



Πρακτικές συμβουλές για διαχείριση
άγχους και καλύτερη ψυχική υγεία
την εποχή του κορωνοϊού



one breath

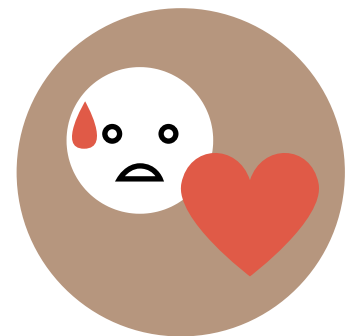
MINDFULNESS CENTER

Πρακτικές συμβουλές για καλή ψυχική υγεία

Καθώς η πανδημία του κορωνοϊού εξαπλώνεται και επηρεάζει την κατάσταση της παγκόσμιας υγείας και οικονομίας σε ένα πρωτόγνωρο βαθμό, ζούμε μια περίοδο με μεγάλη αβεβαιότητα που δημιουργεί έντονο άγχος σε πολλούς από εμάς. Τι μπορούμε να κάνουμε για να υποστηρίξουμε την ψυχική και σωματική υγεία μας αυτή την περίοδο; Συγκεντρώσαμε πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις με βάση το mindfulness που ηρεμούν το νευρικό σύστημα για να πορευθούμε με περισσότερη ψυχραιμία, κατανόηση και σύνεση σε αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας

Είναι πολύ φυσιολογικό αυτή την περίοδο να νιώθουμε έντονα δυσάρεστα συναισθήματα - άγχος, φόβο, απελπισία, απαισιοδοξία ή εκνευρισμό, μπορεί να αμφιταλαντευόμαστε στα άκρα ή να νιώθουμε απομονωμένοι ή μωδιασμένοι. Σύμφωνα με έρευνες, όσο περισσότερο αντιστεκόμαστε και παλεύουμε να διώξουμε μακριά αυτό που μας δυσκολεύει, τόσο αυτό μεγαλώνει και αποκτά μεγαλύτερη δύναμη πάνω μας. Αντίθετα, έχουμε την επιλογή να επιτρέψουμε στο άγχος και τη δυσκολία να υπάρχουν - είναι εξάλλου μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας μας.



Όταν νιώθουμε τα κύματα των έντονων συναισθημάτων να μας κατακλύζουν, βοηθά να τα αναγνωρίσουμε, να τα ονοματίσουμε νοερά, χωρίς να τα κρίνουμε και να τα μοιραστούμε αν θέλουμε ή αν μπορούμε με κάποιον άλλον.

Βοηθά επίσης να φέρουμε την προσοχή μας για λίγο σε οτιδήποτε μπορούμε να αντιληφθούμε μέσα από τις 5 αισθήσεις μας - τι βλέπουμε, τι ακούμε, τι μυρίζουμε, τι γεύομαστε, τι νιώθουμε στο σώμα. Αυτό θα μας επαναφέρει στο παρόν και θα μας δώσει τη δύναμη να δούμε τα πράγματα όπως είναι τώρα, αντί να χανόμαστε στο φόβο για το μέλλον.

Μπορούμε επίσης να θυμηθούμε ότι κάθε τι που νιώθουμε είναι περαστικό και εφήμερο. Ακόμη και αυτό που σήμερα μας είναι τόσο δύσκολο, μετά από κάποιο χρόνο είναι σίγουρο ότι θα μεταμορφωθεί, θα αλλάξει.



Μετριάζουμε την έκθεση στα μέσα ενημέρωσης



Με τον συνεχόμενο κατακλυσμό των ειδήσεων που προβάλλουν καταστροφικά σενάρια είναι φυσικό να επιβαρύνεται η ψυχική μας υγεία. Παρόλο που είναι απαραίτητο να παραμένουμε ενημερωμένοι για τις εξελίξεις που αλλάζουν καθημερινά, είναι σημαντικό να φέρουμε περισσότερη επίγνωση στον τρόπο που επιλέγουμε να ενημερωθούμε, μειώνοντας την αλόγιστη έκθεσή μας στα μέσα επικοινωνίας.

Αποφεύγουμε να διαβάζουμε, να βλέπουμε ή να ακούμε νέα που μας κάνουν να νιώθουμε άγχος ή αναστάτωση.

Επιλέγουμε να ενημερωνόμαστε μια ή δυο φορές την ημέρα μόνο από αξιόπιστες επίσημες δημοσιογραφικές πηγές (ΕΟΔΥ, [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)) αποφεύγοντας την έκθεση 24/7 στη ροή πληροφοριών.

