



# **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**



- Για την τέταρτη συνάντηση συνιστάται να φοράτε άνετα, φαρδιά ρούχα.
- Είναι καλύτερο να φοράτε μια αθλητική φόρμα.
- Θετική στάση απέναντι στην αλλαγή



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

**Τέταρτη Ημέρα Εκπαίδευσης**

University of Murcia

Γεια σας. Καλώς ήρθατε στην τέταρτη ημέρα της εκπαίδευσής μας στο πρόγραμμα σπουδών πρόληψης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης.

# 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:

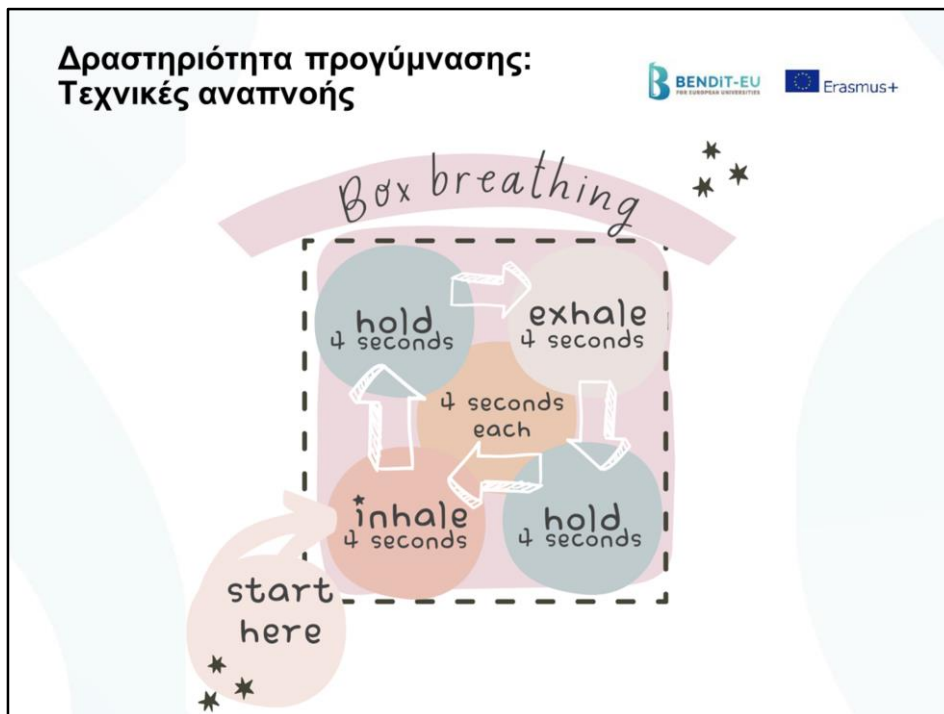
- Το σώμα σας (ένταση, επιτάχυνση, καρδιακός ρυθμός, κ.τλ.)
- Τη συναισθηματική σας κατάσταση
- Τις πεποιθήσεις και τις αξίες σας
- Τη ροή της σκέψης σας

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 1.-Άσκηση αναπνοής

Οδηγίες για τον εκπαιδευτή: Ξεκινήστε τη συνεδρία με την άσκηση τετραγωνικής αναπνοής.

Αυτή η άσκηση δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από πέντε λεπτά.

- Καθίστε με τη σπονδυλική σας στήλη σε ευθυτενή στάση και τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα.

- Κλείστε τα μάτια σας και εισπνεύστε μέχρι το 4. Καθώς το κάνετε αυτό, οπτικοποιείτε στο μυαλό σας την επάνω πλευρά του φανταστικού κουτιού ή του τετραγώνου.
- Κρατήστε την αναπνοή σας, μετρώντας μέχρι το 4. Οπτικοποιείτε τη δεξιά πλευρά.
- Απελευθερώστε τον αέρα από τους πνεύμονές σας, μετρώντας μέχρι το 4 και οπτικοποιείτε στο μυαλό σας την κάτω πλευρά του κουτιού.
- Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα, ενώ οπτικοποιείτε στο μυαλό σας την αριστερή πλευρά.
- Εισπνεύστε τον αέρα αργά, επαναλάβετε ολόκληρη τη διαδικασία για 5 λεπτά και περιαχθείτε γύρω από το τετράγωνο αρκετές φορές.

