



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

για επαγγελματίες που εργάζονται με ανήλικους και νέους
εν κινήσει επιζώντες/επιζήσασες έμφυλης βίας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020



BRIDGE

**Οικοδομώντας σχέσεις μέσω της καινοτόμου ανάπτυξης
για την ευαισθητοποίηση σε θέματα
της έμφυλης βίας στην Ευρώπη**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ
ΜΕ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ
ΕΠΙΖΩΝΤΕΣ/ΕΠΙΖΗΣΑΣΕΣ ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ**



Ο εκπαιδευτικός οδηγός χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης «Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια» (2014-2020).

Αποποίηση ευθυνών

Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου αντιπροσωπεύει μόνο τις απόψεις του/της δημιουργού και είναι αποκλειστική ευθύνη του/της. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν αποδέχεται καμία ευθύνη για τη χρήση των πληροφοριών που περιέχει.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	<u>3</u>
<u>1. ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ</u>	<u>5</u>
<u>2. ΕΜΜΕΣΟ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΣ ΤΡΑΥΜΑ</u>	<u>11</u>
<u>3. ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ</u>	<u>13</u>
<u>4. ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ</u>	<u>21</u>
<u>5. ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ</u>	<u>27</u>
<u>6. ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ</u>	<u>35</u>
<u>7. ΠΛΑΝΟ ΕΥΕΞΙΑΣ / ΑΝΤΟΧΗΣ</u>	<u>39</u>
<u>8. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ</u>	<u>41</u>
<u>ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ</u>	<u>57</u>

© 2020 ΑΡΣΙΣ – Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων

Το παρόν έργο προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου και τις διεθνείς διατάξεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Διανέμεται δωρεάν.

Χωρίς εμπορική εκμετάλλευση

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Ο παρών εκπαιδευτικός οδηγός δευτερογενούς τραύματος, διαχείρισης άγχους και αυτοφροντίδας εκπονήθηκε στο πλαίσιο περιφερειακού προγράμματος «BRIDGE - Building Relationships through Innovative Development of Gender Based Violence Awareness in Europe» (ΓΕΦΥΡΑ - Οικοδομώντας σχέσεις μέσω της καινοτόμου ανάπτυξης για την ευαισθητοποίηση σε θέματα της έμφυλης βίας στην Ευρώπη).

Το «BRIDGE» είναι ένα διετές πρόγραμμα που υλοποιείται υπό τον συντονισμό του Περιφερειακού Ευρωπαϊκού Γραφείου της Terre des hommes σε συνεργασία με τους: [ΑΡΣΙΣ – Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων \(Ελλάδα\)](#), [Defence for Children International – DCI Βέλγιο](#) και [FEDASIL \(Βέλγιο\)](#), [Kopin \(Μάλτα\)](#) και [Terre des Hommes \(Ρουμανία\)](#). Το έργο BRIDGE χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δικαιωμάτων, Ισότητας κι Ιθαγένειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014-2020).

Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε προκειμένου να ενισχυθεί η θεσμική απάντηση στην έμφυλη βία, που αφορά τα παιδιά και τους νέους που μετακινούνται σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Οι υπάρχουσες μελέτες δείχνουν ανησυχητικούς απολογισμούς για την Έμφυλη Βία που αφορά τους πρόσφυγες, τα παιδιά και τη νεολαία που μετακινούνται στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η εμπορία ανθρώπων, η σεξουαλική εκμετάλλευση και η κακοποίηση, καθώς και η καταναγκαστική εργασία αποτελούν μέρος των εμπειριών των ανθρώπων που μετακινούνται.

Ο οδηγός αυτός απευθύνεται σε επαγγελματίες που εργάζονται με ανήλικους και νέους εν κινήσει, είτε προσφυγικής είτε μεταναστευτικής ροής, που έχουν υποστεί έμφυλη βία κι επιδιώκει να ενισχύσει την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν οι επαγγελματίες, να τους βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους και τέλος να τους συνδράμει στην οικοδόμηση ενός πλάνου ευεξίας και ψυχικής αντοχής.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ...

*“Το στρες δεν προέρχεται από το τι συμβαίνει στη ζωή μας.
Προέρχεται από τις σκέψεις μας για το τι συμβαίνει στη ζωή μας.”*

Andrew J. Bernstein



Το στρες είναι μια σωματική, ψυχική και συναισθηματική αντίδραση σε καταστάσεις που προκαλούν φόβο, αβεβαιότητα, κίνδυνο, έξαψη, ερεθισμό, σύγχυση ή αλλαγή. Αποτελεί την απάντηση του οργανισμού σε ένα ερέθισμα και είναι κατάσταση άμυνας και αυτορρύθμισης. Ανεξάρτητα από το αν το ερέθισμα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο, το στρες απαιτεί από τον οργανισμό “απάντηση”, με τη μορφή της ρύθμισης ή της προσαρμογής. Σε κανονικές ποσότητες αποτελεί κινητήρια δύναμη για τον άνθρωπο, για επιβίωση και δημιουργία, όμως οι συνθήκες ζωής, οι αρνητικές σκέψεις και οι εσφαλμένες λογικές του ανθρώπου κάνουν συχνά το φορτίο του στρες δυσβάσταχτο.

Η λέξη στρες προέρχεται από το λατινικό ρήμα “*stringere*” που σημαίνει συμπιέζω, σφίγγω και εννοιολογικά παρουσιάζει μεγάλη ποικιλομορφία. Περιγράφει την αντίδραση του οργανισμού σε διάφορα ερεθίσματα, ενώ ταυτόχρονα περιγράφει και τα ίδια τα ερεθίσματα (θόρυβος, τραύμα, κ.λπ.), όπως επίσης ψυχολογικούς παράγοντες (σύγχυση, κ.λπ.), αλλά και οργανικές αντιδράσεις. Τέλος, υποδηλώνει ψυχική ένταση και άγχος. Στον καθημερινό λόγο συχνά το στρες ταυτίζεται με το άγχος. Η ταύτιση αυτή είναι λανθασμένη και δημιουργεί σύγχυση, συχνά και στους ίδιους τους ειδικούς. Το άγχος μπορεί να επιφέρει στο φυσιολογικό επίπεδο ίδια αποτελέσματα με το στρες, όμως στο ψυχολογικό πεδίο αποτελεί υποσύνολό του, καθώς αποτελεί την υποκειμενική αντίληψη των στρεσογόνων καταστάσεων, το πώς δηλαδή βιώνει κάθε άνθρωπος τις καταστάσεις αυτές. Αντίθετα, το στρες είναι μια αντικειμενική και ασυνείδητη διαδικασία. Στόχος της είναι η διατήρηση της ισορροπίας (ομοιόστασης) του οργανισμού.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΣΤΡΕΣ;

Με απλά λόγια, στρες είναι οτιδήποτε μας καλεί να προσαρμοσθούμε ή να ανταπεξέλθουμε και μπορεί να προέρχεται από το περιβάλλον, το σώμα ή το νου μας. Το στρες διαχωρίζεται ως προς την ένταση σε:

- **Υγιές ή σύνθηες**, υπό την επίδραση του οποίου ο άνθρωπος κινητοποιεί δυνάμεις για να επιλύσει προβλήματα. Το στρες αυτό

συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και αποτελεί κινητήριο δύναμη για το άτομο.

- **Αυξημένο**, κατά το οποίο δαπανώνται μεγάλα αποθέματα δυνάμεων για τη διευθέτηση του προβλήματος. Στην περίπτωση αυτή το άτομο οδηγείται συνήθως σε σωματική ή ψυχική βλάβη με μακροχρόνιες ή μόνιμες επιπτώσεις.
- **Ακραίο**, που αποτελεί το όριο των ανθρωπίνων δυνατοτήτων. Είναι οι καταστάσεις κατά τις οποίες ο άνθρωπος χάνει την ικανότητα να επιλύει προβλήματα και αποσύρεται.

Το στρες ανάλογα με τους τομείς που επηρεάζει μπορεί να είναι:

- **Αισθητηριακό**, που οφείλεται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος από τα περιφερειακά αισθητήρια όργανα και τις αντίστοιχες δομές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Κ.Ν.Σ.)
- **Ψυχικό**, που δημιουργείται από την επεξεργασία πληροφοριών που επιβαρύνουν τις ψυχικές λειτουργίες. Συγκεκριμένα, την προσοχή, τη μνήμη, την κατανόηση, τη σκέψη και τη λήψη αποφάσεων.
- **Συναισθηματικό**, το οποίο προκαλείται από καταστάσεις που προκαλούν παρορμητικές αντιδράσεις.

ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

Ο μηχανισμός εμφάνισης και λειτουργίας του στρες με απλά λόγια έχει ως εξής: διάφοροι στρεσογόνοι παράγοντες επιδρούν μεμονωμένα ή εν συνόλω και κινητοποιούν τον οργανισμό που αναζητά να απαντήσει στα ερεθίσματα, δηλαδή να προσαρμοσθεί. Ως απάντηση εμφανίζεται το στρες, το οποίο προκαλεί αλλαγές στη δομή, στη χημική σύνθεση και τη λειτουργία του σώματος.

ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΡΜΟΝΕΣ-ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το στρες είναι μία θεμελιώδης διαδικασία, που επηρεάζει ακόμη και τους φαινομενικά πιο ήρεμους ανθρώπους. Σε καταστάσεις στρες,

αυτό που συμβαίνει είναι, ότι ο εγκέφαλος του οργανισμού παράγει μία συντονισμένη χημική “απάντηση” στους εξωγενείς στρεσογόνους παράγοντες. Πίσω από το στρες της καθημερινότητας, υπάρχει μία “αλυσίδα” από ορμόνες, οι οποίες καθορίζουν το πόσο αγχωτικός είναι ένας οργανισμός και πως αντιδρά σε αντίξοες συνθήκες.

