



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση της κόπωσης της συμπτώνας
Πρότυπο ατομικής/μικρής ομαδικής δραστηριότητας



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα παρέχει στους φροντιστές μια εμπεριστατωμένη κατανόηση της κόπωσης συμπτόνιας, συμπεριλαμβανομένου του ορισμού της, των συμπτωμάτων, των παραγόντων κινδύνου και των επιπτώσεων της τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές πτυχές της ζωής τους. Μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων, οι φροντιστές θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια της κόπωσης από τη συμπτόνια, να προβληματίζονται για τις δικές τους εμπειρίες και να αναγνωρίζουν τη σημασία της αυτογνωσίας στη διαχείριση των ευθυνών φροντίδας. Η ενότητα αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση και την οικοδόμηση γνώσεων, ενδυναμώνοντας τους φροντιστές να αναγνωρίζουν έγκαιρα την εμφάνιση της κόπωσης από συμπτόνια και να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για τον μετριασμό των επιπτώσεων της. Μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν σαφήνεια σχετικά με το τι είναι η κόπωση συμπτόνιας, πώς διαφέρει από την επαγγελματική εξουθένωση και γιατί η κατανόησή της είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία και την αποτελεσματικότητά τους στον ρόλο της φροντίδας.

Στόχος:

Να εκπαιδεύσει τους φροντιστές σχετικά με την έννοια της κόπωσης της συμπτόνιας, συμπεριλαμβανομένου του ορισμού, των συμπτωμάτων, των παραγόντων κινδύνου, των επιπτώσεων και να προωθήσει την αυτογνωσία, την αυτοσυμπτόνια και την έγκαιρη αναγνώριση της κόπωσης της συμπτόνιας.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Εισαγωγή στην κόπωση συμπτόνιας (12 λεπτά)
2. Βιωματική άσκηση για την αναγνώριση της κόπωσης της συμπτόνιας (12 λεπτά)
3. Συζήτηση για τους παράγοντες κινδύνου (18 λεπτά)
4. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (18 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Για τη δραστηριότητα 1: Σύνδεσμος βίντεο, πίνακας, μαρκαδόροι.



Για τη Δραστηριότητα 2: Φύλλο ελέγχου συμπτωμάτων

Για τη Δραστηριότητα 3: Διαφάνειες παρουσίασης.

Για τη Δραστηριότητα 4: Ημερολόγια αναστοχασμού, στυλό.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα:

- ο Κατανοήστε την έννοια της κόπωσης από συμπτώνα και τα συμπτώματά της.
- ο Προσδιορίστε κοινούς παράγοντες κινδύνου για την κόπωση από τη συμπτώνα.
- ο Αναλογιστείτε τις προσωπικές σας εμπειρίες και αναγνωρίστε τη σημασία της αυτοσυμπτώνας στη διαχείριση των ευθυνών φροντίδας.
- ο Ανάπτυξη αρχικών στρατηγικών για την έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση της κόπωσης συμπτώνας.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

Figley, C. R. (2002). *Κόπωση συμπτώνας: Η χρόνια έλλειψη αυτοφροντίδας των ψυχοθεραπευτών*. *Psychotherapy in Practice*, 58(11), 1433-1441.

Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Κόπωση από συμπτώνα στους φροντιστές ηλικιωμένων ατόμων. *Ageing & Mental Health*, 13(3), 350-358.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση της κόπωσης της συμπτώνας
Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Άσκηση 1: Κόπωση από τη συμπτώνα



Άσκηση 1

Τίτλος άσκησης: Κόπωση από τη συμπτώνια

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους φροντιστές στην έννοια της κόπωσης από τη συμπτώνια μέσω μιας παρουσίασης βίντεο και μιας καθοδηγούμενης συζήτησης. Η κόπωση συμπτώνιας αναφέρεται στη σωματική και συναισθηματική εξάντληση που βιώνουν οι φροντιστές, η οποία συχνά οδηγεί σε μειωμένη ενσυναίσθηση και αποτελεσματικότητα. Η αναγνώριση των συμπτωμάτων της κόπωσης συμπτώνιας είναι ζωτικής σημασίας για τους φροντιστές προκειμένου να διατηρήσουν την ευημερία και την αποτελεσματικότητά τους. Το βίντεο χρησιμεύει ως σημείο εισόδου, παρουσιάζοντας τα σημάδια, τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις της κόπωσης συμπτώνιας στους φροντιστές. Μετά το βίντεο, οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε αναστοχαστικές συζητήσεις, βοηθώντας τους να συσχετίσουν τις πληροφορίες με τις προσωπικές τους εμπειρίες και τους ρόλους τους ως φροντιστές.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Ορισμός της κόπωσης από συμπτώνια και αναγνώριση των συμπτωμάτων της.
- Ενθάρρυνση του αυτο-αναστοχασμού για να βοηθήσετε τους φροντιστές να εντοπίσουν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια.
- Προώθηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους φροντιστές ώστε να μοιράζονται εμπειρίες και στρατηγικές.
- Υπογράμμιση της σημασίας της αυτοφροντίδας και των συστημάτων υποστήριξης για τη διαχείριση της κόπωσης από τη συμπτώνια.



