

ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Πώς να κάνω φίλους και να ξεπεράσω τη μοναξιά όταν είμαι ντροπαλός/ή

Οδηγός αυτοβοήθειας με ασκήσεις και πρόγραμμα 14 ημερών, για όσους νιώθουν μόνοι ή ντροπαλοί και θέλουν να κάνουν φίλους, με μικρά και ρεαλιστικά βήματα.

Δημήτριος Παγώνης

Περιεχόμενα



Από πού προέρχεται αυτός ο οδηγός	3
Πριν ξεκινήσεις	3
1. Μοναξιά και ντροπαλότητα: τι είναι και τι δεν είναι	5
2. Ο κύκλος της αποφυγής	7
3. Οι σκέψεις που σε κρατούν πίσω	9
4. Το σώμα όταν αγχώνεσαι: ανάσα και στήριξη	11
5. Η σκάλα των μικρών βημάτων	14
6. Πώς ξεκινάς και πώς κρατάς μια συζήτηση	16
7. Πού βρίσκεις ανθρώπους που σου θυμίζουν τον εαυτό σου	18
8. Από γνωστός/ή σε φίλος/η	20
9. Η απόρριψη και το «όχι»	22
10. Οι δύσκολες μέρες και οι υποτροπές	24
11. Πρόγραμμα 14 ημερών	26
12. Πότε χρειάζεσαι ειδικό	27
13. Φύλλα εργασίας (για εκτύπωση)	28
Αν σου φάνηκε χρήσιμος αυτός ο οδηγός	30
Πηγές	31

Οδηγός αυτοβοήθειας. Δεν αντικαθιστά ιατρική ή ψυχολογική βοήθεια. Αν χρειάζεσαι ειδικό, δες το κεφάλαιο 12.

Από πού προέρχεται αυτός ο οδηγός

Αυτός ο οδηγός γράφτηκε για να σε βοηθήσει να κάνεις μικρά, πρακτικά βήματα προς περισσότερη επαφή με ανθρώπους, με τον δικό σου ρυθμό.

Δεν είμαι ψυχολόγος ούτε γιατρός και ο οδηγός δεν αντικαθιστά θεραπεία. Βασίζεται σε γενικές αρχές που περιγράφουν γνωστοί οργανισμοί ψυχικής υγείας (τις βρίσκεις στο τέλος, στις «Πηγές») και σε απλή λογική: μικρά βήματα, επανάληψη, υπομονή.

Μπορεί να σου φανεί χρήσιμος αν η μοναξιά ή η ντροπή σου δυσκολεύουν την καθημερινότητα, αλλά δεν σε εμποδίζουν να λειτουργείς. Αν νιώθεις ότι σε πνίγουν, διάβασε νωρίς το κεφάλαιο «Πότε χρειάζεσαι ειδικό».

Πριν ξεκινήσεις

Η ντροπαλότητα και η μοναξιά δεν λύνονται με ένα μεγάλο άλμα, αλλά με πολλά μικρά βήματα που επαναλαμβάνονται. Γι' αυτό ο οδηγός είναι χτισμένος σε μικρά κεφάλαια, με μία άσκηση στο καθένα και ένα πρόγραμμα 14 ημερών στο τέλος.

Ο κορμός της μεθόδου είναι τέσσερα βήματα, που θα τα συναντάς σε όλο τον οδηγό:

1. **Παύση.** Σταματάς πριν αποφύγεις ή πριν φύγεις.
2. **Ανάσα.** Μία αργή εκπνοή, μεγαλύτερη από την εισπνοή.
3. **Αίσθηση.** Παρατηρείς τι νιώθεις στο σώμα και τι σκέφτεσαι, χωρίς να τα κρίνεις.
4. **Μικρή κίνηση.** Κάνεις το πιο μικρό βήμα που σου φαίνεται εφικτό σήμερα.

Πώς να τον χρησιμοποιήσεις

- Διάβασε ένα κεφάλαιο τη φορά. Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα.
- Κάνε το «Μικρό βήμα» του κεφαλαίου πριν περάσεις στο επόμενο.
- Κράτα ένα τετράδιο. Τα φύλλα εργασίας στο τέλος μπορείς να τα εκτυπώσεις.
- Αν μια μέρα δεν τα καταφέρεις, ξαναπροσπάθησε την επόμενη. Αυτό είναι μέρος της διαδικασίας.

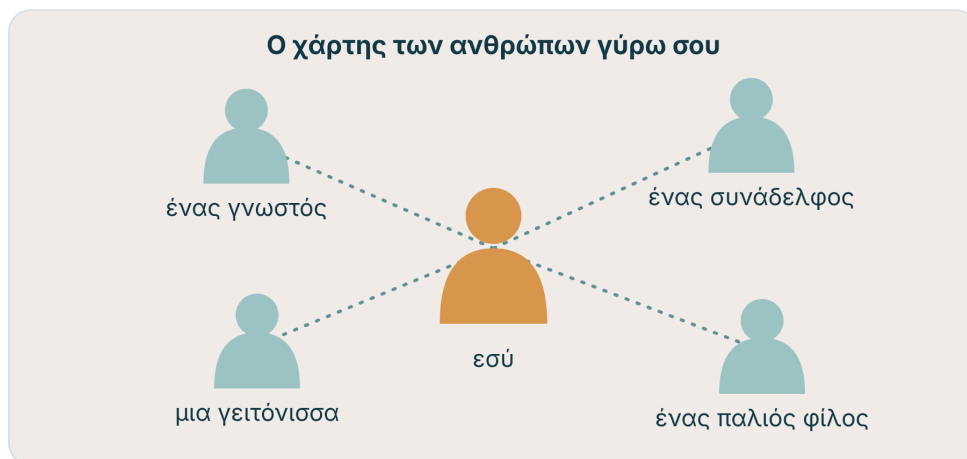
Τι δεν είναι αυτός ο οδηγός

- Δεν είναι θεραπεία και δεν βάζει διάγνωση.
- Δεν υπόσχεται ότι θα γίνεις κοινωνικός σε δύο εβδομάδες. Υπόσχεται ότι θα έχεις ένα πρόγραμμα για να προχωρήσεις με τον δικό σου ρυθμό.
- Δεν σου ζητά να γίνεις κάποιος άλλος. Η ντροπαλότητα δεν είναι ελάττωμα· είναι ένας τρόπος να είσαι, που μπορεί να γίνει πιο άνετος.

1. Μοναξιά και ντροπαλότητα: τι είναι και τι δεν είναι

Η μοναξιά και η ντροπαλότητα συχνά πάνε μαζί, αλλά δεν είναι το ίδιο πράγμα. **Μοναξιά** είναι το συναίσθημα ότι σου λείπει επαφή ή σύνδεση με ανθρώπους. Μπορείς να τη νιώθεις και μέσα σε κόσμο. **Ντροπαλότητα** είναι η αμηχανία ή ο φόβος της κρίσης μέσα σε κοινωνικές καταστάσεις. Μπορείς να είσαι ντροπαλός/ή και να έχεις δύο καλούς φίλους, ή να μην είσαι ντροπαλός/ή και να νιώθεις μόνος/η.

