



Joint Job Burnout Interventions for Beginner Nurses, Nurse Students and Care Workers



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2016-1-RO01-KA202-024384

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ/ ΜΕΙΚΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
/03- ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

TABLE OF CONTENTS

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
Σχετικά με το πρόγραμμα/έργο	3
Σχετικά με τους δικαιούχους.....	3
Σχετικά με το βιβλιάριο/εγχειρίδιο.....	3
Για τους συγγραφείς.....	4
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	4
3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	5
3.1. Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ	5
Παράρτημα 1	10
Παράρτημα 2.....	11
Annex 3. Παράρτημα 3	12
Παράρτημα 4. Μοντέλο Blue zones power nine	12
3.2 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	15
Παράρτημα 1	18
Παράρτημα 2	20
Παράρτημα 3.....	23
3.3 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ	29
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	32
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	32
Παράρτημα 3	38
3.4. STRATEGIES OF BURNOUT PREVENTION	Error! Bookmark not defined.
ANNEX 1	Error! Bookmark not defined.
Παράρτημα 2.....	73
Παράρτημα 3.....	79
REFERENCES:	88

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το επάγγελμα του νοσηλευτή και των εργαζόμενων στον τομέα της φροντίδας υγείας συνοδεύονται από υψηλή ένταση, καθώς χαρακτηρίζονται από την έκθεση των εργαζομένων σε συνθήκες πίεσης και ανάγκης λήψης αποφάσεων που επηρεάζουν όλες τις διαστάσεις της ανθρώπινης υπόστασης. Οι κυριότεροι παράγοντες που σχετίζονται με εργασιακές στρεσογόνες συνθήκες θεωρούνται ο βαρύς φόρτος εργασίας, το παράτυπο και συχνά δυσλειτουργικό ωράριο εργασίας, η σωματική κόπωση, η συναισθηματική φόρτιση που επιφέρει η ενασχόληση με τους πάσχοντες και τις οικογένειές τους, δυσλειτουργικές συμπεριφορές των χρηστών των υπηρεσιών υγείας, απουσία στήριξης των εργαζομένων σε ψυχολογικό και διοικητικό επίπεδο, η εφαρμογή αναποτελεσματικών θεραπευτικών μεθόδων, οι συγκρούσεις με συναδέλφους, προϊστάμενους και ιατρικό προσωπικό, η επαφή με τον θάνατο, ανεπάρκεια των εργαζομένων σε εκπαιδευτικό επίπεδο και ειδικότερα σχετικά με τεχνικές γνώσεις και δεξιότητες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες δείχνουν τις κρίσιμες πτυχές αυτών των επαγγελματιών φροντίδας υγείας, και οι οποίοι καθιστούν τους εργαζομένους ευάλωτους στην ανάπτυξη συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης.

Σχετικά με το πρόγραμμα/έργο

Ο κύριος σκοπός του έργου JOBIS είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των ομάδων στόχων του έργου (νοσηλευτές, φαιτητές νοσηλευτικής, φροντιστές), αλλά και των ενδιαφερομένων μερών, σχετικά με τις επιπτώσεις του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Επίσης, στόχος είναι η παροχή ενός ευρέους εκπαιδευτικού πλαισίου για την πρόληψη και τον έλεγχο της επαγγελματικής εξουθένωσης μέσω της συνεργασίας των εταιρών και της ανταλλαγής τεχνογνωσίας, μεθοδολογιών και ορθών πρακτικών. Απώτερος στόχος είναι να περιοριστούν η επιβάρυνση του συστήματος υγείας σε οικονομικό και ανθρωπίνου δυναμικού επίπεδο λόγω της επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές, στους φοιτητές νοσηλευτικής και των εργαζομένων στον τομέα της φροντίδας υγείας των συνεργαζόμενων χωρών.

Σχετικά με τους δικαιούχους

Οι άμεσα ωφελούμενοι από τη δημιουργία του παρόντος εκπαιδευτικού εγχειριδίου είναι τα άτομα και οι φορείς που παρέχουν επαγγελματική κατάρτιση και εκπαίδευση σε νοσηλευτές, φοιτητές νοσηλευτικής και σε επαγγελματίες φροντίδας υγείας, γενικότερα. Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό μπορεί, επιπλέον, να ενσωματωθεί σε επαγγελματικά προγράμματα, σε ακαδημαϊκά προγράμματα και ενότητες που σχετίζονται με την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και σε κάθε είδους εκπαιδευτική δράση που στοχεύει στη βελτίωση των επαγγελματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των επαγγελματιών υγείας.

Σχετικά με το εγχειρίδιο

Ο γενικός σκοπός του παρόντος εγχειριδίου είναι να μεταφερθεί επαγγελματική γνώση και πρακτικά εργαλεία στους ενδιαφερομένους σχετικά με την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης στις ομάδες στόχους, οι οποίες βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο για την εκδήλωση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης. Επίσης, το παρόν εγχειρίδιο παρουσιάζει με οργανωμένο και συστηματικό τρόπο ερευνητικά δεδομένα που αφορούν την εμφάνιση και την

πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης στους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών.

Στο πλαίσιο αυτό, το παρόν εγχειρίδιο αποτελείται από υλικό σχετικά με την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Το εν λόγω υλικό έχει οργανωθεί στις ακόλουθες ενότητες:

Ενότητα IV. Η ηθική της αυτό-φροντίδας

Ενότητα V. Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης

Ενότητα VI. Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

Ενότητα VII. Τεχνικές χαλάρωσης

Για τους συγγραφείς

Η δημιουργία του παρόντος εγχειριδίου συντονίστηκε από το Πανεπιστήμιο Ανθρωπιστικών και Οικονομικών Επιστημών (University of Humanities and Economics) στο Łódź. Το περιεχόμενο που παρουσιάζεται στο παρόν έγγραφο εκπονήθηκε με τη συμβολή των εταίρων στο έργο Jobis: Silvia Poponici – Ρουμανία; Αρετή Ευθυμίου, Μαρία –Ντολόμερς Χριστόφη, Ελένη Ρούσου, Μαρία Καρανικόλα και Ευρυδίκη Παπασταύρου – Κύπρος; Eglė Brezgytė – Λιθουανία; Daria Modrzejewska – Πολωνία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το υλικό για το πρόγραμμα εκπαίδευσης των επαγγελματιών αποτελείται από 4 ενότητες που σχετίζονται με την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Κάθε ενότητα διαρκεί 4 ώρες, και ως εκ τούτου η εκπαίδευση πρόσωπο-με-πρόσωπο έχει συνολική διάρκεια 16 ώρες.

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει τις παρακάτω υπο-ενότητες:

- Σκοπός ενότητας.
- Στόχοι ενότητας (περιγραφή των αναμενόμενων αποτελεσμάτων αναφορικά με τις αποκτηθείσες γνώσεις και τις δεξιότητες των συμμετεχόντων στο τέλος της ενότητας).
- Μεθοδολογία (περιγραφή του τρόπου με τον οποίο το εκπαιδευτικό υλικό θα υλοποιηθεί από τους εκπαιδευόμενους).
- Διάρκεια (πληροφορίες σχετικά με τον χρόνο που θα διαρκεί κάθε ενότητα).
- Εξοπλισμός (πληροφορίες σχετικά με τα διδακτικά μέσα που θα χρησιμοποιούνται από τον εκπαιδευτή).
- Βιωματικές ασκήσεις (παράθεση σεναρίου με την περιγραφή των δραστηριοτήτων και του τρόπου με τον οποίο πρέπει να υλοποιείται από τον εκπαιδευτή η δράση).
- Οργανωτική επάρκεια δράσεων και προάσπιση ασφάλειας συμμετεχόντων (πληροφορίες σχετικά με τις ειδικές συνθήκες υλοποίησης του μαθήματος π.χ. οργανωτικές πτυχές, ιδιαιτερότητες του χώρου όπου θα λαμβάνουν χώρα οι δραστηριότητες, κλπ.).
- Αυτό-αξιολόγηση δεξιοτήτων εκπαιδευομένων (περιλαμβάνεται παρέμβαση για την εφαρμογή στρατηγικών αυτό-αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της εκπαιδευτικής ενότητας, που θα χρησιμοποιείται από τον εκπαιδευτή στο τέλος κάθε ενότητας).

- Βιβλιογραφία/Αναφορές (πληροφορίες σχετικά με τις βιβλιογραφικές πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη της ενότητας).

Συνολικά, μέσα στο εγχειρίδιο περιγράφονται οι δραστηριότητες που θα εκτελεστούν στην τάξη. Ωστόσο, η εκπαίδευση περιλαμβάνει και τη μελέτη του υλικού κάθε ενότητας που περιέχεται στα μαθήματα e-learning, τα οποία είναι διαθέσιμα στην πλατφόρμα e-learning (για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε: <http://www.burnoutproject.net/>)

3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

3.1. Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη σπουδαιότητα της προαγωγής των δεξιοτήτων αυτό-φροντίδας των νοσηλευτικών σε ψυχο-κοινωνικό, πνευματικό και σωματικό επίπεδο. Επίσης, περιγράφονται συγκεκριμένες τεχνικές σχετικά με το πώς μπορεί ο ενισχύσει την ευεξία του.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	Η ηθική της αυτο-φροντίδας
ΣΚΟΠΟΣ	<i>Ο γενικός σκοπός της εκπαιδευτικής δραστηριότητας είναι να κατανοήσει ο εκπαιδευόμενος τη σπουδαιότητα και τα οφέλη της αυτό-φροντίδας, καθώς και της υιοθέτησης ενός προγράμματος αυτό-φροντίδας σε καθημερινή βάση.</i>
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ	Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν και να επεξηγούν την έννοια και τη σπουδαιότητα της αυτό-φροντίδας για τη διατήρηση της ευεξίας, • Περιγράφουν τα σημαντικότερα σημεία που αφορούν την έννοια της αυτό-φροντίδας, • Δημιουργούν και να προγραμματίζουν σχέδια αυτό-φροντίδας, να καθορίζουν και να πετυχαίνουν σχετικούς στόχους, • Κατανοούν και να επεξηγούν το μοντέλο blue zones power nine για τη,ν αποτελεσματική αυτό-φροντίδα, • Επεξηγούν τη σύνδεση μεταξύ καθορισμού στόχων και επίτευξης αποτελεσματικού επιπέδου αυτό-φροντίδας, • Να εφαρμόζουν μία σειρά γνωστικών συνειρμών που προάγουν την αισιοδοξία, τα θετικά συναισθήματα και την εξεύρεση αποτελεσματικών λύσεων, στο πλαίσιο ανάπτυξης ικανοτήτων αυτό-φροντίδας.
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Διάλεξη (παρουσίαση Power point) ➤ Εκπαιδευτική ταινία μικρού μήκους ➤ Ομαδικές συζητήσεις ➤ Αξιολόγηση επιπέδου αυτό-φροντίδας ➤ Δημιουργία πλάνου αυτό-φροντίδας ➤ Παιχνίδι ρόλων

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εκπαιδευτική άσκηση για ανάπτυξη ικανοτήτων ➤ Κατευθυντήριες οδηγίες της αυτό-φροντίδας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Ανάπτυξη τριών δραστηριοτήτων (υπο-ενοτήτων) διάρκειας μίας ώρας και είκοσι λεπτών η κάθε μία: συνολική διάρκεια δράσης 4 ώρες.
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	Πολυμέσα, χαρτί, διαδραστικός πίνακας (flipchart), μαρκαδόροι, post-it, κάρτες, πένες, φύλλα εργασίας.
ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	<p>Δραστηριότητα 1- Διάρκεια: 1 ώρα και 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.1 Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει και επεξηγεί την έννοια της αυτό-φροντίδας και τη σπουδαιότητά της για τους νοσηλευτές. <p>Ο εκπαιδευτής δίνει λεπτομέρειες για τις διαστάσεις της αυτό-φροντίδας: τη σωματική, τη συναισθηματική, την κοινωνική και την πνευματική.</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τις κόκκινες σημαίες (red flags) που αφορούν την αυτό-φροντίδα.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.2 Ο εκπαιδευτής θα προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν ένα εκπαιδευτικό φιλμ, και μετά εκείνοι θα πρέπει να προσδιορίσουν τους δείκτες αυτό-φροντίδας. <p>Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες (3-5 ατόμων). Ο εκπαιδευτής προτείνει μερικές ερωτήσεις για μικρής διάρκειας ομαδικές συζητήσεις, ξεκινώντας από τα γεγονότα που διαδραματίστηκαν στην ταινία, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βρεθήκατε ποτέ σε παρόμοια θέση με αυτή που είδατε στην ταινία; • Ποιες είναι οι πηγές έντασης στον χώρο εργασίας σας; • Τι κάνετε για να φροντίσετε και να προστατέψετε τον εαυτό σας από αυτές τις εντάσεις; • Τί είναι αυτό που σας σταματά ή σας εμποδίζει να εφαρμόσετε στρατηγικές αυτό-φροντίδας; <p>Οι συμμετέχοντες θα συζητήσουμε για περίπου 10 λεπτά και, στη συνέχεια, ένα άτομο από κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα συμπεράσματα σε όλους τους συμμετέχοντες. Τέλος, ο εκπαιδευτής θα υπογραμμίσει τα εμπόδια εφαρμογής στρατηγικών αυτό-φροντίδας, ξεκινώντας από την ταινία και τα συμπεράσματα των συμμετεχόντων.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.3 Ο εκπαιδευτής θα αρχίσει ένα καταιγισμό ιδεών σχετικά με την έννοια της αυτό-φροντίδας που θα διαρκέσει περίπου 3-5 λεπτά. <p>Στη συνέχεια, θα μοιράσει ένα έντυπο αξιολόγησης της εκπαιδευτικής δράσης και θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν εντός 5 λεπτών.</p>

	<p>➤ 1.4 Οι συμμετέχοντες θα λάβουν ένα φύλλο εργασίας σχεδίου αυτό-φροντίδας και ξεκινώντας από την προηγούμενη αξιολόγηση, θα τους ζητηθεί να δημιουργήσουν ένα σχέδιο αυτό-φροντίδας (εντός 5 λεπτών). Όλα τα ατομικά πλάνα θα αναρτηθούν γύρω από την αίθουσα διδασκαλίας, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να τα διαβάσουν όλα και να εμπνευστούν από τα πλάνα των άλλων συμμετεχόντων.</p>
	<p>Δραστηριότητα 2: (Διάρκεια 1 ώρα και 20 λεπτά)</p> <p>➤ 2.1 Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το μοντέλο blue zones power nine και πώς αυτό μπορεί να εφαρμοστεί για την αυτό-φροντίδα.</p> <p>Στη συνέχεια, θα παρουσιαστεί μια λίστα με τις 50 στρατηγικές και τις κύριες δραστηριότητες για την ενίσχυση της ικανότητας αυτό-φροντίδας.</p> <p>➤ 2.2 Οι συμμετέχοντες θα διαχωριστούν σε ομάδες των 3-5 ατόμων. Κάθε συμμετέχων θα λάβει ένα φύλλο εργασίας κύκλου ζωής (Circle of life worksheet) και θα ζητηθεί από τον καθένα να επισημάνει με γαλάζιες σημαίες τις δραστηριότητες και τις στρατηγικές που ταιριάζουν καλύτερα στον τρόπο ζωής τους. Στη συνέχεια κάθε εκπαιδευόμενος θα πρέπει να συγκρίνει αυτές τις γαλάζιες σημαίες με εκείνες που είχαν προσδιοριστεί προηγουμένως ως κόκκινες σημαίες (Red flags).</p> <p>Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής θα καλέσει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν σε μικρές ομάδες τις δραστηριότητες και τις στρατηγικές που επιλέχθηκαν, και κυρίως για να εξηγήσουν πώς πρόκειται να ενσωματώσουν τις δραστηριότητες αυτές στην καθημερινή τους ζωή.</p>
	<p>Δραστηριότητα 3: (Διάρκεια 1 ώρα και 20 λεπτά)</p> <p>➤ 3.1 Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν το παρακάτω σενάριο:</p> <p><i>Ο Πέτρος, ένας τριτοετής φοιτητής ιατρικής, έγραψε την πιο κάτω ομολογία στα πλαίσια του μαθήματος της δεοντολογίας. Η ιστορία του Πέτρου αφορά μια εμπειρία που είχε πριν από σχεδόν δύο χρόνια, το πρωινό της πρώτης μέρας στη κλινική του άσκηση σε νοσοκομείο.</i></p> <p><i>Η Μαίρη, η οποία δεν ήταν πολύ μεγαλύτερη από τον Πέτρο, νοσηλεύοταν με σήψη, που προκλήθηκε από ανοσοκαταστολή λόγω χημειοθεραπείας. Λίγο μετά την εισαγωγή της, η Μαίρη ανέπτυξε Σύνδρομο Οξείας Αναπνευστικής Ανεπάρκειας. Όλη η ομάδα έτρεξε στο δωμάτιό της και ο θεράπων γιατρός της, είπε στον Πέτρο να καθίσει στο κρεβάτι και να ενθαρρύνει τη Μαίρη να χαλαρώσει και να ηρεμήσει. Για περισσότερο από πέντε ώρες και ενώ οι θεράποντες γιατροί έτρεχαν μέσα και έξω από το δωμάτιο κάνοντας τα πάντα για να προλάβουν την επιδείνωση της κατάστασης της, ο Πέτρος της κρατούσε το χέρι,</i></p>

επαναλαμβάνοντας της ξανά και ξανά: "Απλώς Ανάπνεε... Χαλάρωσε, όλα θα πάνε καλά. Ανάπνεε. Δοκίμασε να χαλαρώσεις. Είμαστε όλοι εδώ για 'σένα. Μόνο ανάπνεε". Όταν η Μαρία σταμάτησε να αναπνέει, ο θεράπων γιατρός έσπρωξε τον Πέτρο μακριά από το κρεβάτι και μαζί με την υπόλοιπη ομάδα ξεκίνησαν την προσπάθεια ανάνηψης. Ο θάνατος δηλώθηκε αρκετά λεπτά αργότερα. Η ομάδα έφυγε απότομα το δωμάτιο, αφήνοντας τον Πέτρο μόνο με το κακοποιημένο σώμα της Μαίρης. Κανείς δεν μίλησε ποτέ μαζί του για το θάνατο της Μαίρης`

Source: Irvine, Craig (2014), *The Ethics of Self-Care in Caring Professions*, Encyclopedia XVIII (39), pp. 45-54.

<https://encp.unibo.it/article/download/4561/4063>

Ο εκπαιδευτής θα θέσει εκ των προτέρων ερωτήσεις για συζήτηση στην ολομέλεια της ομάδας:

- Έχετε ποτέ βρεθεί στην ίδια ή παρόμοια θέση με τον Πέτρο;
- Πώς νιώσατε;
- Τι θα κάνατε για να ξεπεράσετε τη συναισθηματική επιβάρυνση;
- Ποια μακροπρόθεσμη στρατηγική θα εφαρμόζατε στο πλαίσιο της αυτό-φροντίδας σας;

Κατόπιν, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να συνοψίσουν τις απαντήσεις τους σε έναν πίνακα.

Ο εκπαιδευτής θα βγάλει συμπεράσματα, παρουσιάζοντας τις αποτελεσματικότερες στρατηγικές αυτό-φροντίδας, προκειμένου να αντιμετωπιστούν καταστάσεις όπως αυτή που παρουσιάστηκε στο παραπάνω σενάριο.

➤ 3.2 Άσκηση: *Το βάζο της ευεξίας*

Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να πάρουν ένα βάζο και στη συνέχεια, να θυμηθούν προσωπικές και επαγγελματικές καταστάσεις της προηγούμενης εβδομάδας, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή σε στιγμές όπου είχαν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα τους ζητήσει να πάρουν ένα μικρά κομμάτια χαρτί και να γράψουν πάνω σε αυτά πώς αισθάνθηκαν σε κάθε περίπτωση, να θυμηθούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους εκείνη τη στιγμή, να σκεφτούν τους λόγους που τους προκάλεσαν αυτά τα συναισθήματα και τις σκέψεις και να προσπαθήσουν στη συνέχεια να κατανοήσουν για ποιους λόγους τους ενόχλησαν. Επίσης, στη συνέχεια θα κληθούν να βρουν έναν τρόπο να τα διαχειριστούν τα συναισθήματα αυτά, ώστε να αποβάλουν την ένταση από μέσα τους. Όλα τα χαρτάκια με τις ανωτέρω πληροφορίες θα τοποθετούνται στα βάζα.

	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να αδειάσουν και να κάψουν το περιεχόμενο του βάζου όταν τελειώσουν, έτσι ώστε να απαλλαγούν από τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα και να αφήσουν χώρο για τα θετικά και ευχάριστα συναισθήματα και σκέψεις.</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p> <p>Τέλος, ο εκπαιδευτής θα προτείνει στους συμμετέχοντες να κάνουν αυτή την άσκηση με τους συναδέλφους ή τους φίλους τους, όταν θα θέλουν να ζητήσουν κάποια συμβουλή ή για να επιλύουν συγκρούσεις στον χώρο εργασίας τους.</p> <p>➤ 3.3 Άσκηση: Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να δουλέψουν σε μικρές ομάδες. Θα πρέπει να σκεφτούν για λίγα λεπτά και, στη συνέχεια, να επιλέξουν τα πρόσωπα που τους ενέπνευσαν περισσότερο κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα και στους οποίους είναι ευγνώμονες. Στη συνέχεια θα πρέπει να τον/την φανταστούν όσο το δυνατόν πιο έντονα.</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να λάβουν ένα κομμάτι χαρτί και να περιγράψουν με μερικές φράσεις, τι αισθάνονται για το πρόσωπο αυτό, τί τους ώθησε να τον/την επιλέξουν ως πηγή έμπνευσης.</p> <p>Στη συνέχεια, θα τους ζητηθεί να καλέσουν το πρόσωπο αυτό και να του/της διαβάσουν τι έχουν γράψει ή να βάλουν το μήνυμα σε ένα φάκελο και να το στείλουν στο εν λόγω πρόσωπο ή ακόμα και πάνε επί τόπου και να του πουν πώς αισθάνονται.</p> <p>Στο τέλος, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με ολόκληρη την ομάδα το πώς αισθάνθηκαν ενώ έγραφαν ή/και έλεγαν το μήνυμα ευγνωμοσύνης.</p>
<p>ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διασφαλίστε ότι θα έχουν όλοι οι συμμετέχοντες πρόσβαση στις δραστηριότητες. • Εξασφαλίστε δωμάτιο αρκετά ευρύχωρο που να επιτρέπει σωματική κίνηση/μετακινήσεις όλων των συμμετεχόντων. • Εξασφαλίστε αρκετά αναλώσιμα υλικά για όλους.
<p>ΑΥΤΟ- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα προτείνει κάποιες ερωτήσεις που προάγουν τη διαδικασία αυτό-αξιολόγησης σχετικά με την ικανότητα εφαρμογής στρατηγικών αυτοφροντίδας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γιατί είναι σημαντική η αυτό-φροντίδα για σένα; • Ποιες στρατηγικές και δραστηριότητες αυτό-φροντίδας σας ταιριάζουν καλύτερα;

	<ul style="list-style-type: none"> • Ανέφερε επιγραμματικά τουλάχιστον μία μέθοδο κατεύθυνσης της σκέψης προς περισσότερο θετικούς και λειτουργικούς συνειρμούς.
<p>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • http://zenas-suitcase.co.uk/2016/09/02/how-to-really-improve-your-self-care/ • https://www.ameritech.edu/blog/50-self-care-ideas-for-nurses/ • Irvine, Craig (2014), <i>The Ethics of Self-Care in Caring Professions</i>, Encyclopedia XVIII (39), pp. 45-54. https://encp.unibo.it/article/download/4561/4063 • Kent Blumberg et all (2007), <i>Co-active coaching: New skills for coaching people toward success in work and life</i>. Mountain View, CA: Davies-Black Publishing

Παράρτημα 1

Η έννοια της αυτό-φροντίδας

Η ικανότητα αυτό-φροντίδας στους επαγγελματίες υγείας είναι μία σημαντική δεξιότητα για την υγεία τους, συμπεριλαμβανομένων των νοσηλευτών.

Για τη διατήρηση της υγείας, πρέπει να λάβουμε υπόψη τους βασικούς παράγοντες που προκαλούν ένταση και επηρεάζουν τους νοσηλευτές και την ενεργοποίηση των βασικών στρατηγικών για την αντιμετώπισή της.

Το επάγγελμα του νοσηλευτή σχετίζεται με πολλούς στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν αρνητικά την ασφάλεια και την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας. Οι περισσότεροι παράγοντες προκύπτουν από την έλλειψη εναρμόνισης μεταξύ εργασιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων, από τις συγκρούσεις με τους συναδέλφους, τη συναισθηματική εξάντληση, την έλλειψη αυτονομίας, κλπ.

Οι επαρκείς δεξιότητες αυτό-φροντίδας των νοσηλευτών συνδέονται με την αποτελεσματικότητα της παρεχόμενης φροντίδας, καθώς έχει φανεί πως σχετίζονται με θετικές εκβάσεις ως προς την εφαρμοζόμενη θεραπεία προς τους πάσχοντες. Πλήθος ερευνητικών δεδομένων καταδεικνύουν τη σπουδαιότητα της ικανότητας αυτό-φροντίδας στους επαγγελματίες υγείας και τον τρόπο που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας και της ασφάλειας των παρεχομένων υπηρεσιών υγείας, καθώς και της ψυχικής και σωματικής υγείας των επαγγελματιών υγείας.

Αυτό-φροντίδα: η απαράβατη δεοντολογική αρχή

Η πρωταρχική δεοντολογική αρχή του νοσηλευτικού επαγγέλματος είναι η παροχή φροντίδας προς τους έχντες ανάγκη, αλλά αυτή η απαράβατη αρχή είναι δυσνόητη και κενή, εάν διαχωριστεί από την απαράβατη αρχή της φροντίδας για τον εαυτό των ίδιων των επαγγελματιών υγείας.

Η αυτό-φροντίδα επιβάλει τη στροφή της προσοχής προς το πνεύμα, το σώμα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις. Παρόλαυτα, οι επαγγελματίες συχνά διδάσκονται κατά την προτυπιακή εκπαίδευσή τους ότι η στροφή προς τον εαυτό, και κατ'έπекταση η αυτό-φροντίδα, ίσως είναι μία μη επιθυμητή ή μη ενδεικνύομενη δράση, ενώ σε ακρέες περιπτώσεις περιγράφεται και ως ανήθικη.

Διαστάσεις της Αυτό-φροντίδας

Η σωματική αυτό-φροντίδα περιλαμβάνει:

- Σωστή και ισορροπημένη διατροφή.
- Επαρκή ποιοτικά και ποσοτικά ύπνο.
- Ικανοποιητικές συνθήκες στέγασης.
- Διατήρηση επαρκούς ενυδάτωσης.
- Ικανοποιητικό επίπεδα σωματικής άσκησης.
- Αναζήτηση ιατρικής φροντίδας όποτε χρειάζεται.
- Προστασία του σώματος από καταχρήσεις ή άλλες επικίνδυνες καταστάσεις και τοξικές ουσίες.
- Εφαρμογή αποτελεσματικών τεχνικών χαλάρωσης.
- Κατάλληλη ενδυμασία.
- Απόλαυση της συναινετικής σωματικής επαφής.

Η αυτό-φροντίδα των συναισθηματικών αναγκών περιλαμβάνει:

- Απόδοση σπουδαιότητας στα συναισθήματα και στις προσωπικές συναισθηματικές ανάγκες.
- Ικανότητα θρήνου και πένθους απέναντι στις απώλειες.
- Αποδοχή και κάλυψη των αναγκών του παιδιού που κρύβει ο καθένας μέσα του.
- Δημιουργία ενός υγιούς κοινωνικού συστήματος στήριξης.
- Αποφυγή ατόμων που εκδηλώνουν συμπεριφορά κακοποίησης ή χειραγώγησης.
- Επίγνωση των προσωπικών ορίων.
- Προσπάθεια να ζει κανείς το παρόν με σύννεση.
- Εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικές αντιμετώπισης της έντασης.

Η αυτό-φροντίδα των πνευματικών αναγκών περιλαμβάνει:

- Την απόδοση νοήματος και σκοπού στη ζωή και την επίτευξη σύνδεσης με οντότητες πέρα από τον εαυτό, όπως είναι οι φίλοι, η οικογένεια, η κοινότητα, το φυσικό περιβάλλον, το σύμπαν ή μια υπέρτατη δύναμη.

Δυναμική σχέσεων που προάγουν την αυτό-φροντίδα:

- Να είναι κανείς σε θέση να υπερασπίζεται τον εαυτό του κατά τη διαπραγμάτευση των σχέσεων του, και να είναι σε θέση να διεκδικεί αυτό που θέλει και να εκφράζει την άρνηση και μη αποδοχή προς αυτά αυτά που δεν επιθυμεί.

Παράρτημα 2.

Εκπαιδευτική ταινία στο youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=8llyjpDtrR8>

Annex 3. Παράρτημα 3.

Φύλλο εργασίας - Πλάνο αυτό-φροντίδας

's Self-Assessment

Why Complete a Self-Assessment?

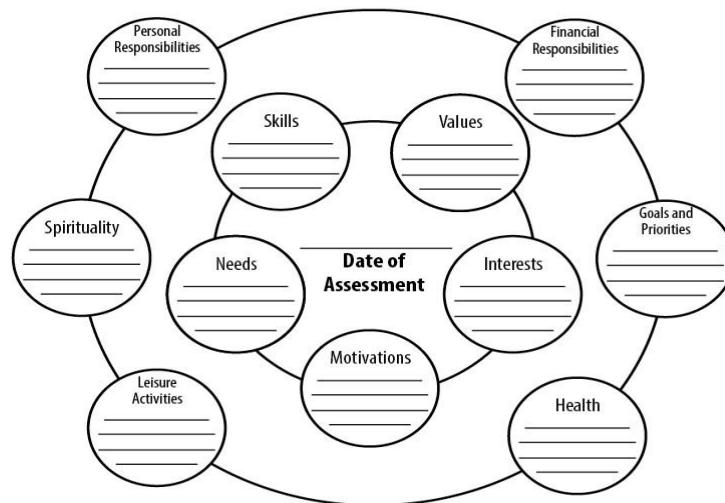
Completing a self-assessment takes a snapshot of your life, where you are at right now, and helps you to determine what's important to you at this moment.

