



Hellenic  
Emotional Center

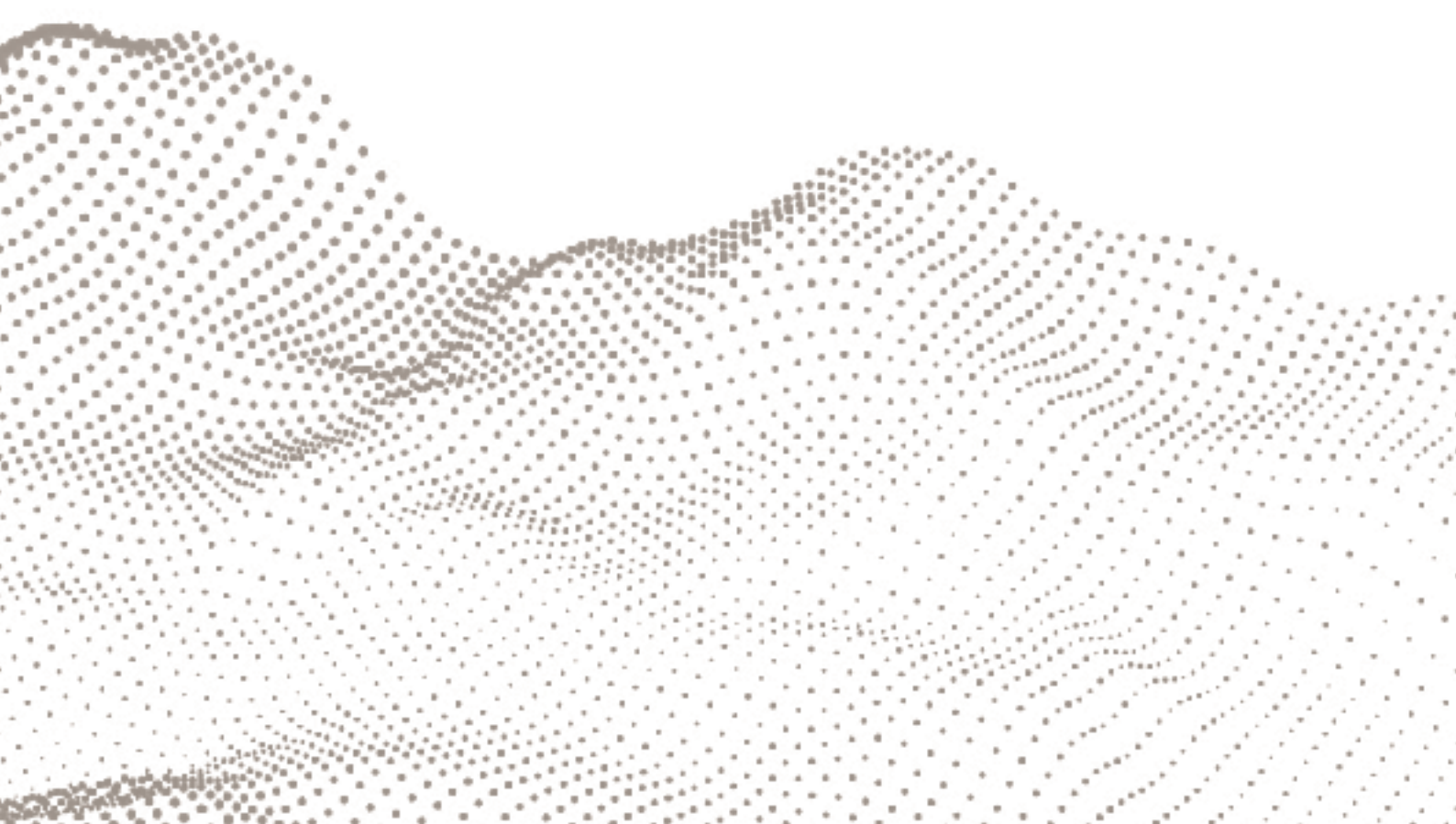
# Hellenic Emotional Center

# Αντιμετώπιση του αγχους κατά τη διάρκεια επιδημιών

Οι καλύτερες οδηγίες συνδυασμένες σε ένα σημείο. (Ευρωπαϊκής Ένωσης, ΕΚΠΑ, της Αμερικανικής SAMHSA, της Συναισθηματικής Εκπαίδευσης του Ελληνικού Κέντρου Συναισθημάτων και της Expansion Method).

## Οδηγίες Αναγνώρισης και Αντιμετώπισης

Version 1.0, Μάρτιος 2020





# Τι πρέπει να γνωρίζετε

Όταν ακούτε, διαβάζετε ή παρακολουθείτε ειδήσεις σχετικά με ένα ξέσπασμα μιας μολυσματικής νόσου όπως ο Covid 19, μπορεί να αισθανθείτε άγχος και να εμφανίσετε ενδείξεις στρες - ακόμα και όταν η εστία βρίσκεται μακριά από το σημείο όπου ζείτε και επηρεάζει ανθρώπους μακριά από εσάς ή δεν υπάρχει κανένας εμφανής κίνδυνος να ασθενήσετε.

