

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 1st, 2020 - May 31st, 2023



Αναλυτικό Πρόγραμμα για φοιτητές/τριες και Οδηγός Κατάρτισης εκπαιδευτών/τριών

Πρώτη Ημέρα Εκπαίδευσης

“Carol Davila” University of Medicine and Pharmacy

*Liliana Veronica Diaconescu
Alexandra Ioana Mihăilescu
Ovidiu Popa-Velea*

Ακαδημαϊκή Εξουθένωση





Στόχος:

Εισαγωγή στην ακαδημαϊκή εξουθένωση, στα βασικά χαρακτηριστικά της και στις διαδοχικές φάσεις εξέλιξής της



Περιγραμμά της Πρώτης Ημέρας Εκπαίδευσης

Ορισμός της ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Συμπτώματα, ενδείξεις, συνέπειες, διαδοχικές φάσεις εξέλιξης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Κύκλος εξουθένωσης - άγχους - κατάθλιψης

AWARENESS



Μαθησιακά αποτελέσματα:

Ορισμός της ακαδημαϊκής εξουθένωσης και των βασικών χαρακτηριστικών της

Περιγραφή των διαδοχικών φάσεων εξέλιξης της ακαδημαϊκής εξουθένωσης

Προσδιορισμός των περιπτώσεων ακαδημαϊκής εξουθένωσης στην προσωπική ζωή των ατόμων



Δραστηριότητες γνωριμίας

Καλωσόρισμα και εισαγωγή από τον/την εκπαιδευτή/τρια
(Διαδραστική δραστηριότητα 1) (30 λεπτά)

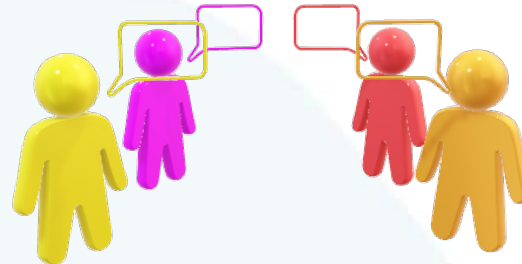
Γνωριμία των συμμετεχόντων/ουσών (ανά ζεύγη)





Διαδραστική δραστηριότητα 2 (30 λεπτά)

Εισαγωγή στην έννοια της εξουθένωσης





Διαδραστική δραστηριότητα 3 (45 λεπτά)

Τι υπάρχει στο πιάτο σας;





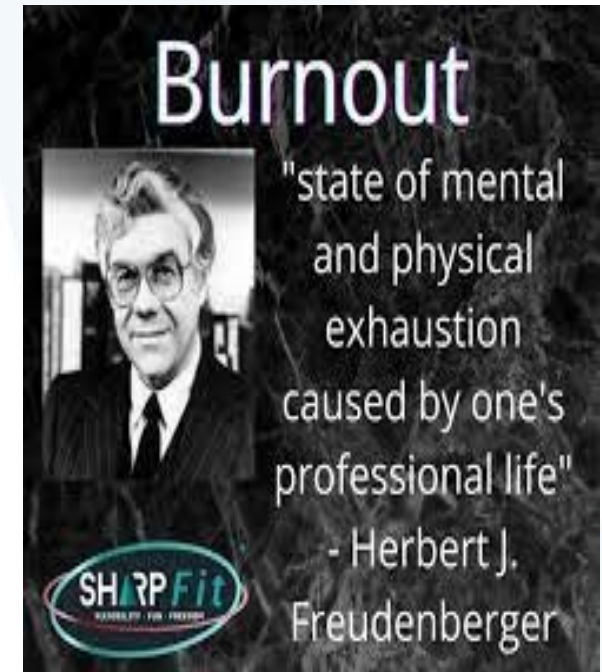
Ακαδημαϊκή Εξουθένωση

Herbert Freudenberger - Αρχές της δεκαετίας του 1970

Ο όρος περιγράφει:

τη σταδιακή συναισθηματική εξάντληση,
την απώλεια κινήτρων,
την αδυναμία επίδοσης

των επαγγελματιών ψυχικής υγείας σε μια κλινική για
τοξικομανείς ασθενείς



Christina Maslach & Συνάδελφοι (1976)

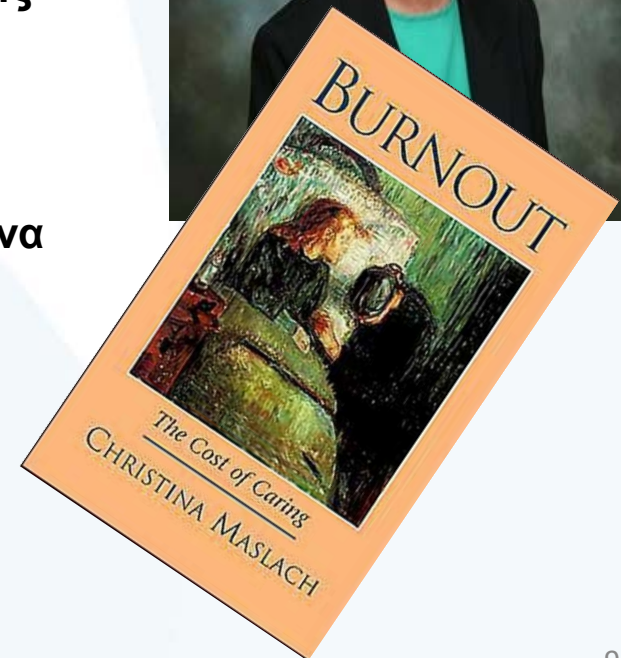
-Εντόπισε μια ψυχολογική κατάσταση σε εργαζόμενους σε ανθρώπινες υπηρεσίες:

- αισθάνονταν συναισθηματικά εξαντλημένοι,
- ανέπτυσαν αρνητικές αντιλήψεις και συναισθήματα σχετικά με τους θεραπευόμενους ή τους ασθενείς

τους,

- βίωναν κρίσεις επαγγελματικής ανικανότητας

Αυτό το φαινόμενο αρχικά περιορίζεται στα λεγόμενα επαγγέλματα φροντίδας (υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση, κοινωνική εργασία, ψυχοθεραπεία, νομικές υπηρεσίες και εφαρμογή του νόμου).





