

# **Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities**

**KA2:** Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices

**KA203:** Strategic Partnership for Higher Education

**Project reference:** 2020-1-RO01-KA203-080261

**December 1<sup>st</sup>, 2020 - May 31<sup>st</sup>, 2023**

# **BENDit-EU IO3: Αναλυτικό Πρόγραμμα για φοιτητές/τριες και Οδηγός Κατάρτισης εκπαιδευτών/τριών**

**Τέταρτη Ημέρα Εκπαίδευσης**

University of Murcia

# Ημέρα Εκπαίδευσης 4

- **Στόχος**
- Ανάπτυξη των εργαλείων για την αντιμετώπιση της ακαδημαϊκής εξουθένωσης

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγραφή των διαθέσιμων στρατηγικών για την παρέμβαση στην ακαδημαϊκή εξουθένωση

Το κλειδί για την παρέμβαση στην εξουθένωση των ατόμων βασίζεται στον αυτοέλεγχο με βάση τα τέσσερα παρακάτω στοιχεία:

- Το σώμα σας (ένταση, επιτάχυνση, καρδιακός ρυθμός, κ.τλ.)
- Τη συναισθηματική σας κατάσταση
- Τις πεποιθήσεις και τις αξίες σας
- Τη ροή της σκέψης σας

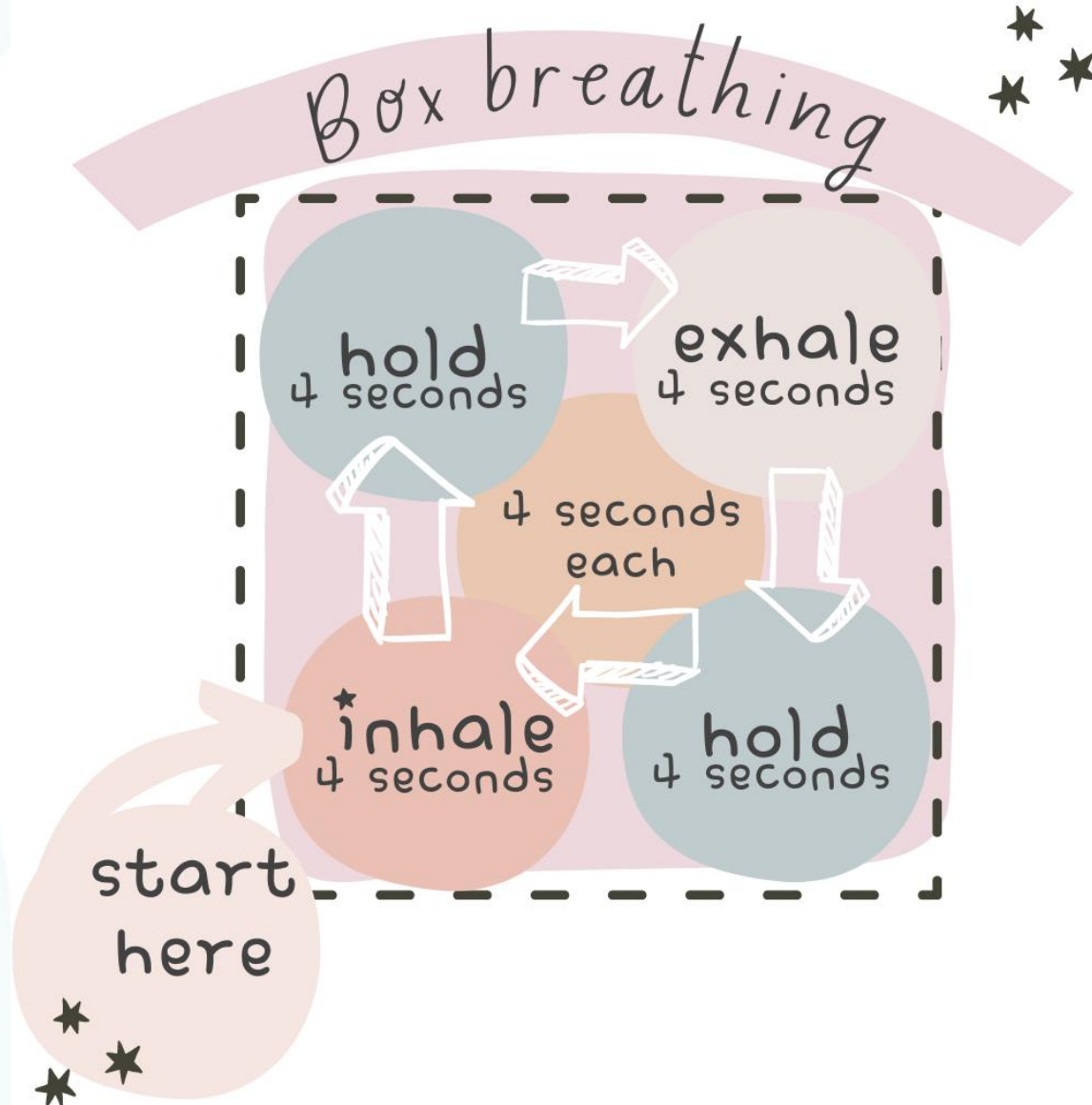
Και μόνο η ιδέα ότι μια κατάσταση ερμηνεύεται (γίνεται αντιληπτή) ως πρόκληση έναντι απειλής, προσανατολίζει τη γνωστική μας προσπάθεια για να δημιουργήσουμε επαρκείς πόρους για την επιτυχή επίλυσή της.