Απαιτούμενα υλικά:

- Φορητός υπολογιστής/tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο και βιντεοπροβολέα (για την αναπαραγωγή βίντεο)
- Λευκός πίνακας ή flip chart με μαρκαδόρους
- Σημειωματάρια ή χαρτιά και στυλό για σημειώσεις
- **Φύλλο εργασίας 1:** "Αναγνωρίζοντας την κόπωση της συμπτώνιας" - περιλαμβάνει έναν κατάλογο ελέγχου των συμπτωμάτων, ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού και προτροπές. Η χρήση του Φύλλου Εργασίας 1 βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της κόπωσης συμπτώνιας, να αναγνωρίσουν τα συμπτώματά της και να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες, ευθυγραμμιζόμενοι με τον στόχο της προώθησης της αυτογνωσίας και της έγκαιρης αναγνώρισης.

Διάρκεια της άσκησης: 12 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Παρουσίαση βίντεο

Παίξτε το σύντομο βίντεο για την κόπωση από συμπτώνια: [Σύνδεσμος βίντεο](#). Χρησιμοποιήστε υπότιτλους αν υπάρχουν ή βρείτε ένα παρόμοιο βίντεο στην τοπική γλώσσα των συμμετεχόντων, αν χρειάζεται.

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν σημειώσεις σχετικά με τυχόν συμπτώματα, συμπεριφορές ή συναισθήματα που αναφέρονται στο βίντεο και τους προκαλούν εντύπωση.



Βήμα 2: Αρχικές αντιδράσεις και σημειώσεις

- Μετά την προβολή του βίντεο, αφήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για λίγα λεπτά και να καταγράψουν τυχόν συμπτώματα ή αντιδράσεις που σχετίζονται προσωπικά με το βίντεο.
- Προτροπή: Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν συγκεκριμένες καταστάσεις φροντίδας που μπορεί να έχουν προκαλέσει παρόμοια συναισθήματα ή αντιδράσεις.

Βήμα 3: Συζήτηση σε μικρές ομάδες

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα ανά ομάδα).

Προτάσεις για συζήτηση:

- "Ποια συμπτώματα της κόπωσης της συμπόνιας που αναφέρονται στο βίντεο σας βρίσκουν σύμφωνο;"
- "Πώς μπορεί η αναγνώριση αυτών των συμπτωμάτων να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον ρόλο σας ως φροντιστής;"
- "Έχετε βιώσει κάποιο από αυτά τα συμπτώματα στο έργο σας ως φροντιστής; Αν ναι, πώς τα αντιμετωπίσατε;"

Ρόλος του συντονιστή: Κυκλοφορεί μεταξύ των ομάδων, παρέχοντας καθοδήγηση και ενθαρρύνοντας την ανοιχτή συζήτηση.

Βήμα 4: Σύνοψη σε μεγάλη ομάδα και βασικά συμπεράσματα

- Συγκεντρωθείτε ξανά ως ολόκληρη ομάδα.
- Οδηγίες: Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί μια βασική διαπίστωση ή ένα κοινό θέμα που προέκυψε από τη συζήτησή τους.
- Ρόλος του συντονιστή: Καταγράψτε αυτά τα σημεία στον πίνακα για να



ενισχύσετε τη μάθηση και να δημιουργήσετε μια οπτική σύνοψη.

- ο Συμβουλή: Συνοψίστε τις γνώσεις συνδέοντάς τες με τα επόμενα βήματα, τα οποία περιλαμβάνουν την αναγνώριση πρώιμων ενδείξεων και την εφαρμογή στρατηγικών για την αντιμετώπιση της κόπωσης από τη συμπίονια.