Η «εξουθένωση» χρησιμοποιήθηκε πρώτα σε σχέση με την εργασία, αν και ως όρος έχει πολύ μεγαλύτερο ιστορικό βάρος.

**“She burn’d with love, as straw with fire flameth
She burn’d out love, as soon as straw outburneth”**
(W. Shakespeare, 1599)

**“Thomas Buddenbrook feels exhausted by
his political work and business ventures”**
(Thomas Mann, 1901)

**“Architect Querry, who moves to Africa
to live in a leper colony, has gloom-filled
thoughts, is disillusioned, and suffers from
fatigue, apathy, and cynicism”**
(Graham Greene, 1960)



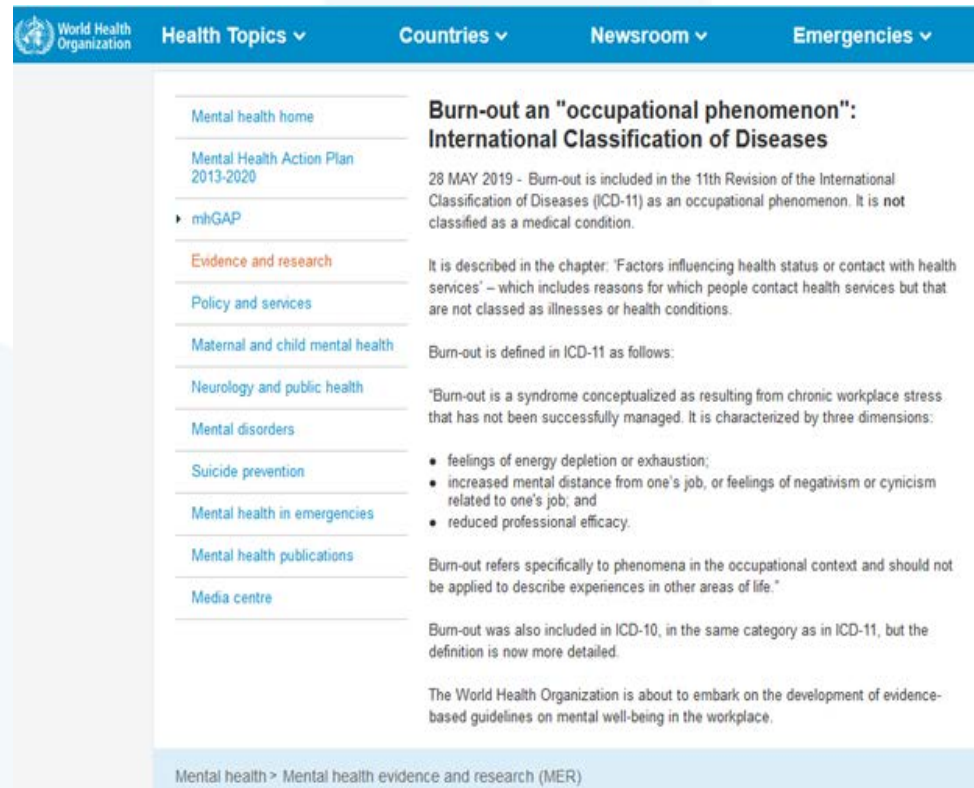


- WHO - ICD-11 (2019):
Burnout (code QD85)

- Ένα «φαινόμενο σε επαγγελματικό
πλαίσιο»

- Δε θεωρείται παθολογική κατάσταση.

- Ένα σύνδρομο που θεωρείται ότι
προκαλείται από χρόνια εργασιακό
στρες που δεν έχει αντιμετωπιστεί
αποτελεσματικά



The screenshot shows the WHO website with a blue header containing navigation links: 'Health Topics', 'Countries', 'Newsroom', and 'Emergencies'. The main content area is titled 'Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases'. It includes a date '28 MAY 2019' and a paragraph explaining that burn-out is included in the 11th Revision of the ICD-11 as an occupational phenomenon, not a medical condition. A sidebar on the left lists various mental health topics. The footer of the page indicates the breadcrumb path: 'Mental health > Mental health evidence and research (MER)'.

World Health Organization

Health Topics ▾ Countries ▾ Newsroom ▾ Emergencies ▾

Mental health home

Mental Health Action Plan 2013-2020

▸ mhGAP

Evidence and research

Policy and services

Maternal and child mental health

Neurology and public health

Mental disorders

Suicide prevention

Mental health in emergencies

Mental health publications

Media centre

Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases

28 MAY 2019 - Burn-out is included in the 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) as an occupational phenomenon. It is not classified as a medical condition.

It is described in the chapter: 'Factors influencing health status or contact with health services' – which includes reasons for which people contact health services but that are not classed as illnesses or health conditions.

Burn-out is defined in ICD-11 as follows:

"Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions:

- feelings of energy depletion or exhaustion;
- increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and
- reduced professional efficacy.

Burn-out refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life."

Burn-out was also included in ICD-10, in the same category as in ICD-11, but the definition is now more detailed.

The World Health Organization is about to embark on the development of evidence-based guidelines on mental well-being in the workplace.

Mental health > Mental health evidence and research (MER)

Αναζήτηση στο Google Academic



Google Academic

burnout

Articole

Aproximativ 1.360.000 (de) rezultate (0,04 sec.)