Αν απεικονίσουμε το στόχο (το σκοπό), μειώνουμε την αβεβαιότητα της αλλαγής και προσανατολίζουμε τους στόχους προς την επιτυχία.

Αυτά είναι δύο από τα μεγάλα κλειδιά: η πρόκληση και η επιτυχία.

Ας ξεκινήσουμε, εκπαιδεύοντας το μυαλό και το σώμα ταυτόχρονα.

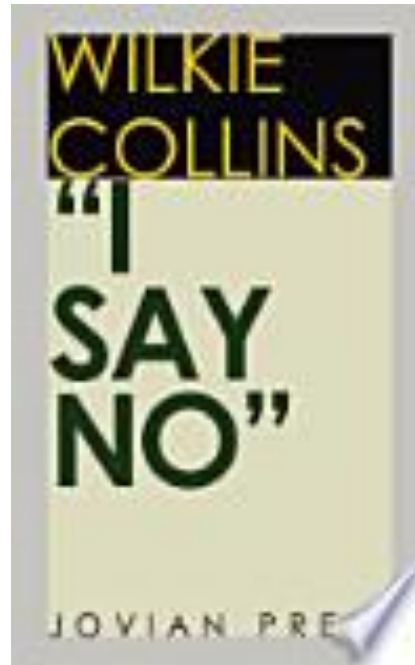
# Δραστηριότητα προγύμνασης: Τεχνικές αναπνοής



# Παρεμβάσεις στην Ακαδημαϊκή Εξουθένωση

Πώς να παρέμβετε στην ακαδημαϊκή εξουθένωση;

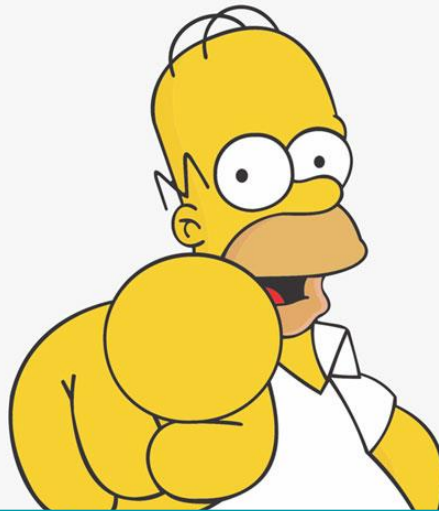
## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΤΕ «ΌΧΙ»



## Αλλά... τι σημαίνει σημαντικό για μένα;

- Πώς μπορώ να επιλέξω;  
Πώς μπορώ να πω «Όχι»;  
Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ανάστροφη κάθετο;

# Say No!



Αυτό ισχύει και για τον προγραμματισμό. Ο σκοπός του προγραμματισμού είναι για να έχουμε «έναν χάρτη», για να μας βοηθήσει να μειώσουμε την ανάγκη λήψης αποφάσεων σε κάθε «λεπτό». ΔΕΝ είναι να μας βασανίζει για όλα αυτά που δεν κάναμε. Αυτό το εργαλείο υπάρχει, για να γνωρίζουμε πότε και πού πρέπει να ανακατευθύνουμε τις προσπάθειές μας και για να μας βοηθήσει να επιτύχουμε το στόχο μας -να ολοκληρώσουμε την πορεία μας, χωρίς να εξουθενωθούμε!

## Αλλά... τι σημαίνει σημαντικό για μένα;

- **Λήψη αποφάσεων με βάση τις αξίες**
  - Τελικές αξίες
  - Οργανικές αξίες

Για την ψυχολογία, οι αξίες είναι ο δεσμός της ένωσης μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του.

Ο Rokeach ορίζει τις αξίες ως τις γενικές πεποιθήσεις που καθοδηγούν τις ενέργειές μας.

Επιπλέον, οι αξίες είναι πολύ σταθερά στοιχεία στην ψυχολογική δομή των ανθρώπων. Σήμερα δεν είμαι καθόλου, όπως ήμουν όταν ήμουν 18 ετών, αλλά σίγουρα με υποστηρίζει το ίδιο σύστημα αξιών. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι αξίες είναι τόσο σημαντικές για την αυτογνωσία και την ανάπτυξή μας.