Αυτό που βοηθά να καταλάβεις από την αρχή: δεν είναι ελάττωμα χαρακτήρα και δεν είναι δική σου «ανεπάρκεια». Είναι κάτι πολύ συνηθισμένο. Η HelpGuide αναφέρει, με βάση έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ότι περίπου ένας στους έξι ανθρώπους παγκοσμίως νιώθει μοναξιά. Δεν είσαι ο μόνος ή η μόνη.



Ο χάρτης των ανθρώπων γύρω σου: εσύ στο κέντρο και τέσσερα πρόσωπα γύρω σου

Οι αιτίες είναι συνήθως καθημερινές: μετακόμιση σε νέα πόλη, αλλαγή δουλειάς ή σπουδών, ένας χωρισμός, μια απώλεια, ή το να έχεις πολλούς γνωστούς αλλά κανέναν κοντινό άνθρωπο.

Άσκηση: ο χάρτης των ανθρώπων σου

Σε ένα τετράδιο, κάνε τρεις στήλες: «Άνθρωποι που βλέπω ή μιλάω συχνά», «Άνθρωποι που θα ήθελα να μιλάω περισσότερο», «Άνθρωποι που έχω χάσει επαφή». Γράψε ονόματα, όσα βρεις. Μην κρίνεις τον εαυτό σου για το πόσα είναι. Είναι το σημείο εκκίνησης.

Μικρό βήμα: Διάλεξε ένα όνομα από τη δεύτερη ή την τρίτη στήλη και σημείωσέ το. Δεν χρειάζεται να του μιλήσεις ακόμα.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η Μαρία μετακόμισε πριν δύο χρόνια για δουλειά. Όταν έκανε τον χάρτη, βρήκε ότι είχε μόνο τρία ονόματα στην πρώτη στήλη, αλλά εννέα στην τρίτη. Η σκέψη «δεν έχω κανέναν» έγινε «έχω παλιούς φίλους που δεν έχω πάρει εδώ και καιρό». Είναι πολύ διαφορετικό σημείο εκκίνησης.

Συχνά λάθη

- Να νομίζεις ότι όλοι οι άλλοι έχουν πολλούς φίλους και μόνο εσύ όχι.
- Να μπερδεύεις τον αριθμό των γνωστών με το βάθος των σχέσεων.
- Να περιμένεις να «περάσει από μόνη της» η μοναξιά χωρίς καμία μικρή κίνηση.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Είμαι ντροπαλός/ή ή έχω κοινωνικό άγχος;» Οι δύο καταστάσεις είναι κοντινές. Το NHS (η δημόσια υπηρεσία υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου) σημειώνει ότι το κοινωνικό άγχος είναι «κάτι περισσότερο από ντροπαλότητα» και επηρεάζει την καθημερινότητα, τη δουλειά και τις σχέσεις. Αν το άγχος σε εμποδίζει σοβαρά, δες το κεφάλαιο «Πότε χρειάζεσαι ειδικό».

Τι λένε οι ειδικοί

Η HelpGuide παρουσιάζει τη μοναξιά ως κάτι που αντιμετωπίζεται με μικρά, συνεχή βήματα: επαφή με ανθρώπους που ήδη ξέρεις, συμμετοχή σε ομάδες γύρω από ένα ενδιαφέρον, και προσφορά σε άλλους. Αυτά θα τα δούμε αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια.

2. Ο κύκλος της αποφυγής

Γιατί η ντροπή δεν περνάει όταν απλώς την αποφεύγεις; Επειδή αποφεύγοντας, δεν δίνεις ποτέ στον εαυτό σου την ευκαιρία να δει ότι τα καταφέρνεις. Ο κύκλος συνήθως πάει κάπως έτσι:

1. Σκέφτεσαι μια κοινωνική κατάσταση και φοβάσαι ότι θα φανείς αμήχανος/η ή ότι θα σε κρίνουν.
2. Το σώμα τσιμπάει: κόμπος στο στομάχι, κοκκίνισμα, τρέμουλο, άδειο μυαλό.
3. Αποφεύγεις την κατάσταση ή μένεις στην άκρη χωρίς να μιλάς.
4. Νιώθεις προσωρινή ανακούφιση. Αλλά το μήνυμα που μένει είναι «ευτυχώς που γλίτωσα», όχι «τα κατάφερα».
5. Την επόμενη φορά ο φόβος είναι λίγο μεγαλύτερος.

Μια ήπια εκδοχή του κύκλου είναι οι «κρυφές αποφυγές» (στα αγγλικά *safety behaviours*): κοιτάς συνέχεια το κινητό, μιλάς πολύ γρήγορα, στέκεσαι δίπλα στο γνωστό σου πρόσωπο, ετοιμάζεις ξανά και ξανά τι θα πεις. Βοηθούν στιγμιαία, αλλά σε κρατούν στην ίδια θέση.

Άσκηση: ο δικός σου κύκλος

Θυμήσου μια πρόσφατη κοινωνική στιγμή που σε στενοχώρησε ή που απέφυγες. Γράψε σε πέντε γραμμές: τι σκέφτηκες, τι ένιωσες στο σώμα, τι έκανες, πώς ένιωσες αμέσως μετά και πώς την επόμενη μέρα. Δεν χρειάζεται να τον διορθώσεις. Αρκεί να τον δεις.

Μικρό βήμα: Βρες μία κρυφή αποφυγή σου (π.χ. το κινητό στα χέρια) και σήμερα κάνε το αντίθετο για δύο λεπτά: βάλε το κινητό στην τσέπη και κοίτα γύρω σου.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Ο Νίκος πήγαινε στο γραφείο και έτρωγε πάντα μόνος του με ακουστικά, για να μην «ενοχλήσει». Όταν μια μέρα έβγαλε τα ακουστικά και κάθισε στο κοινό τραπέζι, δεν έγινε τίποτα τραγικό. Μίλησε λίγο και δεν ένιωσε άνετα. Όμως για πρώτη φορά είδε με τα μάτια του ότι η αμηχανία πέρασε.

Συχνά λάθη

- Να περιμένεις να μειωθεί πρώτα ο φόβος και μετά να κάνεις το βήμα. Συνήθως γίνεται το αντίθετο: ο φόβος μειώνεται μετά από πολλά μικρά βήματα.
- Να κρίνεις την προσπάθεια από το πόσο άνετα ένιωσες. Μετράει ότι το έκανες.
- Να πηγαίνεις κατευθείαν στο πιο δύσκολο.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Αν αποφεύγω, δεν προστατεύω τον εαυτό μου;» Μπορεί να σε ανακουφίζει στο εδώ και τώρα. Μακροπρόθεσμα, όμως, η αποφυγή συνήθως κρατά τον φόβο ζωντανό.