Oricând

Din 2022

Din 2021

Din 2018

Interval specific...

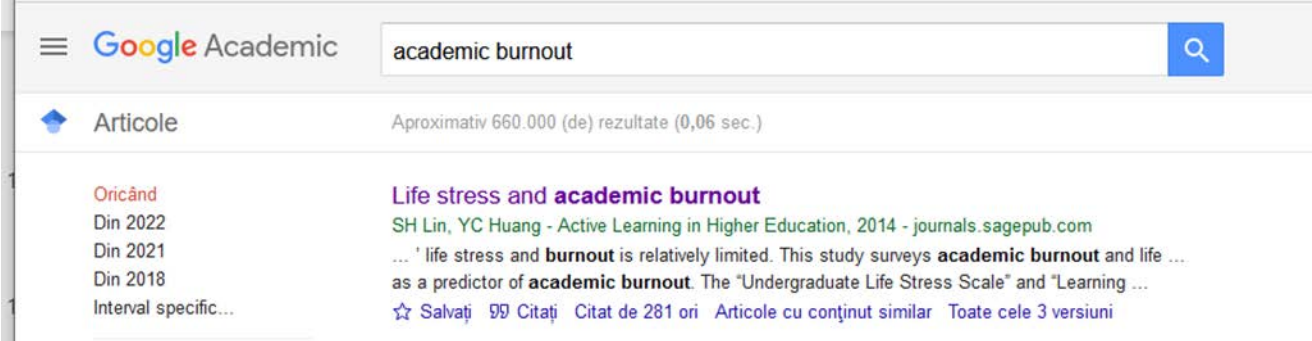
Burnout

[MP Leiter, C Maslach, K Frame](#) - The encyclopedia of clinical ..., 2014 - Wiley Online Library

... **Burnout** refers to the emotional depletion and loss of motivation that result from prolonged ... of **burnout**, which might suggest effective solutions for alleviating or preventing **burnout**. ...

☆ Salvați 99 Citați Citat de 241 ori Articole cu conținut similar

1.360.000



Google Academic

academic burnout

Articole

Aproximativ 660.000 (de) rezultate (0,06 sec.)

Oricând

Din 2022

Din 2021

Din 2018

Interval specific...

Life stress and academic burnout

[SH Lin, YC Huang](#) - Active Learning in Higher Education, 2014 - journals.sagepub.com

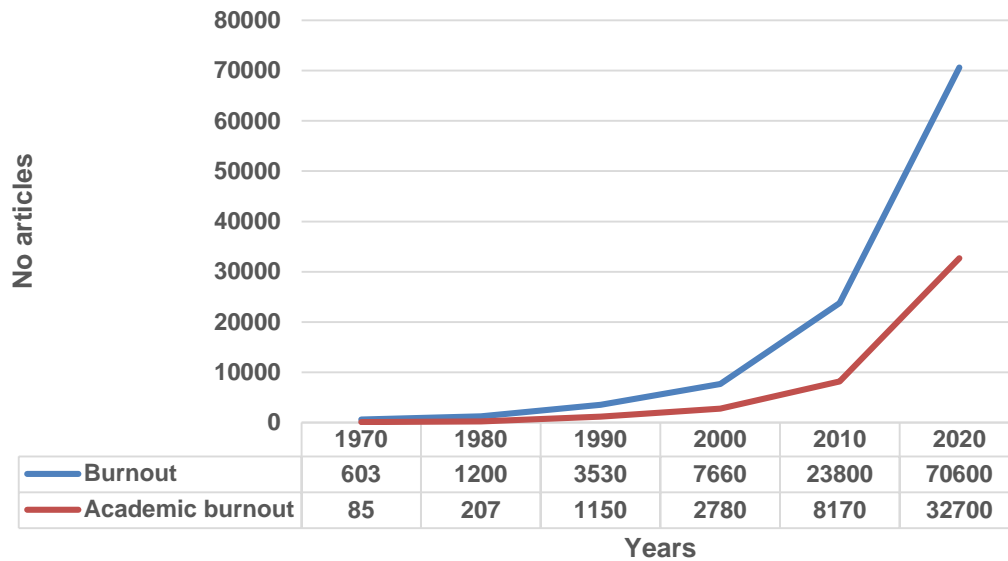
... ' life stress and **burnout** is relatively limited. This study surveys **academic burnout** and life ... as a predictor of **academic burnout**. The "Undergraduate Life Stress Scale" and "Learning ...

☆ Salvați 99 Citați Citat de 281 ori Articole cu conținut similar Toate cele 3 versiuni