Φύλλο εργασίας 1



RECOGNIZING COMPASSION FATIGUE

Write or describe any symptoms of compassion fatigue you identify in yourself, when they first appeared and how they may affect your caregiving role.

When did you first notice these symptoms?

Symptom Checklist

- ☐ Irritability
- ☐ Emotional Numbness
- ☐ Lack of Motivation
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

In what caregiving situations do these symptoms tend to arise?

How do you think compassion fatigue has impacted your caregiving responsibilities or your well-being?



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση της κόπωσης της συμπτώνας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Άσκηση 2: Τεχνικές αυτοφροντίδας



Άσκηση 2

Τίτλος Άσκησης: Τεχνικές αυτοφροντίδας

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της δραστηριότητας:

Η φροντίδα μπορεί συχνά να οδηγήσει σε άγχος και κόπωση από τη συμπίεση, καθιστώντας την αυτοφροντίδα απαραίτητη για τη διατήρηση της ευεξίας και της αποτελεσματικότητας. Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη διδασκαλία πρακτικών τεχνικών αυτοφροντίδας, δίνοντας έμφαση στην ενσυνειδητότητα, τη διαχείριση του χρόνου και τη συναισθηματική ρύθμιση. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν αυτές τις στρατηγικές στην καθημερινή ρουτίνα για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προώθηση της μακροπρόθεσμης επιτυχίας της φροντίδας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Ενθάρρυνση της αυτοκριτικής για τον εντοπισμό προσωπικών σημείων κόπωσης της συμπίεσης.
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της φροντίδας.
- Προώθηση της κατανόησης του τρόπου με τον οποίο συγκεκριμένες καταστάσεις φροντίδας μπορεί να συμβάλλουν στην κόπωση από συμπίεση.
- Εγκαθίδρυση θεμελίων για την ανάπτυξη προληπτικών στρατηγικών αντιμετώπισης.

Απαιτούμενα υλικά:



- Στρώματα γιόγκα ή άνετα καθίσματα για διαλογισμό
- Ηχητικός εξοπλισμός για καθοδηγούμενες ασκήσεις ενσυνειδητότητας
- **Φύλλο εργασίας 2:** "Αυτοαξιολόγηση για την κόπωση από συμπτώματα" (περιλαμβάνει κατάλογο ελέγχου των συμπτωμάτων, υποδείξεις για προβληματισμό και μια ενότητα σχετικά με τα ερεθίσματα που προκαλεί η φροντίδα).
- Στυλό ή μολύβια για τους συμμετέχοντες.

Διάρκεια της άσκησης: 12 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Εισαγωγή στην αυτοαξιολόγηση

Οδηγίες: Εν συντομία παρουσιάστε την έννοια της αυτοαξιολόγησης για την κόπωση από τη συμπτώματα. Εξηγήστε ότι το φύλλο εργασίας βοηθά τους φροντιστές να εντοπίσουν τα συμπτώματα που μπορεί να βιώνουν και πώς αυτά μπορεί να συνδέονται με τον ρόλο τους ως φροντιστές.

Σημείωση του συντονιστή: Τονίστε ότι δεν υπάρχουν "σωστές" ή "λανθασμένες" απαντήσεις- πρόκειται για μια προσωπική άσκηση που ενθαρρύνει τον προβληματισμό και την αυτογνωσία.

Βήμα 2: Συμπλήρωση του φύλλου αυτοαξιολόγησης

- Διανείμετε σε κάθε συμμετέχοντα το φύλλο εργασίας "Αυτοαξιολόγηση για την κόπωση από τη συμπτώματα" με έναν κατάλογο ελέγχου των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την κόπωση από τη συμπτώματα.
- Οδηγίες για τους συμμετέχοντες



- Συμπληρώστε τον κατάλογο ελέγχου συμπτωμάτων, σημειώνοντας τυχόν σωματικά, συναισθηματικά ή συμπεριφορικά συμπτώματα που τους αφορούν (π.χ. εξάντληση, αποστασιοποίηση, ευερεθιστότητα).
- Αναλογιστείτε συγκεκριμένες καταστάσεις φροντίδας που μπορεί να συνέβαλαν σε αυτά τα συναισθήματα.

Ρόλος του συντονιστή: Ενθαρρύνει την ειλικρίνεια και την εμπιστευτικότητα. Διαβεβαιώστε τους συμμετέχοντες ότι οι προβληματισμοί τους προορίζονται για προσωπική ενόραση και ανάπτυξη.

