



## **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη  
υπό συνθήκες πανδημίας

*Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες*



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

## **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

**Ψυχοκοινωνική υποστήριξη  
υπό συνθήκες πανδημίας**

**Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες**

*Συγγραφή - Επιμέλεια:*

Ευαγγελία Γαλανάκη

Καθηγήτρια Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Email: [psychlab@primedu.uoa.gr](mailto:psychlab@primedu.uoa.gr)

Ιστότοπος: <http://psychlab.primedu.uoa.gr/>

Facebook: <https://www.facebook.com/psychlabptde/>

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVk0\\_3DkltnsXfsr-g](https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVk0_3DkltnsXfsr-g)

*Εξώφυλλο:*

Olivia Juenger (πηγή: διαδίκτυο)

**Θερμές ευχαριστίες**

**προς τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του ΕΚΠΑ για τις ιδέες και τη συμβολή τους στη διαμόρφωση του Οδηγού**

Αθήνα 2021

## ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη  
υπό συνθήκες πανδημίας

*Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες*

Καθώς διανύουμε πλέον τη φάση της πανδημίας COVID-19 **μετά** τα αυστηρά μέτρα περιορισμού και διατρέχουμε, ύστερα από τρία εξάμηνα, τη **μετάβαση από την εξ αποστάσεως στη διά ζώσης εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο**, είναι φυσικό να νιώθεις χαρά, ανυπομονησία, ίσως και ενθουσιασμό για την επιστροφή.

Αλλά η κατάσταση δεν είναι τόσο απλή, γιατί υπάρχει ακόμη η **πραγματικότητα του κορωνοϊού** και γιατί επιστρέφεις σε συνθήκες **διαφορετικές** από αυτές πριν την πανδημία. Η επιστροφή γίνεται **σταδιακά** και **απαιτεί χρόνο**.

Στο έντυπο αυτό, θα βρεις **οδηγίες για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή σου στη νέα κατάσταση στο Πανεπιστήμιο**. Είναι συμβουλές που προέρχονται από τα επιστημονικά πεδία της **Ψυχολογίας** και της **Παιδαγωγικής**, εναρμονισμένες με τις αντίστοιχες οδηγίες των Πανεπιστημίων σε πολλές άλλες χώρες, ενώ παράλληλα λαμβάνονται υπόψη και οι ιδιαιτερότητες της Ελλάδας.

---

*Προτείνεται να διαβάσεις τον «Οδηγό»  
με νου ανοιχτό, στοχαστικό και κριτικό.  
Παρέχει χρήσιμες κατευθύνσεις που μπορείς  
να προσαρμόσεις στη δική σου μοναδικότητα,  
για να πλοηγηθείς στο ταξίδι της μετάβασης.*

---

### Είναι OK να νιώθεις άγχος και φόβο στην αρχή!

Καθώς θα έρχεσαι σε επαφή με πολύ περισσότερο κόσμο στο Πανεπιστήμιο, ή θα εισέρχεσαι στους χώρους της Σχολής σου, ιδίως αν αυτό σου συμβαίνει για πρώτη φορά επειδή είσαι πρωτοετής ή δευτεροετής, ή θα εγκαθίστασαι στην πόλη που είναι η Σχολή σου, είναι πιθανό, μαζί με τη χαρά, να νιώσεις μια παράξενη αίσθηση, ακόμα και άγχος, φόβο ή σύγχυση. Όλα αυτά είναι **φυσιολογικές αντιδράσεις!**

### Προσπάθησε να ανεχτείς την αβεβαιότητα

Το να μη γνωρίζεις πώς ακριβώς θα εξελιχθούν τα πράγματα στο Πανεπιστήμιο και γενικά στη ζωή σου είναι μια βασική συνέπεια της πανδημίας. Σκέψου ότι ακόμη και οι κατευθυντήριες οδηγίες των επιστημονικών οργανώσεων για την αντιμετώπιση της πανδημίας αλλάζουν συχνά. Αυτό σημαίνει ότι έχεις ένα δύσκολο έργο: **να ανεχτείς την αβεβαιότητα, τη ρευστότητα και την ασάφεια και να αποδεχτείς ότι έχεις**

**ανάμικτα συναισθήματα ή συναισθηματικές μεταπτώσεις.** Στην ίδια κατάσταση είναι όλοι εξαιτίας της πανδημίας – είμαστε **όλοι μαζί** σε αυτό.