Η αδρεναλίνη, ή επιστημονικώς “επινεφρίνη”:

- εκκρίνεται από τον μυελό των επινεφριδίων, ενεργοποιώντας τον μηχανισμό διάσπασης του γλυκογόνου, αυξάνοντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και προκαλώντας μια μεγάλη ποικιλία αντιδράσεων στο καρδιαγγειακό και στο μυϊκό σύστημα
- είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνη για τις άμεσες αντιδράσεις, που αισθάνεται ο οργανισμός, όταν αγχώνεται: ένταση στους μύες, γρήγορη αναπνοή, έντονη εφίδρωση, αύξηση του καρδιακού ρυθμού
- δίνει ένα κύμα ενέργειας και βοηθά στην εστίαση της προσοχής, συμβάλλει στην κινητοποίηση όλων των ενεργειακών πηγών του οργανισμού σε περιπτώσεις έντονης δραστηριότητας, διεγείροντας το νευρικό σύστημα για κάποια επείγουσα ενέργεια κατά τη λεγόμενη “αντίδραση μάχης ή αποφυγής (fight or flight syndrome)”

Ερεθίσματα για την έκκριση της αδρεναλίνης αποτελούν ο φόβος, οι συγκινήσεις, οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, το ψύχος, η πτώση της πίεσης και η υπογλυκαιμία.

Η νορεπινεφρίνη:

- παράγεται από τον επινεφριδιακό μυελό, είναι κυρίως αγγειοσυσπαστική ουσία, με ελάχιστη επίδραση στην καρδιακή παροχή
- πρωταρχικός της ρόλος είναι η διέγερση: όταν αισθανόμαστε ένταση και άγχος, ο εγκέφαλος μοιάζει να “ξυπνά” και είμαστε πιο επικεντρωμένοι, έτοιμοι να ανταποκριθούμε στις περιστάσεις
- βοηθά στη μετατόπιση της ροής του αίματος από περιοχές, οι οποίες μπορεί να μην είναι τόσο ζωτικής σημασίας, όπως το δέρμα, σε

εκείνες που είναι πιο βασικές περιοχές, όπως οι μύες, έτσι ώστε να μπορεί ο οργανισμός να αντιδράσει και να “εγκαταλείψει” την αγχωτική σκηνή.

Η κορτιζόλη:

- θεωρείται η κατεξοχήν ορμόνη του στρες, είναι στεροειδής ορμόνη που παράγεται από τα επινεφρίδια
- ο οργανισμός αισθάνεται τις επιπτώσεις της κορτιζόλης καθοτηρημένα, καθώς η απελευθέρωση της ορμόνης αυτής ολοκληρώνεται, μέσα από μία διαδικασία με αρκετά βήματα, περιλαμβάνοντας δύο συμπληρωματικές μικρότερης σημασίας ορμόνες
- σε καταστάσεις επιβίωσης, η κορτιζόλη βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών και της αρτηριακής πίεσης του οργανισμού, ρυθμίζοντας παράλληλα ορισμένες λειτουργίες του σώματος που δεν είναι ζωτικής σημασίας σε κρίσιμες συνθήκες, όπως η αναπαραγωγή, η πέψη και η ανάπτυξη
- όταν το στρες αυξάνει πάνω από το μέσο όρο (για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως στην κατάθλιψη) τα επίπεδα της κορτιζόλης στον οργανισμό είναι υψηλά και προκαλούν ανεπιθύμητες ενέργειες, φθείροντας τον οργανισμό
- η υπερβολική έκκριση κορτιζόλης μπορεί να καταστείλει το ανοσοποιητικό σύστημα, να αυξήσει την πίεση του αίματος και του σακχάρου, να μειώσει τα επίπεδα της λίμπινο, να προκαλέσει ακμή και να ενισχύσει την προδιάθεση για παχυσαρκία.

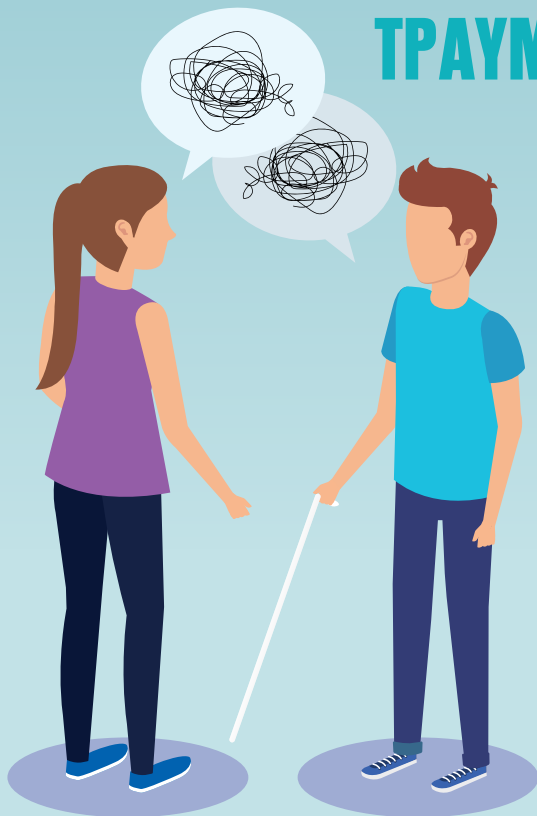
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στη σωματική υγεία (διαταραχές στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα όπως ισχαιμική προσβολή, έμφραγμα του μυοκαρδίου, άσθμα, ιδιοπαθή υπέρταση, στο γαστρεντερικό όπως γαστρίτιδα, έλκος στομάχου, έλκος δωδεκαδάκτυλου, ελκώδης κολίτιδα, ευερέθιστο έντερο), στην ψυχική υγεία, καθώς και σε προβλήματα συμπεριφοράς. Επίσης, προβλήματα όπως οι κεφαλαλγίες,

η τριχόπτωση, οι στοματικές και δερματικές παθήσεις, οι μυϊκές συσπάσεις ή τα νευρικά τικ, η ευερέθιστη κύστη, η αμηνόρροια, η πρόωρη εκσπερμάτιση ή η ανικανότητα συχνά οφείλονται στη χρόνια ή ακραία επίδραση στρεσογόνων παραγόντων.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε τι είναι το στρες και πώς λειτουργεί, καθώς η ευθύνη της αντιμετώπισης, κυρίως μέσα από την πρόληψη, είναι πρωτίστως ατομική υπόθεση. Πρέπει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σημάδια και να αποφεύγουμε την ψυχική εξάντληση, την κατάθλιψη, την επαγγελματική εξουθένωση, την κατάρρευση ή την ασθένεια. Μια ανεκτή ποσότητα στρες είναι απαραίτητη για να αποφύγουμε την ανία και να έχουμε κίνητρο για τις δραστηριότητές μας. Κάθε οργανισμός έχει τη δική του αντοχή στο στρες και η “ανεκτή ποσότητα στρες” είναι κάτι το καθαρά υποκειμενικό. Όμως, το υψηλό στρες για μια μακρά περίοδο μπορεί να βλάψει την υγεία, γι’ αυτό χρειάζεται παρακολούθηση και έλεγχο, ώστε να διατηρείται σε ανεκτά επίπεδα.

ΕΜΜΕΣΟ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΣ ΤΡΑΥΜΑ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΜΜΕΣΟ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΣ ΤΡΑΥΜΑ

Η ευεξία σας είναι απαραίτητη για να διαχειριστείτε το άγχος και να οικοδομήσετε ψυχικό σθένος. Για όσους εργάζονται σε περιβάλλοντα όπου εκτίθενται σε εξαιρετικά τραυματικές ιστορίες, εικόνες ή υλικά, το δευτερογενές τραυματικό άγχος και το επακόλουθο τραύμα είναι πραγματικοί κίνδυνοι. Ενδέχεται να αντιμετωπίσετε συμπτώματα τραύματος στην ίδια κλίμακα, σαν να είχατε βιώσει άμεσα το συμβάν. Αυτό δημιουργεί προκλήσεις τόσο για εσάς όσο και για την εργασία σας. Ο αντίκτυπος αυτού του γεγονότος μπορεί να είναι ένα συναίσθημα αποκοπής από τον εαυτό σας και τον κόσμο γύρω σας, εφιάλτες που σχετίζονται με την εργασία, αισθήματα απόγνωσης και απελπισίας και μια πιο αρνητική άποψη για τα πράγματα.

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΑΓΧΟΣ;

Το άγχος δεν είναι πάντοτε αρνητικό. Κάποιες φορές η πίεση μπορεί να είναι καλή. Μπορεί να μας ωθήσει στη αφοσίωση και την επιτυχία. Μπορεί να χρειαζόμαστε αυτή την πίεση ή το άγχος ως κίνητρο. Όταν το άγχος μας βοηθά να προκαλέσουμε τον εαυτό μας και να είμαστε ενεργοί, μπορεί να είναι θετικό, κρατώντας μας στην **πράσινη ζώνη μας**.



