ότι το συναίσθημά σας σχετίζεται με ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω, θα πρέπει να ενημερώσετε το εαυτό σας, ότι είναι εντάξει να μην κάνετε αυτό που ζητάει αυτή η παράλογη πεποίθηση, ότι δεν είστε υποχρεωμένο να ανταποκριθείτε σε αυτήν ακόμη κι αν άλλα άτομα στον περίγυρό σας την υποστηρίζουν. Ότι το αρνητικό σας συναίσθημα αποτελεί έναν «λάθος συναγερμό» που προέρχεται από αυτή την παράλογη πεποίθηση και ότι ο μόνος λόγος που είναι τόσο ισχυρός (προκαλώντας σας αρνητικά συναισθήματα), είναι επειδή σας υποβάλλεται από την κοινωνία εδώ και πάρα πολλά χρόνια ως «το σωστό». Έχει σημασία να μιλήσετε στο εαυτό σας με καλοσύνη και κατανόηση, όπως ακριβώς θα μιλούσατε σε ένα μικρό παιδί που του δίδαξαν κάτι

λάθος κι εσείς τώρα θα του αποκαλύψετε ότι αυτό δεν ισχύει, λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτή η πεποίθηση μπορεί να το έχει ταλαιπωρήσει αρκετά στο παρελθόν. Μην απογοητευτείτε αν η παράλογη πεποίθηση επανέλθει, σκεφτείτε ότι παρέμενε εκεί για χρόνια και είναι λογικό να έχει μια ανθεκτικότητα κάποιες φορές. Εξηγήστε ξανά στο εαυτό σας τι συμβαίνει υποστηρίζοντας το με υπομονή και κατανόηση.

Σερφάροντας στο κύμα (Τεχνική του Mindfulness)

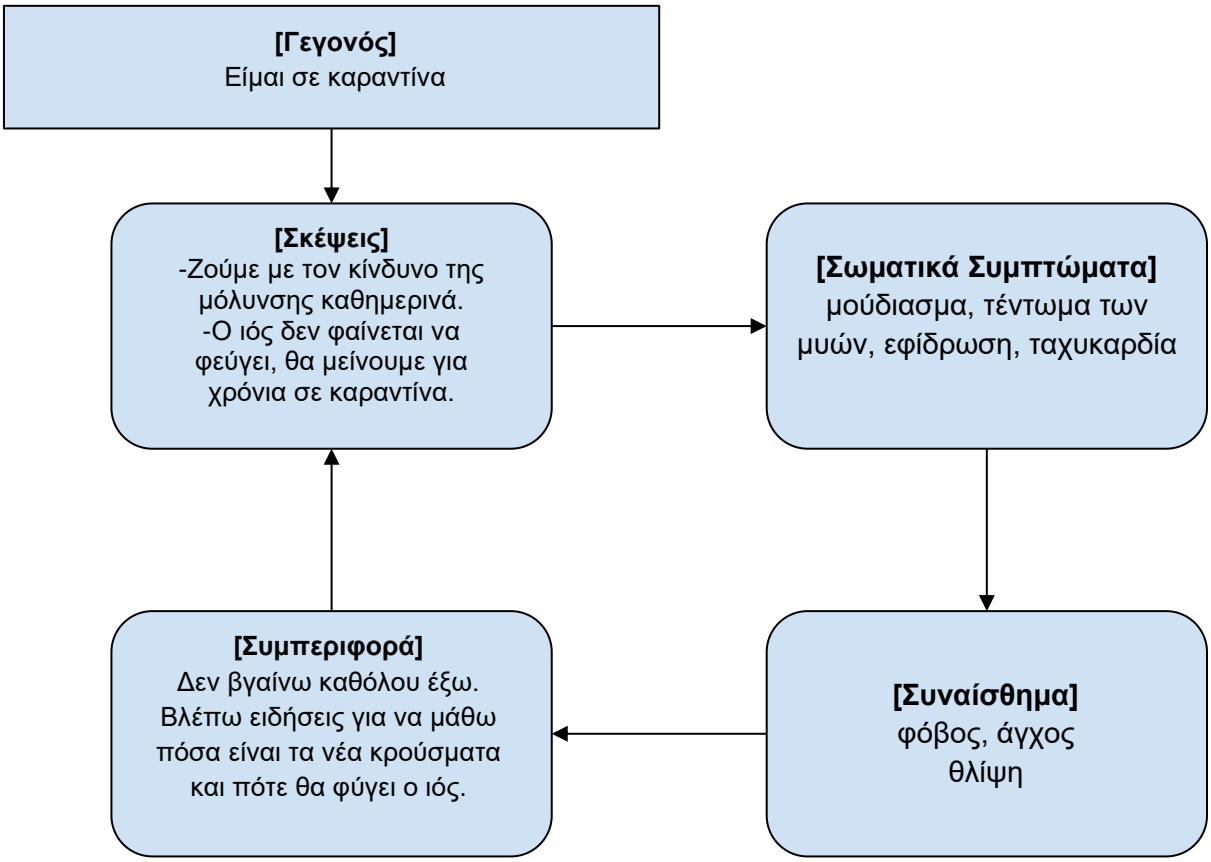
Μια άλλη τεχνική διαχείρισης του συναισθήματος, ειδικά όταν δεν μπορείτε να εντοπίσετε τις αυτόματες σκέψεις πίσω από το συναίσθημα σας, είναι αυτή του σερφαρίσματος. Στην τεχνική αυτή συνδυάζονται οι τεχνικές χαλάρωσης με τη χρήση διαφραγματικής αναπνοής (βλ. παρακάτω) και της νοερής απεικόνισης. Συγκεκριμένα, αν νιώσετε να κατακλύζεστε από ένα αρνητικό συναίσθημα που δεν υποχωρεί, αντί να προσπαθήσετε να το διώξετε παρατηρήσετε την κίνηση του και φανταστείτε το σαν ένα κύμα, που έχει ανοδική και καθοδική πορεία και που παρά το μέγεθος που μπορεί να έχει, όπως όλα τα κύματα σταδιακά θα υποχωρήσει. Ενώ παράλληλα, θα χρησιμοποιείτε την διαφραγματική αναπνοή για να ακολουθήσετε τη ροή αυτού του νοερού κύματος.

Αντί, δηλαδή, να έχετε την εικόνα του εαυτού σας, στο κέντρο μιας κατάστασης από την οποία προσπαθείτε αλλά δεν μπορείτε να ξεφύγετε (αυξάνοντας πιθανόν την ένταση και τη διάρκεια της δυσφορίας που νιώθετε), απλά παρακολουθήστε το συναίσθημά σας. Εστιάστε την προσοχή σας στην κάθε στιγμή ξεχωριστά και προσπαθήστε να καταλάβετε σε ποιο σημείο του κύματος βρίσκεστε (είναι στο σημείο που ξεκινάει; που ανεβαίνει; που έχει φτάσει στην κορυφή; ή στην κάθοδό του, που σημαίνει ότι σε λίγο θα είναι τόσο χαμηλό που θα πάψει να είναι ενοχλητικό (Hirsch & Holmes 2007; Bowen και συν., 2009).

