



**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

Συμβουλευτική Φοιτητών & Στήριξη Φοιτητών με Αναπηρία  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΒΟΥΤΩΝ, ΚΤΙΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ  
ΤΗΛ. 2810-394880, 3653,4885-6 / EMAIL: [hskf@edu.uoc.gr](mailto:hskf@edu.uoc.gr)

**ΡΕΘΥΜΝΟ**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΓΑΛΛΟΥ  
ΤΗΛ. 28310-77979, 7984  
EMAIL: [rskf@edu.uoc.gr](mailto:rskf@edu.uoc.gr)

**- Διαχείριση κρίσης για τον κορωνοϊό COVID-19**

**- Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης**

Αγαπητές/οί μας φοιτήτριες και φοιτητές,

βρισκόμαστε μπροστά σε μια ιδιαίτερα δύσκολη και ασυνήθιστη κατάσταση με αφορμή την πανδημία του κορωνοϊού COVID-19. Καλούμαστε να προσαρμοστούμε σε συνθήκες τις οποίες δεν είχαμε φανταστεί και για τις οποίες δεν είχαμε επαρκή χρόνο να προετοιμαστούμε ψυχολογικά. Η συνθήκη της καραντίνας αποτελεί μια ούτως ή άλλως δυσάρεστη εμπειρία για όσους την βιώνουν. Απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, απότομη στέρηση βασικών ελευθεριών, αλλαγή στις καθημερινές συνήθειες/δραστηριότητες, περιορισμός της κοινωνικής μας ζωής, αίσθημα ανίας, ανησυχία για την έκβαση του ιού είναι μερικοί από τους λόγους που συχνά οδηγούν σε ψυχολογικές επιπτώσεις. Μερικές από αυτές μπορεί να είναι:

- Αυξημένο στρες
- Άγχος
- Φόβος για τη δική μας υγεία ή την υγεία των κοντινών μας προσώπων
- Θλίψη και στενοχώρια
- Θυμός και ευερεθιστότητα
- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες
- Αλλαγές στη ρουτίνα του ύπνου

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι δεν υπάρχει ένας «σωστός» τρόπος αντίδρασης για όλους τους ανθρώπους σε ακραίες συνθήκες (όπως αυτές που ζούμε το τελευταίο διάστημα). Για παράδειγμα, κάποια άτομα μπορεί να βιώνουν πιο έντονα κάποια από τα παραπάνω συναισθήματα/συμπεριφορές ενώ κάποιοι άλλοι να επηρεάζονται λιγότερο (ή σε δεύτερο χρόνο). Με αυτή την έννοια, δεν θα βοηθούσε καθόλου να «κρίνουμε» οποιαδήποτε συναισθήματα (σε εμάς ή σε κοντινούς μας

ανθρώπους) προκύψουν αυτό το διάστημα, αλλά να διατηρούμε μια αίσθηση αισιοδοξίας για την αντιμετώπιση αυτής της κρίσης.

*Παρακάτω παρουσιάζουμε μια σειρά από χρήσιμες οδηγίες που στοχεύουν στην ενδυνάμωσή σας για την καλύτερη αντιμετώπιση της δύσκολης κατάστασης που διανύουμε αυτή την περίοδο.*

- ✓ Συνομιλούμε με τον εαυτό μας με κατανόηση και καλοσύνη. Αναγνωρίζουμε και ονοματίζουμε τα συναισθήματά μας, π.χ. λέμε «φοβάμαι μήπως αρρωστήσω εγώ ή κάποιος δικός μου...είναι οκ όμως να νιώθω έτσι». Δεν προσπαθούμε να ξεχάσουμε το πώς νιώθουμε, «φυσιολογικοποιούμε» όμως τα συναισθήματά μας.
- ✓ Υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι οι τρέχουσες δυσκολίες είναι κοινές για ΟΛΟΥΣ/ΕΣ και οι δράσεις αντιμετώπισης είναι παγκόσμιες.
- ✓ Παρά τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε, προσπαθούμε να εστιάσουμε σε θετικά σημεία ή αποζητάμε θετικές εξελίξεις.
- ✓ Αποφεύγουμε να κατηγορούμε, να ειρωνευόμαστε και να ενοχοποιούμε. Ο στιγματισμός ατόμων που έχουν προσβληθεί από τον ιό ή η απόδοση ευθυνών για αυτό που συμβαίνει μόνο βοηθητικές δεν είναι αυτή την περίοδο.
- ✓ Συμπεριφερόμαστε με ενσυναίσθηση και ευγένεια στη συναναστροφή μας με τους άλλους και αναβάλλουμε τη λήψη σημαντικών αποφάσεων στην παρούσα φάση. Σε πολλές περιπτώσεις η λήψη πρωτοβουλιών, η προσφορά βοήθειας π.χ. με τη μορφή του εθελοντισμού μπορεί να λειτουργήσει κατευναστικά σε συνθήκες άγχους και ανίας.
- ✓ Προσπαθούμε να εδραιώσουμε μια νέα ρουτίνα που θα διασφαλίσει ένα αίσθημα ελέγχου και προβλεψιμότητας. Οργανώνουμε ένα πρόγραμμα παρακολούθησης των μαθημάτων, ολοκλήρωσης εργασιών, συναντήσεις με φίλους και συμφοιτητές στο διαδίκτυο και επικοινωνίας με αγαπημένα άτομα.
- ✓ Διατηρούμε μια ρουτίνα για τον ύπνο (σταθερές ώρες κατάκλισης και αφύπνισης) και τη διατροφή μας (σταθερές ώρες γευμάτων). Προσπαθούμε να περιορίσουμε την κατανάλωση αλκοόλ, καφέδων και το κάπνισμα.
- ✓ Όσο είναι εφικτό, προγραμματίζουμε και εντάσσουμε στο καθημερινό πρόγραμμά μας δραστηριότητες που είναι ευχάριστες ή βοηθητικές για εμάς. Για παράδειγμα, βάζουμε μουσική, παίζουμε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, διαβάζουμε ένα βιβλίο, κάνουμε κάτι διασκεδαστικό με τους δικούς μας. Δεν χρειάζεται να έχει μεγάλη διάρκεια ή να είναι απαιτητικό. Μικρές ευχάριστες ενέργειες μπορούν να μας χαλαρώσουν και ηρεμήσουν.