Κλείνουμε την τηλεόραση και αν πιστεύουμε ότι το χρειαζόμαστε απενεργοποιούμε τις ειδοποιήσεις από τα social media στο τηλέφωνό μας.

Αποφεύγουμε τις πηγές που κινδυνολογούν και καταστροφολογούν σπέρνοντας τον πανικό και ενημερωνόμαστε με βάση τα γεγονότα και όχι εικασίες.

Παίρνουμε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας

Ενημερωνόμαστε από επίσημους φορείς για τον κίνδυνο που διατρέχουμε ανάλογα με την κατάσταση της υγείας και τις συνθήκες ζωής μας και παίρνουμε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας. Ο [ΕΟΔΥ](#) αναρτά συνεχώς εκτενείς οδηγίες και προσφέρει την 24ωρη γραμμή ενημέρωσης 1135 (για περιπτώσεις ανάγκης).

Ένας από τους πιο άμεσους τρόπους να κατευνάσουμε το άγχος για το μέλλον είναι να αισθανθούμε ότι είμαστε όσο το δυνατόν πιο κατάλληλα προετοιμασμένοι, ακολουθώντας τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

Ηρεμούμε το νευρικό σύστημα με ασκήσεις mindfulness

Αφιερώνουμε έμπρακτα καθημερινά χρόνο για να υποστηρίξουμε το νευρικό μας σύστημα ώστε να μπορεί να διαχειριστεί με μεγαλύτερη ψυχραιμία τη δυσκολία των περιστάσεων. Τι σημαίνει όμως αυτό και πώς το κάνουμε; Ακούμε ότι είναι σημαντικό να ηρεμήσουμε αλλά δεν ξέρουμε πώς! Εάν δεν έχουμε ήδη μια καθιερωμένη πρακτική διαλογισμού mindfulness, μπορούμε να ξεκινήσουμε με μερικές απλές πρακτικές:

Διαφραγματική Αναπνοή

Ξαπλωμένοι ιδανικά ανάσκελα ή εναλλακτικά καθισμένοι σε μια καρέκλα, με τα μάτια κλειστά αν μας είναι άνετο, ή ελαφρώς ανοιχτά, ακουμπάμε τις παλάμες κάτω από τα πλευρά, λίγο πιο πάνω από τον αφαλό.

Αναπνέουμε από τη μύτη κατευθύνοντας τον αέρα στην κοιλιακή χώρα, νιώθοντας τα χέρια να υψώνονται απαλά με κάθε εισπνοή και να κατεβαίνουν με κάθε εκπνοή. Χωρίς να πιέζουμε, νιώθουμε την αναπνοή καθώς κυλά μέσα στο σώμα. Συνεχίζουμε για 5-10 λεπτά.

Η διαφραγματική αναπνοή είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, μειώνει τις ορμόνες του στρες στον οργανισμό και έχει τη δυνατότητα να κατευνάσει άμεσα τα συμπτώματα του άγχους και του φόβου.

Όσο πιο συχνά εξασκούμαστε με αυτό τον τρόπο, τόσο πιο εύκολο θα είναι για το νευρικό μας σύστημα να επανέρχεται σε κατάσταση ηρεμίας όταν κάτι μας δυσκολεύει και ενεργοποιεί την αντίδραση του στρες (fight-flight) μέσα μας.

Διπλάσια 2x Εκπνοή

Αναπνέουμε εισπνέοντας και εκπνέοντας από τη μύτη και σταδιακά αρχίζουμε να μεγαλώνουμε τη διάρκεια της εκπνοής ώστε να γίνει διπλάσια σε διάρκεια σε σχέση με την εισπνοή. Εάν για παράδειγμα εισπνέουμε σε 4 χρόνους, εκπνέουμε σε 8 χρόνους. Εστιάζοντας στην εκπνοή, νιώθουμε το σώμα να μαλακώνει, μαλακώνουμε τους μύς του προσώπου, τους ώμους, τους μύς γύρω από το λαιμό, την κοιλιά.

Με κάθε εκπνοή νιώθουμε ότι αδειάζουμε πλήρως από τον αέρα και έπειτα επιτρέπουμε στην εισπνοή να γίνει από μόνη της, χωρίς πίεση. Συνεχίζουμε για 5 -10 λεπτά.



