



Σε περιόδους γενικευμένης οικονομικής κρίσης, ψυχολόγοι και ψυχίατροι συμφωνούν πως το σημαντικότερο εί-ναι να αντιληφθούμε πως πρόκειται για μια γενική κατάσ-ταση,...

ούτως ώ στε να μην προσλαμβάνουμε το γεγονός ότι δεν τα βγάζουμε πέρα ή ότι χάσαμε τη δουλειά μας, ως προσωπική αποτυχία.

Για να επιβιώ σουμε της κρίσης, οι ειδικοί συστήνουν:

- * Να αναζητήσουμε νέες πηγές ευχαρίστησης.
- * Να βρούμε νέους τρόπους για να περνάμε καλά. Αυτό μπορεί να σημαίνει ακόμη κι επιστροφή σε «παραδοσιακούς» τρόπους διασκέδασης, όπως το να συγκεντρωνόμαστε σε σπίτια και να μαγειρεύουμε ή να πίνουμε ένα κρασί, το να διαβάσουμε ένα βιβλίο ή να επισκεφθούμε μια έκθεση ζωγραφικής. Θα βοηθηθούμε περισσότερο και πιο ουσιαστικά, από το να πάμε π.χ. να πιούμε, σε ένα μέρος με δυνατή μουσική.
- * Να «επιστρέψουμε» στις ανθρώ πινες σχέσεις. Η επικοινωνία είναι το «κλειδί». Οι άνθρωποι σε τέτοιες συνθήκες, χρειάζονται την αίσθηση ασφάλειας.
- * Να ανακαλύψουμε τη φύση. Να αναπνεύσουμε και να περπατήσουμε περισσότερο.
- * Να επενδύσουμε σε αυτά που πραγματικά μας γεμίζουν και μας ευχαριστούν. Η ζωή δεν έχει μόνο υλικά πράγματα.
- * Να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας.
- * Να κλείνουμε τα αυτιά μας στην τρομολαγνεία των ΜΜΕ.

- * Να αποτιμούμε ρεαλιστικά και χωρίς πανικό την κατάσταση μας.
- * Να προσπαθούμε να ξεπεράσουμε κάθε δυσκολία με θετική σκέψη.
- * Να προσπαθήσουμε να προσαρμοστούμε στη νέα κατάσταση. Καθένας μπορεί να βρει έναν τρόπο να το κάνει, αρκεί να προσπαθήσει. Κι αν δεν μπορεί μόνος του, υπάρχουν άνθρωποι δίπλα του, που θέλουν να βοηθήσουν. Η αλληλοβοήθεια σε περιόδους, όπως η σημερινή, είναι πολύτιμη για την κοινωνία μας.