



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ;

ΠΗΓΕΣ ΣΤΡΕΣ,
ΥΓΙΕΙΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ,
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ,
ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την ΕΕ. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Η απόκτηση των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων για την ανάπτυξη ενός Ατομικού Σχεδίου Διαχείρισης του Στρες, το οποίο ο κάθε συμμετέχων θα μπορεί να χρησιμοποιήσει μετά την εκπαίδευση για να λειτουργεί καλύτερα τόσο στην εργασία του όσο και στην προσωπική του ζωή

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

- Το στρες είναι ένα εγγενές στοιχείο της επαγγελματικής ζωής. Το παρατεταμένο στρες επιδεινώνει την ποιότητα ζωής, μειώνει την αποτελεσματικότητα στην εργασία και τελικά μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση.
- Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα μάθουν τι είναι το στρες, ποιες μπορεί να είναι οι πηγές του στρες και θα μάθουν στρατηγικές και τεχνικές για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του. Η απόκτηση αυτής της γνώσης και η εξάσκηση στρατηγικών και τεχνικών για την αντιμετώπισή του, θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να μάθουν ποιοι παράγοντες είναι στρεσογόνοι για αυτούς, καθώς και τις μεθόδους που λειτουργούν πιο αποτελεσματικά σε αυτούς.
- Στο τέλος του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναπτύξουν ένα Ατομικό Σχέδιο Διαχείρισης του Στρες, η χρήση του οποίου στην καθημερινή τους ζωή θα τους βοηθήσει να αποτρέψουν αποτελεσματικά τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και να μειώσουν τον κίνδυνο εξουθένωσης.

ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ:

- Τους μηχανισμούς δράσης του στρες,
- Τις πιθανές πηγές στρες,
- Τους τρόπους αντίδρασης σε στρεσογόνες καταστάσεις,
- Τις τεχνικές για την αντιμετώπιση του στρες, συμπεριλαμβανομένης της χαλάρωσης, καθώς και άλλες μεθόδους που τα αποτελέσματά έχουν επιβεβαιωθεί επιστημονικά.

ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ:

- αναγνώριση των παραγόντων στρες και την εξάλειψή τους ή τον περιορισμό των επιπτώσεών τους,
- αναγνώριση των αντιδράσεων στο στρες,
- χρησιμοποίηση στρατηγικών και τεχνικών για την αντιμετώπιση του άγχους,
- την πρόληψη των επιπτώσεων της υπερφόρτωσης που προκύπτει από το άγχος, καθώς και τη μείωση του κινδύνου εξουθένωσης,
- οικοδόμηση ενός περιβάλλοντος που ευνοεί τη διατήρηση της ισορροπίας στην προσωπική και επαγγελματική ζωή,

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ

Η εκπαίδευση απευθύνεται σε
σε δάσκαλους οι οποίοι έρχονται αντιμέτωποι με τις επιπτώσεις της υπερβολικής έκθεσης
στο στρες και θέλουν να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους,
καθώς και όσους θέλουν να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους στις τεχνικές
αντιμετώπισης του άγχους προκειμένου να λάβουν μέτρα για την πρόληψη της
υπερφόρτωσης του στρες.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

- διάλεξη με παρουσίαση,
 - συζήτηση,
 - ατομικές και ομαδικές ασκήσεις,
 - ομαδική καθοδήγηση στην ανάπτυξη ενός Ατομικού Σχεδίου Διαχείρισης Στρες
-
- **Η εκπαίδευση διεξάγεται με τη μορφή εργαστηρίων.** Η μορφή ενός εργαστηρίου απαιτεί τη διεξαγωγή μαθημάτων με διαδραστικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις, να διευκρινίζουν αμφιβολίες και να διεξάγουν συζητήσεις. Στο μέτρο του δυνατού, συνιστάται ο εκπαιδευτής να αναφέρεται σε παραδείγματα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων
 - **Η εκπαίδευση μπορεί να παραδοθεί διαδικτυακά, σε υβριδική ή σταθερή μορφή.**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. Αύξηση γνώσεων για το στρες

- τι είναι στρες;
- πώς λειτουργεί το σώμα μας απέναντι στο στρες;
- πώς να αναγνωρίσετε την αντίδραση στρες;

2. Ποια μπορεί να είναι τα ερεθίσματα του στρες;

- είδη στρεσογόνων παραγόντων
- μεμονωμένοι στρεσογόνοι παράγοντες

3. Παρουσίαση στρατηγικών και τεχνικών αντιμετώπισης του άγχους και εξάσκησης μεμονωμένων τεχνικών.

4. Δημιουργία Ατομικού Σχεδίου Διαχείρισης Στρες

5. Παρακολούθηση εφαρμογής του Ατομικού Σχεδίου Διαχείρισης Στρες

Η ενότητα: Η αύξηση της γνώσης για το στρες περιλαμβάνει τόσο τη θεωρητική γνώση του τι είναι το στρες, πώς λειτουργεί το σώμα μας απέναντι στο στρες και πώς να αναγνωρίζουμε την αντίδραση στο στρες.

Πριν ξεκινήσετε την παρουσίαση, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες ποιες είναι οι προσδοκίες τους από την εκπαίδευση. Στη συνέχεια, μπορείτε να παρουσιάσετε τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στις διαφάνειες σε μορφή διάλεξης με δυνατότητα συζήτησης. Κατά την παρουσίαση, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες τι γνωρίζουν για το θέμα στη διαφάνεια. Στο τέλος της ενότητας οι συμμετέχοντες κάνουν τη σύντομη άσκηση. Μπορούν να παρουσιάσουν στην ομάδα το συμπέρασμα από την άσκηση.

Χρόνος: 1 ώρα

Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν την ενότητα on-line ή επιτόπου.

Η ενότητα: Ποια είναι τα ερεθίσματα του στρες παρουσιάζει θεωρητικές γνώσεις για τους τύπους στρεσογόνων παραγόντων και ασκήσεις που βοηθούν στη χρήση αυτής της γνώσης για τον προσδιορισμό των παραγόντων αυτών που εμφανίζονται στη ζωή ενός συμμετέχοντος στην εκπαίδευση.