Ακούστε δωρεάν ηχογραφημένες ασκήσεις στο www.onebreath.eu

Άσκηση Συμπόνοιας & Ενσυναίσθησης “Σαν κι Εμένα”

Εάν νιώθουμε απομονωμένοι, με αυτή την πρακτική εστιάζουμε στην αίσθηση της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους που περνούν αντίστοιχες δυσκολίες με εμάς αυτή την περίοδο. Είναι ένας τρόπος να διευρύνουμε το πεδίο της αντίληψής μας ώστε να νιώσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι σε όλο αυτό. Αυτή η άσκηση μπορεί να μας προσφέρει να ανακούφιση και την αίσθηση ότι δεν είμαστε μόνοι μας.

Ξεκινάμε φέρνοντας στο νου μας την εικόνα άλλων ανθρώπων που αυτή τη στιγμή δυσκολεύονται - από την άμεση κοινότητά μας, ανθρώπους που γνωρίζουμε ή και άγνωστους σε εμάς. Μπορούμε να αναλογιστούμε πόσοι άνθρωποι είναι “σαν κι εμένα” τώρα, πόσοι νιώθουν το ίδιο άγχος, την ίδια αβεβαιότητα, φόβο, μοναξιά, θλίψη.

Και έπειτα μπορούμε να στείλουμε σε όλους αυτούς τους ανθρώπους τις ευχές μας για υγεία, ασφάλεια, ηρεμία, επαναλαμβάνοντας νοερά “Εύχομαι να είμαστε όλοι καλά, να έχουμε όλοι υγεία”. Μπορούμε να αφήσουμε τη ζεστασιά και τη διάθεση να βοηθήσουμε, να ευχηθούμε το καλύτερο, την πρόθεσή μας να δούμε όλους αυτούς τους ανθρώπους υγιείς και ευτυχισμένους να γεμίσει όλο μας το σώμα.

Διαλογισμός περπατήματος (walking meditation)

Το περπάτημα με επίγνωση μας δίνει την ευκαιρία να εστιάσουμε την προσοχή μας, που συχνά διασπάται μέσα στην ημέρα και να επανέλθουμε στο παρόν μέσα από τις αισθήσεις του σώματος που κινείται.

Ξεκινήστε περπατώντας με φυσικό ρυθμό, τοποθετώντας τα χέρια οπουδήποτε σας είναι πιο άνετα – δίπλα στο σώμα, πάνω στην κοιλιά, σταυρωμένα πίσω από την πλάτη. Φροντίστε να μη σκύβετε μπροστά και αναπνέετε κανονικά.

Με κάθε βήμα, φέρνετε την προσοχή στα πέλματα των ποδιών, την επαφή με το έδαφος, την αίσθηση του ποδιού καθώς σηκώνεται, την αλλαγή του βάρους, τη στιγμή που ακουμπά και πάλι πίσω.

Φτάνοντας στο τέλος της διαδρομής, κάντε μια μικρή παύση, νιώθοντας την επαφή των ποδιών με το έδαφος και συνειδητά κάντε αναστροφή, περπατώντας πάλι προς τα πίσω.

Όταν παρατηρήσετε ότι ο νους περιπλανιέται, κάτι που θα συμβεί πολλές φορές, απαλά και χωρίς κριτική, γυρίστε την προσοχή σας και πάλι στο περπάτημα.



Ακούστε δωρεάν ηχογραφημένες ασκήσεις εδώ

Κινούμε το σώμα καθημερινά

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η κίνηση ευνοεί την ψυχική υγεία. Ακόμη λοιπόν και αν έχουμε περιορίσει τις μετακινήσεις και τις κοινωνικές μας συναναστροφές, ακόμη και αν δουλεύουμε από το σπίτι, παίρνουμε χρόνο κάθε μέρα να κινήσουμε το σώμα μας για τουλάχιστον για 20 λεπτά.

Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι θα βρούμε στο μπαλκόνι για περπάτημα, ότι θα βάλουμε ένα μουσικό κομμάτι που μας ενθουσιάζει και θα χορέψουμε στο σαλόνι, ή ότι θα κάνουμε κάποιες απλές διατάξεις μέσα στο σπίτι.

Υπάρχουν πολλά κανάλια YouTube και applications που προσφέρουν δωρεάν online μαθήματα γυμναστικής, yoga, διατάξεις που μπορούμε να ακολουθήσουμε και στο σπίτι. Μπορεί να μην είναι το ίδιο με το να γυμναζόμαστε σε ένα γυμναστήριο ή σε ένα yoga studio, αλλά το σώμα μας δεν καταλαβαίνει τη διαφορά και το χρειάζεται!