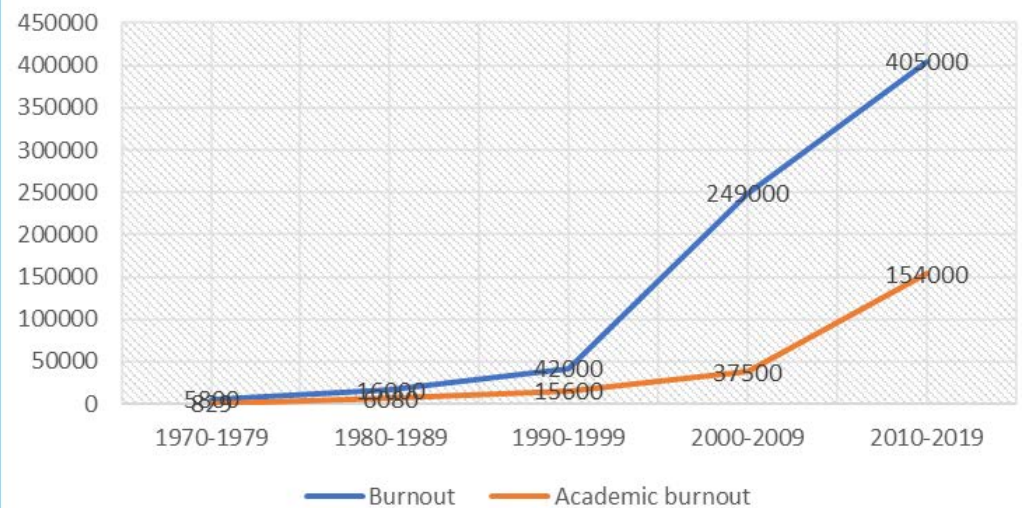
660.000



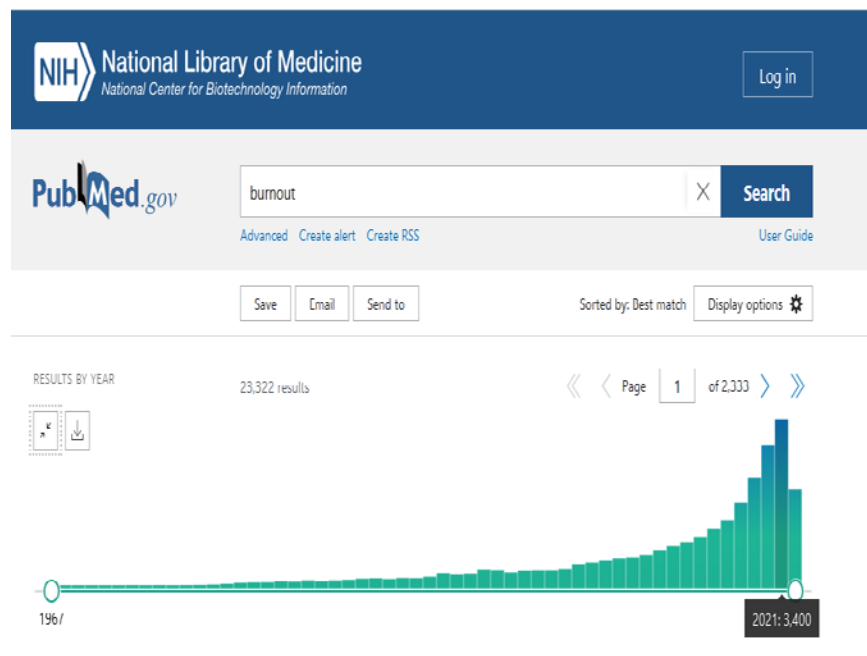
Google Academic



Google Academic



Αναζήτηση στο PubMed



BURNOUT

- a three dimensional concept in an occupational context

- 1) feelings of energy depletion or **exhaustion**;
- 2) increased mental distance from one's job, or feelings of **negativism or cynicism** related to one's job;
- 3) **a sense of ineffectiveness and lack of accomplishment.**

ACADEMIC BURNOUT

- a three-dimensional concept in the context of academic environment

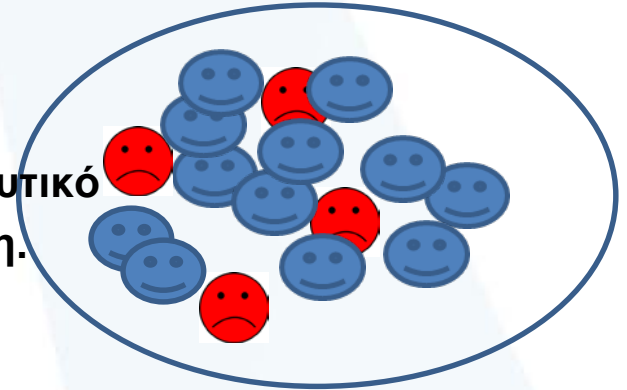
- 1) **exhaustion** in the attempt to reach good results (with negative emotions towards their tasks);
- 2) increased mental distance from one's studies/ feelings of **negativism or cynicism** (a negative attitude towards the meaning and usefulness of studies);
- 3) **feelings of incompetence or ineffectiveness** in performing various academic obligations.



Ακαδημαϊκή εξουθένωση

Διαφορετικές μελέτες: 28 – 61%

Η ακαδημαϊκή εξουθένωση φαίνεται να είναι ένα σωρευτικό φαινόμενο, με υψηλότερο επιπολασμό στα κλινικά έτη.



Ποιος είναι ο **πραγματικός** βαθμός επιπολασμού;

- Ο επιπολασμός ενδέχεται να μην εντοπίζεται επαρκώς
- μερικοί δεν αναγνωρίζουν τις ενδείξεις ή τα συμπτώματα της εξουθένωσης.
- κάποιοι άλλοι υποφέρουν και υπομένουν.

Ερωτήσεις:

Πόσες φορές έχετε παραπονεθεί ότι είστε εξαντλημένοι;

Πόσες φορές έχετε αναζητήσει συμβουλευτική υποστήριξη;

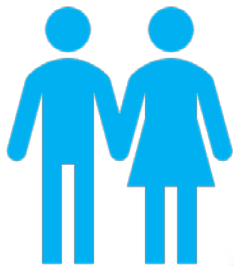
Πόσες φορές έχετε απευθυνθεί σε συμβουλευτικό κέντρο;





Ακαδημαϊκή εξουθένωση Διαφορές φύλου

Διαφορετικά ευρήματα



- Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από συναισθηματική εξουθένωση από τους άνδρες (Purvanova & Muros, 2010, μετα-ανάλυση).
- Οι φοιτητές παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά ακαδημαϊκής εξουθένωσης από τις φοιτήτριες (Borenstein et al., 2013).
- Οι φοιτήτριες μπορεί να αισθάνονται λιγότερη εξουθένωση κατά την επιτέλεση των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων και ευθυνών (Backović et al., 2012).
- Δεν εντοπίζεται σημαντική διαφορά στην ακαδημαϊκή εξουθένωση ανάλογα με το φύλο (Frajerman et al., 2019, μετα-ανάλυση; Kalkan & Dagli, 2021).



