



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

# Πώς να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας;

**ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΑ  
ΕΥΚΟΛΑ ΚΟΛΠΑ**

Μένουμε εστιασμένοι στον κοινό στόχο,  
που θέσαμε ως κοινωνία.

#μένουμεσπίτι  
#μένουμεασφαλείς

# ΠΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΑΓΓΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΑΣ;

**Πώς να το κάνουμε και τι να προσέξουμε!**

Τον τελευταίο καιρό δεχόμαστε πολλές οδηγίες με στόχο κυρίως την προστασία μας. Πιο συχνά όμως, ακούμε το «Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας!», μια απλή φαινομενικά οδηγία, που μας δυσκολεύει τόσο πολύ!

Γιατί άραγε μας ζητάνε να αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας; Και τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για να το καταφέρουμε;

**Η οδηγία... και στο κάτω κάτω γιατί να την ακολουθήσουμε;**

Ανάμεσα στα πολλά λοιπόν που ακούμε είναι ότι «ΔΕΝ πρέπει να αγγίζουμε τα μάτια, τη μύτη, το στόμα μας, και γενικότερα το πρόσωπό μας». Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ακουμπώντας τα χέρια μας σε μια **μολυσμένη** από τον ιό επιφάνεια, αμέσως μολύνονται από αυτόν. Εάν μετά ακουμπήσουμε το στόμα, τα μάτια ή τη μύτη, ο ιός μπορεί να εισέλθει στο σώμα μας, καθιστώντας μας σε φορέα ή και ασθενή. Επομένως, υπάρχει **σοβαρός λόγος** και «απτός» που ακούμε επανειλημμένα αυτή τη συμβουλή.

**Μα αφού το κάνουμε από συνήθεια, χωρίς καν να το καταλαβαίνουμε...**

Πράγματι, το να ακουμπούμε το πρόσωπό μας αποτελεί μια, ως επί το πλείστον, αυτοματοποιημένη συνήθεια, δηλαδή μια συμπεριφορά που πραγματοποιείται χωρίς καλά καλά να το καταλάβουμε.

## «Αντιστροφή της Συνήθειας»

Για τον πιο πάνω λόγο λοιπόν, θα παρουσιάσουμε δύο απλά βήματα για την αντιστροφή αυτής της παρορμητικής ή και αυτοματοποιημένης συμπεριφοράς, η οποία μοιάζει με το δάγκωμα των νυχιών και τα τικς.

### ΒΗΜΑ 1ο

#### ***Χρειάζεται να αποκτήσουμε επίγνωση της***

συμπεριφοράς μας, ότι δηλαδή εκδηλώνουμε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Κάθε φορά που ξύνουμε τη μύτη μας, τρίβουμε τα μάτια μας, καλύπτουμε με την παλάμη το στόμα μας, χρειάζεται να παρατηρήσουμε τα πιο κάτω σημεία:

- Σε ποιο πλαίσιο βρίσκομαι (π.χ., Δωμάτιο), υπάρχουν άλλοι μπροστά μου ή είμαι μόνος;
- Ποιες δραστηριότητες κάνω όταν προβαίνω σε αυτή τη συμπεριφορά; Παρακολουθώ τηλεόραση, διαβάζω, είμαι στον υπολογιστή ή γυμνάζομαι;
- Ποιες είναι οι κινήσεις μου; Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να τις περιγράψουμε λεκτικά με όσο πιο πολλές λεπτομέρειες μπορούμε τις κινήσεις που πραγματοποιούμε κατά την εκτέλεση αυτής της συμπεριφοράς. Πώς είναι η στάση του σώματός μου; Τα χέρια μου είναι άδεια ή γεμάτα; Μάλιστα, μπορούμε να παρακολουθήσουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη κάνοντας αυτές τις κινήσεις για να έχουμε μια πιο σαφή εικόνα.
- Τι σκέφτομαι;  
«Δεν μπορώ να πάω πουθενά με αυτό τον αναγκαστικό περιορισμό!»  
«Θα μείνουν πίσω τα μαθήματα, οι εργασίες, οι εξετάσεις, ολόκληρο το εξάμηνο... τι θα γίνει τώρα;»  
«Βαριέμαι... δεν έχω τίποτα να κάνω...»  
Η λίστα των σκέψεων μπορεί να είναι πολύ μεγάλη!
- Πώς νιώθω; Άγχος, ένταση, αναστάτωση, μελαγχολία, μοναξιά, τύψεις, αίσθημα κενού, ενθουσιασμό, βαρεμάρα... Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας.
- Ας προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε εάν έχουμε σωματικές αισθήσεις, όπως φαγούρα, ένταση των μυών, κούραση.

