

# Οδηγός Ενίσχυσης Ψυχικής Υγείας Covid-19

Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο

Κέντρο Συμβουλευτικής &  
Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης

Οι πρωτόγνωρες συνθήκες που βιώνουμε όλοι μας το τελευταίο χρονικό διάστημα, κοινωνική απομόνωση, αλλαγή της καθημερινότητας μας κ.ά., επιρεάζουν σημαντικά τη διάθεση και τον τον τρόπο σκέψης μας. Με τα νέα αυτά δεδομένα είναι πλέον πολύ συχνό το να νοιώθουμε φόβο, άγχος, ανησυχία για το μέλλον, εκνευρισμό, να έχουμε κακό ύπνο κ.ά. Ωστόσο, μπορούμε να ακολουθήσουμε κάποια μικρά βήματα που θα μας κάνουν να νοιώσουμε καλύτερα.

Σωστή πληροφόρηση απο έγκυρες πηγές.  
Περιορίζουμε  
την έκθεση μας σε αρνητικές ειδήσεις.

Καταγράφουμε πράγματα και  
δραστηριότητες που μας  
χαλαρώνουν, τις προσαρμόζουμε στις  
παρούσες συνθήκες και ανατρέχουμε σε  
αυτές όταν νοιώθουμε πιεσμένοι.

Υιοθετούμε νέες συνήθειες που είναι πολύ  
βοηθητικές (ισορροπημένη διατροφή,  
σωματική άσκηση η οποία μειώνει τα  
επίπεδα του στρες και δημιουργεί ένα  
αίσθημα ευεξίας, οργάνωση μελέτης κ.ά).

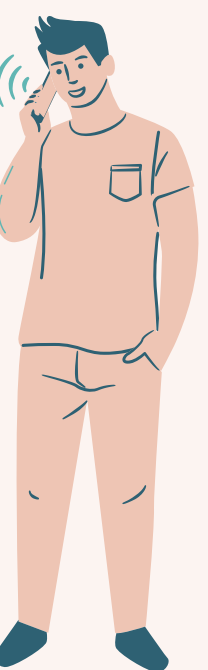
Οργανώνουμε το πρόγραμμα μας.  
Το να οργανώσουμε ώρες μελέτης,  
παρακολούθησης εκπαιδευτικών  
προγραμμάτων, ώρες ύπνου, ώρες  
χαλάρωσης  
και επικοινωνίας με φίλους, μας βοηθά να  
νοιώσουμε ασφαλείς και να επανακτήσουμε  
ως ένα βαθμό την αίσθηση ελέγχου της  
καθημερινότητας μας.

Κρατάμε επαφή (τηλεφωνική, μέσω διαδικτύου) με  
τα αγαπημένα μας πρόσωπα όποια και αν είναι  
αυτά.

Μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας και τους  
φόβους μας.

Ερχόμαστε σε επαφή (τηλεφωνική, μέσω  
διαδικτύου) με άτομα που πριν δεν είχαμε το  
χρόνο.

Όλοι  
μας αντιμετωπίζουμε την ίδια πρόκληση,  
η στήριξη των δικών μας ανθρώπων  
είναι η πιο σημαντική βοήθεια.



Προσπαθούμε να απομακρυνόμαστε από σκέψεις που μας αγχώνουν και που δεν σχετίζονται με τη στιγμή που βιώνουμε αλλά το παρελθόν ή μέλλον.

## Συγκέντρωση στο εδώ και τώρα

Εφαρμόζουμε χαλαρωτικές ασκήσεις όπως διαφραγματική αναπνοή, χαλαρωτική μουσική κ.ά.

Αναζητούμε τις αιτίες που μας κάνουν να αισθανόμαστε άσχημα. Τις διαχωρίζουμε σε αυτές που μπορούμε να ελέγξουμε και σε αυτές που όχι.

**Εάν τίποτα από τα παραπάνω δεν μας κάνει να νοιώσουμε καλύτερα, τα αρνητικά μας συναισθήματα δεν είναι παροδικά και επιρεάζουν σημαντικά την λειτουργικότητα μας, απευθυνόμαστε σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας ή σε κάποια γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.**

Πρόγραμμα «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου»

Καταγράφουμε τις σκέψεις μας.

Η καταγραφή των σκέψεων μας, μας βοηθά να τις μοιραστούμε με αγαπημένους μας και να αναγνωρίσουμε τις αιτίες που νοιώθουμε άσχημα.

Καταγράφουμε αρνητικές σκέψεις και προσπαθούμε να τις αντικαταστήσουμε με θετικές.

Αναγνωρίζουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα ως φυσιολογικά όταν αυτά είναι παροδικά.



Αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα και αναζητούμε πρακτικές και ρεαλιστικές λύσεις για αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε.

Μπορείτε να απευθυνθείτε στο **Κέντρο Συμβουλευτικής & Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης** του ΕΛΜΕΠΑ είτε μέσω αιτήματος στη σελίδα <https://secretariat.hmu.gr> είτε μέσω email στη διεύθυνση [kesypsy@hmu.gr](mailto:kesypsy@hmu.gr) είτε τηλεφωνικά στα τηλέφωνα **2810379539 & 9541** Δευτ.-Παρ. 9:00-15:00.

Αφού λάβουμε το αίτημα σας θα επικοινωνήσουμε μαζί σας το συντομότερο δυνατό για να προγραμματίσουμε μία τηλεφωνική ή διαδικτυακή συνεδρία κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

