



Η ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝ

Αυτό το μικρό κόμικ δημιουργήθηκε από την Jill Hosey και την Global Child- EMDR Alliance την εποχή του κορωνοϊού . Απευθύνεται σε εφήβους, για να τους ενημερώσει, αλλά και για να το χρησιμοποιήσουν ως πηγή δύναμης και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που υπάρχουν αυτή τη χρονική στιγμή.



... έτσι λοιπόν παιδιά, δεν ξέρουμε ακόμα πότε θα γυρίσουμε πίσω στο σχολείο, αλλά ας είμαστε σε επαφή για ό,τι νεότερο. Αυτό γίνεται για να είμαστε όλοι ασφαλείς.



Τι; Κλείνουν τα σχολεία; Και κινδυνεύει η ασφάλειά μας;



Είμαι τόσο χαρούμενη! Σε λίγο καιρό θα είχαμε εξετάσεις και δεν έχω προετοιμαστεί καλά.

Ας γίνει ό,τι θέλει. Δε με νοιάζει. Βέβαια θα αρχίσω να βαριέμαι χωρίς σχολείο.

Δε σε νοιάζει; Με κοροϊδεύεις; Πότε θα επιστρέψουμε στην τάξη; Τι θα γίνει με τα μαθήματά μας; Και τι θα πει « να είμαστε σε επαφή για ό,τι νεότερο»?



Σιγά το φοβερό! Κάνουμε ένα διάλειμμα!

Ξανασκέψου το Ελένη...θα κοιμόμαστε μέχρι ό,τι ώρα θέλουμε, θα κάνουμε παρέα και θα κάνουμε γενικά αυτό που θέλουμε!

Ναι, αλλά για πόσο; Και αν κάποιος αρρωστήσει; Αρχίζω να φοβάμαι!

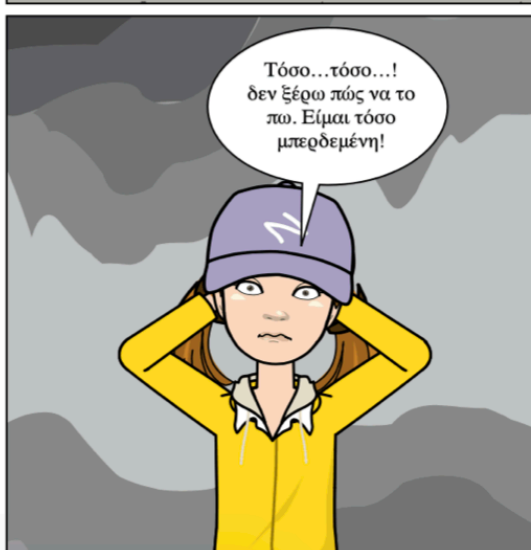


Ηρέμησε Ελένη! Θα είμαστε πίσω στο σχολείο πριν καλά - καλά το καταλάβουμε. Και τότε, θα αρχίσω εγώ να στενοχωριέμαι.

Βάζω στοίχημα ότι η Θεσία και ο Θεός σου θα σε βάζουν να κάνεις δουλειές.

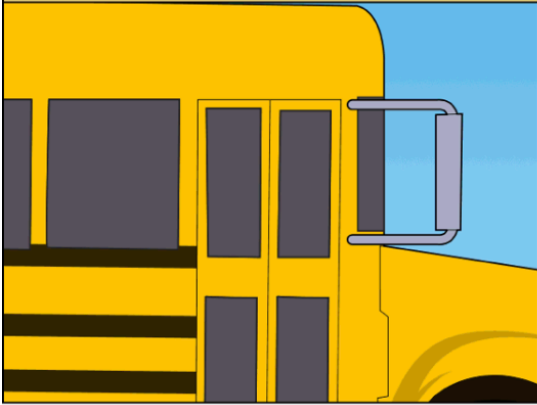


Γιατί η Κατερίνα είναι τόσο χαρούμενη με όλο αυτό που συμβαίνει; Γιατί τον Γιάννη δεν τον ενδιαφέρει; Και εγώ γιατί είμαι τόσο...



Τόσο... τόσο...! Δεν ξέρω πώς να το πω. Είμαι τόσο μπερδεμένη!