Βήμα 3: **Διαμοιρασμός σε μικρές ομάδες** (προαιρετικά)

- ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μια βασική διαπίστωση που σημείωσαν κατά τη διάρκεια της αυτοαξιολόγησης (αν αισθάνονται άνετα).
- ο Προτεινόμενες προτροπές κοινής χρήσης:
 - "Ποιο ήταν ένα σύμπτωμα στη λίστα που σας εξέπληξε;"
 - "Πώς θα μπορούσε η κατανόηση αυτών των συμπτωμάτων να αλλάξει την προσέγγισή σας στην αυτοφροντίδα;"

Ρόλος του συντονιστή: Διασφαλίστε ότι η ανταλλαγή πληροφοριών παραμένει εθελοντική και ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς συζητώντας τις εμπειρίες τους.

Βήμα 4: **Αναστοχασμός κλεισίματος και μετάβαση στην επόμενη δραστηριότητα**

- ο **Οδηγίες:** Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ειλικρίνειά τους και ενθαρρύνετέ τους να κρατήσουν το φύλλο εργασίας ως προσωπική υπενθύμιση.



- ο **Σημείωση του συντονιστή:** Μεταβείτε στην επόμενη δραστηριότητα αναφέροντας ότι η αναγνώριση αυτών των συμπτωμάτων είναι μόνο το πρώτο βήμα και ότι οι επόμενες δραστηριότητες θα επικεντρωθούν στην ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση και την πρόληψη της κόπωσης από τη συμπόνια.

Φύλλο εργασίας 2



SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Write or describe any symptoms of compassion fatigue you identify in yourself, when they first appeared and how they may affect your caregiving role.

When did you first notice these symptoms?

Symptom Checklist

- ☐ Increased Irritability
- ☐ Emotional Numbness
- ☐ Lack of Motivation
- ☐ Feeling drained
- ☐ Difficulty Empathizing
- ☐ Isolation, Detachment
- ☐ Fatigue, headaches, tension
- ☐ Anxiety
- ☐ Sadness
- ☐
- ☐

What caregiving situations tend to trigger these symptoms?

How do you feel physically and emotionally during and after these situations?



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνιας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση της κόπωσης της συμπτώνιας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Άσκηση 3: Παράγοντες κινδύνου για την κόπωση από τη
συμπτώνια



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Παράγοντες κινδύνου για την κόπωση από τη συμπίονια

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της δραστηριότητας:

Η κόπωση της συμπίονιας δεν εμφανίζεται μεμονωμένα- συχνά επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες κινδύνου, όπως η υπερφόρτωση της εργασίας, η έλλειψη υποστήριξης και οι προσωπικές ευπάθειες. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν κοινούς παράγοντες κινδύνου για την κόπωση από τη συμπίονια μέσω μιας διαδραστικής παρουσίασης και συζητήσεων σε μικρές ομάδες. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων επιτρέπει στους φροντιστές να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των πιθανών εκλυτικών παραγόντων στο εργασιακό τους περιβάλλον και στην προσωπική τους ζωή, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να λάβουν προληπτικά μέτρα. Η δραστηριότητα αυτή εισάγει επίσης την αυτοσυμπίονια ως πολύτιμο εργαλείο για τη διαχείριση και τον μετριασμό των επιπτώσεων αυτών των παραγόντων κινδύνου.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Προσδιορισμός των βασικών παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στην κόπωση από συμπίονια σε ρόλους φροντίδας.
- Προώθηση της αυτογνωσίας για τα ατομικά ερεθίσματα και τις ευπάθειες.
- Ενθάρρυνση της χρήσης της αυτοσυμπίονιας ως προληπτικής στρατηγικής για την αντιμετώπιση των αναγνωρισμένων παραγόντων κινδύνου.
- Προώθηση υποστηρικτικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ ομοτίμων για την



ανταλλαγή στρατηγικών αντιμετώπισης και γνώσεων.

Απαιτούμενα υλικά:

- **Διαφάνειες παρουσίασης:** "Παράγοντες κινδύνου για την κόπωση συμπτόνιας" (που καλύπτουν την υπερφόρτωση εργασίας, την έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και την προσωπική ευπάθεια).
- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους.
- **Φύλλο εργασίας:** "περιλαμβάνει ενότητες για προσωπικούς, περιβαλλοντικούς και εργασιακούς παράγοντες κινδύνου.
- Στυλό ή μολύβια για τους συμμετέχοντες.