---

*Στο Πανεπιστήμιο καταβάλλονται προσπάθειες από όλους  
για να παραμείνουμε στη διά ζώσης λειτουργία  
και να αποφύγουμε την επιστροφή στην εξ αποστάσεως.*

---

### **Προσάρμοσε τις προσδοκίες σου**

Αν περίμενες ότι θα επέστρεφες στην ίδια ακριβώς κατάσταση που υπήρχε πριν την πανδημία, είναι ανάγκη να διαμορφώσεις **ρεαλιστικές** προσδοκίες και να έχεις μια καλή επαφή με την πραγματικότητα. Αυτό θα σε βοηθήσει να νιώσεις ότι μπορείς να **ελέγξεις**, έως έναν βαθμό, τη ζωή σου. Κάποια πράγματα γύρω σου θα είναι ίδια με πριν, ενώ κάποια άλλα όχι, τουλάχιστον στη μεταβατική φάση. Το δέχεσαι και προχωράς μπροστά.

---

*Η μάσκα που φορούν όλοι στον χώρο του Πανεπιστημίου  
μπορεί να είναι ένα μικρό εμπόδιο στην επικοινωνία  
και να φαίνεται σαν στέρηση της ελευθερίας έκφρασης,  
όμως στην ουσία δεν είναι τίποτα άλλο από ένα απαραίτητο  
μέτρο προστασίας της υγείας σε κάθε πανδημία.*

---

### **Οργανώσου διαφορετικά**

Το κίνητρο, η μελέτη και η επίδοσή σου πιθανώς μειώθηκαν με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Ήσουν μάλλον παθητικός δέκτης μπροστά σε μια οθόνη, αλλά παράλληλα είχες πολύ χαλαρό χρόνο, γιατί είχαν περιοριστεί οι δραστηριότητές σου. Τώρα, ξαναβρίσκεις την **ενεργητικότητα** και τα **ενδιαφέροντά** σου. **Οργανώνεσαι ξανά** και **δομείς αλλιώς** την καθημερινότητά σου, όπως ταιριάζει σε εσένα, ώστε να μη χάνεις ευκαιρίες και να μπορείς να αποδίδεις στο μέγιστο των δυνατοτήτων σου.

### **Δώσε χρόνο στον εαυτό σου**

Μετά τη διατάραξη που έφερε στη ζωή σου η πανδημία, τώρα σου ζητείται και πάλι να αλλάξεις. Είναι σαν να πρέπει να **«προγραμματίσεις» τον εγκέφαλό σου ξανά**, για να πετύχεις την προσαρμογή σε μια νέα «κανονικότητα». Κάποιες στιγμές μπορεί να νιώθεις «μούδιασμα» ή μεγάλη κούραση. Μετά από μια παγκόσμια πανδημία, δεν ανακάμπτει κανείς από τη μια μέρα στην άλλη. Χρειάζεται **υπομονή**. Ακόμα και οι θετικές αλλαγές μπορεί να προκαλούν **ένταση** και **στρες**.

## Καλλιέργησε την αυτο-συμπόνια

Μην κάνεις συνεχώς αρνητική αυτοκριτική αν νιώθεις άγχος και σύγχυση και αν έχεις κάποιες δυσκολίες στις σπουδές και στις σχέσεις σου αυτό το διάστημα. Οι **συγκρίσεις** με τους άλλους δεν σε βοηθούν. Πρόσεχε τη **χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης** (π.χ. Instagram, Facebook), που ενισχύουν αυτές τις συγκρίσεις και μπορεί να αυξήσουν το άγχος, τη μοναξιά και την καταθλιπτική διάθεση. Δείξε **καλοσύνη** προς τον εαυτό σου. Θυμήσου ότι, με την αφύσικη κατάσταση της πανδημίας, πολλά άτομα της ηλικίας σου βίωσαν μεγάλη δυσφορία· θα υποχωρήσει σιγά-σιγά στους περισσότερους.