# Παρεμβάσεις στην Ακαδημαϊκή Εξουθένωση

Πώς να παρέμβετε στην ακαδημαϊκή εξουθένωση;

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΤΕ «ΌΧΙ»



Συνεχίζοντας τη συνεδρία της τρίτης ημέρας, είναι σημαντικό να μπορούμε να διακρίνουμε τις παραγωγικές δραστηριότητες από τις ΜΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΕΣ.

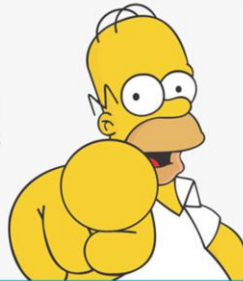
Λέγοντας «ΟΧΙ», μπορούμε να διακρίνουμε το σημαντικό και από το ασήμαντο, το επείγον και το μη επείγον.

Λέγοντας «ΟΧΙ», αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή μας.

Λέγοντας «ΟΧΙ», απελευθερώνεστε. Το ΟΧΙ είναι μια συναισθηματική απελευθέρωση.

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

# Say No!



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

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;**

Θα τους δώσουμε αυτό τον κατάλογο αξιών, ώστε να μπορούν να επιλέξουν τις πιο σημαντικές για αυτούς/ές με ιεραρχική σειρά. Το πιο σημαντικό είναι το 1, το επόμενο πιο σημαντικό είναι το 2 και ούτω καθεξής μέχρι το 5.

## 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 «ΌΧΙ» ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ.

Μερικές τεχνικές για το πώς λένε «ΌΧΙ».

Υπάρχουν πολλές τεχνικές για το πώς να πείτε «ΌΧΙ» (Όχι... αλλά, σπασμένο ρεκόρ, σιωπή,...).

Στην περίπτωση αποφάσεων που συνεπάγονται αναδιοργάνωση της καθημερινότητάς σας (συμμετοχή σε θεατρική ή αθλητική ομάδα, εξωσχολική γλωσσική εκπαίδευση,...), κάντε το με τρόπο που συγχρονίζεται με τις απόλυτες και οργανικές σας αξίες.