Μετά την παρουσίαση των τύπων στρεσογόνων παραγόντων που προτείνουν οι Levi και Frankenhauesser, ζητάτε από τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση που τους δίνει τη δυνατότητα να αναλύσουν μεμονωμένους τύπους στρεσογόνων παραγόντων και να επιλέξουν αυτούς που ισχύουν για αυτούς. Δώστε τους αρκετό χρόνο για ανάλυση και αφού ολοκληρώσετε την άσκηση ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν. Μπορούν να παρουσιάσουν στην ομάδα το συμπέρασμα από την άσκηση.

Χρόνος: 1 ώρα

Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν την ενότητα on-line ή επιτόπου.

Η ενότητα: Παρουσίαση στρατηγικών και τεχνικών για την αντιμετώπιση του στρες και εξάσκηση μεμονωμένων τεχνικών στοχεύει να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση διάφορες μεθόδους αντιμετώπισης του στρες. Μπορείτε να παρουσιάσετε τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στις διαφάνειες σε μορφή διάλεξης με δυνατότητα συζήτησης. Συνιστάται επίσης να αφήσετε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν κάθε μία από τις μεθόδους χαλάρωσης. Κάθε μέθοδος περιγράφεται, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την οδηγία όταν ζητάτε από τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν τη μέθοδο. Μπορείτε επίσης να βρείτε την ηχογράφιση στο διαδίκτυο και να την αναπαράγετε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Στη συνέχεια μπορείτε να τους ζητήσετε να κάνουν την άσκηση που τους δίνει τη δυνατότητα να αποφασίσουν εάν μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τον αντίκτυπο αυτού του στρεσογόνου παράγοντα πάνω τους αλλάζοντας την κατάσταση. Δώστε τους αρκετό χρόνο για ανάλυση και αφού ολοκληρώσετε την άσκηση ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν. Μπορούν να παρουσιάσουν στην ομάδα το συμπέρασμα από την άσκηση..

Χρόνος: 4 ώρες

Συνιστάται η εφαρμογή αυτής της ενότητας επιτόπου ή διαδικτυακά

Η ενότητα: Δημιουργία Ατομικού Σχεδίου Διαχείρισης Στρες

Αυτή η ενότητα διεξάγεται χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της υποβολής ερωτήσεων. Στόχος της ενότητας είναι οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν ένα Ατομικό Σχέδιο Διαχείρισης του Στρες. Καθώς παρουσιάζετε τις διαφάνειες, υποβάλετε στους συμμετέχοντες συγκεκριμένες ερωτήσεις που τους οδηγούν να αναπτύξουν ένα σχέδιο.

Χρόνος: 2 ώρες

Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτήν την ενότητα on-line ή επιτόπου.

Ενότητα: Παρακολούθηση εφαρμογής του Ατομικού Σχεδίου Διαχείρισης Άγχους

Στο τέλος της εκπαίδευσης, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθορίσουν την ημερομηνία που θα ξεκινήσουν την εφαρμογή του σχεδίου. Ενημερώστε τους ότι μπορούν να εφαρμόσουν το σχέδιο μόνοι τους ή να χρησιμοποιήσουν την υποστήριξη υλοποίησης σε ατομικές συνεδρίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

Η παρουσίαση χωρίζεται σε 2 μέρη:

Το πρώτο μέρος περιγράφει τις υποθέσεις της εκπαίδευσης

Το δεύτερο μέρος, που περιλαμβάνει 4 ενότητες, είναι το υλικό που θα παρουσιαστεί στους καταρτιζόμενους

Μπορείτε να χωρίσετε την εκπαίδευση σε μέρη ώστε να ταιριάζει στο πρόγραμμα σας και το πρόγραμμα των συμμετεχόντων, αλλά να θυμάστε ότι δεν συνιστούμε να χωρίσετε τις ενότητες, αλλά να πραγματοποιήσετε ολόκληρο το περιεχόμενο κάθε ενότητας την ίδια μέρα.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Τι είναι το στρες;

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί, αλλά ο όρος «στρες» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην επιστημονική βιβλιογραφία τη δεκαετία του 1950 από τον Hans Selye. Αν και ο όρος χρησιμοποιείται πλέον ευρέως, το «στρες» είναι μια όχι και τόσο ξεκάθαρη έννοια που είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια.

Εδώ είναι οι πιο δημοφιλείς ορισμοί:

«Το στρες είναι η διαδικασία με την οποία περιβαλλοντικοί παράγοντες απειλούν ή διαταράσσουν την ισορροπία του σώματος και με την οποία το σώμα ανταποκρίνεται στην απειλή». (Gatchel R.J., Baum A., Krantz D.S. An introduction to health psychology. Random House, Νέα Υόρκη 1989)

«Μια συγκεκριμένη σχέση μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντος που αξιολογείται από το άτομο ότι εξαντλεί τους πόρους του και απειλεί την ευημερία του» (Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer-Verlag, Νέα Υόρκη, 1984: 19)

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

ΤΥΠΟΙ ΣΤΡΕΣ – ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΚΡΙΤΗΡΙΟ

Το ευεργετικό στρες – καλό στρες

- προσθέτει δύναμη, ενέργεια, αποφασιστικότητα για δράση και παράγει ενέργεια.
- χάρη σε εξωτερικά ερεθίσματα, είμαστε σε θέση να αντιδράσουμε ενστικτωδώς σε ένα συγκεκριμένο γεγονός.
- παρακινεί,
- υποστηρίζει αποτελεσματικά τις διαδικασίες σκέψης, συμπεριλαμβανομένης της επιτάχυνσης της ανάληψης δράσης,
- εμφανίζεται περιοδικά

Το επιβαρυντικό στρες – κακό στρες

- εξαντλεί και καταστρέφει το σώμα.
- προκαλεί χρόνια νευρική ένταση,
- αποδιοργανώνει τη ζωή,
- διαταράσσει τις σωματικές και πνευματικές λειτουργίες,
- λειτουργεί μακροπρόθεσμα,
- προκαλεί δυσκολία στην αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων,
- μειώνει την ανοσία και αυξάνει τη συχνότητα των ασθενειών

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Ο βιολογικός μηχανισμός του στρες είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που περιλαμβάνει αντιδράσεις όπως:

- έκκριση νοραδρεναλίνης στον εγκέφαλο,
- έκκριση αδρεναλίνης από το μυελό των επινεφριδίων στο αίμα,
- ενεργοποίηση διαδικασιών μνήμης,
- έκκριση κορτιζόλης από το μυελό των επινεφριδίων στο αίμα (αύξηση της στεροειδούς ορμόνης),
- αυξημένος καρδιακός ρυθμός,
- αύξηση της αρτηριακής πίεσης,
- ταχύτερη αναπνοή,
- αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα,
- αύξηση της ροής του αίματος στους μύες και τον εγκέφαλο.