Η συμβολή της συμπεριφοράς. «Μήπως κάνω κύκλους;»

Πέρα από τη λειτουργία των αυτόματων αρνητικών σκέψεων στο μοντέλο του γνωσιακού συμπεριφορισμού, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η συμπεριφορά. Ακόμη και αν αξιολογήσουμε τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις και εντοπίσουμε τα πιθανά σφάλματα, αν δεν εντοπίσουμε και τις συμπεριφορές που μας έφερναν κάποιες από αυτές τις σκέψεις, τότε δεν αλλάζουν και πολλά. Για την ακρίβεια, η συμπεριφορά είναι ένας από τους δύο παράγοντες (μαζί με την σκέψη) όπου μπορούμε να παρέμβουμε πιο αποτελεσματικά, ώστε να δούμε τα μεγαλύτερα αποτελέσματα στη διάθεσή μας. Ας δούμε ένα παράδειγμα:

Στο παρακάτω σχήμα, παρουσιάζονται οι σκέψεις, τα σωματικά συμπτώματα, τα συναισθηματα και οι συμπεριφορές ενός ατόμου που είναι σε καραντίνα και παρουσιάζει έντονα συναισθήματα άγχους το τελευταίο διάστημα. Παρατηρήστε το και δείτε τι συμβαίνει.



Όπως ίσως παρατηρήσατε, αυτοί οι τέσσερις παράγοντες δημιουργούν μια κυκλική σχέση, που όσο παραμένει ίδια, τόσο θα παραμένουν αμετάβλητα τα αρνητικά συναισθήματα και τα συνοδά σωματικά συμπτώματα. Στον κύκλο αυτό η συμπεριφορά είναι πολύ σημαντική, αφού μπορεί τροφοδοτεί με νέες αρνητικές σκέψεις το άτομο.

Προσπαθήστε να σκεφτείτε πόσο διαφορετικό θα ήταν το σχήμα μας αν η συμπεριφορά άλλαζε με τρόπο που να μην τροφοδοτεί αυτές τις αρνητικές σκέψεις ή ακόμη καλύτερα, με τρόπο που να οδηγούσε σε σκέψεις ενός θετικού σενάριου (π.χ. Συμπεριφορές: «Τις τελευταίες μέρες έβγαινα για βόλτα και δεν παρακολουθούσα τόσο τακτικά ειδήσεις» → Σκέψεις:«Από ό,τι είδα, έξω δεν κυκλοφορεί τόσο πολύς κόσμος και όσο κόσμο συνάντησα φάνηκε γενικά να προσέχει», «Ίσως να μην κινδυνεύω τόσο πολύ αν κρατάω τις αποστάσεις». «Πιστεύω ότι βοήθησε λίγο τη διάθεση μου που βγήκα»).

Το πεντάστηλο ημερολόγιο καταγραφής

Το πεντάστηλο ημερολόγιο αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία στη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία κι αυτό γιατί καλλιεργεί σταδιακά τις ικανότητες της **αυτοπαρατήρησης** και της **αυτορρύθμισης.** Την ικανότητα δηλαδή να παρατηρείτε το εαυτό σας ως προς τις σκέψεις, τα σωματικά συμπτώματα, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά και στη συνέχεια να τα τροποποιείτε με τον τρόπο που είναι πιο αποδοτικός για εσάς..

Πρόκειται για μια τεχνική που μπορεί να σας βοηθήσει τόσο στον εντοπισμό αρνητικών σκέψεων όσο και στην αξιολόγησή τους. Επιπλέον, μπορεί να σας βοηθήσει να παρατηρήσετε τυχόν συμπεριφορές που διαιωνίζουν την κατάσταση τροφοδοτώντας σας με αρνητικές αυτόματες σκέψεις, ενώ σε βάθος χρόνου καταγράφεται και η αλλαγή στο συναίσθημα για κάθε στρατηγική (γνωστική ή συμπεριφορική) που χρησιμοποιείτε.

Πιο κάτω παρουσιάζεται ένα σχέδιο του πεντάστηλου ημερολογίου. Ξεκινάτε συμπληρώνοντας το από αριστερά προς τα δεξιά συμπληρώνοντας τις αντίστοιχες στήλες όπως το παράδειγμα. Ιδιαίτερη σημασία έχει η στήλη των Εναλλακτικών σκέψεων ως απάντηση στις αυτόματες σκέψεις.

Ημ/νια, Γεγονός & Τοποθεσία	**Αυτόματες Σκέψεις** (τι πέρασε από το μυαλό μου)	**Αποτελέσματα** (συναίσθημα και συμπεριφορά)	**Εναλλακτικές σκέψεις** (Αξιολόγηση των αυτόματων σκέψεων)	**Νέα Αποτελέσματα** (νέο συναίσθημα, νέα συμπεριφορά)
27/4/20 Ήμουν στο σαλόνι και έβλεπα ειδήσεις.	-Ο ίος δεν θα φύγει. -Είμαστε σε έναν διαρκή κίνδυνο.	Συναίσθημα Άγχος 80% Θλίψη 60% Συμπεριφορά Αναβάλλω τον απογευματινό περίπατο και πάω στο δωμάτιό μου.	-Δεν με βοηθάει να σκέφτομαι έτσι. -Άλλωστε στην Ελλάδα τα κρούσματα δεν είναι τόσα πολλά, σε σύγκριση με άλλες χώρες. -Οι φίλοι μου βγαίνουν για περπάτημα και δεν έχουν πάθει κάτι. -Ίσως τελικά να μην κινδυνεύω τόσο πολύ.	Νέο Συναίσθημα Άγχος 60% Θλίψη 40% Αισιοδοξία 20% Νέα Συμπεριφορά Αποφάσισα τελικά να κατέβω για έναν μικρό περίπατο στη γειτονιά. Νέο Συναίσθημα Χαρά 50%
28/4/20 Ήμουν στην κουζίνα και οι γονείς μου άρχισαν να μου φωνάζουν επειδή βγηκα χθες για ένα μικρό περίπατο.	-Το κάνουν επίτηδες, θέλουν να με εκνευρίζουν γι' αυτό δεν σέβονται αυτά που επιλέγω να κάνω. -Κανείς σε αυτόν τον κόσμο δεν νοιάζεται για μένα.	Συναίσθημα Θυμός 80% Απογοήτευση 70% Συμπεριφορά Πήγα στο δωμάτιο και έκατσα στον υπολογιστή Συναίσθημα Θλίψη 70%	-Θυμώνω που οι γονείς μου δεν είναι όπως θα ήθελα να είναι, πόσο ρεαλιστικό είναι όμως αυτό που ζητάω; -Ίσως φοβούνται γι αυτό μου φώναξαν. -Μήπως προσπαθώ να αλλάξω πράγματα που δεν είναι στο χέρι μου, όπως ο τρόπος που σκέφτονται; -Το ότι μου φώναξαν οι γονείς μου, είναι επαρκές στοιχείο για να σκέφτομαι ότι δεν νοιάζεται κανείς για μένα σε αυτόν τον κόσμο;	Νέο Συναίσθημα Θυμός 40% Απογοήτευση 30% Θλίψη 20% Νέα συμπεριφορά Έβαλα να δω μια αστεία ταινία που είχα ξαναδεί παλιότερα. Νέο Συναίσθημα Θυμός 0% Απογοήτευση 10% Θλίψη 5% Ηρεμία 60%