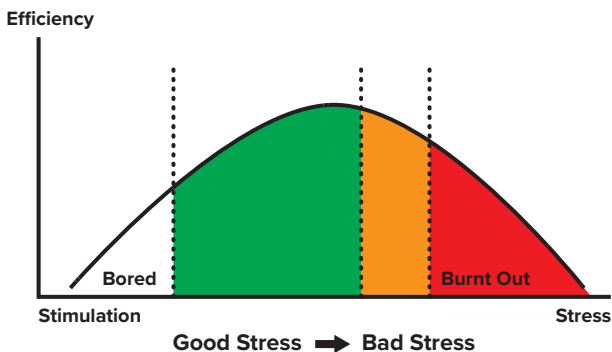
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΚΟ ΑΓΧΟΣ;

Όταν έχουμε υπερβολικό άγχος στη ζωή μας, μπορούμε να νιώσουμε υπερφορτωμένοι, εξουθενωμένοι και υπερεξαντλημένοι. Αυτό απειλεί την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε επιτυχώς καταστάσεις. Μπορούμε να αρχίσουμε να νιώθουμε εξαντλημένοι (αντί για ενεργοποιημένοι) όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με οποιαδήποτε από τις ακόλουθες προκλήσεις:

- Όταν ακούμε τραυματικές και εξαιρετικά δυσάρεστες ιστορίες
- Όταν γινόμαστε μάρτυρες ενός περιστατικού πόνου/δυστυχίας
- Όταν αντιμετωπίζουμε μεγάλη αύξηση του φόρτου εργασίας
- Όταν αντιμετωπίζουμε ακόμα μεγαλύτερη και πιο σημαντική αύξηση του φόρτου εργασίας
- Όταν εργαζόμαστε μέχρι αργά

- Όταν υπάρχουν εντάσεις στην ομάδα
- Όταν ένας «βασικός» συνάδελφος αποχωρεί
- Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με το ζήτημα ή την πιθανότητα της απώλειας της χρηματοδότησης
- Όταν αντιμετωπίζουμε επαναλαμβανόμενες ασθένειες ή τραυματισμούς
- Όταν ανησυχούμε για τους ανθρώπους μας στο σπίτι

ΠΡΑΣΙΝΗ - ΚΙΤΡΙΝΗ - ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ



Όπως αναφέραμε παραπάνω, όταν το άγχος μας βοηθά να προκαλέσουμε τον εαυτό μας και να είμαστε ενεργοί, μπορεί να είναι θετικό, κρατώντας μας στην **Πράσινη Ζώνη** μας. Εάν το άγχος παραταθεί, μπορεί να οδηγηθούμε στη **Ζώνη Κινδύνου** όπου το άγχος μας οικοδομείται. Εάν εξακολουθούμε να μην αντιμετωπίζουμε το άγχος μας, μπορεί να οδηγηθούμε στην **Κόκκινη Ζώνη** και να αισθανόμαστε εξουθενωμένοι ή άρρωστοι.

Απαντήστε τις ερωτήσεις ώστε να δείτε την εικόνα του εαυτού σας εντος της **Πράσινης Ζώνης**

ΕΡΩΤΗΣΗ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
Αυτό που με τροφοδοτεί με ενέργεια είναι :	
Αυτό που μου φέρνει χαλάρωση είναι:	
Φροντίζω το σώμα μου κάνοντας:	
Αυτό που περισσότερο απολαμβάνω στη δουλειά μου είναι:	
Αποφορτίζομαι από την ένταση της δουλειάς μου κάνοντας:	

Απαντήστε τις ερωτήσεις ώστε να δείτε την εικόνα του εαυτού σας εντός της **Ζώνης Κινδύνου**

ΕΡΩΤΗΣΗ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
Αυτό που με κάνει να αρχίσω να αγχώνομαι είναι:	
Η τελευταία φορά που αγχώθηκα ήταν:	
Όταν αρχίσω να αγχώνομαι αντιδρώ με τους εξής τρόπους:	
- στον τρόπο που σκέφτομαι	
- στο σώμα μου	
- σε αυτά που κάνω	
- στα συναισθήματα μου	
Τα προειδοποιητικά σημάδια ότι το άγχος γίνεται κακό για μένα είναι:	
Όταν αγχώνομαι αλλάζω ως προς τους άλλους ανθρώπους με τους εξής τρόπους:	

Αν εισέλθεις στην ζώνη κινδύνου πρέπει άμεσα να κάνεις κάτι για αυτό. Αν περιμένεις να φτάσεις στην Κόκκινη Ζώνη είναι πολύ πιο δύσκολο να ανακάμψεις.

Απάντησε στις ερωτήσεις ώστε να δείτε την εικόνα του εαυτού σας στην **Κόκκινη Ζώνη**

ΕΡΩΤΗΣΗ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
Έχετε υποστεί κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα άγχους τους τελευταίους 6 μήνες ή περισσότερο;	
Αισθάνεστε κυνικός, απαισιόδοξος έχοντας αρνητική στάση απέναντι στη ζωή, τον εαυτό σας και τους άλλους.	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Αισθάνεστε μη παραγωγικός και αναποτελεσματικός στην εργασία σας, με την αίσθηση ότι η δουλειά σας δεν κάνει καμία διαφορά.	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Αισθάνεστε σαν να είστε στάσιμοι σε όλους τους τομείς της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής σας.	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Αντιμετωπίζετε πλέον συχνά τους ανθρώπους, με τους οποίους πριν ήσασταν στοργικός, με αδιαφορία ή άγνοια.	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Ξυπνάτε το πρωί και αισθάνεστε κουρασμένοι και εξαντλημένοι ακόμα κι αν είχατε αρκετές ώρες ύπνου (7-8 ώρες).	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Αισθάνεστε ότι απομακρύνεστε από ουσιαστικά θέματα που κατά το παρελθόν θα μπορούσαν να έχουν προσελκύσει την προσοχή σας.	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Βρίσκετε τον εαυτό σας να αποφεύγει τους ανθρώπους που παλιότερα απολαμβάνετε να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί τους	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Πιστεύετε ότι έχετε ή αντιμετωπίζετε μια περίοδο εξουθένωσης;	NAI <input type="checkbox"/> OXI <input type="checkbox"/>
Ποιά σημάδια εξουθένωσης πιστεύετε ότι έχετε βιώσει;	

Αν ανησυχείτε σκεπτόμενοι ότι μπορεί να έχετε δει τα παραπάνω σημάδια, παρακαλούμε συμβουλευτείτε έναν υπεύθυνο ή έναν σύμβουλο σχετικά με την υποστήριξη που πρέπει να λάβετε.

Αν βρεθείτε στην **πορτοκαλί** ή στην **κόκκινη** ζώνη, ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να επιστρέψετε στην ορθή πορεία:

Τι να κάνετε:

- Ξεκουραστείτε – κοιμηθείτε αν μπορείτε, αλλά αν είναι δύσκολο τουλάχιστον να ξεκουραστείτε
- Να τρώτε υγιεινά τρόφιμα - να το κάνετε πραγματικά.
- Γυμναστείτε, κάντε κάποια άσκηση ή πάρτε το χρόνο να περπατήσετε όπου μπορείτε.
- Κρατήστε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Να είστε ρεαλιστές με τις προσδοκίες σας. Μήπως είναι υπερβολικά υψηλές ή πολύ χαμηλές;
- Ελέγξτε όλους τους τομείς αβεβαιότητας. Αποσαφηνίστε όσο το δυνατόν περισσότερους.
- Αντιμετωπίστε τις αιτίες άγχους που σχετίζονται με την εργασία και λάβετε κάποιες λύσεις. Πείτε ξεκάθαρα στον διευθυντή σας ότι θέλετε να συζητήσετε κάποια πράγματα.
- Κοιτάξτε την εικόνα του εαυτού σας στην πράσινη ζώνη και επαναφέρετε τα πράγματα που είναι καλά για εσάς. Απολαύστε και πάλι τα καλά πράγματα.
- Αφήστε λίγο χρόνο χωρίς να εργαστείτε το συντομότερο δυνατόν, χωρίς να προκαλέσετε αδικαιολόγητη επιπλέον πίεση στους συναδέλφους σας. Μην περιμένετε να εξουθενωθείτε τελείως.
- Ζητήστε την κατάλληλη βοήθεια από τους γύρω σας. Εάν η υγεία ή η ευημερία σας επιδεινώνεται, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας.

Τι να μην κάνετε:

- Μην κάνετε χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ως τρόπο αντιμετώπισης.
- Μην κατηγορείτε άλλους.
- Μην αναλαμβάνετε περιττούς ή ανεπιθύμητους κινδύνους για σας ή τους συναδέλφους σας.

- Μην παραβιάζετε τα πρωτόκολλα ασφάλειας.
- Μην παραμελείτε την προσωπική σας υγιεινή.
- Μην απομακρύνεστε από άτομα που θα μπορούσαν να σας υποστηρίξουν.
- Μην αφήνετε τα σημάδια άγχους που εντοπίσατε στη ζώνη κινδύνου να ενταχθούν στις συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο εξάντλησης, κατάθλιψης ή άλλων παθήσεων.

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ



Ο όρος του Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον κλινικό ψυχολόγο Freudenberger το 1974 για να περιγράψει την αδυναμία για αποτελεσματική επίδοση στην εργασία ή την εξουθένωση των επαγγελματιών λόγω υπερβολικών απαιτήσεων της εργασίας σε ενέργεια, προσπάθεια και δυνατότητες (Δημητρόπουλος και Φιλίππου, 2008). Η επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται απόρροια της έκθεσης σε παρατεταμένο και χρόνιο επαγγελματικό άγχος το οποίο οδηγεί σταδιακά στην αδυναμία του ατόμου να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα της σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης που βιώνει. Επίσης, η μακροχρόνια επαφή με καταστάσεις που απαιτούν συναισθηματική εμπλοκή μπορεί να προκαλέσει σωματική, συναισθηματική και ψυχική κόπωση καθώς και αίσθημα αποτυχίας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, οι αρχικές προσεγγίσεις περιγραφής του συνδρόμου αλλά και μεταγενέστερες έρευνες φαίνεται να συνδέουν την επαγγελματική εξουθένωση κυρίως με επαγγέλματα όπου υπάρχει διαπροσωπική επικοινωνία, όπως αυτά της παροχής υπηρεσιών, της εκπαίδευσης και των κοινωνικών υπηρεσιών (Koustelios&Tsigilis, 2005).

Σύμφωνα με τη θεώρηση της Maslach και των συνεργατών της (Maslach και Jackson, 1981: Maslachetal., 2001), η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια πολυδιάστατη έννοια η οποία αποτελείται από τρεις θεμελιωδώς ξεχωριστές αλλά συσχετιζόμενες διαστάσεις:

- Η **συναισθηματική εξάντληση** χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενέργειας καθώς και από συναισθηματική και σωματική κόπωση. Κυριαρχεί η αίσθηση, ότι έχουν εξαντληθεί τα συναισθηματικά αποθέματα και παράλληλα δεν υπάρχουν πηγές ανανέωσης.
- Η **αποπροσωποποίηση** αναφέρεται στην προσπάθεια του ατόμου να αμυνθεί και να αποφύγει την πίεση που βιώνει μονώνοντας τα συναισθήματά του και αναπτύσσοντας ένα είδος αρνητικής ή κυνικής στάσης σε ότι αφορά τη σχέση του με τους αποδέκτες των υπηρεσιών του.
- Το **αίσθημα μειωμένης προσωπικής επίτευξης** αναφέρεται στην τάση του ατόμου να αξιολογεί αρνητικά τον εαυτό του όσον

αφορά τα αποτελέσματα της εργασίας του και να βιώνει αισθήματα απαισιοδοξίας αλλά και απαξίωσης.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες:

- Στους **περιβαλλοντικούς παράγοντες**: σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον
- Στους **ατομικούς παράγοντες**: σχετίζονται με τον επαγγελματία ως άτομο και ως προσωπικότητα. Ο τρόπος με τον οποίο κάθε άτομο αντιμετωπίζει τις προκλήσεις του περιβάλλοντος επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση της προσωπικότητάς του, της ιδιοσυγκρασίας του καθώς και του πλαισίου στο οποίο εμφανίζεται μια κατάσταση πίεσης (Maslachetal., 2001; Leiter&Maslach, 2001).