Διάρκεια της άσκησης: 18 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: **Διαδραστική παρουσίαση για τους παράγοντες κινδύνου**

Οδηγίες: Ξεκινήστε με μια σύντομη παρουσίαση των κοινών παραγόντων κινδύνου για την κόπωση από τη συμπτόνια, όπως:

- Υπερφόρτωση εργασίας: Απαιτητικοί ρόλοι φροντίδας και ανεπαρκής χρόνος διακοπών.
- Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης: Απομόνωση ή περιορισμένη πρόσβαση σε υποστηρικτικά δίκτυα.
- Προσωπικά τρωτά σημεία: Υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης, τελειομανία ή εμπειρίες του παρελθόντος που αυξάνουν την ευαισθησία στο στρες.

Ρόλος του συντονιστή: Παρουσιάστε κάθε παράγοντα κινδύνου με πρακτικά παραδείγματα σχετικά με τη φροντίδα (π.χ., η "υπερφόρτωση εργασίας" μπορεί να



περιλαμβάνει παρατεταμένες βάρδιες με λίγη ξεκούραση).

Οπτικό βοήθημα: Χρησιμοποιήστε διαφάνειες για να επισημάνετε τα βασικά σημεία και παραδείγματα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν με ποιους παράγοντες σχετίζονται περισσότερο.

Βήμα 2: Συζήτηση σε μικρές ομάδες

Οδηγίες: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα) και δώστε σε κάθε ομάδα προτροπές για συζήτηση.

Προτάσεις για συζήτηση:

- "Ποιοι παράγοντες κινδύνου σας φαίνονται πιο σημαντικοί στο ρόλο σας ως φροντιστή;"
- "Πώς πιστεύετε ότι αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στην κόπωση της συμπίονιας;"
- "Ποιες στρατηγικές βρήκατε αποτελεσματικές στη διαχείριση αυτών των παραγόντων κινδύνου;"

Ρόλος του συντονιστή: Να εναλλάσσεται μεταξύ των ομάδων για να καθοδηγεί τη συζήτηση και να διασφαλίζει τη συμμετοχή. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή πρακτικών εμπειριών και ιδεών για τη διαχείριση των παραγόντων κινδύνου.

Βήμα 3: Συμπλήρωση φύλλου εργασίας: Προσδιορισμός των παραγόντων κινδύνου μου

Διανείμετε σε κάθε συμμετέχοντα το φύλλο εργασίας "Αναγνωρίζοντας τους παράγοντες κινδύνου μου".

Οδηγίες για τους συμμετέχοντες:



- Αναλογιστείτε την παρουσίαση και τη συζήτηση στην ομάδα και, στη συνέχεια, συμπληρώστε το φύλλο εργασίας προσδιορίζοντας ποιοι παράγοντες κινδύνου τους επηρεάζουν προσωπικά.

Συμβουλή του συντονιστή: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι αυτή η άσκηση αποσκοπεί στην αυτογνωσία και ότι μπορούν να επανέλθουν στο φύλλο εργασίας στο μέλλον για να προβληματιστούν σχετικά με τις αλλαγές.

Βήμα 3: Ανταλλαγή σε μεγάλη ομάδα και ανακεφαλαίωση (προαιρετικά)

Οδηγίες: Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν έναν παράγοντα κινδύνου που παρατήρησαν και μια πιθανή στρατηγική που θα ήθελαν να δοκιμάσουν για τη διαχείρισή του.

Σημείωση του συντονιστή: Συνοψίστε τις βασικές ιδέες από τις συζητήσεις, συνδέοντάς τες με τη σημασία της συνεχούς αυτοφροντίδας και της αυτοσυμπόνιας στους ρόλους φροντίδας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Φύλλο εργασίας 3



IDENTIFYING MY RISK FACTORS

Complete the worksheet by identifying which risk factors affect you personally.

Personal Risk Factors

- ☐ High empathy
- ☐ Perfectionism
- ☐ Sensitivity
- ☐

Work-related risk factors

- ☐ Extended work hours
- ☐ Demanding workload
- ☐
- ☐

Environmental Risk Factors

- ☐ Isolation
- ☐ Lack of support at work
- ☐
- ☐

How can I practice self-compassion in response to these risk factors?