Προσοχή στις συμπεριφορές «σύνδεσης» χώρων με δραστηριότητες

Ειδικά κατά την περίοδο της καραντίνας, είμαστε περιορισμένα τις περισσότερες ώρες της ημέρας σε χώρους του σπιτιού. Αυτό μπορεί να έχει αλλάξει την καθημερινότητά μας, προσθέτοντας κάποιες νέες δραστηριότητες μέσα στο σπίτι και κατά συνέπεια την εισαγωγή στο περιβάλλον του σπιτιού νέων σκέψεων, συμπεριφορών, σωματικών συμπτωμάτων και συναισθημάτων που συνοδεύουν αυτές τις νέες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορεί πλέον να δουλεύουμε από το σπίτι και να επικοινωνούμε πολλές ώρες με συναδέλφους, να κάνουμε γυμναστική, να βαριόμαστε,

να έχουμε στιγμές έντασης και συγκρούσεων σε έναν χώρο που πριν την καραντίνα, μπορεί να **είχαμε συνδέσει** με την ξεκούραση, τη χαλάρωση, το φαγητό, τον ύπνο, το διάβασμα και την ψυχαγωγία. Όπως πιθανόν να υποψιάζεστε ήδη, όλες αυτές οι αλλαγές μπορεί να δημιουργήσουν κάποια προβλήματα, που αν και προς το παρόν δεν είναι πολύ εμφανή, μετά τη λήξη της καραντίνας είναι πολύ πιθανό να διαπιστωθούν συνολικά.

Στοχεύοντας στην πρόληψη τέτοιων «συνδέσεων», θα παραθέσουμε κάποιες σύντομες συμβουλές:

Ύπνος

Προσπαθήστε να διατηρήσετε το ωράριο του ύπνου σας. Αν δεν μπορείτε, προσπαθήστε να κοιμάστε έναν σταθερό αριθμό ωρών που να σας ξεκουράζει. Ειδικά για εσάς που έχετε δυσκολίες στον ύπνο, αποφύγετε να πηγαίνετε στο κρεβάτι κατά τη διάρκεια της ημέρας για άλλες δραστηριότητες όπως φαγητό, διάβασμα, ταινίες, γυμναστική και βίντεοπαιχνίδια. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να συνηθίσει ο εγκέφαλος σας ότι πηγαίνοντας στο κρεβάτι, πηγαίνετε για να κοιμηθείτε. Για να βοηθήσετε ακόμη περισσότερο αυτή τη διαδικασία, δημιουργήστε μια σταθερή ρουτίνα πριν από τον ύπνο (ίσως ένα ζεστό μπάνιο, πλύσιμο δοντιών, πιτζάμες, χαλαρή μουσική) και αποφύγετε έντονες πηγές φωτός πριν τον ύπνο (κινητό, λάπτοπ, τηλεόραση).

Δουλειά και χαλάρωση

Προσπαθήστε να μη συνδέσετε το στρες της δουλειάς ή άλλων δραστηριοτήτων με το σπίτι (ή τουλάχιστον όχι με όλο το σπίτι). Σε περίπτωση λοιπόν που εργάζεστε από το σπίτι προσπαθήστε να έχετε έναν ξεχωριστό, σταθερό χώρο στον οποίο θα εργάζεστε (π.χ. σαλόνι ή κουζίνα) και ξεχωριστό, πάλι σταθερό χώρο, στον οποίο θα ξεκουράζεστε και θα χαλαρώνετε (πιθανόν το δωμάτιό σας). Αν πάλι μένετε σε διαμέρισμα ή φοιτητική εστία, χωρίς ξεχωριστά δωμάτια, προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια ρουτίνα που να συνδέεται με τη δουλειά και μια άλλη που να συνδέεται με τη χαλάρωση. Για παράδειγμα, πριν ξεκινήσετε να εργάζεστε, βάλτε τα ρούχα που θα βάζετε αν χρειαζόταν να βγείτε από το σπίτι, ορίστε ένα σημείο μέσα στο χώρο που θα χρησιμοποιείτε ως «χώρο εργασίας» (π.χ. πάντα η δεξιά πλευρά του τραπεζιού) και καθιερώστε ένα συγκεκριμένο ωράριο εργασίας χωρίς να το παρατείνετε. Όταν αυτό τελειώσει, μετακινηθείτε από το χώρο εργαζόσασταν, μπορείτε να βγείτε για μια σύντομη βόλτα και επιστρέφοντας να κάνετε ένα ζεστό ντους και να φορέσετε ρούχα που φοράτε μέσα στο σπίτι (π.χ. πιτζάμες).

Άσκηση, υγιεινή και διατροφή

Πολλά από εμάς δεν γυμναζόμαστε τόσο πολύ (ναι, ούτε εγώ), ωστόσο, η καθημερινή μας δραστηριότητα αποτελούσε ένα είδος εκγύμνασης. Από το να πάμε στη στάση του λεωφορείου μέχρι την ορθοστασία στα ΜΜΜ, κάναμε πράγματα που κρατούσαν τους μύες μας σε μια βασική δραστηριότητα. Αν αυτή μειωθεί ακόμη περισσότερο, η επιστροφή μας στην καθημερινότητα μετά την καραντίνα μπορεί να είναι μια νέα πρόκληση. Επιπλέον, η ακινησία μπορεί να επηρεάσει και τα συναισθήματά μας, ρίχνοντας τους ρυθμούς αλλά και τη διάθεσή μας περισσότερο από το συνηθισμένο. Μην υποτιμάτε, λοιπόν, ακόμη και ένα μικρό περίπατο στην γειτονιά σας για μερικά λεπτά. Μπορεί να κρατήσει το σώμα σας σε μια βασική δραστηριότητα και να βοηθήσει τη διάθεσή σας. Αν συνηθίζατε να πηγαίνετε γυμναστήριο και τώρα κάνετε γυμναστική στο σπίτι, φροντίστε να είναι σε ένα σταθερό χώρο του σπιτιού, που δεν θα σας ενοχλούσε να συνδεθεί με τα αισθήματα που έχετε όταν κάνετε γυμναστική (π.χ. ένταση, εγρήγορση, κούραση).

Μην παραμελείτε την υγιεινή του σώματός σας και των χώρων του σπιτιού. Οι χαμηλοί ρυθμοί στους οποίους βρισκόμαστε ίσως μας κάνουν να βαριόμαστε περισσότερο από ό,τι συνήθως, ενώ η περιορισμένη κίνησή μας εκτός σπιτιού και η μείωση των άμεσων επαφών (που αποκλείει και τους επισκέπτες), αφαιρούν ένα κομμάτι της κοινωνικής πίεσης που μας θέλει να είμαστε πάντα καθαρά και προσεγμένα στην εμφάνισή μας. Πέραν της κοινωνικής διάστασης όμως, το θέμα της υγιεινής αποτελεί μια σημαντική διάσταση της αυτοφροντίδας και η παραμέλησή της μπορεί να έχει

επιπτώσεις τόσο στη σωματική μας κατάσταση (π.χ. οι δουλειές του σπιτιού απαιτούν μια κάποια μυϊκή δραστηριότητα για να γίνουν), όσο και στη διάθεσή μας.