Τι λένε οι ειδικοί

Το φυλλάδιο αυτοβοήθειας για τη ντροπαλότητα και το κοινωνικό άγχος της Northumbria NHS περιγράφει ακριβώς αυτόν τον κύκλο και σημειώνει ότι η αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων σε εμποδίζει να συνηθίσεις σε αυτές. Συστήνει να προχωράς σταδιακά, ένα βήμα τη φορά, ξεκινώντας από το πιο εύκολο.

3. Οι σκέψεις που σε κρατούν πίσω

Πριν από μια κοινωνική στιγμή, το μυαλό συχνά παίζει μια ταινία: «θα πω κάτι χαζό», «θα καταλάβουν ότι αγχώνομαι», «δεν έχω τίποτα ενδιαφέρον να πω». Αυτές οι σκέψεις ακούγονται σαν γεγονότα, αλλά είναι προβλέψεις. Και συνήθως είναι αυστηρότερες από όσο θα ήταν κανείς άλλος μαζί σου.

Μερικά συνηθισμένα μοτίβα:

- **Διάβασμα μυαλού:** «σίγουρα με θεωρεί βαρετό/ή».
- **Καταστροφολογία:** «αν κοκκινίσω, θα γελάσουν και θα το θυμούνται για πάντα».
- **Όλα ή τίποτα:** «αν δεν πάει τέλεια, απέτυχα».
- **Προβολέας:** «όλοι με κοιτάζουν». Στην πραγματικότητα οι περισσότεροι ασχολούνται κυρίως με τον εαυτό τους.

Άσκηση: η ισορροπημένη σκέψη

Σε ένα φύλλο κάνε τρεις στήλες. Στην πρώτη γράψε την ανησυχητική σκέψη. Στη δεύτερη ρώτα: «Τι στοιχεία έχω; Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που σκεφτόταν το ίδιο;». Στην τρίτη γράψε μια πιο δίκαιη εκδοχή. Δεν χρειάζεται να είναι ροζ· αρκεί να είναι ρεαλιστική. Για παράδειγμα, το «θα πω κάτι χαζό και θα με απορρίψουν» γίνεται «ίσως κολλήσω λίγο, αλλά οι περισσότεροι δεν θα το προσέξουν και ο κόσμος συνήθως συγχωρεί μικρές αδεξιότητες».

Μικρό βήμα: Τη μέρα που έχεις κάτι κοινωνικό, γράψε μία μόνο ανησυχητική σκέψη και δίπλα της τη δίκαιη εκδοχή της. Πριν βγεις, διάβασε τη δεύτερη.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η Ελένη σκεφτόταν πριν από κάθε γιορτή: «θα μείνω σε μια γωνιά και όλοι θα το δουν». Έγραψε τι θα έλεγε σε μια φίλη. Θα της έλεγε: «Δεν σε προσέχει κανείς τόσο όσο νομίζεις· πήγαινε και μίλησε σε έναν άνθρωπο». Αυτό το «έναν άνθρωπο» έγινε ο στόχος της βραδιάς.

Συχνά λάθη

- Να προσπαθείς να διώξεις τη σκέψη με το ζόρι. Πιο χρήσιμο είναι να την παρατηρήσεις και να της απαντήσεις.
- Να αντικαθιστάς μια σκληρή σκέψη με μια υπερβολικά αισιόδοξη, που δεν πιστεύεις.
- Να περιμένεις ότι μία φορά θα αρκέσει. Είναι δεξιότητα που δυναμώνει με την επανάληψη.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Και αν όντως με κρίνουν;» Μπορεί κάποιες φορές να συμβεί, όπως συμβαίνει σε όλους. Δεν είναι καταστροφή και δεν λέει τίποτα για την αξία σου. Στο κεφάλαιο 9 θα δούμε πώς αντιμετωπίζεται η απόρριψη.

Τι λένε οι ειδικοί

Το φυλλάδιο της Northumbria NHS προτείνει να καταγράφεις τις ανησυχητικές σκέψεις και μια πιο ισορροπημένη εναλλακτική, να ρωτάς τι θα έλεγες σε έναν φίλο, και να θυμάσαι ότι δεν είσαι στο κέντρο της προσοχής όλων. Και η HelpGuide, για τη μοναξιά, συστήνει να παρατηρείς τον σκληρό εσωτερικό διάλογο, να τον αμφισβητείς και να τον αντικαθιστάς με μια πιο ευγενική και ρεαλιστική ματιά.

4. Το σώμα όταν αγχώνεσαι: ανάσα και στήριξη

Παρά τις σκέψεις, το σώμα αντιδρά ταχύτερα: κοκκίνισμα, τρέμουλο, καρδιά που χτυπά, ξερό στόμα. Το NHS αναφέρει τα συμπτώματα αυτά ως συνηθισμένο μέρος του κοινωνικού άγχους. Η δυσκολία είναι ότι το νιώθεις, φοβάσαι μήπως φανεί, κι αυτός ο φόβος διπλασιάζει το άγχος.

Το βασικό είναι να μάθεις ένα μικρό «κουμπί φρένου» που μπορείς να πατήσεις οπουδήποτε, χωρίς να το δει κανένας.

Άσκηση: αργή αναπνοή και επαφή με το τώρα

1. Άφησε χαλαρούς τους ώμους και ανάπνευσε αργά από τη μύτη, μετρώντας δύο ή τρία.
2. Βγάλε τον αέρα από το στόμα αργά, μετρώντας πάλι δύο ή τρία.
3. Επανάλαβε για μισό λεπτό.
4. Έπειτα βρες τρία πράγματα που βλέπεις, τρία που ακούς και τρία που αισθάνεσαι (τα πόδια στο πάτωμα, την καρέκλα, τη θερμοκρασία του χώρου).

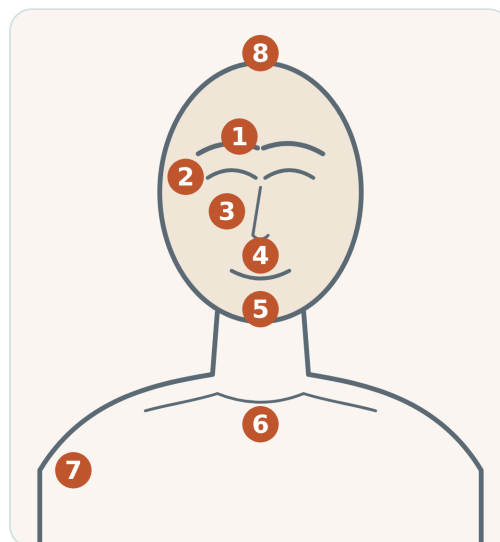
Αυτό μεταφέρει την προσοχή από την ανησυχία στο περιβάλλον. Δεν θα εξαφανίσει το άγχος, μπορεί όμως να το μειώσει ή να σου δώσει χώρο να συνεχίσεις.