➔ Διαβάστε εδώ περισσότερα



Αποφεύγουμε ουσίες που επιβαρύνουν τον οργανισμό και επιδεινώνουν το άγχος.

Μπορεί να είναι δελεαστικό να καταφύγουμε στο αλκοόλ, στο κάπνισμα ή τα γλυκά για να νιώσουμε ανακούφιση από δυσάρεστα συναισθήματα και καταστροφικές σκέψεις, όμως είναι αποδεδειγμένο ότι κάτι τέτοιο θα επιβαρύνει ακόμη περισσότερο την ψυχική μας υγεία.

Αποφεύγουμε το αλκοόλ, μετριάζουμε την κατανάλωση καφεΐνης, πίνουμε 1,5-2 λίτρα νερό μέσα στην ημέρα - πολύ περισσότερο από ό,τι νομίζουμε ότι έχουμε ανάγκη - και επιλέγουμε όσο το δυνατόν πιο υγιεινές τροφές, αποφεύγοντας τη ζάχαρη που ευνοεί τις φλεγμονές και αποδυναμώνει το νευρικό σύστημα δυσχεραίνοντας έτσι την κατάσταση της ψυχικής υγείας.

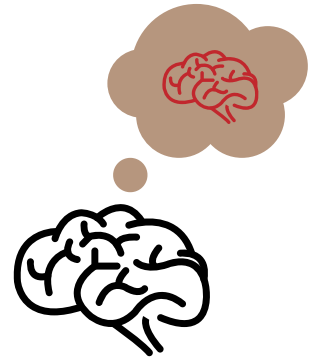
Φροντίζουμε για επαρκή έκθεση σε φυσικό φως και καθαρό αέρα

Παρόλο που περνάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας μέσα στο σπίτι, φροντίζουμε να ανοίγουμε καλά τα παράθυρα αρκετές φορές την ημέρα ώστε να μπαίνει φυσικό φως και καθαρός αέρας. Εάν είναι εφικτό, βγαίνουμε στο μπαλκόνι.

Η επαφή με το φυσικό φως είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της ορμονικής ισορροπίας στον οργανισμό, τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και της άμυνας του ανοσοποιητικού συστήματος. Βοηθά επίσης σημαντικά στη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας καθώς βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ των περιοχών του εγκεφάλου που διαχειρίζονται συναισθήματα όπως το στρες και το άγχος.

Δεν ξεχνάμε ότι οι σκέψεις είναι απλά...σκέψεις

Αυτές τις ημέρες μπορεί να νιώθουμε ιδιαίτερα τον κατακλυσμό καταστροφικών σκέψεων και σεναρίων – και είναι φυσιολογικό. Για κάθε μια από αυτές τις σκέψεις θα μπορούσαμε να κάνουμε μια μικρή διερεύνηση και να αναρωτηθούμε: αποτελεί άραγε αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα αυτή η σκέψη τώρα, στο παρόν; Είναι πραγματικά αληθινή ή είναι εικασία, ένα σενάριο που δημιουργεί ο νους με βάση κάποια πληροφορία που έλαβε;



Αν δεν είναι αδιαμφισβήτητη αλήθεια στο τώρα, μπορούμε να αφήσουμε αυτή τη σκέψη να περάσει και να συνεχίσουμε, φέρνοντας την προσοχή μας σε μια από τις πέντε αισθήσεις μας – όραση, γεύση, αφή, ακοή, όσφρηση. Αυτό θα μας επαναφέρει στο παρόν και θα μας δώσει τη δύναμη να δούμε τα πράγματα όπως είναι τώρα, αντί να χανόμαστε στο φόβο για το μέλλον.

Επικοινωνούμε με ανθρώπους που νιώθουμε ότι μας στηρίζουν

Έστω και αν δεν μπορούμε να συναντηθούμε από κοντά με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, ή να αναζητήσουμε παρέα βγαίνοντας έξω, μπορούμε να επικοινωνήσουμε τηλεφωνικά ή μέσω videocalls με αυτούς που νιώθουμε κοντά μας.

Αν νιώθουμε μοναξιά, μπορούμε να επιλέξουμε έναν ευχάριστο ραδιοφωνικό σταθμό ή να ακούσουμε audiobooks και podcasts (υπάρχουν διαθέσιμα σε πλατφόρμες για iPhone και Android καθώς και τα ολοκαίνουρια ελληνικά podcasts στο Pod.gr).