Προσπαθήστε να μην παραλείπετε γεύματα και μην ξεχνάτε να πίνετε νερό. Ειδικά στις περιπτώσεις που το ωράριο του ύπνου σας έχει τροποποιηθεί αρκετά (τόσο που να μην κοιμάστε κατά τη διάρκεια της νύχτας), ενδέχεται να τρώτε λιγότερο από το συνηθισμένο και να μην το έχετε προσέξει. Είναι ένας από τους λόγους που μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα κούρασης, χωρίς να έχετε καταβάλει κάποια σωματική προσπάθεια. Επίσης, φροντίστε να αποφεύγετε ακόμη και μικρά γεύματα, τουλάχιστον 3-4 ώρες πριν τον ύπνο, ώστε να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων στο στομάχι (πονόκοιλο, αισθήματα καψίματος στο στέρνο και το λαιμό). Τέλος, προσέχετε μήπως άθελά σας συνδέσετε τη διατροφή με την έλλειψη κινήτρου (κοινώς με τη «βαρεμάρα»). Σε στιγμές που μπορεί να νιώθουμε/σκεφτόμαστε ότι βαριόμαστε, αναζητούμε μια ευχάριστη διαδικασία που θα μας βγάλει από μια στιγμή πλήξης. Το φαγητό είναι μια ευχαρίστηση στην οποία μπορούμε εύκολα να καταφύγουμε. Είναι όμως και η λύση που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε την πλήξη; Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα θα μπορούσε να είναι απλά όχι, όμως το θέμα αυτό αφορά στη διαχείριση του αισθήματος της πλήξης ξεχωριστά για το καθένα από εμάς, επομένως αν θέλετε μια πιο εξατομικευμένη απάντηση, η τεχνική του πεντάστηλου ημερολογίου καταγραφής μπορεί να σας βοηθήσει προς αυτήν την κατεύθυνση.

3. Τεχνικές χαλάρωσης

Οι τεχνικές που αναφέρθηκαν παραπάνω εστιάζουν περισσότερο στη διαχείριση των σκέψεων και των συμπεριφορών. Δεν είναι όμως λίγες οι φορές που τα έντονα σωματικά συμπτώματα μας αποσυντονίζουν σε μεγάλο βαθμό και μας εμποδίζουν να εφαρμόσουμε αποτελεσματικά τις τεχνικές μας. Είναι χρήσιμο λοιπόν, να αναφέρουμε και κάποιες βασικές ασκήσεις χαλάρωσης που μπορούν να μας βοηθήσουν να χαλαρώσουμε προκειμένου να ολοκληρώσουμε με μεγαλύτερη ευκολία τις τεχνικές του απολαμβάνειν (savoring) που θα παρουσιάσουμε στη συνέχεια. Οι ασκήσεις χαλάρωσης που θα αναφέρουμε αυτές χωρίζονται σε δύο κατηγορίες α) τις ασκήσεις αναπνοής, και β) τεχνικές χαλάρωσης μυών.

Αναπνοή

Οι τεχνικές διαφραγματικής αναπνοής συνήθως προσφέρουν άμεση ανακούφιση από το άγχος και την ένταση. Σκοπός αυτής της τεχνικής είναι να χαλαρώσει το διάφραγμα, δηλαδή το μυ που χωρίζει το θώρακα από την κοιλιά. Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι η συγκεκριμένη τεχνική δεν χρησιμοποιείται μόνο κατά τη διάρκεια μιας αγχωτικής κατάστασης, αλλά και προληπτικά.

Άσκηση 1:

1. Τοποθετούμε το ένα χέρι μας στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος μας
2. Εισπνέουμε αργά από τη μύτη μετρώντας ως το 5 και αισθανόμαστε την κοιλιά μας και όχι στο στέρνο μας να γεμίζει με αέρα.
3. Κρατάμε την αναπνοή μας μετρώντας μέχρι το 5 και μετά εκπνέουμε μετρώντας πάλι μέχρι το 5.
4. Υπάρχει πιθανότητα, κατά τη διάρκεια της αναπνοής να αισθανθούμε μία ζάλη από την υπερ-οξυγόνωση. Για το λόγο αυτό, βεβαιωνόμαστε ότι κατά την εκπνοή τα πνευμόνια μας έχουν «αδειάσει» πλήρως από αέρα.

Άσκηση 2:

1. Ξαπλώνουμε ή καθόμαστε κάπου αναπαυτικά και κλείνουμε τα μάτια μας.
2. Με τη βοήθεια του ενός μας χεριού κλείνουμε το δεξί μας ρουθούνι και εισπνέουμε από το αριστερό.
3. Με τον ίδιο τρόπο κλείνουμε στη συνέχεια το αριστερό μας ρουθούνι και εισπνέουμε από το δεξί.
4. Επαναλαμβάνουμε 4 φορές τη συγκεκριμένη άσκηση, κάνουμε διάλειμμα και επαναλαμβάνουμε άλλες 4 φορές.

Χαλάρωση μυών

Ένα συχνό σωματικό σύμπτωμα του άγχους, της έντασης όπως και του θυμού είναι το τέντωμα των μυών.. Προκειμένου να χαλαρώσουμε τους μύες μας από αυτό το σφίξιμο, ορισμένοι ειδικοί προτείνουν την τεχνική του Jacobson (Rajagopal, Baby et al. 2018, Mushtaq & Khan, 2018) . Η συγκεκριμένη μέθοδος βασίζεται στο σφίξιμο και την επακόλουθη χαλάρωση του κάθε μέρος του σώματος ξεχωριστά. Πιο συγκεκριμένα:

1. Ξαπλώνουμε σε σταθερό έδαφος (λ.χ. πάτωμα, στρώμα γυμναστικής, χαλί) ή καθόμαστε αναπαυτικά σε μία καρέκλα και τεντωνόμαστε λίγο να νιώσουμε τους μύες μας.
2. Αφήνουμε τα άκρα μας να χαλαρώσουν, στρίβοντας και τεντώνοντας λίγο τους μύες μας.
3. Σφίγγουμε και χαλαρώνουμε κάθε μυϊκή ομάδα του σώματός μας ξεκινώντας από τα κάτω άκρα με ανοδική πορεία (δάχτυλα ποδιών, γάμπες, γλουτοί κτλ). Καθ' όλη τη διάρκεια, παραμένουμε ψύχραιμα και αναπνέουμε βαθιά.
4. Ολοκληρώνουμε την άσκηση με νοητικό έλεγχο, ότι όλα τα μυϊκά μέρη του σώματός μας είναι χαλαρά.