Directions

In each space, reflect on what's going on in your life in each of these parts of your life. Write a few words or phrases that capture what it is happening or needs to change.

Measuring Progress

In a few months (and without looking at previous self-assessments) complete another one to see where you are at. What changed? How are things the same or different? What do you want to work on?



Παράρτημα 4. Μοντέλο «Μπλέ ζώνες ενδυνάμωσης_9» (Blue zones power nine)

1. Εφαρμόζοντας την πρώτη στρατηγική αυτού του μοντέλου αναμένεται να προσπαθείτε να κάνετε ότι σας ευχαριστεί, ακολουθώντας έναν τρόπο ζωής που περιλαμβάνει περισσότερη κίνηση, όπως για παράδειγμα να περπατήσετε ή να πάτε με το ποδήλατο στην εργασία σας παρά να οδηγήσετε, να «χαλαρώσετε», να πάτε μια βόλτα στο πάρκο όταν νιώσετε την ανάγκη, να χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί το ασανσέρ.
2. Εφαρμόζοντας τη δεύτερη στρατηγική στόχος είναι να εμπλακείτε σε δραστηριότητες που θεωρείτε ενδιαφέρουσες και ότι αξίζει να ασχοληθεί κανείς με αυτές, όπως για παράδειγμα δράσεις που σας βοηθούν να εστιαστείτε στην καριέρα σας, να βοηθήσετε άλλους, ή όπου πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσουν να θέσετε και να πετύχετε έναν στόχο.
3. Εφαρμόζοντας την τρίτη στρατηγική προσπαθείστε να μειώσετε τη λήψη θερμίδων κατά 20%. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε καταναλώνοντας μόνο το 80% από αυτό που θεωρείτε ως επαρκή για εσάς ποσότητα τροφής. Ως εκ τούτου θα τρώτε αρκετή ποσότητα ώστε να μην υφίσταται το αίσθημα της πείνας, αλλά όχι μέχρι το σημείο να νιώθετε πλήρης.
4. Εφαρμόζοντας την τέταρτη στρατηγική καλείστε να αγαπήσετε ή να αγαπηθείτε. Συναντήστε αυτούς που είναι σημαντικοί για εσάς. Ένα ισχυρό κοινωνικό δίκτυο φίλων μπορεί να ενισχύσει την ευεξία και την ύπαρξη στόχων στη ζωή. Θέστε την οικογένειά σας ως την κύρια προτεραιότητά σας.
5. Εφαρμόζοντας την πέμπτη στρατηγική αναμένεται να επιβραδύνετε το ρυθμ.ο της ζωής σας, ώστε να απολαμβάνετε κάθε στιγμή της ζωής σας. Τα γεγονότα της καθημερινότητας κινούνται

τόσο γρήγορα που μόλις και μετά βίας μπορεί κανείς να απολαύσει τη ζωή του. Επομένως, προσπαθείστε να βιώσετε τις απολαύσεις της ζωής, όπως ένα ηλιοβασίλεμα, ένα ιδιαίτερο γεύμα ή ακόμη και ένα ποτήρι κρασί με έναν καλό φίλο.

6. Εφαρμόζοντας την έκτη στρατηγική προτείνεται να πίνετε ένα ρόφημα κάθε μέρα μετά τις 17:00. Αυτό θα βοηθήσει το σώμα σας να χαλαρώνει.

7. Εφαρμόζοντας την έβδομη στρατηγική αναμένεται να ενταχθείτε σε μια πνευματική κοινότητα και να πιστέψετε σε οτιδήποτε θέλετε. Πιστεύοντας και μόνο σε κάτι θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας πιο εύκολα.

8. Εφαρμόζοντας την όγδοη στρατηγική καλείστε να τρώτε περισσότερα λαχανικά απ' ό,τι κρέας και επεξεργασμένα φαγητά.

9. Εφαρμόζοντας την ένατη στρατηγική αναμένεται να έχετε συνειδητή επίγνωση των στόχων σας, να κατανοείτε τι θέλετε να κάνετε, τι σας αρέσει να κάνετε και να αναλώνετε την ενέργειά σας σε αυτό.

- ✓ Είναι καλό να αναθεωρείτε τα οφέλη από τα πιο πάνω βήματα, αλλά δεν θα πρέπει να τα θεωρείτε ως «λίστεα εργασιών σε εκκρεμότητα» ή περιορισμούς της ζωής σας. Αυτά είναι απλά βήματα που θα σας ενδυναμώσουν να αναζητήσετε νόημα στη ζωή σας, θα σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την ενέργεια σας και να απολαύσετε τη ζωή σας περισσότερο.



Στρατηγικές και κύριες δραστηριότητες για την ενίσχυση της ικανότητας αυτό-φροντίδας

Την επόμενη φορά που έχετε μια στιγμή για να επικεντρωθείτε στον εαυτό σας, δοκιμάστε μια (ή περισσότερες) από τις πιο κάτω ιδέες για αυτό-φροντίδα.

- ✓ Κάντε μια λίστα τραγουδιών που σας κάνουν να θέλετε να χορεύετε μέσα στο σπίτι (Αυτό είναι επίσης μια πολύ καλή προπόνηση!)
- ✓ Αγοράστε κάποιο αφρόλουτρο ή άλατα μπάνιου και αφήστε τους κουρασμένους σας μύες να κάνουν ένα διάλειμμα.

Βγείτε έξω στη φύση, παίρνοντας και τους φίλους σας για μια χαλαρή πεζοπορία μέσα σε ένα πανέμορφο τοπίο.

- ✓ Ξεκουράστε το μυαλό σας, με το να διαγράψετε τις απλές εργασίες από τη μακρά λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε.
- ✓ Αναζητήστε μια νέα, απλή συνταγή και μαγειρέψτε σε χαλαρούς ρυθμούς.
- ✓ Επενδύστε σε ένα καινούργιο πλίνγκ ή κάτι άλλο που είναι στη μόδα και θα σας κάνει να αισθανθείτε υπέροχα.
- ✓ Πηγαίνετε να κάνετε μασάζ, περιποίηση ποδιών, ή άλλη χαλαρωτική περιποίηση.
- ✓ Εάν έχετε παιδιά, ζωγραφίστε μαζί τους. Εάν δεν έχετε παιδιά, ζωγραφίστε παρ' αυτά.
- ✓ Επισκεφθείτε τη βιβλιοθήκη και πάρτε ένα βιβλίο που δεν έχετε υπόψη κρίνοντάς το από το εξώφυλλό του.
- ✓ Πηγαίνετε μια βόλτα στο τοπικό μουσείο τέχνης ή στο μουσείο ιστορίας και περπατήστε αργά-αργά ανάμεσα στα εκθέματα.
- ✓ Αφιερώστε 20 λεπτά διαβάζοντας για ένα νέο χόμπι που θα θέλατε να ξεκινήσετε σχετικά σύντομα.
- ✓ Ετοιμάστε ένα μεγάλο αριθμό σνακ και λαχανικών που θα μπορείτε να παίρνετε μαζί σας στη δουλειά καθ' όλη την εβδομάδα.
- ✓ Καλέστε έναν παλιό φίλο σας τον οποίο σκέφτεστε για να ενημερωθείτε για τα νέα του.
- ✓ Κάντε κάτι μικρό για να αλλάξετε το περιβάλλον του σπιτιού σας, όπως να προσθέσετε ένα νέο φυτό εσωτερικού χώρου ή μια αφίσα.
- ✓ Πηγαίνετε σε ένα κοντινό στούντιο γιόγκας, σχολή χορού, ή ομάδα ποδηλασίας για να προπονηθείτε.
- ✓ Οι νοσηλευτές περνούν πολύ χρόνο όρθιοι. Δοκιμάστε να κάνετε αβίαστες κινήσεις για να ανακουφιστείτε από τους πόνους και τις ενοχλήσεις του μυοσκελετικού συστήματος.
- ✓ Δείτε μια ταινία που θυμάστε ότι απολαύσατε στο παρελθόν.
- ✓ Αισθανθείτε άνετα αγκαλιάζοντας τη γάτα σας, τον σκύλο σας ή ακόμα ένα ωραίο μεγάλο μαξιλάρι.
- ✓ Γεμίστε τον χώρο όπου βρίσκεστε με τη κατευναστική μυρωδιά από ένα αρωματικό κερί λεβάντας ή από αιθέρια έλαια.
- ✓ Βάλτε τα αθλητικά σας παπούτσια και κάντε μια βόλτα ή ένα χαλαρό τροχάδην στη γειτονιά σας.
- ✓ Κατεβάστε ένα νέο podcast σχετικά με ένα θέμα που σας ενδιαφέρει, και να ακούσετε ένα ολόκληρο επεισόδιο χωρίς να κάνετε οτιδήποτε άλλο.
- ✓ Αγοράστε ένα πακέτο από ευχαριστήριες κάρτες και γράψτε μια ωραία σημείωση στους παλιούς καθοδηγητές σας.
- ✓ Διαλέξτε ένα μέρος για φανταστικές διακοπές και ξεκινήστε να προγραμματίζετε ένα ταξίδι.
- ✓ Βάλτε στόχο να δείτε την ανατολή του ήλιου ή το ηλιοβασίλεμα.
- ✓ Διαβάστε μια λίστα από εμπνευσμένα αποφθέγματα για να διεγείρετε τη φαντασία σας.
- ✓ Πάρτε ένα υπνάκο όπως κάνατε παλιά.
- ✓ Πηγαίνετε να δείτε ένα θρίλερ ή μια ταινία αισθηματική κομωδία στο σινεμά και φάτε όσο ποπ-κορν θέλετε.
- ✓ Αγνοείτε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο και το τηλέφωνο σας, και ρυθμίστε το να χτυπά μόνο όταν σας καλούν άτομα που πραγματικά θα θέλετε να μιλήσετε.
- ✓ Πάρτε μια κουβέρτα και ένα βιβλίο με ποιήματα και ξαπλώστε στο πάρκο, ή χαζέψτε τους περαστικούς σε μια καφετέρια.

- ✓ Ικανοποιήστε το παιδί μέσα σας με μερικά τηλεοπτικά παιχνίδια ή μια αγαπημένη παιδική ταινία.
- ✓ Οργανώστε το συρτάρι με τα ‘παλιοπράγματα’ σας. Νιώστε μία στιγμιαία ευεξία σε ένα χαοτικό κόσμο.
- ✓ Προγραμματίστε ένα χαλαρωτικό δείπνο με τον καλύτερο σας φίλο.
- ✓ Εντοπίστε μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που προωθεί μια ιδέα που σας ενδιαφέρει, και εγγραφείτε ως εθελοντές.
- ✓ Επισκεφτείτε την εξοχή μια νύχτα με ξαστεριά με έναν φίλο σας για να δείτε τα αστέρια.
- ✓ Δοκιμάστε το διαλογισμό. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε πληθώρα ηχογραφημένων καθοδηγούμενων οδηγιών για διαλογισμό.
- ✓ Δοκιμάστε καγιάκ, σκι ή κάποιο άλλο καινούργιο συναρπαστικό άθλημα που θα είναι διασκεδαστικό και απαιτητικό ταυτόχρονα.
- ✓ Κλείστε ένα ραντεβού για κούρεμα στο κομμωτήριο. Ίσως ακόμη μπορείτε να δοκιμάστε να αλλάξετε το στυλ σας.
- ✓ Άλλαξτε τις φωτογραφίες στις κορνίζες του σπιτιού σας ή δημιουργήσετε μια νέα συλλογή με οικογενειακές φωτογραφίες που θα τοποθετήσετε στην είσοδο του σπιτιού σας.
- ✓ Ξεκινήστε μαθήματα για κάτι που είχατε πάντα την περιέργεια να κάνετε, όπως ξυλουργική ή πολεμικές τέχνες.
- ✓ Δοκιμάστε ένα νέο για εσάς είδος γεύσεων, όπως πολυνησιακής κουζίνας.
- ✓ Περάστε χρόνο ακούοντας ζωντανή μουσική σε μια τοπική τζαζ ή bluegrass μουσική σκηνή.
- ✓ Αγοράστε στον εαυτό σας ένα smoothie ή ένα κουλούρι, που υπό κανονικές συνθήκες δεν θα το αγοράζατε.
- ✓ Λερώστε τα χέρια σας με χρώμα ώστε να φτιάξετε ένα κήπο στην αυλή σας.
- ✓ Ακούστε έναν δίσκο που ήταν ο αγαπημένος σας όταν ήσασταν μαθητές και κάντε ένα ταξίδι αναπολώντας το παρελθόν.
- ✓ Κάντε μια χειροκατασκευή με πλέξιμο ή με βελονάκι.
- ✓ Αρχίστε αγγειοπλαστική ή ζωγραφική, ακόμα κι αν δεν θεωρείτε τον εαυτό σας μια δημιουργική ιδιοφυΐα.
- ✓ Χαλαρώστε στον καναπέ πάνω σε ένα αναπαυτικό μαξιλάρι ή μια θερμοφόρα.
- ✓ Μπείτε στο αυτοκίνητο και κάντε μια αυθόρμητη ημερήσια εκδρομή έξω από την πόλη.
- ✓ Πάρτε ένα βιβλίο για αρχάριους για μια ξένη γλώσσα και μάθετε μια δυο νέες φράσεις.
- ✓ Φάτε ένα πλούσιο πρωινό αντί για δείπνο.

3.2 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΣΤΡΕΣ)

Σε αυτή την εκπαιδευτική ενότητα θα μάθετε πληροφορίες σχετικά με την επίδραση της ψυχοσωματικής και πνευματικής έντασης (στρες) στην ανθρώπινη οντότητα. Ένα σημαντικό μέρος της ενότητας αφιερώνεται στις τεχνικές που είναι χρήσιμες, σε αρκετές περιπτώσεις, για την ανακούφιση από την ένταση.

ΣΚΟΠΟΣ	Ο σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι η ενδυνάμωση της ικανότητας των συμμετεχόντων να αναγνωρίζουν καταστάσεις έντασης και να εφαρμόζουν τεχνικές αντιμετώπισής τους, που να είναι εφικτό να προσαρμοστούν στις περισσότερες καταστάσεις.
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ	Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα: <ul style="list-style-type: none"> • Κατανοούν τη σπουδαιότητα διατήρησης ψυχοσωματικής και πνευματικής ευεξίας. • Είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους βιώματα ψυχοκοινωνικής και πνευματικής έντασης. • Εφαρμόσουν τις κατάλληλες τεχνικές διαχείρισης της ψυχοσωματικής και πνευματικής έντασης στο πλαίσιο των δεδομένων συνθηκών.
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	Διάλεξη Συζήτηση Ομάδες εργασίας Εκπαίδευση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	4 ώρες
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	Γραφική ύλη (στυλό, χαρτιά), δια-δραστικός πίνακας, εκτυπωμένο επιστημονικό υλικό, τραπέζια και καρέκλες ομαδικής εργασίας
ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	<p>1^η Άσκηση: Τί σημαίνει το ψυχοσωματική ένταση (στρες) για εσας;</p> <p>Ο εκπαιδευτής εισαγάγει τους συμμετέχοντες στο περιεχόμενο της ενότητας, και τους παρουσιάζει τους στόχους και τα αναμενόμενα αποτελέσματα.</p> <p>Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, έως 5 άτομων.</p> <p>Κατόπιν, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις καταστάσεις που τους προκαλούν ψυχοσωματική ένταση στο επάγγελμά τους. Μετά την ομαδική συζήτηση, όλοι καταγράφουν τους παράγοντες που τους προκαλούν ένταση σε μεγάλα χαρτιά. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής τους ζητά να συζητήσουν και να καταγράψουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν, εάν εφαρμόζουν κάποιες, για να αντιμετωπίσουν αυτές τις καταστάσεις.</p> <p>Μετά από την ομαδική εργασία δίνεται χρόνος για συζήτηση και κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δουλειά της. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τη συζήτηση, γράφοντας τα συμπεράσματα στο πίνακα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες ήταν οι πιο έντονες στρεσογόνες καταστάσεις; • Ποιες τεχνικές χρησιμοποιήθηκαν από τους συμμετέχοντες; • Ήταν οι τεχνικές αποτελεσματικές, εποικοδομητικές; Εάν ναι, για ποιούς λόγους, εάν όχι, εξηγήστε τις αιτίες.
2η Άσκηση: Πώς το στρες επηρεάζει τη ζωή μας;	

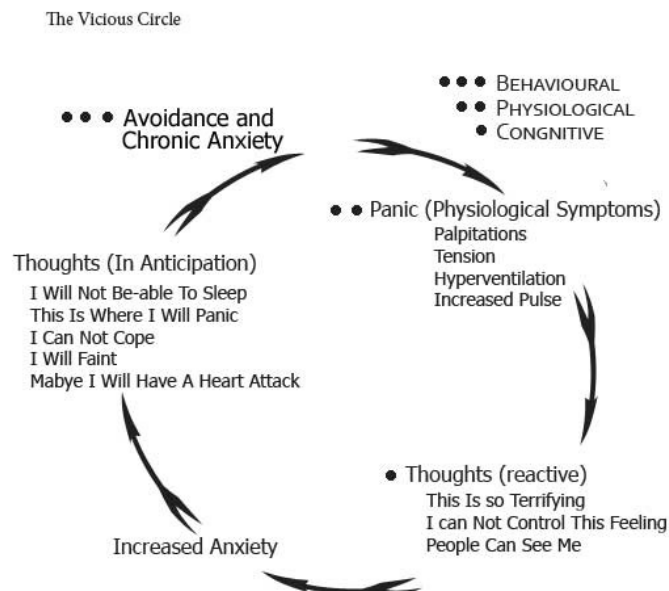
	<ul style="list-style-type: none"> • Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες να του περιγράψουν σε τι αφορά το στρες, πως γίνεται αντιληπτό, πως βιώνεται και με ποιο τρόπο επηρεάζει την ποιότητα της ζωής τους. Αναμένεται καταιγισμός ιδεών. Κατόπιν, εκπαιδευτής διαμορφώνει έναν κοινά αποδεκτό ορισμό, γράφοντας τις απαντήσεις σε χαρτί (flipchart). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής συνοψίζει εν συντομία τα συμπεράσματα (παράρτημα 1), και παρέχει επιπλέον ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τη σπουδαιότητα της φροντίδας της ψυχοσωματικής και πνευματικής ευεξίας (Παράρτημα 2).
	<p>3^η Άσκηση: Διαχείριση του στρες</p> <p>Σε αυτό το σημείο ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις στρατηγικές διαχείρισης του στρες που μπορούν να υιοθετηθούν από τους συμμετέχοντες. Εξηγεί, επίσης, ότι δεδομένου ότι δεν υπάρχει μία μόνο τεχνική διαχείρισης του στρες, κανείς πρέπει να επιλέγει την κατάλληλη τεχνική για κάθε περίπτωση. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να πειραματιστούν, να αναστοχασούν και να αξιολογήσουν ποια τεχνική είναι καταλληλότερη για κάθε περίπτωση. Για τον σκοπό αυτό, παρατίθεται λίστα υποδείξεων αντιμετώπισης του στρες που αναμένεται να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να το επιτύχουν (Παράρτημα 3).</p>
	<p>4^η Άσκηση: Πρακτική εφαρμογή</p> <p>Μετά την παρουσίαση, κάθε συμμετέχων επιλέγει δύο τεχνικές που θεωρεί ότι του ταιριάζουν καλύτερα. Στη συνέχεια, ο συμμετέχων προσπαθεί να επισημάνει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα (κινδύνους) κάθε τεχνικής λαμβάνοντας υπόψη το επάγγελμα και την καθημερινότητα/ρουτίνα του.</p>
	<p>5^η Άσκηση: Αξιολόγηση</p> <p>Συνιστάται να οριστεί η επόμενη σύσκεψη μετά από κάποιο χρονικό διάστημα για να δοθεί στους συμμετέχοντες η δυνατότητα να πειραματιστούν πάνω στις τεχνικές και να τις εφαρμόσουν σε πραγματικές καταστάσεις. Ο εκπαιδευτής τους ζητά να αναφέρουν τα σχόλια σχετικά με την εφαρμογή των τεχνικών αυτών, βάσει των παρακάτω ενδεικτικών ερωτήσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιά τεχνική δοκιμάσατε; - Περιγράψτε τη συγκεκριμένη τεχνική και την περίπτωση στην οποία την εφαρμόσατε. - Ποια δυσκολία αντιμετωπίσατε κατά την εφαρμογή της τεχνικής αυτής;

	<ul style="list-style-type: none"> - Ποια ήταν τα οφέλη; με ποιο τρόπο η τεχνική αυτή άλλαξε την κατάσταση; - Ποια ήταν τα μειονεκτήματα; Οι κίνδυνοι; (Πως μπορέσατε να τα αντιμετωπίσετε;) - Θα συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε την τεχνική αυτή; <p>Ο εκπαιδευτής συμμετέχει στην κοινή συζήτηση που εξελίσσεται βάσει των παραπάνω ερωτήσεων και καταγράφει τα σημαντικά σχόλια για την αξιολόγηση των ενοτήτων.</p>
<p>ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διασφαλίστε ότι θα έχουν όλοι οι συμμετέχοντες πρόσβαση στις δραστηριότητες. • Εξασφαλίστε δωμάτιο αρκετά μεγάλα που θα επιτρέπει την κινητικότητα όλων των συμμετεχόντων.
<p>ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βλέπε Δραστηριότητα - Αξιολόγηση
<p>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ ΑΝΑΦΟΡΕΣ</p>	<p>https://www.burrenyoga.com/sitemap/wellness-and-relaxation/how-stress-can-effect-our-lives/</p> <p>http://www.15minutes4me.com/stress-free/stress-how-does-stress-influence-your-life/</p> <p>Guidebook - <i>Skills for True Well-being</i>. Publication has been developed in the framework of the project Skills for True Well-being (527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)</p> <p>http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx</p> <p>https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm</p>

Παράρτημα 1

Μία έννοια, η οποία πρέπει σαφέστατα να διαχωριστεί από την ένταση (ή στρες) και τα συμπτώματα παρατεταμένης έντασης, όπως είναι η επαγγελματική εξουθένωση, είναι το άγχος. Το άγχος συνιστά ένα δυσλειτουργικό συναίσθημα, το οποίο εκδηλώνεται στο πλαίσιο διαταραγμένης νευρο-νοητικής κατάστασης, και το οποίο επηρεάζει πλήθος νεθρο-νοητικών (ψυχικών) λειτουργιών, και επομένως πολλούς τομείς της ζωής μας. Ειδικότερα, το άγχος αφορά τη συναισθηματική αντίδραση απέναντι σε μία ασαφή και ακαθόριστη αίσθηση απειλής, που προκαλεί αλλαγές στις σωματικές και νευρο-νοητικές λειτουργίες του οργανισμού. Συνολικά, η αντίδραση στρες, η οποία συνιστά έναν μηχανισμό προσαρμογής του οργανισμού απέναντι σε κάθε είδους απειλές αποσκοπεί στην προστασία του οργανισμού και προάγει την επιβίωση.

Αντίθετα, το άγχος συνιστά μία δυσλειτουργική αντίδραση που δυσκολεύει την προσαρμογή του ανθρώπου. Επισημαίνεται ότι η έκθεση του οργανισμού σε παρατεταμένες συνθήκες στρες έχει συνδεθεί με εκδήλωση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης. Συγκεκριμένα, η έκθεση σε συνθήκες παρατεταμένου στρες σχετίζεται με μείωση της έκφρασης του εγκεφαλικού νευροτροφικού παράγοντα στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την εκδήλωση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης. Παρακάτω παρατίθεται μία σχηματική απεικόνιση των επιπτώσεων του άγχους σε συμπεριφορικό, γνωστικό και ψυχολογικό επίπεδο.



The Vicious Circle. Source: <http://medibolism.com/anxiety-stress-depression/stress-anxiety-and-seeking-medical-help/>

Πηγή: <https://www.burrenyoga.com/sitemap/wellness-and-relaxation/how-stress-can-effect-our-lives/>

<http://medibolism.com/anxiety-stress-depression/stress-anxiety-and-seeking-medical-help/>

Εκτός από την επίδραση στο σώμα, το άγχος μπορεί επίσης να έχει σοβαρές συνέπειες στην ψυχολογική, πνευματική και κοινωνική σας ευεξία. Για παράδειγμα, το άγχος επηρεάζει την σκέψη σας, ώστε αυτή να περιστρέφεται συνέχεια γύρω από το ίδιο σημείο, με αποτέλεσμα να συνεχίζετε να κολλάτε στο ίδιο θέμα χωρίς να μπορείτε να βρείτε μια λύση. Εάν αυτό συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να σας εμποδίσει να βρείτε ουσιαστικές λύσεις και να προχωρήσετε τη ζωή σας, ή ακόμη να προκαλέσει ψυχολογική εξάντληση, συναισθήματα κατάθλιψης ή και εξουθένωση.

Το άγχος μπορεί επίσης να σας αυξήσει τα προβλήματα εστίασης μνήμης, τα οποία μπορεί να σας

δυσκολεύουν στη δουλειά σας, στις οικιακές σας εργασίες και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες.

Πηγή: <http://www.15minutes4me.com/stress-free/stress-how-does-stress-influence-your-life/>

Πίνακας επιπτώσεων άγχους σε γνωστικό, συναισθηματικό, σωματικό και συμπεριφορικό επίπεδο.

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ
<ul style="list-style-type: none"> • Προβλήματα μνήμης • Ανακριβής κρίση • Δυσκολία Συγκέντρωσης • ‘Θόλωση μυαλού’ • Αναποφασιστικότητα • Δυσκολία ολοκλήρωσης των εκατηκόντων • Αρνητική εικόνα εαυτού 	<ul style="list-style-type: none"> • Καταθλιπτική διάθεση • Απαιδιοδοξία • Ευερεθιστότητα • Δυσλειτουργικές σκέψεις • Πανικός • Κυνισμός • Ανησυχία • Απογοήτευση 	<ul style="list-style-type: none"> • Πόνος στο στήθος • Ταχυκαρδία • Μυαλγίες • Ευπάθεια σε λοιμώξεις • Δερματικές παθήσεις • Δυσπεψία • Υπέρταση 	<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση πρόσληψης αλκοόλ, τσιγάρων και καφεΐνη για να χαλάρωση • Απομόνωση από άλλους • Μείωση ή αύξηση ύπνου • Απώλεια αίσθησης χιούμορ

Παράρτημα 2

Τί είναι η Ευεξία?

Υγεία/ Ευεξία

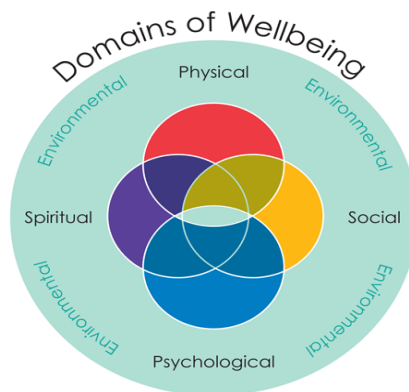
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την **υγεία** με την ευρύτερη έννοια της το 1946 ως *μια κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.*

- Αν και ο ορισμός αυτός έχει επικριθεί αρκετά, κύρια λόγω έλλειψης πρακτικής αξίας και λόγω του προβλήματος που δημιουργείται με τη χρήση της λέξης *πλήρους*, παραμένει ο πιο διαχρονικός.

Τομείς Ευεξίας

- Η διατήρηση και η προαγωγή της υγείας επιτυγχάνονται με διαφορετικούς συνδυασμούς σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας, και μερικές φορές αναφέρονται μαζί και ως *τρίγωνο υγείας*. Το τέταρτο μέρος είναι ο πνευματικός παράγοντας.
- Ο Χάρτης της Οτάβα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την προαγωγή της Υγείας του 1986 αναφέρει ότι η υγεία δεν είναι απλά μια κατάσταση, αλλά η πηγή της καθημερινής ζωής διαφοροποιώντας με αυτό τον τρόπο αυτό την αντίληψη ότι απλώς συνιστά τον στόχο της ζωής. Η υγεία είναι μια έννοια που δίνει έμφαση στους κοινωνικούς και προσωπικούς πόρους, καθώς και στις φυσικές δυνατότητες.