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Τα φυσιολογικά συμπτώματα του στρες περιλαμβάνουν:

- χλωμό δέρμα,
- ιδρώμα,
- γρήγορος καρδιακός παλμός,
- αυξημένη μυϊκή ένταση,
- αυξημένη αρτηριακή πίεση,
- ξηροστομία,
- πόνος στην πλάτη και στον αυχένα,
- δυσπεψία,
- πονοκεφάλους,
- χαμηλή ανοσία με αποτέλεσμα συχνά κρυολογήματα,
- αϋπνία και γενική διέγερση.
- οι γυναίκες μπορεί επίσης να εμφανίσουν διαταραχές της εμμήνου ρύσεως.

Σε περιπτώσεις χρόνιου στρες, τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν και ψυχοσωματικές παθήσεις

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Στον τομέα των συναισθημάτων, τα πιο κοινά συμπτώματα του στρες είναι:

- ευερεθιστότητα,
- θυμός,
- εμμονική σκέψη για το πρόβλημα,
- ανησυχία,
- κατάθλιψη και μια γενική κατάσταση συνεχούς έντασης.

Στη συμπεριφορά, το άγχος εκδηλώνεται μέσω:

- ανήσυχου ύπνου,
- αδυναμία ξεκούρασης,
- ξαφνικές εκρήξεις θυμού ή κλάματος,
- αργά αντανakλαστικά,
- κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών.
- αλλαγές στη διατροφή, για παράδειγμα υπερκατανάλωση τροφής ή, αντίθετα, έλλειψη όρεξης.

ΑΥΞΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Ο Hans Selye ανακάλυψε «το σύνδρομο γενικής προσαρμογής», μια μη ειδική φυσιολογική απόκριση του σώματος στο στρες.

Το σύνδρομο γενικής προσαρμογής χωρίζεται σε τρεις φάσεις:

- την αντίδραση συναγερμού,
- το στάδιο αντίστασης,
- το στάδιο εξάντλησης

Οι στρεσογόνοι παράγοντες υποβάλουν το σώμα σε μια διαδικασία τριών φάσεων - πρώτα υπάρχει σοκ, μετά η προσαρμογή, μετά η αποδυνάμωση όλων των φυσικών πόρων, που μπορεί τελικά να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, ακόμη και σε θάνατο.



Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ

Η αντίδραση συναγερμού είναι η άμεση αντίδραση του σώματος σε μια κατάσταση απειλής ή κινδύνου, παρόμοια με την αντίδραση «πάλης ή φυγής» που περιγράφει η Cannon. Κατά τη διάρκεια μιας απάντησης σε συναγερμό, λαμβάνετε πληροφορίες για τον στρεσογόνο παράγοντα και το σώμα σας σας ειδοποιεί μέσω μιας σειράς φυσιολογικών αποκρίσεων που σας παρέχουν ενέργεια για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση.



ΣΤΑΔΙΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Σε περίπτωση μακροχρόνιας έκθεσης σε στρεσογόνο παράγοντα, ο οργανισμός μπαίνει στο στάδιο της αντίστασης. Σε αυτό το στάδιο, το αρχικό σοκ της απόκρισης του συναγερμού υποχωρεί και το σώμα προσαρμόζεται στον στρεσογόνο παράγοντα. Το σώμα παραμένει έτοιμο να δράσει όλη την ώρα, όπως ακριβώς έκανε κατά την αντίδραση συναγερμού, αλλά με μικρότερη ένταση.



ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ

Εάν η έκθεση σε ένα στρεσογόνο παράγοντα συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, εμφανίζεται το στάδιο της εξάντλησης. Σε αυτό το στάδιο, το άτομο δεν είναι πλέον σε θέση να προσαρμοστεί στον στρεσογόνο παράγοντα: η ικανότητα του σώματος να αντισταθεί εξαντλείται και οι ιστοί και τα όργανα κουράζονται σωματικά. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να συμβεί ασθένεια, μόνιμη βλάβη, ακόμη και θάνατος.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΧΡΟΝΙΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το μακροχρόνιο στρες οδηγεί σε μια κατάσταση στην οποία εμφανίζονται ψυχολογικές παθήσεις στη φυσιολογική πλευρά του σώματος. Οι λεγόμενες ψυχοσωματικές παθήσεις είναι μια ομάδα ασθενειών που σχετίζονται με αλλαγές οργάνων, στην αιτιολογία των οποίων σημαντικό ρόλο παίζουν ψυχικοί παράγοντες. Στις περισσότερες περιπτώσεις, πρόκειται για χρόνιες ασθένειες που επιδεινώνονται περιοδικά.



ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Πώς αντέδρασες στο στρες;

Σκέψου τρεις στρεσογόνες καταστάσεις για εσένα.

Θυμήσου ποιες ήταν οι αντιδράσεις σου.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ
ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΥΠΟΙ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ LEVI AND FRANKENHAUSER

- παράγοντες άγχους που είναι εγγενείς στην ίδια την δουλειά, π.χ.: ποιοτική και ποσοτική υπερφόρτωση εργασίας, πίεση χρόνου και απόλυτες προθεσμίες, συνθήκες εργασίας, εργασία σε βάρδιες, ανάγκη παρακολούθησης των τεχνολογικών αλλαγών.
- κοινωνικές σχέσεις με ανωτέρους, υφισταμένους, συναδέλφους π.χ.: αδυναμία συμμόρφωσης, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, εσφαλμένη κοινωνική πολιτική.
- οργανωτική δομή και συναισθηματικό κλίμα, δηλαδή έλλειψη κοινής ευθύνης, αίσθημα μοναξιάς, κακή διαπροσωπική επικοινωνία
- θέση στον οργανισμό, δηλαδή: ασάφεια ρόλου και φύση που δημιουργεί συγκρούσεις, ευθύνη για πράγματα και άτομα ακατάλληλα για τον ρόλο, υπερβολική εξάρτηση από τη μεσαία διοίκηση.
- μη οργανωτικές πηγές, π.χ.: οικογενειακά προβλήματα, κρίσεις ζωής, οικονομικές δυσκολίες, συγκρούσεις που σχετίζονται με χαμηλή αξιοπιστία και την πολιτική της εταιρείας, συγκρούσεις στην εργασία και στο σπίτι, έλλειψη θεσμικής υποστήριξης.
- επαγγελματική σταδιοδρομία, δηλ.: η τρέχουσα επαγγελματική κατάσταση δεν συνάδει με τα προσόντα και τις φιλοδοξίες, έλλειψη προοπτικών εξέλιξης