**Αυτά τα σημάδια άγχους είναι φυσιολογικά.**

Μετά το ξέσπασμα μιας μολυσματικής νόσου, παρακολουθήστε τη **σωματική και ψυχική σας υγεία.**

Αναγνωρίστε τα σημάδια του άγχους στον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας.

Μάθετε πώς να απαλλαγείτε από το άγχος και τότε χρειάζεται να **ζητήσετε βοήθεια.**



# 1. Πώς να αναγνωρίζω τα σημάδια του άγχους και του στρες

Αφού μάθετε για μια επιδημία μολυσματικών ασθενειών μπορεί να παρατηρήσετε μια αλλαγή στην συμπεριφορά ή στα συναισθήματά σας. Παρακάτω σας παραθέτουμε συμπεριφορικές, σωματικές, συναισθηματικές και γνωστικές αντιδράσεις του άγχους και του στρες.

**ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:** Μπορεί να διαπιστώσεις αλλαγές σε εσένα ή στους αγαπημένους σου:

- Αύξηση ή μείωση των επιπέδων **ενέργειας** και **δραστηριοτήτων**
- Η αύξηση χρήσης αλκοόλ, η χρήση καπνού ή η παράνομων ναρκωτικών
- Αυξημένη ευερεθιστότητα, με **εκρήξεις θυμού** και συχνές **αντιπαραθέσεις**
- Πρόβλημα στη **χαλάρωση** ή στον **ύπνο**
- Να **κλαίτε** συχνά
- Να **Ανησυχείτε** υπερβολικά
- Θέλετε να μείνετε μόνος τον περισσότερο χρόνο
- Να **ρίχνετε το φταίξιμο** σε άλλους ανθρώπων για τα πάντα
- Έχετε δυσκολία επικοινωνίας ή ακρόασης
- Έχετε δυσκολία να δώσετε ή να δεχτείτε βοήθεια
- Αδυναμία να αισθανθείτε την ευχαρίστηση ή να διασκεδάσετε

**ΣΩΜΑ:** Μπορεί να διαπιστώσεις αλλαγές σε εσένα ή στους αγαπημένους σου:

- Στομαχικές διαταραχές ή διάρροια
- Πονοκεφάλους και άλλους πόνους
- Προβλήματα στην όρεξη σας ή τρώτε πάρα πολύ
- Εμετό ή ρίγος
- Να νιώθετε τρέμουλο ή μυϊκές συσπάσεις



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** Μπορεί να διαπιστώσεις αλλαγές σε εσένα ή στους αγαπημένους σου:

- Ανήσυχτοι ή φοβισμένοι Αίσθημα κατάθλιψης
- Αίσθημα ενοχής
- Αίσθημα θυμού
- Αίσθημα ηρωισμού, ευφορίας ή νιώθετε άτρωτος
- Δεν φροντίζετε τίποτα (χώρο και ανθρώπους ακόμα και τον εαυτό)
- Αίσθημα συγκλονισμένοι από τη θλίψη

**ΣΚΕΨΗ:** Μπορεί να διαπιστώσεις αλλαγές σε εσένα ή στους αγαπημένους σου:

- Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε τα πράγματα
- Αίσθημα σύγχυσης
- Έχετε πρόβλημα να σκεφτείτε καθαρά και να επικεντρωθείτε
- Έχοντας δυσκολία στη λήψη αποφάσεων



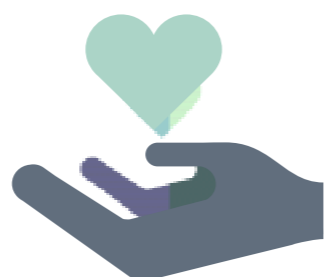


## 2. Μάθετε πότε θα λάβετε βοήθεια

Μπορεί να αισθανθείτε σοβαρή δυσφορία όταν ακούτε μια είδηση για νέα εστία μολυσματικής νόσου, ακόμα και αν δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος να αρρωστήσετε.

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε παρουσιάζει σημάδια άγχους (δείτε τη παραπάνω λίστα) **για αρκετές ημέρες ή εβδομάδες**, ζητήστε άμεσα βοήθεια.