Τομείς της Ευεξίας



Προκειμένου κάποιος να επιτύχει σωματική ευεξία πρεσβεύει τα παρακάτω:

- *Με ενδιαφέρει η σωστή διατροφή και τα ένα πρόγραμμα κανονικών γευμάτων.*
- *Με ενδιαφέρει η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.*
- *Με ενδιαφέρει να έχω έναν καλό ποιοτικά και ποσοτικά ύπνο.*
- *Προσπαθώ να βρώ τρόπους που με κάνουν να νιώθω αναζωογονημένη-ος.*

Προκειμένου κάποιος να επιτύχει ψυχολογική ευεξία πρεσβεύει τα παρακάτω:

- *Με ενδιαφέρει να διατηρώ θετική διάθεση.*
- *Προσπαθώ να έχω θετικές σκέψεις για τη ζωή.*
- *Προσπαθώ να μη δουλεύω πέραν από το κανονικό.*

Προκειμένου κάποιος να επιτύχει κοινωνική ευεξία πρεσβεύει τα παρακάτω:

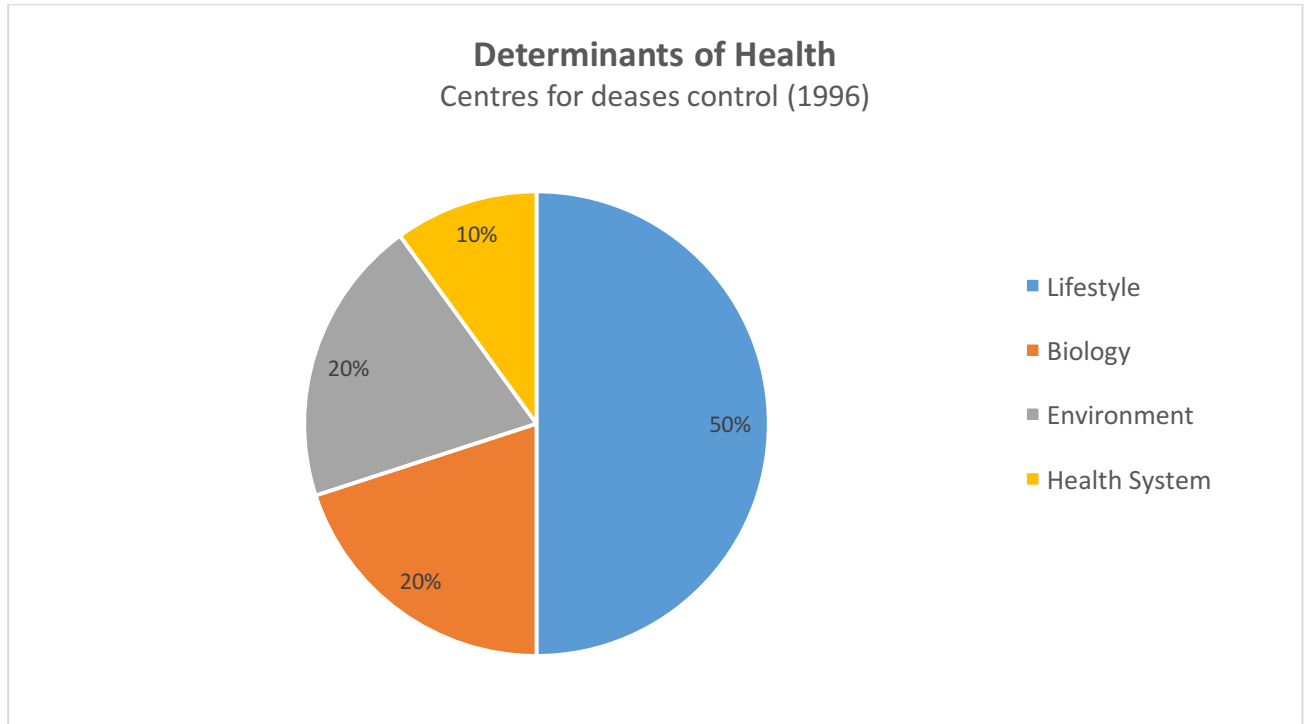
- *Ψάχνω ευκαιρίες για να συναναστρέφομαι με άλλους ανθρώπους και να κοινωνικοποιούμαι σε ένα υγιές πλαίσιο.*
- *Με ενδιαφέρει η φιλία και οι σχέσεις.*
- *Αποφεύγω τις αντιπαράθεσεις με τους γείτονες μου.*

Προκειμένου κάποιος να επιτύχει πνευματική ευεξία πρεσβεύει τα παρακάτω:

- *Σε δύσκολες στιγμές, σκέφτομαι το νόημα και τον σκοπό της ζωής.*
- *Πιστεύω ότι υπάρχει μια πραγματικότητα πέρα από τις σκέψεις μας.*
- *Καθοδηγούμαι από τις ηθικές μου αξίες.*

Βασικοί παράγοντες του τρόπου ζωής που σχετίζονται με την ευεξία

Η σημαντικότερη πηγή ευεξίας είναι η ανθρώπινη συμπεριφορά και ο συνεπακόλουθος τρόπος ζωής.



Πηγή: Αυτό το υλικό αναφέρεται στον οδηγό - *Skills for True Well-being*. **Publication has been developed in the framework of the project Skills for True Well-being (527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)**

Παράρτημα 3

1^η Τεχνική ελέγχου του στρες: Προσδιορίστε τί σας προκαλεί στρες (ένταση).

Παρακολουθήστε και καταγράψετε τον εαυτό σας για μια ημέρα. Αν αισθάνεστε στρες (ένταση), σημειώστε την αιτία, τις σκέψεις σας και τη διάθεσή σας. Μόλις εντοπίσετε τι σας προκαλεί αυτή την ένταση, αναπτύξτε ένα σχέδιο για να την αντιμετωπίσετε. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι θα πρέπει να καθορίσετε περισσότερο εφικτές προσδοκίες για τον εαυτό σας και τους άλλους, να ζητήσετε βοήθεια σχετικά με τα οικιακά σας καθήκοντα, να αναθέσετε δουλειές σε συναδέλφους κ.ο.κ. Καταγράψτε όλα όσα έχετε δεσμευτεί να κάνετε, αξιολογήστε τις προτεραιότητές σας και στη συνέχεια προσπαθήστε να εξαλείψετε οποιαδήποτε καθήκοντα δεν είναι απολύτως απαραίτητα.

Για να εντοπίσετε τις πραγματικές πηγές που σας προκαλούν στρες, κοιτάξτε προσεκτικά τις συνήθειες, τη στάση και τους τρόπους που χρησιμοποιείτε για να αιτιολογήσετε/ εκλογικευσετε τις συγκεκριμένες καταστάσεις :

- Δικαιολογείτε το στρες ως προσωρινό ("Έχω ένα εκατομμύριο πράγματα που πρέπει να κάνω τώρα") ακόμα κι αν δεν μπορείτε να θυμηθείτε την τελευταία φορά που πήρατε μια ανάσα;
- Ορίζετε το στρες ως αναπόσπαστο κομμάτι της δουλειάς σας ή της οικογενειακής σας ζωής ("Τα πράγματα είναι πάντα τρελά εδώ") ή ως μέρος της προσωπικότητάς σας ("Είμαι νευρικό άτομο, έχω πολλή ενέργεια, αυτό είναι όλο");
- Παραπονιέστε για το στρες σας σε άλλους ανθρώπους ή το θεωρείτε απολύτως φυσιολογικό;

Μέχρι να αναλάβετε την ευθύνη για τον ρόλο που παίζετε στη δημιουργία ή τη συντήρησή του, το επίπεδο πίεσης θα παραμείνει ανεξέλεγκτο.

Αρχίστε να καταγράφετε ένα ημερολόγιο για το στρες

Ένα ημερολόγιο στρες μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τους συνήθεις στρεσογόνους παράγοντες στη ζωή σας και τον τρόπο που τους αντιμετωπίζετε. Κάθε φορά που αισθάνεστε πιεσμένοι, να το σημειώνετε στο ημερολόγιό σας. Καθώς διατηρείτε ένα ημερήσιο ημερολόγιο, θα αρχίσετε να βλέπετε μοτίβα και κοινά θέματα. Να σημειώνετε:

- Τί προκάλεσε την ένταση (κάντε μια εικασία εάν δεν είστε σίγουροι)
- Πώς αισθανθήκατε τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά
- Πώς ενεργήσατε ως απάντηση
- Τι κάνατε για να αισθάνεστε καλύτερα

Συνιστάται η χρήση ημερολογίου για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα τους παράγοντες που προκαλούν στρες.

Χρόνική στιγμή και τύπος	Τί συνέβη	Ποιες ήταν οι σκέψεις μου	Ποια ήταν τα συναισθήματα μου	Ποια ήταν η αντίδραση μου

2^η Τεχνική ελέγχου το στρες: Αντικαταστήστε τις ανθυγιεινές και δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης με υγιείς και λειτουργικές.

Ανθυγιεινές και δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες

- Κάπνισμα
- Λήψη χαπιών ή φαρμάκων για να χαλαρώσετε.
- Υπερβολική λήψη αλκοόλ.
- Απομάκρυνση από φίλους, την οικογένεια σας, και άλλες δραστηριότητές σας.
- Στροφή προς την ανθυγιεινή διατροφή που είναι πιο εύκολη και γρήγορη.

- Αργοπορία
- Πολύωρη ενασχόληση με το κινητό το τηλέφωνο και τις εφαρμογές του.
- Διαμόρφωση ενός απαιτητικού ημερήσιου προγράμματος που εξασφαλίζει απομάκρυνση από τα υπάρχοντα προβλήματα και την αντιμετώπισή τους.
- Υπερβολικός ύπνος.
- Μεταβίβαση της έντασης σε άλλους.

Καμία στρατηγική δεν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο για όλους, όπως επίσης καμία στρατηγική δεν είναι κατάλληλη για όλες τις περιπτώσεις έντασης. Επομένως να πειραματίζεστε με διαφορετικές τεχνικές και στρατηγικές. Επικεντρωθείτε σε αυτό που σας κάνει να αισθάνεστε ήρεμοι και να έχετε αντιλαμβάνεστε ότι κατέχετε τον έλεγχο.

3^η Τεχνική ελέγχου του στρες: Εξάσκηση με τα 4 Α της διαχείρισης του στρες

Αναφορικά με τις στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή σας, μπορείτε είτε να αλλάξετε την κατάσταση είτε να αλλάξετε τον τρόπο αντίδρασή σας. Λαμβάνοντας υπόψη την επιλογή σε κάθε δεδομένο σενάριο, είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τα τέσσερα Α: Αποφυγή (Avoid), Alter-Αλλαγή, Αναπροσαρμογή (Adapt) ή Αποδοχή (Accept).

ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ	ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ Η ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ	ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΟΥΝ
-Μάθετε πως να λέτε «όχι».	-Εκφράζετε τα συναισθήματά	-Προσπαθήστε να εντοπίσετε	-Μην προσπαθείτε να

<p>-Αποφεύγετε τους ανθρώπους που σας προκαλούν ένταση. -Προσπαθήστε να διατηρείτε ένα οργανωμένο περιβάλλον. -Κατατάξετε τις υποχρεώσεις σας βάση προτεραιοτήτων.</p>	<p>σας αντί να τα καταπνίγετε. -Να είστε πρόθυμοι να βρίσκετε ενδιάμεσες λύσεις. -Δημιουργήστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα.</p>	<p>εναλλακτικές ερμηνείες για τα γεγονότα που συμβαίνουν. -Προσαρμόστε τις απαιτήσεις σας στις υπάρχουσες δυνατότητες. -Προσπαθήστε να είστε ευγνώμων για όσα μπορείτε.</p>	<p>ελέγξετε το ανεξέλεγκτο. -Προσπαθήστε να σκέπτεστε αισιόδοξα βρίσκοντας μελλοντικές προοπτικές. -Προσπαθήστε να συγχωρείτε και να ζητάτε συγγνώμη. -Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας.</p>
--	--	---	---

Πηγή: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>. *Authors: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Robert Segal, M.A. Last updated: June 2017.*

4^η Τεχνική: Προσπαθήστε να αυξήσετε τη σωματική σας άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα ανακουφίζει πολύ τον οργανισμό από την ένταση. Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά. Εδώ είναι μερικοί εύκολοι τρόποι να ενσωματώσετε την άσκηση στο ημερήσιο πρόγραμμά σας:

- Βάλτε μουσική και χορέψτε.
- Πηγαίνετε με το σκυλί σας μια βόλτα.
- Περπατήστε ή πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο στα καταστήματα.
- Χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα.
- Σταθμεύστε το αυτοκίνητο σας σε ένα πιο απομακρυσμένο σημείο και περπατήστε το υπόλοιπο της διαδρομής.
- Βρείτε ακόμα ένα άτομο που του αρέσει η άσκηση και ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλο για να εμπλακείτε σε δραστηριότητες γυμναστικής.
- Παίξτε πινκ-πονκ ή κάποιο παιχνίδι σωματικής δραστηριότητας με τα παιδιά σας.

5^η Τεχνική: Δημιουργήστε αμοιβαίες και ειλικρινείς σχέσεις

Οι αμοιβαίες και ειλικρινείς διαπροσωπικές σχέσεις είναι δυνατόν να σας βοηθήσουν να απαλύνετε την ένταση που νιώθετε. Ενισχύστε τις επαφές σας με μέλη της οικογένειας ή με φίλους και ενημερώστε τους ότι είστε σε δύσκολη θέση. Μπορεί να είναι σε θέση να σας προσφέρουν πρακτική

βοήθεια, ψυχολογική υποστήριξη, χρήσιμες ιδέες ή μια νέα προοπτική καθώς επιχειρείτε να αντιμετωπίζετε αυτό που σας προκαλεί ένταση.

Πρακτικές που προάγουν τις διαπροσωπικές σχέσεις

- Προσεγγίστε ένα συνάδελφο στην εργασία σας.
- Βοηθήστε εθελοντικά κάποιον συνάνθρωπό σας.
- Πηγαίνετε για γεύμα ή για καφέ με έναν φίλο όταν σας δοθεί ευκαιρία.
- Προσπαθήστε να επικοινωνείτε τακτικά με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.
- Συνοδέψτε κάποιον στο σινεμά ή σε μια συναυλία.
- Τηλεφωνήστε ή στείλτε email σε έναν παλιό φίλο.
- Πηγαίνετε μια βόλτα με έναν φίλο που συναντάτε στο γυμναστήριο.
- Προγραμματίστε μια μέρα την εβδομάδα να πηγαίνετε για δείπνο με κάποιον φίλο.
- Γραφτείτε σε ένα μάθημα, μία δραστηριότητα ή σε μια λέσχη, ώστε να έχετε τη δυνατότητα να γνωρίστε νέα άτομα.

6^η Τεχνική 6: Απομακρυνθείτε όταν είστε θυμωμένοι

Πριν αντιδράσετε, πάρτε το χρόνο να ανασυγκροτήσετε τη σκέψη σας μετρώντας μέχρι το 10. Στη συνέχεια επανεξετάστε το θέμα. Το περπάτημα ή άλλες σωματικές δραστηριότητες μπορεί επίσης να σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε. Επιπλέον, η άσκηση αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών και ως εκ τούτου βελτιώνει τη διάθεσή σας. Δεσμευτείτε να κάνετε μια καθημερινή βόλτα ή άλλη μορφή άσκησης, τα οποία μπορεί να συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση των επιπέδων στρες που βιώνετε.

7^η Τεχνική: Δημιουργήστε χρόνο για διασκέδαση και χαλάρωση

Εάν διαθέσετε χρόνο για διασκέδαση και χαλάρωση, θα μπορείτε καλύτερα να διαχειριστείτε τους παράγοντες που σας προκαλούν ένταση.

Δημιουργήστε ελεύθερο χρόνο. Συμπεριλάβετε την ξεκούραση και την χαλάρωση στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Μην επιτρέπετε την παραβίαση του ελεύθερου σας χρόνου για να κάνετε άλλες υποχρεώσεις. Αυτός θα είναι ο χρόνος σας για να κάνετε ένα διάλειμμα από όλες τις ευθύνες και υποχρεώσεις και να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας.

Κάντε κάθε μέρα κάτι που σας ευχαριστεί. Βρείτε χρόνο για ψυχαγωγικές δραστηριότητες που σας ευχαριστούν, όπως να κοιτάτε τα αστέρια, να παίζετε πιάνο, να περπατάτε ή να πηγαίνετε βόλτα με το ποδήλατο.

Διατηρείστε την αίσθηση του χιούμορ σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει και την ικανότητα να μπορείτε να γελάτε με τον εαυτό σας. Το γέλιο βοηθά το σώμα σας να καταπολεμά το στρες με πολλαπλούς τρόπους.

8^η Τεχνική: Ξεκουράστε το μυαλό σας. Σύμφωνα με το έρευνα της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχιάτρων (APA 2012, Stress in America), το στρες ευθύνεται για την απνία των ενηλίκων σε ποσοστό 40%. Για να βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε επτά με οκτώ ώρες, η οποία είναι η ενδεικνύομενη διάρκεια ύπνου, περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης, μειώστε τα εξωτερικά ερεθίσματα, όπως είναι η τηλεόραση ή ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, από το υπνοδωμάτιο σας και πηγαίνετε για ύπνο κάθε βράδυ την ίδια ώρα. Οι έρευνες δείχνουν ότι δραστηριότητες όπως η yoga και οι ασκήσεις χαλάρωσης όχι μόνο βοηθούν στη μείωση του στρες, αλλά ενισχύουν και την ανοσολογική λειτουργία του οργανισμού.

9^η Τεχνική: Διαχειριστείτε τον χρόνο σας αποτελεσματικότερα

Μην δεσμεύετε με περισσότερα καθήκοντα από αυτά που μπορείτε να διεκπεραιώσετε. Αποφεύγετε να προγραμματίζετε δραστηριότητες και καθήκοντα το ένα μετά το άλλο ή να προσπαθείτε να προγραμματίζετε πολλές υποχρεώσεις σε μια μέρα. Όλοι μας κάποτε υποτιμούμε τον πραγματικό χρόνο που απαιτείται για να επιτελεστούν τα καθήκοντα.

Διαμορφώστε σειρά προτεραιοτήτων για τις υποχρεώσεις σας. Διαμορφώστε μια λίστα με τα πράγματα που έχετε να κάνετε, και διεκπεραιώστε τα με σειρά σπουδαιότητας. Κάντε πρώτα αυτά που είναι πιο σημαντικά. Εάν έχετε να κάνετε κάτι δυσάρεστο ή δύσκολο, κάντε το γρήγορα για να μη συνεχίζει να σας πιέζει. Ως αποτέλεσμα, το υπόλοιπο της ημέρας θα είναι πιο ευχάριστο.

Μοιράστε τα μεγάλα καθήκοντα σε μικρότερα. Εάν κάποιο καθήκον σας φαίνεται αζεπέραστο, διαμορφώστε ένα πλάνο και μοιράστε το σε μικρότερα καθήκοντα. Να επικεντρώνεστε σε πιο διαχείριση βήματα κάθε φορά, παρά να προσπαθείτε να το τελειώσετε όλο μονομιάς.

Αναθέστε ευθύνες. Δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα μόνοι σας, είτε αυτά αφορούν το σπίτι, το σχολείο ή τη δουλειά σας. Εάν υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να αναλάβουν κάτι, γιατί δεν τους αφήνετε; Ξεπεράστε την επιθυμία να έχετε τον έλεγχο σε όλα ή να επιβλέπετε τα πάντα. Αυτό θα σας απαλλάξει από το περιττό στρες.

Να θυμάστε, Εάν εξακολουθείτε να αισθάνεστε ότι ακόμη δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον ειδικό επαγγελματία ψυχικής υγείας, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά το στρες που βιώνετε.

Πηγή: <http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx>

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm> (Authors: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Robert Segal, M.A. Last updated: June 2017.)

3.3 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Σε αυτή την εκπαιδευτική ενότητα, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την αντιμετώπιση του στρες και άλλων αρνητικών βιωμάτων μέσω τεχνικών χαλάρωσης, ώστε να βελτιώσετε την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή σας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	Τεχνικές Χαλάρωσης
ΣΚΟΠΟΣ	<i>Ο βασικός σκοπός της ενότητας είναι η εισαγωγή και η εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης, οι οποίες είναι χρήσιμες για την πρόληψη του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης.</i>
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ	Ολοκληρώνοντας την εκπαιδευτική ενότητα, οι συμμετέχοντες θα: <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν και θα εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης. • Θα γνωρίζουν τη σπουδαιότητα της ψυχοσωματικής ευεξίας για την προαγωγή της ποιότητας ζωής.
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	Διάλεξη Βιωματικές ασκήσεις Ομαδική εργασία Εξάσκηση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	4 ώρες
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	Στηλό, πίνακας σημειώσεων, χαρτί, έντυπο επιστημονικό υλικό, μεγάλη αίθουσα με στρώματα.

<p>ΒΙΨΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</p>	<p>1^η ΑΣΚΗΣΗ: Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον σκοπό της εκπαιδευτικής ενότητας. Ζητάει από τους συμμετέχοντες να δουλέψουν σε μικρές ομάδες με μέγιστο αριθμό τα 5 άτομα, συζητώντας τις τεχνικές χαλάρωσης που γνωρίζουν. Στη φάση αυτή ο εκπαιδευτής μπορεί, επίσης, να ρωτήσει τους συμμετέχοντες τι τους βοηθά να χαλαρώσουν. Κατόπιν, οι συμμετέχοντες σημειώνουν το τίτλο της τεχνικής σε ένα μικρό χαρτί. Μετά από 20', οι συμμετέχοντες τοποθετούν τις σημειώσεις τους σε ένα μεγάλο πίνακα ή σε χαρτί, δημιουργώντας την τράπεζα ιδεών και καλών πρακτικών.</p>
	<p>2^η ΑΣΚΗΣΗ: Για ποιο λόγο χρειάζεται να φροντίσουμε τον εαυτό μας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο εκπαιδευτής εξηγεί τη σπουδαιότητα της φροντίδας που προάγει τη σωματική και την ψυχική υγεία, καθώς και την επίδραση της στην ποιότητα ζωής μας. Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες από την εκπαιδευτική ενότητα «Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες», παρουσιάζοντας πως το στρες μπορεί να επηρεάσει διαφορετικές διαστάσεις της ζωής ενός ατόμου.
	<p>3^η ΑΣΚΗΣΗ: Τεχνικές Χαλάρωσης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη σπουδαιότητα των τεχνικών χαλάρωσης (παράρτημα 1) και στη συνέχεια προχωράει σε παρουσίαση της εφαρμογής των τεχνικών (παράρτημα 2). • Η επόμενη άσκηση θα πραγματοποιηθεί σε ένα ήσυχο δωμάτιο (μεγάλο δωμάτιο). Κάθε συμμετέχων χρειάζεται ένα στρώμα γυμναστικής. Είναι σημαντικό κάθε εκπαιδευόμενος να φοράει άνετα ρούχα (για παράδειγμα αθλητική ένδυση). • Ο εκπαιδευτής εφαρμόζει κάθε τεχνική μαζί με τους συμμετέχοντες. • Στο τέλος, ο εκπαιδευτής συζητάει σε σύντομο χρόνο τα παρακάτω: <ul style="list-style-type: none"> - Πώς οι συμμετέχοντες ένιωσαν κατά τη διάρκεια της τεχνικής; - Τι τους φάνηκε εύκολο κατά την εφαρμογή της τεχνικής; - Ποιό ήταν το πιο δύσκολο σημείο και γιατί; <p>Ο εκπαιδευτής παρέχει θετική ανατροφοδότηση σε όλους τους συμμετέχοντες ενθαρρύνοντας την εξάσκηση των τεχνικών. Πάντα χρειάζεται χρόνος για να δούν οι εκπαιδευόμενοι τα οφέλη. Άσκηση για το σπίτι: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν το ημερολόγιο καταγραφής των τεχνικών χαλάρωσης, όπου</p>

	<p>θα κατάγρψουν τις παρατηρήσεις τους για την εξάσκηση των τεχνικών στο σπίτι (παράρτημα 3). Χρειάζεται να γίνει η διευκρίνιση ότι πρέπει να επιλέξουν κατάλληλο χρόνο και χώρο, όπου δεν θα τους διακόψουν ή δεν χρειαστεί να βιαστούν. Θα πρέπει να φέρουν τις παρατηρήσεις τους στην τελευταία συνάντηση.</p>
	<p>4^η ΑΣΚΗΣΗ : Αξιολόγηση</p> <p>Προτείνεται να προγραμματίσετε την επόμενη συνάντηση μετά από μικρό χρονικό διάστημα, ώστε να δώσετε στους συμμετέχοντες την δυνατότητα να εξασκηθούν σε πραγματικές συνθήκες. Ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση για την εφαρμογή των τεχνικών.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποια τεχνική επιλέξατε; - Τι σας φάνηκε δύσκολο προκειμένου να εφαρμόσετε την τεχνική; - Ποια ήταν τα οφέλη; Πως νιώσατε; Είδατε κάποια διαφορά; - Ποια ήταν τα πλεονεκτήματα; οι κίνδυνοι; (Πως μπορείτε να αντιμετωπίσετε τους κινδύνους/ δυσκολίες;) - Θα συνεχίζατε να εφαρμόζετε τις τεχνικές; <p>Ο εκπαιδευτής συζητάει τις παραπάνω ερωτήσεις και παίρνει ανατροφοδότηση.</p>
<p>ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διασφαλίστε πρόσβασης στις ασκήσεις από όλους τους συμμετέχοντες • Διασφαλίστε αίθουσα μεγάλη που να επιτρέπει την κινητικότητα σε όλους τους εκπαιδευόμενους.
<p>ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Δείτε την άσκηση 4 – Αξιολόγηση
<p>ΑΝΑΦΟΡΕΣ</p>	<p>https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique</p> <p>https://www.spine-health.com/glossary/relaxation-techniques</p> <p>Guidebook - <i>Skills for True Well-being</i>. Publication has been developed in the framework of the project Skills for True Well-being (527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)</p>

<https://pl.pinterest.com/explore/relaxation-techniques/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Η τεχνική χαλάρωσης είναι μία μέθοδος, διαδικασία ή άσκηση που βοηθάει το άτομο να χαλαρώσει και να διατηρήσει μία κατάσταση ηρεμίας ή διαφορετικά να μειώσει τα επίπεδα πόνου, στρες και θυμού. Οι τεχνικές χαλάρωσης συχνά πραγματοποιούνται ως μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος διαχείρισης στρες και βοηθούν το άτομο να μειώσει την ένταση των μυών, την αρτηριακή πίεση, τον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό, ανάμεσα σε άλλα οφέλη.

Πηγή: https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique

Οι τεχνικές χαλάρωσης θεωρείται ότι ενεργοποιούν την αντίδραση χαλάρωσης, μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης που προκαλεί μείωση στον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό και στην αρτηριακή πίεση. Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι πάρα πολλές, μεταξύ των οποίων η μασαζοθεραπεία, το Tai chi και ο βελονισμός.

Source: <https://www.spine-health.com/glossary/relaxation-techniques>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Οι τεχνικές ρύθμισης της αναπνοής αποτελούν τη λύση για γρήγορη χαλάρωση, συγκέντρωση προσοχής και διορατικότητας. Μπορεί να πραγματοποιηθούν οποτεδήποτε και οπουδήποτε. Μπορείτε να τις εφαρμόσετε είτε εάν κάθεστε και είναι ασφαλές να κλείσετε τα μάτια. Διαφορετικά μπορείτε να σταθείτε όρθιοι με τα μάτια ανοιχτά. Οι ασκήσεις αναπνοής είναι απλές, αλλά πολύ αποτελεσματικές.

Συνειδητή αναπνοή

- Προσπάθηστε να αντιληφθείτε τον εαυτό σας στο σώμα σας καθώς στέκεστε όρθιοι ή κάθεστε.
- Παρατήρηστε την αναπνοή σας καθώς εισπνέετε και εκπνέετε, ακολουθήστε την αναπνοή σας σε αυτή τη διαδρομή.
- Σταδιακά πάρτε αναπνοή από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα με ελαφρώς ανοιχτά χείλη.

- Αφηστέ την αναπνοή σας να γίνει λίγο πιο βαθιά και αργή, έτσι ώστε να κυκλοφορεί σε όλο σας το σώμα.
- Νιώστε την κοιλιά σας, όπως και το στήθος σας να ανεβαίνει και να κατεβαίνει.
- Κράτηστε τη συγκέντρωσή σας στην αναπνοή σας για τουλάχιστον 4 ή 5 κύκλους αναπνοής.

Η αντίδραση χαλάρωσης Benson αποτελεί μία τροποποίηση χρησιμοποιώντας αριθμούς

- Επαναλάβετε τα βήματα για τη συνειδητή αναπνοή.
- Κλείστε τα μάτια σας.
- Για κάθε εκπνοή πείτε έναν αριθμό νοερά, τον αριθμό ένα για παράδειγμα.
- Μπορείτε και να φανταστείτε τον αριθμό.
- Μια παραλλαγή είναι να χρησιμοποιήσετε έναν αριθμό κατά την εισπνοή και εκπνοή.
- Επαναλαμβάνετε τον αριθμό 1 καθώς εισπνέετε και τον αριθμό 2 καθώς εκπνέετε.
- Φανταστείτε νοερά τους αριθμούς, δώστε τους χρώμα και ένα ενδιαφέρον σχήμα.

Προοδευτική Μυική Χαλάρωση

Η προοδευτική χαλάρωση των μυών είναι μια τεχνική ευρέως γνωστή, μέσω της οποίας μειώνεται η ένταση των μυών και ως εκ τούτου και το στρες. Η τεχνική αυτή απαιτεί καθημερινή πρακτική για τουλάχιστον 6 μήνες, προκειμένου να μειωθεί ο χρόνος που χρειάζεται για να χαλαρώσετε. Διαρκεί από 30' έως 45', χρειάζεται ένα ήσυχο μέρος και πρέπει να είναι κανείς ξεπλωμένος στο κρεβάτι, σε καναπέ ή στο πάτωμα. Είναι σημαντικό να μην σας πάρει ο ύπνος πριν από την έναρξη της τεχνικής, γι' αυτό είναι καλύτερα να αποφεύγεται η άσκηση πριν πάτε για ύπνο.

- Βεβαιωθείτε ότι το δωμάτιο έχει καλή θερμοκρασία και δεν κρύνετε ή ζεσταίνετε.
- Βγάλτε τα παπούτσια σας και φροντίστε να φοράτε άνετα ρούχα.
- Ξαπλώστε στο κρεβάτι, στον καναπέ, στο χαλί ή σε ένα χαλάκι γυμναστηρίου με τις παλάμες σας ανοιχτές με την πλευρά τους στο πάτωμα.
- Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να χαλαρώσετε, αναπνέοντας μέσα και έξω.
- Όταν είστε έτοιμοι μετατοπίστε την προσοχή σας στα χέρια. Επικεντρωθείτε για μια στιγμή στον τρόπο που τα αισθάνεστε. Σιγά-σιγά τεντώστε τους μύες στα δυο σας χέρια, πιέζοντας τους όσο πιο σφιχτά μπορείτε σχηματίζοντας γροθιές με τις παλάμες σας για 6 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση.