Είδη στρεσογόνων παραγόντων	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Εάν ναι, κατονόμασε τον παράγοντα
παράγοντες άγχους που είναι εγγενείς στην ίδια την εργασία			
κοινωνικές σχέσεις με προϊσταμένους, υφισταμένους, συναδέλφους, γονείς μαθητών			
οργανωτική δομή και συναισθηματικό κλίμα			
θέση στον οργανισμό			
μη οργανωτικές πηγές			
επαγγελματική σταδιοδρομία			

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΟΙ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ

Αναλύστε μεμονωμένους τύπους στρεσογόνων παραγόντων και επιλέξτε αυτούς που ισχύουν για εσάς. Ονομάστε συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ
ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

- καθορισμός προτεραιοτήτων και αξιών στη ζωή
- σωματική δραστηριότητα
- σωστή διατροφή
- εξασφαλίζοντας υγιή ύπνο
- ενδυνάμωση επικοινωνιακών σχέσεων με άλλους ανθρώπους
- αλλαγή στάσης απέναντι στις αγχωτικές καταστάσεις
- Εφαρμογή δράσεων που θα συμβάλουν σε καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- λήψη μέτρων για την αλλαγή καταστάσεων που οδηγούν σε άγχος
- εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης





Click on any of the core values above to edit or delete

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΞΙΩΝ ΣΤΗ ΖΩΗ

1. σκεφτείτε ποια είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία στη ζωή σας και τις αξίες που τα συνοδεύουν.
2. χωρίστε τον κύκλο σε 8 ίσα μέρη και γράψτε σε καθένα από αυτά τα στοιχεία της ζωής σας που εκτιμάτε περισσότερο στη ζωή
3. Γράψτε τον αριθμό από το 1-8 για καθεμία από τις αξίες, όπου το 1 σημαίνει την περισσότερο σημαντική και το 8 τη λιγότερο σημαντική

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



- Η άσκηση βοηθά στη μείωση του στρες απελευθερώνοντας ενδορφίνες, ορμόνες ευτυχίας που βελτιώνουν τη διάθεσή σας και βοηθούν στη χαλάρωση. Η άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στη βελτίωση του ύπνου και στη μείωση της αίσθησης κόπωσης, κάτι που βοηθά επίσης στη μείωση του στρες.
- Τι είδους σωματική δραστηριότητα πρέπει να δοκιμάσετε για να αντιμετωπίσετε το άγχος; Εξαρτάται από τις προτιμήσεις σας και δυνατότητες σας. **Είναι σημαντικό να επιλέξετε κάτι που απολαμβάνετε και είναι κατάλληλο για εσάς.** Αυτό μπορεί να είναι, για παράδειγμα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι ή γιόγκα. Είναι σημαντικό η δραστηριότητα να είναι τακτική και να μην υπερφορτώνει το σώμα σας.
- Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνάτε τη σωστή προθέρμανση και τις διατάσεις, καθώς και την ασφάλεια κατά την εκτέλεση ασκήσεων. **Αξίζει επίσης να θυμάστε τη σωστή ενυδάτωση και διατροφή μετά τη σωματική άσκηση**

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μια σωστή διατροφή μπορεί να είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης του στρες. Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ευημερία και την υγεία σας, και έτσι να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος.

Ορισμένες τροφές μπορούν να έχουν ηρεμιστική δράση και να βοηθήσουν στη μείωση του στρες. Τέτοια προϊόντα περιλαμβάνουν, για παράδειγμα:

Φρούτα και λαχανικά – περιέχουν βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ευεξία σας.

Δημητριακά ολικής αλέσεως – περιέχουν βιταμίνη Β, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες.

Ξηροί καρποί και σπόροι – περιέχουν μαγνήσιο, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της έντασης.

Διάφοροι τύποι τσαγιού - για παράδειγμα βάλσαμο λεμονιού ή χαμομήλι - μπορεί να έχουν μια ηρεμιστική δράση.

Φυσικά, δεν πρέπει να αποκλείσετε εντελώς από τη διατροφή σας προϊόντα που μπορούν να τονώσουν τον οργανισμό (π.χ. καφές), αλλά αξίζει να περιορίσετε την κατανάλωσή τους σε καταστάσεις που αισθάνεστε πολύ αγχωμένοι.

Εκτός από τη σωστή διατροφή, είναι επίσης σημαντικό να τρώτε τακτικά γεύματα.



ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΥΓΙΗ ΥΠΝΟ



Ο υγιής ύπνος είναι ένα σημαντικό ζήτημα για τη διαχείριση του στρες. Ακολουθούν μερικές συμβουλές που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου:

- **Διατηρήστε τακτικές ώρες ύπνου.** Προσπαθήστε να πηγαίνετε για ύπνο και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα.
- **Δημιουργήστε άνετες συνθήκες ύπνου.** Βεβαιωθείτε ότι το στρώμα και τα μαξιλάρια σας είναι άνετα και ότι η θερμοκρασία δωματίου είναι κατάλληλη.
- **Αποφύγετε τα περιττά ερεθίσματα πριν τον ύπνο.** Προσπαθήστε να αποφύγετε να παρακολουθείτε τηλεόραση, να κοιτάτε στο κινητό τηλέφωνο ή να διαβάζετε βαριά βιβλία πριν πάτε για ύπνο.
- **Προσπαθήστε να χαλαρώσετε πριν πάτε για ύπνο.** Μπορείτε να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο, να πιείτε τσάι από βότανα ή να ακούσετε ήρεμη μουσική.
- **Φροντίστε να κοιμάστε αρκετά.** Οι ενήλικες πρέπει να κοιμούνται από 7 έως 9 ώρες την ημέρα.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ



Το να έχεις καλές σχέσεις με τους άλλους μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο στην αντιμετώπιση του άγχους. Οι καλές σχέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την ικανότητα σύνδεσης με άτομα στην εργασία ή στην ευρύτερη κοινωνία, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης και μοναξιάς.