Λίγα λεπτά αργότερα, η Ελένη πηγε στη στάση του λεωφορείου και χαιρέτησε το Γιάννη και την Κατερίνα. Στο μυαλό της επικρατούσε χάος. Αυτό δεν της συνέβαινε πρώτη φορά. Αλλά, αυτή τη φορά ήταν πιο έντονο.



Γύρισα!



Ελένη, τι συμβαίνει; Μοιάζεις τόσο...

Στενοχωρημένη. Ή Ανήσυχη. Ή κάτι τέτοιο...



Αυτό είναι! Είμαι στενοχωρημένη. Αλλά και φοβισμένη. Και νιώθω και μπερδεμένη.



Τα σχολεία έκλεισαν σήμερα. Όλη αυτή ιστορία με τον κορωνοϊό. Δεν έχω ιδέα πότε θα ξανανοίξουν. Έχω τόσα πολλά στο μυαλό μου.

Ναι, το ακούσαμε στις ειδήσεις και δεν ξέρουμε μέχρι πότε θα συνεχιστεί. Θες να μιλήσουμε γι' αυτό;



Όχι, δε θέλω!



Ας το αφήσουμε προς το παρόν και ας το συζητήσουμε όταν θα τρώμε βραδινό.

Μμ... Φυσικά, πρέπει να το συζητήσουμε.

Ίσως πιο μετά. Πηγαίνω στο δωμάτιό μου.



Γκίζμο, δεν ξέρω τι να κάνω. Όλο αυτό είναι τόσο εξαντλητικό. Και θέλουν και να το συζητήσουμε! Ας πάρουμε έναν υπνάκο. Δεν αντέχω άλλο και θέλω να μη σκέφτομαι τίποτα.



Θα κλείσω για λίγο ώρα τα μάτια μου. Ίσως όταν ξυπνήσω, να έχει τελειώσει αυτή η κατάσταση... ζζζ



Και όταν νιώθουμε ότι έχουν αλλάξει τόσα πολλά πράγματα, το μυαλό και το σώμα μας επεμβαίνουν για να μας προστατεύσουν από όλο αυτό το άγχος! Βλέπω ότι ο τρόπος που ακολουθείς ως τώρα είναι να αποφεύγεις όσα σκέφτεσαι και όσα νιώθεις. Εγώ όμως έχω να σου προτείνω κάποιους άλλους τρόπους, που μπορεί να σε βοηθήσουν.



Αλήθεια; Ποιους τρόπους έχεις; Οι φίλοι μου, ο Γιάννης και η Κατερίνα ,δε νιώθουν το ίδιο με μένα. Είναι χαρούμενοι ή δεν τους νοιάζει. Κι εμένα αυτό με μπερδεύει. Έτσι δε μπορώ ούτε να...



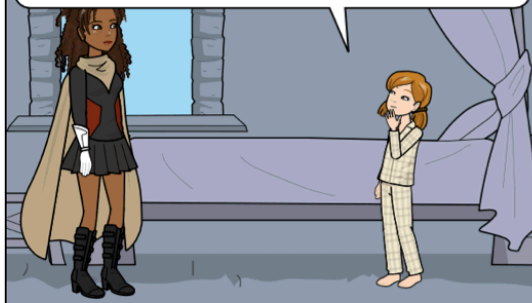
Νιώθουμε πράγματι μπερδεμένοι όταν , ενώ αντιμετωπίζουμε την ίδια κατάσταση με τους άλλους, εκείνοι νιώθουν διαφορετικά από μας. Εγώ βρίσκομαι εδώ για να μοιραστώ μαζί σου κάποια πράγματα, που θα σε βοηθήσουν σε αυτή τη δύσκολη χρονική στιγμή. Μπορείς μάλιστα να τα πεις και στους φίλους σου, ακόμα κι αν αυτοί νιώθουν διαφορετικά από σένα.



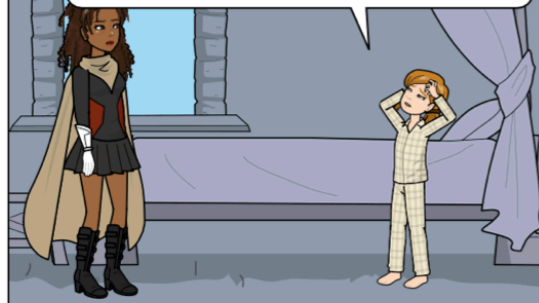
Μπορώ, για παράδειγμα, να σου μάθω πώς μπορείς να χαλαρώνεις και να χειρίζεσαι σιγά σιγά το άγχος σου , αντί να αποφεύγεις να το αντιμετωπίσεις.