- Κάντε την ίδια άσκηση με τα πόδια σας. Σηκώστε και τα δυο σας πόδια από το πάτωμα, με τα δάχτυλα δείχνουν προς εσάς, κρατήστε για λίγο και έπειτα χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση.
- Τώρα, σηκώστε τα πόδια σας από το πάτωμα με τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς το πάτωμα όπως στο μπαλέτο, κρατήστε τα σφιχτά για λίγο και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση.
- Συνεχίστε με το λαιμό και τους ώμους, σφίξτε τους μύες του λαιμού και των ώμων και φέρτε τους ώμους προς τα αυτιά σας, κρατήστε τους εκεί για λίγο και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση.
- Τώρα, όπως θα είστε ξαπλωμένοι στο πάτωμα, προσπαθήστε να σηκώσετε ελαφρά την πλάτη σας, όπως ένα βέλος. Οι γοφοί και το κεφάλι σας παραμένουν στο πάτωμα. Κρατήστε τη θέση αυτή και χαλαρώστε και στη συνέχεια επαναλάβετε.
- Η τελευταία ομάδα μυών είναι οι μύες του προσώπου. Για να τους χαλαρώσετε προσπαθείτε να κάνετε μια άσχημη γκριμάτσα, φέρνοντας όσο το δυνατόν πλησιέστερα τα μάτια με το στόμα, κρατήστε σφιχτά και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση.
- Τέλος, ελέγξτε ποια ομάδα μυών δεν χαλάρωσε και δώστε επιπλέον χρόνο για να επαναλάβετε την άσκηση, όπως προηγουμένως.

Αν έχετε προβλήματα στην εξάσκηση των τεχνικών χαλάρωσης μόνοι σας, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ηχογραφημένες οδηγίες για να σας βοηθήσουν να επικεντρωθείτε στη φωνή ή επισκεφθείτε έναν ειδικό. Είναι σημαντικό να δοθεί αρκετός χρόνος για να χαλαρώσετε κάθε ομάδα μυών και μην βιάζεστε να τελειώσετε την άσκηση.

Πηγή: <http://www.innovage-project.eu/innovage-publications>

Τεχνική γείωσης και βελτίωσης του επιπέδου συνείδησης στην πραγματικότητα

- Σταθείτε σε ένα σταθερό έδαφος με τα πόδια ελαφρά ξεχωριστά και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
- Αναπνεύστε αργά και βαθιά μερικές φορές και ακολουθήστε την αναπνοή σε όλο σας το σώμα.
- Απλά παρατήρηστε την αναπνοή σας.
- Μετακινήστε την προσοχή σας στα πόδια σας και φανταστείτε ότι στέλνετε περισσότερο βάρος σε αυτά ώστε γίνονται πιο βαριά.
- Πείτε στον εαυτό σας “Στέκομαι εδώ και τώρα, είμαι παρόν/ούσα στο σώμα μου”.

- Κοιτάξε μέχρι το τελικό σημείο του οπτικού σας πεδίου.
- Ακούστε τους ήχους μέχρι το σημείο που είναι και πίσω από τα αφτιά σας.
- Αφήστε την προσοχή σας να τρέξει σε όλο σας το σώμα και παρατηρήστε εάν νιώθετε άνετα.
- Παρατηρήστε εάν υπάρχουν μέρη του σώματό σας με ένταση. Εάν είναι έτσι, αναπνεύστε βαθιά και συγκεντρώστε την προσοχή σας σε εκείνο το σημείο για λίγα δευτερόλεπτα ώστε να μειωθεί η ένταση.
- Παρατηρήστε τα όρια ανάμεσα στο σώμα σας και στον αέρα γύρω σας.
- Παρατηρήστε εάν στηρίζετε όμοια και στα δυο πόδια και φαντείστε ρίζες να ξεκινούν από τις πατούσες σας και να μεγαλώνουν στο έδαφος από κάτω σας.
- Πείτε στον εαυτό σας “ Εδώ τώρα στέκομαι ριζωμένος και ασφαλής”.
- Αφήστε την προσοχή σας να παρατηρήσει σκέψεις και συναισθήματα.
- Παρατηρήστε να τραβάτε τις βαριές σκέψεις και τα συναισθήματα κάτω στα πόδια σας και να περνάνε από τις ρίζες σας στο έδαφος.
- Σταθείτε όση ώρα θέλετε. Αναπνεύστε βαθιά.

Τεχνική θετικής σκέψης

- Χρησιμοποιήστε τη συνειδητή αναπνοή.
- Επιτρέψτε μία παύση ανάμεσα στις αναπνοές.
- Σκεφτείτε μία θετική δήλωση για τον εαυτό σας, όπως για παράδειγμα «Αναπνέω με γαλήνη και εκπνέω όλη την ένταση» ή «Είμαι ήρεμος/η και δυνατός/η» ή «Είμαι ασφαλής».
- Κάθε φορά που εκπνέτε σιγουρευτείτε ότι χαλαρώνετε το πρόσωπο, το πιγούνι, τους ώμους και τα χέρια.

Τεχνική επικέντρωσης των αισθήσεων στη διαδικασία φαγητού

- Πάρτε ένα μικρό κομμάτι φαγητού, μπορεί για παράδειγμα να είναι ένα φρούτο, ένα καρύδι ή μία σταφίδα.
- Ενεργοποιήστε τη συνειδητή αναπνοή.
- Κοιτάξτε το φαγητό σαν να το βλέπετε για πρώτη φορά, δώστε όλη την προσοχή σας στο κομμάτι του φαγητού που είναι μπροστά σας. Παρατηρήστε το. Μην το αξιολογείτε ή σκέφτεστε κάτι για αυτό, απλά παρατηρήστε το.
- Αγγίξτε το φαγητό, εξερευνήστε την υφή για λίγα λεπτά, δώστε την προσοχή σας στην αίσθηση που προκαλεί στα ακροδάχτυλά σας καθώς το αγγίζετε.
- Μυρίστε το φαγητό.

- Δαγκώστε το φαγητό αργά και απολαύστε τη γεύση του. Μπορεί να γίνει με κλειστά τα μάτια.

Μπορεί να εκπλαγείτε από το πόσο διαφορετική είναι η γεύση όταν τρώτε με αυτό τον τρόπο.

Τεχνική της νοερής απεικόνισης

Η φαντασία είναι μία φυσιολογική νευρο-νοητική λειτουργία. Συχνά, μπορεί να ενεργοποιείται ακούσια, προβάλλοντας αρνητικές εικόνες και σενάρια που οδηγούν σε ένταση και κατάσταση στρες. Παρολαυτά είναι χρήσιμο να χρησιμοποιούμε τη νοερή απεικόνιση με τρόπο επικοδομητικό και πολλές φορές για να βοηθήσουμε τη διαδικασία της χαλάρωσης. Παρακάτω δίνεται ένα παράδειγμα τέτοιας ενεργοποίησης της νοερής απεικόνισης.

Ο κήπος της ζωής

Αφιερώστε μερικά λεπτά για να χαλαρώσετε και να πάρετε μερικές ήρεμες βαθιές αναπνοές. Κλείστε τα μάτια σας καθώς χαλαρώνετε. Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας να μπαίνει σε ένα ντους φωτός. Αφήστε όλες τις έννοιες και το στρες της μέρας να ξεπληθούν μέχρι να νιώθετε καθαροί, φωτισμένοι και ανανεωμένοι. Παρατηρήστε ότι το ντους φωτός ξυπνάει το εσωτερικό σας φως και το σώμα σας αρχίζει να γεμίζει με φως. Καθώς το σώμα σας γίνεται πιο φωτεινό, εσείς νιώθετε όλο και πιο χαλαρά, απολαμβάνοντας την αίσθηση της άνεσης, της διαύγειας και του φωτός. Φανταστείτε τώρα ότι είστε έξω στη φύση και μπροστά σας είναι η πύλη για ένα πολύ ιδιαίτερο κήπο, αυτός είναι ο κήπος της ζωής σας. Όταν θα είστε έτοιμοι ξεκινήστε να προχωράτε προς την πύλη για να μπειτε στον κήπο. Πάρτε μερικά λεπτά για να εξερευνηήσετε τον κήπο και παρατηρήστε τι κοιτάτε. Είναι ο κήπος μεγάλος ή μικρός; Είναι τακτοποιημένος ή άγριος. Ποιά είναι τα χρώματα του κήπου; Μπορείτε να δείτε λουλουδιά, δέντρα,

λαχανικά ή γρασίδι; Υπάρχουν ζώα στον κήπο σας; Ποιούς ήχους ακούτε; Τι μυρίζετε; Βρείτε ένα μέρος στον κήπο σας που τραβάει την προσοχή σας και εξερευνήστε το. Τι μπορείτε να δείτε; Τι νιώθετε όταν είστε εκεί; Σε πολλούς κήπους υπάρχει ένα συντριβάνι, προτείνω να βρείτε το συντριβάνι και να κάτσετε εκεί για λίγο. Ακούστε το νερό, αγγίζετε το νερό. Είναι το νερό στο συντριβάνι καθαρό και διαυγές; Παρατηρήστε ότι μπορείτε να παρατηρήσετε στο συντριβάνι. Καθώς συνεχίζετε να χαλαρώνετε, μπορείτε να προετοιμαστείτε για να συναντήσετε κάποιον ιδιαίτερο άνθρωπο, τον κηπουρό. Αυτός/ή είναι ο άνθρωπος που γνωρίζει τον κήπο πολύ καλά, τον φροντίζει και τον αγαπάει πολύ. Είναι σοφός/ή και πάντα θέλει να προσφέρει τη συμβουλή του και την έμπνευσή του. Περιμένετε για τον κηπουρό σας να έρθει, μπορεί να τον/την δείτε ή να τον/την ακούσετε ή απλά να αισθανθείτε την παρουσία του/της δίπλα σας. Όταν θα είναι παρόν/ούσα χαιρετήστε τον/την και μπορείτε να ρωτήσετε μία ερώτηση ή για κάποιο μήνυμα προς εσάς. Σαν απάντηση ο κηπουρός μπορεί να πει κάτι σε εσάς ή να σας δείξει κάτι, ίσως ένα μήνυμα που θα φτάσει ως ένα συναίσθημα σε σας. Απλά να είστε ήρεμοι για να μπορέσετε να λάβετε το μήνυμα. Τώρα μπορείτε να ευχαριστήσετε τον κηπουρό και αφού εξερευνήσετε τον κήπο αργά, βγείτε από την πύλη του, γνωρίζοντας ότι μπορείτε να ξαναγυρίσετε όποτε εσείς το επιθυμείτε. Όταν ανοίξετε την πύλη, θα γυρίσετε στο δωμάτιο και θα παρατηρήσετε το σώμα σας να κάθεται στην καρέκλα σας, Αργά αρχίστε να κουνάτε τα δάχτυλά σας, μπορείτε να τεντωθείτε καθώς προετοιμάζεστε να ανοίξετε τα μάτια σας και να έρθετε στο παρόν, νιώθοντας ανανεωμένοι και γεμάτοι ενέργεια.

Πηγή: Αυτό το υλικό είναι από τον Οδηγό - *Skills for True Well-being*. **Η έκδοση δημιουργήθηκε μέσα στο πλαίσιο του προγράμματος Skills for True Well-being (527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)**



Rysunek 1Source: <https://pl.pinterest.com/explore/relaxation-techniques/>

Παράρτημα 3

Πότε?	Που?	Τεχνική	Γιά πόσο χρονικό διάστημα?	Ανατροφοδότηση (πρόσφατη ή και μακροχρόνια)

3.4. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Σε αυτή την ενότητα θα εμβαθύνουμε τις γνώσεις μας σχετικά με τους παράγοντες που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση των επαγγελματιών υγείας και ιδιαίτερα των νοσηλευτών, καθώς και σχετικά με τη σπουδαιότητα των στρατηγικών έγκαιρης πρόληψης. Τα

προληπτικά μέτρα που μπορούν να εφαρμοστούν θα συζητηθούν σε τρία επίπεδα: ατομικό, διαπροσωπικό και οργανωτικό.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	Στρατηγικές πρόληψης της εξουθένωσης
ΣΚΟΠΟΣ	<i>Ο γενικός στόχος της ενότητας είναι να παρουσιαστούν οι τεχνικές και στρατηγικές που μπορούν να θεωρηθούν ως αποτελεσματικά εργαλεία για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.</i>
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ	Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: <ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν ατομικές στρατηγικές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, • Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν στρατηγικές πρόληψης σε διαπροσωπικό επίπεδο, • Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν στρατηγικές πρόληψης σε επίπεδο οργάνωσης της υπηρεσίας.
ΜΕΘΟΔΟΣ	<p>Διαλέξεις Ομάδες εργασίας Μελέτες περίπτωσης Παιχνίδι ρόλων Δοκιμασία αυτό-αξιολόγησης Αυτό-αντανάκλαση</p>
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Σύνολική διάρκεια: 4 ώρες, με δύο υπο-ενότητες διάρκειας μίας ώρας και τριάντα λεπτών η καθεμία, και μίας ενότητας διάρκειας μίας ώρας.
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	Πολυμέσα, πίνακας παρουσιάσεων, χαρτί, στυλό, διαδραστικός πίνακας.
ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	<p>1^η Άσκηση: Εισαγωγή Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον σκοπό και τους επιμέρους στόχους της ενότητας. Συζητά και ρωτά τους συμμετέχοντες σχετικά με την εξουθένωση στο νοσηλευτικό επάγγελμα βάσει του παρακάτω οδηγού: - Τι κάνετε εσείς προσωπικά για να αποτρέψετε την εξουθένωση; - Τι κάνει για εσάς σε οργανωτικό/διοικητικό επίπεδο η υπηρεσία στην οποία εργάζεστε για να αποφευχθεί η επαγγελματική εξουθένωση;</p> <p>2^η Άσκηση: Ατομικές στρατηγικές πρόληψης της εξουθένωσης (1:30 λεπτά) Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το θέμα της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης και ζητά από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τις προσωπικές πρακτικές που εφαρμόζουν για να αντιμετωπίσουν και να προσαρμοστούν σε στρεσογόνες καταστάσεις (<i>καταιγισμός ιδεών</i>). Κατόπιν, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τους πέντε βασικούς παράγοντες που σχετίζονται με την πρόληψη επαγγελματικής εξουθένωσης, οι οποίοι είναι α) <i>αντίληψη για το κέντρο ελέγχου της ζωής</i>, β) <i>βαθμός αυτοεκτίμησης</i>, γ) <i>ο βαθμός εκφραζόμενης έντασης</i>, δ) <i>πρότυπα συμπεριφοράς σε στρεσογόνες καταστάσεις</i> και ε)</p>

βαθμός συναισθηματικής σταθερότητας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη γνώση αυτή για την κατανόηση του αποτελεσματικού τρόπου πρόληψη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης (Παράρτημα). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δουλεύει με τους συμμετεχοντες κάθενα από τους ανωτέρω παράγοντες.

Αρχικά, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν με ποιο τρόπο αντιλαμβάνονται ότι ελέγχονται τα γεγονότα της ζωής τους, και συνεπακόλουθα να προσδιορίσουν τη δική τους θεώρηση για το εάν ο έλεγχος αυτός είναι εσωτερικός (από τους ίδιους) ή εξωτερικός (από δυνάμεις πέρα από αυτούς). Για τη δραστηριότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν: χαρτί και στυλό, και ο εκπαιδευτής κάνει ερωτήσεις που μπορεί να βοηθήσουν ένα άτομο να επικεντρωθεί στην εσωτερική του δύναμη. Για τον σκοπό αυτό, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες των 5 ατόμων για συζήτηση (1^η άσκηση παραρτήματος).

Κατόπιν, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον παράγοντα «**αυτοεκτίμηση**» και καλεί τους συμμετέχοντες να κάνουν τη δοκιμασία αυτό-αξιολόγησης Sorensen (30 λεπτά). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εξηγεί τα αποτελέσματα της δοκιμασίας και δίνει στους συμμετέχοντες υλικό σε έντυπη μορφή που περιγράφονται στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης (2^η άσκηση παραρτήματος). Ο κάθε συμμετέχων επιλέγει και επισημαίνει την αποτελεσματικότερη στρατηγική για τον εαυτό του/της. *Για τη δραστηριότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν: υπολογιστή και σύνδεση Wi-Fi και έντυπο υλικό σχετικά με τις προτεινόμενες στρατηγικές ενίσχυσης.*

Περαιτέρω, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον επόμενο παράγοντα προστασίας κατά της εξουθένωσης που είναι ο «**βαθμός εξωστρέφειας και κοινωνικότητας**».

Προκειμένου να προσδιοριστεί ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης για τους νοσηλευτές, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να διερευνήσουν τις πέντε βασικές ομάδες χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους, βάσει του μοντέλου «Big Five Personality Traits» (7^η άσκηση παραρτήματος «Big five & Δοκιμασία προσωπικότητας»). Ο εκπαιδευτής εξηγεί τα αποτελέσματα της δοκιμασίας και παρέχει πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με κάθε χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σύμφωνα με το μοντέλο «Big five».

Για τη δραστηριότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν: υπολογιστή και σύνδεση Wi-Fi.

Κατόπιν, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τα διαφορετικά είδη **προτύπων συμπεριφοράς απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις**. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναγνωρίσουν το είδος της συμπεριφοράς τους βάσει αυτών των προτύπων. Στη συνέχεια, τους ζητείται να εργαστούν σε μικρές ομάδες. Στις ομάδες αυτές θα συζητήσουν σχετικά με αποτελεσματικές τεχνικές αλλαγής προτύπων συμπεριφοράς και τις καταλληλότερες για τον καθένα (8^η & 9^η άσκηση).

Για τη δραστηριότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν κατευθυντήριες οδηγίες σε έντυπη μορφή.

Τέλος, ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει τον παράγοντα «**συναισθηματική σταθερότητα**» και τους τρόπους με τους οποίους οι νοσηλευτές μπορούν να τον ενισχύσουν.

Μετά, ο εκπαιδευτής θα χωρίσει τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες και θα συντονίσει τη συζήτηση θέτωντας ερωτήματα που προάγουν τον αναστοχασμό (10^η άσκηση) .

Για τη δραστηριότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν έντυπο υλικό και λευκό πίνακα .

Για την **αξιολόγηση** των ανωτερω δράσεων ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ομάδες και να μελετήσουν ένα υπόδειγμα περίπτωσης που θα τους δοθεί προκειμένου να προτείνουν την ακτάλληλη στρατηγική για την πρόληψη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Κατόπιν, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της μελέτης τους. Ο εκπαιδευτής θα βγάλει συμπεράσματα από τις μελέτες και θα παρουσιάσει τις καλύτερες στρατηγικές πρόληψης για την επαγγελματική εξουθένωση.

3^η Άσκηση: Διαπροσωπικές στρατηγικές πρόληψης για το σύνδρομο της εξουθένωσης (1: 30 λεπτά).

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη σπουδαιότητα της κοινωνικής στήριξης που προσφέρεται από συναδέλφους (παράρτημα 2 , μέρος 2 . 1), και επιπλέον παρουσιάζει εικονικά σενάρια και οργανώνει την αναπαράστασή τους μέσω υπόδυσης ρόλων (άσκηση 11). Ο σκοπός είναι να δημιουργηθεί όσο το δυνατό πειστικότερη προσομοίωση συγκεκριμένης κατάστασης που να αναδεικνύει τη σπουδαιότητα της υποστήριξης των συναδέλφων και του διευθυντή. **Θέμα υπόθεσης** : Αμοιβαία κοινωνική υποστήριξη μεταξύ συναδέλφων.

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να υποδυθούν διαφορετικούς ρόλους ο κάθε ένας (δύο νοσηλευτές, δύο βοηθοί νοσηλευτή, διευθυντής του τμήματος και αρχηγός ομάδας), και στη συνέχεια συντονίζει το παιχνίδι ρόλων (διαχείριση της συζήτησης του προσωπικού) και την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Ο αρχηγός δεν πρέπει παίρνει αποφάσεις μόνος του, αλλά να προσπαθεί να εμπλέξει όλη την ομάδα στο παιχνίδι ρόλων.

Ο εκπαιδευτής ζητά να ληφθούν αποφάσεις σχετικά με το πώς θα αλλάξει η κατάσταση σε αυτό το χώρο εργασίας.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

Ποιες αποφάσεις πρέπει να λαμβάνονται;

Ποια μέτρα πρέπει να ληφθούν για να επιτευχθεί ισορροπία και να αποφευχθεί η συναισθηματική εξάντληση;

Ποια είναι η επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης των συναδέλφων, των εποπτικών αρχών και της διοίκησης;

Μετά από αυτό ο εκπαιδευτής συνοψίζει και να παρέχει επιπρόσθετες πληροφορίες στους συμμετέχοντες (παράρτημα 2) .

Επιπλέον, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη σπουδαιότητα της αποφασιστικότητας ως προς την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας (παράρτημα 2, μέρος 2.2) .

Ο εκπαιδευτής προτείνει 12 ασκήσεις και σενάρια. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε 3-4 ομάδες, έως 5 ατόμων και τους ζητά να συζητήσουν: α) τι ενίσχυσε και τι αποδυνάμωσε την εμπιστοσύνη, β) πώς βίωσαν την

	<p>καθοδήγηση από τους επικεφαλής, γ) ποιος ήταν ο πιο δύσκολος ρόλος, δ) πόσο καλά λειτούργησε το σύστημα επικοινωνίας. Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ενθαρρυνθούν τα άτομα να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, και να μάθουν να φροντίζουν ο ένας τον άλλον.</p> <p>Ερωτήσεις για συζήτηση: Ήταν εύκολη αυτή η άσκηση; Γιατί; Ποιος προέκυψαν ως ηγέτες σε αυτήν την άσκηση; Τι καταλαβαίνει/αποκομεί κανείς από αυτή τη άσκηση; Ο εκπαιδευτής οργανώνει την ομάδα για συζήτηση και ζητά από τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν γνώμες για το «Για ποιό λόγο αισθάνομαι ευάλωτος/η στη δουλειά μου και τι είναι αυτό θα περίμενα από τους άλλους για να περιοριστεί αυτή η κατάσταση;» (άσκηση 13). Οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τις αδυναμίες τους και να τις συζητήσουν με τους άλλους (παράρτημα 2, μέρος 2.2). Μετά από αυτό ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις πληροφορίες.</p>
	<p>4^η Άσκηση: Στρατηγικές σε επίπεδο οργάνωσης της υπηρεσίας σχετικά με την πρόληψη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (1 ώρα). Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη σπουδαιότητα των κοινωνικών και οργανωτικών παραγόντων της επαγγελματικής εξουθένωσης και ζητά να αναφερθούν οι κυριότεροι από αυτούς σε ένα χαρτί. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής συνοψίζει και παρέχει επιπρόσθετες πληροφορίες (παράρτημα 3) και προτείνει το παιχνίδι ρόλων (άσκηση 14). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρές ομάδες (μέχρι 5 άτομα) για να συζητήσουν και να γράψουν σε ένα χαρτί τρόπους βελτίωσης της οργάνωσης της υπηρεσίας, οι οποίοι θα μπορούσαν να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα συμπεράσματα και παρέχει επιπρόσθετες πληροφορίες (παράρτημα 3, μέρος 3.1). Κατόπιν, ο εκπαιδευτής συζητά τους συμμετέχοντες σχετικά με τις δυνατότητες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, και παρέχει πληροφορίες σχετικά με το συστημα διοίκησης που προβλέπει την εκπαίδευση του προσωπικού σχετικά με την πρόληψη της επαγγελματική εξουθένωση (παράρτημα 3, μέρος 3.2). Επιπλέον, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη σπουδαιότητα της ψυχολογικής υποστήριξης για το προσωπικό (παράρτημα 3, μέρος 3.3) και προτείνει σχετικά σενάρια για μελέτη και υπόδυση ρόλων.</p>
<p>ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ & ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι η δραστηριότητες είναι προσβάσιμες σε όλους. • Βεβαιωθείτε ότι τα δωμάτια είναι αρκετά ευρύχωρα για να μετακινούνται ελεύθερα όλοι οι εκπαιδευόμενοι. • Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετοί πόροι και υλικά για όλους.

<p>ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</p>	<p>Εκπαιδευτής προτείνει κάποιες ερωτήσεις για αυτό-αξιολόγηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γιατί είναι σημαντικό για εσάς να γνωρίζετε τις στρατηγικές της επαγγελματικής εξουθένωσης; • Ποιες είναι οι πιο σημαντικές ατομικές, διαπροσωπικές και οργανωτικές στρατηγικές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης;
<p>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΑΝΑΦΟΡΕΣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bandura A. (1997). <i>Self-Efficacy: The exercise of control</i>. New York, NY: W. H. Freeman. • Big Five personality test (https://www.truity.com/test/big-five-personality-test). • C. Jackson (2012). Ballistic holistic nurses: Developing ourselves as healers. <i>Holistic Nursing Practice</i>, 26, 117-119. • C. Maslach, MP. Leiter (1997). <i>The truth about burnout</i>. San Francisco: Jossey-Bass. • Canadas-De la Fuente et al. (2015). <i>Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession</i>. <i>Nursing Studies</i>. 52, 1, pp. 240-249. • Clark C. (1996). <i>Wellness practitioner: Concepts, research and strategies</i> (2nd ed.). New York: Springer. • Clark C.C., Paraska K. K. (2014). <i>Health promotion for nurses, a practical guide</i>. Burlington, MA: Jones and Barlett Learning; • Cooley Ch. (1902). <i>The Decrease of Rural Population in the Southern Peninsula of Michigan</i>, <i>Publications of the Michigan Political Science Association</i> 4, 28-37. • Default K. (1985). <i>Nursings clinics of North America</i>. (20)2, p.382. • Demir, Ulusoy M., Ulusoy M.F. (2003). Investigation of factors influencing burnout levels in the professional and private lives of nurses. <i>International Journal of Nursing Studies</i> (80)4., p.p. 807-827. • Dimitriadou, Pizirtzidou E. (1994). <i>The Concept of Self-Esteem in Nursing Education and its Impact on Professional Behaviour</i> . <i>International Journal of Caring Sciences</i> (7)1. p.p. 6-11. • Dossey B.M., Keegan L. (2013). <i>Holistic nursing: A handbook for practice</i> (6th ed.). Burlington, MA: Jones and Barlett Learning; J • Dromantas M. (2007). <i>Komandinio darbo vaidmuo šiuolaikinėje darbo organizacijose. Viešoji politika ir administravimas</i>, 22, 29-40. • Espeland K. E. (2006). <i>Overcoming Burnout: How to Revitalize Your Career</i>. <i>The Journal of Continuing Education in Nursing</i> (37) 4 p.p. 178-184. • Fearon Ch., Nicol M. (2011). <i>Strategies to assist prevention of burnout in nursing staff</i>. <i>Nursing standart</i>. • Felton J. S. (2004). <i>Burnout as a clinical entity – its importance in health care workers</i>. <i>Occupational Medicine</i>, 48 (4), 237-250.

- Forsman L., Johnson M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology* (37)1., p.p. 1-15.
- Franks D. D., Marolla J. (1976). Efficacious Action and Social Approval as Interacting Dimensions of Self-Esteem: A Tentative Formulation Through Construct Validation. *Sociometry* (34)4., p.p. 324-341.
- Frisinger R. (2006), *The Burnout Phenomenon: Keys for proactive burnout prevention*. Diplomica Verlag GmbH, ISBN 978383298863.
- Goldbcrg L. R. (1990). *An alternative Description of personality": The Big-Five factor structure*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59. pp 1216-1229.
- Halbesleben JR., Buckley MR. (2004). *Burnout in organizational life*. *Journal of Management*. 30(6). pp 859–879.
- Hoeger W.W.K., Turner L.W., and Hafen B.Q. (2007). *Wellness: Guidelines for a Healthy Lifestyle* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, 2007.
- <http://www.thepositiveencourager.global>
- http://www.theseesteeminstitute.com/Files/Sorensen_Self-Esteem_Test.pdf
- <https://de.slideshare.net/ClintMcculloch/emotional-stability>
- Iyabo B., Iranade A.(2015). Relationship between Locus of Control, Emotional Intelligence and Subjective Happiness among Widows: Implications for Psychological Mental Health: *British Journal of Arts and Social Sciences*.
- Jackson Sarah M., M S. and Schneider Tamera R. (2014). *Extraversion and Stress*. The Psychology of Extraversion, Nova Science, Haddock & Ruttows.
- Lee F.J., Stewart M., Brown J.B. Stress, burnout, and strategies for reducing them. *Canadian Family Physician* 2008; 54: 234 – 235.
- Legeron P. (1993). *Behavioral and cognitive strategies in stress management*. *Encephale*. pp 193-202.
- Maslach Ch, Goldberg J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology* (7)1., p.p. 63-74,
- Maslach Ch., Leiter M. P., Schaufeli W. (2008). Measuring Burnout. *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*.
- McQueen AC. (2004). *Emotional intelligence in nursing work*. *J Adv Nurs*. 47(1). pp 101–8. [[PubMed](#)]
- Pavlenko V.S., Chernyi S.V. & Goubkina D.G. (2009). *EEG Correlates of Anxiety and Emotional Stability in Adult Healthy Subjects*. *Neurophysiology*, 41(5), pp 400-408.
- Sheldon K.M., Elliot A.J., Kim Y., Kasser T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *J Pers Soc Psychol* (80)2., p.p.325-339.
- Schaufeli W.B. and EnzmannD. (1998). *The Burnout Companion to Study and Research: A Critical Analysis*. Taylor & Francis, London.