Προαιρετικό εργαλείο: το χτύπημα σημείων (EFT)

Μέχρι εδώ έμαθες να σταματάς, να αναπνέεις και να γυρίζεις στο τώρα. Εδώ είναι ένα ακόμη εργαλείο που μπορείς να δοκιμάσεις πριν ή μετά από μια κοινωνική στιγμή, όταν η ένταση είναι δυνατή. Λέγεται EFT, ή αλλιώς «tapping»: χτυπάς ελαφρά με τα δάχτυλα κάποια σημεία του προσώπου και του σώματος, και την ίδια ώρα λες φωναχτά τι νιώθεις.

Υπάρχουν έρευνες για το EFT, και μερικές δείχνουν ότι μειώνει την ένταση του άγχους. Τα αποτελέσματα όμως δεν είναι ξεκάθαρα, και δεν ξέρουμε αν βοηθά το χτύπημα ή απλώς το ότι σταματάς και ονομάζεις αυτό που νιώθεις. Γι' αυτό σου το προτείνω ως τρόπο να ηρεμήσεις, όχι ως θεραπεία. Αν δεν σου κάνει καλό, άφησέ το.

1. **Διάλεξε ένα συναίσθημα.** Για παράδειγμα: «αυτό το σφίξιμο που νιώθω όταν σκέφτομαι ότι πρέπει να μιλήσω σε ανθρώπους».
2. **Βαθμολόγησέ το από το 0 μέχρι το 10.** Το 0 είναι καθόλου ένταση, το 10 είναι το μέγιστο. Γράψε τον αριθμό.
3. **Η φράση έναρξης.** Χτύπα με τα δάχτυλα του ενός χεριού την πλάγια πλευρά του άλλου χεριού (εκεί που θα χτυπούσε το χέρι σου σε ένα χτύπημα καράτε). Πες τρεις φορές: «Παρόλο που νιώθω [το συναίσθημά σου], αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.»
4. **Χτύπα τα σημεία με τη σειρά.** Χρησιμοποίησε δύο ή τρία δάχτυλα και ελαφρύ άγγιγμα, περίπου πέντε με επτά φορές σε κάθε σημείο. Σε κάθε σημείο πες μια μικρή φράση, π.χ. «αυτό το σφίξιμο».
5. **Πάρε μία βαθιά ανάσα** όταν τελειώσεις τα σημεία.
6. **Βαθμολόγησε ξανά** από το 0 μέχρι το 10. Αν το νούμερο έπεσε, μπράβο. Αν έμεινε ίδιο, κάνε έναν ακόμη γύρο.



Τα σημεία του EFT με σειρά από το 1 μέχρι το 8

Τα σημεία, με τη σειρά:

1. **Αρχή του φρυδιού,** κοντά στη μύτη.
2. **Δίπλα στο μάτι,** στο κόκαλο του κροτάφου.
3. **Κάτω από το μάτι,** πάνω στο κόκαλο του ζυγωματικού.
4. **Κάτω από τη μύτη.**
5. **Πηγούνι,** στην κοιλότητα ανάμεσα στο χείλος και στο πηγούνι.
6. **Κλείδα,** ακριβώς κάτω από το κόκαλο της κλείδας, δίπλα στον λαιμό. Κάνε το ελαφρά, όχι με δύναμη.
7. **Κάτω από τη μασχάλη,** στο πλάι του κορμού, περίπου δέκα εκατοστά πιο χαμηλά.
8. **Κορυφή του κεφαλιού.**

Τα σημεία 1, 2, 3 και 7 υπάρχουν και στις δύο πλευρές. Διάλεξε όποια πλευρά θες, ή χτύπα και τις δύο.

Πότε να σταματήσεις: Αν νιώσεις ζάλη, πανικό ή το συναίσθημα δυναμώνει, σταμάτα. Πάρε αναπνοές και κοίτα γύρω σου: πες τρία πράγματα που βλέπεις. Αν το θέμα σου είναι μεγάλο, για παράδειγμα κάποιο τραυματικό γεγονός, μην το δουλεύεις μόνος/η σου με αυτή την τεχνική· μίλησε με ειδικό, όπως γράφω στο κεφάλαιο 12. Είναι προαιρετικό: η ανάσα και το στήριγμα στο τώρα αρκούν.

Μικρό βήμα: Προπόνησε την αργή ανάπνευση μια φορά την ημέρα, όταν είσαι ήρεμος/η, ώστε να τη θυμάσαι όταν τη χρειάζεσαι.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η Σοφία ένιωθε κόμπο στο στομάχι πριν τη συνάντηση μιας ομάδας πεζοπορίας. Στο αυτοκίνητο, πριν βγει, έκανε την άσκηση των τριών αισθήσεων. Το άγχος δεν χάθηκε. Είχε όμως ένα εργαλείο, έφτασε στη συνάντηση, και η αναπνοή της δεν ήταν πλέον το πρώτο πράγμα που ένιωθε.

Συχνά λάθη

- Να προσπαθείς να αναπνεύσεις πολύ βαθιά. Μια απλή, αργή ανάπνοια αρκεί.
- Να τη δοκιμάζεις μόνο όταν ήδη αγχώνεσαι πολύ. Εξάσκησε πριν.
- Να περιμένεις να μην αγχώσεις ποτέ. Ο στόχος είναι να αντέχεις το άγχος, όχι να εξαφανιστεί.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Αν κοκκινίσω ή τρέμω, θα το δουν όλοι;» Συνήθως οι άλλοι προσέχουν λιγότερο από όσο νομίζουμε. Ακόμη κι αν το δουν, η κυρίαρχη σκέψη συνήθως είναι «έχει άγχος κι αυτός/ή», όχι «συνέβη καταστροφή».

Τι λένε οι ειδικοί

Το φυλλάδιο της Northumbria NHS προτείνει αργή ανάπνοια (μέσα αργά με μέτρημα περίπου δύο ή τρία, έξω άλλο τόσο) και απόσπαση της προσοχής σε κάτι άλλο, ώστε να ενοχλεί λιγότερο το σώμα. Σημειώνει επίσης ότι το άγχος «δεν μπορεί να μας βλάψει, αλλά μπορεί να είναι ενοχλητικό». Το EFT δεν αναφέρεται σε αυτήν την πηγή· θεώρησέ το σαν μια επιπλέον συνήθεια ηρεμίας, όχι ως αποδεδειγμένη θεραπεία.