Μεμονωμένοι παράγοντες
Χαρακτηριστικά
 -τάσεις τελειομανίας
 - προσωπικότητα τύπου Α,
 - ελεγχομανία
Ανεπαρκείς τρόποι
αντιμετώπισης:
 - επικίνδυνες συμπεριφορές,
 - ανισορροπία επαγγελματικής -
 προσωπικής ζωής.
 - ανάληψη πάρα πολλών
 ευθυνών

Γεγονότα προσωπικής
ζωής

- θάνατος κάποιου μέλους της οικογένειας
- ασθένεια
- ανεπιθύμητες αλλαγές στη δομή της οικογένειας
- νέα εργασιακά καθήκοντα που προκαλούν άγχος

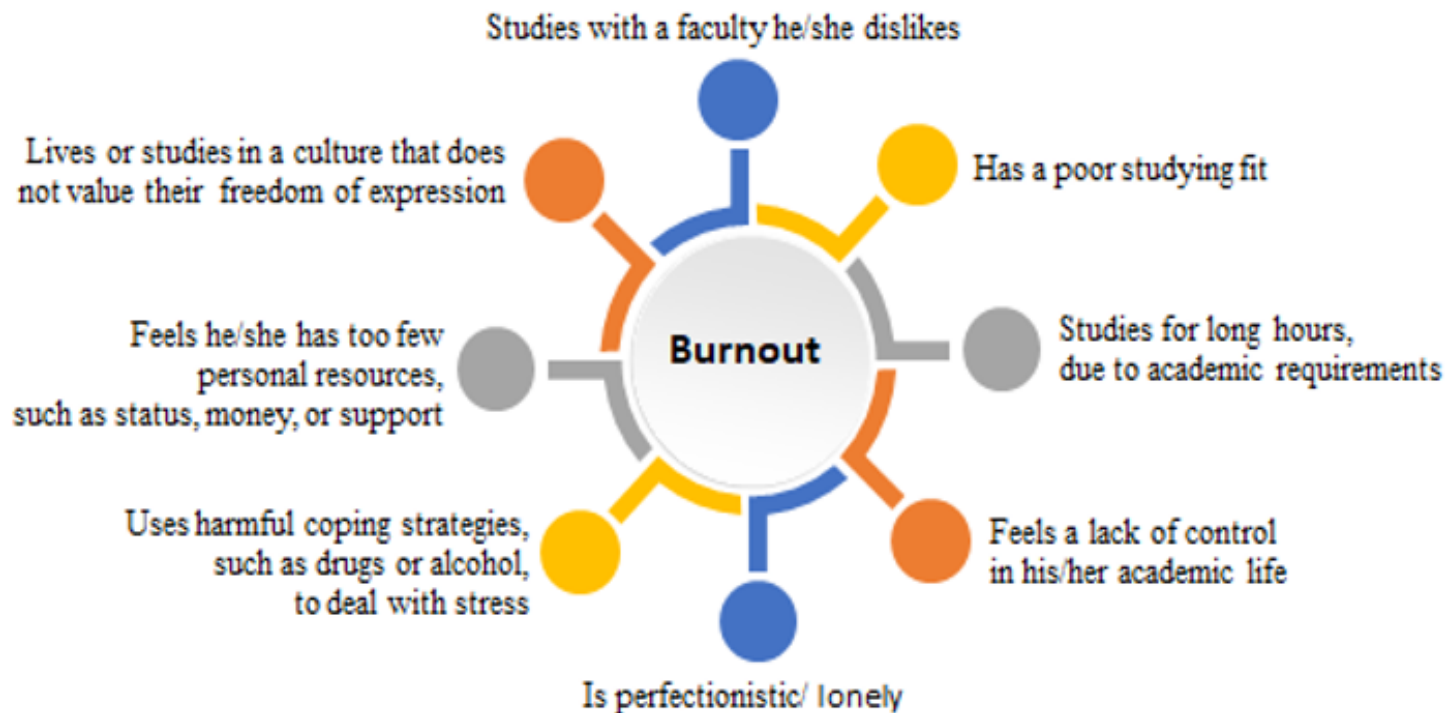
Ημέρα 3η

Εξουθένωση

Ακαδημαϊκό περιβάλλον

- φτωχό μαθησιακό περιβάλλον
- υπερφόρτωση του προγράμματος σπουδών
- αποδιοργανωμένες περιστροφές,
- μικρή εποπτεία από ιατρούς / διδακτικό προσωπικό
- αδιαφορία ή κυνική στάση από το ιατρικό προσωπικό
- έκθεση σε πόνο
- σύστημα αξιολόγησης/ βαθμολόγησης
- ανακρίβεια, αδικία
- ανεπαρκής/ καμία αναγνώριση
- χαμηλή υποστήριξη από τη σχολή
- κακές διαπροσωπικές σχέσεις;
- «κρυφό Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών».

