

ΘΛΙΨΗ & ΜΟΝΑΞΙΑ

Τι μπορώ να κάνω τώρα;

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 2 ΛΕΠΤΑ

1

Αλλαξε μόνο τη θέση σου

Στήριξε την πλάτη ή τα πέλματά σου. Αν μπορείς, άνοιξε λίγο το φως ή μετακινήσου σε έναν διαφορετικό χώρο.

2

Ονόμασε αυτό που νιώθεις

Πες απλά: «Αυτή τη στιγμή νιώθω θλίψη, κενό ή μοναξιά». Δεν χρειάζεται να το εξηγήσεις ακόμη.

3

Κάνε μία βασική πράξη φροντίδας

Πιες λίγο νερό, πλύνε το πρόσωπό σου, φάε κάτι μικρό ή άλλαξε ρούχα. Διάλεξε μόνο ένα.

4

Στείλε ένα μήνυμα χωρίς πίεση

«Δεν είμαι πολύ καλά σήμερα. Μπορείς να είσαι λίγο μαζί μου ή να μου μιλήσεις;»

Δεν χρειάζεται να νιώσεις καλά για να κάνεις ένα μικρό βήμα.

ΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ

Μην μείνεις μόνος/η με τον κίνδυνο. Πήγαινε κοντά σε ασφαλές πρόσωπο και χρησιμοποίησε αμέσως τη διαδρομή «Χρειάζομαι άμεση βοήθεια». Είναι προτεραιότητα, όχι υπερβολή.

1. Κατανόησε τι συμβαίνει

Η θλίψη είναι ανθρώπινο συναίσθημα. Όταν όμως η πεσμένη διάθεση ή η απώλεια ενδιαφέροντος επιμένουν και δυσκολεύουν την καθημερινότητα, χρειάζεται αξιολόγηση — όχι περισσότερη πίεση προς τον εαυτό σου.

ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ

Μπορεί να νιώθεις μόνος/η ακόμη και ανάμεσα σε ανθρώπους. Μπορεί επίσης να έχεις λίγες επαφές χωρίς να υποφέρεις από μοναξιά. Αυτό που μετρά είναι η ποιότητα και η ασφάλεια της σύνδεσης που χρειάζεσαι.

Πώς μπορεί να εμφανιστεί

ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΩΜΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
«Δεν έχω σημασία» «Κανείς δεν με καταλαβαίνει» Απελπισία ή ενοχές	Βάρος ή κόπωση Αλλαγές στον ύπνο Αλλαγές στην όρεξη	Απόσυρση Αναβολή βασικών πραγμάτων Απώλεια ενδιαφέροντος

Πότε οι τεχνικές δεν αρκούν

1

Η διάθεση επιμένει

Νιώθεις πεσμένος/η ή έχεις χάσει το ενδιαφέρον σου τις περισσότερες ώρες της ημέρας, σχεδόν καθημερινά, για περίπου δύο εβδομάδες ή περισσότερο.

2

Η καθημερινότητα επηρεάζεται

Δυσκολεύεσαι σημαντικά στον ύπνο, στη φροντίδα του εαυτού, στο σχολείο, στην εργασία ή στις σχέσεις.

3

Η απόσυρση μεγαλώνει

Αποφεύγεις σχεδόν κάθε επαφή, χρησιμοποιείς αλκοόλ ή ουσίες για να αντέξεις ή αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει διέξοδος.

ΑΜΕΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Αν σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου, έχεις σχέδιο ή δεν εμπιστεύεσαι ότι θα παραμείνεις ασφαλής, μην χρησιμοποιήσεις μόνο ένα worksheet ή ηχητικό. Πήγαινε κοντά σε ασφαλές άτομο και ενεργοποίησε αμέσως επείγουσα υποστήριξη.

2. Δέκα λεπτά κίνησης προς τη ζωή

Χρόνος: 10 λεπτά

Όταν η διάθεση είναι χαμηλή, συχνά περιμένουμε πρώτα να εμφανιστεί το κίνητρο. Εδώ κάνουμε το αντίστροφο: επιλέγουμε μία πολύ μικρή πράξη και αφήνουμε τη δράση να προηγηθεί της διάθεσης.

