



## **10 συμβουλές διαχείρισης του στρες στην εποχή του κορονοϊού:**

-όταν υπάρχει μια κρίση, καταστρώνουμε σχέδιο δράσης, οργανώνουμε το χρόνο και τις δραστηριότητες μας, γιατί πρέπει να παραμείνουμε υγιείς, σωματικά, ψυχολογικά και πνευματικά.

-πρώτιστα, ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες του ΕΟΔΥ

1. φροντίστε τη διατροφή σας, μη σκέφτεστε ' τώρα που ο κόσμος χάνεται, που να σκεφτώ τι θα φάω' και τρώτε ανθυγιεινά. Τελειώνοντας η κρίση θα έχετε άλλα προβλήματα. Αν δεν ξέρετε τι και πως να φάτε, μιλήστε με διατροφολόγο, από το τηλέφωνο, ή το διαδίκτυο. Όλοι στις μέρες μας, έχουν προσαρμόσει τις υπηρεσίες τους.

Προσέξτε: μην βγούμε από όλο αυτό και έχουμε υψηλή χοληστερίνη, υπέρταση, υψηλό σάκχαρο και οδηγηθούμε σε καρδιαγγειακά νοσήματα.

2. μην αμελήσετε την άσκηση. Ακόμα κι αν δεν ασκούσαταν καθόλου, είναι καιρός να αρχίσετε.

Ανάλογα με την κατάσταση του καθενός, αν είστε υγιείς, αν έχετε σκλήρυνση κατά πλάκας, Πάρκινσον, καρδιοπάθεια κλπ ρωτήστε τον γιατρό σας αν δεν επιτρέπεται να κάνετε κάτι, μιλήστε με το φυσιοθεραπευτή σας, ή έναν γυμναστή.

Τα άτομα με χρόνια νευρολογικά νοσήματα, σίγουρα έχετε πάρει οδηγίες από το νευρολόγο σας για το είδος της άσκησης που πρέπει να κάνετε.

Αν έχετε για παράδειγμα, σκλήρυνση κατά πλάκας μπορείτε να κάνετε γιόγκα από το διαδίκτυο, οι μελέτες έχουν δείξει ότι βοηθά τους νοσούντες να χαλαρώσουν και να έχουν καλύτερο έλεγχο στη ζωή τους

Αν έχετε Πάρκινσον, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ακολουθείτε ότι σας έχουν ήδη προτείνει για την καλή διατήρηση της κινητικότητας.

Και το ίδιο ισχύει για όλα τα νοσήματα.

3. Βρείτε στο youtube βίντεο με χαλάρωση με αναπνοές και ασκήσεις διαλογισμού.

Αποδεδειγμένα βοηθούν στην διατήρηση της καλής υγείας και είναι τεχνικές διαχείρισης του στρες που χρησιμοποιούνται για να μειωθεί το επίπεδο των ορμονών



## Α΄ Νευρολογική Κλινική

Διευθυντής: Καθηγητής Λεωνίδας Στεφανής

του στρες, κορτιζόλη, αδρεναλίνη, νοραδρεναλίνη και βοηθά να εκκριθούν ενδορφίνες και άλλες ουσίες που βοηθούν στην ομοίωση του οργανισμού δηλαδή της ισορροπίας.

4. Διαλέξτε μια φορά μέσα στην μέρα να ενημερώνεστε για τις εξελίξεις. Μην είστε όλο το 24ωρο σε μια τηλεόραση, στο κινητό, στο διαδίκτυο και βιώνετε, ακούτε, τα ίδια και τα ίδια. Θέλετε κάθε πρωί να διαβάζετε τα νέα, θέλετε να ακούτε το βράδυ το δελτίο ειδήσεων, διαλέξτε το πότε.

5. Ξεκινήστε να διαβάζετε κάτι που σας χαλαρώνει: ένα μυθιστόρημα, κόμικς, κάτι που θέλατε πάντα και δεν είχατε χρόνο. Αναζητήστε βιβλία αυτογνωσίας και διαχείρισης εαυτού.

Επίσης, αρχίστε να γράφετε τις σκέψεις σας, τα σχέδια σας, κάντε προγραμματισμό για το μέλλον σας, η ζωή συνεχίζεται.

6. Μιλάτε στο τηλέφωνο με αγαπημένα πρόσωπα, πάντα να κλείνετε το τηλέφωνο με κάτι θετικό: ένα ανέκδοτο, ένα αστείο, λίγο αυτοσαρκασμό...

7. Άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας: μιλήστε με το γιατρό σας για παραπάνω οδηγίες, μην αμελήσετε τις εξετάσεις ρουτίνας και τη θεραπεία σας

8. Φροντίστε τον ύπνο σας. Αν έχετε προβλήματα, όπως το να μην μπορείτε να σας πάρει ο ύπνος, να ξυπνάτε πολύ πρωί, να ξυπνάτε μέσα στη νύχτα κλπ ζητήστε βοήθεια. Μην το αφήσετε να εξελιχθεί. Ο ύπνος είναι σημαντικός για τη διατήρηση της υγείας.

9. Αν φροντίζετε άλλο άτομο, πρώτα νοιαστείτε για τον εαυτό σας. Αν εσείς δεν είστε καλά, δε θα μπορείτε να προσφέρετε.

Επίσης, προσφέρετε βοήθεια σε κάποιον που είναι μόνος ή ανήμπορος πχ στο γείτονα. Όσο κι αν δεν το πιστεύετε αυτό θα βοηθήσει κι εσάς.

10. Φυτέψτε στον κήπο ή στο μπαλκόνι σας λουλούδια της άνοιξης, δυόσμο, βασιλικό, θα δώσει άλλη νότα και άρωμα στην καθημερινότητά σας  
Και φυσικά, προσπαθείτε να μην είστε επιθετικοί με τους γύρω σας, μπορεί να σας νευριάζουν πολλά, όμως διατηρείστε ψυχραιμία και ηρεμία για να προστατέψετε τον εαυτό σας.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών  
Ιατρική Σχολή  
**Α΄ Νευρολογική Κλινική**  
Διευθυντής: Καθηγητής Λεωνίδας Στεφανής

Η ζωή έχει προκλήσεις, δυσκολίες, απρόοπτα.

**Ο Τ. Σ. Eliot έλεγε: «αν δεν μπορείς να επιβάλεις τους όρους σου στη ζωή, πρέπει να δεχθείς αυτά που σου προσφέρει»** και να ανασκουμπώνεις τα μανίκια και να λες: τι έχουμε εδώ; Τι πρέπει να κάνουμε; Ας αρχίσουμε, όλα μπορούμε να τα ξεπεράσουμε!!!

Χρυσοβιτσάνου Χρύσα, RN, PhD, MSN, MSc Ιατρικής Σχολής: “Στρες και Προαγωγή Υγείας” και “Πρόληψη και Προαγωγή Ψυχικής Υγείας”  
Προϊσταμένη Ειδικών Ιατρείων Α΄ Νευρολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Αιγινήτειο Νοσοκομείο