Αληθινή φιλία

Ωριμη Αγάπη

Αυτοσεβασμός



Ευτυχία

Εσωτερική  
Αρμονία

Ισότητα

Ελευθερία

Ευχαρίστηση

Κοινωνική  
Αναγνώριση

Σοφία

Σωτηρία

Οικογενειακή  
Ασφάλεια

Εθνική Ασφάλεια

Αίσθημα  
ολοκλήρωσης

Ένας όμορφος  
κόσμος

Ένας ειρηνικός  
κόσμος

Μια άνετη ζωή

Μια συναρπαστική  
ζωή

**Επιλέξτε τις  
τελικές σας  
αξίες: ποιες  
είναι οι πέντε  
πιο  
σημαντικές  
για εσάς;**

# Επιλέξτε τις οργανικές σας αξίες: ποιες είναι οι πέντε πιο σημαντικές τιμές για εσάς;

Ευθυμία

Φιλοδοξία

Αγάπη

Καθαριότητα

Αυτοέλεγχος

Ικανότητα

Θάρρος

Ευγένεια

Ειλικρίνεια

Φαντασία

Ανεξαρτησία

Διάνοια

Ευρύτητα  
πνεύματος

Λογική

Υπακοή

Εξυπηρετικότητα

Ευθύνη

Αμνησικακία

# Ευθυγραμμίστε αξίες και εργασίες: διαχωρίστε το Ναι και το Όχι.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΤΕ «ΌΧΙ»

Απλώς, πείτε «ΌΧΙ».

Αποφασίστε ποιες δεσμεύσεις είναι πραγματικά σημαντικές για εσάς.

**Υπάρχουν πολλές τεχνικές, για να πείτε «ΌΧΙ».**
























































Για παράδειγμα «Όχι... Αλλά», σπασμένο ρεκόρ, σιωπή.

Η πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι να πεις απλά «ΌΧΙ».

Όσον αφορά τις αποφάσεις που περιλαμβάνουν αναδιοργάνωση της καθημερινότητάς σας (π.χ. συμμετοχή σε θεατρική ή αθλητική ομάδα, εξωσχολική γλωσσική εκπαίδευση, ....), κάντε το με τρόπο που είναι σύμφωνος με τις απόλυτες, οργανικές σας αξίες.

ΤΟ «ΝΑΙ» ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟ ΦΟΡΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΣΑΣ ΕΝΩ ΤΟ «ΟΧΙ» ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ.

# Συγχρονίστε το πρόγραμμά σας με τις αξίες σας

Tema	Estágio		Estágio Tese	Tese		Social	Familiar	
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
06:30 - 07:00	 Rotina Matinal  (Acordar; Levantar; Banho; Vestir/Maquilhar; Pequeno-Almoço)							
07:00 - 07:30								
07:30 - 08:00								
08:00 - 08:30	 Deslocação					 Rotina Matinal 		
08:30 - 09:00								
09:00 - 09:30	 Estágio Consultas/Prática	 Estágio Consultas/Prática	 Tempo Social	 Tempo Social	Seminário	 Caminhada e  Café com amigos		
09:30 - 10:00			 Tese - Pesquisa Artigos	 Tese - Pesquisa Artigos				
10:00 - 10:30			 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Reunião de Equipa	 Emails e R.S.		
10:30 - 11:00								
11:00 - 11:30			 Emails e R.S.	 Emails e R.S.	 Emails e R.S.	 Emails e R.S.	 Almoço	 Almoço em família
11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30	 Estágio Planeamento Sessões	 Estágio Planeamento Sessões	 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Supervisão Estágio	 Leitura Recreativa		
12:30 - 01:00								
13:00 - 13:30			 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Almoço			
13:30 - 14:00								
14:00 - 14:30			 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Deslocação			
14:30 - 15:00								
15:00 - 15:30	 Planeamento do dia seguinte							 Emails e R.S.
15:30 - 16:00	 Emails e R.S.	 Emails e R.S.	 Emails e R.S.	 Emails e R.S.	 Ginásio		 Emails e R.S.	
16:00 - 16:30								
16:30 - 17:00	 Deslocação	 Deslocação	 Deslocação	Supervisão Tese/Estágio	 Deslocação		 Planeamento da Semana	
17:00 - 17:30								
17:30 - 18:00	 Deslocação	 Deslocação	 Deslocação	 Jantar (com família)	 Jantar com família		 Planeamento amanhã	
18:00 - 18:30								
18:30 - 19:00	 Ginásio		 Ginásio					
19:00 - 19:30								
19:30 - 20:00	 Jantar com família	 Jantar com família	 Jantar com família	Deslocação				
20:00 - 20:30								
20:30 - 21:00								
21:00 - 21:30								
21:30 - 22:00								

Τώρα που γνωρίζετε καλύτερα τους παράγοντες επικινδυνότητας, πώς μπορείτε να αναδιοργανώσετε το πρόγραμμά σας, ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις αξίες σας;