4. Θετική Ψυχολογία: Τεχνικές του Απολαμβάνειν (Savoring)

Οι τεχνικές του Savoring ή αλλιώς του Απολαμβάνειν αποτελούν μέρος του τομέα της θετικής ψυχολογίας. Η θετική ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη της θετικής ανθρώπινης λειτουργίας και της βελτίωσής της σε πολλαπλούς τομείς (Martin Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, 2000). Στόχος των τεχνικών αυτών είναι να αυξήσουν το βίωμα των θετικών συναισθημάτων μας, προκειμένου να διαχειριζόμαστε καλύτερα τις αρνητικές μας εμπειρίες, ειδικά αυτές που προκαλούνται εν μέσω της πανδημίας, ενισχύοντας την ανθεκτικότητά μας.

Η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε με επιτυχία σε αναταραχές που απειλούν την καλή μας λειτουργικότητα, την ψυχική μας κατάσταση και διάθεση, την επιβίωση ή τη θετική μας ανάπτυξη (Masten & Cicchetti, 2016). Μία σημαντική παράμετρος είναι ότι το θετικό συναίσθημα «βαραίνει» λιγότερο από τα επιβαρυντικά συναισθήματα των αρνητικών εμπειριών (Άννυ Μπενέτου, Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου, 2011). Επομένως, χρειάζεται να γίνει κάποια διεργασία για να μπορέσουμε να έχουμε όλα του τα οφέλη. Η διεργασία αυτή γίνεται με τη βοήθεια των παρακάτω τεχνικών.

1. Απορροφιέμαι στη στιγμή

Η άσκηση έχει στόχο να αποχωρούμε για λίγο από την ροή της καθημερινότητας. Να συνδεόμαστε με το «εδώ και τώρα». Όταν, λοιπόν, βιώνουμε κάποια θετική εμπειρία, όπως μία βιντεοκλήση με αγαπημένα μας άτομα ή μια σύντομη βόλτα, αφαιρούμε τις περιττές σκέψεις και επικεντρωνόμαστε σε αυτό που μας συμβαίνει βιωματικά. Είναι το αντίθετο από το multitasking (το να κάνουμε πολλές δουλειές ταυτόχρονα) που διακατέχει την καθημερινότητά μας, καθώς οι σκέψεις και οι αισθήσεις μας επικεντρώνονται στο «εδώ και τώρα». Η συγκεκριμένη τεχνική χρειάζεται συγκέντρωση που μπορούμε να αποκτήσουμε από τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness) ή από τεχνικές χαλάρωσης της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεωρίας.

2. Εκφράζομαι με λόγια και κινήσεις

Σε αυτή την άσκηση ψάχνουμε ευκαιρίες να εκφράσουμε πιο έντονα τα θετικά μας συναισθήματα με σωματικό τρόπο (γελώντας, χοροπηδώντας, κλπ.). Αυτό προϋποθέτει επίγνωση των θετικών συναισθημάτων καθώς τα βιώνουμε και συνειδητή προσπάθεια να τα εκφράσουμε με έναν πιο σωματικό και εξωστρεφή τρόπο. Η άσκηση μπορεί να γίνει χωρίς την παρουσία κάποιου άλλου προσώπου, αλλά είναι ακόμα καλύτερα να τη δοκιμάσουμε σε περιβάλλον φιλικό όπου κάτι τέτοιο θα ήταν επιτρεπτό και φυσιολογικό. Στη συγκεκριμένη κατάσταση μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη διαδικτυακή παρουσία κάποιου φιλικού μας ατόμου για να έχουμε παρέα. Η θεωρία μα και οι έρευνες για την ανατροφοδότηση από τις κινήσεις του προσώπου μας, δείχνουν ότι η ανοιχτή και άνευ περιορισμών έκφραση των συναισθημάτων μας μπορεί να τα ενδυναμώσει. Η έκφραση αυτή μπορεί να γίνει με δύο τρόπους:

α) Με το σώμα: π.χ. με γέλιο, χοροπηδώντας, χτυπώντας τα χέρια, τρέχοντας

β) Λεκτικά: π.χ. βγάζοντας επιφωνήματα χαράς και ενθουσιασμού (τέλεια!, υπέροχα!), σφυρίζοντας, αναστενάζοντας κτλ.

3. Οξύνω τις αισθήσεις μου

Βρίσκουμε την ευκαιρία για μια επαφή με τα ερεθίσματα του περιβάλλοντός μας είτε προέρχονται από μια σύντομη βόλτα είτε με το να φτιάξουμε στο δωμάτιό μας μια ατμόσφαιρα με αρωματικά κεράκια, μουσική διαλογισμού (meditation music) κτλ. Προσπαθούμε να επικεντρωθούμε μόνο σε μία αίσθηση τη φορά. Μπορούμε να κλείσουμε τα μάτια και να επικεντρωθούμε στις μυρωδιές που υπάρχουν στο χώρο. Έπειτα, στη συνέχεια μπορούμε να μείνουμε μόνο στην αίσθηση της όρασης παρατηρώντας τα χρώματα, τα σχήματα, τις εναλλαγές του φωτός με τις σκιές, τα όρια των αντικειμένων κλπ. Στη συνέχεια επικεντρωνόμαστε στους ήχους του περιβάλλοντος. Τέλος χρησιμοποιούμε την αφή αγγίζοντας διάφορα αντικείμενα, κουβέρτες, φυτά, πέτρες, κορμούς δέντρων, κλπ. που βρίσκονται γύρω μας (και σε αυτή την άσκηση βοηθάει να κλείνουμε τα μάτια μας). Καλό είναι η άσκηση να έχει διάρκεια τουλάχιστον 10-15 λεπτά.

4. Γεμίζω τη μνήμη μου με θετικές στιγμές

Πρόκειται για την ενεργητική αποθήκευση θετικών εμπειριών στη μνήμη μας για μελλοντική ανάκληση. Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε μνήμες από το βίωμα, για παράδειγμα αν πρόκειται για κάποια επίσκεψη στη φύση, συνειδητά προσέχουμε τις λεπτομέρειες αυτών των πραγμάτων που μας αρέσουν. Αν πρόκειται για ένα τραγούδι, συγκρατούμε και παρατηρούμε προσεκτικά τους στίχους, το ρυθμό, τα διαφορετικά μουσικά όργανα που μπορούμε να αντιληφθούμε, καθώς και τα συναισθήματα που μας προκαλεί. Συγκρατούμε στη μνήμη χρώματα, σχήματα, μυρωδιές. Οι λεπτομέρειες που αποθηκεύουμε είναι σαν θα θέλουμε να τις χρησιμοποιήσουμε για να περιγράψουμε αναλυτικά το βίωμά μας αυτό σε κάποιο τρίτο άτομο.

5. Συγχαίρω το εαυτό μου

Είναι μια γνωστική διαδικασία κατά την οποία μετά από μία θετική εμπειρία (επίτευγμα ή επιτυχία συνήθως) συγχαίρουμε εσωτερικά το εαυτό μας με διάφορες σκέψεις. Με αυτή την τεχνική μετά από κάτι θετικό που προκαλέσαμε, όσο μικρό και αν το θεωρούμε, κάνουμε μία σύντομη παύση για να «καμαρώσουμε γνωσιακά». Το να συγχαίρουμε το εαυτό μας διαφέρει από την υπεροψία, σύμφωνα με την οποία θαυμάζει κάποιο άτομο το εαυτό του προς τα έξω με υπερβολή.

