

# Ενότητα 1: Αναγνώριση του αντίκτυπου του ρόλου ενός εθελοντή συμβούλου ψυχικής υγείας στην ψυχική υγεία του

Η υπεύθυνη παροχή βοήθειας σημαίνει επίσης να φροντίζετε **τη δική σας υγεία και ευεξία**. Ως βοηθός, ενδέχεται να επηρεαστείτε από όσα βιώνετε σε μια κατάσταση κρίσης, ή εσείς ή η οικογένειά σας ενδέχεται να επηρεαστείτε άμεσα από το συμβάν. Είναι σημαντικό να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στη **δική σας ευεξία** και να βεβαιώνετε ότι είστε **σωματικά και συναισθηματικά** σε θέση να βοηθήσετε τους άλλους. **Φροντίστε τον εαυτό σας**, ώστε να μπορείτε να φροντίσετε καλύτερα τους άλλους. Εάν εργάζεστε σε ομάδα, να είστε επίσης ενήμεροι για την ευημερία των συναδέλφων σας.



Πηγή: Canva

# Ενότητα 1: Αναγνώριση της επίδρασης του ρόλου ενός μη επαγγελματία συμβούλου ψυχικής υγείας στην ψυχική υγεία

8

## Γιατί έχει σημασία;

Επειδή το χρόνιο άγχος μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται αποσυνδεδεμένοι από τον εαυτό τους και τους άλλους, κάτι που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν λιγότερο συντονισμένο, λιγότερο ευαίσθητο και λιγότερο ενσυναίσθητο θεραπευτή.

Όσο περισσότερο διαρκεί αυτό το άγχος, τόσο πιο πιθανό είναι να εμφανιστεί και να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να καθοδηγήσετε και να υποστηρίξετε τους καθοδηγούμενους με τους οποίους θα ασχοληθείτε ως μη επαγγελματίας σύμβουλος.

Χωρίς αυτοφροντίδα και έλεγχο του στρες, δεν θα είστε σε θέση να υποστηρίξετε άλλους ώστε να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και υποστήριξης στην κοινότητά σας.

# Ενότητα 1: Αναγνώριση του αντίκτυπου του ρόλου ενός εθελοντή συμβούλου ψυχικής υγείας στην ψυχική του υγεία

## Ποιες είναι οι αιτίες;

Ως βοηθός, μπορεί να αισθάνεστε υπεύθυνος για την ασφάλεια και τη φροντίδα των ανθρώπων.

Μπορεί να γίνετε μάρτυρας ή ακόμα και να βιώσετε άμεσα τρομερά γεγονότα, όπως καταστροφές, τραυματισμούς, θανάτους ή βία.

Μπορεί επίσης να ακούσετε ιστορίες για τον πόνο και τα βάσανα άλλων ανθρώπων.

Όλες αυτές οι εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν εσάς και τους συναδέλφους σας.



Πηγή: Canva

# Ενότητα 1: Αναγνώριση του αντίκτυπου του ρόλου ενός μη επαγγελματία συμβούλου ψυχικής υγείας στην ψυχική του υγεία

## Ποιες είναι οι αιτίες;

Όταν αναλαμβάνετε το ρόλο ενός μη επαγγελματία συμβούλου ψυχικής υγείας, ενδέχεται να βιώσετε τραύμα παρόμοιο με την άμεση έκθεση σε τραυματική εμπειρία.

Παρόλο που δεν είστε εσείς ο ίδιος το άτομο που έχει βιώσει την τραυματική εμπειρία, **οι λεπτομέρειες, τα συναισθήματα, οι αντιδράσεις και η ικανότητα αντιμετώπισης** που μοιράζεται ο καθοδηγούμενός σας μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη έκθεση σε **έντονο στρες**, το οποίο μπορεί να διαγνωστεί ως **Δευτερογενής Τραυματική Διαταραχή Άγχους (STSD)**.

# Ενότητα 1: Αναγνώριση του αντίκτυπου του ρόλου ενός μη επαγγελματία συμβούλου ψυχικής υγείας στην ψυχική υγεία του



Πηγή: Canva

**Γιατί πρέπει να το αναγνωρίσετε πρώτα;**

Μερικές φορές, μπορεί να είναι δύσκολο να συνειδητοποιήσετε ότι κάτι συμβαίνει, αλλά και να καταλάβετε από πού προέρχεται το πρόβλημα.

Βρίσκοντας την πηγή και αναγνωρίζοντάς την, γίνεται ευκολότερο να αντιμετωπιστεί το ζήτημα. Είναι, επομένως, ένα πρώτο βήμα προς την πρόληψη και την ανάρρωση.