# Προετοιμασία της εργάσιμης εβδομάδας

Tema	Estágio		Estágio Tese	Tese		Social	Familiar
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30 - 07:00	🕒 Rotina Matinal 🕒						
07:00 - 07:30	(Acordar: Levantar: Banho: Vestir/Maquilhar: Pequeno-Almoco)						
07:30 - 08:00							
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30			🕒 Tempo Social	🕒 Tempo Social			
09:30 - 10:00	📁 Estágio Consultas/Prática	📁 Estágio Consultas/Prática	📁 Tese - Pesquisa Artigos	📁 Tese - Pesquisa Artigos	<b>Seminário</b>	🚶 Caminhada e ☕ Café com amigos	
10:00 - 10:30			📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	<b>Reunião de Equipa</b>	✉ Emails e R.S.	
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30	✉ Emails e R.S.	✉ Emails e R.S.	✉ Emails e R.S.	✉ Emails e R.S.		🍽 Almoço	🍽 Almoço em família
12:30 - 01:00			📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	🍽 Almoço		
13:00 - 13:30						📖 Leitura Recreativa	
13:30 - 14:00	📁 Estágio Planeamento Sessões	📁 Estágio Planeamento Sessões	📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	<b>Supervisão Estágio</b>		
14:00 - 14:30			📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📁 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo			
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30					🚗 Deslocação		
16:30 - 17:00	📅 Planeamento do dia seguinte				✉ Emails e R.S.		
17:00 - 17:30	✉ Emails e R.S.	✉ Emails e R.S.	✉ Emails e R.S.	✉ Emails e R.S.			
17:30 - 18:00	🚗 Deslocação	🚗 Deslocação	🚗 Deslocação	<b>Supervisão Tese/Estágio</b>	🏊 Ginásio		✉ Emails e R.S.
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00	🏊 Ginásio		🏊 Ginásio		🚗 Deslocação		📅 Planeamento da Semana
19:00 - 19:30				🚗 Deslocação			
19:30 - 20:00	🍽 Jantar com família	🍽 Jantar com família	🍽 Jantar com família	🍽 Jantar (com família)	🍽 Jantar com família		📅 Planeamento amanhã
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00	📖 Leitura Recreativa				👥 Tempo com os amigos	👥 Tempo com os amigos	📖 Leitura Recreativa
22:00 - 22:30							
22:30 - 23:00	🌙 DORMIR						🌙 DORMIR
23:00 - 23:30							
23:30 - 00:00							

# Τρόποι πρόληψης και παρέμβασης

Πώς παρεμβαίνουμε ανάλογα με το επίπεδο εξουθένωσης κάποιου;  
Ποιες τεχνικές είναι χρήσιμες και προληπτικές;  
Πώς κυριαρχούμε στα τέσσερα στοιχεία του αυτοελέγχου: σώμα, συναισθήματα, αξίες και σκέψη;

Όταν μιλάμε για τριτογενή παρέμβαση, αναφερόμαστε στην εξουθένωση.

Η ακαδημαϊκή εξουθένωση έχει το χαρακτηριστικό ότι αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου και είναι μια ασθένεια που προέρχεται από το στρες. Ως εκ τούτου, οι παρεμβάσεις εφαρμόζονται ως τεχνικές που χρησιμοποιούνται για το άγχος και τις ασθένειες που σχετίζονται με το στρες.

Επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης:

Επίπεδο 1: Επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό.

Επίπεδο 2: Επηρεάζεται σε μέτριο βαθμό.

Επίπεδο 3: Δεν επηρεάζεται καθόλου.

# Τρόποι πρόληψης και παρέμβασης

## Ταξινόμηση και τεχνικές

Οι προτάσεις παρέμβασής μας λαμβάνουν υπόψιν τα επίπεδα επιρροής. Πάνω από όλα, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί, όταν ένας/μία φοιτητής/τρια ταξινομείται στο επίπεδο 1: «Πάσχοντας από εξουθένωση», αφού αυτό δεν είναι επίσημη διάγνωση.

Για όλα τα επίπεδα ακαδημαϊκής εξουθένωσης που εντοπίζονται, ένας επαγγελματίας ψυχολόγος ή ψυχίατρος είναι αυτός που μπορεί να παράσχει επίσημη διάγνωση.

# Τρόποι πρόληψης και παρέμβασης

## Ταξινόμηση και τεχνικές

Ως προληπτικό μέτρο, ορισμένες από τις θεραπευτικές τεχνικές έχουν γνωστικά - συναισθηματικά θεμέλια που μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα για όσα άτομα δεν επηρεάζονται από την εξουθένωση (όπως η Γνωσιο-Συμπεριφορική Θεραπεία του Bell).

Και αυτό θα το δούμε σε όλη αυτή την εκπαίδευση.

Οι τεχνικές παρέμβασης, όπως αναφέρονται στο ακαδημαϊκό εγχειρίδιο επαγγελματικής εξουθένωσης, χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες: υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα, τεχνικές χαλάρωσης, τεχνικές αυτοκατανόησης, τεχνικές αντιμετώπισης και τεχνικές κοινωνικής υποστήριξης.

Παρεμβάσεις	Τεχνικές	Εξουθένω ση- Επίπεδο 1	Εξουθένω ση- Επίπεδο 2	Εξουθένω ση- Επίπεδο 3
Υγεία και φυσική κατάσταση	Υγιεινή διατροφή	✓	✓	✓
	Άσκηση	✓	✓	✓
Στρατηγικές χαλάρωσης	Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση	✓	✓	✓
	Αυτογενής εκπαίδευση	✓	✓	
	Τεχνικές αναπνοής	✓	✓	
	Τετραγωνική αναπνοή	✓	✓	
	Οπτικοποίηση			
Αυτοκατανόηση	Ατομική ψυχοθεραπεία	✓		
	Γνωσιο-συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)	✓		
	για την ακαδημαϊκή εξουθένωση			
	Ενσυνειδητότητα, αποδοχή και δέσμευση	✓	✓	✓
	Ομάδες αυτοανάπτυξης	✓		
Δεξιότητες αντιμετώπισης	Παρεμβάσεις στην αύξηση του αντιληπτού ελέγχου	✓	✓	✓
	Παρεμβάσεις στη βελτίωση της συναισθηματικής ικανότητας	✓	✓	✓
Κοινωνική υποστήριξη	Καθοδήγηση και υποστήριξη από μέντορα	✓	✓	✓
	Ομάδες Balint	✓	✓	✓
	Περίγυρος: οικογένεια, φίλοι, γείτονες	✓	✓	✓