6. Μοιράζομαι τη θετική στιγμή με κάποιο άτομο

Βρίσκουμε την ευκαιρία να μοιραστούμε κάποιο θετικό γεγονός της ζωής μας με έναν άλλον άνθρωπο. Το γεγονός μπορεί να έχει γίνει στο παρελθόν, να συμβαίνει στο παρόν ή ακόμα να πρόκειται να συμβεί στο μέλλον.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε θετική εμπειρία αρκεί να είναι συνδεδεμένη με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και να επικοινωνηθεί αβίαστα και σε στιγμή που αυτό είναι εφικτό. Δηλαδή η εμπειρία που θα μοιραστούμε να ταιριάζει με το είδος της σχέσης που έχουμε με τον άλλον άνθρωπο και να επιλεχθεί μια κατάλληλη χρονική στιγμή για να γίνει αυτό το μοίρασμα. Η άσκηση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

7. Μετρώ τις ευλογίες μου

Λίγο πριν τον ύπνο σκεφτόμαστε λίγο τη μέρα που πέρασε και εντοπίζουμε πέντε πράγματα για τα οποία μπορούμε να αισθανθούμε ευγνωμοσύνη. Δεν έχει σημασία αν αυτά που γράφουμε είναι μικρά ή μεγάλα πράγματα που έγιναν ή που νιώσαμε μέσα στη μέρα. Αφού τελειώσουμε με την λίστα αυτών που έχουμε γράψει, τα διαβάζουμε αργά. Φυσικά αν επιθυμούμε μπορούμε να γράψουμε και περισσότερα από πέντε. Ωστόσο, το σημαντικό είναι να γίνεται η σύντομη αυτή άσκηση τακτικά.

Πως να αποφύγουμε την «τοξική θετικότητα»;

«Just be positive», «good vibes only», «failure is not an option», «you'll get over it». Αυτά είναι κάποια τυπικά μηνύματα που συναντάμε στην καθημερινότητά μας και σχετίζονται με την τοξική θετικότητα. Ως τοξική θετικότητα ορίζεται η εκτεταμένη και δίχως αποτέλεσμα υπεργενίκευση μιας θετικής και αισιόδοξης στάσης σε κάθε κατάσταση, μέσω της άρνησης, της μείωσης και της ακύρωσης της αυθεντικής ανθρώπινης συναισθηματικής εμπειρίας (Konstantin Lukin, Ph.D).

Όταν ένα άτομο παρουσιάζει τοξικά θετικές συμπεριφορές, επί της ουσίας απαρνείται και μειώνει οτιδήποτε αρνητικό συμβαίνει στη ζωή του, καθώς και τις επακόλουθες συνέπειες που έχει στην ψυχολογία του. Υπάρχουν οι εξής συγκεκριμένες συμπεριφορές και τρόποι σκέψεις που σχετίζονται με την τοξική θετικότητα:

- Απόκρυψη του πώς αισθανόμαστε
- Απόρριψη των συναισθημάτων μας
- Αισθήματα ενοχής για τα «αρνητικά» συναισθήματά μας
- Μείωση του βιώματος άλλων ατόμων μέσω της φράσης «απλά μην το σκέφτεσαι»
- Προσπαθεια να δείξουμε με επιβλητικό τρόπο τη θετική πλευρά μιας κατάστασης σε ένα άτομο, χωρίς να ακούμε τη δική του άποψη
- Πρόκληση αισθήματος ντροπής σε άτομα για το γεγονός ότι αισθάνονται κάποια δυσάρεστα συναισθήματα

Πού βασίζεται η ιδέα της τοξικής θετικότητας;

Σύμφωνα με την κοινωνία, σκοπός μας είναι να ζήσουμε μια ζωή γεμάτη μόνο με θετικά συναισθήματα, προσπαθώντας να αποφύγουμε και να πολεμήσουμε τα αρνητικά. Επί της ουσίας, όμως, αυτά που ονομάζουμε ως αρνητικά συναισθήματα συνδέονται απόλυτα με αυτά που ονομάζουμε θετικά. Η λειτουργία και η αξία των θετικών συναισθημάτων εξαρτώνται από την ύπαρξη, το βίωμα και τη γνωστική διαχείριση των αρνητικών. Έτσι, αγνοούμε το ουσιαστικό όφελος των αρνητικών συναισθημάτων.

Η καταναγκαστική αυτή θετικότητα, δημιουργεί με τη σειρά της αίσθημα ενοχής, όταν δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε σε αυτό που θεωρητικά είναι από όλους το ζητούμενο, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε σταδιακά αυτό-λύπηση και να προσπαθούμε όλο και περισσότερο να αποτινάξουμε από πάνω μας κάθε «αρνητικό» συναίσθημα. Η άρνηση όλου του φάσματος των συναισθημάτων δε μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τον αληθινό μας εαυτό και τις πραγματικές μας ανάγκες.

Η αλήθεια είναι ότι η τοξική θετικότητα έχει εισβάλει στην καθημερινότητά μας πιο βαθιά από όσο θεωρούμε, λόγω των γρήγορων ρυθμών της καθημερινότητας και της ανάγκης να βρίσκουμε επιφανειακές και άμεσες «λύσεις» για όλα τα ζητήματα. Υπάρχουν κάποιες φράσεις μας που εκφράζουν έντονα την τοξική αυτή θετικότητα και μπορούν να αντικατασταθούν από άλλες, που θα βελτιώσουν και την επαφή μας με τον ίδιο μας τον εαυτό, μα και με τα άτομα του περιβάλλοντός μας.

ΤΟΞΙΚΑ ΘΕΤΙΚΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ	ΘΕΤΙΚΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ
Τα πάντα συμβαίνουν για κάποιο λόγο.	**Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσαι άσχημα κάποιες φορές.**
Η αποτυχία δεν αποτελεί επιλογή.	**Η αποτυχία μας σε κάτι είναι μέρος της ωρίμανσής μας.**
Θα μπορούσε να είναι χειρότερα.	**Ορισμένες φορές βιώνουμε κάποιες άσχημες καταστάσεις. Πως μπορώ να σε υποστηρίξω;**
Πάντα να κοιτάς τη θετική πλευρά!	**Μπορεί να είναι δύσκολο να βρεις τη θετική πλευρά σε αυτή την κατάσταση, μα θα προσπαθήσουμε παρέα να τη βρούμε σιγά-σιγά.**
Θα το ξεπεράσεις!	**Αυτό που περνάς είναι πολύ δύσκολο, μα πιστεύω ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Θες να δούμε μαζί κάποιες πιθανές λύσεις του θέματος;**

