

ΕΦΗΒΟΣ ΣΕ ΚΑΙΡΟ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Τους τελευταίους δέκα μήνες τη χώρα μας ταλανίζει ο πολύ γνωστός σε όλους μας ιός, covid-19. Όντας αιφνιδιασμένοι, έχουμε έρθει αντιμέτωποι με πρωτόγνωρες καταστάσεις οι οποίες έχουν προκαλέσει ανισορροπία σε όλα τα επίπεδα ζωής. Οι περισσότερες χώρες, μέσα σε αυτές και η Ελλάδα, προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν τις συνέπειες χρησιμοποιώντας στρατηγικές όπως η προσεκτική ατομική υγιεινή, η κοινωνική απόσταση και ο εγκλεισμός.

Είναι λογικό η κατάσταση που επικρατεί να γεννά αβεβαιότητα, διαταράσσοντας την ψυχική μας υγεία και ευημερία και να προκαλεί αισθήματα όπως άγχος, θυμό, αγανάκτηση, λύπη, μοναξιά, απογοήτευση.

Τα άτομα που βρίσκονται τώρα στην εφηβεία, παράλληλα με τις όποιες ψυχο-συναισθηματικο-σωματικές αλλαγές που επιφέρει αυτή η ευαίσθητη ηλικιακή περίοδος, βρίσκονται και αυτά αντιμέτωπα με τον ιό covid-19 και τις συνέπειες και τις αλλαγές που αυτός φέρει στη ζωή τους. Η κοινωνική απόσταση που επιβάλλεται για την εξάλειψη της εξάπλωσης του Covid-19 είναι ιδιαίτερα δύσκολη για τους εφήβους, καθώς αισθάνονται αποκομμένοι και από τους φίλους τους, ενώ επιπλέον, μπορεί να βιώνουν απογοήτευση για προγραμματισμένες δραστηριότητες στο κοντινό μέλλον που αναβάλλονται ή ακυρώνονται.

Για να ανταπεξέλθει και να παραμείνει λειτουργικός σε μία τέτοια ψυχοπιεστική περίοδο, ο ίδιος ο έφηβος καλείται να παραμείνει ψύχραιμος και ήρεμος. Είναι χρήσιμο να δει τη νέα ρουτίνα που επιβάλλει η πανδημία ως μία κατάσταση που θα του δώσει την ευκαιρία

να έρθει πιο κοντά με την οικογένειά του και με αγαπημένα του πρόσωπα και να κατανοήσει ότι ο υποχρεωτικός περιορισμός των προσωπικών ελευθεριών είναι κάτι που αφορά όλους μας και όλοι μαζί πρέπει να αγωνιστούμε για να βγούμε νικητές μπροστά σε όλο αυτό που συμβαίνει.

Επιπρόσθετα, ο τρόπος που αξιοποιεί το χρόνο στο σπίτι είναι πολύ σημαντικός για την ενδυνάμωση της ψυχικής του υγείας. Οι δημιουργικές δραστηριότητες όπως το σχέδιο, η δημιουργική γραφή, η μουσική, ο χορός κ.α. βοηθούν στην έκφραση δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων. Και άλλες δραστηριότητες, όπως η μαγειρική, η κηπουρική, η θέαση κάποιας ταινίας στο σπίτι μπορούν επίσης να μας χαλαρώσουν και να μας διασκεδάσουν. Ακόμη, ιδιαίτερα βοηθητική είναι η οποιαδήποτε μορφή άσκησης είτε στο σπίτι είτε σε εξωτερικό χώρο.

Ιδιαίτερα χρήσιμη φαίνεται και η αφιέρωση κάποιου χρόνου για την επεξεργασία του πως πραγματικά αισθανόμαστε για αυτή τη «νέα κατάσταση» και αν υπάρχει κάτι ή κάποιος που μπορεί να μας βοηθήσει. Βοηθητική θεωρείται επίσης η θετική ομιλία στον εαυτό, καθώς τονίζει την αυτοεκτίμηση μας σε περιόδους που το έχουμε τόσο ανάγκη. Τέλος, το γέλιο όπως όλοι ξέρουμε αποτελεί πηγή ζωής, ενώ παράλληλα η προσφορά και ο εθελοντισμός μας γεμίζουν ευχαρίστηση.

Συμπερασματικά, αξίζει να έχουμε στο νου μας ότι όπως όλες οι κρίσεις, έτσι και η πανδημία που βιώνουμε, θα έχει ένα τέλος, και καλό θα ήταν να σκεφτόμαστε τι θα θέλαμε να αποκομίσουμε από όλο αυτό που θα μας συντροφεύει ως μια ξεχωριστή εμπειρία σε όλη μας τη ζωή.

Εξάρχου Ευαγγελία

ΠΕ23 Ψυχολόγος