Το να φροντίζετε τις σχέσεις σας με τους άλλους μπορεί να σας βοηθήσει να χτίσετε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας, κάτι που με τη σειρά του μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους.

Είναι σημαντικό να αναζητήσετε τρόπους για να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε ένα υγιές δίκτυο υποστήριξης που μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε δύσκολες καταστάσεις και συναισθήματα, π.χ. να συμμετέχετε σε ομάδες υποστήριξης, να αναπτύξετε σχέσεις με μέντορες ή συμβούλους ή ακόμα και να μιλήσετε με φίλους και συγγενείς για τα συναισθήματα και τις ανησυχίες σας.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΗΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΑΓΧΩΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ



Ο τρόπος αντιμετώπισης του άγχους είναι **να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε για την αγχωτική κατάσταση**. Αντί να βλέπετε τις αγχωτικές καταστάσεις ως αρνητικές και αφόρητες, μπορείτε να αρχίσετε να τις βλέπετε ως προκλήσεις που θα σας βοηθήσουν να αναπτυχθείτε και να γίνετε πιο δυνατοί.

Ακολουθούν μερικές μέθοδοι που μπορούν να βοηθήσουν στην αλλαγή της στάσης απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις:

- Αντί να εστιάζετε σε πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε, **εστιάστε την προσοχή σας σε αυτά που μπορείτε να αλλάξετε ή να ελέγξετε**. Μπορεί να είναι η αντίδρασή σας σε μια κατάσταση ή ο τρόπος που την επιλύετε.
- **Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας**. Μπορείτε να πείτε ναι σε αυτό που νιώθετε και να αφήσετε τα συναισθήματα να ρέουν μέσα σας.
- Μερικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν το άγχος γράφοντας, ζωγραφίζοντας ή μιλώντας για τα συναισθήματά τους. **Προσπαθήστε να βρείτε έναν τρόπο που θα σας βοηθήσει να εκφράσετε το πώς νιώθετε και θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος**.
- Αντί να παίρνετε στα σοβαρά μια αγχωτική κατάσταση, **προσπαθήστε να βρείτε κάτι αστείο σε αυτήν ή προσεγγίστε την με κάποια απόσταση**. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την ένταση και να αντιμετωπίσετε καλύτερα την κατάσταση.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΡΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ ΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ



Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι ένα σημαντικό στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής και μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:

Καθορίστε τις προτεραιότητές σας. Σκεφτείτε τι είναι πιο σημαντικά για εσάς και επικεντρωθείτε σε αυτά τα πράγματα.

Θέστε όρια. Δεν χρειάζεται να είστε πάντα διαθέσιμοι για δουλειά. Προσδιορίστε πότε είστε έτοιμοι να εργαστείτε και πότε θέλετε να έχετε χρόνο για τον εαυτό σας.

Διατηρήστε ισορροπία στη ζωή σας. Προσπαθήστε να ισορροπήσετε την εργασία με άλλες δραστηριότητες όπως η οικογένεια, οι φίλοι, τα χόμπι και η χαλάρωση.

Λάβετε βοήθεια. Δεν χρειάζεται να κουβαλάς τα πάντα μόνος σου. Ζητήστε βοήθεια από την οικογένεια, τους φίλους ή τους συναδέλφους σας εάν χρειάζεστε υποστήριξη.

Φροντίστε την υγεία σας. Θυμηθείτε να υποβάλλεστε σε τακτικές ιατρικές εξετάσεις, να ξεκουράζεστε και να ασκείτε για να διατηρήσετε την ευεξία σας και να μειώσετε το άγχος.

Να θυμάστε ότι ο καθένας έχει διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις όσον αφορά την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Είναι σημαντικό να βρείτε μια λύση που να λειτουργεί για εσάς και τον τρόπο ζωής σας.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΣΤΡΕΣ



Ο εντοπισμός των πηγών άγχους είναι ένα σημαντικό βήμα στη διαδικασία ανάληψης δράσης για την αλλαγή καταστάσεων που οδηγούν σε άγχος. Περιλαμβάνει τον εντοπισμό καταστάσεων ή γεγονότων που προκαλούν άγχος και ποια είναι σημαντικά για να αποφασίσετε εάν είναι δυνατόν να τα αλλάξετε.

Να θυμάστε ότι δεν μπορούν να αλλάξουν όλα όσα σας προκαλούν άγχος. Και αν αυτό δεν είναι πραγματικά δυνατό, τότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία από τις υπόλοιπες προτεινόμενες μεθόδους αντιμετώπισης του άγχους.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ



- Ασκήσεις αναπνοής
- Διαλογισμός
- Οραματισμός
- Εκπαίδευση Jacobson - προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ασκήσεις αναπνοής



Οποιαδήποτε κατάσταση προκαλεί άγχος αυτόματα προκαλεί ρηχή αναπνοή, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και ασυνείδητη μυϊκή ένταση. Όσο περισσότερο είμαστε αγχωμένοι, τόσο πιο ακανόνιστη και ανήσυχη γίνεται η αναπνοή μας.

Παράδειγμα άσκησης:

- **Τεχνική αναπνοής 4-7-8** – Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα της αναπνοής για 7 δευτερόλεπτα και εκπνοή από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια επαναλάβετε μέχρι να νιώσετε ήρεμοι.

Συμβουλές:

- αναπνεύστε αργά
- βεβαιωθείτε ότι κάθε φορά η κοιλιά σας διαστέλλεται όταν εισπνέετε και συρρικνώνεται όταν εκπνέετε.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Διαλογισμός

Ο διαλογισμός είναι μια νοητική πρακτική που στοχεύει να εστιάσει την προσοχή σας, να ηρεμήσει το μυαλό σας και να επιτύχει μια κατάσταση επίγνωσης ή χαλάρωσης. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές τεχνικές διαλογισμού, αλλά όλες έχουν έναν κοινό στόχο: την ανάπτυξη της ικανότητας να παρατηρείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και το σώμα σας χωρίς να κρίνετε ή να εμπλέκεσθε σε αυτά

Οδηγία:

1. Ασκήσεις μέτρησης αναπνοής: Μετρώντας μέχρι το δέκα:

Εισπνεύστε και εκπνεύστε, μετρώντας από το 1 έως το 10. Όταν φτάσετε στο 10, ξεκινήστε ξανά.