- Schutte Nicola S., Malouff John M. and Thorsteinsson Einar B. (2013). *Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions*. The International Journal of Emotional Education. 5 (1), pp 56-72.
- Tafarodi R. W., Swann W. B. (1995). Self-Linking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment* (65)2. p.p. 324-342.
- Teng CI., Chang SS., Hsu KH. (2009). *Emotional stability of nurses: impact on patient safety*. *Journal of advanced nursing*. 65(10). pp 2088-96.
- Thomas Ch. H., Lankau M. J. (2009). Preventing burnout: the effects of LMX and mentoring on socialization, role stress, and burnout. *Human Resource Management* (48)3 p.p. 417-432.
- Um M.Y., Harrison D. F. (1998). Role stressors, burnout, mediators, and job satisfaction: A stress-strain-outcome model and an empirical test. *Social Work Research* (12) 1., p.p. 100-115.
- Vaicekauskienė V. (2014). Profesinio perdegimo sindromo įveikos ir prevencijos prielaidos socialiniame darbe. *Socialinis ugdymas*, 3(39), 188-202.
- Vimantaitė R. (2007). Slaugytojų, dirbančių Lietuvos ligoninių kardiologijos centruose „Perdegimo“ sindromo raiškos ir paplitimo įvertinimas. *Daktaro disertacija, Kaunas*.
- Žigutienė R., Riklikienė O. (2013). Sveikatos priežiūros specialistų tarpusavio sąveika komandoje. *Sauga. Mokslas ir praktika*, 3(195), 4-7.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

1. ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις όσον αφορά την πρόληψη, την έγκαιρη αναγνώριση και τη διαχείριση των καταστάσεων επαγγελματικής εξουθένωσης. Ένας σαφής τρόπος ομαδοποίησης των προσεγγίσεων αυτών γίνεται βάσει του κύριου στόχου τους. Στο πλαίσιο αυτό, οι παρεμβάσεις πρωτογενούς πρόληψης εστιάζονται στις επαγγελματικές συνθήκες, ενώ οι παρεμβάσεις δευτερογενούς και τριτογενούς πρόληψης εστιάζονται στο άτομο. Ειδικότερα, μέσω της δευτερογενούς πρόληψης στόχος είναι να τροποποιήσει το άτομο στάσεις που το καθιστούν ευάλωτο στην ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ μέσω των παρεμβάσεων τριτογενούς πρόληψης στόχος είναι η θεραπεία του ατόμου (Maslach & Goldberg, 1998). Μάλιστα, δύο νέες προσεγγίσεις

παρεμβάσεων για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης επικεντρώνονται στην αλληλεπίδραση μεταξύ ατομικών και επαγγελματικών παραγόντων.

Η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης ξεκινά με την αναγνώριση και την κατανόηση του συνδρόμου. Η πρόληψη αφορά και τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και αντίληψη ανεπαρκούς προσωπικής ολοκλήρωσης (Fearon & Nicol, 2011). Η πρόληψη του συνδρόμου συνάδει με την προαγωγή της σωματικής και της ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας.

Η αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης μέσω της πρόληψης είναι μια πρόκληση για τους εργαζόμενους και για τους επικεφαλής, σε οργανωτικό και διοικητικό επίπεδο. Οι οργανισμοί απασχόλησης στον τομέα της υγείας, αλλά και οι ακαδημαϊκοί και οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να ενημερώσουν τους εργαζόμενους τους για το προσωπικό κόστος της δουλειάς τους, έτσι ώστε οι επαγγελματίες να μπορέσουν να επιτύχουν μια ισορροπία μεταξύ των κινδύνων, αλλά και του οφέλους από τη παροχή υπηρεσιών υγείας.

Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση αποκαλύπτει ότι υπάρχουν πολλά στρατηγικές που μπορεί να εφαρμόσει ο καθένας ξεχωριστά, για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπως η υιοθέτηση αισιόδοξης και λειτουργικής σκέψης (Espeland 2006; Maslach & Leiter, 1997), η χρήση τεχνικών χαλάρωσης, το χιούμορ και η συμμετοχή σε εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (Demir et al, 2003; Puig et al, 2012), η ενίσχυση της κλινικής εμπειρίας και της εκπαίδευσης στον χώρο εργασίας (Leiter & Maslach, 1997), η ενίσχυση δικτύων υποστήριξης (Demir et al, 2003; Espeland, 2006; Thomas & Lankau, 2009; Um & Harrison, 1998), ενίσχυση της ικανότητας προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις (Espeland, 2006) και των δεξιοτήτων ενίσχυσης προσωπικού ελέγχου του στρες. (Maslach & Leiter, 2008).

1.1. Αντίληψη για το κέντρο ελέγχου των γεγονότων της ζωής

Η αντίληψη για το κέντρο ελέγχου των γεγονότων της ζωής αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το άτομο τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχία ή στην αποτυχία του. Ο Rotter (1966) κάνει τη διάκριση μεταξύ αντίληψης περί εσωτερικού και εξωτερικού κέντρου ελέγχου. Οι άνθρωποι που θεωρούν ότι έχουν εσωτερικό κέντρο ελέγχου πιστεύουν ότι έχουν τον

έλεγχου του πεπρωμένου τους, και ως εκ τούτου τις περισσότερες φορές νιώθουν ασφαλείς, σίγουροι και αποφασιστικοί στην προσπάθειά τους να ελέγξουν το εξωτερικό τους περιβάλλον. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που θεωρούν ότι ο έλεγχος των γεγονότων της ζωής τους βρίσκεται έξω από αυτούς, και επομένως χαρακτηρίζονται από αντίληψη εξωτερικού κέντρου ελέγχου πιστεύουν ότι δεν έχουν άμεσο έλεγχο του πεπρωμένου τους. Θεωρούν τον εαυτό τους επιρρεπή στο εξωτερικό περιβάλλον. Ως εκ τούτου, αυτοί οι άνθρωποι έχουν την τάση να συσχετίζουν τις προσωπικές τους καταστάσεις με εξωτερικούς παράγοντες ή με την τύχη (Sahraian et al. 2014).

Ο Dufault (1985) πρότεινει ότι το νοσηλευτικό επάγγελμα χρειάζεται άτομα που να χαρακτηρίζονται κύρια από αντίληψη εσωτερικού κέντρου ελέγχου, επειδή αυτά τα άτομα έχουν μια ισχυρότερη αντίληψη κοινωνικής ευθύνης. Η αντίληψη περί κέντρου ελέγχου συνδέεται με την επιτυχή αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και συνεπακόλουθα με την απόδοση στην εργασία.

Πίνακας απεικόνισης των συχνότερων αντιλήψεων για την παρούσα κατάσταση του εαυτού και για το σύνηθες σύστημα πεποιθήσεων, ανάλογα με την αντίληψη περι εσωτερικού ή εξωτερικού κέντρου ελέγχου των γεγονότων της ζωής.

ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΖΩΗΣ		ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΖΩΗΣ	
<i>Συνήθης κατάσταση του εαυτού (σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά)</i>	<i>Σύνηθες σύστημα πεποιθήσεων</i>	<i>Συνήθης κατάσταση του εαυτού (σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά)</i>	<i>Σύνηθες σύστημα πεποιθήσεων</i>
-Αντίληψη θυματοποίησης -Συναισθήματα αγανάκτησης	«Οι σκέψεις μου, οι επιλογές μου και η συμπεριφορά μου δεν επηρεάζουν τη ζωή μου.»	-Απόδοση σεβασμού στα προσωπικά συναισθήματα	«Κάθετι που συμβαίνει στη ζωή μου οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο αποτέλεσμα των

<p>-Αντίληψη προσωπικής αδυναμίας</p> <p>-Απόδοση ευθυνών στους άλλους</p> <p>- Απαισιοδοξία</p> <p>-Συνεχής ανάγκη για επιβεβαίωση από άλλους</p> <p>-Προσδοκίες εύρεσης λύσεων στα προσωπικά προβλήματα από τους άλλους</p> <p>-Δυσκολία ανάληψης πρωτοβουλιών/ στασιμότητα</p>	<p>«Τα προβλήματα μου λύνονται ή δεν λύνονται.»</p> <p>«Η πορεία της ζωής είναι θέμα τύχης ή μοίρας.»</p> <p>«Η ευτυχία μου εξαρτάται από τον βαθμό αποδοχής και την έγκριση των άλλων.»</p> <p>«Δεν έχει σημασία τι πιστεύω, τι σκέφτομαι και τι κάνω.»</p>	<p>-Συναισθήματα ευεξίας και ηρεμίας</p> <p>-Αίσθηση δύναμης και θάρρους</p> <p>-Αισιοδοξία</p> <p>-Αυθεντικότητα</p> <p>-Ευελιξία και ικανότητα αντιμετώπισης απρόβλεπτων καταστάσεων</p> <p>-Ταχεία επανασυγκρότηση μετά από τραυματικά/ απειλητικά γεγονότα</p> <p>-Ικανότητα εξεύρεσης πιθανών λύσεων</p>	<p>προσπαθειών και των επιλογών μου.»</p> <p>«Μπορώ να επιλέξω την απάντησή μου πάντα.»</p> <p>«Μπορώ να επιλέξω τις σκέψεις μου και κατά συνέπεια τα συναισθήματά μου.»</p> <p>«Είμαι υπεύθυνη-ος για τη δική μου ευτυχία.»</p> <p>«Επιλέγω ποιος είμαι και τι κάνω.»</p>
---	--	---	--

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι κάποια από τα χαρακτηριστικά που παρατηρούνται συχνότερα σε άτομα που αντιλαμβάνονται ως εσωτερικό τον έλεγχο των γεγονότων της ζωής τους είναι:

- Ακαδημαϊκή επιτυχία
- Ύπαρξη υψηλών προσωπικών κινήτρων
- Χαμηλότερα ποσοστά στρες

Η αντίληψη εσωτερικού ελέγχου των γεγονότων της ζωής είναι ένα στοιχείο της προσωπικότητας, το οποίο μπορεί να ενδυναμωθεί στις περιπτώσεις που έχει εξασθενήσει.

1^η Άσκηση

Σημείο ελέγχου

- Σε ποιο βαθμό οποίο θεωρείτε ότι είστε σε θέση να διαμορφώσετε το μέλλον σας. Βαθμολογήστε το σε μια κλίμακα 0-10.

Υποδείξτε τον βαθμό στον οποίο θεωρείτε ότι είστε σε θέση να διαμορφώσετε το μέλλον σας. Βαθμολογήστε το σε μια κλίμακα 0-10 (Τα άτομα που σκοράρουν πάνω από 5 στα 10 είναι πιο πιθανό να έχουν αντιλαμβάνονται ως εσωτερικό τον έλεγχο των γεγονότων της ζωής. Αυτοί που σκοράρουν λιγότερο από πέντε ενδέχεται να αντιλαμβάνονται ως εξωτερικό τον έλεγχο των γεγονότων της ζωής.

2^η Άσκηση.

Το σημείο ελέγχου μου

- Σε ποιο βαθμό θεωρώ ότι θα μπωρώ να διαμορφώσω το μέλλον μου. Βαθμολογήστε το σε μια κλίμακα 0-10.

Συγκεκριμένες ενέργειες που θα μπορούσα να κάνω έτσι ώστε να βελτιωθεί αυτός ο βαθμός είναι:

-
-
-

Υπάρχουν συγκεκριμένες στάσεις που διαμορφώνονται υπό το πρίσμα της αντίληψης εσωτερικού ελέγχου των γεγονότων της ζωής, όπως οι παρακάτω:

- *Το άτομο πιστεύει έντονα ότι:*
 - *Θέλει να διαμορφώσει το μέλλον του.*
 - *Μπορεί να διαμορφώσει το μέλλον του.*
 - *Ξέρει πώς να διαμορφώσει το μέλλον του.*

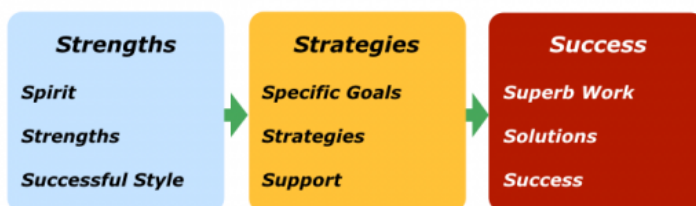
Το μοντέλο της *Θετικής Προσέγγισης* έχει ως στόχο να παρέχει πρακτικά εργαλεία με τα οποία οι άνθρωποι μπορούν να επιτύχουν την προσωπική τους επιτυχία. Ταυτόχρονα, παρέχονται πρακτικές στρατηγικές, οι οποίες είναι εύκολα εφαρμόσιμες. Συνολικά, η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει τις παρακάτω αρχές:

- Οι άνθρωποι έχουν ήδη μέσα τους την σπίθα της ανάπτυξης.
- Οι άνθρωποι διαθέτουν ισχυρές και αποτελεσματικές στρατηγικές, τις οποίες έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν για να επιτύχουν τους στόχους τους.
- Οι άνθρωποι μπορούν να ενισχυθούν για να αξιοποιήσουν τις προσωπικές τους δυνάμεις, τις δεξιότητες και τις αποτελεσματικές στρατηγικές τους, καθώς και για να αναπτύξουν νέες δεξιότητες προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους.

The Positive Approach To Encouraging People

The positive approach starts by clarifying people's picture of success. This is the case whether working with individuals, teams or organisations.

It then helps people to build on their strengths, pursue practical strategies and achieve their picture of success. It provides practical tools people can use to focus on their:



Ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να επικεντρωθεί στην εσωτερική του δύναμη

- Σε ποιες περιπτώσεις επιδείξατε θετική στάση; Πότε ξεπεράσατε δύσκολες προκλήσεις με επιτυχία; Πότε ήσασταν εξαιρετικός στη δουλειά σας; Πότε επιτύχετε τη μέγιστη απόδοση;
- Τι κάνατε σωστά τότε; Ποιες ήταν οι αρχές που ακολουθήσατε; Τι κάνετε για να επιτύχετε τους στόχους σας; Πώς μπορείτε να ακολουθήσετε κάποιες από αυτές τις αρχές στο μέλλον;
- Λαμβάνοντας υπόψη την πρόκληση που αντιμετωπίζετε τώρα, πώς μπορείτε να βελτιώσετε την κατάσταση με αυτά που ξέρετε ότι πετυχαίνουν; Έχετε επιτύχει στο παρελθόν. Πώς μπορείτε να ακολουθήσετε κάποιες από τις αρχές αυτές - και ίσως να προσθέτατε και άλλες δεξιότητες – για να αντιμετωπίσετε αυτή την πρόκληση;
- Κοιτώντας προς το μέλλον, ποιος είναι ο πρώτος στόχος που θέλετε να επιτύχετε; Ποια θα είναι τα οφέλη από την επίτευξη του στόχου; Πώς μπορείτε να ενεργοποιήσετε την καλύτερη απόδοσή σας προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος; Πώς μπορείτε να επιτύχετε τους στόχους σας το συντομότερο;
- Ατενίζοντας το μέλλον, ποιες είναι οι βασικές στρατηγικές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να δώσετε στον εαυτό σας τη μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας; Πώς μπορείτε να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια αυτού του «ταξιδιού»; Πώς μπορείτε να επικεντρωθείτε στην επίτευξη τριών επιτυχιών κάθε μέρα;

3^η Άσκηση.

Άσκηση ελέγχου στις καταστάσεις που είναι εφικτό να ελεγχθούν.

Καταγράψτε συγκεκριμένες καταστάσεις/ γεγονότα που είστε σε θέση να ελέγξετε στη ζωή σας και στη δουλειά σας. Όμοια, καταγράψτε και εκείνα που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Στη συνέχεια καταγράψτε όλα εκείνα που μπορείτε να επιτύχετε ελέγχοντας τις καταστάσεις που μπορείτε να ελέγξετε, καθώς και εκείνα που μπορείτε να επιτύχετε ρυθμίζοντας τις καταστάσεις που δεν μπορείτε να ελέγξετε.

Μπορώ να ελέγξω. Οι συγκεκριμένες καταστάσεις που μπορώ να ελέγξω στη ζωή μου και την εργασία μου είναι τα ακόλουθα:

-
-
-

Δεν μπορώ να ελέγξω. Οι συγκεκριμένες καταστάσεις που δεν μπορώ να ελέγξω στη ζωή μου και την εργασία μου είναι τα ακόλουθα:

-
-
-

Ελέγχοντας αυτά που μπορούν να ελεγχθούν. Οι συγκεκριμένες ενέργειες που μπορώ να κάνω για να εξελιχθώ σε αυτά που δεν μπορώ να ελεώ είναι:

-
-
-

4^η Άσκηση.

Περιγράψτε μια συγκεκριμένη περίπτωση στην οποία θα θέλατε να βοηθήσετε ένα άτομο, αν είναι δυνατόν, να ενισχύσει την αντίληψη εσωτερικού ελέγχου των γεγονότων της ζωής.

Βοηθώντας ένα άτομο να ενισχύσει την αντίληψη εσωτερικού ελέγχου

Η συγκεκριμένη περίπτωση που θα ήθελα να βοηθήσω ένα άτομο, αν το θέλει, να ενισχύσει την αντίληψη εσωτερικού ελέγχου είναι:

-

Οι συγκεκριμένες δράσεις οι οποίες θα μπορούσα να κάνω για να βοηθήσω ένα άτομο να ενισχύσει την αντίληψη εσωτερικού ελέγχου είναι:

-
-
-

Οι διαφάνειες σχεδιάστηκαν από τον Miele Pegg (<http://www.thepositiveencourager.global>).

1.2. Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των ανθρώπων, ενώ η υψηλή αυτοεκτίμηση θεωρείται μία από τις πιο σημαντικές αξίες στις δυτικές κουλτούρες (Sheldon et al. 2001). Η αυτοεκτίμηση αφορά τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αποτιμά τον εαυτό του, τις σχέσεις του με τους γύρω του και το μέλλον του. Είναι μέρος της ταυτότητας που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του, σε ισορροπία με την αντίληψη για την επάρκεια των προσωπικών ικανοτήτων και την εικόνα σώματός. Το αποτέλεσμα αυτής της αξιολόγησης επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να προχωρήσει αποτελεσματικά στη ζωή του, να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και να επιτύχει τους στόχους του. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι μια συνεχής

διαδικασία που ξεκινά από την νηπιακή ηλικία. Οι παράγοντες που συμβάλουν σε αυτό σχετίζονται με την αλληλεπίδραση με την οικογένεια και το κοινωνικό περιβάλλον, το σχολικό και το επαγγελματικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τους Schaufeli και Enzmann (1998), η αυτοεκτίμηση είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες της προσωπικότητας που σχετίζεται με την επαγγελματική εξουθένωση. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται ότι έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν επαγγελματική εξουθένωση σε ένα απαιτητικό εργασιακό περιβάλλον.

Όπως προαναφέρθηκε, η αυτοεκτίμηση μπορεί να θεωρηθεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Cooley, 1902; Rogers, 1951), το οποίο μεταβάλλεται καθόλη την πορεία της ζωής και ως εκ τούτου ενισχύεται μέσα από συγκεκριμένες πράξεις αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον (Forsman & Johnson, 1996; Franks & Marolla, 1976; Tafarodi & Swann, 1995).

Οι νοσηλευτές βιώνουν έντονο στρες και πίεση κατά την αλληλεπίδρασή τους με τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας και με τους χρήστες των υπηρεσιών υγείας. Οι νοσηλευτές με χαμηλή αυτοεκτίμηση έρχονται αντιμέτωποι με σημαντικές δυσκολίες κατά την επικοινωνία τους με τους συναδέλφους τους και τους πάσχοντες. Μελέτες συσχετίζουν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση με χαμηλή ικανότητα ενσυναίσθησης και περιορισμένη εργασιακή αποδοτικότητα. Αντίθετα, οι νοσηλευτές με υψηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται να έχουν καλύτερη συνεργασία με τους συναδέλφους τους και τους πάσχοντες, και κατά συνέπεια, καλύτερη απόδοση στην εργασία τους (Dimitriadou et al. 2014).

5^η Άσκηση

Αυτοαξιολόγηση βαθμού αυτοεκτίμησης (Sorensen test) . Πηγή:

<http://www.theseesteeminstitute.com/Files/Sorensen Self-Esteem Test.pdf>

Η καθοδήγηση από μέντορες, η συμβουλευτική, η ενημέρωση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η επαρκής εκπαίδευση, οι ομαδικές δραστηριότητες και η συνεχιζόμενη εκπαίδευση θεωρούνται δράσεις που ενδέχεται να βοηθήσουν τον νοσηλευτή να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση του και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του, με απώτερο στόχο να είναι σε θέση να προσφέρει ποιοτική φροντίδα στους θεραπευόμενους. Αυτό το βήμα μπορεί να ξεκινήσει από τις σπουδές του νοσηλευτή. Εκπαιδευτικά προγράμματα αντιμετώπισης του στρες, ενίσχυσης της

αυτοεκτίμησης, κλπ. πρέπει να υπάρχουν στο πρόγραμμα προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών.

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης είναι ένας από τους τρόπους για να αποφευχθεί η επαγγελματική εξουθένωση και να προαχθεί η ευεξία. Όμοια, η ενίσχυση της αυτογνωσίας είναι ένας επιπλέον τρόπος μέσω του οποίου να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, στρατηγικές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης περιλαμβάνουν την έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων, το μοίρασμα με άλλους, την αποδοχή προσωπικών αδυναμιών και ατελειών και τη διατήρηση μια θετικής και ανεκτικής στάσης προς τους άλλους και τον κόσμο γενικότερα.

Η επιβεβαίωση της προσωπικής αξίας και η συνεπακόλουθη ενίσχυση της αυτοεκτίμησης μπορεί να είναι το αντίβαρο σε στιγμές που το άτομο σκέπτεται με δυσλειτουργικό τρόπο. Μια σκέψη επιβεβαίωση της προσωπικής αξίας είναι απλά μια θετική σκέψη, μια σύντομη φράση, ή ένα ρητό που έχει νόημα για το άτομο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να αλλάξουν αρνητικές πεποιθήσεις που έχουν αρνητικές συνέπειες. Όταν οι νοσηλευτές αρχίζουν να αισθάνονται αναστάτωση, αγωνία, απογοήτευση, στενοχώρια, ή συγκλονισμένοι μπορούν να σταματήσουν και να συγκεντρωθούν στον εσωτερικό τους μονόλογο και απλά να δοκιμάσουν να χρησιμοποιήσουν λέξεις και φράσεις οι οποίες ενισχύουν την επιβεβαίωση του ατόμου, όπως οι εξής:

- Μπορώ να ζητήσω ό, τι χρειάζομαι
- Μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου
- Κάνω το καλύτερο που μπορώ
- Μπορώ να βρω εναλλακτικές λύσεις για τα προβλήματα
- Μπορώ να καλύψω τις ανάγκες μου
- Νοιάζομαι για τον εαυτό μου και για τους άλλους

6^η Άσκηση.

Αναστοχασμός

1. Βρείτε μια ήρεμη, ήσυχη τοποθεσία μακριά από ένα θορυβώδες περιβάλλον. Απενεργοποιήστε φορητές ηλεκτρονικές συσκευές. Πάρτε τρεις έως πέντε βαθιές ανάσες, αναπνέοντας αργά και φυσώντας μέσα από χαλαρά κλειστά χείλη. Προσπαθήστε να ονομάσετε, να αιτιολογήσετε, να προσδιορίσετε τους ρόλους /

καθήκοντα / προβληματισμούς/ στόχους. Είναι σημαντικό να ξεκινάτε τις σκέψεις/ προτάσεις που θα φέρετε στο μυαλό σας με το πρώτο ενικό πρόσωπο (« εγώ »).

2.

A. Ονοματοδοσία (προσδιορισμός ρόλων / προβληματισμών / προβλημάτων)

- i. Τι συνέβη και προκάλεσε την αρνητική αντίδραση στη συγκεκριμένη στρεσογόνο κατάσταση;
- ii. Ποιο είναι το πρόβλημα ακριβώς;
- iii. «Είμαι καλός, ευγενικός, συμπονετικός νοσηλευτής με ειδικές γνώσεις και δεξιότητες για να τα μοιραστώ με άλλους» .
- iv. «Μπορώ να διατηρήσω την ψυχραιμία μου και τον έλεγχο όταν διαφωνώ με τους άλλους» .

B. Αποσαφήνιση (επεξήγηση ρόλων / προβληματισμών / προβλημάτων)

- i. «Όταν φροντίζω τον εαυτό μου, μπορώ να παρέχω καλύτερη φροντίδα για τα πρόσωπα στα οποία παρέχω υπηρεσίες».
- ii. « Όταν λαμβάνω υπόψη και αντιμετωπίζω τα ζητήματα που επηρεάζουν την ποιότητα της νοσηλευτικής φροντίδας, γίνομαι καλύτερος νοσηλευτής».
- iii. «Η εν συναίσθησή μου για τους άλλους είναι ένα δείγμα της προσωπικής και επαγγελματικής μου ισχύος» .

Γ. Διαμόρφωση πλαισίου (αποσαφήνιση της σπουδαιότητας των καθηκόντων σου)

- i. Εγώ παρέχω ουσιώδους σημασίας υπηρεσίες προς τους χρήστες των υπηρεσιών υγείας, τους συναδέλφους και άλλα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας.
- ii. Η συνεισφορά μου στη φροντίδα υγείας είναι το ίδιο σημαντική με των άλλων.
- iii. Αποδίδω τη μέγιστη σπουδαιότητα σε όλες τις περιπτώσεις όπου απαιτείται παροχή φροντίδας.
- iv. Είμαι ένα αξιόλογο μέλος της διεπιστημονικής ομάδας φροντίδας υγείας.

Δ. Στόχοι (θετική δράση για την επίτευξη του επιθυμητού στόχου)

- iv. «Νιώθω όλο και περισσότερη αυτοπεποίθηση αναγνωρίζοντας τη σπουδαιότητα της συμβολής μου ως μέλος της ομάδας» .

- v. «Μπορώ να δω πιο εύκολα τώρα αυτά που προσφέρω στους άλλους και τους βοηθούν να αλλάξουν τη ζωή τους».
- vi. «Είμαι σε θέση να επιτελέσω τη δουλειά μου/να εκπληρώσω τον ρόλο μου σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο με ευκολία».
- Επιλέξτε μία από τις ανωτέρω επιβεβαιωτικές δηλώσεις και πείτε την στον εαυτό σας ή γράψτε την 10 με 20 φορές την ημέρα, ενώ «ακούτε» την εσωτερική αντίδραση σας σε αυτό.
 - Προσπαθήστε να κουβαλάτε μαζί σας την επιβεβαιωτική δήλωση που επιλέξατε για εσάς (π.χ., σε βίντεο, στο smart phone σας, σε μια κάρτα, σε ένα χαρτί στο ταμπλό του αυτοκινήτου σας, στην οθόνη του υπολογιστή σας) ώστε να την υπενθυμίζετε στον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.
 - Να ανταμείβετε τον εαυτό σας με έναν υγιή και προσωπικό για εσάς τρόπο σε καθημερινή βάση κάθε φορά που λειτουργείτε βάσει την επιβεβαιωτικής δήλωσης που επιλέξατε.
 - Δεν είναι ρεαλιστικό να προσδοκάτε άμεσα θετικά αποτελέσματα από την ενσωμάτωση των επιβεβαιωτικών δηλώσεων στην καθημερινότητά σας. Για τον λόγο αυτό, προσπαθήστε να μην απογοητεύεστε εάν δεν διαπιστώσετε άμεσο αποτέλεσμα. Τα θετικά αποτελέσματα από την ενσωμάτωση των επιβεβαιωτικών δηλώσεων στην καθημερινή ζωή σας εμφανίζονται σε βάθος χρόνου και μετά κατόπιν συστηματικής ενεργοποίησής τους.

1.3. Βαθμός εξωστρέφειας και κοινωνικότητας

Προστατευτικοί παράγοντες κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης θεωρούνται η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, η ανθεκτικότητα στο στρες, η εξωστρέφεια και η κοινωνικότητα, η ικανότητα αποδοχής νέων εμπειριών και νεοτερισμών, καθώς επίσης και η διατήρηση λειτουργικού κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου. Πολυάριθμες έρευνες έχουν διερευνήσει τη σχέση μεταξύ των παραγόντων της προσωπικότητας και ενός ευρέως φάσματος μεταβλητών που αφορούν τη γνωστική ικανότητα, τα συναισθήματα, τη φυσιολογία του σώματος και τη συμπεριφορά. Μέρος των ερευνητικών αυτών ευρημάτων αποκαλύπτουν τη συσχέτιση μεταξύ της εξωστρέφειας και της κοινωνικότητας και της έντασης που βιώνει κανείς.

Ερευνητές από τον χώρο της ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι η προσωπικότητα προσδιορίζεται από πέντε βασικά χαρακτηριστικά, διαμορφώνοντας το θεωρητικό μοντέλο «Big Five Personality Traits». Το μοντέλο «Big Five Personality Traits » περιεγράφηκε για πρώτη φορά το 1949 από τον Fiske (Goldberg, 1990). Τα πέντε αυτά χαρακτηριστικά είναι α) ο βαθμός εξωστρέφειας και κοινωνικότητας (extraversion), β) η τάση για εκδήλωση φιλικής στάσης και ενσυναίσθησης προς τους άλλους (Agreeableness), γ) ο βαθμός ευσυνειδησίας (Conscientiousness), δ) ο βαθμός αγχώδους στάσης (Neuroticism) και ε) ο βαθμός αποδοχής νέων εμπειριών και νεοτερισμών (Openness). Οι Zellars, Perrewe και Hochwarter (2000) έχουν ερευνήσει αυτούς τους παράγοντες προσωπικότητας σε σχέση με τις τρεις διαστάσεις της εξουθένωσης, και έχουν συσχετίσει αντιστρόφως ανάλογα την εξωστρέφεια/ κοινωνικότητα με την αντίληψη περιορισμένων επαγγελματικών επιτευγμάτων και με την αποπροσωποποίηση (Halbesleben & Buckley, 2004). Με άλλα λόγια, οι νοσηλεύτες που χαρακτηρίζονται από υψηλού βαθμού φιλική στάση και ενσυναίσθηση προς τους άλλους, συναισθηματική σταθερότητα, εξωστρέφεια και ευσυνειδησία φαίνεται να έχουν μειωμένο κίνδυνο για την ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης. Περαιτέρω, οι εξωστρεφείς άνθρωποι, που από τη φύση τους έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση και είναι πιο ενθουσιώδεις και κοινωνικοί είναι πιο πιθανό να είναι περισσότερο αισιόδοξοι και συνεπώς σε θέση να επανεκτιμήσουν με θετικότερο τρόπο τα προβλήματά τους (Canadas-De la Fuente et al., 2015). Συνδυάζοντας τα ανωτέρω, θα μπορούσε κανείς να σχυριστεί ότι οι νοσηλεύτες με τα χαρακτηριστικά αυτά πιθανά έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η εξωστρέφεια συχνά ορίζεται ως μια σταθερή διάσταση της προσωπικότητας που χαρακτηρίζει κυρίως από την τάση των ανθρώπων να βιώνουν θετικά συναισθήματα από τις εμπειρίες τους. Αυτό το χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σχετίζεται, επίσης, με την τάση των ανθρώπων να είναι κοινωνικοί, ομιλητικοί, δυναμικοί, ενεργητικοί και θερμοί στις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Jackson et al. 2014). Τέτοιου είδους χαρακτηριστικά φαίνεται ότι σχετίζονται με αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες. Επομένως, το να γνωρίζει κανείς ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς που σχετίζονται με την ενεργοποίηση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης της πίεσης και του στρες είναι περισσότερο ή λιγότερο έντονα στον ίδιο, ίσως είναι χρήσιμο προκειμένου να ενισχύσει τα λιγότερο ισχυρά και ως εκ τούτου να ενδυναμώσει την ανθεκτικότητά του απέναντι στις στρεσογόνες καταστάσεις.