Δείτε δίπλα μερικές υπηρεσίες που θα μπορούσατε να βρείτε άμεσα βοήθεια:



**Επικοινωνήστε με την Εθνική Υπηρεσία Πρόληψης Αυτοκτονίας αμέσως εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε απειλεί να πληγώσει ή να σκοτώσει ή ακόμα αν μίλησε ή να έγραψε για θάνατο, δολοφονία ή αυτοκτονία.**



# 1034

Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη

- Δευτέρα έως Παρασκευή
- Πανελλαδική εμβέλεια
- Κόστος αστικής κλήσης
- [Επίσημο site](#)

# 2105234737

Ανοικτή γραμμή οικογενειακής συμβουλευτικής & θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής

- Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές
- Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο (πιθανόν να σας ζητηθεί να αφήσετε όνομα και τηλ. αριθμό και θα σας καλέσουν).
- Πανελλαδική εμβέλεια
- Κόστος αστικής κλήσης
- [Επίσημο site](#)

# 197/210197

Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας Αθήνας και Ελλάδος

- Εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής στήριξης και κοινωνικής αλληλεγγύης.
- Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο
- 197 Μόνο Αττική / 21097 Όλη Υπόλοιπη Ελλάδα
- Δωρεάν κλήση
- [Επίσημο site](#)

# 1018

Γραμμή Παρέμβαση **Αυτοκτονιών**

- 24ωρη Υποστήριξη
- Πανελλαδική εμβέλεια
- Κόστος αστικής κλήσης
- [Επίσημο site](#)



## 3. Μάθετε πώς να απαλλαγείτε από το άγχος

Μπορείτε να διαχειριστείτε και να ανακουφίσετε το άγχος φροντίζοντας απλά τον εαυτό σας με τις παρακάτω συμβουλές:

### Κρατήστε τα πράγματα σε απόσταση:

- Ορίστε το πόσο χρόνο θα αφιερώσετε στο να διαβάσετε ή να παρακολουθείτε ειδήσεις σχετικά με την πανδημία.
- Θα θελήσετε να μείνετε ενημερωμένοι για τα νέα, ειδικά εάν έχετε αγαπημένους σε ομάδες υψηλού κινδύνου.
- Αλλά φροντίστε να αφιερώσετε χρόνο μακριά από τις ειδήσεις για να εστιάσετε στα πράγματα στη ζωή σας που πηγαίνουν καλά και μπορείτε να ελέγξετε.

### Λάβετε τη σωστή πληροφόρηση:

Βρείτε τις σελίδες που είστε σίγουροι ότι μπορείτε να βασιστείτε για ακριβείς πληροφορίες για την υγεία σας και για την νόσο. Ενημερωθείτε μόνο από αυτές για την πορεία της πανδημίας.

### Φροντίστε την υγεία σας:

- Τρώτε υγιεινά τρόφιμα και πίνετε νερό.
- Αποφύγετε τις υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης και αλκοόλ.
- Μην χρησιμοποιείτε καπνό ή παράνομα ναρκωτικά.
- Απολάυστε αρκετό ύπνο και ξεκούραση.

### Αναγνωρίστε και εκφράστε τα συναισθήματά σας:

- Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας όσο πιο συχνά μπορείτε για να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα που νιώθετε.
- Εκφράστε τα στον εαυτό σας (αν μένετε μόνοι) ή ξεκινήστε μια συζήτηση με τα αγαπημένα σας πρόσωπα βοηθώντας τα να εκφράσουν και τα δικά τους.

#### Οδηγίες για αυτή τη συζήτηση:

Αποφεύγουμε να κρίνουμε να σχολιάζουμε τις απόψεις και τα συναισθήματα των άλλων, να διακόπτουμε όταν οι άλλοι μιλάνε.

Συμπληρώνουμε δεν απορρίπτουμε (για παράδειγμα: αντί να πείτε: "Αυτό είναι λάθος, διαφωνώ", μπορείτε να πείτε: ευχαριστώ που έκφρασες την γνώμη σου)



Προσέξτε τη σωματική σας υγεία για να μειώσετε το άγχος σας. Κάντε ένα διάλειμμα για να εστιάσετε στα θετικά μέρη της ζωής σας. Βάλτε στο πρόγραμμά σας βίντεο συζητήσεις με τους αγαπημένους σας.

### Επιδιώξτε την χαλάρωση και ηρεμία:

- Χαλαρώστε το σώμα σας όποτε μπορείτε, κάνοντας πράγματα που σας βοηθάνε: πάρτε βαθιές αναπνοές, κάντε διατάσεις, κάντε διαλογισμό, πλύνετε το πρόσωπό σας και τα χέρια σας ή ή αρχίστε ξανά τα αγαπημένα σας χόμπι.
- Αν έχετε να κάνετε αγχωτικές δραστηριότητες προγραμματίστε αμέσως μετά κάτι διασκεδαστικό, κάτι που σας ευχαριστεί.
- Δημιουργήστε ελεύθερο χρόνο για να χαλαρώσετε - να φάτε ένα καλό γεύμα, να διαβάσετε, να ακούσετε μουσική, να κάνετε μπάνιο ή να μιλήσετε στην οικογένειά σας ή τους αγαπημένους σας.
- Συζητήστε συχνά τα συναισθήματά σας με τους αγαπημένους σας και τους φίλους σας.