**→ Η επίγνωση αυτών των συμπτωμάτων και η αναγνώρισή τους είναι το πρώτο βήμα προς τη διαδικασία θεραπείας.**

# Ενότητα 1: Αναγνώριση του αντίκτυπου του ρόλου ενός μη επαγγελματία συμβούλου ψυχικής υγείας στην ψυχική υγεία του

Τα πρώτα σημάδια δυσφορίας και συναισθηματικής εξάντλησης:

- **Συναισθηματικά συμπτώματα**: Άγχος, απάθεια, κατάθλιψη, αίσθημα απελπισίας, αίσθημα αδυναμίας ή εγκλωβισμού, ευερεθιστότητα, έλλειψη συγκέντρωσης ή ξεχασιάρικη διάθεση, έλλειψη κινήτρου, αρνητικές σκέψεις, νευρικότητα, τάση για κλάμα.
- **Σωματικά συμπτώματα**: Κόπωση, πονοκεφάλους, έλλειψη όρεξης, ναυτία ή στομαχικές διαταραχές, κακή ποιότητα ύπνου, μυϊκούς πόνους ή μυϊκή ένταση.
- **Συμπτώματα απόδοσης**: δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών καθηκόντων, απομόνωση ή αποφυγή, μειωμένη δέσμευση, πιο αργή εκτέλεση καθηκόντων.

# Μελέτη περίπτωσης

13

Η Αμίνα ζει στη Γερμανία εδώ και έξι χρόνια. Αφού έφτασε η ίδια ως μετανάστρια, σταδιακά έχτισε μια σταθερή ζωή, έμαθε τη γλώσσα και τώρα εργάζεται εθελοντικά ως σύμβουλος ομοτίμων σε ένα τοπικό κέντρο υποστήριξης. Συναντά συχνά πρόσφυγες που έχουν φτάσει πρόσφατα και τους βοηθά να προσαρμοστούν στην καθημερινή ρουτίνα.

Πρόσφατα, η Αμίνα άρχισε να υποστηρίζει τη Λίνα, μια νεαρή γυναίκα που είχε διαφύγει από μια σύγκρουση. Η Λίνα αντιμετωπίζει διαταραχές ύπνου, άγχος και δυσκολία να αισθανθεί ασφαλής στο νέο της περιβάλλον. Αντλώντας από τη δική της εμπειρία, η Αμίνα ενθαρρύνει τη Λίνα να ξεκινήσει σιγά-σιγά με την αυτοφροντίδα. Συμφωνούν σε μια απλή ρουτίνα που περιλαμβάνει σύντομους καθημερινούς περιπάτους, τακτικά γεύματα και μια ήσυχη βραδινή δραστηριότητα, όπως το να ακούει μουσική ή να γράφει ημερολόγιο. Η Αμίνα παρουσιάζει επίσης τη Λίνα σε μια τοπική γυναικεία ομάδα για να τη βοηθήσει να μειώσει την απομόνωση και να δημιουργήσει ένα αίσθημα σύνδεσης. Ωστόσο, καθώς η Λίνα αρχίζει να μοιράζεται περισσότερα για τις εμπειρίες της, η Αμίνα νιώθει συναισθηματικά καταβεβλημένη. Παρατηρεί ότι σκέφτεται την ιστορία της Λίνας εκτός των συναντήσεών τους, νιώθει εξαντλημένη μετά τις συνομιλίες τους και δυσκολεύεται να αποσυνδεθεί στο τέλος της ημέρας. Ενώ θέλει να συνεχίσει να υποστηρίζει τη Λίνα, η Αμίνα αρχίζει να αναγνωρίζει ότι επηρεάζεται η δική της ευημερία.

Ως απάντηση, η Αμίνα μιλά με έναν συντονιστή στο κέντρο, ο οποίος της υπενθυμίζει τη σημασία των ορίων στην αλληλοϋποστήριξη. Εξετάζουν τρόπους ώστε η Αμίνα να συνεχίσει τον ρόλο της, προστατεύοντας παράλληλα τη δική της ευημερία. Η Αμίνα κάνει σύντομα διαλείμματα μετά τις συνεδρίες της με τη Λίνα και επανασυνδέεται με τις δικές της πρακτικές αυτοφροντίδας, όπως το να συναντά φίλους και να παρακολουθεί εβδομαδιαία μαθήματα γιόγκα. Επίσης, συμμετέχει σε μια ομάδα αναστοχασμού για συμβούλους, όπου μπορεί να μοιραστεί εμπειρίες και να λάβει υποστήριξη.