## Συγχρονίστε το πρόγραμμά σας με τις αξίες σας

Tema	Estágio	Estágio	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	☞ Deslocação					☞ Rotina Matinal ☞	
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30	☞ Estágio Consultas/Prática	☞ Estágio Consultas/Prática	☞ Tempo Social ☞ Tese - Pesquisa Artigos	☞ Tempo Social ☞ Tese - Pesquisa Artigos	Seminário	☞ Caminhada e ☞ Café com amigos	
10:30 - 11:00			☞ Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	☞ Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo			
11:00 - 11:30					Reunião de Equipa	☞ Emails e R.S.	
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 01:00	☞ Emails e R.S.	☞ Emails e R.S.	☞ Emails e R.S.	☞ Emails e R.S.		☞ Almoço	☞ Almoço em família
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00					☞ Almoço		
14:00 - 14:30						☞ Leitura Recreativa	
14:30 - 15:00	☞ Estágio Planeamento Sessões	☞ Estágio Planeamento Sessões	☞ Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	☞ Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Supervisão Estágio		
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00					☞ Deslocação		
17:00 - 17:30	☞ Planeamento do dia seguinte					☞ Emails e R.S.	
17:30 - 18:00	☞ Emails e R.S.	☞ Emails e R.S.	☞ Emails e R.S.	☞ Emails e R.S.			☞ Emails e R.S.
18:00 - 18:30	☞ Deslocação	☞ Deslocação	☞ Deslocação	☞ Supervisão Tese/Estágio	☞ D/Ginásio		
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	☞ D/Ginásio		☞ D/Ginásio		☞ Deslocação		
19:30 - 20:00				☞ Deslocação			☞ Planeamento do Semano
20:00 - 20:30	☞ Jantar com família	☞ Jantar com família	☞ Jantar com família		☞ Jantar com família		☞ Planeamento amanhã
20:30 - 21:00				☞ Jantar (com família)			
21:00 - 21:30						☞ Tese com	
21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30							
22:30 - 23:00							
23:00 - 23:30							
23:30 - 24:00							
24:00 - 24:30							
24:30 - 25:00							
25:00 - 25:30							
25:30 - 26:00							
26:00 - 26:30							
26:30 - 27:00							
27:00 - 27:30							
27:30 - 28:00							
28:00 - 28:30							
28:30 - 29:00							
29:00 - 29:30							
29:30 - 30:00							
30:00 - 30:30							
30:30 - 31:00							
31:00 - 31:30							
31:30 - 32:00							
32:00 - 32:30							
32:30 - 33:00							
33:00 - 33:30							
33:30 - 34:00							
34:00 - 34:30							
34:30 - 35:00							
35:00 - 35:30							
35:30 - 36:00							
36:00 - 36:30							
36:30 - 37:00							
37:00 - 37:30							
37:30 - 38:00							
38:00 - 38:30							
38:30 - 39:00							
39:00 - 39:30							
39:30 - 40:00							
40:00 - 40:30							
40:30 - 41:00							
41:00 - 41:30							
41:30 - 42:00							
42:00 - 42:30							
42:30 - 43:00							
43:00 - 43:30							
43:30 - 44:00							
44:00 - 44:30							
44:30 - 45:00							
45:00 - 45:30							
45:30 - 46:00							
46:00 - 46:30							
46:30 - 47:00							
47:00 - 47:30							
47:30 - 48:00							
48:00 - 48:30							
48:30 - 49:00							
49:00 - 49:30							
49:30 - 50:00							
50:00 - 50:30							
50:30 - 51:00							
51:00 - 51:30							
51:30 - 52:00							
52:00 - 52:30							
52:30 - 53:00							
53:00 - 53:30							
53:30 - 54:00							
54:00 - 54:30							
54:30 - 55:00							
55:00 - 55:30							
55:30 - 56:00							
56:00 - 56:30							
56:30 - 57:00							
57:00 - 57:30							
57:30 - 58:00							
58:00 - 58:30							
58:30 - 59:00							
59:00 - 59:30							
59:30 - 60:00							
60:00 - 60:30							
60:30 - 61:00							
61:00 - 61:30							
61:30 - 62:00							
62:00 - 62:30							
62:30 - 63:00							
63:00 - 63:30							
63:30 - 64:00							
64:00 - 64:30							
64:30 - 65:00							
65:00 - 65:30							
65:30 - 66:00							
66:00 - 66:30							
66:30 - 67:00							
67:00 - 67:30							
67:30 - 68:00							
68:00 - 68:30							
68:30 - 69:00							
69:00 - 69:30							
69:30 - 70:00							
70:00 - 70:30							
70:30 - 71:00							
71:00 - 71:30							
71:30 - 72:00							
72:00 - 72:30							
72:30 - 73:00							
73:00 - 73:30							
73:30 - 74:00							