5. Η σκάλα των μικρών βημάτων

Δεν χρειάζεται να πας κατευθείαν σε ένα πάρτι. Μια πιο ρεαλιστική προσέγγιση είναι η «σκάλα»: φτιάχνεις μια λίστα κοινωνικών καταστάσεων, από την πιο εύκολη ως την πιο δύσκολη, και ανεβαίνεις ένα σκαλί τη φορά. Το φυλλάδιο της Northumbria NHS περιγράφει ακριβώς αυτή τη λογική (σκάλα άγχους) και τονίζει: ένα βήμα τη φορά.



Η σκάλα των κοινωνικών βημάτων, από το χαιρετισμό μέχρι τον καφέ

Άσκηση: φτιάξε τη σκάλα σου

Γράψε 8 καταστάσεις και βαθμολόγησέ τις από 0 ως 10 για το πόσο άγχος σου προκαλούν. Ταξινόμησέ τις. Ένα παράδειγμα (το δικό σου θα είναι διαφορετικό):

Σκαλί	Κατάσταση	Άγχος (0-10)
1	Χαιρετώ τον/την ταμία και λέω «ευχαριστώ»	2
2	Ρωτάω έναν άγνωστο μια πληροφορία (π.χ. την ώρα)	3
3	Κάνω ένα σχόλιο σε γνωστό στη δουλειά	4
4	Στέλνω μήνυμα σε παλιό γνωστό: «τι κάνεις;»	5
5	Πηγαίνω σε μια ομάδα και μένω 30 λεπτά	6
6	Ξεκινάω συζήτηση με κάποιον στην ομάδα	7
7	Προτείνω καφέ σε κάποιον	8
8	Πηγαίνω σε μια παρέα και μένω όλη τη βραδιά	9

Ξεκίνα από το σκαλί 1 ή 2. Όταν ένα σκαλί σου φαίνεται βατό (το άγχος πέφτει κάτω από 3–4), πήγαινε στο επόμενο. Αν ένα σκαλί είναι πολύ μεγάλο, χώρισέ το σε δύο.

Μικρό βήμα: Κάνε σήμερα το σκαλί 1 της δικής σου σκάλας και σημείωσε πόσο άγχος είχες πριν και μετά.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Ο Γιάννης ήθελε να πάει σε μια λέσχη βιβλίου αλλά το έβλεπε τεράστιο. Η σκάλα του ξεκίνησε με το να πει καλημέρα στον φούρναρη και να ρωτήσει κάτι για το ψωμί. Μετά από μια εβδομάδα πέρασε στο να μιλήσει με έναν συνάδελφο για το σαββατοκύριακο. Έφτασε στη λέσχη τρεις εβδομάδες αργότερα, χωρίς να έχει «πηδήξει» κανένα σκαλί.

Συχνά λάθη

- Να ξεκινάς από το πιο δύσκολο σκαλί για να «τελειώνεις γρήγορα».
- Να φεύγεις αμέσως μόλις ανέβει το άγχος. Μείνε λίγο, ώστε να δεις ότι ανεβαίνει και μετά κατεβαίνει.
- Να ανεβαίνεις σκαλί κάθε μέρα. Αρκεί ένα βήμα, λίγες φορές την εβδομάδα.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Και αν έχω κακή μέρα και δεν μπορώ να κάνω το βήμα;» Κάνε ένα μικρότερο ή ξανάρχισε αύριο. Η σκάλα δεν είναι διαγωνισμός.

Τι λένε οι ειδικοί

Το NHS περιγράφει ως βασική συμβουλή για το κοινωνικό άγχος το να αντιμετωπίζεις σταδιακά τις καταστάσεις, σπάζοντας τις δύσκολες σε μικρότερα κομμάτια. Η Northumbria NHS προσθέτει ότι η αποφυγή σε εμποδίζει να συνηθίσεις και ότι η σκάλα βοηθά να το κάνεις σιγά σιγά.

6. Πώς ξεκινάς και πώς κρατάς μια συζήτηση

Η συζήτηση δεν χρειάζεται ούτε εντυπωσιακές ατάκες ούτε τέλει ύφος. Στην πραγματικότητα βασίζεται σε τρία πράγματα: μια αφορμή για να ξεκινήσεις, μια ερώτηση, και προσοχή στην απάντηση.

Η ντροπή ταυτίζει συχνά τη συζήτηση με ένα τεστ που πρέπει να περάσεις. Ένα πιο χρήσιμο πλαίσιο: είναι ένα παιχνίδι δύο ανθρώπων, όχι μονόλογος. Δεν το κουβαλάς μόνος/η σου.

Άσκηση: τρεις απλές προτάσεις

Ετοίμασε τρεις άνετες ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις σε κάποιον που δεν ξέρεις καλά:

- «Πώς σου φαίνεται η ομάδα/η δουλειά/η γειτονιά;»
- «Τι σε έφερε εδώ;»
- «Τι σε απασχολεί ευχάριστα αυτές τις μέρες;»

Διάλεξε μία και δοκίμασέ την σε έναν άνθρωπο που θα συναντήσεις σήμερα ή αύριο.

Τρεις κανόνες για τη συζήτηση

1. **Κοίτα και άκου.** Αν προσέχεις τον άλλον, μένει λιγότερος χώρος για το «πώς τα πάω εγώ» μέσα σου.
2. **Η σιωπή είναι εντάξει.** Δεν στηρίζεις εσύ όλη τη συζήτηση. Οι άλλοι θα συνεισφέρουν.
3. **Δείξε ενδιαφέρον.** Μια συνέχεια όπως «είπες πριν ότι... πώς έγινε αυτό;» δείχνει ότι άκουσες και ανοίγει την πόρτα.

Μικρό βήμα: Σήμερα κάνε μία ερώτηση σε έναν άνθρωπο (ταμία, γείτονα, συνάδελφο) και άκου την απάντηση μέχρι το τέλος.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η Άννα στη λέσχη ζωγραφικής κοίταζε το τραπέζι και έψαχνε τι να πει στην άλλη. Αντί για αυτό, ρώτησε: «Τι ζωγραφίζεις;». Η άλλη μίλησε για τις νερομπογιές της για δύο λεπτά. Η Άννα απλώς άκουγε, κι η συζήτηση προχώρησε μόνη της.

Συχνά λάθη

- Να προετοιμάζεις την επόμενη φράση της απάντησής σου όσο μιλάει ο άλλος. Έτσι δεν ακούς τι λέει.
- Να κάνεις τη συζήτηση «ερωτηματολόγιο». Πρόσθεσε κι κάτι δικό σου, μικρό.
- Να κρίνεις τη συζήτηση από το πόσο μεγάλη ήταν. Μια μικρή ανταλλαγή μετράει.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Δεν ξέρω τι να πω και καταλήγω σε σιωπή. Τι κάνω;» Πολλές φορές η σιωπή δεν είναι πρόβλημα για τον άλλο. Αν θέλεις συνέχεια, ένα «Πώς έγινε και ασχολήθηκες με αυτό;» κάνει τη δουλειά.