Περιβαλλοντικοί παράγοντες	Ατομικοί παράγοντες
<ul style="list-style-type: none">• Οι πιεστικές και αντίξοες συνθήκες εργασίας• Η έλλειψη προσωπικού και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας• Το εξαντλητικό, απαιτητικό και συνεχές ωράριο• Η ασάφεια του ρόλου του εργαζόμενου• Η έλλειψη κινήτρων και προοπτικής εξέλιξης• Η άκαμπτη και αυταρχική διοίκηση και η μη συμμετοχή στις αποφάσεις• Η έλλειψη επικοινωνίας και στήριξης από τη διεύθυνση και τους συναδέλφους• Η έλλειψη ψυχολογικής υποστήριξης στο χώρο εργασίας	<ul style="list-style-type: none">• Οι προσδοκίες του ατόμου για τους άλλους και για τον εαυτό του• Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανάγκη για έλεγχο, τελειομανία, ανταγωνιστικότητα)• Ο τρόπος διαχείρισης του άγχους και αντίδρασης σε πιεστικές καταστάσεις• Τα κίνητρα επιλογής του συγκεκριμένου επαγγέλματος

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης έχουν σοβαρές συνέπειες στη συναισθηματική, ψυχοσωματική και κοινωνική ευεξία (Maslachetal., 2001), ενώ εμφανίζονται σταδιακά και διακρίνονται σε οργανικό, ψυχολογικό και συμπεριφορικό επίπεδο.

Οργανικό επίπεδο	Ψυχολογικό επίπεδο	Συμπεριφορικό επίπεδο
<ul style="list-style-type: none"> • Εντονη κούραση/σωματική εξάντληση • Αϋπνίες • Μυοσκελετικοί πόνοι • Πονοκέφαλοι • Γαστρεντερικά προβλήματα • Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα • Αύξηση ή μείωση βάρους • Αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης 	<ul style="list-style-type: none"> • Συναισθηματική εξάντληση • Έλλειψη ενδιαφέροντος/Απάθεια • Απαισιοδοξία • Μειωμένη αυτοπεποίθηση • Ευερεθιστότητα/Εκνευρισμός • Απομόνωση/Αποξένωση • Αισθήματα ενοχής/αποτυχίας • Διαταραχές διάθεσης 	<ul style="list-style-type: none"> • Μειωμένη εμπλοκή σε διαπροσωπικές σχέσεις/ Μειωμένη επικοινωνία • Μειωμένη απόδοση στην εργασία/ χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση • Συχνές απουσίες από την εργασία • Αδυναμία συγκέντρωσης • Ροπή σε ατυχήματα • Αυξημένη χρήση αλκοόλ • Αυξημένη χρήση φαρμάκων • Εργασιομανία

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Καθώς το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην εργασιακή ζωή του ατόμου όσο και στην σωματική, ψυχολογική και κοινωνική του ευεξία, είναι απαραίτητη η πρόληψη και έγκαιρη αντιμετώπιση του με παρεμβάσεις σε ατομικό και οργανωτικό επίπεδο.

Οι **παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο** αφορούν σε προσπάθειες που μπορεί να κάνει ο ίδιος ο επαγγελματίας και περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και των ενδείξεων επαγγελματικής εξουθένωσης
- Επανεκτίμηση των προσωπικών στόχων και προσδοκιών
- Χρήση μικρών διαλειμμάτων και αδειών από την εργασία
- Ενασχόληση με ενδιαφέροντα και δραστηριότητες εκτός εργασίας που παρέχουν τη δυνατότητα συναισθηματικής εκτόνωσης και προάγουν την επικοινωνία
- Αναζήτηση βοήθειας και υποστήριξης είτε από φίλους και συνεργάτες, είτε από επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Οι **παρεμβάσεις σε οργανωτικό επίπεδο** αναφέρονται κυρίως σε πολιτικές και διοικητικές λειτουργίες, οι οποίες εφαρμόζονται για να βοηθήσουν τον εργαζόμενο να αντιμετωπίσει το εργασιακό άγχος. Οι παρεμβάσεις αυτές διακρίνονται σε τρία επίπεδα πρόληψης:

- **Πρωτοβάθμια πρόληψη:** επανασχεδιασμός της εργασίας, καλύτερη οργάνωση του πλαισίου εργασίας με σαφώς προσδιορισμένους ρόλους και αρμοδιότητες
- **Δευτεροβάθμια πρόληψη:** προγράμματα αντιμετώπισης του άγχους (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης, διαχείριση χρόνου κλπ) και δυνατότητα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και επιμόρφωσης
- **Τριτοβάθμια πρόληψη:** προγράμματα υποστήριξης των εργαζομένων, λειτουργία ομάδων ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτική εποπτεία

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



Η ψυχική ανθεκτικότητα ως όρος αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου μετά από ένα τραυματικό γεγονός καθώς και στην ικανότητά του για ανάκαμψη. Δύο είναι οι βασικές προϋποθέσεις για τη χρήση της έννοιας:

- η έννοια της *αντιξοότητας (adversity)*: ένα πλαίσιο δυσχερών συνθηκών και εμπειριών για το άτομο
- η έννοια της *θετικής προσαρμογής (positive adjustment)*: ικανοποιητική διαχείριση αρνητικών συνθηκών και εμπειριών, με αποτέλεσμα την επιτυχή προσαρμογή του ατόμου στα νέα δεδομένα.

Μπορεί να οριστεί ως “η ικανότητα του ατόμου να αναγεννάται, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον, παρά τις αντιξοότητες και να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια, παρά την έκθεσή του σε έντονο στρες ή σε αγχογόνες καταστάσεις που διέπουν και είναι εγγενείς στον σύγχρονο κόσμο”.

ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ:

- λειτουργεί προστατευτικά για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες
- ως χαρακτηριστικό είναι πολυδιάστατη και ποικίλει ανάλογα με το πλαίσιο, το χρόνο, την ηλικία, το φύλο και την πολιτισμική καταγωγή
- ποικιλία ανθεκτικών εκδηλώσεων/ συμπεριφορών μπορεί να παρατηρηθεί στο ίδιο το άτομο, καθώς αυτό εκτίθεται σε διαφορετικές συνθήκες ζωής
- δυναμική και πολύπλευρη διαδικασία, κατά την οποία τα άτομα κινητοποιούν εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους, χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης για να χειριστούν κρίσιμα ζητήματα ή καθημερινές δυσκολίες
- οι ψυχολογικές διαστάσεις ανθεκτικότητας συμβάλλουν στην εξήγηση ορισμένων συμπεριφορών του ατόμου
- ως δυναμική διαδικασία έχει επίδραση στις ευρύτερες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας
- είναι αποτέλεσμα μιας δυναμικής σχέσης και αλληλεπίδρασης

μεταξύ παραγόντων κινδύνου και παραγόντων προστασίας ενώ επηρεάζεται από επιμέρους στρατηγικές αντιμετώπισης και ειδικές περιβαλλοντικές συνθήκες

Από τι όμως εξαρτάται η ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου; Για να το διερευνήσουμε αυτό χρειάζεται να αναζητήσουμε τις θετικές του δυνάμεις και τους λεγόμενους προστατευτικούς παράγοντες της ζωής του. Οι παράγοντες αυτοί χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: ατομικά χαρακτηριστικά, χαρακτηριστικά οικογένειας και χαρακτηριστικά κοινότητας/ κοινωνίας.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ενδεικτικοί προστατευτικοί παράγοντες που σχετίζονται με τα ατομικά χαρακτηριστικά είναι: η νοημοσύνη, η αυτογνωσία/ αυτοεκτίμηση, η αυτοαποτελεσματικότητα, οι δεξιότητες αυτορρύθμισης (έλεγχος παρορμήσεων), η ευπροσάρμοστη ιδιοσυγκρασία, η ελπίδα, η θετική άποψη για τη ζωή και πίστη ότι η ζωή έχει νόημα και τέλος η κοινωνικότητα (Masten & Powell, 2003).

- Η *νοημοσύνη*: συνδέεται με επινοτικότητα, κριτική σκέψη και διορατικότητα, με τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (συλλογή δεδομένων, σχεδιασμός, επιλογή κατάλληλης στρατηγικής για την αντιμετώπιση μιας αντίξοης κατάστασης). Το άτομο αισθάνεται ικανό απέναντι στη δυσκολία, κατανοεί τι συμβαίνει, τι περιμένει να συμβεί και τι πρέπει να κάνει ώστε να την αντιμετωπίσει.
- Η *αυτογνωσία* και η *αυτοεκτίμηση*: σύμφωνα με τον Daniel Goleman, είναι σημαντική πηγή συναισθηματικής νοημοσύνης, αποτελεί ψυχική πράξη αναδιαμόρφωσης της εμπειρίας κάποιου για να βλέπει τον εαυτό του και τη ζωή του με νέους τρόπους, η μετασχηματιστική δύναμη της αυτογνωσίας είναι η ουσία της ανθεκτικότητας.
- Η *θετική αυτοεικόνα*: παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο χτίσιμο της ανθεκτικότητας, όταν ένα άτομο γνωρίζει τα θετικά του στοιχεία και παράλληλα διαθέτει εσωτερικό κέντρο ελέγχου, δηλαδή αισθάνεται

πως ο ίδιος μπορεί να ελέγξει τη ζωή του και το μέλλον του, μπορεί πιο εύκολα να ανακάμψει μετά από μια δυσκολία.