2. Ασκήσεις αναπνευστικού ρυθμού: Μακρά εκπνοή:

Πάρτε μια σύντομη εισπνοή και μια μακρά, αργή εκπνοή. Εστιάστε στην αίσθηση της εκπνοής σας καθώς απελευθερώνει την ένταση.

3. Παρατήρηση Σκέψεων: Όταν προκύπτει μια σκέψη, απλά προσέξτε την. Μην το κρίνετε ως καλή ή κακή, απλώς παρατηρήστε την σαν ένα σύννεφο στον ουρανό.

Συμβουλή: μπορείτε να βρείτε πολλές ηχογραφήσεις διαλογισμού στο Διαδίκτυο, για παράδειγμα στο YouTube. Μπορεί να βρείτε διαφορετικά είδη διαλογισμού, αλλά χάρη σε αυτό, μπορείτε να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει περισσότερο.



ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ



Οραματισμός

Ο οραματισμός επεκτείνει την ικανότητά σας να ξεκουράζεστε και να χαλαρώνετε εστιάζοντας το μυαλό σας σε πιο ηρεμιστικές και θετικές εικόνες

Παράδειγμα άσκησης:

1. Ξαπλώστε άνετα και ακούστε χαλαρωτική μουσική,
2. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι βρίσκεστε στην παραλία. Νιώθετε τη ζεστή άμμο κάτω από τα πόδια σας και τη ζεστασιά των ακτίνων του ήλιου πάνω σας. Αναπνεύστε.
3. Ένα ζεστό κύμα θάλασσας αγγίζει τα πόδια σας και τα πλένει. Τα πόδια σας χαλαρώνουν. Φανταστείτε ότι ένα κύμα της θάλασσας πλένει τα πόδια σας πολλές φορές.
4. Μετά από λίγο, το ζεστό κύμα της θάλασσας επιστρέφει και πλένει ολόκληρα τα πόδια σας. Τα πόδια σας γίνονται ανάλαφρα και χαλαρά.
5. Επαναλάβετε αυτή τη σκηνή, φανταστείτε τα υπόλοιπα μέρη του σώματός σας να πλένονται από τα κύματα της θάλασσας: μηρούς, γοφούς, κοιλιά, χέρια, χέρια, λαιμός, πρόσωπο, κεφάλι και τέλος ολόκληρο το σώμα σας.
6. Όταν είστε απόλυτα χαλαροί, δείτε τον εαυτό σας στην παραλία, ξαπλωμένο στην άμμο και νιώστε το άγγιγμα των ζεστών ακτίνων του ήλιου που δίνουν στο σώμα σας, μεγάλη ενέργεια και δύναμη.
7. Μόλις επιτύχετε μια κατάσταση γαλήνης και χαλάρωσης, προσπαθήστε να ηρεμήσετε τις σκέψεις σας. Αν προκύψει μια σκέψη, αφήστε την να κυλήσει.
8. Τέλος, πάρτε 5 αργές και βαθιές αναπνοές, ανοίξτε τα μάτια σας αργά και κινηθείτε απαλά, σαν να βγαίνετε από έναν καλό ύπνο.

Συμβουλή: μπορείτε να βρείτε πολλές εγγραφές χαλάρωσης μέσω οραματισμού στο Διαδίκτυο, για παράδειγμα στο YouTube. Μπορείτε να επιλέξετε αυτή που σας ταιριάζει περισσότερο.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Εκπαίδευση Jacobson - προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Βασίζεται στη θεωρία ότι η σχέση μεταξύ σωματικής και ψυχικής έντασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εξάλειψη των ψυχικών συμπτωμάτων του στρες χαλαρώνοντας το σώμα - ηρεμώντας την ταχεία αναπνοή και με μυϊκή χαλάρωση, καθώς και μαθαίνοντας να ελέγχεις τη σωματική ένταση και, επομένως, να αντιμετωπίζεις το άγχος πιο αποτελεσματικά σε καθημερινή βάση.

Οδηγία:

1. Πάρτε δύο βαθιές αναπνοές. Προσπαθήστε να εκπνεύσετε αργά.
2. Κάντε γροθιές και με τα δύο χέρια. Νιώστε την ένταση. Κρατήστε για περίπου 5 δευτερόλεπτα... και χαλαρώστε... Νιώστε τα χέρια σας να χαλαρώνουν ευχάριστα.
3. Τώρα σφίξτε όλους τους μύες και στα δύο χέρια, πιέζοντας τους πήχεις στους ώμους σας. Κρατήστε... και χαλαρώστε...
4. Σηκώστε τους ώμους σας όσο πιο ψηλά γίνεται – σαν να ανασηκώνετε τους ώμους σας. Κρατήστε... χαλαρώστε...
5. Σηκώστε τα φρύδια σας ψηλά και ταυτόχρονα συνοφρυώστε όσο περισσότερο μπορείτε. Κρατήστε... χαλαρώστε...
6. Τώρα κλείστε τα μάτια σας, σφίξτε τα βλέφαρά σας και σφίξτε όλους τους μύες γύρω από τα μάτια σας. Πιέστε σφιχτά... και χαλαρώστε...
7. Σφίξτε τα δόντια σας και ταυτόχρονα πιέστε σταθερά τη γλώσσα σας στον ουρανίσκο. Κρατήστε... χαλαρώστε...
8. Ανοίξτε το στόμα σας όσο περισσότερο μπορείτε μέχρι να νιώσετε την ένταση. Κρατήστε... χαλαρώστε...
9. Μετακινήστε το κεφάλι σας προς τα πίσω και σφίξτε τους πίσω μύες του λαιμού σας. Κρατήστε... χαλαρώστε... Επαναλάβετε δύο φορές καθώς οι μύες του λαιμού είναι συνήθως οι πιο τεντωμένοι.
10. Χαμηλώστε το κεφάλι σας χαμηλά, βάλτε το πηγούνι σας στο στήθος σας. Προσοχή στην ένταση. Κρατήστε... χαλαρώστε...
11. Τραβήξτε τα χέρια σας προς τα πίσω, ώστε να τεντώσετε τους μύες της πλάτης σας, τραβώντας τους σε μια καμάρα. Κρατήστε... χαλαρώστε...
12. Πάρτε μια βαθιά ανάσα για να γεμίσετε τους πνεύμονές σας με αέρα και να σφίξετε τους μύες του στήθους σας. Κρατήστε... αφήστε τον αέρα και χαλαρώστε...



ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ



Εκπαίδευση Jacobson - προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Βασίζεται στη θεωρία ότι η σχέση μεταξύ σωματικής και ψυχικής έντασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εξάλειψη των ψυχικών συμπτωμάτων του στρες χαλαρώνοντας το σώμα - ηρεμώντας την ταχεία αναπνοή και με μυϊκή χαλάρωση, καθώς και μαθαίνοντας να ελέγχεις τη σωματική ένταση και, επομένως, να αντιμετωπίζεις το άγχος πιο αποτελεσματικά σε καθημερινή βάση.

Οδηγία:

13. Τραβήξτε το στομάχι σας προς τα μέσα σαν να προσπαθείτε να το πιέσετε στη σπονδυλική σας στήλη. Κρατήστε... χαλαρώστε...
14. Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες. Κρατήστε... χαλαρώστε...
15. Σφίξτε τους μύες των γλουτών σας για να σηκωθείτε λίγο. Κρατήστε... χαλαρώστε...
16. Ισιώστε τα πόδια σας και σφίξτε τους μηρούς σας. Τεντώστε τους μυς σας. Κρατήστε... χαλαρώστε...
17. Σφίξτε τους μύες της γάμπας σας. Κρατήστε... χαλαρώστε...
18. Σηκώστε τα πόδια σας από το έδαφος και με τα δάχτυλα στραμμένα προς το κεφάλι σας όσο το δυνατόν περισσότερο, σφίξτε τους μύες των ποδιών σας. Κρατήστε... χαλαρώστε...
19. Σήκωσε ξανά τα πόδια σου, αυτή τη φορά κουλουριάζοντας τα δάχτυλα των ποδιών σου σαν να προσπαθείς να τα θάψεις στην άμμο. Τεντώστε τους μύες των ποδιών σας. Κρατήστε... αφήστε...
20. Αναπνέετε βαθιά όλη την ώρα. Νιώστε την κατάσταση χαλάρωσης στην οποία βρίσκεται το σώμα σας αυτή τη στιγμή. Εάν αισθάνεστε ότι κάποιος μυς είναι ακόμα σφιγμένος, σφίξτε τον και αφήστε τον. Αν θέλετε να χαλαρώσετε κάποιο σημείο του σώματός σας, κάντε το. Τώρα ξέρετε πώς. Γεμίστε τον εαυτό σας με αυτή την ευτυχισμένη κατάσταση για λίγα λεπτά. Μπορείτε να ταξιδέψετε με τη φαντασία σας σε κάποιο ωραίο, ήσυχο μέρος.
21. Όταν νιώσετε ότι η άσκηση έχει τελειώσει, πάρτε τρεις βαθιές ανάσες και σηκωθείτε.

Συμβουλή: μπορείτε να βρείτε πολλές ηχογραφήσεις της εκπαίδευσης του Jacobson στο Διαδίκτυο, για παράδειγμα στο YouTube. Μπορεί να βρείτε προπονήσεις που έχουν λίγο διαφορετική διαδικασία, αλλά χάρη σε αυτές, μπορείτε να επιλέξετε αυτές που σας ταιριάζουν περισσότερο.

Στρεσογόνος παράγοντας	Μπορώ να κάνω τις ακόλουθες ενέργειες για να αλλάξω την κατάσταση: ...	Δεν μπορώ να αναλάβω δράση για να αλλάξω την κατάσταση, αλλά μπορώ να ελαχιστοποιήσω την επίδραση του στρεσογόνου παράγοντα...

ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ;

Επιλέξτε, από τη λίστα που δημιουργήθηκε στην ενότητα II, στρεσογόνοι παράγοντες που επαναλαμβάνονται τακτικά και αποφασίστε εάν μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τον αντίκτυπό τους πάνω σας αλλάζοντας την κατάσταση. Εάν δεν μπορείτε να αλλάξετε την κατάσταση, σκεφτείτε τη χαλάρωση ή κάποια άλλη τεχνική που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε.

Παραδείγματα:

- Στρεσογόνος παράγοντας: γρήγορες τεχνολογικές αλλαγές.** Μπορώ να αναλάβω δράση για να αλλάξω την κατάσταση: να ζητήσω από το σχολείο πρόσθετη εκπαίδευση για την αναβάθμιση των ικανοτήτων ΤΠΕ
- Στρεσογόνος παράγοντας: πίεση χρόνου.** Δεν μπορώ να αναλάβω δράση για να αλλάξω την κατάσταση, αλλά μπορώ να ελαχιστοποιήσω την επίδρασή του κάνοντας μικρά διαλείμματα από τη δουλειά για ασκήσεις αναπνοής



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απάντηση στις ερωτήσεις:

- Πρέπει να αλλάξω τις προτεραιότητές μου για να κάνω τη ζωή μου λιγότερο αγχωτική;
- Χρειάζεται να εισάγω ή να αυξήσω τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή μου για να νιώσω καλύτερα;
- Χρειάζεται να βελτιώσω τη διατροφή μου για να νιώσω καλύτερα;
- Χρειάζεται να βελτιώσω την ποιότητα του ύπνου μου για να νιώσω καλύτερα;
- Χρειάζεται να ενισχύσω τις επικοινωνιακές σχέσεις με άλλους ανθρώπους για να έχω περισσότερη υποστήριξη;
- Χρειάζεται να αλλάξω τη στάση μου σε αγχωτικές καταστάσεις για να αντιμετωπίσω καλύτερα το άγχος;
- Χρειάζεται να υλοποιήσω ενέργειες που θα συμβάλουν σε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
- Χρειάζεται να αναλάβω δράση για να αλλάξω καταστάσεις στη δουλειά μου που οδηγούν σε άγχος;
- Χρειάζεται να εισαγάγω τεχνικές χαλάρωσης για να αντιμετωπίσω καλύτερα το άγχος;

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Για να σχεδιάσετε ένα Ατομικό Σχέδιο Διαχείρισης Στρες πρέπει να:

- λάβετε υπόψη τις απαντήσεις «ναι» στις ερωτήσεις που υποδεικνύουν τις τεχνικές και τις στρατηγικές που θεωρείτε σημαντικότερες για την ευημερία σας,
- «δουλέψτε» στο δικό σας σχέδιο δράσης με βάση τις γνώσεις που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και τα αποτελέσματα των ασκήσεων.