### Δώστε προσοχή στο Σώμα σας, στα Συναισθήματά σας και στο Πνεύμα σας:

- Αναγνωρίστε και λάβετε υπόψη τα σημάδια πρώιμης προειδοποίησης του άγχους στρες.
- Αναγνωρίστε πώς οι παρελθοντικές σας εμπειρίες επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης και τα συναισθήματά σας για την πανδημία. Βρείτε τρόπο να διαχειριστείτε τις σκέψεις σας, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας γύρω από παρελθοντικά τραυματικά γεγονότα. Προτείνεται η εφαρμογή της μεθόδου άμεσης συναισθηματικής αποφόρτισης Expansion Method. Οι θεραπείες γίνονται και από skype. Γνωρίστε περισσότερα εδώ.
- Είναι γνωστό ότι το αίσθημα έντονης πίεσης, κατάθλιψης, ενοχής ή θυμού είναι συνηθισμένο μετά από ένα ξέσπασμα μολυσματικών ασθενειών.
- Επικοινωνήστε με όποιον τρόπο μπορείτε με άλλους που ενδέχεται να αισθάνονται άγχος και στρες για το γεγονός. Συζητήστε για τα συναισθήματά σας σχετικά με την πανδημία, μοιραστείτε αξιόπιστες πληροφορίες για την υγεία. Απολαύστε συνομιλία που δεν σχετίζεται με την πανδημία, για να θυμηθείτε τα πολλά σημαντικά και θετικά πράγματα στη ζωή σας.
- Χαρίστε μια καλή κουβέντα, η αγάπη επιστρέφεται.
- Πάρτε χρόνο για να ανανεώσετε το πνεύμα σας με διαλογισμό, προσευχή ή βοηθώντας άλλους που έχουν ανάγκη.



# Ο Νέος Κόσμος

Η πανδημία φέρνει την ανθρωπότητα να αναλογιστεί τις προτεραιότητές της. Εμείς στο Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων πιστεύουμε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη, η Ενσυναίσθηση και η Αποδοχή και η Φροντίδα όλων των ανθρώπων είναι τόσο σημαντική όσο και η ίδια η ζωή.

Σημαντική αναφορά γίνεται για την ανάγκη της Συναισθηματικής αποφόρτισης που καταφέρνει να μειώσει τα επίπεδα άγχους και στρες από τον πυρήνα της προσωπικότητας, βελτιώνοντας όλες τις πτυχές της μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Η μέθοδος που παρέχει αυτά τα αποτελέσματα είναι Ελληνική και ονομάζεται **Expansion Method**.



## 4. Προσφορά του ΗΕC και της Expansion Method.

Το Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων σε συνεργασία με την Expansion Method προσφέρουν σε όλους όσους το ζητήσουν ΔΩΡΕΑΝ online Συναισθηματική Ανακούφιση (από 15 Απριλίου στο [www.emoducation.com](http://www.emoducation.com)) και ΔΩΡΕΑΝ Συνεδρίες Expansion Method (από 20 Απριλίου στο [www.expansionmethod.com](http://www.expansionmethod.com)).

**Περιορισμοί:** Η μέθοδος Άμεσης Συναισθηματικής Αποφόρτισης είναι μια πολύ δυνατή θεραπεία και δεν πρέπει να αντιμετωπίζετε διαφορετικά. Απαγορεύεται η εφαρμογή της μεθόδου σε:

- Άτομα που έχουν διαγνωστεί με κάποια ψυχική ασθένεια ή λαμβάνουν ψυχιατρικά φάρμακα.
- Άτομα που λαμβάνουν οποιασδήποτε μορφής ναρκωτικής ουσίας.
- Όσοι παρακολουθούνται από Ψυχολόγο, Ψυχοθεραπευτή ή Ψυχίατρο χρειάζεται να τον έχουν ενημερώσει.

Δυστυχώς δεν μπορούν όλοι οι αιτούντες να λάβουν τις υπηρεσίες του Κέντρου ΗΕC. Θα προσπαθήσουμε να καλύψουμε όσο το δυνατόν περισσότερες αιτήσεις. Δεν λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα όλοι οι Σύμβουλοι Expansion Method. Περισσότερα στο 2109841088.

# Contacts

## Διεύθυνση

Θεραπευτήριο: Αλκυόνης 85, Παλαιό Φάληρο

Σχολή: Αμφιτρίτης 28, Παλαιό Φάληρο

---

## Τηλέφωνο

Θεραπευτήριο: +30210 9841088

Σχολή: +30210 9852813

---

## Media

[info@emoducation.com](mailto:info@emoducation.com)

[www.emoducation.com](http://www.emoducation.com)