# Προετοιμασία της εργάσιμης εβδομάδας

BENDIT-EU  
BENEFICIARIES

Erasmus+

Tema	Estágio	Estágio	Tese	Tese	Social	Familiar		
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
06:30 - 07:00	🕒 Rotina Matinal 🕒							
07:00 - 07:30	(Acordear: Levantar: Banho: Vestir/Maquilhar: Pequeno-Almoco)							
07:30 - 08:00								
08:00 - 08:30								
08:30 - 09:00								
09:00 - 09:30								
09:30 - 10:00	🕒 Estágio Consultas/Prática	🕒 Estágio Consultas/Prática	📄 Tese - Pesquisa Artigos	📄 Tese - Pesquisa Artigos	🎤 Seminário	👣 Caminhada e ☕ Café com amigos		
10:00 - 10:30								
10:30 - 11:00								
11:00 - 11:30								
11:30 - 12:00			📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📧 Emails e R.S.			
12:00 - 12:30								
12:30 - 01:00	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.	📧 Emails e R.S.				
13:00 - 13:30					🍽️ Almoço			
13:30 - 14:00			📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo			🍽️ Almoço em família	
14:00 - 14:30								
14:30 - 15:00	🕒 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		
15:00 - 15:30								
15:30 - 16:00					📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	📄 Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo		
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					🏊 Ginásio			
18:00 - 18:30	🚗 Deslocação	🚗 Deslocação	🚗 Deslocação	🔴 Supervisão Tese/Estágio		📧 Emails e R.S.		
18:30 - 19:00								
19:00 - 19:30	🏊 Ginásio		🏊 Ginásio		🚗 Deslocação		🕒 Planeamento da Semana	
19:30 - 20:00				🚗 Deslocação				
20:00 - 20:30	🍽️ Jantar com família	🍽️ Jantar com família	🍽️ Jantar com família	🍽️ Jantar (com família)	🍽️ Jantar com família		🕒 Planeamento amanhã	
20:30 - 21:00								
21:00 - 21:30								
21:30 - 22:00								
22:00 - 22:30	📖 Leitura Recreativa				🎤 Tempo com os amigos		📖 Leitura Recreativa	
22:30 - 23:00								
23:00 - 23:30	🛌 DORMIR						🛌 DORMIR	
23:30 - 00:00								

Ξεκινήστε αναθέτοντας τις «αδιαπραγμάτευτες» εργασίες που είναι εκείνες που δεν μπορούν να μετατεθούν σε οποιαδήποτε άλλη ώρα/ ημέρα.

π.χ. χρόνος πρακτικής άσκησης, προγραμματισμένα ραντεβού πελατών, εξετάσεις.

Σας προτείνουμε να προγραμματίσετε τον «αδιαπραγμάτευτο» καθημερινό χρόνο αυτοεξυπηρέτησης (θυμηθείτε τους προστατευτικούς πρόληψης).

π.χ. διαλογισμός 5 λεπτών, 15 λεπτά με τα πόδια, 15λεπτη προπόνηση.

## 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	✓	✓	✓

Σε αυτόν το συνοπτικό πίνακα μπορείτε να δείτε τη διάσταση στην οποία λειτουργούν, τις συγκεκριμένες τεχνικές οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν και για ποια επίπεδα εξουθένωσης έχει προτείνει η επιτροπή εμπειρογνωμόνων αυτού του έργου. Αυτές οι κατηγορίες και μερικές από αυτές τις τεχνικές περιγράφονται λεπτομερώς παρακάτω.