Τι λένε οι ειδικοί

Το φυλλάδιο της Northumbria NHS συμβουλεύει: πρόσεξε τον άλλο άνθρωπο και το περιβάλλον αντί να παρακολουθείς τις δικές σου σκέψεις, θυμήσου ότι δεν χρειάζεται να κρατάς μόνος/η σου τη συζήτηση, και έλεγξε αν οι άλλοι δείχνουν κι αυτοί άγχος.

7. Πού βρίσκεις ανθρώπους που σου θυμίζουν τον εαυτό σου

Η πιο εύκολη φιλία ξεκινά από κοινά ενδιαφέροντα και επανάληψη, όχι από μια «συνάντηση με σκοπό να γίνουμε φίλοι». Όταν βλέπεις τους ίδιους ανθρώπους μία φορά την εβδομάδα, έχεις ήδη ένα θέμα συζήτησης και λιγότερη πίεση.

Η HelpGuide προτείνει πρακτικές επιλογές: ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα, μαθήματα, εθελοντισμό, αθλητικές ομάδες, δημόσιους χώρους όπως καφέδες ή πάρκα, και το να καλέσεις έναν γείτονα, συνάδελφο ή γνωστό σε ένα γεύμα.



Πέντε άνθρωποι γύρω από ένα τραπέζι, με κοινό ενδιαφέρον

Άσκηση: ο χάρτης των ενδιαφερόντων

Γράψε πέντε πράγματα που σου αρέσουν, ή σου άρεσαν παλιά (πεζοπορία, μαγειρική, βιβλία, ζώα, φωτογραφία, κατασκευές...). Δίπλα σε κάθε ένα, γράψε πού θα μπορούσε να υπάρχει ομάδα ή δραστηριότητα κοντά σου: σύλλογος, κέντρο νέων, δήμος, πολιτιστικός φορέας, ομάδα στο διαδίκτυο. Δεν χρειάζεται να ξέρεις ακριβώς πού είναι. Αρκεί να ψάξεις μία φορά.

Μικρό βήμα: Βρες μια ομάδα ή δραστηριότητα στο διαδίκτυο ή στη γειτονιά και διάβασε τι κάνουν και πότε. Δεν χρειάζεται να πας ακόμα.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Στον Κώστα αρέσουν τα βιβλία. Δεν ήθελε «ομάδα για φίλους». Πήγε σε μια παρουσίαση βιβλίου σε ένα βιβλιοπωλείο, κάθισε πίσω, και την επόμενη φορά ένιωσε πιο άνετα, γιατί όλοι εκεί μοιράζονταν το ίδιο ενδιαφέρον.

Συχνά λάθη

- Να διαλέγεις μια ομάδα που δεν σε ενδιαφέρει, μόνο επειδή είναι «κοινωνική».
- Να πας μία φορά, να μη βρεις φίλο αμέσως και να συμπεράνεις ότι η ομάδα δεν κάνει για σένα. Χρειάζονται επαναλαμβανόμενες επαφές.
- Να επιλέγεις μόνο δραστηριότητες με πολύ μεγάλο πλήθος. Αν σε πιέζουν, ξεκίνα από μικρότερες.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Τι κάνω αν μένω σε μικρή πόλη ή χωριό χωρίς πολλές επιλογές;» Η HelpGuide αναφέρει τους διαδικτυακούς τόπους (φόρουμ, ομάδες ενδιαφερόντων, ηλεκτρονικά παιχνίδια με πολλούς παίκτες) ως μία επιλογή. Αυτοί μπορούν να είναι ένα πρώτο βήμα, αλλά οι συναντήσεις στον ίδιο χώρο συνήθως δίνουν πιο βαθύ δέσιμο.

Τι λένε οι ειδικοί

Η HelpGuide επισημαίνει ότι οι συνδέσεις χτίζονται πιο εύκολα όταν μοιράζεσαι κοινά ενδιαφέροντα ή συμβάλλεις σε κάτι με νόημα, όπως ο εθελοντισμός ή η βοήθεια σε άλλους.

8. Από γνωστός/ή σε φίλος/η

Στις περισσότερες φιλίες δεν υπάρχει μια στιγμή που «γίνεσαι φίλος». Υπάρχουν πολλές μικρές επαφές που επαναλαμβάνονται: ένας χαιρετισμός, ένα μήνυμα, ένας καφές, μια κοινή βόλτα. Εσύ αρκεί να κάνεις το επόμενο μικρό βήμα, κι ο άλλος να ανταποκριθεί.

Η HelpGuide τονίζει τη σημασία του να μένεις σε επαφή και να προσκαλείς: ένα μήνυμα, ένα τηλεφώνημα, ένα κάλεσμα για φαγητό σε κάποιον που ήδη ξέρεις. Δεν χρειάζονται μεγάλες κινήσεις.

Άσκηση: η κλίμακα της επαφής

Από τους ανθρώπους που ξέρεις ήδη (συνάδελφοι, γείτονες, γνωστοί από την ομάδα), διάλεξε έναν που σου φαίνεται συμπαθής. Σκέψου τρία επίπεδα επαφής και ανέβα ένα τη φορά:

1. Χαιρετάς και ρωτάς κάτι μικρό.
2. Στέλνεις ένα σύντομο μήνυμα που αναφέρεται σε κάτι κοινό (π.χ. «Τι σου φάνηκε η χθεσινή συνάντηση;»).
3. Προτείνεις κάτι μικρό και συγκεκριμένο: έναν καφέ, μια βόλτα, ένα διάλειμμα μαζί.

Μια πρόσκληση που είναι σύντομη και χωρίς πίεση είναι ευκολότερο να γίνει δεκτή. Για παράδειγμα: «Θα πάω για καφέ μετά τη συνάντηση, θες να έρθεις;». Αν δεν μπορεί, δεν είναι απόρριψη, είναι ένα πρόγραμμα που δεν ταίριαξε.

Μικρό βήμα: Στείλε σήμερα ένα σύντομο, φιλικό μήνυμα σε έναν άνθρωπο που ξέρεις ήδη. Δεν χρειάζεται να περιμένεις απάντηση την ίδια ώρα.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η Δήμητρα έβλεπε μια συνάδελφο στο ασανσέρ κάθε πρωί και έλεγε μόνο «καλημέρα». Μια μέρα πρόσθεσε: «Είδα ότι έχεις φυτά στο γραφείο, τα φροντίζεις εσύ;». Η συζήτηση κράτησε δύο λεπτά. Μετά από δύο εβδομάδες τέτοιων μικρών ανταλλαγών, η συνάδελφος πρότεινε η ίδια έναν καφέ.