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση της κόπωσης της συμπτώνας
Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Άσκηση 4: Μελέτη περίπτωσης

Άσκηση 4

Τίτλος Άσκησης: Μελέτη περίπτωσης



Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους φροντιστές μια μοναδική, ρεαλιστική μελέτη περίπτωσης για να διερευνήσουν την κόπωση συμπτώνας σε ρόλους φροντίδας. Αναλύοντας την περίπτωση, οι συμμετέχοντες μπορούν να εντοπίσουν τα σημάδια της κόπωσης από συμπτώνα, να αναγνωρίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν και να συζητήσουν το ρόλο της αυτοσυμπτώνας ως στρατηγική για τη διαχείριση αυτών των προκλήσεων. Μέσω της ομαδικής συζήτησης και του προσωπικού προβληματισμού, οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν πρακτικούς τρόπους για να ενσωματώσουν την αυτοσυμπτώνα στη φροντίδα τους, προωθώντας την ανθεκτικότητα και την ευημερία.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Αναλύστε μια συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης για να κατανοήσετε τα συμπτώματα και τους παράγοντες κινδύνου της κόπωσης από τη συμπτώνα.
- Σκεφτείτε πώς η αυτοσυμπτώνα θα μπορούσε να βοηθήσει στη διαχείριση της κόπωσης συμπτώνας.
- Ανάπτυξη προσωπικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση της κόπωσης από τη συμπτώνα μέσω της αυτοσυμπτώνας.

Απαιτούμενα υλικά:

- **Φυλλάδια μελέτης περίπτωσης:** "(λεπτομερής μελέτη περίπτωσης για έναν φροντιστή που βιώνει κόπωση συμπτώνας).
- Λευκός πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους.
- Στυλό ή μολύβια για τους συμμετέχοντες.

Διάρκεια της άσκησης: 18 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Εισαγωγή στη μελέτη περίπτωσης

Οδηγίες: Παρουσιάστε την "Ιστορία της Μαρίας", εξηγώντας ότι αντιπροσωπεύει ένα ρεαλιστικό σενάριο φροντίδας όπου μπορεί να προκύψει κόπωση συμπτώνας. Η άσκηση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν την κόπωση της συμπτώνας και την αυτοσυμπόνια στη φροντίδα.

Σημείωση του συντονιστή: Τονίστε ότι ο στόχος είναι να προβληματιστούμε και να μάθουμε από την εμπειρία της Μαρίας σε ένα υποστηρικτικό, μη επικριτικό περιβάλλον.

Βήμα 2: Ανάγνωση της Μελέτης Περίπτωσης

Μοιράστε το φυλλάδιο της μελέτης περίπτωσης, "Η ιστορία της Μαρίας", σε κάθε συμμετέχοντα.

Οδηγίες για τους συμμετέχοντες: Διαβάστε προσεκτικά την υπόθεση, σημειώνοντας τυχόν συμπτώματα κόπωσης από τη συμπόνια και παράγοντες κινδύνου.

Μελέτη περίπτωσης: Μαρία:

Η Μαρία φροντίζει έναν ηλικιωμένο συγγενή της με άνοια τα τελευταία τρία χρόνια. Καθώς οι απαιτήσεις της φροντίδας αυξάνονται, η Μαρία αρχίζει να αισθάνεται εξαντλημένη, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Συχνά παραλείπει τα δικά της γεύματα, χάνει τον ύπνο της λόγω της ανησυχίας της και πιάνει τον εαυτό της να γίνεται ευερέθιστη με την ο την οικογένεια, νιώθοντας απομονωμένη και καταβεβλημένη από τις ικογένειά της. Αν και γνωρίζει ότι πρέπει να φροντίζει τον εαυτό της, η Μαρία



αισθάνεται ενοχές όταν προσπαθεί να κάνει ένα διάλειμμα. Με την πάροδο του χρόνου, αποσύρεται όλο και περισσότερο από τους φίλους και ευθύνες της για τη φροντίδα.

Βήμα 3: Ομαδική συζήτηση και ανάλυση

Οδηγίες: Διευκολύνετε μια συζήτηση σε μεγάλη ομάδα για την ανάλυση της μελέτης περίπτωσης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν απόψεις σχετικά με τα συμπτώματα και τους παράγοντες κινδύνου που εντόπισαν.