- *Η ύπαρξη νοήματος και σκοπού:* όταν ο άνθρωπος ανακαλύπτει τι είναι αυτό που γεμίζει και νοηματοδοτεί την ύπαρξή του, καταφέρνει να αντέξει τις αντιξοότητες διατηρώντας ζωντανή την ελπίδα του. Ακόμη, η θρησκευτική πίστη, η πνευματικότητα και η πίστη σε ηθικές αξίες, όπως ο αλtruισμός, βοηθούν τον άνθρωπο να νοηματοδοτήσει με πιο θετικό τρόπο τις δυσχέρειες που αντιμετωπίζει και τελικά να τις υπερβεί. Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνει να μειώνει την ασυμφωνία μεταξύ του επιθυμητού και του τραυματικού γεγονότος.
- *Τα θετικά συναισθήματα:* οι άνθρωποι που διαθέτουν θετικά συναισθήματα, αισιοδοξία, χιούμορ καταφέρνουν να δουν τις δυσκολίες από διαφορετική οπτική γωνία, ενώ η θετική στάση συμβάλλει σε μια πιο θετική νοηματοδότηση της τραυματικής τους εμπειρίας, αντισταθμίζοντας τον ψυχικό πόνο και την οδύνη.
- *Η ικανότητα ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων, ο έλεγχος της συμπεριφοράς:* σχετίζονται με το εσωτερικό κέντρο ελέγχου (locus of control) και την πεποίθηση ότι οι καταστάσεις ελέγχονται από τις ενέργειες του ατόμου και ότι μπορεί να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις προκλήσεις που του παρουσιάζονται.
- *Η ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου:* η ύπαρξη ανθρώπων που μας καταλαβαίνουν, μας δίνει τη δυνατότητα να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, να λάβουμε υποστήριξη και αποδοχή.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Ορισμένα χαρακτηριστικά του οικογενειακού περιβάλλοντος που λειτουργούν προστατευτικά είναι τα εξής:

- καλές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας
- εμπλοκή των γονέων στη μάθηση και στην κοινωνικοποίηση του παιδιού
- θετικό οικογενειακό κλίμα και οργανωμένο περιβάλλον

- καλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων, κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά συνθέτουν ένα σημαντικό υποστηρικτικό περιβάλλον για το παιδί (Χατζηχρήστου 2015). Τα ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού σε συνάρτηση με ένα υγιές υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον και το γονεϊκό στυλ διαπαιδαγώγησης έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να αντισταθμίσουν τις αρνητικές επιδράσεις από αγχογόνες καταστάσεις.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ/ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Οι προστατευτικοί παράγοντες που σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά της τοπικής και ευρύτερης κοινωνίας είναι αυτοί που μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά για όλα τα μέλη της. Ενδεικτικά κάποια χαρακτηριστικά είναι τα εξής:

- οργανωμένες δημόσιες υπηρεσίες, κυρίως σε επίπεδο πρόνοιας
- επαρκείς πόροι στην εκπαίδευση
- πρόληψη και προστασία από οποιαδήποτε μορφή βίας (Ματσόπουλος, 2011)
- οργανωμένη παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας και διασύνδεση με το σύστημα υπηρεσιών στο πλαίσιο ενός συνεργατικού δικτύου φορέων (Χατζηχρήστου, 2011)
- οργανωμένο και υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον

Όλοι οι προστατευτικοί παράγοντες που έχουν αναφερθεί, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης καθορίζει το επίπεδο της ανθεκτικότητας του ατόμου σε κάθε περίπτωση, που σχετίζεται με το επίπεδο κινδύνου της αντιξοότητας - το κατά πόσο ο κίνδυνος αφορά συνεχιζόμενες αντίξοες εμπειρίες ή μεμονωμένη εμπειρία, τη χρονική στιγμή που θα συμβεί το τραυματικό γεγονός και τις προηγούμενες εμπειρίες του ατόμου.

Μην ξεχνάμε ότι δεν αρκεί η ύπαρξη ενός τραυματικού γεγονότος, ώστε να καταρρεύσουμε ψυχικά. Είναι πολύ σημαντικό το πώς εμείς ερμηνεύουμε το γεγονός αυτό. Συνεπώς, το ερώτημα είναι: **Θα μπορούσαμε να δούμε τις αντιξοότητες σαν μια πρόκληση και δοκιμασία; Και τι θα μπορούσαμε να μάθουμε μέσα από αυτές;** Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα ερωτήματα που θα μπορούσατε να θέσετε στον εαυτό σας, ώστε να αντλήσετε πληροφορίες σχετικά με τη δική σας ψυχική ανθεκτικότητα:

- Ποιο/α ήταν το/ τα δυσκολότερο/-α γεγονός/-τα που έχω ζήσει στη ζωή μου;
- Πώς με επηρέασε το γεγονός αυτό;
- Τι ήταν αυτό που με βοήθησε να αντέξω;
- Υπήρχαν άνθρωποι που με υποστήριξαν;
- Τι έμαθα για τον εαυτό μου και για τον τρόπο που χειρίζομαι τέτοιες καταστάσεις;
- Τι μου δίνει ελπίδα και αισιοδοξία για το μέλλον

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ:

- 1. Αναγνωρίστε ότι η μάχη που δίνετε είναι σημαντική, ανεξάρτητα με το τι είναι αυτό με το οποίο παλεύετε:** Δεν πρέπει να ντρέπεστε για ό,τι σας δημιουργεί άγχος, οι πιο κοινές ανησυχίες είναι και οι πιο στρεσογόνες.
- 2. Συνειδητοποιήστε με ποιους τρόπους είσαστε ήδη ανθεκτικοί:** αναρωτηθείτε ποιες είναι οι πιο δύσκολες καταστάσεις στη ζωή σας μέχρι στιγμής και πώς καταφέρατε να τις διαχειριστείτε.
- 3. Μην περιμένετε να επιλυθεί η δυσκολία από μόνη της:** ενεργοποιήστε μηχανισμούς άμυνας, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε οι ίδιοι γι' αυτό που σας απασχολεί και αναζητείστε τρόπους να ελευθερωθείτε από αυτό, υπενθυμίζοντας στον εαυτό σας ότι μπορεί να μη λυθεί μέσα σε μια νύχτα, αλλά όλα τα προβλήματα έχουν τρόπους προσέγγισης.

4. **Αναγνωρίστε και αξιοποιήστε τις δυνάμεις σας:** ο κάθε άνθρωπος έχει ξεχωριστές δυνάμεις, αυτές καλείτε να χρησιμοποιήσει και να ανταπεξέλθει σε όσες δυσκολίες εμφανίζονται στη ζωή του.
5. **Ενεργοποιήστε το υποστηρικτικό σας δίκτυο:** ζητήστε υποστήριξη από τους Σημαντικούς Άλλους της ζωής σας, όπως οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι. Η αίσθηση πως υπάρχουν άνθρωποι που μας νοιάζονται είναι από τους πιο σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες αντιμετώπισης δυσκολιών.
6. **Δώστε χρόνο στον εαυτό σας:** ασχοληθείτε με ένα χόμπι, διαβάστε βιβλία, χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία σας, αξιοποιήστε την παρέα φίλων, επιτρέποντας στον εαυτό σας να κάνει ένα διάλειμμα από μια κατάσταση που δεν μπορείτε να λύσετε σε μια νύχτα.
7. **Να είσαστε συμπνευτικοί με τον εαυτό σας και να συνειδητοποιείτε τους τρόπους με τους οποίους γίνεστε πιο δυνατοί μέσα από τις αντιξοότητες:** πολλές φορές εγκλωβιζόμαστε στα αρνητικά συναισθήματα, στον πόνο που νιώθουμε ή στο φόβο, βιώνοντας μια δυσκολία, παραμελώντας ταυτόχρονα όλα τα θετικά μας στοιχεία και το τι έχουμε καταφέρει μέχρι στιγμής.

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την αυτοφροντίδα ως «την ικανότητα των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων, να προάγουν την υγεία, να προλαμβάνουν την ασθένεια, να αποκαθιστούν την υγεία και να αντιμετωπίζουν τη νόσο με ή χωρίς την υποστήριξη επαγγελματιών υγείας» (<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/>)

Η αυτοφροντίδα είναι μία ευρεία έννοια που περιλαμβάνει τομείς όπως υγιεινή, διατροφή, τρόπος ζωής (άθληση, κόμπυ κλπ), περιβαλλοντικούς και κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες (συνθήκες διαβίωσης, εισόδημα, πολιτισμικές πεποιθήσεις). Αφορά τόσο σε ατομικό επίπεδο (π.χ. αυτό-αποτελεσματικότητα, αυτονομία, ενδυνάμωση) όσο και σε επίπεδο κοινότητας (συμμετοχή στην κοινότητα και σε κοινοτικές δομές). Πρόκειται για μια καθημερινή και μακροχρόνια διαδικασία η οποία είναι προσωπική υπόθεση καθώς το κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες, δυνατότητες και περιορισμούς.