Συχνά λάθη

- Να περιμένεις ότι θα κάνει ο άλλος πάντα το πρώτο βήμα. Σε πολλές φιλίες ο ένας απλώς τόλμησε πρώτος.
- Να προτείνεις κάτι πολύ μεγάλο από την αρχή (ένα ολόκληρο σαββατοκύριακο).
- Να σταματάς μετά από μία άκαρπη προσπάθεια. Αν κάποιος δεν απάντησε σήμερα, μπορεί να απαντήσει αύριο ή απλώς να είναι απασχολημένος.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Πώς ξέρω αν κάποιος με συμπαθεί;» Δεν υπάρχει σίγουρο σημάδι, αλλά βοηθά να προσέξεις αν ανταποκρίνεται: απαντά στα μηνύματα, προτείνει κάτι κι εκείνος, θυμάται πράγματα που είπες. Αν ανταποκρίνεται κάπως, συνήθως υπάρχει χώρος να συνεχίσεις.

Τι λένε οι ειδικοί

Η HelpGuide συνιστά να κρατάς επαφή με ανθρώπους που ήδη ξέρεις και να προσκαλείς, ακόμα και μέσα από απλά πράγματα όπως ένα γεύμα ή μια βόλτα. Η λογική είναι να χτιστεί σταδιακά αίσθηση σύνδεσης, όχι να γίνει κάτι μεγάλο αμέσως.

9. Η απόρριψη και το «όχι»

Κάποια στιγμή θα βρεις κάποιον που δεν ανταποκρίνεται όπως το ελπίζεις. Αυτό συμβαίνει σε όλους, και συνήθως έχει περισσότερες εξηγήσεις από το «δεν με θέλει»: δεν βρήκε κατάλληλη ώρα, ήταν κουρασμένος/η, έχει ήδη πολλά στο πρόγραμμά του/της.

Η σκέψη που πονάει περισσότερο είναι συνήθως «άρα είμαι ανάξιος/α για φιλία». Είναι μια μεγάλη γενίκευση από ένα μικρό γεγονός.

Άσκηση: τρεις άλλες εξηγήσεις

Όταν κάποιος δεν ανταποκρίνεται, γράψε την αρχική σκέψη («με απέρριψε») και μετά τρεις εναλλακτικές εξηγήσεις που δεν αφορούν εσένα («ήταν απασχολημένος/η», «δεν είδε το μήνυμά», «δεν έχει χώρο τώρα στη ζωή του»). Δεν θα ξέρεις ποια είναι η σωστή. Αρκεί να δεις ότι υπάρχουν άλλες.

Μικρό βήμα: Θυμήσου μία παλιά πρόσκληση που δεν απαντήθηκε ή που απορρίφθηκε και γράψε δύο εναλλακτικές εξηγήσεις για αυτή.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η Πόπη κάλεσε έναν άνθρωπο από την ομάδα για καφέ κι εκείνος είπε ότι δεν μπορεί. Η πρώτη σκέψη ήταν «θα με θεωρεί βαρετή». Έγραψε τρεις άλλες: «είχε ήδη κάτι», «δεν με ξέρει ακόμα καλά», «ήταν κουρασμένος». Το ξανασκέφτηκε πιο ήρεμα και την επόμενη εβδομάδα πρότεινε καφέ σε κάποιον άλλον.

Συχνά λάθη

- Να σταματάς εντελώς να καλείς ή να βγαίνεις μετά από μία απόρριψη.
- Να θυμώνεις ή να επιτίθεσαι σε κάποιον που δεν απαντά. Δεν βοηθά ούτε τον άλλον ούτε εσένα.
- Να ρίχνεις όλη την προσπάθεια σε έναν άνθρωπο. Έχε πολλές μικρές επιλογές.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Αν με απορρίψουν δεν θα ξαναδοκιμάσω;» Η απόρριψη όντως πονάει· δεν τη διαγράφουμε. Η αποφυγή όμως δεν τη θεραπεύει· την αντικαθιστά με μια μεγαλύτερη, όπου δεν δοκιμάζεις καθόλου.

Τι λένε οι ειδικοί

Το φυλλάδιο της Northumbria NHS προτρέπει να ελέγχεις τις υποθέσεις σου και να γράφεις μια πιο ισορροπημένη σκέψη στη θέση της ανησυχητικής. Η HelpGuide προτείνει να αντικαθιστάς τη σκληρή αυτοκριτική με μια πιο πραγματική, πιο ευγενική ανάγνωση των πραγμάτων.

10. Οι δύσκολες μέρες και οι υποτροπές

Θα υπάρξουν μέρες που θα νιώθεις ότι ξεκινάς πάλι από την αρχή: ακυρώνεις ένα σχέδιο, μένεις σπίτι, η μοναξιά πάλι πιέζει. Αυτό συνήθως δεν σημαίνει ότι χάθηκε όλη η προόδος. Στην πραγματικότητα, η αλλαγή συνήθως δεν πηγαίνει ευθεία προς όπου θέλεις· πηγαίνει μπρος και πίσω.

Άσκηση: η επιστολή στον εαυτό σου

Όταν είσαι καλά, γράψε ένα μικρό γράμμα στον εαυτό σου για μια δύσκολη μέρα: τι κατάφερες που δεν πίστευες ότι θα καταφέρεις, τι σε βοήθησε, ποιο ήταν το πιο μικρό βήμα που έκανες. Όταν έχεις κακή μέρα, διάβασέ το.

Μικρό βήμα: Γράψε το γράμμα σήμερα, με τρεις διαφορετικές προτάσεις, και βάλε το σε ένα σημείο όπου θα το βρεις.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Ο Πάνος πήγαινε στην ομάδα εδώ και ενάμισι μήνα. Μετά από μια δύσκολη εβδομάδα πήρε την απόφαση: «δεν πηγαίνω πλέον». Απέναντι στη σκέψη «άρχισα πάλι από το μηδέν», διάβασε το γράμμα που είχε γράψει. Εκεί υπήρχαν τρία πράγματα που είχε ήδη καταφέρει και που δεν θα τα έκανε πριν από έναν μήνα. Γύρισε στην ομάδα με πιο αργό ρυθμό, πιο ήρεμα.

Συχνά λάθη

- Να θεωρείς μία κακή μέρα ως απόδειξη ότι «δεν θα γίνει ποτέ».
- Να νιώθεις ότι «απέτυχε» επειδή πέρασες δύο μέρες σπίτι. Και οι μικρές παύσεις είναι φυσιολογικές.
- Να πιέζεις τον εαυτό σου να γίνει αμέσως κάποιος άλλος.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

«Δεν νιώθω ότι βελτιώνομαι. Τι κάνω;» Συνήθως η βελτίωση φαίνεται αργά και τη βλέπεις καλύτερα όταν κοιτάς πίσω σε εβδομάδες, όχι σε μέρες. Αν περνάνε εβδομάδες με μεγάλη δυσφορία, δες το κεφάλαιο «Πότε χρειάζεσαι ειδικό».