Ο κίνδυνος συναισθηματικής εξάντλησης και εξουθένωσης είναι υψηλότερος σε οποιονδήποτε ενήλικα από το ακαδημαϊκό περιβάλλον ο οποίος:





Διαδραστική δραστηριότητα 4 (30 λεπτά)

Μελέτες περίπτωσης: ενδείξεις/ συμπτώματα ακαδημαϊκής εξουθένωσης





Συμπτώματα και σημάδια εξουθένωσης

Συμπτώματα	
Σωματικά	<ul style="list-style-type: none">- Μόνιμο αίσθημα έντονης κόπωσης, λήθαργος- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, υψηλή προδιάθεση σε ασθένειες (π.χ. λοιμώξεις)- Συχνοί πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και στις συνήθειες του ύπνου
Συναισθηματικά	<ul style="list-style-type: none">- Αίσθημα αποτυχίας και έλλειψη αυτοπεποίθησης- Αίσθημα ήττας - απόγνωσης- Απομόνωση- Απώλεια κινήτρων- Αρνητική ή κυνική αντιμετώπιση της ζωής- Μειωμένη ικανοποίηση και αίσθηση ολοκλήρωσης
Συμπεριφορικά	<ul style="list-style-type: none">- Μοναξιά, απομόνωση από τους άλλους- Αποχώρηση από διάφορες δραστηριότητες, άρνηση ευθυνών- Υπερβολική κατανάλωση τροφίμων, αλκοόλ ή ναρκωτικών για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων- Μεταφορά της απογοήτευσης στους συναδέλφους- Απουσία / παράκαμψη του ημερησίου προγράμματος





Προειδοποιητικά σημάδια ακαδημαϊκής εξουθένωσης

1. Αισθάνεστε διαρκώς κουρασμένοι;
2. Δε φροντίζετε τον εαυτό σας;
3. Η απόδοσή σας μειώνεται;
4. Γίνετε πολύ ευαίσθητοι;
5. Νιώθετε ότι δεν έχετε καλή διάθεση;
6. Η κοινωνική σας ζωή απουσιάζει;
7. Νιώθετε απελπισμένοι;





Διαδραστική δραστηριότητα 5 (30 λεπτά)

Μελέτες περίπτωσης: συνέπειες της ακαδημαϊκής εξουθένωσης





Ακαδημαϊκή εξουθένωση – συνέπειες

Σχετικά με την ψυχική υγεία και ευεξία:

- Ανησυχία
- Κατάθλιψη
- Κατάχρηση ουσιών
- Αυτοκτονικός ιδεασμός

Σχετικά με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις:

- Χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις
- Χαμηλή ακαδημαϊκή ικανοποίηση
- Μείωση των κινήτρων μελέτης
- Απροθυμία για συνέχιση της εκπαίδευσης (εγκατάλειψη)

Σχετικά με την κοινωνική ζωή:

- Δεισλειτουργικές ή διαταραγμένες προσωπικές σχέσεις.
- Κοινωνική απομόνωση
- Μοναξιά
- Απώλεια ενδιαφέροντος για εξωπανεπιστημιακές δραστηριότητες.



Συμπτώματα

- Μόνιμο αίσθημα έντονης κόπωσης, λήθαργος
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, υψηλή προδιάθεση σε ασθένειες (π.χ. λοιμώξεις)
- Συχνοί πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι
- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και στις συνήθειες του ύπνου

- Αίσθημα αποτυχίας και έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Αίσθημα ήττας - απόγνωσης
- Απομόνωση
- Απώλεια κινήτρων
- Αρνητική ή κυνική αντιμετώπιση της ζωής
- Μειωμένη ικανοποίηση και αίσθηση ολοκλήρωσης

- Μοναξιά, απομόνωση από τους άλλους
- Αποχώρηση από διάφορες δραστηριότητες, άρνηση ευθυνών
- Υπερβολική κατανάλωση τροφίμων, αλκοόλ ή ναρκωτικών για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων
- Μεταφορά της απογοήτευσης στους συναδέλφους
- Απουσία / παράκαμψη του ημερησίου προγράμματος

Συνέπειες

Σχετικά με την ψυχική υγεία και ευεξία:

- Ανησυχία
- Κατάθλιψη
- Κατάχρηση ουσιών

Σχετικά με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις:

- Χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις
- Χαμηλή ακαδημαϊκή

ικανοποίηση

- Μείωση των κινήτρων μελέτης,
- Εγκατάλειψη σπουδών

Σχετικά με την κοινωνική ζωή:

- Κακές προσωπικές σχέσεις
- Κοινωνική απομόνωση
- Μοναξιά
- Απώλεια ενδιαφέροντος

Συμπτώματα

- Μόνιμο αίσθημα έντονης κόπωσης, λήθαργος
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, υψηλή προδιάθεση σε ασθένειες (π.χ. λοιμώξεις)
- Συχνοί πονοκέφαλοι και μυϊκοί πόνοι
- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και στις συνήθειες του ύπνου
- Αίσθημα αποτυχίας και έλλειψη αυτοεκτίμησης
- Αίσθημα ήττας - απόγνωσης
- Απομόνωση
- Απώλεια κινήτρων
- Αρνητική ή κυνική αντιμετώπιση της ζωής
- Μειωμένη ικανοποίηση και αίσθηση ολοκλήρωσης
- Μοναξιά, απομόνωση από τους άλλους
- Αποχώρηση από διάφορες δραστηριότητες, άρνηση ευθυνών
- Υπερβολική κατανάλωση τροφίμων, αλκοόλ ή ναρκωτικών για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων
- Μεταφορά της απογοήτευσης στους συναδέλφους
- Απουσία / παράκαμψη του ημερησίου προγράμματος

Συνέπειες

Σχετικά με την ψυχική υγεία και ευεξία:

- Ανησυχία
- Κατάθλιψη
- Κατάχρηση ουσιών

Σχετικά με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις:

- Χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις
- Χαμηλή ακαδημαϊκή ικανοποίηση
- Μείωση του κινήτρου μελέτης,
- Εγκατάλειψη σπουδών