➔ Διαβάστε περισσότερες προτάσεις [εδώ](#)



Ακολουθούμε μια ρουτίνα

Η αλλαγή στην καθημερινότητα μπορεί να φέρει αναστάτωση και αίσθηση ότι χάνουμε τον έλεγχο. Ας διατηρήσουμε όσο μπορούμε μια ρουτίνα, ακόμη και αν παραμένουμε μεγάλο μέρος της ημέρας μας στο σπίτι.

Φροντίζουμε να ξυπνάμε και να κοιμόμαστε περίπου την ίδια ώρα, να ντυνόμαστε και περιποιούμαστε τον εαυτό μας έστω και αν παραμένουμε στο σπίτι. Αφιερώνουμε συγκεκριμένα κομμάτια της ημέρας μας στην εργασία, την σωματική άσκηση, την προσωπική φροντίδα, τη φροντίδα του σπιτιού και των παιδιών ή κατοικιδίων αν έχουμε.

Επίσης εάν έχουμε συνηθίσει να πηγαίνουμε στο γραφείο, η έλλειψη προκαθορισμένου χρόνου για δουλειά πιθανόν να μας αποσυντονίσει. Είναι σημαντικό να ορίσουμε συγκεκριμένο χώρο που θα δουλέψουμε, να βάζουμε συγκεκριμένους στόχους με χρονικό περιθώριο για να ολοκληρώσουμε συγκεκριμένες εργασίες και να κάνουμε παύσεις για ξεκούραση.



Δίνουμε προτεραιότητα στον ύπνο

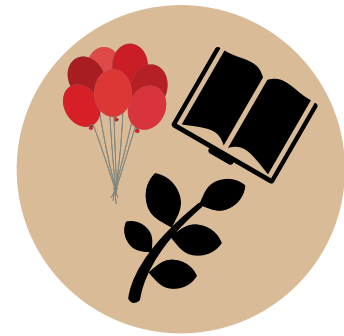
Η καλή ποιότητα και επαρκής διάρκεια ύπνου είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους. Φροντίζουμε λοιπόν να κοιμόμαστε τουλάχιστον 7-9 ώρες κάθε βράδυ, ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών για καλύτερο ύπνο:

- Αποφεύγουμε την έκθεση σε οθόνες τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.
- Τρώμε το τελευταίο μεγάλο γεύμα μας τουλάχιστον 3 ώρες πριν κοιμηθούμε.
- Κοιμόμαστε σε δροσερό δωμάτιο
- Διαβάζουμε κάτι ευχάριστο πριν αποκοιμηθούμε.
- Αποφεύγουμε τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ το βράδυ. Μπορεί να αποκοιμηθούμε πιο εύκολα αλλά οι πιθανότητες να διαταραχθεί η ποιότητα του ύπνου και να ξυπνήσουμε μέσα στη νύχτα είναι μεγάλες



Κάνουμε δραστηριότητες που μας φέρνουν χαρά και απόλαυση

Αντί να περνάμε το χρόνο μας στην τηλεόραση ή διαβάζοντας δυσάρεστες ειδήσεις στα social media, μπορούμε να επιλέξουμε δραστηριότητες που μας θρέφουν και καλλιεργούν περισσότερη ηρεμία και ισορροπία. Ίσως διαβάσουμε ένα καλό βιβλίο που δεν είχαμε προλάβει να διαβάσουμε μέχρι τώρα, ή μαγειρέψουμε κάτι που άλλες φορές δεν θα προλαβαίναμε.



Μπορούμε να ασχοληθούμε με κάτι παραγωγικό και χρήσιμο, όπως να τακτοποιήσουμε το σπίτι, να κάνουμε επισκευές, να ξεκαθαρίσουμε τα ντουλάπια μας ή να οργανώσουμε τη βιβλιοθήκη, τις ηλεκτρονικές φωτογραφίες ή τα αρχεία στον υπολογιστή μας.

Εάν έχουμε παιδιά, δίνουμε έμφαση σε δημιουργικές δραστηριότητες ή βόλτες έξω στη φύση εάν δεν είμαστε σε αυτο-περιορισμό. Διαβάζουμε βιβλία, ζωγραφίζουμε μαζί, κάνουμε κατασκευές με απλά υλικά ή ανακαλύπτουμε καινούρια παιχνίδια. Υπάρχουν πολλές πηγές online για δημιουργικές δραστηριότητες με τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους.

➔ [Διαβάστε περισσότερες ιδέες εδώ](#)

Απολαμβάνουμε τις μικρές στιγμές

Αυτές οι δύσκολες περιστάσεις μας έχουν αναγκάσει να απομονωθούμε, να μειώσουμε τις δραστηριότητές μας και να αλλάξουμε την καθημερινότητά μας. Κάνουμε όλοι μια πραγματική παύση.