## Αναγνώρισε τις διαφορές

Καθώς θα έρχεσαι σε επαφή με συμφοιτητές σου, θα διαπιστώνεις ότι ο αντίκτυπος της πανδημίας δεν ήταν ίδιος για όλους. Προσπάθησε να αποδεχτείς ότι υπάρχουν **διαφορετικά βιώματα** της πανδημίας, επομένως και **διαφορετική προσαρμογή** στη μεταβατική φάση. Κάποιοι επιστρέφουν με γρήγορους ρυθμούς και ομαλά σε ό,τι έκαναν πριν την πανδημία, ενώ κάποιοι άλλοι επιστρέφουν σταδιακά και με δυσκολία. **Πίσω από κάθε πρόσωπο με μάσκα, υπάρχει και μια διαφορετική, μοναδική ιστορία.**

## Αναγνώρισε ότι και οι άλλοι έχουν δυσκολίες

Δεν ξέρεις πόσοι και τι είδους **ψυχικοί τραυματισμοί** έχουν συμβεί σε κάθε άτομο που συναντάς, αλλά και στην οικογένειά του, την περίοδο της πανδημίας: θάνατοι, ασθένειες, προβλήματα ψυχικής υγείας, ενδοοικογενειακή βία, οικονομικές δυσκολίες, διάλυση φιλικών και ερωτικών σχέσεων κ.ά. Αν έχουν συμβεί και σε εσένα, ίσως μπορείς να καταλάβεις την κατάστασή τους. Επομένως, δεν ανέχονται όλοι στον ίδιο βαθμό το **ρίσκο** που έχουν για την υγεία οι επαφές. Δεν έχουν όλοι τις ίδιες **αντοχές** για να αντιμετωπίσουν το στρες της καθημερινότητας. Και αυτό ισχύει, λίγο ως πολύ, **για όλους**: συμφοιτητές, καθηγητές, διοικητικό προσωπικό, άλλους εργαζομένους στο Πανεπιστήμιο. Αναγνώρισε ότι όλοι, όπως και εσύ, θα έχουν κάποιες **δυσκολίες προσαρμογής** στη νέα κατάσταση.

---

*Δείξε κατανόηση και ανοχή απέναντι στην ανάγκη  
των ανθρώπων να εκφορτίσουν τον φόβο και το άγχος τους  
με τρόπους αρνητικούς,  
όπως η τάση για παρεξηγήσεις, η οργή, η επιθετικότητα.*

---

## Απόφυγε τις άσκοπες αντιπαραθέσεις

Οι συνθήκες της πανδημίας αύξησαν την καχυποψία, τις παρανοήσεις, τον θυμό και τις συγκρούσεις. **Απόφυγε τη λεκτική βία και κάθε είδους διάκριση** σε βάρος των

άλλων, την παρενόχληση και τον εκφοβισμό. Στάσου με **ερευνητικό και κριτικό πνεύμα** απέναντι στις «θεωρίες συνωμοσίας». Αντί να ξοδεύεις ενέργεια σε αντιπαραθέσεις, προσπάθησε να **επενδύεις** σε ευχάριστες ασχολίες και δημιουργικές εργασίες στο πεδίο της γνώσης και στη συλλογική και κοινωφελή δράση. Δείξε **ευπρέπεια** και **ευγένεια**. Αν κάποιος παρεξηγήσει τις δικές σου προθέσεις, διατήρησε την **ψυχραιμία** σου και **μη βιαστείς να βγάλεις συμπεράσματα** – αφιέρωσε χρόνο να το σκεφτείς περισσότερο και **μη δώσεις απάντηση αμέσως** ή, σε κάποιες περιπτώσεις, **μην απαντήσεις καθόλου**.

### Δείξε ενσυναίσθηση

Πολλοί βιώνουν δυσκολίες στη μεταβατική αυτή φάση. Όταν τους **κατανοείς** και **νοιάζεσαι** για αυτούς, όχι μόνο **προσφέρεις**, αλλά και ενισχύεις τη δική σου **αυτοεκτίμηση** και συμβάλλεις στο να αποκατασταθούν όσα ακριβώς δέχτηκαν πλήγμα εξαιτίας της πανδημίας και τα έχουμε ανάγκη: το **αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης** μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και το **μοίρασμα**.