Σχετικά με την κοινωνική ζωή:
Επηρεάζει τις προσωπικές σχέσεις

- Κοινωνική απομόνωση
- Μοναξιά
- Απώλεια ενδιαφέροντος

Η σταδιακή εξέλιξη της εξουθένωσης

Freudenberger, 1975; Freudenberger & North, 1992



Η σταδιακή εξέλιξη της εξουθένωσης

Μήνας του
μέλιτος
Ενθουσιασμός

Έναρξη του
στρες
Στασιμότητα

Χρόνιο
στρες
Ματαίωση

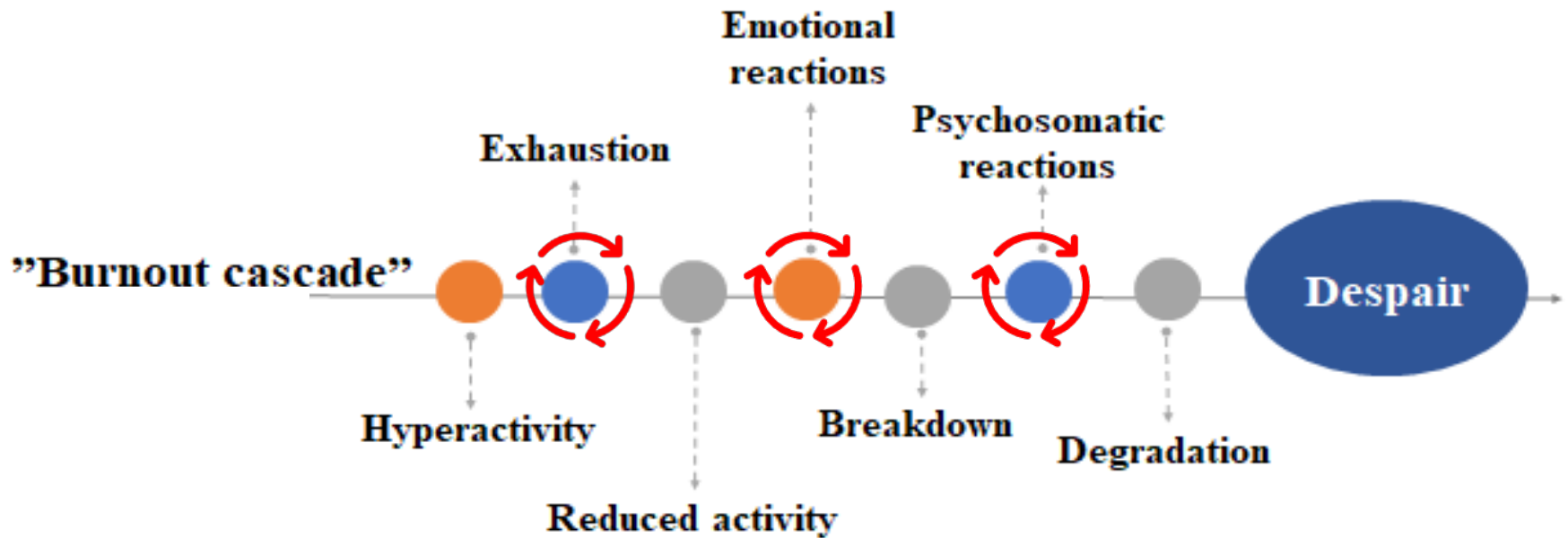
Ακαδημαϊκή
εξουθένωση

Παθολογική
εξουθένωση



Η σταδιακή εξέλιξη της εξουθένωσης

Weber, 2000





Η σταδιακή εξέλιξη της εξουθένωσης



Ενσυναίσθηση: - ταύτιση με τις σκέψεις και τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου
- ικανότητα να κατανοούμε και να αισθανόμαστε ότι ένα άτομο υποφέρει

Συμπόνια - συμπαθητικά συναισθήματα και ανησυχίες για ένα άτομο που υποφέρει
- επιθυμία παροχής βοήθειας σε αυτό

Απάθεια

- λόγω πλήξης, μονοτονίας, αίσθησης δυσαρέσκειας ως προς τη σταδιοδρομία
- ενδείξεις – υποφόρτωση, απογοήτευση, αδιαφορία, απάθεια, απεμπλοκή





Διαδραστική δραστηριότητα 6 (λεπτά)



Υπόδοση ρόλων





Άγχος έναντι ακαδημαϊκής εξουθένωσης Άγχος

- Χαρακτηρίζεται από υπερβολική συμμετοχή.
- Τα συναισθήματα είναι αντιδραστικά ή υπεραντιδραστικά («ενθουσιασμός»).
- Παράγει την αίσθηση της επείγουσας ανάγκης και της υπερκινητικότητας («όλα είναι επείγοντα και εξαιρετικά απαραίτητα»).
- Απώλεια / μείωση της φυσικής ενέργειας
- Συχνά οδηγεί σε αγχώδεις διαταραχές.
- Συχνά γίνεται αντιληπτό ως σωματική δυσφορία.
- Μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο (μέσω ψυχοσωματικών ασθενειών).



Ακαδημαϊκή εξουθένωση

- Χαρακτηρίζεται από απεμπλοκή, μη συμμετοχή.
- Τα συναισθήματα είναι αμβλέα (πεπλατυσμένα) («συναισθηματική στοργή»).
- Προκαλεί αδυναμία και απελπισία.
- Απώλεια κινήτρων και ελπίδας («απώλεια νοήματος»)
- Συχνά οδηγεί σε απόσπαση και κατάθλιψη.
- Συχνά γίνεται αντιληπτή ως συναισθηματική δυσφορία.
- Μπορεί να κάνει τη ζωή να φαίνεται άχρηστη και ακόμη και να οδηγήσει στην αυτοκτονία.





