

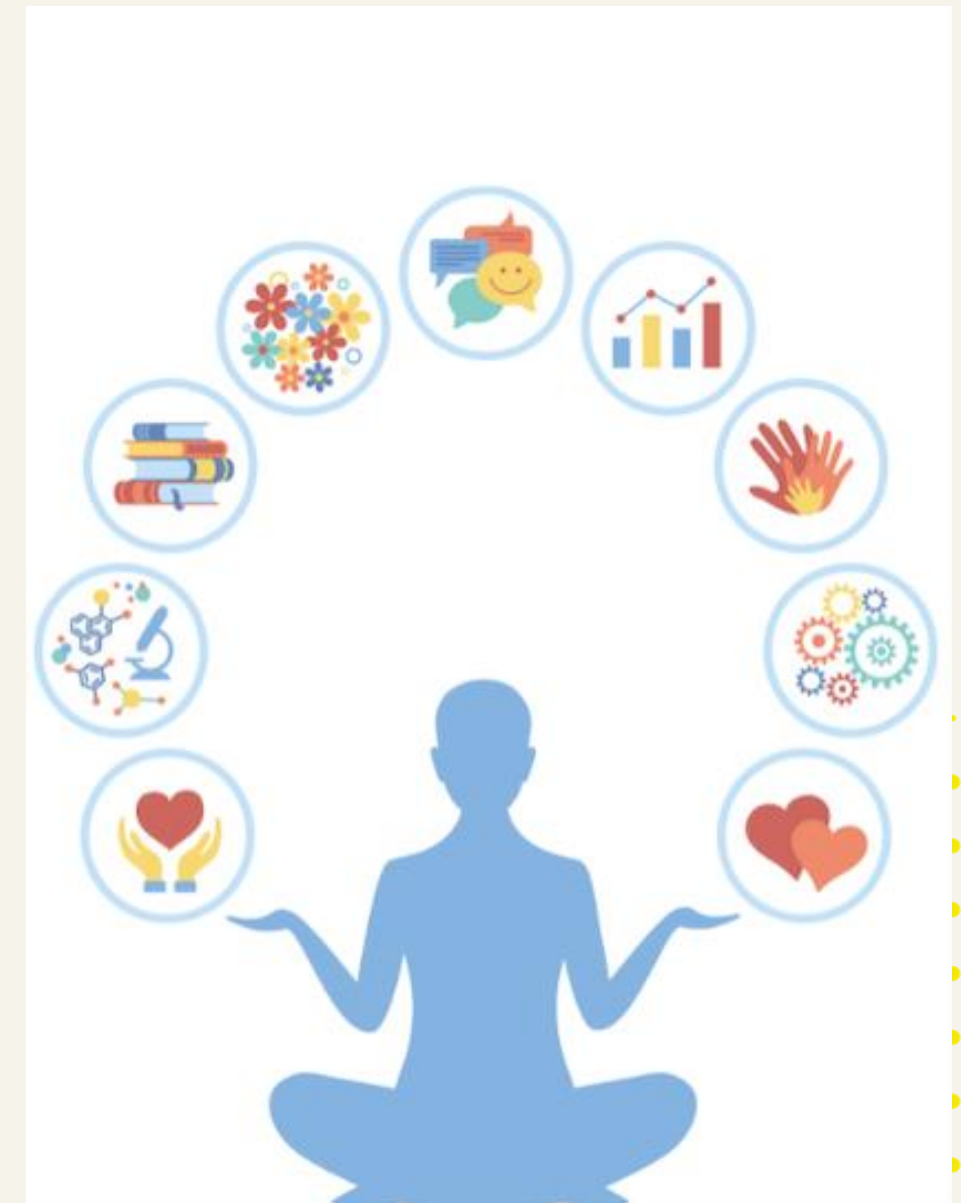
Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

Γιατί είναι σημαντικό;

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα πρώτα σημάδια δυσφορίας και να τα αναγνωρίζετε, καθώς αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα προς τη διαδικασία θεραπείας.