Οι παρεμβάσεις στην ακαδημαϊκή εξουθένωση βασίστηκαν στην εξέτασή της ως ασθένειας που αναπτύχθηκε από τις διαδικασίες στρες και τις ψυχολογικές της συνέπειες (άγχος, κατάθλιψη κ.λπ.),

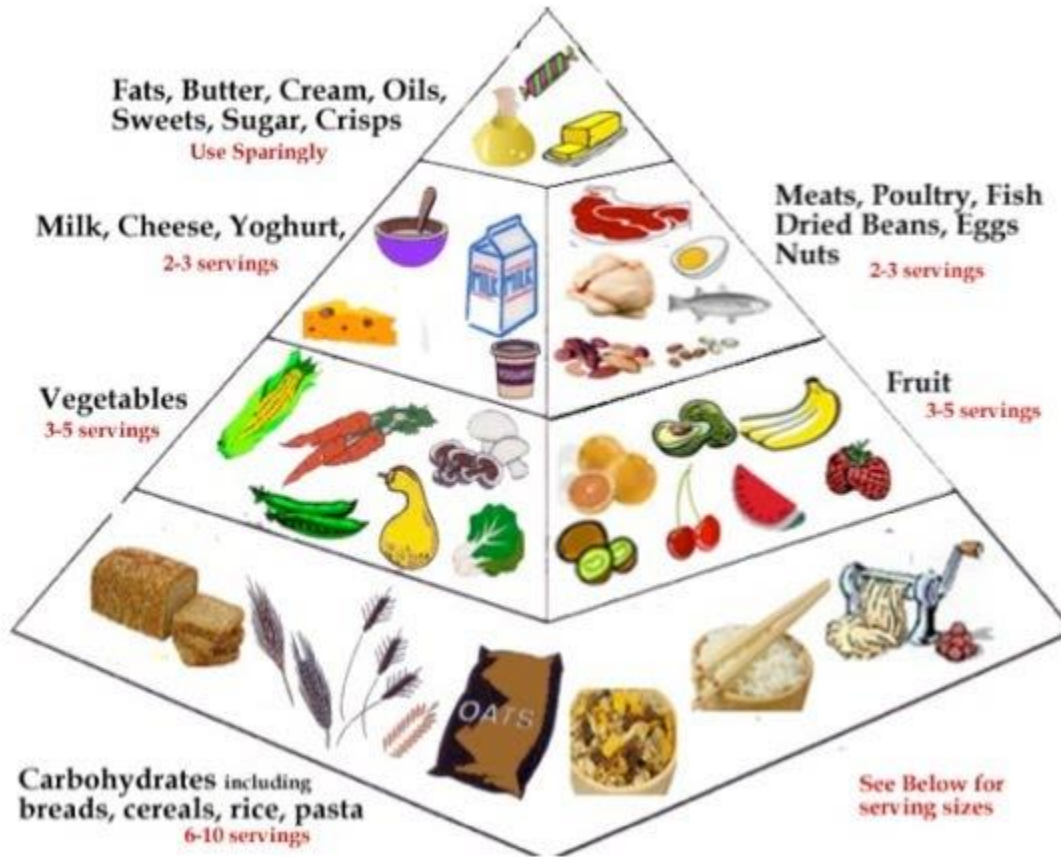
# Παρέμβαση

Υγεία και  
φυσική  
κατάσταση

- Υγιεινή διατροφή
- Άσκηση

Πόσες ώρες ασκείτε κατά μέσο όρο την εβδομάδα;  
Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα;  
Ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή;

level 1	level 2	level 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓



Μια υγιής ψυχική κατάσταση απαιτεί καλή διατροφή, τακτική άσκηση και καλό ύπνο.

Πολυάριθμες μελέτες κατέδειξαν τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής για την υγεία. Γνωρίζετε ότι το άγχος διεγείρει την κατανάλωση λιπών και σακχάρων; Γνωρίζετε τη σημασία των προβιοτικών στην καλή διάθεση;

Θα πρέπει να αποδώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή μας, για να αποτελεί προτεραιότητα λόγω της επίδρασής της στη σωματική υγεία μας γενικότερα και στην ψυχική μας υγεία ειδικότερα.