Σε ακούω προσεκτικά. Κοιμήθηκα, για να σταματήσω να σκέφτομαι αυτό που μου συμβαίνει, αλλά έχω την εντύπωση τελικά πως αυτό δε θα έχει περάσει όταν ξυπνήσω. Ο Μπαμπάς μου, μου λέει όλη την ώρα ότι δε βοηθάει σε τίποτα το να διώχνω μακριά τα συναισθήματά μου, αλλά δεν ξέρω τι άλλο να κάνω! Το να μη γνωρίζω τι θα συμβεί με τον Κορωνοϊό, είναι...είναι...πολύ δύσκολο.



Θέλω να σου κάνω κάποιες ερωτήσεις ,για το τι είναι τελοσπάντων αυτός ο ιός. Και δε μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει μέσα μου, ούτε ξέρω τι μπορώ να κάνω για αυτό! Μου φαίνονται τόσα πολλά όλα όσα συμβαίνουν. Συνήθως, όταν κάτι με απασχολεί, βλέπω τους φίλους μου και τα συζητάμε μεταξύ μας, αλλά ούτε αυτό δε μπορώ να κάνω τώρα!



Μπορώ να σε βοηθήσω! Γιατί , ως σοφή βοηθός, μα από τις δυνάμεις που έχω, είναι να μοιράζομαι αυτά που γνωρίζω . Να ξέρεις, πως, όταν γνωρίζουμε όλα όσα χρειαζόμαστε, μπορούμε να καταλάβουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, αντί να τα αποφύγουμε.

Μπορώ να καταλάβω γιατί είναι σημαντική η γνώση, αλλά γιατί είναι σημαντικό το να καταλαβαίνουμε αυτά που σκεφτόμαστε και που νιώθουμε;



Αυτή είναι μια πολύ καλή ερώτηση! Είναι πολύ σημαντικό να παίρνουμε τα μηνύματα που μάς δίνουν οι σκέψεις, τα συναισθήματά μας και όσα νιώθουμε στο σώμα μας, οι αισθήσεις μας δηλαδή.

Αν δεν το κάνουμε, τότε κινδυνεύουν όλα αυτά μέσα μας να εγκλωβιστούν και να παγώσουν, περιμένοντας ότι κάποια στιγμή θα τα ακούσουμε. Όταν αγνοούμε αυτά τα μηνύματα, θα συνεχίσουν να εμφανίζονται ξανά, με πιο ενοχλητικό τρόπο, για να τραβήξουν την προσοχή μας.



Μμμ, δηλαδή εννοείς ότι αν προσπαθήσω να αγνοήσω ή να διώξω μακριά όλα όσα νιώθω, θα ξαναεμφανιστούν αργότερα για να μου δώσουν το μήνυμα που θέλουν;



Ναι! Τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι αισθήσεις μας έχουν πολύ σημαντικές πληροφορίες για εμάς. Και αφού ακούσουμε τα μηνύματα που έχουν να μας δώσουν, το επόμενο βήμα είναι να ζητήσουμε βοήθεια από τους άλλους ή από τον εαυτό μας!



Ο Κορωνοϊός μπορεί να μας κάνει να θυμηθούμε άλλες στιγμές στη ζωή μας, που είχαμε έντονα συναισθήματα, μπερδεμένες σκέψεις ή φόβους ή που είχαμε χάσει τον έλεγχο.



Όταν έχουμε μια δυσάρεστη εμπειρία ,το μυαλό και το σώμα μας έχει την ευκαιρία να την επεξεργαστεί ,ώστε να μη βαραινεί πια το μυαλό και το σώμα μας. Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αισθάνεται , μπορούμε να βρούμε και τρόπους να ηρεμήσουμε.



Εντάξει, συμφωνώ. Θέλω να με βοηθήσεις. Αυτές τις μέρες δε μου αρέσει καθόλου δε μπορώ να συναντήσω τους φίλους μου, να πάω στη βιβλιοθήκη ή να βρεθώ μαζί τους και να πάω στο Mall. Δεν ξέρω τι να κάνω για αυτό!