5. Ρωτήσαμε και μας απάντησαν - The queer quotes

- «Οι οικονομικές δυσκολίες σίγουρα σε επηρεάζουν, δεν είναι εύκολη εποχή για κανένα. Βέβαια ούτε και πριν την καραντίνα ήταν.»
- «Είναι χουντικό να μην μπορείς να κυκλοφορήσεις χωρίς φόβο ως trans άτομο. Το μόνο που με βοηθάει σε αυτή την περίοδο είναι να φτιάχνω memes για να βάζω χιούμορ σε όσα συμβαίνουν.»
- «Role Playing games. Fake it till you make it»
- «Βιώνω πλήρες erasure ταυτοτήτων και απουσία ελεύθερης έκφρασης στα πλαίσια της καραντίνας. Με βοηθάει να λέω δυνατά τη φράση “trans pride” και να κοιμάμαι σκεπασμένη με την trans σημαία»
- «Την περίοδο της καραντίνας νιώθω σαν να μην υπάρχει ο σεξουαλικός προσανατολισμός μου, αόρατη, αποκομμένη από κάθε είδους αναγνώριση και αποδοχή, μόνη μου. Όταν μιλάω με τους φίλους/ες μου από την κοινότητα διαδικτυακά αυτό το συναίσθημα απομόνωσης και μοναξιάς μειώνεται και κάποιες φορές εξαφανίζεται.»
- «Μπορεί να μη μπορώ να βγω από το σπίτι και να είμαι κιουρία, αλλα τουλάχιστον η φύση ανθίζει, δε μολύνουμε τόσο το περιβάλλον και τα πουλάκια κελαηδούν περισσότερο από πριν».

Τα όρια του οδηγού

Είναι εμφανές, η πανδημία και η καραντίνα μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική μας υγεία και όπως προαναφέραμε ο συγκεκριμένος οδηγός **δεν** προσπαθεί να αντικαταστήσει την όποια ψυχική υποστήριξη (συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία κ.α.) λαμβάνει το άτομο. Δύναται αντ' αυτού να λειτουργήσει βοηθητικά μέσω των τεχνικών που παραθέτουμε. Γνωρίζουμε ότι δε θα σας ταιριάζουν όλες οι ασκήσεις που παρουσιάζουμε, ωστόσο, θα σας προτείναμε να τις προσπαθήσετε, καθώς μπορούν να λειτουργήσουν ανακουφιστικά και ευεργετικά για το άτομο.

Μετά την κοινωνική απομόνωση, τι;

Ομολογουμένως δεν υπάρχει ξεκάθαρη απάντηση στο ερώτημα τι πρόκειται να ακολουθήσει μετά την κοινωνική αποστασιοποίηση και το ποια θα είναι η έκβαση με τον κορονοϊό σε παγκόσμιο επίπεδο. Η τελευταία παρόμοια κατάσταση πανδημίας που βίωσε ο κόσμος ήταν το 1918 με την Ισπανική γρίπη και διήρκησε 18 μήνες περίπου. Όπως είναι λογικό, αναμένουμε βάσει προηγούμενων συνθηκών ένα ακόμα κύμα έξαρσης του κορονοϊού με ό,τι αυτό συνεπάγεται για τα μέτρα που θα ληφθούν εκ νέου. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η κατάσταση που βιώσαμε τις προηγούμενες εβδομάδες και συνεχίζουμε να βιώνουμε πρόκειται να μας επηρεάσει σε διαφορετικές πλευρές μας, καθώς μετέβαλε κατά πολύ την καθημερινότητά μας.

Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε ότι σε επίπεδο οικονομίας θα υπάρξει ύφεση και πιθανώς θα επιβληθούν αλλαγές σε κλάδους εργασίας. Θα υπάρξουν αρκετά από εμάς που θα αντιμετωπίσουν οικονομικές δυσκολίες και γενικά θα χρειαστεί ένα εύλογο χρονικό διάστημα για να επανέλθουν οι ρυθμοί της οικονομίας στο επίπεδο που ήταν πριν την πανδημία. Σίγουρα, επίσης, αρκετά από εμάς θα φοβόμαστε για την υγεία μας, είτε επειδή είμαστε μέλη ομάδας υψηλού κινδύνου ή επειδή έχουμε συγγενείς ή/και κοντινά πρόσωπα ως μέλη αυτών, καθώς η απειλή του ιού δεν πρόκειται να υποχωρήσει με την άρση των μέτρων. Επιπλέον, πολλά από εμάς ως ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα με αναπηρία μπορεί να συναντήσουμε επιπλέον δυσκολίες. Δε θα είναι εύκολη η αναπροσαρμογή μας ως κοινωνικά όντα, τουλάχιστον με τη μορφή που είχαμε συνηθίσει.

Όσον αφορά, όμως, την κοινωνία είχαμε και μία ευχάριστη έκπληξη, διότι φάνηκε με την πανδημία ότι έχουμε και κάποια καλά αντανακλαστικά. Κατά τη διάρκεια της έξαρσης της πανδημίας παρατηρήσαμε και ένα θετικό κύμα αλτρουισμού και ακτιβισμού που στόχο είχε να καλύψει πληθώρα αναγκών των ανθρώπων, είτε πρόκειται για το μοίρασμα φαγητού σε άστεγα άτομα, ή ακόμα και για τους καλλιτέχνες που έδωσαν δωρεάν πρόσβαση στην τέχνη τους. Πέρα από τον φόβο, είδαμε και ένα κλίμα αλληλοϋποστήριξης και αλληλοβοήθειας που δεν είχαμε συνηθίσει πριν, ο άνθρωπος να γίνει πάλι το επίκεντρο της ζωής. Το ίδιο κλίμα αλτρουισμού και αλληλεγγύης αναμένουμε (ή ελπίζουμε) να συνεχισθεί και μετά το πέρας της κοινωνικής απομόνωσης.

Σίγουρα είμαστε αρκετά τυχερά που είχαμε στη διάθεσή μας την υπάρχουσα τεχνολογία, η οποία κατάφερε να μας φέρει κοντά παρά την απόσταση μεταξύ μας. Φυσικά, η διαδικτυακή επαφή δεν μπορεί πλήρως να αντικαταστήσει τη φυσική επαφή, μα κατάφερε να μειώσει την απομόνωση των περισσότερων ανθρώπων, μέσω της δυνατότητας που παρέχει να επικοινωνούν με άλλους. Όπως αναμένουμε, η τεχνολογία θα σταθεί στο πλευρό μας και μετά την άρση των μέτρων.

Σε κάθε περίπτωση η πανδημία σίγουρα έβαλε τον παράγοντα της ανασφάλειας και του αγνώστου στις ζωές μας. Οι επιδράσεις που έχει μία πανδημία από ειδικούς ψυχικής υγείας συγκρίνονται με εκείνες των φυσικών καταστροφών ή των τρομοκρατικών ενεργειών, καθώς αλλάζουν βίαια την καθημερινότητα των ανθρώπων σε ποικίλους τομείς (**WHO**, 2016; Καραγιαννοπούλου ,2014**)**. Τα συναισθήματα που προκαλούνται σε αυτές τις περιστάσεις είναι έντονα και δημιουργούν μεγάλη δυσφορία στο άτομο. Είναι αναμενόμενο, επομένως, να αντιμετωπίσουμε σε αυτό το διάστημα περισσότερα ζητήματα που σχετίζονται με την ψυχική μας υγεία και επομένως καλό θα ήταν να αναζητήσουμε κάποια παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

Όπως και να έχει, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ζωή πάντα βρίσκει έναν τρόπο να συνεχίζεται και ότι θα βρεθούν τρόποι να μειωθούν τα αρνητικά της κατάστασης και να μας βοηθήσουν να συνεχίσουμε μια όμορφη ζωή. Ξέρουμε ότι υπάρχει φόβος. Ξέρουμε ότι υπάρχει ανασφάλεια. Ξέρουμε ότι υπάρχει καταπίεση και μοναξιά. Ας θυμόμαστε ότι δεν είμαστε μόνα μας. Ας βρούμε τρόπους να συνδεθούμε με τα εαυτά μας και με την κοινότητα. Και ας μην ξεχνάμε. ***Life breaks free.. Life finds a way[1].***

[1] Dr. Ian Malcolm, Jurassic Park(1993)

Χρήσιμα τηλέφωνα:

Γραμμή 15900 (24ωρη) για την έμφυλη βία.