---

*Κράτα τον νου σου ανοιχτό,  
μακριά από τις πολώσεις  
και μην σκέφτεσαι με όρους  
«άσπρο ή μαύρο», «όλα ή τίποτα».*

---

### Σκέψου τι ικανοποιεί εσένα

Πιθανώς ανησυχείς μήπως χάσεις ευκαιρίες για κοινωνικές επαφές και διασκέδαση και μείνεις έξω από τη φοιτητική ζωή, όμως προτεραιότητα είναι το θέμα της **υγείας**. Έχεις δικαίωμα να πεις **όχι** αν κάτι δεν προσφέρει ασφάλεια για την υγεία σου, όπως και της οικογένειάς σου, ή αν δεν είσαι έτοιμος/έτοιμη να το κάνεις. **Βάλε τα όριά σου** και συζήτησε με τους άλλους για τις ανάγκες σου χρησιμοποιώντας **επιχειρήματα**. Μείνε πιστός/πιστή στη διαφύλαξη της **αξιοπρέπειας** και της **ιδιωτικότητάς** σου, πάντα με **σεβασμό στον άλλο** – αυτές είναι μερικές από τις βασικές αρχές της λειτουργίας του Πανεπιστημίου.

### Προετοιμάσου για τη συμμετοχή στα μαθήματα με φυσική παρουσία

Η φοίτηση με φυσική παρουσία είναι τώρα **προσαρμοσμένη στη νέα κατάσταση**, ώστε να υπάρχει η καλύτερη δυνατή ασφάλεια και προστασία όλων. Αυτό σημαίνει ότι έχει **διαφορές** από τη φοίτηση πριν την πανδημία. Η πρώτη σου κίνηση είναι να επισκεφτείς τους **ιστότοπους του Πανεπιστημίου και του Τμήματός σου** για τη σχετική ενημέρωση. Αυτό θα πρέπει να το κάνεις τακτικά, γιατί οι οδηγίες ανανεώνονται ανάλογα με τις γενικές συνθήκες. Τα διά ζώσης μαθήματα απαιτούν **συγκέντρωση της προσοχής, επαφή με τους συμφοιτητές και ενεργό συμμετοχή στον διάλογο**. Τώρα, χρειάζεται να έχεις το **κίνητρο** να ετοιμάζεσαι, να βγαίνεις από

τον χώρο σου, να πηγαίνεις στον άλλο φυσικό σου χώρο, το Πανεπιστήμιο, να μπαίνεις σε μια αίθουσα με αρκετό κόσμο και να κατακλύζεσαι από ερεθίσματα. Βλέπεις για πρώτη φορά, ή μετά από καιρό, τους καθηγητές σου από κοντά. Συμμετέχεις σε **πρακτικές ασκήσεις, κλινικές ασκήσεις και εργαστήρια**, όπου πρέπει να **συνεργάζεσαι στενά** με καθηγητές και συμφοιτητές, ή και να είσαι σε επαφή και να φροντίζεις ανθρώπους **ήδη ευάλωτους** (π.χ. παιδιά, ασθενείς κ.ά.), οι οποίοι είναι ακόμα πιο επιβαρυνμένοι εξαιτίας της πανδημίας. Αν νιώσεις ότι δυσκολεύεσαι, μην το κρατήσεις μόνο για εσένα – **συζήτησέ** το με τους συμφοιτητές σου, με τους καθηγητές σου και με άλλα άτομα που εμπιστεύεσαι.

### Υιοθέτησε ενεργητική στάση απέναντι στις μαθησιακές ελλείψεις

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και η γενικότερη κατάσταση της πανδημίας μπορεί να μη σου επέτρεψαν να επωφεληθείς σε ικανοποιητικό βαθμό από τις σπουδές σου. Είναι πιθανό και απολύτως φυσιολογικό να θεωρείς πως έχεις κάποιες μαθησιακές ελλείψεις, καθώς και ότι δεν γνωρίζεις ακριβώς τις διαδικασίες και τις απαιτήσεις της Σχολής σου. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο αν είχες ελάχιστη ή καθόλου εμπειρία από τη διά ζώσης πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Επομένως, τώρα χρειάζεται **προσεκτική παρακολούθηση και συμμετοχή στα μαθήματα, μελέτη και συνεχής ενημέρωση** από τους καθηγητές και τους συμφοιτητές. Μαζί με τους συμφοιτητές σου, μπορείτε να ζητήσετε από τους καθηγητές **διευκρινίσεις** και, όπου είναι εφικτό, να **επιμείνουν** σε δύσκολα σημεία των μαθημάτων προηγούμενων εξαμήνων ή/και να σας παραπέμψουν σε **σχετικό υλικό προς μελέτη**. Ήρθε η ώρα να εξασκήσεις αυτή τη **σημαντική ακαδημαϊκή δεξιότητα**: να αναζητάς, με τρόπο στοχευμένο, σαφή και μεθοδικό, καθοδήγηση και βοήθεια, για να προσεγγίζεις όσα δεν γνωρίζεις.