Προτάσεις για συζήτηση:

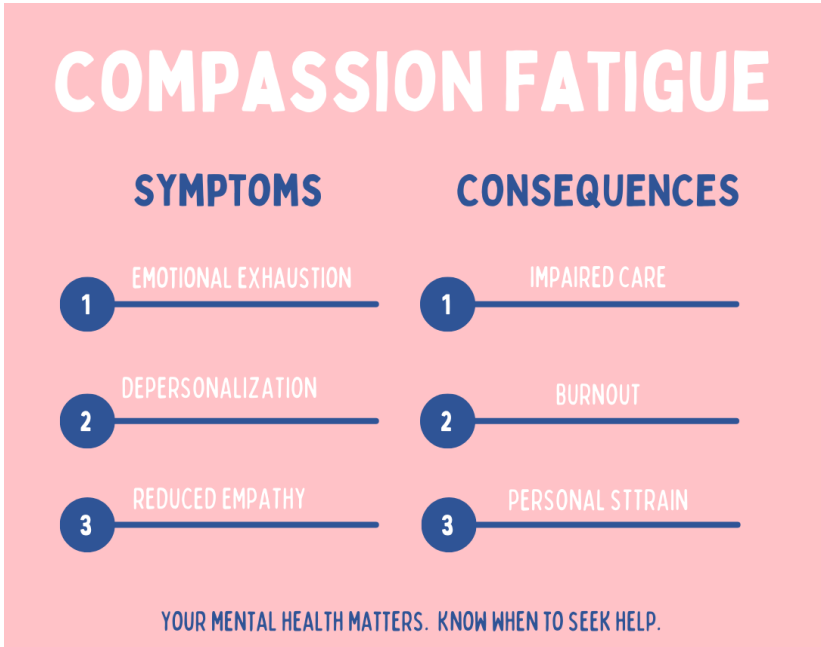
- "Ποια σημάδια κόπωσης της συμπόνιας παρατηρείτε στην εμπειρία της Μαρίας;"
- "Ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες κινδύνου μπορεί να συμβάλλουν στο αίσθημα εξάντλησης και απομόνωσης που νιώθει;"
- "Με ποιους τρόπους θα μπορούσε η αυτοσυμπόνια να βοηθήσει τη Μαρία να αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις;"

Ρόλος του συντονιστή: Χρησιμοποιήστε τον πίνακα για να συνοψίσετε τα βασικά σημεία της συζήτησης, όπως τα κοινά συμπτώματα (π.χ. σωματική και συναισθηματική εξάντληση) και τους παράγοντες κινδύνου (π.χ. απομόνωση, ενοχές).



Σχήμα 1

Κόπωση συμπόνιας: Συμπτώματα και συνέπειες



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτόνιας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση της κόπωσης της συμπτόνιας



Co-funded by
the European Union

2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Τι είναι η κόπωση της συμπόνιας;

- **Ορισμός:** Η κόπωση συμπόνιας είναι ουσιαστικά η συναισθηματική και σωματική εξάντληση που προκύπτει από την παρατεταμένη έκθεση σε οδυνηρές εμπειρίες κατά τη φροντίδα.
- **Φυσικές επιπτώσεις:** Οι φροντιστές αντιμετωπίζουν συχνά κόπωση, διαταραχές του ύπνου και χρόνια προβλήματα υγείας λόγω του αδιάκοπου άγχους των ευθυνών φροντίδας.
- **Συναισθηματικός αντίκτυπος:** Αυτό οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα ενσυναίσθησης των άλλων, ακόμη και εκείνων που έχουν ανάγκη.
- **Ψυχολογικός αντίκτυπος:** Το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει σε αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη ή μειωμένη ικανότητα αντιμετώπισης των προκλήσεων της ζωής, υποβαθμίζοντας τη συνολική ψυχική υγεία.
- **Παράγοντες επιρροής:** Η κόπωση της συμπόνιας μπορεί να επιδεινωθεί από εσωτερικούς παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, και από εξωτερικούς παράγοντες, όπως το εργασιακό περιβάλλον και τα συστήματα υποστήριξης.