Έχεις δίκιο! Πρώτα απ' όλα, όμως, ας φτιάξουμε μια «ασπίδα γνώσης» για τη σωματική μας ασφάλεια.



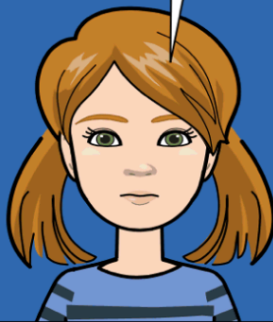
Ο κορωνοϊός ή COVID-19, είναι ένας ιός, που μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο, όταν είμαστε πολύ κοντά. Γι' αυτό κρατάμε αποστάσεις από τους άλλους ανθρώπους. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ποια είναι τα συμπτώματα, πώς μπορούμε να κολλήσουμε και πώς μπορούμε να παραμείνουμε υγιείς.



Όταν ξέρουμε τι χρειάζεται για να προστατευτούμε, μειώνουμε τις πιθανότητες να κολλήσουμε. Αλλά, οι πολλές πληροφορίες μπορεί να μας ενισχύσουν το φόβο! Γι' αυτό, είναι καλύτερα να ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές, 1-2 φορές τη μέρα.



Ναι, κάποιοι παρακολουθούν όλη μέρα ειδήσεις και αυτό δε φαίνεται να είναι καλό.



Ένας τρόπος να μείνουμε υγιείς είναι να πλένουμε τα χέρια μας , καθώς τραγουδάμε το αγαπημένο μας τραγούδι για 20 δευτερόλεπτα! Είναι ακόμα σημαντικό να βήχουμε και να φτερνιζόμαστε πάνω στα μανίκια μας, να μη αγγίζουμε το πρόσωπο μας και να καθαρίζουμε όλες τις επιφάνειες που αγγίζουμε. Και πρέπει να κρατάμε αποστάσεις από τους άλλους, για να μη μεταδοθεί ο ιός.



Αφού μάθαμε όλα όσα μας χρειάζονται για να παραμείνουμε υγιείς, μπορούμε να ασχοληθούμε με το πώς επιδρά όλη αυτή η κατάσταση στα συναισθήματα, στις σκέψεις και το σώμα μας. Η τόσο αβεβαιότητα που υπάρχει, μπορεί πραγματικά να μας επηρεάσει πολύ! Και επειδή είμαστε μακριά και από τους φίλους μας, μπορεί να νιώσουμε μοναξιά και στενοχώρια.



Ναι! Νιώθω πολλά και διαφορετικά συναισθήματα. Τη μια ανησυχώ, την άλλη νιώθω μοναξιά και μετά τα νιώθω όλα μπερδεμένα.



Θέλω να ξέρεις ότι είναι πολύ φυσιολογικό να τα νιώθεις όλα αυτά. Να θυμάσαι ότι τα συναισθήματα μας δίνουν πολύ σημαντικές πληροφορίες, ακόμα και όταν είναι έντονα ή δυσάρεστα. Τα συναισθήματα πρέπει να ακούγονται, αλλιώς παγιδεύονται μέσα μας! Ενώ όταν μιλάμε για αυτά νιώθουμε ότι μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε πιο εύκολα.



Τι νιώθεις σε αυτές τις δύσκολες στιγμές; Αυτά που νιώθεις είναι καινούρια για σένα ή τα έχεις ξαναιώσει;



Αναρωτιέμαι πώς μπορούμε να νιώσουμε καλοσύνη και κατανόηση απέναντι στα συναισθήματά μας, τόσο στα ευχάριστα όσο και στα δυσάρεστα. Γιατί, για να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, πρέπει να δείξουμε βαθιά κατανόηση σε αυτά και στον εαυτό μας.



Μπορεί ακόμα να παρατηρήσουμε ότι οι μπερδεμένες σκέψεις μας κάνουν να νιώθουμε αδύναμοι. Το σώμα μας μπορεί να νιώθει άβολα. Το καλό είναι ότι μπορούμε να κάνουμε πράγματα και να βρούμε τη δύναμή μας, για να κάνουμε πιο καθαρές σκέψεις, για να ηρεμήσει το σώμα μας και να αισθανθούμε τελικά καλύτερα.