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.),

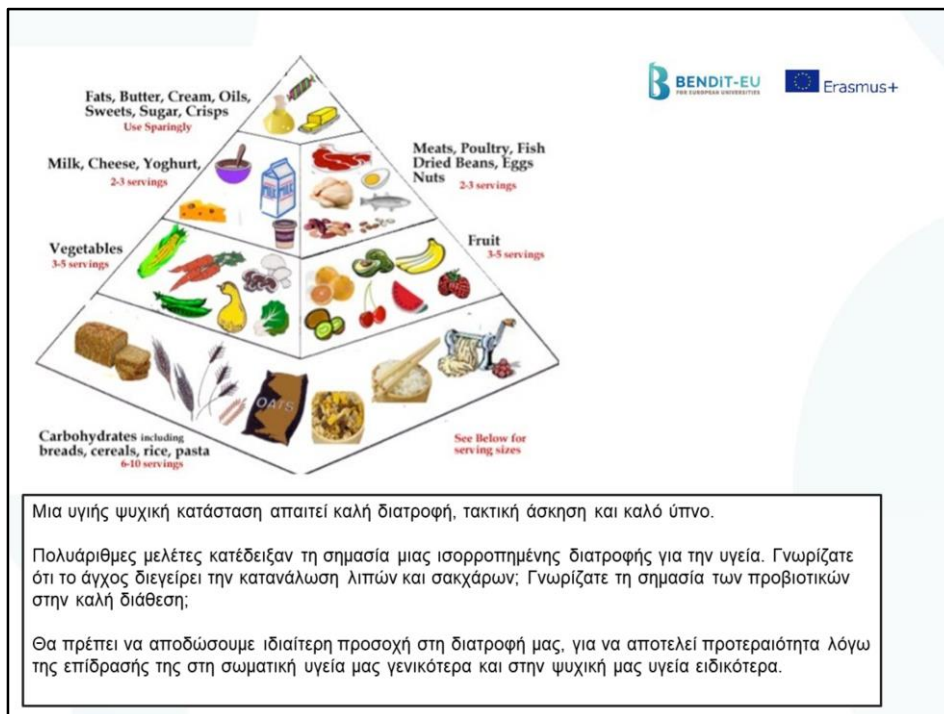
# Παρέμβαση

Υγεία και  
φυσική  
κατάσταση

- Υγιεινή διατροφή
- Άσκηση

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

level 1	level 2	level 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓





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
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓

Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι σημαντικές για την επίτευξη του αυτοελέγχου στο σώμα σας. Όπως είπαμε στην αρχή της εκπαίδευσης, η εξουθένωση είναι μέρος των προβλημάτων που προέρχονται από το άγχος. Και μεταξύ των στοιχείων για τα οποία πρέπει να έχουμε μια καλή γνώση είναι η ένταση που δημιουργεί στο «σώμα» μας. Θα σταματήσουμε στην πιο σημαντική και χρησιμοποιούμενη από αυτές τις τεχνικές, στην προοδευτική χαλάρωση των μυών του Jacobson. Επίσης, στην αρχή της συνεδρίας κάναμε μια άσκηση αναπνοής. Οι άλλες δύο τεχνικές μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν, όπως η αυτογενής εκπαίδευση και η οπτικοποίηση. Η πρώτη από αυτές βασίζεται στην επίτευξη χαλάρωσης με συνδυασμό αποφόρτισης και αυτο-ύπνωσης (καλύτερα να το κάνει ένας επαγγελματίας ψυχολόγος) και το δεύτερο συνίσταται στη δημιουργία κανονικά θετικών ψυχικών εικόνων (παραλία, βουνό, καθαρή νύχτα κ.λπ.) και μπορεί κανείς εύκολα να εκπαιδευτεί σε αυτή.

# Προοδευτική χαλάρωση των μυών του Jacobson's



Κάντε μια αναφορά στον συγγραφέα της πιο διάσημης τεχνικής χαλάρωσης μυών

## 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 μυς
- 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)



Aaron Beck, 1921-2021



## **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.

# 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 μεγέθυνση του προβλήματος
- Θα διανείμευμε 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 καταστροφολογική 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
✓	✓	✓
✓	✓	✓



Οι δεξιότητες αντιμετώπισης είναι οι συγκεκριμένες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες που καταβάλλουμε για τη διαχείριση, τη μείωση, την ελαχιστοποίηση ή την ανοχή εξωτερικών ή εσωτερικών καταστάσεων που προκαλούν άγχος.

Ως εκ τούτου, θεωρούνται βασικές πτυχές της ρύθμισης των συναισθημάτων και επηρεάζουν την ψυχολογική μας ευημερία.