Γραμμή 11528: για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (Τρίτη - Τετάρτη - Πέμπτη, 13:00-17:00)

Γραμμή 1018: (24ωρη) για την αυτοκτονικότητα.

Γραμμή 10306: Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας και του ΕΚΠΑ

- Παροχή ψυχολογικής στήριξης σε 24ωρη λειτουργία (πιέστε το 1).
- Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα, από τις 8:00 έως τις 20:00 (πιέστε το 2).
- Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών σε 24ωρη λειτουργία(πιέστε το 3).
- Παροχή κοινωνικής στήριξης από τις 8:00 έως τις 20:00(πιέστε το 5).

Γραμμή 1110: Ψυχολογική Γραμμή Στήριξης Περιφέρειας Αττικής Και Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών (ΙΣΑ)

- Καταγγελία Φαινομένων Αισχροκέρδειας
- Βοήθεια και Ενημέρωση για τον COVID-19
- Υποστήριξη Μοναχικών Πολιτών
- Δυνατότητα Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης στα Θύματα Ενδοοικογενειακής Βίας

Γραμμή 1034: Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη: Προβλήματα ψυχικής υγείας, εξειδίκευση στο θέμα της κατάθλιψης.

Δευτέρα έως Παρασκευή -Πανελλαδική εμβέλεια -Κόστος αστικής κλήσης

Γραμμή 1595: Για ζητήματα αστεγίας

Χρήσιμα Links:

https://www.colouryouth.gr/

https://orlandolgbt.gr/

https://11528.gr/

https://positivevoice.gr/

https://rainbowschool.gr/

https://www.facebook.com/loatamea/

Διεύθυνση Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Βιβλιογραφία

American Psychological Association (2020). *Keeping Your Distance to Stay Safe.* https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing

Άννυ Μπενέτου & Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου (2011). "Απολαμβάνειν": μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Σταλίκας και Μυτσκίδου (Επιμ.), Εισαγωγή στη Θετική ψυχολογία (104-110), Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις

Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, *395*(10224), e37-e38

Beck, J., (1995). *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*, New York, NY:The Guilford Press

Bowen, Sarah & Marlatt, Alan. (2009). *Surfing the Urge: Brief Mindfulness-Based Intervention for College Student Smokers*. Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors. 23. 666-71.

Bushra Mushtaq & Ajaz Ahmad Khan (2018). Jacobson Muscle Relaxation Technique, *Joj Nursing and Healthcare, Doi:* ***10.19080/JOJNHC.2018.08.555726***

Caplan, G., (1964). Principles of preventive psychiatry. New York: Basic Books. Στο:Χατζηχρήστου, Χ., Σχολική Ψυχολογία. Εκδόσεις Gutenberg Αθήνα 2011 (σ. 331-332)

Center for the study of Traumatic Stress-CSTS, (2019). A caring for patients' mental well-being during corona virus outbreak and other emerging infectious diseases: A guide for Clinicians. Department of Psychiatry.

Ellis, A., (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stuart

Everly Jr, G. S., McCabe, O. L., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non–mental health trained public health personnel: The Johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of public health management and practice*, *20*, S24-S29.

Ferris, J. L. (2006). The Nomenclature of the Community: An Activist's Perspective. In M. D. Shankle (Ed.), *The handbook of lesbian, gay, bisexual, and transgender public health: A practitioner's guide to service* (p. 3–10). Harrington Park Press/The Haworth Press

Flanders, C. E., Dobinson, C., & Logie, C. (2015). "I'm never really my full self": Young bisexual women's perceptions of their mental health. *Journal of Bisexuality*, *15*(4), 454-480.

Friedberg, R.D., McClure, J.M., & Hillwig Garcia, J.H. (2009). *Cognitive therapy techniques for children and adolescents: Tools for enhancing practice.* The Guilford Press.

Hirsch R.C., Holmes A.E., (2007). *Mental imagery in anxiety disorders*, Psychiatry, 6(4), 161-165.

Καραγιαννοπούλου (2014). *"Οι επιπτώσεις των φυσικών και ανθρωπογενών καταστροφών στη δημόσια υγεία",* Διπλωματική έρευνα, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Manjushambika Rajagopal, Prasanna Baby, Vijayaraghavan R. Sushama Bai (2018).Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) on Educational Stress among School going

Adolescents, *International Journal of Nursing Education, Volume 9, Issue 4, p:110-115 Doi:*10.5958/0974-9357.2017.00106.4

Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (p. 271–333). John Wiley & Sons Inc. https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406

Matsuno, E., & Israel, T. (2018). Psychological interventions promoting resilience among transgender individuals: Transgender resilience intervention model (TRIM). *The Counseling Psychologist*, *46*(5), 632-655.

Παγάνης, Φ. (2019). Οδηγός για νέα τρανς άτομα - Βασικές πληροφορίες για ζητήματα ταυτότητας φύλου. Αθήνα: Colour Youth - Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας

Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, *7*(3), 228-229.

https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists?utm_source=Internal-Link&utm_medium=Side-Hero&utm_campaign=Covid-19
https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/psyxiki_diaxeirisi.pdf

https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigos_apomonosi.pdf

https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Psychological First Aid (PFA)

https://orlandolgbt.gr/blog/?fbclid=IwAR1B3YabT_icOHgiOfE4ot0PcNYshzsoFPqyvMTkNXpMxLbRpFgpjltPlDc

how queer and marginalized communities can take care of one another during COVID-19.

https://orlandolgbt.gr/wp-content/uploads/2020/04/LOATKI-atoma-kai-koronoios.pdf

https://tgeu.org/covid-19/transpeople/?fbclid=IwAR3aaA8cWdiH66_5NOUVHiEGgpqBMix8XPq9R18hKyjCvYGDLRoKs_JX28U

https://tgeu.org/covid-19/?fbclid=IwAR1mutB4cPI-rRtL3bStgR7OFy6qu37lj0WCT7rMDXHFrN9JivQ8G6LWyWQ

http://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/influenza/pandemic-influenza/past-pandemics

https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-man-cave/201908/toxic-positivity-dont-always-look-the-bright-side

https://orlandolgbt.gr/mikrodiakriseis-anagnorisi-epiptoseis-kai-tropoi-antimetopisis/