Ωχ Θεέ μου! Ναι! Το μυαλό μου αρχίζει να σκέφτεται ότι «δεν είμαι ασφαλής! Ότι κάτι κακό θα συμβεί! Ότι μπορεί να αρρωστήσει κάποιος στην οικογένειά μου!» Και τότε γίνεται το στομάχι μου κόμπος και πονάει το κεφάλι μου.



Με αυτό που σου συμβαίνει Ελένη αυτή τη στιγμή, μπορείς να καταλάβεις ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, επηρεάζουν και το σώμα μας. Το σώμα μας έχει κι αυτό να μας δώσει κάποια μηνύματα, που είναι πολύ σημαντικά, ακόμα και αν είναι δυσάρεστα. Αναρωτιέμαι αν μπορούμε μαζί να δούμε τα μηνύματα που σου στέλνει το σώμα σου αυτή τη στιγμή.



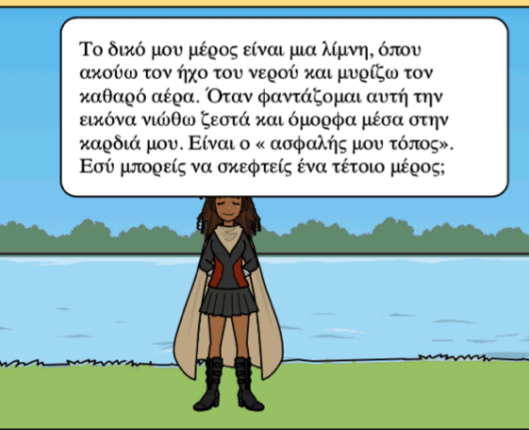
Εντάξει, νομίζω το κατάλαβα. Είναι λοιπόν σημαντικό να ακούμε τα μηνύματα που έχουν να μας δώσουν οι σκέψεις, τα συναισθήματά μας και το σώμα μας. Και αν δεν ακούσουμε τα μηνύματα, αυτά συνεχώς θα εμφανίζονται μπροστά μας, ίσως με πιο έντονο ή δυσάρεστο τρόπο. Και μετά τι κάνουμε;



Πολύ καλή κι αυτή η ερώτηση! Ας συζητήσουμε λοιπόν τι μπορούμε να κάνουμε αφού καταλάβουμε τι έχουν να μας πούνε οι σκέψεις, τα συναισθήματα και το σώμα μας.



Όταν καταλάβουμε ακριβώς τι είναι αυτό που νιώθουμε, μπορούμε να φανταστούμε ένα ήρεμο μέρος, που όταν το σκεφτόμαστε μας κάνει να νιώθουμε όμορφα και ήρεμα μέσα μας.



Το δικό μου μέρος είναι μια λίμνη, όπου ακούω τον ήχο του νερού και μυρίζω τον καθαρό αέρα. Όταν φαντάζομαι αυτή την εικόνα νιώθω ζεστά και όμορφα μέσα στην καρδιά μου. Είναι ο «ασφαλής μου τόπος». Εσύ μπορείς να σκεφτείς ένα τέτοιο μέρος;

Το δικό μου μέρος είναι στην παραλία μαζί με τους φίλους μου. Πηγαίνουμε εκεί κάθε καλοκαίρι και μου αρέσει να νιώθω την άμμο στα πόδια μου και τη ζέση στο πρόσωπό μου. Νιώθω τόσο ήρεμη όταν το σκέφτομαι!



Αυτό που μπορούμε επίσης να κάνουμε όταν νιώθουμε δυσάρεστα είναι «Το Φιλί της Πεταλούδας».