### Δείξε ανοχή απέναντι στις ακαδημαϊκές δυσκολίες – όλων!

Όπως και η αποστάσεως εκπαίδευση, έτσι και η επιστροφή στη διά ζώσης, εγείρει **πολλές απαιτήσεις από όλους**: φοιτητές, καθηγητές, διοικητικούς υπαλλήλους και όλο το προσωπικό του Πανεπιστημίου. Είναι λοιπόν βέβαιο ότι θα παρουσιάζονται δυσκολίες στη διεξαγωγή και την οργάνωση των μαθημάτων, καθώς και σε διαδικαστικά και οργανωτικά θέματα. Όλα αυτά είναι **προβλήματα προς επίλυση**. Εκτός από **ψυχραιμία και διάθεση για συνεργασία**, είναι ανάγκη να έχεις και εσύ – όπως και τα άλλα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας – **ρεαλιστικές προσδοκίες και λογικές απαιτήσεις** από τους άλλους, να στέκεσαι με **κατανόηση** απέναντι στον κόπο που καταβάλλει ο καθένας σε αυτή τη φάση προσαρμογής και να **πράττεις με ενσυναίσθηση και έγνοια**, έχοντας πάντα κατά νου ότι το φορτίο της πανδημίας βαραίνει τους ώμους όλων μας.

### Δοκίμασε μια νέα αρχή

Η πανδημία, αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση που άλλαξε πολλά στον κόσμο, σε βρήκε στην **πορεία προς την πλήρη ενηλικίωση** και, κατά κάποιο τρόπο, άλλαξε και εσένα.

Σου έτυχε σε μια αναπτυξιακή περίοδο της ζωής σου στην οποία δίνεις αξία στην **ανεξαρτητοποίηση από την οικογένεια** και στη **δημιουργία σχέσεων** με τους άλλους. Μπορεί να νιώθεις ότι δεν είσαι ο ίδιος άνθρωπος με πριν, ή μπορεί να νιώθεις ότι η εμπειρία αυτή δεν σε άγγιξε πολύ και ότι θα συνεχίσεις από εκεί που είχες μείνει. Πιθανώς όμως, αυτό το «διάλειμμα» στη ζωή σου το αξιοποίησες για **να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου, να επεξεργαστείς την ταυτότητά σου, να επαναπροσδιορίσεις τους στόχους και το σχέδιο ζωής σου** – τις σχέσεις, τις σπουδές, το μέλλον σου. Κάνε λοιπόν ένα **νέο ξεκίνημα**, δοκιμάζοντας τώρα στην πράξη όσα έχεις φανταστεί.

### Συλλογίσου το θέμα του χρόνου

Στη φάση της πανδημίας στην οποία υπήρχε εγκλεισμός και κοινωνική αποστασιοποίηση, η **υποκειμενική αίσθηση του χρόνου** είχε αλλάξει. Τότε πιθανώς βίωσες τον χρόνο ως διακοπή («rause»), στασιμότητα, αναβολή, μονοτονία, αίσθηση ότι έχανες ανεπανάληπτες στιγμές. Ο χρόνος φαινόταν να κυλά πολύ γρήγορα ή υπερβολικά αργά. Με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, υπήρχε μια σύγχυση ανάμεσα στον χωροχρόνο των μαθημάτων (Πανεπιστήμιο) και στον χωροχρόνο της χαλάρωσης (σπίτι). Τώρα, γίνεται... **restart!** Όμως σκέψου πως ο χρόνος **δεν είναι γραμμικός**, αλλά το παρόν **διαπλέκεται** με το παρελθόν και το μέλλον. Η νέα αρχή, στο παρόν, περιέχει όσα έζησες –και όσα ένιωσες ότι έχασες– το προηγούμενο διάστημα, με την έννοια ότι τα **θυμάσαι**, τα **επεξεργάζεσαι** και αναζητάς να τους δώσεις **νόημα**, αλλά και προαναγγέλλει όσα επιθυμείς να ζήσεις από εδώ και στο εξής, τους τρόπους με τους οποίους **θα συνδέσαι** με τα άλλα πρόσωπα, με την επιστήμη που σπουδάζεις, με ποικίλα ενδιαφέροντα, με τον κόσμο στην ολότητά του.