**Με άλλα λόγια χρειάζεται να γίνουμε παρατηρητής του εαυτού μας.**

Μάλιστα μπορούμε ακόμα εάν θέλουμε να **καταγράψουμε** σε ένα χαρτί κάθε φορά που ακουμπούμε το πρόσωπό μας για 3-4 μέρες. Αυτό θα μας βοηθήσει να βγάλουμε κάποια συμπεράσματα για τις συνθήκες (που έχουμε ήδη αναφέρει), κάτω από τις οποίες συμβαίνει συνήθως αυτή η συμπεριφορά. Επομένως, για να αλλάξουμε μια συμπεριφορά χρειάζεται **πρώτα να αναγνωρίσουμε** πότε συμβαίνει.

**ΒΗΜΑ 2ο**

### **Εκδήλωσε Ανταγωνιστικές Κινήσεις**

Αφού λοιπόν αποκτήσουμε μια εικόνα για τη συμπεριφορά που θέλουμε να αλλάξουμε, έπειτα μπορούμε να **αντικαταστήσουμε** τις κινήσεις που κάνουμε για να αγγίξουμε το πρόσωπό μας, με άλλες «ανταγωνιστικές κινήσεις». Οι ανταγωνιστικές κινήσεις λέγονται έτσι καθώς, **παρεμποδίζουν** τις κινήσεις εκείνες που χρειάζεται να κάνεις για να ακουμπήσουμε το πρόσωπό μας. Συγκεκριμένα, μπορούμε να σφίξουμε τις γροθιές μας και να τοποθετήσουμε τα χέρια μας στο πλάι του σώματός μας ή να σταυρώσουμε τα χέρια μας ή να καθίσουμε πάνω τους ή να τα βάλουμε στις τσέπες μας. Μπορούμε ακόμα να έχουμε κάποιο αντικείμενο όπως ένα μπαλάκι ή ένα κομπολόι το οποίο θα κρατά απασχολημένα τα χέρια μας ώστε να αποφύγουμε την επαφή με το πρόσωπό μας. Γενικά, οι σωματικά ανταγωνιστικές αυτές κινήσεις πρέπει να είναι εύκολα υιοθετήσιμες και να μπορούμε να τις εκδηλώνουμε ανά πάσα στιγμή. Τέλος, θα πρέπει να κρατήσουμε αυτές τις κινήσεις για **τουλάχιστον ένα λεπτό ή μέχρι να εξασθενίσει η επιθυμία** μας να αγγίξεις το πρόσωπό μας. Θυμηθείτε, μπορεί να έχουμε μεγάλη ανάγκη να ακουμπήσουμε το πρόσωπό μας, αλλά θα πρέπει να κρατηθούμε!

Αυτά λοιπόν, είναι τα δύο βήματα της τεχνικής που θα μας βοηθήσει να πετύχουμε τη συμβουλή

### «Πώς να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας»

*Για το τέλος, παραθέτουμε κάποια γρήγορα, βοηθητικά κόλπα*

Αν τα **μαλλιά** πέφτουν στο πρόσωπό μας είναι καλύτερα να τα δέσουμε ή να βάλουμε μια κορδέλα ώστε να τα κρατά στο πίσω μέρος.

Στην περίπτωση της **ρινικής καταρροής** λόγω αλλεργιών ή κρυολογήματος, προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε άμεσα την αιτία της ρινικής καταρροής, για παράδειγμα αποφεύγουμε την έκθεση στα ανθισμένα δέντρα ή τη σκόνη.

Εάν φοράμε τα **γυαλιά** μας, μας βοηθά από το να μην αγγίζουμε τα μάτια μας, φόρεσέ τα. Προσέξτε μόνο να μην είναι πολύ χαλαρά και να χρειάζεται να τα φτιάχνετε διαρκώς αυξάνοντας την επαφή με το πρόσωπο.

Με παρόμοιο τρόπο μπορούμε να βοηθήσουμε εάν φορέσουμε μια **μάσκα**, που μας καλύπτει τη μύτη και το στόμα.