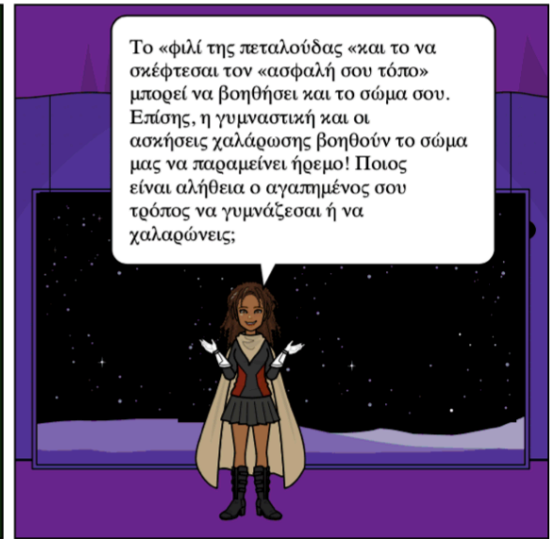
Για να το κάνουμε αυτό, χρειάζεται να σταυρώσουμε τα χέρια μας μπροστά στο στήθος και να ακουμπάμε εναλλάξ, μια τον ένα ώμο μας και μια τον άλλο. Σαν να αγκαλιάζουμε δηλαδή τον εαυτό μας! Μπορείς αυτό να το κάνεις καθώς σκέφτεσαι αυτό το μέρος που σε ηρεμεί. Σταυρώνοντας τα χέρια και χτυπώντας ελαφρά μια τον ένα ώμο σου και μια τον άλλο. Δοκίμασέ το. Βλέπεις ότι σε ηρεμεί;



Και τι θα γίνει με το σώμα μου; Έχω παρατηρήσει ότι νιώθω ένταση, ένα σφίξιμο.



Το «φιλί της πεταλούδας «καί το να σκέφτεσαι τον «ασφαλής σου τόπο» μπορεί να βοηθήσει και το σώμα σου. Επίσης, η γυμναστική και οι ασκήσεις χαλάρωσης βοηθούν το σώμα μας να παραμείνει ήρεμο! Ποιος είναι αλήθεια ο αγαπημένος σου τρόπος να γυμνάξεσαι ή να χαλαρώνεις;



Μου αρέσει η yoga! Και κάποιος μου είπε ότι μπορείς να παρακολουθήσεις ακόμα και ομαδικά μαθήματα yoga στο διαδίκτυο!



Επίσης μου αρέσει να βλέπω βίντεο με χορό στο Tik Tok! Χορεύω καθώς τα παρακολουθώ και έτσι κινείται το σώμα μου. Και νιώθω τους ώμους μου να χαλαρώνουν. Καμιά φορά τραγουδάω και μου αρέσει και αυτό πάρα πολύ!



Ο φίλος μου ο Γιάννης μου έχει δείξει πώς να κάνω βαθιές αναπνοές και να μιλάω ψιθυριστά καθώς είμαι ξαπλωμένη. Στην αρχή νόμιζα ότι δε θα βοηθούσε, αλλά έμεινα έκπληκτη όταν πράγματι μετά από αυτό ένιωσα πιο ήρεμη!



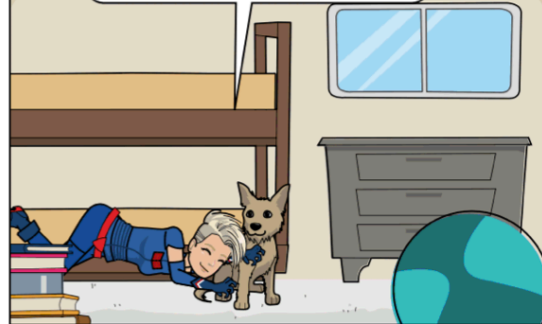
Όλες αυτές οι υπέροχες ιδέες που μου λες, μας δείχνουν ότι υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ακόμα και όταν όλα μοιάζουν αβέβια και άγνωστα. Άκου λοιπόν και μερικούς ακόμα τρόπους που μου είπαν οι δικοί μου φίλοι για να νιώθω δυνατή, όταν τα πράγματα είναι δύσκολα και αβέβια!



Όταν νιώθω μεγάλη μοναξιά, επειδή δε μπορώ να δω τους φίλους μου και όλους όσους αγαπώ και μένουν μακριά μου, προσπαθώ να μιλάω μαζί τους με βιντεοκλήσεις και έτσι νιώθω ότι συνδέομαι μαζί τους. Λέμε αστεία και γελάμε, όχι βέβαια με αυτά που συμβαίνουν γύρω μας, αλλά για νιώσουμε πιο ανάλαφρα, κι αυτό με βοηθά.



Περνάω χρόνο αγκαλιάζοντας και χαϊδεύοντας το κατοικίδιό μου. Έτσι νιώθω ότι συνδέομαι με κάποιον, αυτή την εποχή που χρειάζεται να κρατάμε απόσταση μεταξύ μας και να μην αγγίζουμε ο ένας τον άλλο.