Η αυτοφροντίδα μπορεί να βοηθήσει τον επαγγελματία στην:

- **Αναγνώριση και διαχείριση των γενικών προκλήσεων της ζωής** όπως άγχος, επαγγελματική εξουθένωση ή διαπροσωπικές δυσκολίες.
- **Αναγνώριση της προσωπικής ευαλωτότητας**, όπως η πιθανότητα ανατραυματισμού, δευτερογενούς τραυματισμού και κόπωσης συμπίονιας.
- **Επίτευξη μεγαλύτερης ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.**
- **Αύξηση της ανθεκτικότητας (Resilience)** η οποία αναφέρεται στην ικανότητα αντιμετώπισης αντίξων συνθηκών και σημαντικών στρεσογόνων καταστάσεων. (Alkema, Linton & Davies, 2008)

ΤΟΜΕΙΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Στη βιβλιογραφία προτείνεται ένα εύρος δραστηριοτήτων και πρακτικών αυτοφροντίδας με έμφαση στην ολιστική προσέγγιση

διαχείρισης άγχους η οποία θα πρέπει να καλύπτει έξι βασικούς τομείς αναγκών: σωματικές, ψυχολογικές, συναισθηματικές, πνευματικές, κοινωνικές και εργασιακές ανάγκες (Alkema, Linton&Davies, 2008). Σύμφωνα με τους διαφορετικούς τομείς κάλυψης αναγκών, παρουσιάζονται και οι αντίστοιχοι τομείς αυτοφροντίδας:

- **Αυτοφροντίδα στο χώρο εργασίας:** Δραστηριότητες που μας βοηθούν να ανταπεξέλθουμε στις επαγγελματικές υποχρεώσεις (π.χ. διαλείμματα, συμμετοχή σε προγράμματα επιμόρφωσης, εποπτεία)
Σωματική αυτοφροντίδα: Δραστηριότητες που μας βοηθούν να παραμείνουμε υγιείς και με αρκετή ενέργεια (π.χ. επαρκής ύπνος, άθληση, υγιεινή διατροφή)
- **Ψυχολογική αυτοφροντίδα:** Δραστηριότητες που μας βοηθούν να αισθανόμαστε ήρεμοι και ικανοί να ασχοληθούμε με τις προκλήσεις της επαγγελματικής και προσωπικής μας ζωής (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης, περίπατος, συμβουλευτική, χόμπυ)
- **Συναισθηματική αυτοφροντίδα:** Δραστηριότητες που μας επιτρέπουν να βιώσουμε με ασφάλεια όλα τα συναισθήματά μας (π.χ. συναντήσεις με φίλους, διάβασμα, ευχάριστες δραστηριότητες)
Πνευματική αυτοφροντίδα: Δραστηριότητες που ενισχύουν την αίσθηση προοπτικής και νοήματος στη ζωή (π.χ. διαλογισμός, yoga, επαφή με τη φύση)
- **Κοινωνική αυτοφροντίδα:** Διατήρηση υγιών, υποστηρικτικών σχέσεων και διασφάλιση της ποικιλομορφίας στις σχέσεις με άτομα πέραν του εργασιακού πλαισίου

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΛΑΝΟΥ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ένα πλάνο αυτοφροντίδας είναι ένας προσεκτικά σχεδιασμένος οδηγός για την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας του ατόμου. Για τη δημιουργία του το άτομο λαμβάνει το ρόλο του δια βίου μαθητή, ο οποίος χρησιμοποιεί τις γνώσεις του και τις δεξιότητές του για να δημιουργήσει το σχέδιο αυτοφροντίδας και να το τροποποιήσει.

Το αρχικό στάδιο για τη δημιουργία ενός πλάνου αυτοφροντίδας

είναι να αξιολογήσει το άτομο, πώς αντιμετωπίζει το άγχος που βιώνει στο τώρα και με ποιους τρόπους φροντίζει τον εαυτό του.

1) Αξιολόγηση των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους: τρόποι με τους οποίους το άτομο διαχειρίζεται το άγχος στην καθημερινότητα και αντιμετωπίζει τις απαιτήσεις της ζωής. Η κλίμακα Lifestyle Behaviours Assessment είναι ένα εργαλείο που βοηθά στον εντοπισμό των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους (<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/lifestyle-behaviors.pdf>)

2) Αξιολόγηση της αυτοφροντίδας: το άτομο αξιολογεί τις πρακτικές αυτοφροντίδας που ήδη ακολουθεί, εστιάζει στις ανάγκες του στην καθημερινότητα καθώς και στο τι κάνει για να υποστηρίξει ολιστικά την ευεξία του σε καθημερινή βάση. Το Self-Care Assessment Worksheet είναι ένα εργαλείο που βοηθά στην αναγνώριση καλών πρακτικών που ήδη ακολουθούνται για την αυτοφροντίδα, καθώς και στην αναγνώριση ύπαρξης ισορροπίας ανάμεσα στους διαφορετικούς τομείς αυτοφροντίδας (https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/MARCH_2015_Self_Care_Assessment.pdf)

3) Διατήρηση αυτοφροντίδας: περιλαμβάνει δραστηριότητες που το άτομο έχει αναγνωρίσει ως σημαντικές για την ευεξία του και έχει αποφασίσει να ακολουθήσει σε μια τακτική βάση. Σε αυτό το στάδιο ολοκληρώνεται και η δημιουργία του πλάνου αυτοφροντίδας. Το My Maintenance Self-Care Plan Worksheet είναι ένα εργαλείο που βοηθά στο να αναγνωρίσει το άτομο ποιες νέες δραστηριότητες θα ήθελε να προσθέσει σε κάθε τομέα αυτοφροντίδας καθώς και να προσδιορίσει πιθανά εμπόδια και περιορισμούς στην εφαρμογή και τη διατήρηση των νέων δραστηριοτήτων (<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/my-maintenance-self-care-worksheet.pdf>)

Για να είναι αποτελεσματικό ένα πλάνο αυτοφροντίδας χρειάζεται να μπορούμε να δεσμευτούμε στην υλοποίηση και τη διατήρηση του στην καθημερινότητά μας και σε αυτό τον τομέα είναι σημαντική η αναζήτηση στήριξης από διαθέσιμα κοινωνικά υποστηρικτικά δίκτυα (οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι).

ΠΛΑΝΟ ΕΥΕΞΙΑΣ / ΑΝΤΟΧΗΣ



ΠΛΑΝΟ ΕΥΕΞΙΑΣ / ΑΝΤΟΧΗΣ

Όνομα	
Ημερομηνία	

Η αντοχή μας ενισχύεται όταν φροντίζουμε καλά τον εαυτό μας, σε όλες τις πτυχές της ζωής μας. Ενισχύεται επίσης όταν έχουμε ισχυρή αυτογνωσία σχετικά με την ψυχική μας υγεία, τους μηχανισμούς αντίδρασης μας, τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και τους υποστηρικτικούς τρόπους που μας κάνουν να παραμένουμε υγιείς.

Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις και κρατήστε τις διαθέσιμες για τις φορές που χρειάζεστε μια υπενθύμιση σχετικά με το πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας ή με το τί είδους υποστήριξη μπορεί να χρειαστεί να αναζητήσετε από άλλους.

Οι ενέργειες που θα δεσμευτώ να κάνω ώστε να παραμείνω στην Πράσινη Ζώνη είναι...	
Όταν βρεθώ στην Ζώνη Κινδύνου θα ...	
Όταν βρεθώ στην Κόκκινη Ζώνη θα....	
Τί είδους υποστήριξη χρειάζομαι;	

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Βοήθησε τον εαυτό σου έτσι ώστε να μπορείς να βοηθήσεις τους νέους ανθρώπους

Είναι φυσιολογικό για όσους εργάζονται με παιδιά και νέους σε κίνηση να επηρεαστούν από το πρόβλημα της Έμφυλης Βίας. Κάθε ενήλικας που ενδιαφέρεται και θέλει να βοηθήσει μπορεί να βιώσει άγχος και πιθανόν απελπισία ανάλογα με την έκταση του προβλήματος και με το πόσο ανίσχυρος αισθάνεται για να το αποτρέψει.

Για αυτό και μέρος της αντιμετώπισης της Έμφυλης Βίας είναι **να φροντίζουμε τον εαυτό μας.**

Όποιος έχει πετάξει με αεροπλάνο ξέρει ότι σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πρέπει να βάλεις τη δική σου μάσκα οξυγόνου πριν βοηθήσεις ένα παιδί με τη δική του.

Αυτή η στρατηγική μπορεί και πρέπει να εφαρμοστεί όταν δουλεύουμε με παιδιά που βιώνουν τραύματα.

Δεν μπορείτε να βοηθήσετε ένα παιδί που έχει ανάγκη, αν έχετε εξαντληθεί ή αντιμετωπίζετε δευτερεύον τραύμα.

Τα σημάδια της εξάντλησης περιλαμβάνουν, (αλλά δεν περιορίζονται μόνο σε αυτά):

- Ακατάπαυστη Εργασία (δηλαδή χωρίς διαλείμματα)
- Δυσκολία συναισθηματικής σύνδεσης με ό,τι συμβαίνει γύρω και μέσα μας
- Αίσθημα τεράστιας πίεσης ώστε να διορθώσουμε πράγματα πέρα από τον έλεγχό μας
- Δυσκολία στην λήψη ορθών αποφάσεων
- Αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος ή ναρκωτικών ως μέθοδος αντιμετώπισης
- Συνεχές αίσθημα κούρασης
- Δυσκολία να δεχτούμε ή να νιώσουμε καλά με τον εαυτό μας
- Σωματικά προβλήματα όπως πόνοι, ασθένειες και ατυχήματα
- Απουσία νοήματος και ελπίδας

Σημαντικό

Τίποτα από αυτά δεν σημαίνει ότι η δουλειά σας θα είναι χωρίς άγχος. Το λελογισμένο άγχος μπορεί να είναι επωφελές για την εργασία και μπορεί να μας παρακινήσει να είμαστε σε επαγρύπνηση στο πως να ανταποκρινόμαστε στην Έμφυλη Βία

Αλλά όταν το άγχος γίνεται υπερβολικό, είναι πιο δύσκολο να κάνουμε τη δουλειά μας. Επιπλέον, όταν το άγχος γίνεται έντονο και διαρκές μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις και σε σας και στα παιδιά με τα οποία εργάζεσθε.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Να φροντίζετε τον εαυτό σας και να αντιμετωπίζετε το στρες σας, ώστε να μπορείτε να υποστηρίξετε τα παιδιά με τα οποία δουλεύετε. Δεν μπορείτε να βοηθήσετε ένα παιδί σε ανάγκη αν είστε εξαντλημένοι πριν το συναντήσετε

Ακολουθούν μερικές συμβουλές που βοηθούν στη διαχείριση του άγχους που προκύπτει όταν δουλεύουμε με παιδιά και νέους σε κίνηση που αντιμετωπίζουν Έμφυλη Βία:

Περιηγηθείτε στις συμβουλές ακολουθώντας τα πράσινα βέλη

Να γνωρίζετε το προσωπικό σας επίπεδο άγχους

Η παρακολούθηση του άγχους σας είναι το πρώτο βήμα για την ανακούφιση.



