

Τρόποι θετικής αντιμετώπισης, της πανδημίας,

μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες

Προσφάτως, σαν ανθρώπινο είδος, δεν περνάμε και την καλύτερη περίοδο της ύπαρξής μας. Μία νόσος, έχει επηρεάσει την καθημερινότητα μας, έχει αλλάξει τον τρόπο που ξέραμε, έως τώρα, να αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους. Διαφορετικά πλέον επικοινωνούμε, διαφορετικά έχουμε επαφές και διαφορετικά συναναστρεφόμαστε. Έχουμε αποκοπεί από το φιλικό, οικογενειακό, επαγγελματικό περιβάλλον. Δεν συναντούμε ανθρώπους με τον ίδιο ρυθμό που τους συναντούσαμε στο παρελθόν. Έχουμε λίγο έως πολύ αποκοπεί, αποξενωθεί. Έχουμε φτιάξει ένα μικρόκοσμο και πλέον πολλοί ζουν εκεί μέσα, ως ένα μέτρο ασφάλειας και προστασίας.

Αυτά τα γεγονότα, έχουν επηρεάσει τη ψυχολογία μας στην καθημερινότητα μας, έχει προκαλέσει μια πίεση εσωτερική και βγάζουμε αρνητική ενέργεια στο περιβάλλον μας. Σε πολλούς από μας, κατακλύζουν σκέψεις δυσάρεστες, αισθήματα ανασφάλειας. Άνθρωποι σκυθρωποί, άνθρωποι που βιώνουν θλίψη, μελαγχολία, μοναξιά, ανικανότητα, στρες.

Η παγίδα σε όλα αυτά, είναι να πιστέψουμε τις αρνητικές σκέψεις που δημιουργεί ο εγκέφαλος μας, ότι όντως θα πάνε χειρότερα τα πράγματα. Να παραμείνουμε άπραγοι και να μεμψιμοιρούμε. Η απραγία φέρνει στασιμότητα και αδράνεια, στις αρνητικές μας σκέψεις και φοβίες.

Ως πρώτο μέλημα μας, φυσικά, έχουμε την ακεραιότητα της υγείας μας και των δικών μας ανθρώπων. Από 'κει και πέρα, για να βγούμε απ' αυτό το τέλμα και να βρούμε πάλι τη θετική μας σκέψη και διάθεση, είναι χρήσιμο, να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε την όλη κατάσταση. Είναι μια νόσος που όλοι οι ειδικοί συνεργάζονται για να την ξεπεράσουμε και θα μας ανακουφίσουν. Είμαστε ευγνώμονες για όσα εχέγγυα έχουμε (στέγη, τροφή, συνθήκες υγιεινής) και αισιοδοξούμε για βελτίωση της κατάστασης.

Σε προσωπικό επίπεδο, πάρα πολύ θα βοηθήσει η άσκηση, η γυμναστική και γενικά, η κίνηση. Περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, γιόγκα, πιλάτες, είναι μερικά από τα είδη που μπορεί να επιχειρήσει κάποιος, στο σπίτι, στην αυλή, στη γειτονιά του. Μπορούμε να θέσουμε μια ρουτίνα και να ασκούμε μέσα στη μέρα. Η διάρκεια ποικίλει φυσικά, ανάλογα το επίπεδο του καθενός.

Κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από τη γυμναστική, παράγονται διάφορες ορμόνες. Ορισμένες από αυτές τις ορμόνες επιδρούν στην ψυχική διάθεση, με αποτέλεσμα να μας κάνουν να αισθανόμαστε ευχάριστα κατά τη διάρκεια, αλλά και με το τέλος της άσκησης. Έχει αποδειχθεί ότι η συστηματική άσκηση, μπορεί να διατηρήσει την ψυχική ισορροπία. Παράλληλα, η γυμναστική συμβάλει κατευναστικά σε άγχος, θυμό, απογοήτευση.

Καλύτερα να παραμένουμε σε κίνηση, να κινητοποιούμε τον οργανισμό μας, ώστε και 'μεις να νιώθουμε παραγωγικοί, δυναμικοί και να αποτρέψουμε κάθε σκέψη ανικανότητας μας ή ανεπάρκειας.

Άλλη δραστηριότητα που μπορεί να αποβάλλει αρνητικές σκέψεις, είναι κάποιο βιβλίο, κάποιο ανάγνωσμα που θα μας ταξιδέψει νοερά. Το διάβασμα προσφέρει γνώσεις, πληροφορίες και σίγουρα είναι τρόπος για να επεκτείνουμε τα δεδομένα που κατέχουμε, σε τομείς που ενδιαφερόμαστε. Από τις πλέον παραγωγικές δραστηριότητες, που μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση μας. Δεν μου αρέσει το διάβασμα είναι ένας μύθος, απλά δεν έχω βρει ακόμα ένα ενδιαφέρον βιβλίο για να ξεφυλλίσω.

Η σύγχρονη μορφή μόρφωσης και περισσότερο εξελιγμένη, είναι τα πιστοποιημένα διαδικτυακά σεμινάρια. Προσφέρονται από πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας και είναι η νέα τάση στην επιμόρφωση ενός ατόμου. Εξελίσσεται το άτομο, νιώθει δημιουργικό, ζωντανό, αναζωογονείται, νιώθει σιγουριά για τον εαυτό του με τις καινούργιες γνώσεις που απέκτησε, μέσω των διαδικτυακών μαθημάτων. Η διάθεση σε καινούργια επίπεδα!

Προσπαθήσαμε, μέσω του άρθρου, να προβάλλουμε τρόπους, που ενδείκνυνται για αναστροφή της διάθεσης. Οι θετικές και αισιόδοξες σκέψεις, δεν παράγονται αυτομάτως, όμως με δραστηριότητες και ενέργειες μας, τείνουν να έρχονται πιο συχνά στο μυαλό μας.

Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, που προαναφέραμε, θα μπορούσε κάποιος να αντισταθμίσει την αδράνεια του, να φιμώσει τις αρνητικές του σκέψεις και να βγει εξελιγμένος και βελτιωμένος, απ' όλη την κατάσταση που βιώνουμε.

Ηλίας Κούλαλης