Η άσκηση δημιουργεί χημικές απελευθερώσεις ενδορφινών, ντοπαμίνης και σεροτονίνης, οι οποίες μπορεί να είναι χρήσιμες στην καταπολέμηση του στρες. Πολυάριθμες ερευνητικές μελέτες καταδεικνύουν ότι η τακτική άσκηση (150 λεπτά αερόβιας άσκησης την εβδομάδα) συμβάλλει στην καλή φυσική κατάσταση. Βιολογικά, η άσκηση φαίνεται να παρέχει στο σώμα τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει το στρες. Αναγκάζει τα φυσιολογικά συστήματα του σώματος, τα οποία εμπλέκονται στην απόκριση στο στρες, να επικοινωνούν πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο. Το καρδιαγγειακό σύστημα επικοινωνεί με το νεφρικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του επικοινωνεί με το μυϊκό σύστημα. Όλα αυτά τα συστήματα ελέγχονται από το κεντρικό και συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο πρέπει, επίσης, να επικοινωνεί μεταξύ τους. Αυτή η προπόνηση του συστήματος επικοινωνίας του σώματος μπορεί να είναι η πραγματική αξία της άσκησης. Όσο πιο καθιστική ζωή ζούμε, τόσο λιγότερο αποτελεσματικό είναι το σώμα μας ως προς την ανταπόκριση στο στρες.

# Παρέμβαση

Στρατηγικές  
χαλάρωσης

- Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PRM)
- Αυτογενής εκπαίδευση (AT)
- Τεχνικές αναπνοής
- Οπτικοποίηση

Εξουθένωση- επίπεδο 1	Εξουθένωση- επίπεδο 2	Εξουθένωση- επίπεδο 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓



# Προοδευτική χαλάρωση των μυών του Jacobson's

# PMR - πώς εφαρμόζεται;

- Στόχος: «Αν μπορείτε να τεντώσετε σκόπιμα ορισμένους μυς, ενώ είστε τεταμένοι θα μάθετε να τους αναγνωρίζετε και να τους χαλαρώνετε».
- Τι χρειάζεται, για να κατακτήσετε αυτήν την τεχνική:
  - Πρακτική δύο βδομάδων από 15-20 λεπτά καθημερινά.

# Τι να περιμένετε: Ευεξία

- Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση του αναπνευστικού ρυθμού
- Βελτιωμένη πέψη
- Μειωμένο άγχος
- Αυξημένη ροή αίματος στους μεγάλους μύς
- Διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- Μείωση της έντασης των μυών και του χρόνιου πόνου
- Βελτιωμένη συγκέντρωση και διάθεση
- Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου
- Μειωμένη κόπωση
- Μειωμένος καρδιακός ρυθμός
- Μειωμένος θυμός και απογοήτευση
- Αυξημένη αυτοπεποίθηση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων

# Βήμα 1

1. Ένταση-χαλάρωση. Θα πρέπει να τεντωθείτε αργά για αρκετά δευτερόλεπτα (5-8 δευτερόλεπτα).
2. Η θέση: καθιστή με την πλάτη ευθεία
3. Μυϊκές ομάδες (με αυτή τη σειρά):

1. Μέτωπο
2. Μάτια
3. Μύτη
4. Χαμόγελο
5. Γλώσσα
6. Σαγόνι
7. Χείλη
8. Λαιμός
9. Χέρια
10. Πόδια
11. Πλάτη
12. Θώρακας
13. Στομάχι
14. Μέση



# Βήμα 2

- Πρακτική καθημερινά από 15 έως 20 λεπτά.
- Σε 15 ημέρες θα κατακτήσετε αυτό το εργαλείο.



Θα αποκαλύψω ένα μυστικό: Σε όλα τα ρεύματα της ψυχολογίας (ψυχανάλυση, συμπεριφορισμός, γνωστικισμός, gestalt, ανθρωπισμός...), όλες οι κλινικές παρεμβάσεις χρησιμοποιούν τεχνικές χαλάρωσης ως συμπλήρωμα των δικών τους τεχνικών.

# Παρέμβαση

Οι στρατηγικές παρέμβασης είναι οι συγκεκριμένες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες που καταβάλλουμε, για να διαχειριστούμε, να μειώσουμε, να ελαχιστοποιήσουμε, να ελέγξουμε ή να ανεχτούμε εξωτερικές ή εσωτερικές καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος.

Οι τεχνικές που εφαρμόζονται εδώ πρέπει να είναι απαραίτητες, όταν υπάρχει υψηλό επίπεδο εξουθένωσης. Ωστόσο, μπορούν να είναι πολύ χρήσιμες για την πρόληψη της ανάπτυξής της (δεδομένης της διαδικαστικής φύσης αυτού του συνδρόμου).

Οι βασικές αρχές της ψυχολογικής θεραπείας, ανεξάρτητα από το ψυχολογικό ρεύμα από το οποίο ασκείται, μπορούν να συνοψιστούν σε τρία κλειδιά (Bruce Wampold):

- Η ενσυναίσθηση που δείχνει ο θεραπευτής από την αρχή της θεραπείας.
- Οι προσδοκίες του θεραπευόμενου ως προς την επιτυχία της θεραπείας
- Η θεραπευτική συμμαχία για το έργο που έχει αναπτυχθεί με την εφαρμογή τεκμηριωμένων τεχνικών (και μερικά προσωπικά χαρακτηριστικά του θεραπευτή)

# Γνωσιο- Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)

- Η γνωσιο-συμπεριφορική θεραπεία στοχεύει να αλλάξει τα πρότυπα σκέψης μας, τις συνειδητές και ασυνείδητες πεποιθήσεις μας, τις στάσεις μας και τελικά τη συμπεριφορά μας, για να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε δυσκολίες και να επιτύχουμε τους στόχους μας.