Διαδραστική δραστηριότητα 7 (20 λεπτά)



Πρέπει να επικοινωνήσω με ψυχίατρο, αν πιστεύω ότι εκδηλώνω συμπτώματα ακαδημαϊκής εξουθένωσης;

Άγχος

Σωματικό:

- Αίσθημα παλμών, δυσκολία στην αναπνοή, τρέμουλο των άκρων ή γενικευμένο τρέμουλο, εφίδρωση, κρύο δέρμα, ξηροστομία, ζάλη, ναυτία, μυϊκή ένταση.

Ψυχολογικό:

- Έντονος φόβος, αισθήματα τρόμου και απειλής, ψυχολογικός τρόμος, ευερεθιστότητα, πανικός, δυσκολίες στην συγκέντρωση, αϋπνία

Ακαδημαϊκή εξουθένωση

Εξάντληση

- Αίσθημα έντονης κόπωσης χωρίς άμεσο λόγο.

Κυνισμός / Αποπροσωποποίηση

- Αδιαφορία για τις δραστηριότητες της Σχολής και για τους ανθρώπους γύρω σου.
- Αισθήματα αποστασιοποίησης από τον αληθινό σου εαυτό.

Χαμηλή αίσθηση ολοκλήρωσης

- Έντονη αυτοαντίληψη της έλλειψης λογικής, αναποτελεσματικότητας και αποτυχίας.

Πρέπει να επικοινωνήσω με ψυχίατρο, αν πιστεύω ότι εκδηλώνω συμπτώματα ακαδημαϊκής εξουθένωσης;

Κατάθλιψη

Πνευματικά:

- Λύπη
- Ανηδονία –πρόβλημα να νιώσεις ευχαρίστηση από οτιδήποτε σε έκανε χαρούμενο στο παρελθόν.
- ιδέες υποτίμησης, απελπισία, αδυναμία, αυτοκτονικές σκέψεις.

Σωματικά:

- Αϋπνία
- Αυξημένη / μειωμένη όρεξη,
- Χαμηλό επίπεδο ενέργειας

Ακαδημαϊκή εξουθένωση

Εξουθένωση

- Αίσθημα έντονης κόπωσης χωρίς άμεσο λόγο.

Κυνισμός / Αποπροσωποποίηση

- Αδιαφορία για τις δραστηριότητες της Σχολής και για τους ανθρώπους γύρω σου.
- Αισθήματα απόσπασης από τον αληθινό σου εαυτό.

Χαμηλή αίσθηση ολοκλήρωσης

- Έντονη αυτοαντίληψη της έλλειψης λογικής, αναποτελεσματικότητας και αποτυχίας.



Πώς μπορώ να σπάσω τον κύκλο άγχους - εξουθένωσης - κατάθλιψης;

- Βήμα 1. Το άγχος, η αντιληπτή ανησυχία οδηγεί σε ένταση
- Βήμα 2. Προσπαθήστε να κάνετε πάρα πολλά πράγματα, για να προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε τη δύναμη της θέλησης, να πείτε «Ναι» σε πάρα πολλά πράγματα, να εργαστείτε σκληρότερα... Για να μείνετε απασχολημένοι
- Βήμα 3. Μετά εξουθένωση... Εξάντληση
- χαμηλά συναισθήματα για την εργασία....
- Αϋπνία
- Βήμα 4.....
-

SLOW DOWN !!!

**Τέταρτη
ημέρα**



Ο κύκλος άγχους – ακαδημαϊκής εξουθένωσης - κατάθλιψης





AWARENESS



**Δεύτερη
ημέρα**



- Κατ' οίκον δραστηριότητα :
- Στο σπίτι, δείτε τους παρακάτω συνδέσμους βίντεο πριν από την επόμενη συνάντησή μας

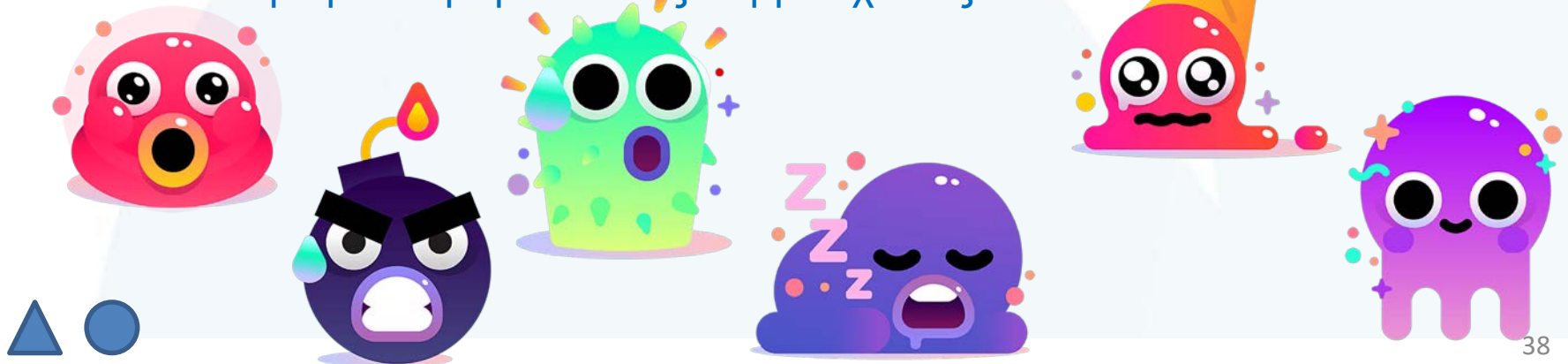
Κατάθλιψη

<https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0>

Άγχος, πανικός

<https://www.youtube.com/watch?v=IzFObkVRSV0>

Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες



Ευχαριστούμε !