7^η Άσκηση

Δοκιμασία προσωπικότητας «Big Five Personality Trait» (<https://www.truity.com/test/big-five-personality-test>).

1.4. Συμπεριφορικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων

Η αντίδραση στρες συνιστά μια σειρά συγκεκριμένων μηχανισμών προσαρμογής απέναντι σε ποικίλες καταστάσεις που γίνονται αντιληπτές ως απειλητικές ή/και πιεστικές, και ως εκ τούτου η ενεργοποίηση του μηχανισμού εμφανίζει υποκειμενικό χαρακτήρα. Συνολικά, αυτή η διαδικασία προσαρμογής είναι πολύ περίπλοκη και ποικίλλει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Η αντίδραση στο στρες ή «αντίδραση στρες» ενεργοποιείται από διάφορους στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι κυμαίνονται από ενοχλητικές μεμονωμένες καταστάσεις που βιώνουμε καθημερινά έως και παράγοντες με χρόνια χαρακτήρα. Η αντίδραση στο στρες έχει σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές εκδηλώσεις και ενώ ευνοεί την προσαρμογή και προστασία του ανθρώπου, όταν είναι παρατεταμένη καθίσταται επιβλαβής για το άτομο.

Οι σωματικές αντιδράσεις του στρες συχνά περιγράφονται από το γενικό σύνδρομο προσαρμογής («GAS»), το οποίο περιλαμβάνει τρία στάδια σωματικών ανταποκρίσεων σε οποιοδήποτε χρόνιο στρεσογόνο παράγοντα.

1. Το πρώτο στάδιο, η αντίδραση συναγερμού, είναι μια άμεση αντίδραση σε ένα στρεσογόνο παράγοντα και είναι γνωστή ως η αντίδραση «fight-or-flight», και εκδηλώνεται με αυξημένο καρδιακό ρυθμό, γρήγορη αναπνοή, εφίδρωση, κτλ. Η αντίδραση αυτή ενεργοποιείται προκειμένου να προετοιμαστεί το σώμα για ταχεία δράση.
 - i. Η αντίδραση συναγερμού ρυθμίζεται από το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Οι στρεσογόνοι παράγοντες διεγείρουν τον υποθάλαμο να ενεργοποιήσει το συμπαθητικό μέρος του αυτόνομου νευρικού συστήματος, το οποίο διεγείρει το μυελό των επινεφριδίων, το οποίο με τη σειρά του απελευθερώνει κατεχολαμίνες στο αίμα, που επηρεάζουν το ήπαρ, τα νεφρά, την καρδιά, και τους πνεύμονες. Οι δράσεις του συστήματος αυτού αυξάνουν την πίεση του αίματος, την ένταση των μυών, και απελευθερώνουν σάκχαρα στο αίμα.

- ii. Οι στρεσογόνοι παράγοντες ενεργοποιούν, επίσης, τον μηχανισμό υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφρίδια («HPA»). Ο υποθάλαμος διεγείρει την υπόφυση για να απελευθερώσει την φλοιοεπινεφριδιοτρόπο ορμόνη («ACTH») στο αίμα. Η ACTH διεγείρει τον φλοιό των επινεφριδίων να απελευθερώσει κορτικοστεροειδή, τα οποία είναι ορμόνες που με τη σειρά τους προάγουν την απελευθέρωση αποθηκευμένης ενέργειας και παραγόντων της φλεγμονής. Η υπόφυση προκαλεί επίσης την απελευθέρωση των ενδορφινών, οι οποίες είναι τα φυσικά παυσίπονα του σώματος
2. Κάτω από συνθήκες επίμονων και παρατεταμένων στρεσογόνων καταστάσεων ενεργοποιείται το δεύτερο στάδιο της «αντίδρασης στρες», και συγκεκριμένα το στάδιο της «αντίστασης». Στη φάση αυτή, οι αντιδράσεις του αρχικού συναγερμού υποχωρούν καθώς το σώμα ενεργοποιεί μηχανισμούς αυτο-ρύθμισης για την αντιμετώπιση της παραμονής σε συνθήκες παρατεταμένης έντασης ή απειλής (στρες) .
3. Αν οι στρεσογόνοι παράγοντες συνεχίζουν να υφίστανται, η παρατεταμένη παραμονή του οργανισμού στη φάση της «αντίστασης» έχει ως αποτέλεσμα να εξαντλούνται τελικά τα βιοχημικά αποθέματα, και το αποτέλεσμα είναι το τρίτο στάδιο, αυτό της «εξάντλησης». Η σωματική φθορά είναι έντονη, προκαλώντας δυσλειτουργίες στα συστήματα του οργανισμού, όπως είναι οι καρδιακές παθήσεις, η αρθρίτιδα και τα κρυολογήματα, κτλ.

Βάσει των ανωτέρω, η βασική συμπεριφορική ανταπόκριση των ανθρώπων απέναντι σε συνθήκες στρες προσδιορίζεται βάσει του μηχανισμού «fight-or-flight», Ως εκ τούτου, ένα άτομο υπο συνθήκες στρες τυπικά θα εμφανίσει ένα μοτίβο συμπεριφοράς είτε «πάλης» είτε «αποφυγής».

Πρότυπα συμπεριφοράς

Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από συμπεριφορά τύπου Α φαίνεται ότι βιώνουν μεγαλύτερο βαθμού ένταση/δυσφορία. Τα παρακάτω έχουν σχετιστεί με τον τύπο Α συμπεριφοράς:

- Απότομη οδήγηση, υπερβολική φιλοδοξία, επιθετικότητα κατά καιρούς, θυμός και έντονος ανταγωνισμός.
- Υψηλού βαθμού ενδογενή κίνητρα, ταυτόχρονη ενασχόληση με πολλά ενδιαφέροντα, έντονη ανάγκη για επιτεύγματα, απόδοση υψηλής σπουδαιότητας στην παράμετρο «χρόνος», με αποτέλεσμα το άτομο συνεχώς να «βιάζεται για να προλάβει».

• Πολλά από τα τύπου Α χαρακτηριστικά είναι συμπεριφορές που μαθαίνονται και αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου.

• Τα άτομα τύπου Α που εκφράζουν συχνότερα θυμό και εχθρότητα φαίνεται να σε υψηλότερο κίνδυνο για στεφανιαία νόσο. Ο κίνδυνος αυτός φαίνεται να είναι σχεδόν τριπλάσιος, ενώ αλλά ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ο κίνδυνος για μοιραία καρδιακή προσβολή πριν τα 50 έτη είναι περίπου επταπλάσιος.

- Ο θυμός αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς, την αρτηριακή πίεση και οδηγεί σε συστολή των αιμοφόρων αγγείων.

Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από συμπεριφορά τύπου Β φαίνεται ότι βιώνουν μικρότερου βαθμού ένταση/δυσφορία. Τα παρακάτω έχουν σχετιστεί με τον τύπο Β συμπεριφοράς:

- Ήρεμη, απλή και χαλαρή στάση.
- Το άτομο τις περισσότερες φορές δεν είναι βιαστικό και δεν θέτει προθεσμίες.

Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από συμπεριφορά τύπου Γ εμφανίζουν παρόμοια χαρακτηριστικά με τα άτομα συμπεριφοράς τύπου Α. Επιπλέον για τα άτομα αυτά έχουν παρατηρηθεί τα παρακάτω:

- Εντονότερη ανάγκη για δέσμευση, εμπιστοσύνη και έλεγχο.
- Μεγαλύτερου βαθμού απόλαυση από την εργασία.
- Η καλή σωματική κατάσταση συνιστά μια αξία και ταυτόχρονα μία πρόκληση.
- Ο κίνδυνος ασθενειών και καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι χαμηλότερος συγκριτικά με τα άτομα συμπεριφοράς τύπου Α, και παρόμοιος με εκείνον του τύπου Β συμπεριφοράς.

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες βασίζεται στην εκπαίδευση του ατόμου πάνω σε συγκεκριμένες δεξιότητες προκειμένου να είναι σε θέση να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους, ώστε να βιώνουν χαμηλότερη ένταση πίεσης/ στρες/ δυσφορίας. Σύμφωνα με την κοινωνική γνωστική θεωρία η αυτό-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στις πεποιθήσεις των ατόμων για την ικανότητά τους να ασκούν έλεγχο απέναντι σε απαιτητικές καταστάσεις (Bandura, 1997). Στο

πλαίσιο του επαγγελματικού στρες, η αυτο-αποτελεσματικότητα αντιπροσωπεύει την πεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να πάρει τα αναγκαία μέτρα για να αντιμετωπίσει συγκεκριμένες καταστάσεις στην εργασία και να ανταπεξέλθει απέναντι σε συγκεκριμένες προκλήσεις, στρεσογόνους παράγοντες και στις συνέπειες που τους ακολουθούν.

Η σχέση μεταξύ στρες και της συμπεριφοράς είναι αμφίδρομη: μερικές συμπεριφορές συμβαίνουν ως αντίδραση στο στρες, ενώ άλλες επιφέρουν ένταση και συνεπακόλουθα βιώματα στρες. Η εκπαίδευση των ατόμων προκειμένου να ενισχύσουν την αποφασιστικότητά τους είναι σημαντικό μέρος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διαχείρισης του στρες, γιατί ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η δυναμική και αποφασιστική συμπεριφορά (δηλαδή μη-παθητική και μη-επιθετική) οδηγεί σε βιώματα ευεξίας (Legeron , 1993).

Συστάσεις για τροποποίηση της συμπεριφοράς: Τροποποίηση τύπου Α συμπεριφοράς (από WWK Hoeger , L. W.Turner και BQ Hafen . *Wellness: Guidelines for a Healthy Lifestyle* (4th ed.) Belmont, CA: Wadsworth / Thomson Learning, 2007).

- Κάντε μια συμφωνία με τον εαυτό σας για να επιβραδύνετε τους ρυθμούς σας και να χαλαρώσετε. Γράψτε τη συμφωνία αυτή. Βάλτε το χαρτί σε εμφανές σημείο και στη συνέχεια εφαρμόστε αυτό που γράψατε όσο περισσότερο μπορείτε. Να είστε συγκεκριμένοι. Η γενικότητες (Θα είμαι λιγότερο νευρικός) δεν λειτουργούν.
- Να επεξεργάζεστε ένα ή δύο πράγματα κάθε φορά. Περιμένετε μέχρι να αλλάξει μια συνήθεια, πριν να αντιμετωπίσετε την επόμενη.
- Τρώτε πιο αργά και να τρώτε μόνο όταν είστε χαλαροί και κάθεστε.
- Εάν καπνίζετε, σταματήστε το.
- Μειώστε την πρόσληψη καφεΐνης, επειδή αυτό αυξάνει την τάση να είστε ευερέθιστοι και ανήσυχοι.
- Κάντε συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα και για 5 ή 10 λεπτά, να αλλάζετε εντελώς ό,τι και αν κάνετε. Σηκωθείτε, τεντωθείτε, πείτε δροσερό νερό, περπατήστε για μερικά λεπτά.

- Προσπαθήστε να καταπολεμήσετε την ανυπομονησία σας. Εάν στέκεστε στη γραμμή στο μανάβικο, παρατηρήστε τα ενδιαφέροντα πράγματα που οι άνθρωποι έχουν στο καλάθι τους, προκειμένου να περιορίσετε τον εκνευρισμό σας.
- Προσπαθήστε να ενισχύσετε τη φιλική στάση προς τους άλλους μειώνοντας τον θυμό που νιώθετε. Κρατήστε ένα ημερολόγιο. Πότε θυμώνετε; Τι το προκάλεσε; Πώς νιώθετε εκείνη τη στιγμή; Τι προηγήθηκε; Ψάξτε για μοτίβο για να καταλάβετε τι πυροδοτεί τον θυμό σας. Στη συνέχεια, κάνετε κάτι για αυτό, όπως για παράδειγμα να αποφεύγετε τις καταστάσεις που σας προκαλούν θυμό ή εξασκηθείτε ώστε να αντιδράτε κάτω από συνθήκες που σας προκαλούν θυμό με διαφορετικούς τρόπους.
- Προγραμματίστε ορισμένες δραστηριότητες με ψυχαγωγικό χαρακτήρα που σας διασκεδάζουν. Για παράδειγμα, γεμίστε ένα καλάθι και πηγαίντε για πικνίκ ή μπειτέ στο αυτοκίνητο και πηγαίνετε μία βόλτα με έναν φίλο. Μετά από μία πειστική ημέρα πηγαίνετε στο θέατρο ή στον κινηματογράφο για να δείτε μια ωραία κωμωδία.
- Επιλέξτε κάποιον που γνωρίζετε και θαυμάζετε, ο οποίος δεν έχει τύπου Α συμπεριφορά. Παρατηρήστε το άτομο με προσοχή, και στη συνέχεια, δοκιμάστε μερικές από τις συμπεριφορές που έχει αυτό το πρόσωπο.
- Απλοποιήστε τη ζωή σας ώστε να μπορείτε να μάθετε να χαλαρώνετε λίγο. Βρείτε κάποιες δραστηριότητες ή δεσμεύσεις από τις οποίες μπορείτε να αποφύγετε αυτή τη στιγμή και στη συνέχεια, απαλλαγείτε από αυτές.
- Αν το πρωί έχετε πολλά καθήκοντα με αποτέλεσμα να είστε πολύ βιαστικοί, βάλτε το ξυπνητήρι σας μισή ώρα νωρίτερα.
- Βρείτε χρόνο κατά τη διάρκεια της μέρας, ακόμα και αν είναι η πιο κουραστική μέρα να κάνετε κάτι που πραγματικά σας χαλαρώνει. Επειδή δεν θα είστε συνηθισμένος να το κάνετε αυτό, μπορεί να χρειαστεί να το δουλέψετε στην αρχή. Ξεκινήστε με το να γράψετε ποια είναι αυτά που απολαμβάνετε να κάνετε και που πραγματικά σας ηρεμούν. Συμπεριλάβετε κάποια πράγματα που θα σας πάρουν μόνο λίγα λεπτά, όπως να παρακολουθήσετε το ηλιοβασίλεμα, να ξαπλώσετε έξω στο γρασίδι το βράδυ και να παρακολουθήσετε τα αστέρια, να καλέσετε έναν παλιό φίλο ή ακόμη να πάρετε έναν υπνάκο.

- Εάν έχετε πειστικές προθεσμίες να ολοκληρώσετε κάποια καθήκοντα, να κάνετε μικρά διαλείμματα . Σταματήστε και μιλήστε με κάποιον για 5 λεπτά, κάντε μια βόλτα με τα πόδια, ή ξαπλώστε με ένα δροσερό ύφασμα με τα μάτια σας για 10 λεπτά.
- Δώστε προσοχή σε ό, τι λέει το σώμα σας. Πιθανόν να έχετε παρατηρήσει ότι κάθε 90 λεπτά χάνετε την ικανότητα συγκέντρωσης και έχετε την τάση να ονειροπολείτε, Τότε πάρτε ένα υπνάκο. Αντί να αντιστέκεστε στον πειρασμό, αφήστε την εργασία σας και αφήστε το μυαλό σας να περιπλανηθεί για λίγα λεπτά. Χρησιμοποιήστε αυτόν το χρόνο να φανταστείτε και αφήστε τη δημιουργικότητά σας να φουντώσει.
- Μάθετε να εκτιμάτε απρογραμμάτιστες εκπλήξεις: ένας φίλος κάνει αιφνιδιαστική επίσκεψη, ένα πουλί κελαηδάει έξω από το παράθυρό σας, ένα μπουκέτο από μαζεμένα λουλούδια στο βάζο σας.
- Απολαύστε τις σχέσεις σας. Σκεφτείτε τους ανθρώπους στη ζωή σας. Χαλαρώστε μαζί τους και αφιερωθείτε σ' αυτούς. Προσπαθήστε να μην να ελέγχετε τους άλλους και αντισταθείτε στον πειρασμό να τερματίσετε σχέσεις που δεν πάνε πάντα όπως εσείς θα θέλατε.

8^η Άσκηση

- Αν ο τύπος Α σας εκφράζει ως προσωπικότητά, διαλέξτε τρεις από τις παραπάνω στρατηγικές και εφαρμόστε τις μέσα στην εβδομάδα σας. Στο τέλος της κάθε ημέρας καθορίστε το πόσο καλά έχετε εφαρμόσει κάθε στρατηγική εκείνη την ημέρα και σκεφτείτε πώς μπορείτε να βελτιωθείτε την επόμενη μέρα.

Στρατηγικές για τη διαχείριση του θυμού

- Δεσμευτείτε με τον εαυτό σας να αλλάξετε προκειμένου να αποκτήσετε τον έλεγχο της συμπεριφοράς σας.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ο χρόνιος θυμός οδηγεί σε ασθένειες, οι οποίες μπορούν τελικά να είναι αρκετά επιβλαβείς.

- Να το αναγνωρίζετε όταν αρχίζετε να έχετε συναισθήματα θυμού και ρωτήστε τον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Είναι πραγματικά τόσο σημαντικό το θέμα για να θυμώσω;
 - Είναι δικαιολογημένη η οργή μου;
 - Μπορώ να αλλάξω την κατάσταση χωρίς να θυμώσω;
 - Αξίζει τον κόπο να διακινδυνεύσει η υγεία μου για το συγκεκριμένο θέμα;
 - Πώς θα αισθάνομαι για αυτήν την κατάσταση μετά από λίγες ώρες;
- Πείτε στον εαυτό σας: «σταμάτα, πάνω απ' όλα είναι η υγεία μου», κάθε φορά που θα αρχίσετε να αισθάνεστε θυμό.
- Προετοιμαστείτε για μια θετική απάντηση: Ζητήστε μια εξήγηση ή διευκρίνιση για την κατάσταση, απομακρυνθείτε και αξιολογήστε εκ νέου την κατάσταση, ασκηθείτε, ή χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες τεχνικές διαχείρισης του στρες (διαλογισμό με αναπνοές, νοερή απεικόνιση), πριν θυμώσετε και γίνετε επιθετική-ος.
- Διαχειριστείτε τον θυμό σας και εμποδίστε την κλιμάκωσή του άμεσα. Μην τον αφήσετε να προχωρήσει.
- Ποτέ μην επιθεθείτε σε κανένα λεκτικά ή σωματικά λόγω του θυμού σας.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο και αναλογιστείτε τις καταστάσεις που σας προκαλούν θυμό.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια αν δεν είστε σε θέση να ξεπεράσετε το θυμό σας από μόνος σας. Το αξίζετε.

9^η Άσκηση

Αν εσείς και κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι ο θυμός διαταράσσει την υγεία και τις σχέσεις σας, οι παραπάνω στρατηγικές διαχείρισης είναι πολύ σημαντικές για να σας βοηθήσουν να αποκαταστήσετε την ευημερία στη ζωή σας. Στο ημερολόγιο σας γράψετε όλες τις στρατηγικές σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού, προσπαθήστε να τις μελετάτε κάθε πρωί και στη συνέχεια προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον εαυτό σας κάθε βράδυ για μία εβδομάδα. Αν έχετε αποκτήσει τον έλεγχο της συμπεριφοράς, συνεχίστε την άσκηση μέχρι να γίνει μια υγιής συμπεριφορά. Αν εξακολουθείτε να δυσκολεύεστε, συνιστάται επαγγελματική βοήθεια. «Το αξίζετε».

1.5. Συναισθηματική σταθερότητα

Η συναισθηματική σταθερότητα αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας το οποίο περιγράφεται στο μοντέλο προσωπικότητας «Big Five Personality Traits», και η οποία συσχετίζεται ιδιαίτερα με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Η συναισθηματική σταθερότητα σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αντιδρά στην πίεση και η συναισθηματική νοημοσύνη με την ικανότητα να διαχειρίζεται κανείς τις συγκινήσεις. Ως εκ τούτου, εάν ένα άτομο μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματά του είναι πιο πιθανό να είναι σε θέση να ελέγχει την αντίδρασή του στο στρες.

Η συναισθηματική σταθερότητα παίζει κύριο ρόλο στην ερμηνεία των γεγονότων ως πειστικών. Τα άτομα με ισχυρότερη συναισθηματική σταθερότητα είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιάζουν ισχυρές συναισθηματικές αντιδράσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις, και τείνουν να είναι πιο δραστήριοι και επιτυχημένοι στην επίλυση προβλημάτων (Teng et al. 2009). Άτομα με περιορισμένη συναισθηματική σταθερότητα φαίνεται ότι βιώνουν εντονότερα συναισθήματα ανασφάλειας και αμηχανίας (Goldberg, 1993). Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η περιορισμένη συναισθηματική σταθερότητα σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης συμπτωμάτων ψυχικής διαταραχής, όπως συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, καθώς φαίνεται ότι είναι περισσότερο ευάλωτα σε συνθήκες στρες. Αναλογικά, και στο εργασιακό περιβάλλον, τα άτομα με περιορισμένη συναισθηματική σταθερότητα βιώνουν εντονότερη πίεση κατά την έκθεση σε στρεσογόνες καταστάσεις, καθιστώντας τα περισσότερο ευάλωτα στην εκδήλωση συμπτωμάτων του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Μέσω της εκπαίδευσης, προτείνεται η ενίσχυση της συναισθηματικής σταθερότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης των νοσηλευτών, ώστε να ενισχυθεί η ανθεκτικότητά τους απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις και συνεπακόλουθα η ανάπτυξη του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Οι Schutte et al. (2013) δημοσίευσαν μία μελέτη, η οποία είχε ως σκοπό να αξιολογήσει τα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την επίδραση της εκπαίδευσης στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Βάσει των εν λόγω αποτελεσμάτων φάνηκε ότι πράγματι είναι εφικτή η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της συναισθηματικής σταθερότητας μέσω της εκπαίδευσης.

Συνολικά, η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα δικά του συναισθήματα, καθώς και τα συναισθήματα των άλλων, να είναι σε θέση να τα διακρίνει μεταξύ τους και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές για να καθοδηγεί τη σκέψη και τις δράσεις του. Επομένως, η συναισθηματική νοημοσύνη βασίζεται στα παρακάτω τέσσερα κύρια χαρακτηριστικά:

1. Ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τα συναισθήματά του.
2. Ικανότητα να μπορεί κανείς να διαμορφώνει τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του βάσει της κατανόησης των δικών του συναισθημάτων και των άλλων.
3. Ικανότητα να κατανοεί κανείς τα συναισθήματα των άλλων.
4. Ικανότητα να διαχειρίζεται κανείς τα συναισθήματά του με τρόπο που να προάγει την επίτευξη των στόχων του.

Τα παρακάτω φαίνεται να παρατηρούνται συχνότερα σε άτομα με ισχυρή συναισθηματική σταθερότητα:

- Συναισθηματική ωριμότητα
- Αυτοπεποίθηση
- Σταθερότητα επιθυμητών στόχων και συναισθημάτων
- Μικρού βαθμού επιρροή στη συμπεριφορά και στις σκέψεις λόγω περιστασιακών διακυμάνσεων της διάθεσης (Pavlenko et al. 2009) .

Τα παρακάτω φαίνεται να παρατηρούνται συχνότερα σε άτομα με περιορισμένη συναισθηματική σταθερότητα:

- Συχνή μόνιμη ή προσωρινή απώλεια της συναισθηματικής σταθερότητας.
- Οι σκέψεις και η συμπεριφορά επηρεάζονται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τα συναισθήματα και τη διάθεση.
- Συχνά περιστατικά απώλειας ελέγχου που οδηγεί σε εκρήξεις συγκίνησης, χωρίς συχνά προφανείς αιτίες.
- Δυσκολία αποκλιμάκωσης και συνεπακόλουθου ελέγχου των έντονων συναισθημάτων (Barkley, 2010).

Η διαχείριση των συναισθημάτων ή η διατήρηση της συναισθηματικής σταθερότητας επιτρέπει σε ένα άτομο να συνδεθεί ή να αποσυνδεθεί με ένα συναίσθημα σε μια δεδομένη κατάσταση. Ο/η McQueen (2004) περιγράφει ότι η λειτουργική σύνδεση μεταξύ των διεργασιών της σκέψης και του κέντρου των συναισθημάτων στον εγκέφαλό μας είναι η βάση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Επομένως, εάν το άτομο εκπαιδευτεί σε νέους τρόπους σκέψης και νέες στρατηγικές που προάγουν τη συναισθηματική σταθερότητα, στη συνέχεια, αυτές οι συναισθηματικά ευφυείς συμπεριφορές μπορούν να μετατραπούν σε συνήθειες.

Ενίσχυση της συναισθηματικής σταθερότητας: Ανθεκτικότητα στο στρες και Διαλογισμός

Συστάσεις της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχολόγων (APA, 2009):

- «Προσπαθήστε να λειτουργείτε όσο το δυνατόν με αποφασιστικότητα, και να αντιμετωπίζετε τις στρεσογόνες καταστάσεις όσο μπορείτε. Αποφεύγετε να «αποφεύγετε» τα προβλήματα και τις στρεσογόνες καταστάσεις θεωρώντας ότι θα περάσουν μόνες τους.
- Αναζητήστε ευκαιρίες να ανακαλύψετε τον εαυτό σας. Οι άνθρωποι συχνά έχουν να μάθουν κάτι για τον εαυτό τους και διαπιστώνουν συχνά ότι έχουν βελτιωθεί σε κάποιο βαθμό, ως αποτέλεσμα του αγώνα τους μετά από κάποια απώλεια. Πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει τραγωδίες και κακουχίες έχουν αναφέρει πως έχουν βελτιωθεί οι σχέσεις τους με τα αγαπημένα και φιλικά πρόσωπα, έχουν μεγαλύτερη αίσθηση δυναμικότητας ακόμη και αν αισθάνονται ευάλωτοι, έχουν αυξημένη αυτό-εκτίμηση και πιο ανεπτυγμένη πνευματικότητα, ενώ τείνουν να εκτιμούν τη ζωή πολύ περισσότερο.
- Να φροντίζετε να έχετε μια θετική άποψη για τον εαυτό σας. Αναπτύσσοντας εμπιστοσύνη στην ικανότητά σας να λύσετε τα προβλήματα και να εμπιστευέστε το ένστικτό σας, σας βοηθά να είστε πιο ανθεκτικοί στο στρες.
- Βάλτε τα πράγματα στη θέση τους. Ακόμα και όταν αντιμετωπίζετε πολύ οδυνηρά γεγονότα, προσπαθήστε να αναλογιστείτε την στρεσογόνο κατάσταση ευρύτερα και να διαμορφώσετε

μια μακροπρόθεσμη προοπτική. Αποφύγετε εκρηκτικές αντιδράσεις που μπορεί να διαταράξουν τις ισορροπίες.

- Διατηρήστε μια ελπιδοφόρα προοπτική. Μια αισιόδοξη προοπτική σας δίνει τη δυνατότητα να αναμένετε ότι θα συμβούν καλά πράγματα στη ζωή σας. Δοκιμάστε να ονειρευτείτε αυτό που θέλετε, αντί να ανησυχείτε για αυτό που φοβάστε.
- Να προσέχετε τον εαυτό σας. Δώστε προσοχή στις δικές σας ανάγκες και τα συναισθήματα σας. Να επιδίδεστε σε δραστηριότητες που μπορείτε να απολαύσετε και που σας χαλαρώνουν.
- Να ασκήστε τακτικά. Η φροντίδα του εαυτού σας, σας βοηθά να κρατήσετε το μυαλό σας και το σώμα σας έτοιμο να αντιμετωπίσει καταστάσεις που απαιτούν αντοχή.
- Υπάρχουν επιπλέον τρόποι για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας που μπορεί να είναι χρήσιμοι. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι γράφουν τις βαθιές σκέψεις τους και τα συναισθήματα τους που σχετίζονται με τραύματα ή άλλα στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή τους.
- Ο διαλογισμός και οι πνευματικές πρακτικές βοηθούν κάποιους ανθρώπους που θέλουν να δημιουργήσουν συνδέσεις με το σύμπαν και να ανακτήσουν την ελπίδα τους. Πρόσφατες μελέτες έχουν επισημάνει τη μεγάλη επίδραση του διαλογισμού στη συναισθηματική ισορροπία του νου (Lutz et al, 2008). Μέσω του διαλογισμού ενισχύεται η συνειδητή επίγνωση και η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικότερα τα γεγονότα, όπως επίσης τις σκέψεις και τα συναισθήματα του (Lutz et al, 2008).

10^η Άσκηση

Αναστοχασμός

- Πώς μπορώ να βελτιώσω τη συναισθηματική σταθερότητά μου;
- Πώς μπορώ να κρίνω τη συναισθηματική σταθερότητα οποιουδήποτε προσώπου;
- Πώς μπορώ να σταθεροποιήσω τα συναισθήματά μου έτσι ώστε να είμαι λιγότερο επιρρεπής σε αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις;
- Πως μπορώ να μάθω περισσότερα για τη συναισθηματική μου σταθερότητα;

Αυτο-αξιολόγηση

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια, και προσπαθήστε σε κάθε σενάριο να υποδείξετε να εφαρμόσετε την κατάλληλη στρατηγική για την πρόληψη της επαγγελματική εξουθένωσης.

Σενάρια

1^ο ΜΕΡΟΣ.