Βασιστείτε στο προσωπικό σας δίκτυο

Μιλήστε με τους φίλους και τους συναδέλφους σας. Δεν πειράζει να νιώθετε φορτισμένοι. Απλά σιγουρευτείτε ότι έχετε ανθρώπους που μπορείτε να απευθυνθείτε όταν πρέπει να μιλήσετε.



Κανονίστε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας

Μερικές φορές ένας μόνο δεκάλεπτος περίπατος μπορεί να βοηθήσει ώστε τα πράγματα να φαίνονται πιο διαχειρίσιμα. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι βοηθά η ακρόαση μουσικής, ή η γιόγκα ή ένα φλιτζάνι τσάι.



Να είστε ειλικρινής με τον προϊστάμενό σας.

Να είστε ρεαλιστές σχετικά με το τι μπορείτε να επιτύχετε κατά τη διάρκεια της ημέρας σας.



Ζητήστε βοήθεια

Δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα μόνοι σας. Προσεγγίστε τους συναδέλφους σας αν χρειάζεστε υποστήριξη



Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια αν χρειαστεί

Θυμηθείτε...

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε αναστατωμένοι και συγκλονισμένοι από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι νέοι σε κίνηση. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσθε ενοχές όταν τα παιδιά με τα οποία δουλεύετε φαίνεται να βιώνουν πολύ χειρότερες συνθήκες.

Να ξέρετε ότι η άσκηση αυτοφροντίδας είναι μέρος της δουλειάς σας.

Η υγεία και η ευεξία σας είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευεξία των παιδιών με τα οποία δουλεύετε.

Συμπληρώστε την αυτοαξιολόγηση σχετικά με την υπερκόπωση (burn out).

Αφού τελειώσετε, γράψτε τα ονόματα των τριών ατόμων που αισθάνεστε άνετα να πάτε αν χρειαστεί να μιλήσετε.

Και να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να επηρεάσετε την αλλαγή όταν είστε εξαντλημένοι ή εξουθενωμένοι. Εξασκηθείτε στην αυτοφροντίδα, κάντε διαλείμματα όταν τα χρειάζεστε και χρησιμοποιήστε το προσωπικό σας δίκτυο υποστήριξης για να ελαττώσετε το άγχος σας.

Αυτοαξιολόγηση εξουθένωσης («burnout»)

Παρακάτω παρατίθενται δείκτες εξουθένωσης. Διαβάστε κάθε ένα από τα παρακάτω και τικάρτε το σχετικό κουτί ανάλογα με το πόσο συχνά οι δείκτες εμφανίζονται σε εσάς. Στο τέλος της αυτοαξιολόγησης, προσθέστε το σκορ σας για να δείτε το επίπεδο εξουθένωσής σας.

1	Ποτέ
2	Σπάνια
3	Μερικές φορές
4	Τις περισσότερες φορές
5	Πάντα

	1	2	3	4	5
1. Αισθάνομαι ότι δεν έχω ενέργεια					
2. Νιώθω συναισθηματικά άδειος					
3. Εκνευρίζομαι εύκολα από μέλη της ομάδας					
4. Εκνευρίζομαι εύκολα από μικρά προβλήματα					
5. Νιώθω αδικημένος στην εργασία μου					
6. Αισθάνομαι ότι δεν υπάρχει κανείς για να μιλήσω για τα προβλήματα μου					
7. Νιώθω ότι δεν καταφέρνω πολλά στη δουλειά μου					
8. Αισθάνομαι ότι βρίσκομαι υπό τεράστια πίεση					
9. Αισθάνομαι ότι η δουλειά μου δεν μου δίνει όσα θέλω					

10. Νιώθω ότι υπάρχει περισσότερη δουλειά που πρέπει να κάνω από αυτή που ρεαλιστικά μπορώ να κάνω					
11. Νιώθω ότι δεν έχω χρόνο να κάνω ποιοτική εργασία					
12. Νιώθω θλιμμένος όταν σκέφτομαι τη δουλειά μου					
13. Αισθάνομαι ότι δεν είμαι ικανός στην δουλειά μου					
14. Δε βλέπω ουσία στη δουλειά μου					
15. Δεν με νοιάζει τι συμβαίνει με τους ανθρώπους που υποτίθεται ότι βοηθώ					
16. Δεν μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματα μου στην δουλειά					
17. Μου φαίνεται δύσκολο να ξυπνήσω το πρωί και να πάω στη δουλειά					
18. Νιώθω ότι η δουλειά μου είναι χάσιμο χρόνου					
19. Αισθάνομαι ότι δεν υπάρχει ελπίδα σε τίποτα					
20. Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να χαλαρώσω εξαιτίας της δουλειάς μου					
ΣΥΝΟΛΟ					

Δείκτης αποτελεσμάτων

20-40	41-60	61-80	81-100
Δεν υπάρχουν σημάδια εξουθένωσης	Σε κίνδυνο εξουθένωσης	Σημαντική εξουθένωση	Σοβαρή εξουθένωση

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ

Γράψτε τα ονόματα των τριών ανθρώπων στους οποίους αισθάνεστε άνετα να απευθυνθείτε, αν νιώσετε την ανάγκη να μιλήσετε.

1.
2.
3.

ΣΑΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΤΡΕΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ;¹

Ο τρόπος που ζείτε τη ζωή σας μπορεί να έχει μία μεγάλη επίδραση στην υγεία σας, την ευημερία, και το πόσο καλά ή άσχημα διαχειρίζεστε το στρες. Παρακάτω υπάρχουν συμπεριφορές τρόπου ζωής που επηρεάζουν τα επίπεδα στρες. Παρακαλώ τσεκάρτε τα κουτιά που ισχύουν για εσάς. Το να κάνετε μία ειλικρινή αξιολόγηση του πόσο καλά ή φτωχά προσέχετε τον εαυτό σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το στρες στο μέλλον.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Όταν έχετε στρες:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Καπνίζετε/χρησιμοποιείτε καπνό		
Πίνετε πολύ καφέ ή ποτά με καφεΐνη (περισσότερο από 2-3 κούπες την ημέρα)		
Πίνετε αλκοόλ (περισσότερο από τις συνιστώμενες δόσεις του 1-2 την ημέρα)		
Κάνετε υπερβολική χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων χωρίς συνταγή		
Τρώτε περισσότερο ή λιγότερο		
Κάνετε κατάχρηση/υπερβολική χρήση ηρεμιστικών ή άλλων φαρμακευτικών σκευασμάτων χωρίς συνταγή		
Ξοδεύετε υπερβολικά χρήματα (π.χ., έχετε μεγάλο χρέος στην πιστωτική σας κάρτα και έχετε δυσκολία στην εκτέλεση πληρωμών;)		
Βλέπετε υπερβολικά τηλεόραση (περισσότερο από 3-4 ώρες την εβδομάδα)		
Έχετε θυμωμένα ξεσπάσματα		
Κάνετε χρήση παράνομων ναρκωτικών		

1 Πηγή: Άγνωστη

Απομακρύνεστε από ανθρώπους		
Αγνοείτε ή αρνείστε συμπτώματα του στρες;		
Εμπλέκεστε σε αυτοκαταστροφικές σχέσεις		

Αυτές είναι αρνητικές συμπεριφορές αυτοφροντίδας.

Όταν έχετε στρες:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εμπλέκεστε σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά.		
Κοιμάστε 6 με 8 ώρες κάθε βράδυ		
Διατηρείτε καλές διατροφικές συνήθειες		
Βρίσκετε χρόνο να χαλαρώσετε		
Διατηρείτε την αίσθηση του χιούμορ		
Παίζετε		
Διατηρείτε υγιεινές τελετουργίες και ρουτίνες		
Είστε αισιόδοξοι. Εμπλέκεστε σε θετικές σκέψεις		
Περνάτε χρόνο με την οικογένειά σας		
Περνάτε χρόνο με τους φίλους σας		
Κάνετε σχέδια για το μέλλον		
Βρίσκετε τρόπους να διαχειριστείτε το στρες		
Επιβραβεύετε τον εαυτό σας για τις επιτυχίες σας		

Αυτές είναι θετικές συμπεριφορές αυτοφροντίδας.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ²

Αυτό το εργαλείο αξιολόγησης παρέχει μία επισκόπηση των αποτελεσματικών στρατηγικών για τη διατήρηση της αυτοφροντίδας. Αφού ολοκληρώσετε την ολόκληρη την αξιολόγηση, επιλέξτε ένα αντικείμενο από κάθε μέρος που θα δουλέψετε ενεργά για να το βελτιώσετε.

Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, βαθμολογήστε τα ακόλουθα μέρη ανάλογα με τη συχνότητα:

5 = Συχνά

4 = Περιστασιακά

3 = Σπάνια

2 = Ποτέ

1 = Δεν μου έχει συμβεί ποτέ

Σωματική Αυτοφροντίδα

- Τρώτε συχνά (π.χ. πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό)
- Τρώτε υγιεινά
- Αθλείστε
- Λαμβάνετε συχνά φαρμακευτική φροντίδα για πρόληψη
- Λαμβάνετε φαρμακευτική φροντίδα όταν χρειάζεται
- Παίρνετε άδεια όταν χρειάζεται
- Κάνετε μασάζ
- Χορεύετε, κολυμπάτε, περπατάτε, τρέχετε, παίζετε αθλήματα, τραγουδάτε, ή κάνετε κάποια άλλη δραστηριότητα που σας είναι ευχάριστη
- Αφιερώνετε χρόνο για να εκφράζετε τη σεξουαλικότητά σας (μόνοι σας, μ' ένα σύντροφο)
- Κοιμάστε ικανοποιητικά
- Φοράτε ρούχα που σας αρέσουν

2 Source: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

- ___ Κάνετε διακοπές
- ___ Κάνετε εκδρομές ή μικρές διακοπές
- ___ Περνάτε χρόνο μακριά από το τηλέφωνό σας
- ___ Άλλο:

Ψυχολογική Αυτοφροντίδα

- ___ Παίρνετε χρόνο για εσωτερική ανασκόπηση
- ___ Κάνετε την προσωπική σας ψυχοθεραπεία
- ___ Κρατάτε ημερολόγιο
- ___ Διαβάζετε λογοτεχνία που δεν έχει σχέση με την εργασία
- ___ Κάνετε κάτι στο οποίο δεν είστε ειδικοί ή πληρώνεστε
- ___ Μειώνετε το στρες στη ζωή σας
- ___ Αφήνετε άλλους να ανακαλύψουν διαφορετικές πλευρές του εαυτού σας
- ___ Παρατηρείτε την εσωτερική σας εμπειρία —ακούτε τις σκέψεις σας, κρίσεις, πεποιθήσεις, απόψεις, και συναισθήματα
- ___ Ανακαλύπτετε νέα ερεθίσματα, π.χ. πηγαίνετε σ' ένα μουσείο τέχνης, ιστορική έκθεση, αθλητικό γεγονός, θεατρική παράσταση
- ___ Μαθαίνετε να δέχεστε από άλλους
- ___ Είστε περίεργος/η
- ___ Λέτε «όχι» σε επιπλέον ευθύνες καμιά φορά
- ___ Άλλο:

Συναισθηματική Αυτοφροντίδα

- ___ Περνάτε χρόνο με άτομα των οποίων την συντροφιά ευχαριστιέστε
- ___ Μένετε σε επαφή με σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή σας
- ___ Δίνετε στον εαυτό σας επιβεβαίωση, επαινείτε τον εαυτό σας
- ___ Αγαπάτε τον εαυτό σας
- ___ Ξαναδιαβάζετε αγαπημένα βιβλία, ξαναβλέπετε αγαπημένες ταινίες
- ___ Παρατηρείτε παρηγορητικές δραστηριότητες, αντικείμενα, ανθρώπους, σχέσεις, μέρη και τα αναζητείτε
- ___ Επιτρέπετε στον εαυτό σας να κλάψει

- ___ Βρίσκετε πράγματα που σας κάνουν να γελάτε
- ___ Εκφράζετε την αντίθεσή σας με κοινωνική δραστηριότητα, γράμματα και δωρεές, παρελάσεις, διαμαρτυρίες
- ___ Παίζετε με παιδιά
- ___ Άλλο:

Πνευματική Αυτοφροντίδα

- ___ Παίρνετε χρόνο για ενδοσκόπηση
- ___ Περνάτε χρόνο στη φύση
- ___ Βρίσκετε μία πνευματική σύνδεση ή κοινότητα
- ___ Είστε ανοιχτοί στην έμπνευση
- ___ Σας αρέσει η αισιοδοξία και η ελπίδα
- ___ Έχετε επίγνωση των άυλων πλευρών της ζωής
- ___ Προσπαθείτε κατά καιρούς να μην είστε ο υπεύθυνος ή ο ειδικός
- ___ Είστε ανοιχτοί στο άγνωστο
- ___ Ταυτοποιείτε τι είναι σημαντικό για εσάς και παρατηρείτε τη θέση του στη ζωή τους
- ___ Κάνετε διαλογισμό
- ___ Προσεύχεστε
- ___ Τραγουδάτε
- ___ Περνάτε χρόνο με παιδιά
- ___ Έχετε εμπειρίες που προκαλούν θαυμασμό
- ___ Συμβάλετε σε σκοπούς στους οποίους πιστεύετε
- ___ Διαβάζετε βιβλία, παρακολουθείται ομιλίες ακούτε μουσική, κλπ.
- ___ Άλλο:

Εργασιακή ή Επαγγελματική Αυτοφροντίδα

- ___ Κάνετε ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια της εργασίας (π.χ. μεσημεριανό)
- ___ Αφιερώνετε χρόνο για να συζητήσετε με τους συνεργάτες
- ___ Αφιερώνετε ήσυχά χρόνο για την ολοκλήρωση καθηκόντων
- ___ Ταυτοποιείτε σχέδια ή καθήκοντα που είναι συναρπαστικά και προσφέρουν επιβράβευση

- ___ Βάζετε όρια στους πελάτες και τους συναδέλφους σας
- ___ Ισορροπείτε τον φόρτο εργασίας ώστε καμία ημέρα ή κομμάτι της ημέρας είναι υπερβολικό
- ___ Διαμορφώνετε το χώρο εργασίας σας ώστε να είναι άνετος και ανακουφιστικός
- ___ Λαμβάνετε συχνή επίβλεψη ή συμβουλευτική
- ___ Διαπραγματεύεστε για τις ανάγκες σας (οφέλη, αύξηση μισθού)
- ___ Έχετε μία ομάδα υποστήριξης ομιλήκων
- ___ Ανακαλύπτετε μία μη τραυματική περιοχή επαγγελματικού ενδιαφέροντος
- ___ Άλλο:

Ισορροπία

- ___ Αγνίζετε για ισορροπία στην εργασιακή ζωή και τις ημέρες εργασίας
- ___ Αγνίζετε για ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά, οικογένεια, σχέσεις, παιχνίδι και χαλάρωση

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΜΟΥ³

Σκεφτείτε τι κάνετε τώρα για την αυτοφροντίδα σας και κάντε μία λίστα με αυτές τις δραστηριότητες σε κάθε διάσταση της αυτοφροντίδας σ' αυτό το φύλλο εργασίας (ή μπορείτε να προσθέσετε νέες διαστάσεις στο τέλος που αναπαριστούν άλλες πλευρές της ζωής σας). Ταυτοποιήστε νέες στρατηγικές που θα ξεκινήσετε να ενσωματώνετε ως μέρος του πλάνου συνεχόμενης διατήρησης της αυτοφροντίδας σας — δώστε ιδιαίτερη προσοχή στους τομείς στους οποίους δεν αναφερόσασταν στο παρελθόν. Στην τελευταία σελίδα ταυτοποιήστε τα εμπόδια που μπορεί να παρέμβουν στην συνεχόμενη αυτοφροντίδα, πως θα τους

³ (Adapted by Shirley Reiser, LCSW and Lisa D. Butler, PhD from materials provided by Sandra A. Lopez, LCSW, ACSW, University of Houston, Graduate School of Social Work.)

προσεγγίσετε, και οποιαδήποτε αρνητική στρατηγική αντιμετώπισης που θα θέλατε ένα εντοπίσετε για αλλαγή.

<p>ΜΥΑΛΟ Τρέχουσα πρακτική</p> <p>Νέα πρακτική</p>	<p>ΣΩΜΑ Τρέχουσα πρακτική</p> <p>Νέα πρακτική</p>
<p>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ Τρέχουσα πρακτική</p> <p>Νέα πρακτική</p>	<p>ΠΝΕΥΜΑ Τρέχουσα πρακτική</p> <p>Νέα πρακτική</p>

ΕΡΓΑΣΙΑ

Τρέχουσα πρακτική

Νέα πρακτική

ΣΧΕΣΕΙΣ

Τρέχουσα πρακτική

Νέα πρακτική

ΑΛΛΟ:.....

Τρέχουσα πρακτική

Νέα πρακτική

ΑΛΛΟ:.....

Τρέχουσα πρακτική

Νέα πρακτική

Εμπόδια στη διατήρηση των
στρατηγικών αυτοφροντίδας
μου

Πώς θα προσεγγίσω αυτά τα
εμπόδια και θα θυμίσω στον
εαυτό μου να εξασκεί την
αυτοφροντίδα;

Αρνητικές στρατηγικές
αντιμετώπισης που θα ήθελα
να χρησιμοποιώ λιγότερο ή
καθόλου

Τι θα κάνω αντί αυτών;

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ



- Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Εγχειρίδιο εκπαίδευσης: Η επίδραση της έμφυλης βίας σε παιδιά και νέους εν κινήσει
- Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Βιβλίο Εργασίας: ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ, Child Hub Academy web platform
- Alkema, K., Linton, J.M. & Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *J. Soc Work End Life Palliat Care*,4(2):101-19. doi: 10.1080/15524250802353934.
- Δημητρόπουλος Χ., Φιλίππου Ν. (2008). Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της υγείας. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 25(5), 642 – 647. Ανακτήθηκε από <http://www.mednet.gr/archives/2008-5/pdf/642.pdf> στις 28/05/2020.
- Koustelios, A. & Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 1(2), 189 – 203. DOI: 10.1177/1356336X05052896
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2001). Burnout and health. *Handbook of Health Psychology*, 415-426.
- World Health Organisation. What do we mean by self-care? Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/> στις 04/05/2020.

Μανδρώνη, Β. (2018). Η Σχέση των Θετικών Συναισθημάτων και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών Γενικής και Ειδικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (διπλωματική εργασία).

Frankl, V.E. (2010). Το νόημα της ζωής. Αθήνα: Ψυχογιός.

Λακιώτη, Α. (2016). Η Ψυχοθεραπεία ως παράγοντας ενίσχυσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Διδακτορική Διατριβή), Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα, Ελλάδα.
<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/38272>

Παυλόπουλος, Β., Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2003). Διαστάσεις προσωπικότητας ψυχικά ανθεκτικών και ψυχικά ευάλωτων μεταναστών/ παλιννοστούντων μαθητών (ανακοίνωση σε συνέδριο)
http://users.uoa.gr/~vpavlop/memo/oral/2003_ELPSE9.pdf

Παπακωνσταντινοπούλου, Α. (2018). Η ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και η διαφοροποίησή τους ως προς τον παράγοντα μαθησιακές δυσκολίες (Διδακτορική Διατριβή), Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Τομέας Ψυχολογίας

<https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/11794/1/ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ%20ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ%20ΨΥΧΙΚΗ%20ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.pdf>

<https://ideas.ted.com/8-tips-to-help-you-become-more-resilient/>

http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_gr_2014.pdf



Ο εκπαιδευτικός οδηγός χρηματοδοτήθηκε
από το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης
«Δικαιώματα, Ισότητα και Ιθαγένεια» (2014-2020).