



## Πώς να φροντίσω την Ψυχική μου Υγεία σε συνθήκες απομόνωσης;

**ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ** ότι είναι φυσιολογικό να είμαστε όλοι αναστατωμένοι και ανήσυχοι για την υγεία μας, την υγεία των αγαπημένων μας και τις αλλαγές στη ζωή μας

**ΣΥΜΠΙΝΩ** τον εαυτό μου και δεν έχω υπερβολικές προσδοκίες για το τι πρέπει να πετύχω κατά την περίοδο αυτή, ειδικά κατά την περίοδο της προσαρμογής

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΟΥΜΑΙ** τακτικά και σωστά για την κατάσταση της πανδημίας από έγκυρες πηγές

**ΑΠΟΦΕΥΓΩ** να εκτίθεμαι διαρκώς σε αρνητικά νέα και σχόλια.

**ΠΡΟΣΠΑΘΩ** να διατηρώ ένα κανονικό πρόγραμμα, στο βαθμό που είναι εφικτό

**ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ** δραστηριότητες στο σπίτι που αγαπώ, για τις οποίες δεν είχα ποτέ χρόνο. Φροντίζω το σπίτι, τον κήπο, το κατοικίδιο μου, τον εαυτό μου!

**ΕΠΟΚΟΙΝΩΝΩ** συχνά με αγαπημένα άτομα είτε δια ζώσης (εάν μένουμε μαζί), τηλεφωνικά ή διαδικτυακά

**ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ** τις ανησυχίες και τις σκέψεις μου με άτομα που εμπιστεύομαι

**ΣΤΗΡΙΖΩ** τους άλλους ανθρώπους και βοηθώ όσο μπορώ παραμένοντας ασφαλής

**ΞΕΚΟΥΡΑΖΟΜΑΙ** αρκετά, τρώω υγιεινά και διατηρώ ένα πρόγραμμα άσκησης, όσο καλύτερα μπορώ

**ΕΑΝ** παρατηρήσω έντονα αισθήματα θλίψης ή αλλαγές στη συμπεριφορά μου που με ανησυχούν ζητώ βοήθεια από δικούς μου ανθρώπους ή γραμμή ψυχολογικής στήριξης.



## ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου – 1410

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου – Συμβουλευτική μέσω διαδικτύου (<https://onek.org.cy/archiki-selida/programmata-ipiresies/simvouleftikes-ipiresies/e-counseling/>)

Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας “ΠΕΡΣΕΑΣ” – 1456

Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου – 1402

Υπηρεσία Καταπολέμησης Ναρκωτικών, Αστυνομία Κύπρου - 1498  
116111 Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά του μη κυβερνητικού Οργανισμού Hope For Children

Σύνδεσμος Καρκινοπαθών Κύπρου - 1469

Σύνδεσμος για την αντιμετώπιση και την πρόληψη της βίας στην οικογένεια – 1440

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού - 1455

Γραμμή Βοήθειας για θέματα χρήσης του διαδικτύου του Κυπριακού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου «CyberEthics» - 70000 116

Ευρωπαϊκή γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων - 116 111

Δωρεάν Γραμμή Διακοπής Καπνίσματος - 1431