1

Διάλεξε έναν μόνο τομέα

Σώμα: νερό ή ντους. Χώρος: άνοιγμα κουρτίνας ή τακτοποίηση μίας επιφάνειας. Σύνδεση: ένα μήνυμα ή λίγα λεπτά κοντά σε ανθρώπους.

2

Κάνε το βήμα αρκετά μικρό

Όχι «θα καθαρίσω το σπίτι», αλλά «θα μαζέψω πέντε αντικείμενα». Όχι «θα κοινωνικοποιηθώ», αλλά «θα στείλω ένα μήνυμα».

3

Βάλε χρονόμετρο δέκα λεπτών

Συμφώνησε με τον εαυτό σου ότι χρειάζεται να προσπαθήσεις μόνο μέχρι να χτυπήσει. Δεν δεσμεύεσαι να ολοκληρώσεις τα πάντα.

4

Ξεκίνα χωρίς να περιμένεις διάθεση

Η φράση είναι: «Δεν χρειάζεται να θέλω πολύ. Χρειάζεται μόνο να αρχίσω για δύο λεπτά».

5

Στα δέκα λεπτά, σταμάτησε και έλεγξε

Μπορείς να σταματήσεις χωρίς αποτυχία. Αν υπάρχει λίγη ακόμη ενέργεια, συνέχισε για άλλα πέντε λεπτά — όχι από ενοχή.

6

Κατέγραψε τη μικρή μεταβολή

Βάλε έναν αριθμό 0–10 πριν και μετά για ενέργεια ή βάρος. Ακόμη και μία μονάδα αλλαγής είναι πληροφορία.

Ο ΣΤΟΧΟΣ

Δεν είναι να νιώσεις αμέσως χαρά. Είναι να σπάσεις για λίγο τον κύκλο ακινησίας και απόσυρσης.

3. Σύνδεση χωρίς πίεση

Η σύνδεση δεν χρειάζεται να αρχίσει με μία βαθιά συζήτηση. Επίλεξε το χαμηλότερο σκαλοπάτι που είναι ασφαλές και εφικτό σήμερα.

1

Βρέσου κοντά σε ανθρώπινη παρουσία

Κάθισε για λίγο σε κοινόχρηστο χώρο, βιβλιοθήκη, καφέ, αυλή ή μπαλκόνι. Δεν χρειάζεται να μιλήσεις.

2

Στείλε ένα μικρό σήμα

Μία αντίδραση σε μήνυμα, ένα «Καλημέρα» ή μία φωτογραφία μπορεί να είναι η πρώτη γέφυρα.

3

Χρησιμοποίησε μήνυμα χαμηλής πίεσης

«Δεν είμαι πολύ στα πάνω μου. Δεν χρειάζεται να λύσεις κάτι· θα ήθελα μόνο λίγη παρέα ή ένα σύντομο τηλεφώνημα».

4

Πρότεινε μία μικρή κοινή δραστηριότητα

Έναν σύντομο περίπατο, έναν καφέ, κοινή μελέτη ή να παρακολουθήσετε κάτι μαζί — ακόμη και διαδικτυακά.

5

Ζήτησε καθαρά την υποστήριξη που χρειάζεσαι

Πες αν θέλεις να σε ακούσουν, να μείνουν κοντά, να σε βοηθήσουν πρακτικά ή να σε συνοδεύσουν σε επαγγελματία.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ

Δεν χρειάζεται να επιστρέψεις σε άνθρωπο που σε πληγώνει ή σε φοβίζει. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο προσωπικό δίκτυο, η σύνδεση μπορεί να ξεκινήσει με επαγγελματία, σχολική/δημοτική υπηρεσία ή οργανωμένη ομάδα υποστήριξης.

4. Συναίσθημα, ανάγκη, επόμενο βήμα

Η θλίψη συχνά γίνεται ένα αόριστο βάρος. Όταν τη μετατρέπεις σε συγκεκριμένο συναίσθημα, ανάγκη και πράξη, δεν εξαφανίζεται — γίνεται όμως λίγο πιο διαχειρίσιμη.