Βασικός παράγοντας κινδύνου #1 - Υπερφόρτωση εργασίας

- **Υψηλές απαιτήσεις:** Όταν οι προσδοκίες που τίθενται στους φροντιστές ξεπερνούν την ικανότητά τους να ανταποκριθούν, δημιουργείται ένα περιβάλλον πίεσης για να ανθίσει η κόπωση της συμπίονιας.
- **Πολλές ώρες:** Οι παρατεταμένες ώρες εργασίας χωρίς επαρκή χρόνο ανάπαυσης συμβάλλουν στη χρόνια κόπωση, καθιστώντας τους φροντιστές πιο επιρρεπείς στη συναισθηματική εξάντληση.
- **Ανεπαρκή διαλείμματα:** Η έλλειψη τακτικών, αναζωογονητικών διαλειμμάτων μπορεί να οδηγήσει σε έναν αδιάκοπο κύκλο εξάντλησης, οδηγώντας σε μειωμένη συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- **Ρόλοι φροντίδας υψηλού κινδύνου:** Οι φροντιστές σε κρίσιμους τομείς, όπως η επείγουσα ιατρική, φέρουν συχνά τεράστιες ευθύνες, οι οποίες αυξάνουν τα επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης.
- **Αδυναμία να πείτε "όχι":** Αυτό εμποδίζει την ικανότητά τους να δημιουργούν υγιή όρια.



Βασικός παράγοντας κινδύνου #2 – Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης

- **Ανεπαρκή δίκτυα υποστήριξης:** Οι φροντιστές που περιβάλλονται από περιορισμένα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι, εντείνοντας τον κίνδυνο κόπωσης από τη συμπίνα.
- **Απουσία οικογενειακής υποστήριξης:** Χωρίς ένα αξιόπιστο σύστημα υποστήριξης από την οικογένεια ή τους φίλους, οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι μέσα στα συναισθηματικά τους βάρη, γεγονός που δυσκολεύει την αντιμετώπιση των δύσκολων στιγμών.
- **Απομόνωση:** Το αίσθημα της αποκοπής από τους συναδέλφους ή τους συναδέλφους μπορεί να μειώσει το ηθικό και να επιδεινώσει το αίσθημα της υπερφόρτωσης και της έλλειψης υποστήριξης.
- **Έλλειψη θεσμικής υποστήριξης:** Όσοι εργάζονται σε περιβάλλοντα όπου η διοίκηση αδυνατεί να παράσχει επαρκή υποστήριξη επιδεινώνουν τα αισθήματα απομόνωσης και άγχους, οδηγώντας τελικά σε κόπωση από τη συμπίνα.



Βασικός παράγοντας κινδύνου #3 - Προσωπικές ευπάθειες

- **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας:** Ορισμένα εγγενή χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η ενσυναίσθηση και η τελειομανία, μπορούν να ενισχύσουν την ευαισθησία στην κόπωση από τη συμπτώνια.
- **Επίπεδα ενσυναίσθησης:** Ενώ τα υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης είναι απαραίτητα στη φροντίδα, μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματική εξάντληση αν δεν εξισορροπηθούν με πρακτικές αυτοφροντίδας.
- **Τραύμα στο παρελθόν:** Οι ανεπίλυτες προσωπικές εμπειρίες, όπως τα τραύματα του παρελθόντος, μπορούν να αυξήσουν την ευαισθησία και τις συναισθηματικές αντιδράσεις στον πόνο των άλλων.
- **Αυτοεγκατάλειψη:** Οι φροντιστές μπορεί να δίνουν προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές τους, οδηγώντας σε παραμέληση και θέτοντας σε κίνδυνο τη δική τους ευημερία, τροφοδοτώντας την κόπωση από τη συμπτώνια.



Η αυτοσυμπόνια ως στρατηγική αντιμετώπισης

- **Αναγνωρίζοντας τα όρια:** Η αναγνώριση των προσωπικών ορίων είναι ζωτικής σημασίας για την καλλιέργεια μιας βιώσιμης πρακτικής φροντίδας που δίνει προτεραιότητα στην ευημερία.
- **Θέτοντας όρια:** Ο καθορισμός σαφών ορίων συμβάλλει στη θωράκιση των φροντιστών από το να υπερβάλλουν εαυτόν, επιτρέποντας την υγιή αυτοσυντήρηση.
- **Αυτο-ευγένεια:** Η εξάσκηση της αυτο-φιλίας, αντί της σκληρής αυτοκριτικής, προάγει μια στάση φροντίδας απέναντι στον εαυτό μας, απαραίτητη για τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- **Αναζήτηση βοήθειας:** Η αναζήτηση υποστήριξης από ομότιμους ή επαγγελματίες επιτρέπει στους φροντιστές να μοιραστούν τα βάρη τους και να ανακουφιστούν από το αίσθημα απομόνωσης και απελπισίας.



Αναλογιζόμενοι τους παράγοντες κινδύνου σας



Co-funded by
the European Union

2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350