Aaron Beck, 1921-2021

# 15 γνωστικές παρανοήσεις σε CBT



- Φιλτράρισμα: Εστίαση στα αρνητικά, αγνόηση των θετικών
- Καταστροφολογία: Αναμονή της χειρότερης εκδοχής, ελαχιστοποίηση των καλύτερων εκδοχών
- Η πλάνη της εξ' ουρανού ανταμοιβής: Προσμονή ανταμοιβής για την αυτοθυσία
- Πλάνη ελέγχου: Το άτομο υποθέτει ότι μόνο οι άλλοι φταίνε ή υποθέτει ότι μόνο το ίδιο φταίει
- Πεποίθηση του να έχεις πάντα δίκιο: Το να κάνεις λάθος είναι απαράδεκτο. Το να έχεις δίκιο αντικαθιστά τα πάντα.
- Πλάνη της δικαιοσύνης: Το άτομο υποθέτει ότι η ζωή πρέπει να είναι δίκαιη.
- Εξατομίκευση: Ανάληψη της αυτο-ευθύνης κάθε φορά
- Υπεργενίκευση: Συγκρότηση κανόνα από μία μόνο εμπειρία
- Συναισθηματικός συλλογισμός: Αν αισθάνομαι κάτι, τότε πρέπει να είναι αληθές.
- Κατηγορία: Το άτομο υποθέτει ότι όλοι οι άλλοι φταίνε.
- Πλάνη της αλλαγής: Το άτομο αναμένει να επέλθουν αλλαγές στη στάση των άλλων.
- Καθολική επισημάνση: Ακραία γενίκευση
- Πρέπει: Τήρηση των προσωπικών κανόνων συμπεριφοράς, επίκριση του εαυτού και των άλλων σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων
- Πολωμένη σκέψη: Σκέψη του «όλα ή τίποτα», αγνόηση της πολυπλοκότητας
- Μεγέθυνση: Υπερβολική μεγεθυνση του προβλήματος

- Θα διανεμήσουμε τις 15 κατηγορίες αρνητικής σκέψης και θα τις εστιάσουμε σε τρεις στρεσογόνους παράγοντες που είναι πολύ συνηθισμένοι μεταξύ των φοιτητών/τριών Πανεπιστημίου: φόβος εξετάσεων, φόβος δημόσιας ομιλίας και εργασιακή αβεβαιότητα μετά από την ολοκλήρωση των σπουδών τους.
- Είναι σύνηθες, όταν αντιμετωπίζεις εξετάσεις, να πέφτεις σε «φιλτράρισμα» (βλέπω μόνο τις αρνητικές πτυχές) ή σε «υπεργενίκευση» (όλες οι εξετάσεις θα είναι ίδιες). Όταν πρόκειται για δημόσια ομιλία, μπορεί να «πολωθεί η σκέψη» (θα είναι καλή ή κακή) και όταν πρόκειται για το μέλλον, μπορεί να έχουμε καταστροφολοφική σκέψη (βλέπω τα πάντα ως πολύ μαύρα).

# Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

Η ενσυνειδητότητα είναι μια πρακτική βασισμένη στο διαλογισμό που συνίσταται στην εκπαίδευση της προσοχής για τη γνώση του παρόντος.

## Οφέλη

- Καλύτερος έλεγχος και διαχείριση των συναισθημάτων
- Βελτιωμένη ικανότητα συγκέντρωσης
- Βελτιωμένη χωρητικότητα μνήμης
- Αυξημένη χαλάρωση
- Μειωμένη αϋπνία
- Προστασία από το στρες και το άγχος
- Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης στο αίμα και της αρτηριακής πίεσης
- Προώθηση των στιγμών δημιουργικότητας
- Προώθηση της αυτογνωσίας

# Ασκήσεις ενσυνειδητότητας

- **Body sweep:** Αυτή η άσκηση ενσυνειδητότητας συνίσταται στην εύρεση μιας άνετης θέσης και στο σκούπισμα ολόκληρου του σώματος, δίνοντας προσοχή και γνωρίζοντας την κατάσταση και τη θέση κάθε μέρους του σώματος.
- **Αναπνοή:** Δώστε προσοχή στην αναπνοή σε κάθε βήμα της διαδικασίας αναπνοής. Προσέξτε την εισπνοή, την αίσθηση του αέρα που εισέρχεται από τη μύτη, γεμίζει τους πνεύμονες και εξέρχεται από το στόμα. Ανακαλύψτε διαφορετικές ασκήσεις αναπνοής.
- **Κερί:** Ανάψτε ένα κερί και εστιάστε την προσοχή σας στη φλόγα. Παρατηρήστε την κίνησή της, την αλλαγή της και τα χρώματά της.
- **Ντους:** Κατά τη στιγμή του μπάνιου ή του ντους δώστε προσοχή στην αίσθηση που προκύπτει, όταν το νερό αγγίζει το δέρμα. Προσέξτε τη θερμοκρασία του νερού, την ένταση και ούτω καθεξής.