Η κα. Γ και η κα. Μ ήταν οι καλύτερες φίλες και μεγαλώνοντας μοιράστηκαν ένα όνειρο ζωής, να γίνουν νοσηλεύτριες. Οι διάφορες οικογενειακές και άλλες υποχρεώσεις τους χωρίσανε μετά το κολλέγιο, και άρχισαν τη σταδιοδρομία τους στη νοσηλευτική σε διαφορετικά νοσοκομεία σε διαφορετικές ειδικότητες. Όπως όλοι οι νέοι επαγγελματίες υγείας, και οι δύο ήταν δυναμικές και ενθουσιώδης νοσηλεύτριες, που είχαν δεσμευτεί στην αριστεία κατά τη φροντίδα των πασχόντων. Κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους εργασίας στο νοσοκομείο όπου εργαζόταν η κα. Γ, λόγω οικονομικής κρίσης είχαν συμβεί οικονομικές περικοπές και οι πόροι του προϋπολογισμού άρχισαν να μειώνονται. Η στελέχωση στο θάλαμο της κ. Γ μειώθηκε, και ο καθημερινός φόρτος εργασίας αυξήθηκε από τέσσερις πάσχοντες σε επτά πάσχοντες. Η κ. Γ είχε αγωνιστεί για να συμβαδίσει με τον αυξανόμενο φόρτο εργασίας και δεν μπορούσε πια να ξοδεύει όσο χρόνο ήθελε με τους πάσχοντες της. Το νοσοκομείο υπέβαλε υποχρεωτικές υπερωρίες για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση έλλειψης προσωπικού και η κα. Γ σύντομα άρχισε να εργάζεται κάποιες ημέρες περισσότερες ώρες πέρα από τις συνηθισμένες βάρδιες των 12 ωρών και συχνά εργαζόταν 6 ή 7 ημέρες συνεχόμενα. Ήταν κουρασμένη όλη την ώρα και συχνά ήταν δύσκολο να συγκεντρωθεί, κυρίως προς το τέλος της βάρδιας της. Η προσωπική της ζωή επηρεάστηκε, καλούσε την οικογένειά της λιγότερο συχνά και ποτέ δεν είχε χρόνο για τους φίλους της.

2^ο ΜΕΡΟΣ.

Η κα. Γ βρήκε χρόνο για να τηλεφωνήσει στη φίλη της την κα. Μ και δεν μπορούσε να πιστέψει πόσο ευτυχισμένη ήταν η κα. Μ στη δουλειά της. Η κα. Μ άκουγε πως η κα. Γ περιέγραφε την δυσαρέσκεια της όσον αφορά τη δουλειά της. Η κα. Μ έδειξε κατανόηση για την κατάστασή της και της μίλησε με ενθουσιασμό για τη δική της μεταφορά που έγινε πρόσφατα στη μονάδα εντατικής θεραπείας. Προέτρεψε την κα. Γ να μεταφερθεί και εκείνη στη μονάδα εντατικής

θεραπείας, λόγω του υψηλού επαγγελματικού επιπέδου και της μικρής αναλογίας νοσηλευτών προς θεραπευομένους. «Θα νιώσεις πραγματικά ότι η δουλειά σου έχει βαρύτητα», είπε η κα. Μ. Ενθαρρυσμένη, η κα. Γ υπέβαλε αίτημα για μεταφορά στην εν λόγω μονάδα εντατικής θεραπείας. Η κα. Γ είχε ανακτήσει το ενδιαφέρον της και την ενέργεια της κατά τη διάρκεια της ένταξής της και της εκπαίδευσής της στη μονάδα εντατικής θεραπείας. Χαιρόταν τις προκλήσεις που παρουσιάζονταν λόγω δύσκολων περιπτώσεων αναφορικά με τη φροντίδα των πασχόντων και είχε και πάλι όρεξη για να εργάζεται. Μετέπειτα, αφού είχε ενταχθεί πλήρως στη ρουτίνα της μονάδας, ο αριθμός των πασχόντων που της αναλογούσε αυξήθηκε, και πάλι άρχισε να κάνει πολλές ώρες εργασίας και υπερωρίες. Πήγαινε στο σπίτι κάθε μέρα με πονοκέφαλο και πόνους στην πλάτη, ποτέ δεν αισθανόταν πλήρως ξεκούραστη μετά από τον ύπνο και βίωνε ακραίες εναλλαγές στη διάθεση της. Πάλι απομακρύνθηκε από την οικογένεια και τους φίλους της και συχνά υπερκατανάλωνε φαγητό. επίσης, άρχισε να πίνει ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε βράδυ προκειμένου να αντιμετωπίσει την ένταση που ένιωθε. Αυτό που «ξεχείλιζε το ποτήρι» για την κα. Γ ήταν ένα λάθος που έκανε στη φαρμακευτική αγωγή ενός θεραπευομένου. Ο πάσχων δεν υπέστη καμία σοβαρή βλάβη, αλλά ο θεράπων γιατρός φώναξε θυμωμένος και έκανε παρατήρηση στη κα. Γ και στους άλλους νοσηλευτές της ίδιας μονάδας. Ως αποτέλεσμα, η κα. Γ αισθάνθηκε επαγγελματική αποτυχία και αμφισβητούσε την επαγγελματική επιλογή της ως νοσηλεύτρια. Η ίδια απομακρύνθηκε ακόμη περισσότερο από τους συναδέλφους της, την οικογένειά της και τους φίλους της.

3^ο ΜΕΡΟΣ

Η κα. Μ εξέπληξε την κα. Γ όταν την επισκέφτηκε στη μονάδα που εργαζόταν και στενοχωρήθηκε για το τι είχε συμβεί. Η κα. Μ διαπίστωσε ότι η φίλη της είχε μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια της, ήταν υπέρβαρη και δεν είχε το συνηθισμένο πάθος της για τη ζωή. Η κα. Μ ανάγκασε την κα. Γ να της μιλήσει για την κατάστασή της στη δουλειά της. Όταν η κα. Μ άκουσε για το ωράριο εργασίας της κα. Γ και τον αριθμό των πασχόντων που της αναλογούσε, θύμωσε με την κατάσταση και είπε στη κα. Γ ότι πρέπει να φροντίζει καλύτερα τον εαυτό της και να παλέψει για να αλλάξει την κατάσταση στο νοσοκομείο που εργάζεται. Η κα. Μ της εξήγησε ότι δεν είναι όλα τα νοσοκομεία τα ίδια και της περιέγραψε το θετικό περιβάλλον στον δικό της χώρο εργασίας. Στη δικής μονάδα εντατικής θεραπείας, οι νοσηλευτές έχουν μια εβδομαδιαία συνάθροιση κατά την οποία μιλούν για τους πιο δύσκολους πάσχοντες τους και πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν τυχόν απώλειες. Το Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού στέλνει φυλλάδια σχετικά με προγράμματα διαχείρισης του στρες

και ο επικεφαλής της μονάδας εντατικής θεραπείας οργανώνει το πρόγραμμα των νοσηλευτών με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να τους επιτρέπεται να τα παρακολουθούν. Παρά το γεγονός ότι μπορεί να υπάρχει μεγάλος φόρτος εργασίας, ο επικεφαλής συνεργάζεται με το προσωπικό, κατά τη διάρκεια του προγραμματισμού των ωραρίων των νοσηλευτών, ώστε οι νοσηλευτές να μπορούν να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων όσον αφορά τις βάρδιες τους και τον αριθμό των ημερών που θα εργάζονται. Ο επικεφαλής, επίσης, λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τα αιτήματα των νοσηλευτών για να μπορέσει να κρατήσει τον φόρτο εργασίας χαμηλό.

Η κα. Γ εκπλάγηκε από τις διαφορές μεταξύ του νοσοκομείου της και το νοσοκομείο κα. Μ. Ωστόσο, εξέφρασε την αμφιβολία αναφορικά με τη δυνατότητα να μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που λειτουργεί το νοσοκομείο της. Η κα. Μ αναγνώρισε ότι είναι δύσκολο να αλλάξουν ζητήματα που άπτονται της οργάνωσης και της διοίκησης και ενθάρρυνε τη φίλη της να μιλήσει με τους άλλους νοσηλευτές για την κατάσταση και να συνασπιστούν για να προσεγγίσουν την διοίκηση μαζί και να απαιτήσουν αλλαγές στον προγραμματισμό και να τονίσουν την επιβλαβή επίδραση που έχει ο βαρύς φόρτος εργασίας στην ποιότητα και στην ασφάλεια της φροντίδας των πασχόντων. Η κα. Μ της εξήγησε πως οι αλλαγές στην προσωπική της ζωή και στον επαγγελματικό τρόπο ζωής της είναι εξίσου σημαντικές με την προσπάθεια να φέρει αλλαγές στο νοσοκομείο της, ενώ η ίδια τη διαβεβαίωσε πως θα την βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση του στρες και στην αντιμετώπιση της εξουθένωσης. Η κα. Μ της μίλησε για τη σπουδαιότητα α) της εξεύρεσης ενός πιο υγιούς τρόπου για να αντιμετωπίζει το στρες της, β) να αξιολογεί πόσο ικανοποιημένη είναι από την εργασία και τη ζωή της, γ) να αναζητά υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένειά της, δ) να εργάζεται «έξυπνα» και να συμμετέχει σε δραστηριότητες που δεν έχουν σχέση με τη δουλειά της. Η κα. Μ υπενθύμισε, επίσης, στην κα. Γ για το πόσο ενθουσιασμένες ήταν πάντα και οι δυο τους για να γίνουν νοσηλεύτριες.

4^ο μέρος.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων μηνών, η κα. Γ άρχισε να προσέχει περισσότερο την υγεία της, κάνοντας μια πιο ισορροπημένη διατροφή και βρίσκοντας χρόνο για τακτική άσκηση, συμπεριλαμβανομένων μαθημάτων γιόγκα μια με δύο φορές την εβδομάδα. Άρχισε να συμμετέχει σε μια ανεπίσημη ομάδα υποστήριξης με τους συνάδελφους της, ενώ ο αριθμός των συμμετεχόντων φάνηκε να αυξάνεται και οι συνεδρίες να γίνονται όλο και πιο δημοφιλές μεταξύ του προσωπικού. επίσης, η κ. Γ ξεκίνησε να συνεννοείται με το προσωπικό του Ανθρώπινου Δυναμικού

σχετικά με την οργάνωση εργαστηρίων για τεχνικές διαχείρισης του στρες. Επιπλέον, η κα. Γ ηγήθηκε μιας μικρής ομάδας συναδέλφων για την προσέγγιση του νοσηλευτικού προϊστάμενου για να συζητήσουν τις ανησυχίες τους σχετικά με την ποιότητα της φροντίδας των πασχόντων και του προσωπικού. Με τον καιρό, η κα. Γ έχει μια ανανεωμένη αντίληψη για τη ουσία δουλειάς της και έχει εμπλακεί σε μια διεπιστημονική επιτροπή σχετικά με την ποιότητα της και την ασφάλεια της φροντίδας. Επίσης, έχει γίνει πιο δραστήρια στην προσωπική της ζωή, αφιερώνοντας περισσότερο χρόνο στους φίλους και στην οικογένεια της, ενώ ξεκίνησε να δραστηριοποιείται ως εθελόντρια προπονήτρια για μια ομάδα ποδοσφαίρου των εφήβων. Μάλιστα, προγραμματίσει τις πρώτες της διακοπές μετά από 2 χρόνια, για μια 10-ήμερη κρουαζιέρα με την καλύτερη της φίλη, την κα. Μ.

Πηγή :

<http://www.netce.com/coursecontent.php?courseid=1167&scrollTo=BEGIN#chap.8>

Παράρτημα 2

2. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

2.1. Κοινωνική υποστήριξη

Η κοινωνική υποστήριξη από τους συναδέλφους, οι συζητήσεις και η ανταλλαγή πληροφοριών βοηθάει στη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που προάγει την υποστήριξη και την αμοιβαία βοήθεια.

*Η κοινωνική υποστήριξη από τους συναδέλφους είναι ένα από τα σημαντικότερα μέσα για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι συνάδελφοι μπορούν να κατανοήσουν τις επαγγελματικές ανάγκες και τους πιο κοινούς στρεσογόνους παράγοντες, επομένως, **το εργασιακό περιβάλλον, που εμποτρεί την υποστήριξη και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των συναδέλφων**, είναι η καλύτερη πρόληψη σε επαγγελματικό επίπεδο.*

Οι συναντήσεις του προσωπικού, και συγκεκριμένα του νοσηλευτικού προσωπικού είναι σημαντικές για την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων, είτε πρόκειται για μικρή ομάδα είτε για ολόκληρο τμήμα (Felton, 2004). Ο προϊστάμενος (manager) του τμήματος εργασίας πρέπει να έχει

το ρόλο του μέντορα, του ηγέτη ή του συντονιστή της συζήτησης. Παρόλαυτά, υπάρχει ο κίνδυνος ότι τα μέλη του νοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να φοβούνται να εκφράσουν τα πραγματικά τους συναισθήματα. Για αυτό το λόγο, ο προϊστάμενος, που θέλει να πετύχει τα καλύτερα αποτελέσματα, πρέπει να δείξει στους υφισταμένους ότι είναι ανοιχτός σε νέες ιδέες και δεν θα προσβληθεί ακόμη και από αρνητικά σχόλια, όπως για παράδειγμα, του τρόπου διοίκησης. Αυτές οι συναντήσεις θα πρέπει να ενεργοποιούν όλους τους εργαζομένους να εκφράζουν τις απόψεις τους, τα παράπονα, τις προτάσεις και τις ερωτήσεις τους χωρίς φόβο και δισταγμό.

Η ανταλλαγή πληροφοριών με συναδέλφους είναι ένας ακόμη από τους τρόπους για να προληφθεί η επαγγελματική εξουθένωση. Επίσης, η συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα, σεμινάρια και συνέδρια εξυπηρετεί τον ίδιο σκοπό.



11η Άσκηση

Ο σκοπός της υπόδυσης ρόλων εξυπηρετείται όταν παίζει κανείς όσο πιο πιστικά γίνεται σε μία συγκεκριμένη κατάσταση. Προσπαθήστε να αναπαραστήσετε μία σκηνή υποστήριξης των συναδέλφων από τον προϊστάμενο.

Οι συμμετέχοντες, αναπαριστούν τους παρακάτω ρόλους:

- Δύο νοσηλευτές
- Δύο βοηθούς νοσηλευτές
- Προϊστάμενο τμήματος

Κανόνες:

Διαλέξτε τον αρχηγό, που θα είναι υπεύθυνος για το παιχνίδι ρόλων (συντονισμός συζήτησης) και για την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Ο αρχηγός θα βάλει τους κανόνες της

συζήτησης, θα αναλάβει τον ρόλο του προϊστάμενου, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες θα διαλέξουν έναν από τους υπόλοιπους ρόλους.

Ο αρχηγός δεν θα αποφασίζει μόνος του, αλλά θα προσπαθει να εμπλέξει όλη την ομάδα στο παιχνίδι ρόλων.

Εάν κάτι δεν είναι ξεκάρο όταν ο αρχηγός περιγράψει την κατάσταση, οι παίκτες πρέπει να ρωτήσουν για τυχόν απορίες.

Θέμα συζήτησης: Αμοιβαία κοινωνική υποστήριξη μεταξύ συναδέλφων.

Στο Ογκολογικό τμήμα, το νοσηλευτικό προσωπικό συχνά έρχεται αντιμέτωπο με τον πόνο των πασχόντων και τον θάνατο σε καθημερινή βάση. Οι πάσχοντες συχνά ζητούν υποστήριξη (πληροφορίες, συναισθητική, ψυχολογική ακόμη και πνευματική στήριξη) από το άμεσο περιβάλλον τους, και ιδιαίτερα από το νοσηλευτικό προσωπικό του θαλάμου. Λόγω αυτών των αναγκών των πασχόντων, οι νοσηλεύτές/τριες αντιμετωπίζουν έντονο συναισθηματικό στρες που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα εκνευρισμό, κυνισμό, άκαμπτη και αυστηρή συμπεριφορά και ακόμη επιθετική συμπεριφορά προς τους άλλους συναδέλφους. Ακόμη περισσότερο, η ποιότητα της νοσηλευτικής φροντίδας και η αποτελεσματικότητάς μειώνονται. Συχνά, οι υπάλληλοι αλλάζουν τμήμα εργασίας μετά από μερικά χρόνια, καθώς δεν μπορούν να βιώνουν περαιτέρω αρνητικές συνθήκες. Πως θα κρατήσετε ισορροπία στη σχέση με ένα θεραπευόμενο, ώστε να μην υπάρχει ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης από τη μία, αλλά και να μην απομακρυνθείτε από τον θεραπευόμενο;

Πάρτε αποφάσεις για τον πως θα αλλάξετε την κατάσταση στο συγκεκριμένο εργασιακό περιβάλλον.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποιες αποφάσεις πρέπει να πάρετε;
- Ποιες ενέργειες χρειάζονται για την προώθηση της ισορροπίας και την αποφυγή της εξουθένωσης;
- Ποια είναι η επίδραση της υποστήριξης μεταξύ συναδέλφων, προϊστάμενων και της διοίκησης;



Σενάριο

Η Μαρία εργάζεται στο Ογκολογικό τμήμα. Είναι σε καθημερινή επαφή με πάσχοντες που βιώνουν έντονο στρες και νιώθουν ευάλωτοι και αδύναμοι σωματικά και ψυχολογικά. Κάθε πάσχων χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, φροντίδα, βοήθεια και κατανόηση. Η Μαρία γνωρίζει ότι οι πάσχοντες χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και συναισθηματική υποστήριξη. Νιώθει ότι κάνει τον ψυχολόγο, τον κοινωνικό λειτουργό και τον πνευματικό. Σταδιακά, η Μαρία έχει παρατηρήσει ότι αισθάνεται εξουθενωμένη, εκνευρισμένη, δυσκολεύεται να ελέξει τα συναισθήματά της και ειδικά τον θυμό. Πρόσφατα, άρχισε να συμπεριφέρεται αυστηρά προς τους συναδέλφους της και να τους κριτικάρει. Η Μαρία άρχισε να σκέφτεται και να μιλάει για τη δουλειά της, ακόμη και όταν βρίσκεται στο σπίτι και προσπαθεί να χαλαρώσει. Για τον λόγο αυτό, και αφού γυρνάει από τη δουλειά, δεν θέλει να κάνει καμία δραστηριότητα που να τη χαλαρώνει. Άρχισε να νιώθει πονοκέφαλο και πόνο στην πλάτη, να έχει αϋπνία και καταρροή από τη μύτη της.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποια σημάδια δείχνουν ότι η Μαρία βιώνει επαγγελματική εξουθένωση;
- Ποια σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης είναι παρόντα στη Μαρία;
- Ποιοι επαγγελματικοί παράγοντες επηρεάζουν τη Μαρία;
- Ποια εξειδικευμένη γνώση και δεξιότητες χρειάζονται η Μαρία και οι συνάδελφοί της;
- Πως θα μπορούσε να επιτευχθεί υποστήριξη μεταξύ των συναδέλφων που εργάζονται μαζί;
- Αναλύστε και προσπαθήστε να αξιολογήσετε την κατάσταση, προτείνοντας τους καταλληλότερους τρόπους αντιμετώπισης.

2.2. Προαγωγή της αποφασιστικότητας κατά την επικοινωνία με μέλη της ομάδας. Μία λειτουργική ομάδα επαγγελματιών υγείας χαρακτηρίζεται από διαρκή αλληλεπίδραση που

βασίζεται στην ανοιχτή επικοινωνία, στη συναισθηματική συμβατότητα, σε υψηλούς στόχους και κίνητρα, καθώς και σε σωστή κατανομή καθηκόντων (Žigutienė & Riklikienė, 2013; Dromantas, 2007).



“Αδιανόητο τι μπορείς να καταφέρεις, εάν συνεργάζεσαι με αυτούς που μπορείς να εμπιστευτείς” (Brian Tracy)

12^η Άσκηση

Ασκήσεις σχετικά με στρατηγικές επικοινωνίας που προάγουν την ενδυνάμωση

Σκοπός: Ενίσχυση της εμπιστοσύνης ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και της παροχής φροντίδας μεταξύ των μελών.

Διάρκεια: 45 λεπτά.

Τοποθεσία: Κλειστός ή ανοικτός χώρος, όπου υπάρχει δυσκολία κίνησης (εμπόδια, σκαλιά στροφές, γωνίες).

Αριθμός συμμετεχόντων: 3–20 συμμετέχοντες.

Εργαλεία: Ένα μαντήλι για κάθε συμμετέχων, για να κλείσει τα μάτια του.

Περιγραφή Άσκησης. Οι συμμετέχοντες ομαδοποιούνται σε 3-4 ομάδες. Τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται το ένα πίσω από το άλλο. Οι πρώτα 2-3 συμμετέχοντες θα δέσουν τα μάτια τους, ενώ το άλλο άτομο θα είναι ο οδηγός τους, ο οποίος θα μπορεί να τα βλέπει όλα. Κατά τη διάρκεια της βόλτας, η ομάδα θα πρέπει να περπατάει ήσυχα, γι αυτό θα δοθούν 5' για να συμφωνήσουν πως ο οδηγός θα δίνει πληροφορίες στους συμμετέχοντες σχετικά με τα εμπόδια της διαδρομής. Μετά από μία σύντομη συνάντηση, οι συμμετέχοντες θα δέσουν τα μάτια τους, θα πιαστούν τραινάκι και θα περπατήσουν στην κατεύθυνση που τους έδωσε ο οδηγός. Μετά από 10 λεπτά περπάτημα, οι ρόλοι αλλάζουν. Είναι σημαντικό ότι όλοι θα παίξουν όλους τους ρόλους. Στη συνέχεια, θα συζητήσουν πως οι συμμετέχοντες με δεμένα τα μάτια εμπιστεύτηκαν τον οδηγό τους, τι αύξησε και τι μείωσε

την εμπιστοσύνη τους, πως ήταν η καθοδήγηγη, ποιό ήταν το πιο δύσκολο μέρος του ρόλου και πόσο καλά δούλεψε η επικοινωνία τους.

Συζήτηση

1. Ήταν η άσκηση εύκολη; Γιατί;
2. Πως ξεπεράσετε την ανασφάλεια λόγω της τυφλότητας;
3. Πως επιλέγηκε ο αρχηγός κάθε ομάδας;
4. Τι σας βοήθησε να κατανοήσετε αυτή η άσκηση;

13^η Άσκηση

Κάθε άτομο στην ομάδα σας χρειάζεται να μοιραστεί σκέψεις σχετικά με τα παρακάτω: α) «Γιατί νιώθω ευάλωτος/η στο χώρο εργασίας μου και τι θα περίμενα από τους άλλους για να μειωθεί αυτή η αίσθηση;»

Συζήτηση

- Γιατί νιώθω ευάλωτος στο χώρο εργασίας μου;
- Ποιοι στρεσογόνοι παράγοντες με επηρεάζουν στον χώρο εργασίας μου;
- Ποια θα μπορούσε να είναι η υποστήριξη από τους συναδέλφους μου που εργάζονται μαζί μου;
- Ποια ειδική γνώση και δεξιότητες είναι χρήσιμες σε εμένα και στους συναδέλφους μου;

Αναλύστε και προσπαθήστε να αξιολογήσετε τις απαντήσεις στις ανωτέρω ερωτήσεις και κάνετε μία σχετική συζήτηση.

Τα μέλη των ομάδων καλούνται να αναγνωρίζουν τις αδυναμίες και τα προβλήματά τους και να τα συζητούν ανοιχτά. Εάν οι εργαζόμενοι δεν αισθάνονται ότι μπορούν να εκφραστούν και να ακουστούν, τότε δεν αισθάνονται μέρος της ομάδας. Επομένως, απώτερος στόχος είναι να ενισχυθεί η ικανότητα των συμμετεχόντων να επικοινωνούν ανοιχτά στον χώρο εργασίας.

Παράρτημα 3

3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Η πλειοψηφία της επιστημονικής έρευνας έχει δείξει ότι κοινωνικοί και οργανωτικοί παράγοντες παίζουν τον σημαντικότερο ρόλο στην ανάπτυξη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης συγκριτικά με τους ατομικούς παράγοντες.

Σε οργανωτικό επίπεδο, προτείνεται η δημιουργία ενός υγιούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος με περιορισμένο φόρτο εργασίας, όπου αυξάνεται η ικανοποίηση των εργαζόμενων, αξιολογείται η προσπάθεια, προάγεται η κινητοποίηση, παρέχονται δυνατότητες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και συνεπακόλουθης εξειδίκευσης και ενίσχυσης των προσόντων των επαγγελματιών, ώστε να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι και να περιορίζεται η αίσθηση ευπάθειας και αδυναμίας απέναντι σε πιεστικές και απαιτητικές καταστάσεις.

Ρύθμιση του φόρτου εργασίας (αποτελεσματική κατανομή καθηκόντων και διάκριση ρόλων). Ο φόρτος και ο χρόνος εργασίας συνδέονται άμεσα με την επαγγελματική εξουθένωση, ειδικά με την συναισθηματική εξουθένωση (Lee et al. 2008). Οι εργαζόμενοι, οι οποίοι έχουν υψηλό φόρτο εργασίας και πιέζονται να το διεκπεραιώσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα και οι οποίοι δεΝ λαμβάνουν υποστήριξη ή δεν καταφέρνουν να ανακάμψουν από τις υψηλές απαιτήσεις τις εργασίας τους, σταδιακά εξαντλούνται. Όσο περισσότερο εργάζονται υπό καθεστώς υπερωριών τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης. Επιπρόσθετος παράγοντας κινδύνου για την επαγγελματική εξουθένωση είναι και η ασυμφωνία μεταξύ τους είδους της εργασίας που επιτελείται και των ικανοτήτων/ δεξιοτήτων ενός ατόμου (Vimantaitė, 2007).

Είναι σημαντικό να ρυθμίζεται ο φόρτος εργασίας και η διάρκεια της εργασίας, με ιδιαίτερη προσοχή στους νέους εργαζόμενους και λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ιδιαιτερότητες (ηλικία, επαγγελματική εκπαίδευση, οικογενειακή κατάσταση). Η παροχή αδειας σύντομης διάρκειας έχει θετική επίδραση και συμβάλλει θετικά στη μείωση του κινδύνου για επαγγελματική εξουθένωση. Ωστόσο, η θετική επίδραση της σύντομης άδειας είναι περιορισμένη στα άτομα που έχουν ήδη εκδηλώσει συμπτώματα εξουθένωσης, καθώς η εξάντληση επανέρχεται 3 ημέρες μετά την επιστροφή του εργαζόμενου.

Περιεχόμενο εργασίας: Ποσοτικές και ποιοτικές διαστάσεις της δουλειάς με τους πάσχοντες. Ο αριθμός των πασχόντων, η συχνότητα της παροχής φροντίδας, ο βαθμός ταύτισης με τον πάσχοντα, καθώς και η συχνότητα και η διάρκεια της επικοινωνίας σχετίζονται με την εμφάνιση του συνδρόμου. Σε γενικές γραμμές, η επαγγελματική εξουθένωση προκαλείται από την εξάντληση ως αποτέλεσμα της πίεσης της δουλειάς και της έλλειψης επαρκούς ξεκούρασης. Προτείνεται η διαφοροποίηση της εργασιακής ρουτίνας: σύντομα διαλείμματα, ασκήσεις χαλάρωσης, η οσμή εσπεριδοειδών (αποσμητικό χώρου ή απλά ένα μανταρίνι, πορτοκάλι ή ένας χυμός), κτλ. Εάν ο εργαζόμενος δεν είναι ικανοποιημένος με την εργασία του, οι επικεφαλής πρέπει να σκεφτούν τι πρέπει να διαφοροποιηθεί σε σχέση με την οργάνωση και τη διοίκηση του οργανισμού απασχόλησης και του τμήματος εργασίας (Vimantaitė, 2007).

Η ικανοποίηση με την εργασία αντανακλά τη θετική στάση των εργαζόμενων από τη δουλειά τους, αυξάνει την κινητοποίηση τους και τους προστατεύει από την επαγγελματική εξουθένωση (Riahi, 2011). Η επαγγελματική δυσαρέσκεια μπορεί να οδηγήσει στην επαγγελματική εξουθένωση, που συχνά ωθεί έναν εργαζόμενο να παραιτηθεί. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να παρατηρηθεί δυσανάλογη αύξηση του φόρτου εργασίας για τους άλλους νοσηλευτές, η οποία με τη σειρά τους μπορεί να θέσει σε κίνδυνο εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης και στους άλλους νοσηλευτές.

Προτεινόμενες στρατηγικές πρόληψης: τακτικές συναντήσεις με τους εργαζόμενους σχετικά με την εργασία και τις ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες, καθώς και τις ανησυχίες τους για πιο ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας και επάρκεια προσωπικού.



14^η Άσκηση

Παιχνίδι υπόδυσης ρόλων.

Οι συμμετέχοντες, αναλαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους:

- Δύο νοσηλευτές
- Δύο βοηθοί νοσηλευτή
- Προϊστάμενος τμήματος.

Κανόνες:

Διαλέξτε τον αρχηγό, που θα είναι υπεύθυνος για το παιχνίδι ρόλων (συντονισμός συζήτησης) και την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων. Ο αρχηγός θα θέσει τους κανόνες της συζήτησης, θα αναλάβει τον ρόλο του προϊστάμενου, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες θα αναλάβουν τους υπόλοιπους ρόλους. Ο αρχηγός δεν θα αποφασίσει μόνος του, θα προσπαθήσει να εμπλέξει όλη την ομάδα στο παιχνίδι ρόλων.

Εάν κάτι δεν είναι κατανοητό, αφού ο αρχηγός περιγράψει την κατάσταση, οι παίκτες πρέπει να ρωτήσουν σχετικά με τυχόν απορίες.