Σας συμβουλεύουμε όμως επίσης να ενσωματώνετε μεθόδους αυτοφροντίδας στην καθημερινότητά σας, προκειμένου να προλαμβάνετε το επαγγελματικό εξουθενωτικό σύνδρομο και τη συναισθηματική εξάντληση.

→ Ακολουθούν μερικές στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ζωή ως σύμβουλος.



Πηγή: Canva

Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

15

Ανάπτυξη προσωπικής ανθεκτικότητας:

Η **ανθεκτικότητα** είναι απαραίτητη για έναν εθελοντή σύμβουλο, ώστε να μπορείτε να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που ενδέχεται να σας περιγράψουν οι καθοδηγούμενοι σας κατά τη διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησης.

Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας συνεπάγεται την αποδοχή της ευαλωτότητας.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι η ευαλωτότητα δεν αποτελεί αδυναμία, αλλά πηγή δύναμης που ενισχύει την ενσυναίσθησή σας προς τους συναδέλφους σας.



Πηγή: Canva

Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

16

Διατήρηση ορίων.

Χωρίς **σαφή όρια**, ο προσωπικός σας χρόνος μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο, οδηγώντας σε αυξημένο άγχος και κόπωση. Θέτοντας όρια στις ώρες αλληλεπίδρασής σας με τους συνομηλίκους και καθιερώνοντας τακτικά διαλείμματα, μπορείτε να καταστήσετε σαφή τη διαθεσιμότητα και την επιθυμία σας να αλληλεπιδράσετε με άλλους εκτός αυτών των ωρών.



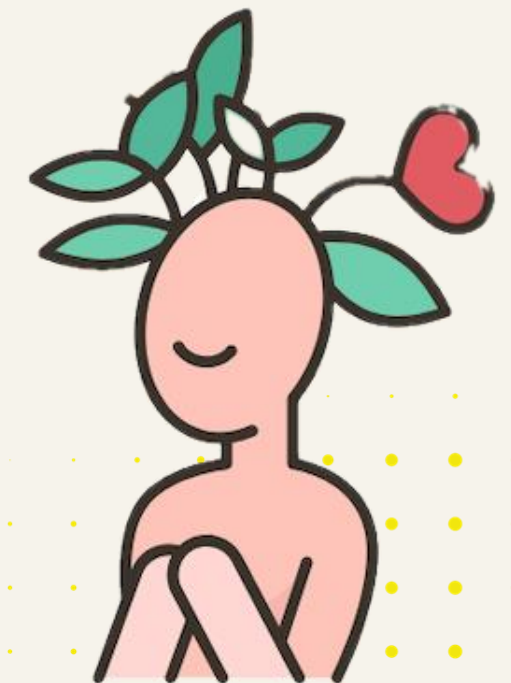
- Ορίστε με σαφήνεια τι μπορείτε να διαχειριστείτε και να είστε σε θέση να λέτε «όχι» όταν είναι απαραίτητο, για να αποφύγετε να νιώθετε υπερφορτωμένοι.
- Θέστε ψηφιακά όρια για να αποφύγετε την απώλεια πολύτιμου προσωπικού χρόνου και την συναισθηματική εξάντληση.
- Θέστε όρια στη χρήση της τεχνολογίας για να δημιουργήσετε ένα πιο υγιές περιβάλλον όπου θα μπορούν να επιβληθούν τα όριά σας.

Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

Ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Υπάρχουν μερικές τεχνικές που μπορείτε να δοκιμάσετε για να ενσωματώσετε την αυτοφροντίδα στην καθημερινότητά σας:

- Παρακολούθηση των δικών σας επιπέδων άγχους και του τρόπου με τον οποίο σας επηρεάζουν συναισθηματικά και σωματικά.
- Υιοθέτηση μιας προληπτικής προσέγγισης, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε την αυτοφροντίδα. Προσπαθήστε να μην την βλέπετε ως μια προσπάθεια της τελευταίας στιγμής, αλλά ως μια ολοκληρωμένη μέθοδο που διασφαλίζει την ευημερία σας.
- Αναζητήστε υποστήριξη για να αποφύγετε την απομόνωση σε συνθήκες χρόνιου στρες που μπορεί να επηρεάσουν την προσωπική σας ζωή.
- Η προτεραιότητα στην κοινωνική αλληλεπίδραση με φίλους και οικογένεια μπορεί να είναι χρήσιμη, αλλά και η επικοινωνία με ομοτίμους είναι σημαντική.



Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

18

Ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας στην καθημερινή σας ρουτίνα.

- Αποδοχή της ευελιξίας και αναζήτηση δημιουργικών τρόπων για την αναπλήρωση των αποθεμάτων σας.
- Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή για να λαμβάνετε μια καλή ποικιλία θρεπτικών συστατικών και να έχετε ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Εξάλειψη ή ελαχιστοποίηση των παραγόντων άγχους, όπου είναι δυνατόν (π.χ. υπερβολική παρακολούθηση ειδήσεων).
- Να ασκείτε τακτικά: τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης κάθε εβδομάδα.
- Αναγνωρίστε και αμφισβητήστε τις αρνητικές σκέψεις και αντικαταστήστε τις με ισορροπημένες σκέψεις.
- Κάντε κάτι που σας αρέσει κάθε μέρα, ακόμα κι αν είναι μια απλή πράξη, όπως το μαγείρεμα ενός υγιεινού γεύματος ή το άκουσμα του αγαπημένου σας τραγουδιού.



Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

19

Πρακτική ασκήσεων Mindfulness:

- Δώστε προσοχή: προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο για να βιώσετε το περιβάλλον σας με όλες τις αισθήσεις σας — την αφή, την ακοή, την όραση, την όσφρηση και τη γεύση.
- Ζήστε την στιγμή: προσπαθήστε να δώσετε σκόπιμα μια ανοιχτή, αποδεκτική και διακριτική προσοχή σε ό,τι κάνετε. Βρείτε χαρά στις απλές απολαύσεις.
- Αποδεχτείτε τον εαυτό σας: φερθείτε στον εαυτό σας όπως θα φερόσασταν σε έναν καλό φίλο.

Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

20

Πρακτική ασκήσεων Mindfulness:

- Εστιάστε στην αναπνοή σας: όταν έχετε αρνητικές σκέψεις, προσπαθήστε να καθίσετε, να πάρετε μια βαθιά ανάσα και να κλείσετε τα μάτια σας.
- Διαλογισμός σάρωσης του σώματος: εστιάστε την προσοχή σας αργά και σκόπιμα σε κάθε μέρος του σώματός σας, με τη σειρά, από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το κεφάλι ή από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών.
- Διαλογισμός σε καθιστή στάση: καθίστε άνετα με την πλάτη ίσια, τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα και τα χέρια στην αγκαλιά σας. Αναπνέετε από τη μύτη.
- Διαλογισμός περπατώντας: αρχίστε να περπατάτε αργά, εστιάζοντας στην εμπειρία του περπατήματος, έχοντας επίγνωση των αισθήσεων του να στέκεστε όρθιοι και των λεπτών κινήσεων που διατηρούν την ισορροπία σας.

Ενότητα 2: Τεχνικές για την ενσωμάτωση της αυτοφροντίδας και μέθοδοι για τη διαχείριση του στρες και της συναισθηματικής εξάντλησης.

21

- Αν αφιερώσετε προσπάθεια στα πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς, θα μπορέσετε να αξιοποιήσετε και να διατηρήσετε την ενέργειά σας με τρόπους που θα αναδείξουν το καλύτερο εαυτό σας.
- Και μην ξεχνάτε, για να βοηθήσετε τους άλλους, πρέπει πρώτα να φροντίσετε τον εαυτό σας.