Όσον αφορά τον συναισθηματικό έλεγχο, εκπαιδεύστε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη και εργαστείτε σε βασικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, η θλίψη ή μερικές φορές η ευφορία. Μην ξεχνάτε ότι όλα τα συναισθήματα (συμπεριλαμβανομένων των αρνητικών) έχουν λειτουργικό ρόλο για εμάς. Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας σε τεχνικές αυτορρύθμισης, όπως η αναγνώριση των δικών σας συναισθημάτων, ο εντοπισμός των συναισθημάτων που θέλετε να ελέγξετε και οι στρατηγικές για αλλαγή. Σε αυτή την αλλαγή, αυτό που έχουμε δει μέχρι στιγμής για την ενσυνειδητότητα, τη χαλάρωση, τις αξίες, τις γνωστικές παρανοήσεις κ.λπ.

# Παρέμβαση

## Κοινωνική υποστήριξη

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

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

Μια τελευταία πτυχή που πρέπει να τονίσουμε είναι η ανάγκη να «ζητήσουμε βοήθεια», για να επιλύσουμε τα προβλήματά μας. Στο πανεπιστημιακό περιβάλλον και στο προσωπικό μας περιβάλλον.

Για το σκοπό αυτό, είναι σημαντικό να γνωρίζετε το Πανεπιστήμιό σας και να επωφεληθείτε από τις παρεχόμενες υπηρεσίες: υπηρεσία ψυχολογικής υποστήριξης, διδακτικό προσωπικό, ομάδες κοσμητόρων κ.λπ.

Και, μέσα στο περιβάλλον σας: φίλοι και οικογένεια.



Η συνεδρία φτάνει στο τέλος της, οπότε θα δημιουργήσουμε μια εργαλειοθήκη που μπορείτε να ενσωματώσετε, για να βελτιώσετε την ευημερία σας και να μειώσετε ή να αποτρέψετε το ακαδημαϊκό άγχος. Για να γίνει αυτό, θα εξετάσουμε τις πιο σημαντικές τεχνικές παρέμβασης που έχουμε εντοπίσει και θα τις αξιολογήσετε και θα τις εφαρμόσετε στις ανάγκες σας.

## Πώς μπορώ να δημιουργήσω την εργαλειοθήκη μου;

Erasmus+ EU

Erasmus+

- Δημιουργήστε μία καρτέλα ανά εργαλείο που περιέχει:

- Ορισμό
- Αυτοεφαρμογή
- Οφέλη
- Ανάδραση



- Εργαλεία

- Τεχνικές αναπνοής
- Τελικές και οργανικές αξίες
- Υγιεινή διατροφή και άσκηση
- Προοδευτική μυϊκή 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;

Για να συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες/ουσες την εργαλειοθήκη τους με τεχνικές που μπορούν να εφαρμόσουν, κάντε τους τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Για παράδειγμα:

Πρέπει να βελτιώσετε τη διατροφή σας;

Πρέπει να αυξήσετε την εβδομαδιαία σωματική σας άσκηση;

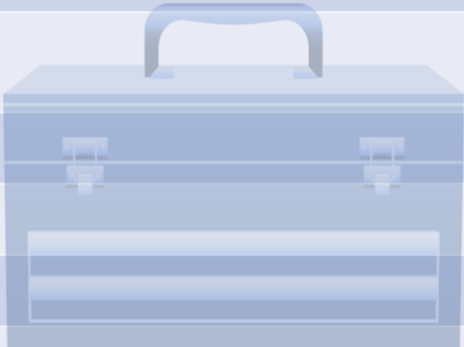
Πώς μπορείτε να μάθετε μερικές τεχνικές χαλάρωσης;

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.	

Για να συμπληρώσουν οι συμμετέχοντες/ουσες την εργαλειοθήκη τους με τεχνικές που μπορούν να εφαρμόσουν, κάντε τους τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Για παράδειγμα:

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;

## 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!