

## Οικογενειακές διακοπές με λιγότερο στρες - 3 πολύτιμες συμβουλές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μπορεί το καλοκαίρι να θεωρείται μια περίοδος ξεκούρασης και ξεγνοιασιάς για τα παιδιά, σε ορισμένες περιπτώσεις όμως μπορεί να πυροδοτήσει αγχώδη συμπτώματα. Με τους ακόλουθους τρόπους, όμως, δε θα γεμίσετε τις βαλίτσες σας και με το άγχος



*Happy family playing at the beach. Summer vacation*

Αν και πολλές οικογένειες ανυπομονούν για την έλευση του καλοκαιριού, αυτή η περίοδος δεν είναι για όλους το ίδιο χαλαρωτική. Η ψυχολογία έχει ήδη αναγνωρίσει περιπτώσεις ατόμων, όπως όσα πάσχουν από κρίσεις πανικού ή αγχώδεις διαταραχές, που οι διακοπές και η απώλεια ρουτίνας τους προκαλεί άγχος και αδυνατούν να τις συνδέσουν με θετικά συναισθήματα.

Για να απολαύσει μια οικογένεια όσο το δυνατόν περισσότερο το καλοκαίρι με λιγότερο άγχος, η ψυχοθεραπεύτρια Janice Schreier συνιστά να ακολουθήσουμε τις τρεις παρακάτω συμβουλές:

## **Υιοθετήστε μια ρουτίνα ύπνου**

Οι καλοκαιρινές διακοπές μπορούν να φέρουν τα πάνω κάτω στον ύπνο των παιδιών, εφόσον δεν υπάρχουν υποχρεώσεις και δεν τηρείται κάποιο πρόγραμμα ύπνου. Ωστόσο, μελέτες έχουν αποδείξει ότι η έλλειψη ύπνου και τα ακανόνιστα ωράρια ύπνου μπορούν να επηρεάσουν το άγχος. Αν και δεν φαίνεται εκ πρώτης όψεως καλή ιδέα να βάζουμε ξυπνητήρι και το καλοκαίρι, είναι ένα καλό προληπτικό μέτρο για μια υγιή ρουτίνα ύπνου.

Επικουρικά, μπορείτε επίσης να περιορίσετε την έκθεση των παιδιών σε οθόνες (τάμπλετ, κινητού, τηλεόρασης ή υπολογιστή) τουλάχιστον 30 λεπτά με μια ώρα πριν τον ύπνο, για να εξασφαλίσετε έναν ήρεμο και ποιοτικό ύπνο. Οι οθόνες λειτουργούν ως διεγερτικό πριν από τον ύπνο, ενεργοποιώντας τον εγκέφαλο αντί να τον χαλαρώνουν και μειώνουν την παραγωγή της μελατονίνης, η οποία ρυθμίζει τον ύπνο.

## **Καλλιεργήστε την αίσθηση του χιούμορ**

Το γέλιο και επιστημονικά αποδεδειγμένα είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά παυσίπονα για τους πόνους αλλά και το άγχος. Μέσω του γέλιου, μειώνεται η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, και ενισχύονται οι ενδορφίνες που δρουν αγχολυτικά και χαλαρωτικά. Και φυσικά μπορούν όλα τα μέλη της οικογένειας να γελάσουν παρέα, παρακολουθώντας μια κωμική ταινία ή και θεατρική παράσταση, διαβάζοντας ένα χιουμοριστικό βιβλίο ή κόμιξ, βάζοντας δηλαδή το χιούμορ στην οικογενειακή καθημερινότητα. Για τους γονείς, μετράνε εξίσου οι φιλίες με ανθρώπους που εκτιμούν το καλό χιούμορ.

## **Ενισχύστε το δεσμό της οικογένειας μέσω του παιχνιδιού**

Οι δεμένες οικογένειες μεγαλώνουν και λιγότερο αγχωμένα παιδιά. Ο καλύτερος τρόπος να έρθουν ακόμα πιο κοντά τα μέλη της οικογένειας είναι μέσω του παιχνιδιού. Η σωματική δραστηριότητα παίζει μεγάλο ρόλο στο να βοηθήσει τα παιδιά να διαχειριστούν το στρες. Αν καταφέρετε να συνδυάσετε και τα δύο, τότε μιλάμε για ένα ισχυρό αγχολυτικό φυσικό φάρμακο τόσο για τα παιδιά αλλά και για τους γονείς και οι καλοκαιρινές αποδράσεις προσφέρουν το ιδανικό έδαφος για δημιουργικό παιχνίδι στη θάλασσα ή στη φύση.

## **Ποιες δραστηριότητες αξίζει να δοκιμάσετε μαζί με τα παιδιά**

Ένα αυτοσχέδιο καλοκαιρινό πάρτι με χορό και τραγούδι

Βόλτες με το ποδήλατο

Οργανώστε ένα κυνήγι θησαυρού

Δοκιμάστε δραστηριότητες στη θάλασσα με ένα καγιάκ ή ένα sur ή κάποιο θαλάσσιο σπορ

Εάν έχετε σκύλο, εξερευνήστε νέες περιοχές

Μπορείτε να παίξετε μαζί με το παιδί κάποιο από τα κλασικά σπορ όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή βόλει

Συνοψίζοντας, η ψυχοθεραπεύτρια επισημαίνει ότι ο επαρκής ύπνος, το χιούμορ και το παιχνίδι μέσα στην οικογένεια μπορεί να μην εξαλείψουν το άγχος, αλλά αποτελούν τρεις αποτελεσματικές μεθόδους για τη διαχείρισή του, όχι μόνο προσωρινά, αλλά και για το υπόλοιπο της ζωής τους.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)