### Αναζήτησε ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη

Εκτός από τα μαθήματα, αρχίζουν να προσφέρονται και πάλι ευκαιρίες για μάθηση σε διάφορους τομείς. Είναι καλό να επιστρέψεις στα **πλαίσια** που ήσουν πριν (και τώρα επαναλειτούργούν), ή να διαλέξεις έναν χώρο που σου ταιριάζει (π.χ. χόμπι, γυμναστική, αθλητισμό) και να ενταχθείς σε αυτόν. Θα επιστρέψεις όμως **με τους δικούς σου ρυθμούς**, χωρίς να πιέζεσαι υπερβολικά ή να παίρνεις μεγάλο ρίσκο για την υγεία σου και την υγεία της οικογένειάς σου και κυρίως αν η ενασχόληση αυτή έχει **νόημα** για εσένα.

### Φρόντισε τις σχέσεις και τις παρέες σου

Σιγά-σιγά, συναντιέσαι ξανά με τα άτομα που γνώριζες, ή για πρώτη φορά γνωρίζεις από κοντά τους συμφοιτητές σου. Η υπερβολική εστίαση στον εαυτό δεν σε βοηθά να λειτουργήσεις. Κάνε **στροφή προς τους άλλους, συνδέσου** και επιδίωξε να δημιουργήσεις ή να μπεις σε **μικρές παρέες** συμφοιτητών σου. Εκτός από το ότι θα κάνεις **νέες γνωριμίες, φιλικές και ερωτικές**, και **θα περνάτε καλά μαζί**, θα προσφέρετε ο ένας στον άλλον **συναισθηματική υποστήριξη**. Άφησε τον εαυτό σου



να απολαύσει τις στιγμές που επιτέλους βρισκόσαστε για πρώτη φορά ή κάνετε ξανά πράγματα μαζί – όλα όσα σας είχαν λείψει τόσον καιρό: φιλία και έρωτας!

---

*Το χιούμορ είναι... μεταδοτικό  
και λυτρωτικό!*

---

### **Πρόσφερε βοήθεια – είναι αμοιβαίο**

Περισσότερο από ό,τι πριν την πανδημία, οι συμφοιτητές σου και εσύ θα χρειαστείτε **βοήθεια ο ένας από τον άλλον**: από την προφύλαξη της υγείας των άλλων και τη βοήθεια προς τους συμφοιτητές που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες ή έχουν αναπηρία, μέχρι τη βοήθεια για τα μαθήματα, τις σχέσεις και την προσαρμογή, ή ακόμη την ένταξη στην παρέα όσων φαίνεται να έχουν μείνει απ' έξω. Με τα κατάλληλα μέτρα προστασίας, μπορείς να δίνεις και να δέχεσαι βοήθεια ευρύτερα. Η **αλληλεγγύη** είναι η βασική εκδήλωση του **ανήκειν σε μια κοινότητα**. **Μειώνει τη μοναξιά και το αίσθημα της ανημπόριας** – πολύ συχνές εμπειρίες τον καιρό της πανδημίας. **Είστε όλοι συν-φοιτητές, συν-άδελφοι, συν-οδοιπόροι.**

### **Φρόντισε την υγεία σου**

Επειδή η επάνοδος στο Πανεπιστήμιο, ή η πρώτη επαφή με αυτό για τους πρωτοετείς, σχετίζεται με χαρούμενη έξαψη, ένταση και έναν κάποιο βαθμό άγχους, αλλά και επειδή υπάρχει η πραγματικότητα του κορωνοϊού, είναι πολύ σημαντικό να φροντίζεις την υγεία σου, ίσως περισσότερο από πριν. Οι **καλές συνήθειες διατροφής**, η **αποφυγή της κατάχρησης διαφόρων ουσιών**, ο **επαρκής ύπνος**, η **σωματική άσκηση**, ιδιαίτερα μετά την καθιστική ζωή της καραντίνας, και τα **διαλείμματα ξεκούρασης** θα σε προφυλάξουν από την κακή διάθεση, την υπερκόπωση, την εξάντληση και, βέβαια, τις ασθένειες. **Αν ανήκεις σε ευπαθή ομάδα**, φρόντισε να ενημερωθείς για τις σχετικές υπηρεσίες και διευκολύνσεις που σταδιακά αναμένεται να προσφέρει το Πανεπιστήμιο.