Στις επόμενες διαφάνειες θα βρείτε συγκεκριμένες συμβουλές και ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να φτιάξετε το σχέδιο.



ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Πρέπει να αλλάξω τις προτεραιότητές μου για να κάνω τη ζωή μου λιγότερο αγχωτική;

1. Σκεφτείτε από ποιες αξίες στη ζωή σας είστε ικανοποιημένοι.
2. Σκεφτείτε από ποιες αξίες στη ζωή σας είστε δυσαρεστημένοι και σκεφτείτε τουλάχιστον 2 ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να αυξήσετε την ικανοποίηση.
3. Καταγράψτε αυτές τις ενέργειες και καθορίστε πότε μπορείτε να τις κάνετε.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να εισάγω ή να αυξήσω τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή μου για να νιώσω καλύτερα;

1. Ποιες σωματικές δραστηριότητες σας αρέσουν περισσότερο;
2. Ποια φυσική δραστηριότητα μπορείτε να εισάγετε ή να αυξήσετε αρκετά εύκολα;
3. Τι χρειάζεται να κάνετε για αυτό;
4. Πότε μπορείτε να ξεκινήσετε;
5. Πόσες φορές την εβδομάδα μπορείτε να το κάνετε;

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να βελτιώσω τη διατροφή μου για να νιώσω καλύτερα;

1. Χρειάζεται να επικοινωνήσετε με διαιτολόγο για να εισαγάγετε τις αλλαγές ή μπορείτε να τις κάνετε μόνοι σας;
2. Εάν χρειάζεστε διαιτολόγο, σκεφτείτε πότε μπορείτε να τον συναντήσετε;
3. Αν δεν χρειάζεστε διαιτολόγο, ποιες αλλαγές στη διατροφή σας μπορείτε να εισάγετε μόνοι σας;

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να βελτιώσω την ποιότητα του ύπνου μου για να νιώσω καλύτερα;

1. Τι μπορείτε να κάνετε για να:

- εισαγάγετε τακτικές ώρες ύπνου (αν σας αφορά);
- δημιουργήσετε άνετες συνθήκες ύπνου (αν σας αφορά);
- αποφύγετε τα περιττά ερεθίσματα πριν τον ύπνο (αν σας αφορά);
- χαλαρώστε πριν πάτε για ύπνο (αν σας αφορά);
- να κοιμάστε αρκετή ώρα (αν σας αφορά);

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να ενισχύσω τις εποικοδομητικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους για να έχω περισσότερη υποστήριξη;

1. Πώς μπορείτε να ενισχύσετε τις σχέσεις σας με ανθρώπους από τη δουλειά;
2. Πώς μπορείτε να ενισχύσετε τις σχέσεις σας με την οικογένειά σας;
3. Πώς μπορείτε να ενισχύσετε σας τις σχέσεις με τους φίλους σας;
4. Πιστεύετε ότι το να βρείτε και να εμπλακείτε σε μια ομάδα της οποίας οι στόχοι ταιριάζουν με τις αξίες σας θα ήταν όφελος για εσάς;
5. Πιστεύετε ότι θα επωφεληθείτε από την υποστήριξη ενός ειδικού, π.χ. ειδικός εξουθένωσης ή μέντορα ή ψυχολόγο;

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να αλλάξω τη στάση μου σε αγχωτικές καταστάσεις για να αντιμετωπίσω καλύτερα το άγχος;

1. Ποιες καταστάσεις σε αγχώνουν περισσότερο;
2. Πώς μπορείτε να αλλάξετε στάση σε αυτές τις καταστάσεις για να αντιμετωπίσετε καλύτερα το άγχος που προκαλούν;
3. Τι μπορείτε να κάνετε για να θυμάστε να χρησιμοποιείτε αυτές τις στρατηγικές σε καθημερινή βάση;

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΈΔΙΟ ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» » στην ερώτηση:

Χρειάζεται να υλοποιήσω ενέργειες που θα συμβάλουν σε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

1. Ποιες είναι οι προτεραιότητές σας; Σκεφτείτε ποιες είναι πιο σημαντικές (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την άσκηση: τον καθορισμό προτεραιοτήτων και αξιών); Τι μπορείτε να κάνετε για να εστιάσετε σε αυτές.
2. Μπορείτε να βάλετε όρια; Σκεφτείτε πότε είστε έτοιμοι να εργαστείτε και πότε θέλετε να έχετε χρόνο για τον εαυτό σας.
3. Πώς μπορείτε να διατηρήσετε την ισορροπία στη ζωή σας; Σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε για να εξισορροπήσετε την εργασία με άλλες δραστηριότητες όπως η οικογένεια, οι φίλοι, τα χόμπι και η χαλάρωση.
4. Θα μπορούσατε να απευθυνθείτε σε κάποιον για βοήθεια; Σκεφτείτε τι είδους βοήθεια χρειάζεστε και ποιος από την οικογένεια, τους φίλους ή τους συναδέλφους σας θα μπορούσε να σας βοηθήσει όταν χρειάζεστε υποστήριξη.
5. Τι μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε την υγεία σας; Σκεφτείτε πώς μπορείτε να βελτιώσετε την υγεία σας για να διατηρήσετε την ευημερία σας και να μειώσετε το άγχος.

Να θυμάστε ότι ο καθένας έχει διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις όσον αφορά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Είναι σημαντικό να βρείτε μια λύση που να λειτουργεί για εσάς και τον τρόπο ζωής σας

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να αναλάβω δράση για να αλλάξω καταστάσεις στη δουλειά μου που οδηγούν σε άγχος;

Χρησιμοποιήστε τον πίνακα που ετοιμάσατε στην Ατομική Άσκηση που περιλαμβάνεται στην Ενότητα III.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Απαντήσατε «ναι» στην ερώτηση:

Χρειάζεται να εισαγάγω τεχνικές χαλάρωσης για να αντιμετωπίσω καλύτερα το άγχος;

Χρησιμοποιήστε τον πίνακα που ετοιμάσατε στην Ατομική Άσκηση που περιλαμβάνεται στην Ενότητα III.



ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ
ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

- Όταν ολοκληρώσετε το σχέδιο, ξεκινήστε να εισάγετε τις ενέργειες που σχεδιάσατε.
- Εάν χρειάζεστε υποστήριξη, μπορείτε να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό επαγγελματικής εξουθένωσης και να συνεργαστείτε μαζί του για να εφαρμόσετε αυτές τις ενέργειες