Τι λένε οι ειδικοί

Το φυλλάδι της Northumbria NHS τονίζει ότι η αποφυγή τροφοδοτεί το άγχος και προτείνει σταδιακή, επαναλαμβανόμενη εξάσκηση. Η HelpGuide, για τη μοναξιά, σημειώνει τη φροντίδα του εαυτού σου: χαλάρωση ή διαλογισμό, κίνηση, και το να μη στηρίζεσαι σε αλκοόλ, ουσίες ή φαγητό για να τα βγάλεις πέρα.

11. Πρόγραμμα 14 ημερών

Ένα μικρό βήμα την ημέρα, περίπου δέκα με είκοσι λεπτά. Αν χάσεις μια μέρα, συνέχισε από εκεί που έμεινες, χωρίς να ξεκινήσεις απ' την αρχή.

Ημέρα	Μικρό βήμα	Κεφάλαιο
1	Φτιάχνω τον χάρτη των ανθρώπων μου και διαλέγω ένα όνομα.	1
2	Γράφω τον δικό μου κύκλο αποφυγής σε πέντε γραμμές.	2
3	Γράφω μια ανησυχητική σκέψη και τη δίκαιη εκδοχή της.	3
4	Κάνω αργή αναπνοή και την άσκηση των τριών αισθήσεων.	4
5	Φτιάχνω τη σκάλα μου και κάνω το σκαλί 1.	5
6	Κάνω μία ερώτηση σε έναν άνθρωπο και ακούω την απάντηση.	6
7	Ανασκόπηση: τι πήγε καλύτερα απ' ό,τι περίμενα;	1-6
8	Φτιάχνω τον χάρτη των ενδιαφερόντων μου και βρίσκω μία ομάδα.	7
9	Κάνω το σκαλί 2 της σκάλας μου.	5
10	Στέλνω ένα σύντομο φιλικό μήνυμα σε γνωστό.	8
11	Γράφω τρεις εναλλακτικές εξηγήσεις για μια παλιά απόρριψη.	9
12	Πηγαίνω στην ομάδα που βρήκα, έστω για λίγο.	7
13	Γράφω το γράμμα στον εαυτό μου για τις δύσκολες μέρες.	10
14	Ανασκόπηση: τι δούλεψε, τι θα συνεχίσω, ποιο είναι το επόμενο σκαλί.	1-10

Μετά τις 14 ημέρες, δεν «τελειώνεις». Συνεχίζεις με ένα βήμα την εβδομάδα και ανεβαίνεις τη σκάλα όσο νιώθεις έτοιμος ή έτοιμη.

12. Πότε χρειάζεσαι ειδικό



Ο οδηγός βοηθά με καθημερινές δυσκολίες. Υπάρχουν όμως καταστάσεις όπου χρειάζεται ένας ειδικός, και το να τον ζητήσεις είναι κίνηση φροντίδας, όχι αποτυχίας.

Σκέψου να μιλήσεις με τον γιατρό σου ή με επαγγελματία ψυχικής υγείας αν:

- ο φόβος των κοινωνικών καταστάσεων σε εμποδίζει να δουλέψεις, να σπουδάσεις ή να κάνεις βασικά πράγματα της καθημερινότητας,
- νιώθεις έντονη θλίψη, κενό ή απελπισία που κρατά εβδομάδες,
- έχεις κρίσεις πανικού ή πολύ έντονα σωματικά συμπτώματα,
- βασίζεσαι σε αλκοόλ, ουσίες ή φαγητό για να αντέξεις,
- νιώθεις ότι μετά από αρκετές εβδομάδες προσπάθειας δεν αλλάζει τίποτα.

Το NHS αναφέρει ότι το κοινωνικό άγχος είναι κάτι περισσότερο από ντροπαλότητα και ότι είναι καλή ιδέα να δεις τον γιατρό σου αν επηρεάζει σημαντικά τη ζωή σου. Ως θεραπείες αναφέρει, μεταξύ άλλων, τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT).

Αν έχεις σκέψεις να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή να μην ζεις: μίλησε σήμερα με κάποιον που εμπιστεύεσαι ή με τον γιατρό σου. Αν κινδυνεύεις άμεσα ή νιώθεις ότι δεν αντέχεις, κάλεσε το 112 ή πήγαινε στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

Γραμμές υποστήριξης: μπορείς να βρεις τις τρέχουσες γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης στις επίσημες ιστοσελίδες του Υπουργείου Υγείας και του gov.gr, ή να ρωτήσεις τον γιατρό σου.

13. Φύλλα εργασίας (για εκτύπωση)



Φύλλο 1. Ο χάρτης των ανθρώπων μου

Άνθρωποι που βλέπω συχνά	Άνθρωποι που θα ήθελα να μιλάω περισσότερο	Άνθρωποι με τους οποίους έχω χάσει επαφή

Φύλλο 2. Σκέψεις

Ανησυχητική σκέψη	Τι θα έλεγα σε έναν φίλο	Πιο δίκαιη εκδοχή

Φύλλο 3. Η σκάλα μου

Σκαλί	Κατάσταση	Άγχος πριν (0-10)	Άγχος μετά (0-10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Φύλλο 4. Ημερολόγιο της εβδομάδας

- ☐ Έκανα ένα μικρό βήμα
- ☐ Άκουσα κάποιον μέχρι το τέλος
- ☐ Έκανα την αργή αναπνοή πριν από μια δύσκολη στιγμή
- ☐ Είπα ένα «ναι» σε μια πρόσκληση ή πρότεινα κάτι
- ☐ Φρόντισα τον εαυτό μου μετά από μια δύσκολη μέρα

Ένα πράγμα που πήγε καλύτερα απ' ό,τι περίμενα αυτή την εβδομάδα: _____

Αν σου φάνηκε χρήσιμος αυτός ο οδηγός



Τη σκέψη πίσω από αυτά τα μικρά βήματα (σταματάς, αναπνέεις, γυρίζεις στο τώρα) θα τη βρεις στο βιβλίο «**Εν Πλω**», στο yourspiritualquest.com.

Πηγές



- [HelpGuide: Loneliness \(I feel lonely\).](#)
- [NHS: Social anxiety](#)
- [Northumbria NHS Foundation Trust: Shyness and Social Anxiety \(self-help leaflet\)](#)

Οι παραπάνω σελίδες είναι γενικές πηγές πληροφόρησης στα αγγλικά. Η απόδοση και η προσαρμογή στα ελληνικά είναι του συγγραφέα και δεν αντικαθιστά επαγγελματική συμβουλή.



Εν Πλω

Η σκέψη πίσω από τις ασκήσεις αυτού του οδηγού βρίσκεται στο βιβλίο «Εν Πλω».

yourspiritualquest.com