### **Δείξε έμπρακτα το αίσθημα της ευθύνης!**

Η πραγματικότητα του κορωνοϊού απαιτεί να λαμβάνεις και εσύ **μέτρα προστασίας**, όχι μόνο για τον εαυτό σου, αλλά και για τους άλλους – τους συμφοιτητές σου, τους καθηγητές σου και όλο το προσωπικό του Πανεπιστημίου. Η υγεία είναι η πρώτη **προτεραιότητα**, γι' αυτό **πρέπει να μάθεις να ζεις στο Πανεπιστήμιο τηρώντας τους κανονισμούς για την προστασία από τον κορωνοϊό**. Φρόντισε να ενημερωθείς έγκυρα από τον ιστότοπο του Πανεπιστημίου για τις **υγειονομικές προϋποθέσεις** της εισόδου στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου και της συμμετοχής στην εκπαιδευτική διαδικασία. Στο Πανεπιστήμιο προσφέρεται συνήθως η **δυνατότητα για εμβολιασμό κατά του κορωνοϊού**. Όποια όμως και αν είναι η στάση σου για την αναγκαιότητα της μάσκας, της απολύμανσης, της φυσικής απόστασης και του

εμβολίου, γνωρίζεις ότι υπάρχουν **άτομα της ηλικίας σου ευπαθή/ευάλωτα** ή **από οικογένειες με ευπαθή/ευάλωτα μέλη**, καθώς και **άτομα με αναπηρία**, απέναντι στα οποία οφείλεις να εκδηλώνεις έμπρακτα το **αίσθημα της ευθύνης** και να μην τα θέτεις στον κίνδυνο της νόσησης από τον κορωνοϊό. Ζήτα την **έγκριση** των άλλων αν κάνεις κάτι που τους αφορά (π.χ. να τους πλησιάσεις πολύ κοντά). **Διατήρησε τους χώρους καθαρούς**, με σεβασμό στους εργαζομένους που έχουν αναλάβει την καθαριότητα και την απολύμανση. Η υπευθυνότητα είναι ένα βασικό γνώρισμα του ατόμου που οδεύει προς την **πλήρη ενηλικίωση**, όπως εσύ, και τη **μοιράζεσαι** με όλα τα άλλα άτομα της ηλικίας σου – είστε **όλοι μαζί** σε αυτό.

### Τήρησε τον κώδικα ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Όλα τα Πανεπιστήμια έχουν διαμορφώσει **Κώδικα Δεοντολογίας και Καλής Πρακτικής**, ο οποίος διέπει τη λειτουργία τους και ρυθμίζει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των μελών τους, σύμφωνα με τον νόμο. Αν δεν το έχεις κάνει ήδη, αναζήτησε τον κώδικα αυτόν στον ιστότοπο του Πανεπιστημίου σου και διάβασέ τον για να ενημερωθείς σχετικά με το **ακαδημαϊκό ήθος**. Βασική αρχή κάθε τέτοιου κώδικα είναι ο **αμοιβαίος σεβασμός**. Στις συνθήκες της πανδημίας, στις οποίες δοκιμάζονται καθημερινά η ψυχική ανθεκτικότητα, οι ομαλές ανθρώπινες σχέσεις και το αίσθημα της ευθύνης, έχει μεγάλη σημασία να ακολουθείς και εσύ, μαζί με τους συμφοιτητές σου, όπως και οι καθηγητές, το διοικητικό προσωπικό και όλοι οι εργαζόμενοι, τις αρχές που **προσφέρουν ασφάλεια και διευκολύνουν τη ζωή στην ακαδημαϊκή κοινότητα**.

---

*Η πανδημία σου έμαθε την αξία της ανθρώπινης ζωής  
και των ανθρώπινων σχέσεων και σε έκανε  
να στοχαστείς για την τοπική και την παγκόσμια κατάσταση.  
Αξιοποίησε αυτή την πολύτιμη γνώση από εδώ και στο εξής.*