- ✓ Εξασκούμε τεχνικές χαλάρωσης. Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλές τέτοιες τεχνικές όπως διαφραγματική αναπνοή, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, mindfulness, κ.ά. Η καθημερινή άσκηση ειδικά σε εξωτερικό χώρο (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο) είναι επίσης ιδιαίτερα βοηθητική.
- ✓ Κάνουμε διαλείμματα από τη συνεχή ενημέρωση. Ενημερωνόμαστε μέχρι δύο φορές την ημέρα και ΜΟΝΟ από έγκυρες πηγές. Η χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης μας βοηθά να διατηρούμε τις επαφές μας και να επικοινωνούμε με φίλους, αλλά δεν αποτελεί πάντα πηγή έγκυρων πληροφοριών.
- ✓ Έχουμε στο νου μας ότι η παρατεταμένη παραμονή στο σπίτι (ιδίως μετά από περίοδο αυτόνομης διαβίωσης στις πόλεις φοίτησης) μπορεί να αυξήσει τους καυγάδες και τις συγκρούσεις στις σχέσεις. Προσπαθούμε να κάνουμε ένα βήμα πίσω, να αξιολογούμε την κατάσταση και να φιλτράρουμε τις αντιδράσεις μας.
- ✓ Θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι αυτή η κρίσιμη περίοδος θα περάσει. Είναι σαν μια κακοκαιρία που έχει ξεσπάσει και όπως οποιαδήποτε κακοκαιρία σύντομα θα έχει ένα ΤΕΛΟΣ!

## Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης

Αν σε οποιαδήποτε περίπτωση νιώσετε ότι χρειάζεστε ψυχολογική στήριξη για οτιδήποτε σας απασχολεί σε σχέση με τις τρέχουσες συνθήκες, μπορείτε να επικοινωνείτε με το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Κρήτης τις εξής ημέρες και ώρες:

- Παράρτημα Ηρακλείου:

Δευτέρα έως Παρασκευή 9.00-14.00 στα τηλ. 2810-394885, 2810394886  
και στο e-mail: [hskf@edu.uoc.gr](mailto:hskf@edu.uoc.gr)

- Παράρτημα Ρεθύμνου:

Δευτέρα έως Παρασκευή 14.00-15.30 στο τηλ. 28310-77979  
και στο e-mail: [rskf@admin.uoc.gr](mailto:rskf@admin.uoc.gr)

Ευχόμαστε να είστε και να παραμείνετε υγιείς εσείς και οι δικοί σας και σύντομα να επανέλθουμε όλοι στην ακαδημαϊκή κανονικότητά μας ως σοφότεροι πλέον άνθρωποι.

Η Επιστημονική Επιτροπή και τα στελέχη του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών ΠΚ.

## Ενδεικτικές Πηγές – Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- American Psychological Association (2019). The Great Unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty. <https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L., et al., (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι. Ανακτήθηκε από:<https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/>
- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Ενημέρωση σχετικά με Covid-19.[https://www.uoa.gr/anakoynoseis\\_kai\\_ekdiloseis/proboli\\_anakoynosis/enimerosi\\_schetika\\_me\\_covid\\_19](https://www.uoa.gr/anakoynoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoynosis/enimerosi_schetika_me_covid_19)