Μελέτη περίπτωσης: Το σύστημα βάρδιας 12 ωρών είναι το πιο συχνά εφαρμοσμένο στο συγκεκριμένο νοσοκομείο. Ωστόσο, κάποιοι εργαζόμενοι έχουν εργαστεί 24 ώρες. Η διαμόρφωση του προγράμματος εργασίας είναι ευθύνη του προϊστάμενου του τμήματος. Ο προϊστάμενος συνηθίζει να προγραμματίζει τις βάρδιες χωρίς να συμβουλευεται το προσωπικό. Οι εργαζόμενοι του τμήματος συνηθίζουν να περιμένουν τις οδηγίες του προϊστάμενου χωρίς να αναλαμβάνουν πρωτοβουλία. Οι εργαζόμενοι εργάζονται σύμφωνα με το πρόγραμμα και λαμβάνουν το χρηματικό αντίτιμο των υπερωριών στον μισθό τους (βραδινή υπερωρία). Παράλληλα, οι εργαζόμενοι νιώθουν ότι πρέπει να κάνουν πολύ περισσότερα από όσα μπορούσαν. Υπάρχουν μόνο γυναίκες στο τμήμα και μεταξύ τους υπάρχουν πολλές διαμάχες. Οι εργαζόμενοι, συνολικά, δεν συμμετέχουν σε προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης. Η Προϊσταμένη θεωρούσε ότι είναι η μόνη που γνωρίζει τι χρειάζονται οι εργαζόμενοι. Οι εργαζόμενοι άρχισαν να νιώθουν ότι μόνο προσφέρουν χωρίς να ανταμοίβονται. Παρατήρησαν ότι η επίδοση και οι ποιότητα εργασίας μειωνόταν όσο σκληρά και εάν προσπαθούσαν. Όταν αρκετοί εργαζόμενοι ανέφεραν στην προϊσταμένη ότι παραιτούνται, δεν τους έφερε κάποια αντίρρηση, και δεν προσπάθησε να τους αποτρέψει.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποιες αποφάσεις χρειάζονται να ληφθούν;
- Ποιες ενέργειες πρέπει να γίνουν για να έρθει η ισορροπία στο τμήμα και να αποφευχθεί η εξουθένωση;
- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί κεντρικά στο νοσοκομείο;

- Ποιες δεξιότητες των εργαζομένων χρειάζεται να ενισχυθούν;
- Τι είδους υποστήριξη χρειάζονται οι εργαζόμενοι;

Προτείνετε παρεμβάσεις για την αλλαγή της κατάστασης στον χώρο εργασίας. Προτείνετε μέτρα πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης για τον συγκεκριμένο εργασιακό χώρο.

3.1. Οργανωτικές βελτιώσεις

Δημιουργία ενός υγιούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον προάγει την ανάπτυξη των ικανοτήτων των εργαζομένων, τις δυνατότητες προαγωγής, τις συνεργατικές σχέσεις, την αποτελεσματική επικοινωνία, την αποτελεσματική λήψη απόφασέως και την αποτελεσματική ηγεσία.

Δεξιότητες και απαιτήσεις από την εργασία. Η ασυμφωνία ανάμεσα στις δεξιότητες των εργαζομένων και στις απαιτήσεις της δουλειάς προκαλούν στρες και πίεση στους εργαζομένους, ειδικά όταν νιώθουν υπεύθυνοι για τις αρμοδιότητές τους, ενώ παράλληλα δεν έχουν τις δυνατότες να ικανοποιήσουν αυτές τις υποχρεώσεις. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα έλλειψης μέσων για την παροχή υψηλής ποιότητας εργασίας ή απουσίας των απαραίτητων δεξιοτήτων στους ίδιους. Σε κάθε περίπτωση, αυτή η ασυμφωνία οδηγεί σε πτώση της επίδοσης των εργαζομένων (Vimantaitė, 2007). Γιαυτό τον λόγο είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι να εκαπιδεύονται συνεχώς και να αναπτύσουν τις δεξιότητές τους.

Ηθική ανταμοιβή. Η ηθική και υλική ανταμοιβή των εργαζομένων μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης. Η υλική ανταμοιβή μπορεί να αφορά οικονομική ανταμοιβή, όπου ο εργαζόμενος λαμβάνει αύξηση στον μισθό του ή κάποιο bonus που ανταποκρίνεται στην ποσότητα και στην ποιότητα της εργασίας του.

Η ηθική ανταμοιβή είναι εξίσου σημαντική, όταν η δύσκολη εργασία εκτιμάται από τους άλλους, ειδικά από τους συναδέλφους και τους διοικητές. Μάλιστα, έχει διαπιστωθεί ότι η υποστήριξη και η εκτίμηση των διοικητών είναι πολύ σημαντική και ίσως σημαντικότερη και από εκείνη των συναδέλφων. Επίσης, η υπερβολή, όπως ακριβώς και η έλλειψη ανταμοιβής, μπορεί να προκαλέσουν εξουθένωση. Πρέπει να σημειωθεί ότι η σχέση μεταξύ της ανταμοιβής και της απόδοσης στην εργασία είναι πιο σημαντική συγκριτικά με την παροχή ανταμοιβής ανεξάρτητα από την απόδοση των εργαζομένων. Για παράδειγμα, η προαγωγή έχει θετική επίδραση όταν οι εργαζόμενοι θεωρούν ότι τη λαμβάνουν επάξια. Επιπρόσθετα κίνητρα για την αύξηση της

εργασιακής απόδοση σχετίζονται θετικά με την αύξηση της αποτελεσματικότητας της εργασίας, ενώ η ποιές φαίνεται ότι οδηγούν στην ανάπτυξη της αποπροσωποποίησης (depersonalization).

Σχέσεις συνεργασίας. Το επίπεδο δραστηριότητας κάθε εργαζόμενου και η αποτελεσματικότητα στη δουλειά του εξαρτώνται από το κλίμα μέσα στον οργανισμό, τη στάση του μέσα στην ομάδα και τις δεξιότητες επικοινωνίας που διαθέτει. Η επαγγελματική εξουθένωση αναπτύσσεται γρηγορότερα σε εκείνους τους υπαλλήλους που αισθάνονται ανασφαλείς μέσα στην ομάδα, που δεν λαμβάνουν υποστήριξη, κατανόηση, επαγγελματική βοήθεια, καθοδήγηση και αναγνώριση από τους συναδέλφους και τον προϊστάμενό τους, και δεν μπορούν να μοιραστούν τις χαρές και τις επιτυχίες τους. Η πιο συχνή αρνητική επίδραση προέρχεται από τις άλυτες διαμάχες ανάμεσα σε συναδέλφους και διευθυντές. Αυτές οι διαμάχες δημιουργούν μία συνεχή αίσθηση εκνευρισμού και εχθρότητας και μειώνουν την πιθανότητα κοινωνικής υποστήριξης μεταξύ των συναδέλφων (Vimantaitė, 2007).

Η εμπλοκή του προϊστάμενου είναι σημαντική για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού και υγιούς περιβάλλοντος εργασίας μειώνει το στρες που βιώνει ένας/μία νοσηλεύτης/τρια. Επομένως, οι επικεφαλής μπορούν να χρησιμοποιήσουν ευκαιρίες όπως οι συναντήσεις του προσωπικού του τμήματος για να επιλύσουν και για να μοιραστούν προβλήματα, να λάβουν ανατροφοδότηση και να μοιραστούν τεχνικές μείωσης της πίεσης και του στρες.

Επίσης, προτείνεται η συχνή αξιολόγηση του βαθμού ψυχολογικής ενδυνάμωσης των εργαζόμενων και η δημιουργία θεραπευτικών ομάδων, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να μοιραστούν προβλήματα, να μειώσουν και να ελέγξουν το στρες.

Αποτελεσματική επικοινωνία. Διαμάχες, διαφωνίες και έλλειψη σεβασμού είναι κοινά στην ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η ανατροφοδότηση είναι πολύτιμη και σημαντική (ανατροφοδότηση για την επίδοση στην εργασία). Η έλλειψη ανατροφοδότησης για την εργασία, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία και των 3 διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης: αυξάνει τη συναισθηματική εξουθένωση και την αποπροσωποποίηση, μειώνει την αποτελεσματικότητα της επαγγελματικής δραστηριότητας. Η ανατροφοδότηση βοηθάει στη μείωση του στρες, στην έκφραση σκέψεων, αναγκών και προσδοκιών και βοηθά τον εργαζόμενο να λάβει την υποστήριξη και την καθοδήγηση που χρειάζεται από τον προϊστάμενο. Με αυτό τον τρόπο μπορεί ένας εργαζόμενος να ανταποκριθεί αποτελεσματικότερα στην εργασία του.

Για να επιτευχθεί αποτελεσματική επικοινωνία, χρειάζεται να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο θετικό κλίμα και στον σεβασμό κατά την επικοινωνία ανάμεσα στους συναδέλφους. Η θετική στάση και η ευγένεια κατά την επικοινωνία είναι σημαντικά, καθώς η ισορροπία ανάμεσα στη διατήρηση των ορίων και της αυθεντικότητας. Ο σεβασμός, η διατήρηση των ορίων και η δυνατότητα προσβασης στην πληροφόρηση σχετίζονται αρνητικά με τον αριθμό των εργαζόμενων που εκδηλώνουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Για αυτό, είναι σημαντικό, οι εργαζόμενοι να μάθουν να αξιολογούν και να σέβονται και να αναγνωρίζουν την εργασία και τη συμβολή των συναδέλφων, ώστε να τους εμπλεκουν στη διαδικασία λήψης των αποφάσεων.

Αποτελεσματική Λήψη αποφάσεων. Η συμμετοχή των εργαζόμενων στη διαδικασία λήψης απόφασης είναι σημαντική. Εκείνοι οι εργαζόμενοι, οι οποίοι εμπλέκονται στη λήψη αποφάσεων, είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Όλοι οι εργαζόμενοι πρέπει να αποφασίσουν μαζί πως θα βελτιώσουν την εργασία τους. Ο προϊστάμενος μαζί με τους εργαζόμενους μπορούν να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης για να μειωθεί η ψυχολογική ένταση και ο φόρτος εργασίας. Το συμμετοχικό πρότυπο ηγεσίας, βάσει του οποίου ο επικεφαλής διαχειρίζεται τα προβλήματα συναδελφικά, δίνει οδηγίες σε μορφή καθοδήγησης και προτάσεων, παρατηρεί τις προσπάθειες και τις πρωτοβουλίες των υφιστάμενων, ανταποκρίνεται με δημιουργικό τρόπο στην κριτική, προάγει τις πρωτοβουλίες και την ανεξαρτησία των εργαζόμενων, έχει φανερό ότι σχετίζεται με την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Αυθεντικότητα στην ηγεσία. Ένας αυθεντικός προϊστάμενος είναι ικανός, προσεκτικός, με ενσυναίσθηση, ικανός να αφιερώσει χρόνο στους υφιστάμενους, επικοινωνεί με την ομάδα του, ενθαρρύνει την ανάπτυξη των εργαζόμενων, φροντίζει για την πρόοδο του τμήματος και εμπλέκει το νοσηλευτικό προσωπικό στη λήψη των αποφάσεων. Αυτός ο προϊστάμενος φροντίζει για την ανάπτυξη της γνώσης, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων της ομάδας του.

Εδώ μπορείτε να δείτε μία λίστα, όπου εσείς ως προϊστάμενος του Νοσηλευτικού προσωπικού μπορείτε να βοηθήσετε τους νοσηλευτές σας να μειώσουν το στρες και να επανακτήσουν τον έλεγχο στην εργασία τους:

- *Σταματήστε να αρνήστε.* Πείτε στο νοσηλευτικό προσωπικό να πάρει ένα λεπτό και να ακούσουν τη σοφία του σώματός τους. Ξεκινήστε να τους παροτρύνετε να παραδεχθούν τις πιέσεις, σωματικά, πνευματικά και συναισθηματικά.

- *Αποφύγετε την απομόνωση.* Μην τα κάνετε όλα μόνοι σας. Ενθαρρύνετε να αναπτύξουν ή να ανανεώσουν τις σχέσεις με τους φίλους και τους αγαπαμένους τους. Η εγγύτητα δεν φέρνει μόνο νέα οπτική, αλλά είναι και λύση για την ανησυχία και την κατάθλιψη.
- *Αλλάζοντας τις καταστάσεις.* Εάν στη δουλειά τους, σχέση ή μία κατάσταση ή ένα πρόσωπο δημιουργεί προβλήματα και εντάσεις, προτείνετε στο προσωπικό να προσπαθήσει να αλλάξει την κατάσταση, ή εάν είναι εφικτό να φύγει από αυτή, εάν δεν μπορεί να την αλλάξει
- *Μειώστε την ένταση.* Προτείνετε στο προσωπικό να δηλώσουν εκείνους τους τομείς που συγκεντρώνουν τη μεγαλύτερη ένταση και προσπαθήστε να μειώσετε την ένταση.
- *Σταματήστε την υπερβολική ανάληψη ευθυνών.* Εάν ένας νοσηλευτής/τρια σταθερά αναλαμβάνει προβλήματα και ευθύνες άλλων ατόμων, διδάξτε τους πως ευγενικά να προσπαθούν να απεμπλέκονται. Προσπαθήστε να τους διδάξετε να φροντίζουν περισσότερο τον εαυτό τους.
- *Μάθετε να λέτε “όχι”.* Οι νοσηλευτές μπορούν να μειώσουν την ένταση εάν υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Αυτό σημαίνει να αρνούνται να αναλάβουν απαιτήσεις που ξεπερνούν τα όρια τους σε χρόνο και συναισθήματα.
- *Ξεκινήστε να κάνετε πίσω και να αποκολλήστε.* Καθοδηγήστε του νοσηλευτές να εκπροσωπούν τον εαυτό τους στη δουλειά, αλλά και στο σπίτι και με φίλους. Σε αυτή την περίπτωση, η αποκόλληση σημαίνει ότι σώζετε τον εαυτό σας από τον εαυτό σας.
- *Επαναξιολογήστε τις αξίες σας.* Βοηθήστε τους να ξεχωρίσουν σημαντικές αξίες από προσωρινές, ουσιώδεις από μη ουσιώδεις. Με αυτό τον τρόπο αποθηκεύουν ενέργεια και αισθάνονται πιο συγκεντρωμένοι.
- *Μαθέστε να βαδίζετε.* Προσπαθήστε να μετριάσετε το ρυθμό ζωής. Έχετε συγκεκριμένη ενέργεια διαθέσιμη. Διαβαβαιώστε τι χρειάζονται στη ζωή τους και τότε, μπορεί να έρθει η ισορροπία στην εργασία με αγάπη, ευχαρίστηση και χαλάρωση.
- *Φροντίστε το σώμα σας.* Οι νοσηλευτές δε θα πρέπει να χάνουν γεύματα, να κακοποιούν τον εαυτό τους με αυστηρές διαίτες, να χάνουν ύπνο, διαλείμματα ή ραντεβού με τον γιατρό. Είναι σημαντικό να φροντίζουν τον εαυτό σας διατροφικά.
- *Μειώστε την ανησυχία και το στρες.* Προσπαθήστε οι νοσηλευτές να κρατούν την μη ρεαλιστική ανησυχία σε ένα χαμηλό επίπεδο. Θα έχουν καλύτερο έλεγχο μίας κατάστασης εάν δεν ανησυχούν σε αυτό το βαθμό και θα μπορέσουν να φροντίσουν τις πραγματικές τους ανάγκες.
- *Κρατήστε την αίσθηση του χιούμορ.* Προτείνετε στους νοσηλευτές να ξεκινήσουν να φέρνουν στην εργασία και στη ζωή τους ευχαριστες στιγμές. Λίγοι άνθρωποι υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση εάν περνάνε καλά.

3.2. Οργανωτικό μοντέλο εκπαίδευσης προσωπικού

Προσφέρετε συνεχιζόμενη και συχνή εκπαίδευση, γιατί το νοσηλευτικό προσωπικό που αισθάνεται ικανό να ανταπεξέλθει βιώνει λιγότερο στρες. Υποστηρίξτε και επιβραβεύστε τους νοσηλευτές που παρακολουθούν προαιρετικά εκπαιδευτικά προγράμματα, λαμβάνουν διπλώματα εξειδίκευσης ή άλλες μορφές επαγγελματικής ανάπτυξης.

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η εκμάθηση δεξιοτήτων είναι σημαντική και μπορεί να μειώνει τα επίπεδα εξουθένωσης, τροποποιώντας τον τρόπο που το άτομο επεξεργάζεται την πληροφορία για μία στρεσογόνο κατάσταση και αναγνωρίζοντας τις γνωστικές και συμπεριφορικές δεξιότητες που βοηθούν στην αλλαγή μη παραγωγικού τρόπου αντίδρασης.

Η εκπαίδευση μπορεί να οργανωθεί χρησιμοποιώντας διαφορετικά μοντέλα: ειδικά μαθήματα ή εργαστήρια διαχείρισης επαγγελματικής εξουθένωσης. Στα λεγόμενα εργαστήρια διαχείρισης επαγγελματικής εξουθένωσης, πολλές στρατηγικές αντιμετώπισης συνδυάζονται. Η διάρκεια τους μπορεί να είναι από 1-3 μέρες. (Schaufeli and Enzmann, 1998).

Μία από τις μεθόδους υποστήριξης του προσωπικού μπορεί να είναι η συμβουλευτική. Προγράμματα στήριξης εργαζομένων μπορεί να προσφέρουν βοήθεια ειδικά για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ζητήστε από τα προγράμματα στήριξης εργαζομένων να προσφέρουν ομαδικές συναντήσεις και προωθήστε τα στους νοσηλευτές σας για να συμμετέχουν.

Προμήθεια υλικών

Ο φορέας μπορεί να έχει ως κεντρικό ρόλο τη μείωση των απαιτήσεων στην εργασία. Σε συνέχεια, ο ρόλος του είναι να προσφέρει επαρκή εξοπλισμό και προσωπικό και να προάγει τις πολιτικές που υποστηρίζουν την απόδοση στην εργασία. (Nabirye, 2011).

3.3. Ψυχολογική υποστήριξη του προσωπικού

Το νοσηλευτικό προσωπικό επιβαρύνεται ιδιαίτερα από συναισθηματική εργασία, η οποία απαιτεί συνεχόμενη αντανάκλαση συναισθημάτων, που δεν ανταποκρίνονται στα πραγματικά συναισθήματα και αισθήσεις. Οι προϊστάμενοι πρέπει να προσφέρουν συνθήκες για συμβουλευτική από ψυχολόγους και εκπαίδευση, καθώς και να οργανώνουν συναντήσεις προσωπικού για συζήτηση των προβλημάτων. Ενώ οι περιοδικές συχνές συναντήσεις προσωπικού βοηθούν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων εξουθένωσης των εργαζομένων, η συμμετοχή εκπροσώπων από

τη διοίκηση, ψυχολόγοι, κλινικοί και κληρικοί μπορεί να λειτουργούν βοηθητικά. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, οι εργαζόμενοι έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν προσωπικά και επαγγελματικά προβλήματα και να μάθουν πως να τα αντιμετωπίζουν, να παρέχουν στήριξη στους συναδέλφους, και να μειώνουν τις εντάσεις στο εργασιακό περιβάλλον, να ενθαρρύνουν τους εργαζόμενους να βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση με τους εαυτούς τους και με τη δουλειά τους. Ένας εργαζόμενος έχει μεγάλη ανάγκη για εκπαίδευση, όπου θα μπορεί να αξιολογεί την ψυχολογική και πνευματική κατάστασή του, να ανακαλύπτει τους φόβους τους, τις δυνάμεις τους, τις πηγές ενέργειας και ελπίδας με τη βοήθεια των επαγγελματιών (Vimantaitė, 2007).



Σενάριο/ Μελέτη περίπτωσης

Η Λίνα, 43 ετών, εργάζεται σε ένα φορέα υγείας (healthcare organization). Έχει εργαστεί με βαριά περιστατικά, και για αυτό, αντιμετωπίζει πολύ στρες κάθε μέρα. Έπρεπε να είναι ευγενική και να επικοινωνεί με τους πάσχοντες. Πριν ένα χρόνο, υπήρξε μείωση του αριθμού των θέσεων στο φορέα, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο φόρτος εργασίας για τους εργαζόμενους που έμειναν στο φορέα. Παρόλα αυτά, Λίνα φοβόταν να μιλήσει για να μην απολυθεί. “Φοβόμουν ότι φανώ αδύναμη, να μη χάσω την εργασία μου, το σπίτι μου” εξήγησε. Ενώ ο φόρτος εργασίας ήταν μεγάλος, ο μισθός ήταν χαμηλός και σημαντικά διαφορετικός από τον μισθό των διοικητικών υπαλλήλων, οι οποίοι απολάμβαναν όλα τα προνόμια- συνήθιζαν να πηγαίνουν σε επαγγελματικά ταξίδια σε εξωτικές χώρες. Η Λίνα δεν ήθελε πλέον να πάει στη δουλειά, όλα φαινόταν μάταια, σκεφτόταν πως θα μπορούσε να φύγει και δεν μπορούσε να χωνέψει τις αρνητικές καταστάσεις. Ήξερε ότι όσο και να προσπαθούσε κανείς δε θα το πρόσεχε. Στο χώρο εργασίας της, οι συνάδελφοί της είχαν ελάχιστη επικοινωνία ο ένας με τον άλλο, συνήθιζαν να ανταλλάζουν λίγες λέξεις σε επίσημες συναντήσεις του τμήματος. Οι εργαζόμενοι δεν ενθαρρύνονταν να μοιράζονται τις εμπειρίες τους, να σέβονται τα συναισθήματα τους και να τα αναγνωρίζουν. Η Λίνα έκλεισε, άρχισε να νιώθει αβεβαιότητα και σταδιακά κούραση και εξουθένωση. Στη δουλειά η Λίνα πιεζόταν να ελέγχει τη συμπεριφορά της,

για αυτό ξεσπούσε στο σπίτι της, στους αγαπημένους τους. Η Λίνα πήγε έως και το ψηλότερο κτίριο στην περιοχή, σκεπτόμενη την αυτοκτονία, αλλά επέστρεψε στο σπίτι τελικά. Τελικά, βρήκε μια έξυπνη λύση – βρήκε δουλειά σε ένα οργανισμό με καλύτερο κλίμα, υψηλότερους μισθούς και τα συμπτώματα εξουθένωσης εξαφανίστηκαν και η αυτοπεποίθησή στις δυνάμεις της επέστρεψε.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποια συμπτώματα δείχνουν ότι η Λίνα βίωνε εξουθένωση;
- Ποια συμπτώματα εξουθένωσης βιώνει η Λίνα;
- Ποιοι στρεσογόνοι παράγοντες επηρεάζουν τη Λίνα;
- Ποια εξειδικευμένη γνώση και δεξιότητες χρειάζονται η Λίνα και οι συνάδελφοί της;
- Ποια θα μπορούσε να είναι η στήριξη των συναδέλφων που εργάζονται μαζί;
- Αναλύστε και προσπαθήστε να αξιολογήσετε την κατάσταση, παίρνοντας τις απαραίτητες αποφάσεις.

REFERENCES:

- <http://zenas-suitcase.co.uk/2016/09/02/how-to-really-improve-your-self-care/>
- <https://www.ameritech.edu/blog/50-self-care-ideas-for-nurses/>
- Irvine, Craig (2014), *The Ethics of Self-Care in Caring Professions*, Encyclopedia XVIII (39), pp. 45-54. <https://encp.unibo.it/article/download/4561/4063>
- Kent Blumberg et al (2007), *Co-active coaching: New skills for coaching people toward success in work and life*. Mountain View, CA: Davies-Black Publishing
- <https://www.burrenyoga.com/sitemap/wellness-and-relaxation/how-stress-can-affect-our-lives/>
- <http://www.15minutes4me.com/stress-free/stress-how-does-stress-influence-your-life/>
- Guidebook - *Skills for True Well-being*. **Publication has been developed in the framework of the project Skills for True Well-being (527797-LLP-1-2012-1-RO-GRUNDTVIG)**
- <http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx>
- <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique
- <https://www.spine-health.com/glossary/relaxation-techniques>

- <https://pl.pinterest.com/explore/relaxation-techniques/>
- [Rebecca Hendren](#) Rebecca Hendren is a senior managing editor at HCPro, Inc. in Danvers, MA. She edits www.StrategiesForNurseManagers.com and manages The Leaders' Lounge blog for nurse managers. Email her at rhendren@hcpro.com
- Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Big Five personality test (<https://www.truity.com/test/big-five-personality-test>).
- C. Jackson (2012). Ballistic holistic nurses: Developing ourselves as healers. *Holistic Nursing Practice*, 26, 117-119.
- C. Maslach, MP. Leiter (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Canadas-De la Fuente et al. (2015). *Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession*. *Nursing Studies*. 52, 1, pp. 240-249.
- Clark C. (1996). *Wellness practitioner: Concepts, research and strategies* (2nd ed.). New York: Springer.
- Clark C.C., Paraska K. K. (2014). *Health promotion for nurses, a practical guide*. Burlington, MA: Jones and Barlett Learning;
- Cooley Ch. (1902). The Decrease of Rural Population in the Southern Peninsula of Michigan, *Publications of the Michigan Political Science Association* 4, 28-37.
- Default K. (1985). *Nursings clinics of North America*. (20)2, p.382.
- Demir, Ulusoy M., Ulusoy M.F. (2003). Investigation of factors influencing burnout levels in the professional and private lives of nurses. *International Journal of Nursing Studies* (80)4., p.p. 807-827.
- Dimitriadou, Pizirtzidou E. (1994). The Concept of Self-Esteem in Nursing Education and its Impact on Professional Behaviour . *International Journal of Caring Sciences* (7)1. p.p. 6-11.
- Dossey B.M., Keegan L. (2013). *Holistic nursing: A handbook for practice* (6th ed.). Burlington, MA: Jones and Barlett Learning; J
- Dromantas M. (2007). Komandinio darbo vaidmuo šiuolaikinėje darbo organizacijoje. *Viešoji politika ir administravimas*, 22, 29-40.
- Espeland K. E. (2006). Overcoming Burnout: How to Revitalize Your Career. *The Journal of Continuing Education in Nursing* (37) 4 p.p. 178-184.
- Fearon Ch., Nicol M. (2011). Strategies to assist prevention of burnout in nursing staff. *Nursing standart*.
- Felton J. S. (2004). Burnout as a clinical entity – its importance in health care workers. *Occupational Medicine*, 48 (4), 237-250.
- Forsman L., Johnson M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology* (37)1., p.p. 1-15.
- Franks D. D., Marolla J. (1976). Efficacious Action and Social Approval as Interacting Dimensions of Self-Esteem: A Tentative Formulation Through Construct Validation. *Sociometry* (34)4., p.p. 324-341.

- Frisinger R. (2006), *The Burnout Phenomenon: Keys for proactive burnout prevention*. Diplomica Verlag GmbH, ISBN 978383298863.
- Goldberg L. R. (1990). *An alternative Description of personality": The Big-Five factor structure*. Journal of Personality and Social Psychology. 59. pp 1216-1229.
- Halbesleben JR., Buckley MR. (2004). *Burnout in organizational life*. Journal of Management. 30(6). pp 859–879.
- Hoeger W.W.K., Turner L.W., and Hafen B.Q. (2007). *Wellness: Guidelines for a Healthy Lifestyle* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, 2007.
- <http://www.thepositiveencourager.global>).
- http://www.theselfesteemstitute.com/Files/Sorensen_Self-Esteem_Test.pdf
- <https://de.slideshare.net/ClintMcculloch/emotional-stability>
- Iyabo B., Iranade A.(2015). Relationship between Locus of Control, Emotional Intelligence and Subjective Happiness among Widows: Implications for Psychological Mental Health: British Journal of Arts and Social Sciences.
- Jackson Sarah M., M S. and Schneider Tamera R. (2014). *Extraversion and Stress*. The Psychology of Extraversion, Nova Science, Haddock & Ruttows.
- Lee F.J., Stewart M., Brown J.B. Stress, burnout, and strategies for reducing them. Canadian Family Physician 2008; 54: 234 – 235.
- Legeron P. (1993). *Behavioral and cognitive strategies in stress management*. Encephale. pp 193-202.
- Maslach Ch, Goldberg J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. Applied and Preventive Psychology (7)1., p.p. 63-74,
- Maslach Ch., Leiter M. P., Schaufeli W. (2008). Measuring Burnout. The Oxford Handbook of Organizational Well Being.
- McQueen AC. (2004). *Emotional intelligence in nursing work*. J Adv Nurs. 47(1). pp 101–8. [[PubMed](#)]
- Pavlenko V.S., Chernyi S.V. & Goubkina D.G. (2009). *EEG Correlates of Anxiety and Emotional Stability in Adult Healthy Subjects*. Neurophysiology, 41(5), pp 400-408.
- Sheldon K.M., Elliot A.J., Kim Y., Kasser T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. J Pers Soc Psychol (80)2., p.p.325-339.
- Schaufeli W.B. and EnzmannD. (1998). *The Burnout Companion to Study and Research: A Critical Analysis*. Taylor & Francis, London.
- Schutte Nicola S., Malouff John M. and Thorsteinsson Einar B. (2013). *Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions*. The International Journal of Emotional Education. 5 (1), pp 56-72.
- Tafarodi R. W., Swann W. B. (1995). Self-Linking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. Journal of Personality Assessment (65)2. p.p. 324-342.
- Teng CI., Chang SS., Hsu KH. (2009). *Emotional stability of nurses: impact on patient safety*. Journal of advanced nursing. 65(10). pp 2088-96.

- Thomas Ch. H., Lankau M. J. (2009). Preventing burnout: the effects of LMX and mentoring on socialization, role stress, and burnout. *Human Resource Management* (48)3 p.p. 417-432.
- Um M.Y., Harrison D. F. (1998). Role stressors, burnout, mediators, and job satisfaction: A stress-strain-outcome model and an empirical test. *Social Work Research* (12) 1., p.p. 100-115.
- Vaicekauskienė V. (2014). Profesinio perdegimo sindromo įveikos ir prevencijos prielaidos socialiniame darbe. *Socialinis ugdymas*, 3(39), 188-202.
- Vimantaitė R. (2007). Slaugytojų, dirbančių Lietuvos ligoninių kardiologijos centruose „Perdegimo“ sindromo raiškos ir paplitimo įvertinimas. Daktaro disertacija, Kaunas.
- Žigutienė R., Riklikienė O. (2013). Sveikatos priežiūros specialistų tarpusavio sąveika komandoje. *Sauga. Mokslas ir praktika*, 3(195), 4-7.