1

Ονόμασε το συναίσθημα

«Νιώθω θλίψη», «νιώθω κενό», «νιώθω απόρριψη», «νιώθω μόνος/η». Επίλεξε τη λέξη που πλησιάζει περισσότερο.

2

Ρώτησε ποια ανάγκη υπάρχει από κάτω

Ίσως χρειάζεσαι ξεκούραση, παρουσία, να σε ακούσουν, σαφήνεια, πρακτική βοήθεια ή επαγγελματική υποστήριξη.

3

Επίλεξε μία ήπια πράξη μέσα στις 24 ώρες

Η πράξη χρειάζεται να είναι συγκεκριμένη και εφικτή: ένα μήνυμα, ένα γεύμα, δέκα λεπτά έξω ή κλείσιμο ραντεβού.

Παράδειγμα

ΤΙ ΝΙΩΘΩ	ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ	ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΠΙΑ ΠΡΑΞΗ
«Νιώθω μόνος/η και απογοητευμένος/η.»	«Χρειάζομαι παρουσία, όχι συμβουλές.»	«Θα ζητήσω ένα δεκάλεπτο τηλεφώνημα σήμερα.»

Δοκίμασέ το τώρα

Αυτή τη στιγμή νιώθω:

Αυτό που χρειάζομαι περισσότερο είναι:

Η πιο ήπια πράξη που μπορώ να κάνω μέσα στις επόμενες 24 ώρες:

5. Ο προσωπικός μου χάρτης

Συμπλήρωσε τον χάρτη μετά από μία δύσκολη στιγμή. Στόχος είναι να δεις πότε η θλίψη και η μοναξιά δυναμώνουν και ποια μικρή κίνηση σε βοηθά.

Πότε και πού ένιωσα πιο έντονα τη θλίψη ή τη μοναξιά;

Ποια σκέψη εμφανίστηκε;

Τι παρατήρησα στο σώμα μου;

Τι έκανα αμέσως μετά;

Τι βοήθησε έστω και λίγο;

Τι είδους σύνδεση ή φροντίδα χρειαζόμουν εκείνη τη στιγμή;

Ένταση πριν και μετά

ΠΡΙΝ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ΜΕΤΑ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ

1. _____
2. _____
3. _____

6. Το προσωπικό μου σχέδιο

Συμπλήρωσέ το σε μία σχετικά ήρεμη στιγμή, ώστε να μη χρειάζεται να αποφασίζεις τα πάντα όταν η διάθεση βαραίνει.

1. Το πρώτο σημάδι που συνήθως παρατηρώ:

2. Η δεκάλεπτη πράξη που θέλω να δοκιμάσω:

3. Ο άνθρωπος ή η υπηρεσία με την οποία μπορώ να επικοινωνήσω:

Πότε ζητώ επαγγελματική βοήθεια

Ζήτησε αξιολόγηση όταν η πεσμένη διάθεση ή η απώλεια ενδιαφέροντος επιμένουν, όταν αλλάζει σημαντικά ο ύπνος ή η όρεξη, όταν δυσκολεύεσαι να φροντίσεις τον εαυτό σου, να λειτουργήσεις στο σχολείο ή στην εργασία, όταν η απόσυρση μεγαλώνει ή όταν χρησιμοποιείς αλκοόλ, ουσίες ή φάρμακα χωρίς καθοδήγηση για να αντέξεις.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΚΕΨΕΙΣ ΑΥΤΟΒΛΑΒΗΣ Ή ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μην μείνεις μόνος/η. Πήγαινε κοντά σε ασφαλές πρόσωπο, απομακρύνσου από αντικείμενα ή ουσίες που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για βλάβη και ενεργοποίησε αμέσως τη διαδρομή επείγουσας υποστήριξης. Αν κινδυνεύει κάποιος άλλος, μην τον αφήσεις μόνο και κάλεσε επείγουσα βοήθεια.

ΘΥΜΗΣΟΥ

Η θλίψη δεν είναι τεμπελιά και η μοναξιά δεν είναι αποτυχία χαρακτήρα. Η μικρή κίνηση, η ασφαλής σύνδεση και η έγκαιρη βοήθεια είναι μορφές φροντίδας.