Περνάω το χρόνο μου συζητώντας και παίζοντας επιτραπέζια παιχνίδια με την οικογένειά μου



Μπορώ να τηλεφωνήσω στη γραμμή στήριξης που υπάρχει για παιδιά της ηλικίας μου ή σε έναν ψυχολόγο. Δεν έχω πολλούς κοντινούς ανθρώπους για να μιλάω και με βοηθάει να ξέρω ότι υπάρχουν εκεί έξω κάποιοι ειδικοί στους οποίους μπορώ να μιλήσω.



Ουάου! Φαίνεται ότι τελικά έχω πολλές επιλογές. Εσύ και οι φίλοι σου φαίνεται ότι γνωρίζετε πολλά πράγματα.



Θα είμαστε εδώ όποτε μας χρειαστείς Ελένη. Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να κοιτάξεις βαθιά μέσα σου και θα ανακαλύψεις όλη τη σοφία που έχεις!

Ευχαριστώ, να... νυστάζω... όλη αυτή η χαλάρωση... πρέπει να πω στο Γιάννη και στην Κατερίνα ότι... ζζζ

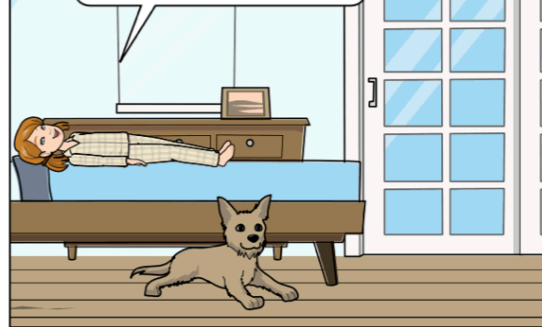


Η Ελένη άρχισε σιγά σιγά να ξυπνάει και συνειδητοποίησε ότι ένιωθε κάπως διαφορετικά. Το σώμα της ήταν πιο ανάλαφρο, οι έντονες σκέψεις είχαν υποχωρήσει, και άρχισε να νιώθει μέσα της αισιοδοξία.

αρχίζει να ξυπνάει και να χασμουριέται



Γκίζμο! Ξύπνα! Είδα ένα πολύ ωραίο όνειρο και έμαθα πολλά πράγματα. Έλα να πάρουμε τηλέφωνο το Γιάννη και την Κατερίνα. Και μετά θα πάω να μιλήσω με το Μπαμπά και τη Μαμά.



Να θυμάσαι, είμαστε όλοι μαζί ενωμένοι σε αυτό που συμβαίνει. Δεν είμαστε μόνοι μας. Μπορούμε να μοιραστούμε τις πηγές δύναμής μας. Έχουμε μέσα μας τη δύναμη να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους, όσο μακριά και να βρίσκονται από μας. Οι δύσκολες στιγμές μπορεί να είναι η αρχή για να γίνουν πολλά όμορφα καινούρια πράγματα, βοηθώντας ο ένας τον άλλο.



Όταν ενώνουμε όλοι μαζί τις δυνάμεις μας καταφέρνουμε περισσότερα πράγματα και γινόμαστε πιο δυνατοί, αφού η μεγαλύτερη δύναμη που υπάρχει είναι η Αγάπη.



Η «Εποχή του Κορωνοϊού» είναι είναι μια εικονογραφημένη ιστορία εμπνευσμένη από τη διδασκαλία της Ana Gomez και το AGATE Institute. Η προσαρμογή έγινε από τη Jillian Hosey, MSW RSW. Μετάφραση: Αλεξία Τσιλιμπώκου

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Artigas, L. & Jarero I. (1998). The Butterfly Hug. In M. Luber (Ed.), (2013). Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Catastrophes: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets.

Gomez, A.M. (2019). Let's Have a Visit with Our Feelings: A Book for Children to Increase Emotional Tolerance and Acceptance. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2018). Stories and Storytellers: The Thinking Mind, the Heart, and the Body. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2012). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing.

Parnell, L. (2007). Tapping in: A Step-by-Step Guide to Activating your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds True.

Shapiro, L.E. & Sprague, R.K. (2009). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions. New Harbinger Publications.

Shapiro, R. (2009). EMDR Solutions II: For Depression, Eating Disorders, Performance, and More. W. W. Norton & Company.