Μπορούμε να εστιάσουμε στα θετικά στοιχεία αυτής της κατάστασης και να απολαύσουμε όσο μπορούμε τις στιγμές με τη συντροφιά των αγαπημένων μας ανθρώπων, που πιο πριν ίσως είμασταν πολύ απασχολημένοι για να ζήσουμε.

Ας δώσουμε σημασία σε κάθε μικρή στιγμή, αναγνωρίζοντας αυτά που είναι πραγματικά σημαντικά για μας. Ας καλλιεργήσουμε όσο μπορούμε τη συμπόνοια και την κατανόηση, τη φροντίδα για αυτούς που αγαπάμε αλλά και το νοιάξιμο για αυτούς που δυσκολεύονται, έστω και αν μας είναι άγνωστοι.

Διαχειριζόμαστε προσεκτικά τις πληροφορίες που μοιραζόμαστε με παιδιά

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, επικοινωνούμε με τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους της οικογένειάς μας με ξεκάθαρο και ειλικρινή τρόπο. Μοιραζόμαστε τα δεδομένα μαζί τους χωρίς όμως να προκαλούμε πανικό, ακολουθώντας ό,τι είναι πιο σωστό για την ηλικία και την ιδιοσυγκρασία τους.

Είναι σημαντικό να ακούσουμε τις ερωτήσεις που μπορεί να έχουν και να τα διαβεβαιώσουμε ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν ανησυχία. Μειώνουμε την έκθεση στα μέσα επικοινωνίας αν αντιληφθούμε ότι τους προκαλεί έντονα συναισθήματα.

Αφήνουμε τα παιδιά να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους και τα ενθαρρύνουμε να εκφραστούν μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες όπως ζωγραφική, παιχνίδι, θέατρο.



➔ [Διαβάστε περισσότερες ιδέες εδώ](#)

Επικοινωνούμε με επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Δεν χρειάζεται να τα αντιμετωπίζουμε όλα μόνοι μας. Αν νιώθουμε ότι η δυσκολία που βιώνουμε είναι πολύ μεγάλη ή παρατηρούμε ότι τα συμπτώματα από προϋπάρχουσες ψυχικές διαταραχές εντείνονται, επικοινωνούμε με τον θεραπευτή μας ή με επαγγελματίες ψυχικής υγείας που είναι εκπαιδευμένοι στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και έντονου στρες. Οι περισσότεροι θεραπευτές παρέχουν τη δυνατότητα συνεδριών online ή μέσω τηλεφώνου.

Εάν έχουμε στη διάθεσή μας κάποιο πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης από την εργασία μας, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε την πρόσβαση στις τηλεφωνικές γραμμές επικοινωνίας που παρέχουν. Επίσης μπορούμε να αναζητήσουμε βοήθεια στις δωρεάν τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης από διάφορους φορείς και ΜΚΟ.

Αναλογιζόμαστε τι είναι σημαντικό για εμάς

Ίσως είναι μια ευκαιρία να αναρωτηθούμε τι είναι τελικά πιο σημαντικό για εμάς;
Πώς γεμίζουμε τις ημέρες μας;
Γιατί κάνουμε όλα αυτά που κάνουμε;
Τι σημαίνει για εμάς να είμαστε συνδεδεμένοι;
Πώς δείχνουμε την αγάπη και τη φροντίδα μας;
Τι επιλογές κάναμε πριν σε όλους τους τομείς της ζωής μας και πώς μπορεί αυτή η περίοδος να μας βοηθήσει να αντιληφθούμε τις αλλαγές που χρειάζεται να κάνουμε στο μέλλον;

Από το τι και πόσο καταναλώνουμε, ποιους ανθρώπους έχουμε στη ζωή μας, πώς δουλεύουμε και μετακινούμαστε, πώς διασκεδάζουμε, τι επιλέγουμε να διαβάσουμε, πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας, την οικογένεια, την κοινότητά μας και αυτόν τον πλανήτη που μας φιλοξενεί όλους.



Ακόμη και από μακριά, είμαστε ενωμένοι.

Αν χρειάζεστε υποστήριξη μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο (211) 4155111.

Να είστε καλά!

One Breath Mindfulness Center



one breath

MINDFULNESS CENTER

www.onebreath.eu

info@onebreath.eu

(+30) 211 415111