# Παρέμβαση

Δεξιότητες  
αντιμετώπισης

- Παρεμβάσεις για την αύξηση του αντιληπτού ελέγχου
- Παρεμβάσεις στη βελτίωση της συναισθηματικής ικανότητας

Εξουθένωση- Επίπεδο 1	Εξουθένωση- Επίπεδο 2	Εξουθένωση- Επίπεδο 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓

# Παρέμβαση

## Κοινωνική υποστήριξη

- Πανεπιστήμιο
  - συνάδελφοι, μέντορες, επόπτες
  - Ομάδες Balint
- Σπίτι
  - οικογένεια, φίλοι, γείτονες

Εξουθένωση- Επίπεδο 1	Εξουθένωση- Επίπεδο 2	Εξουθένωση- Επίπεδο 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓



Εργαλειοθήκη

# Πώς μπορώ να δημιουργήσω την εργαλειοθήκη μου;

- Δημιουργήστε μία καρτέλα ανά εργαλείο που περιέχει:

- Ορισμό
- Αυτοεφαρμογή
- Οφέλη
- Ανάδραση

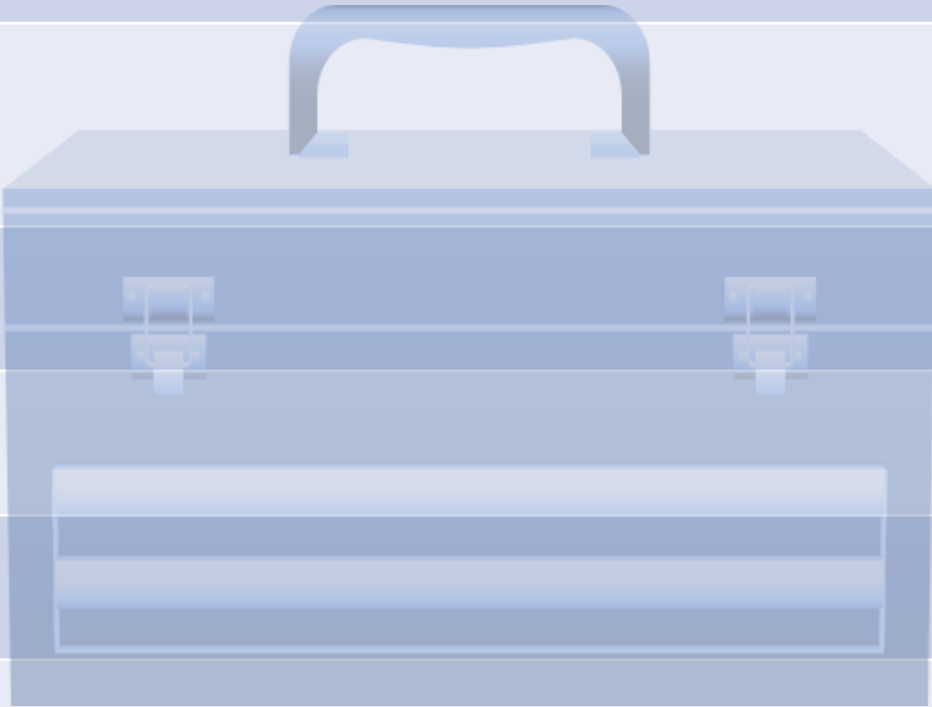


- Εργαλεία
  - Τεχνικές αναπνοής
  - Τελικές και οργανικές αξίες
  - Υγιεινή διατροφή και άσκηση
  - Προοδευτική μουσική χαλάρωση
  - Γνωστικές παρανοήσεις
  - Ενσυνειδητότητα
  - Άλλα: υποστήριξη κοινωνικών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων αντιμετώπισης κ.λπ.

# Εργαλειοθήκη

- Πρέπει να βελτιώσετε τη διατροφή σας;
- Πρέπει να αυξήσετε την εβδομαδιαία σωματική σας άσκηση;
- Πώς μπορείτε να μάθετε μερικές τεχνικές χαλάρωσης;
- Πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε τις παρανοήσεις σας και πάνω σε ποιες πρέπει να εργαστείτε;
- Γνωρίζετε τα οφέλη της ενσυνειδητότητας;

# Εργαλειοθήκη

Παρεμβάσεις	Πού θα μπορούσα να την εφαρμόσω; (Εξετάσεις, δημόσιος λόγος, πρακτική άσκηση, μελλοντική σταδιοδρομία κ.λπ.).
Τεχνικές αναπνοής	
Τελικές και οργανικές αξίες: Πείτε «ΌΧΙ»!	
Υγιεινή διατροφή και άσκηση	
Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση	
Γνωστικές παρανοήσεις	
Ενσυνειδητότητα	
Άλλα: υποστήριξη κοινωνικών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων αντιμετώπισης κ.λπ.	

# Αξιολόγηση της συνάντησης

- Διαβάστε το κεφάλαιο 3 του εγχειριδίου της εξουθένωσης και δοκιμάστε τουλάχιστον μία στρατηγική παρέμβασης. Να είστε έτοιμοι/ες να μοιραστείτε τις σκέψεις σας σχετικά με την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής που δοκιμάσατε.
- Αξιολογήστε τρεις πτυχές που αξίζει να θυμάστε.
- Ποιο είναι το σημείο που σας ενέπνευσε το μεγαλύτερο ενδιαφέρον;

# Ευχαριστώ!