---

### Στοχάσου και σχεδίασε

Αφού είσαι φοιτητής/φοιτήτρια, το δυνατό σημείο σου είναι ο **νους** σου. Βρίσκεσαι σε έναν χώρο όπου προωθείται η **έρευνα**, η **ελεύθερη έκφραση και διακίνηση των ιδεών**, η **ακαδημαϊκή ελευθερία**. Αφιέρωσε χρόνο να στοχαστείς πάνω σε ό,τι σου έμαθε η πανδημία για τον εαυτό σου, τους άλλους και τον κόσμο. Ακόμα και αν ταλαιπωρήθηκες αυτό το διάστημα, μπορεί να νιώθεις παράλληλα ότι απέκτησες περισσότερη **σοφία**. Καλλιέργησε την **ευελιξία**, την **εφευρετικότητα** και την **προσαρμοστικότητα**. Αξιοποίησε τα παράγωγα της σκέψης σου για να προωθήσεις την **προσωπική ανάπτυξη** σου και τη **συλλογική δράση** σου. **Κάνε σχέδια για το μέλλον!**

---

*Ζήσε τη φοιτητική ζωή σου  
και μέσα από τις εμπειρίες  
γίνε αυτός/αυτή που είσαι!*

---

**Μην ξεχνάς ότι είσαι μέλος του Πανεπιστημίου!**

Η πανδημία σε απομάκρυνε από τους χώρους του Πανεπιστημίου, ή δεν σου επέτρεψε μέχρι τώρα να τους γνωρίσεις καν. Ένιωσε μοναξιά και αποξένωση. Ως **κοινότητα** και **ολότητα** όμως, το Πανεπιστήμιο χαρακτηρίζεται από **δεσμούς** μεταξύ των μελών του, **αλληλεξάρτηση** και **συνοχή**. Ακόμα και αν ήταν δύσκολο να το νιώσεις μέχρι τώρα, έχεις πλέον την **ταυτότητα του φοιτητή**, την **ταυτότητα της φοιτήτριας**. Καθώς σταδιακά επιστρέφεις και υπάρχει **αισιοδοξία** και **ελπίδα**, να θυμάσαι:

**Δεν είσαι μόνος. Δεν είσαι μόνη.  
Ανήκεις στη μεγάλη ακαδημαϊκή κοινότητα!**

**Φρόντισε να ενημερώνεσαι τακτικά από τους ιστότοπους  
του Πανεπιστημίου και του Τμήματός σου για τις υγειονομικές  
προϋποθέσεις συμμετοχής στην εκπαιδευτική διαδικασία,  
τις διαθέσιμες υπηρεσίες για τον φοιτητικό πληθυσμό και όλες τις οδηγίες,  
που θα ανανεώνονται ανά διαστήματα.**

**Και... μην ξεχνάς να παίρνεις όλα τα μέτρα προστασίας!**

---

**Αναζήτησε βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας,  
αν νιώθεις ότι το χρειάζεσαι.  
Η πανδημία ήταν επιζήμια για την ψυχοσωματική υγεία μας,  
η οποία είναι προτεραιότητα.**

---

## Άλλοι Οδηγοί του Εργαστηρίου Ψυχολογίας για φοιτητές και φοιτήτριες

Μπορεί να σου φανούν χρήσιμοι για τη φοίτηση και τη ζωή σου γενικά οι ακόλουθοι Οδηγοί Αυτοβοήθειας:

### **Φοιτητική Ζωή και πανδημία: Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες**

Ο Οδηγός αυτός προσφέρει ψυχοκοινωνική υποστήριξη για την αντιμετώπιση των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας και μπορεί να είναι **χρήσιμος και για την επιστροφή σου στον χώρο του Πανεπιστημίου**.

### **Δεξιότητες μελέτης – Επιτυχία στις εξετάσεις: Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες**

Ο Οδηγός αυτός περιέχει καθοδήγηση για να προάγεις τη σκέψη σου, να οργανώνεις τη μελέτη σου, να αντιμετωπίζεις την αναβλητικότητα και να έχεις ικανοποιητική απόδοση στις εξετάσεις.

### **Αντιμετωπίζω τη μοναξιά: Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες**

Ο Οδηγός αυτός περιέχει συμβουλές για να κατανοήσεις τη μοναξιά, να την περιορίσεις, να δημιουργείς ικανοποιητικές φιλικές και ερωτικές σχέσεις και να απολαμβάνεις τη μοναχικότητα.

**Ελπίζουμε να είναι χρήσιμος αυτός ο Οδηγός!**

Το Εργαστήριο Ψυχολογίας είναι ανοιχτό  
σε σχόλια και ανατροφοδότηση από όλους  
πάνω στο περιεχόμενο όλων των Οδηγών.

Μπορείτε να στείλετε μήνυμα στο:  
[psychlab@primedu.uoa.gr](mailto:psychlab@primedu.uoa.gr)