



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 3: Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης



## Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα εισάγει τους φροντιστές στις τεχνικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης, βασικά εργαλεία για τη διαχείριση του στρες και την πρόληψη της κόπωσης από τη συμπίεση. Αυτές οι πρακτικές ενισχύουν την αυτογνωσία, μειώνουν το άγχος και προάγουν τη συναισθηματική ρύθμιση. Μαθαίνοντας τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η σάρωση του σώματος και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, οι φροντιστές μπορούν να μειώσουν το άγχος, να βελτιώσουν την εστίαση και να διατηρήσουν τη συναισθηματική ευεξία στον ρόλο τους ως φροντιστές.

## Στόχος:

Να διδάξουν στους φροντιστές βασικές τεχνικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης που μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινή ρουτίνα για να βελτιώσουν τη συναισθηματική ευεξία, να μειώσουν το στρες και να διατηρήσουν την ανθεκτικότητα.

**Διάρκεια:** 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

## Δραστηριότητες:

1. Εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα (12 λεπτά)
2. Καθοδηγούμενη άσκηση αναπνοής (12 λεπτά)
3. Διαλογισμός σάρωσης σώματος (18 λεπτά)
4. Ανατροφοδότηση και συζήτηση (18 λεπτά)

## Απαιτούμενα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1: Infographic, πίνακας, μαρκαδόροι.

Για τη Δραστηριότητα 2: Άνετες καρέκλες ή στρώματα γιόγκα, φυλλάδια με ασκήσεις ενσυνειδητότητας, ηχητικός εξοπλισμός.

Για τη Δραστηριότητα 3: Άνετες καρέκλες ή στρώματα γιόγκα, φυλλάδια με ασκήσεις ενσυνειδητότητας, ηχητικός εξοπλισμός.



Για τη Δραστηριότητα 4: Άνετες καρέκλες ή στρώματα γιόγκα, φυλλάδια με ασκήσεις ενσυνειδητότητας, ηχητικός εξοπλισμός.

Για τη δραστηριότητα 5: Πίνακας και μαρκαδόροι

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα:

- ο Κατανοήσετε τα οφέλη της ενσυνειδητότητας και των τεχνικών χαλάρωσης για τη διαχείριση του στρες και την πρόληψη της κόπωσης από τη συμπίεση.
- ο Μάθετε και εξασκηθείτε στη βαθιά αναπνοή, στο διαλογισμό με σάρωση σώματος και στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.
- ο Αναγνωρίζετε τις περιοχές έντασης στο σώμα τους και χρησιμοποιούν τεχνικές ενσυνειδητότητας για την ανακούφιση από το στρες.
- ο Αναπτύξετε ένα σχέδιο για την ενσωμάτωση αυτών των τεχνικών στη ρουτίνα της φροντίδας τους.

### Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

Kabat-Zinn, J. (1990). *Η ζωή σε πλήρη καταστροφή: Χρησιμοποιώντας τη σοφία του σώματος και του νου σας για να αντιμετωπίσετε το άγχος, τον πόνο και την ασθένεια*. Delta.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *Η τέχνη και η επιστήμη της ενσυνειδητότητας: Ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην ψυχολογία και στα βοηθητικά επαγγέλματα*. Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Ageing Well

### WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6 Κόπωση συμπόνιας και η σημασία  
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 3: Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης



## Άσκηση 1: Mindfulness - Εισαγωγή

### Άσκηση 1

#### Τίτλος της άσκησης: Mindfulness - Εισαγωγή

#### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η ενσυνειδητότητα είναι μια πρακτική που περιλαμβάνει εστιασμένη προσοχή στην παρούσα στιγμή, ενισχύοντας την αίσθηση ηρεμίας και συναισθηματικής ισορροπίας. Στη φροντίδα, η ενσυνειδητότητα συμβάλλει στη μείωση του στρες, στην αύξηση της επίγνωσης και στην προώθηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διαχείριση των προκλήσεων της φροντίδας.

#### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Παρουσιάστε την έννοια της ενσυνειδητότητας και τη σημασία της για τη φροντίδα.
- ο Συζητήστε τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, όπως η μείωση του άγχους και η βελτίωση της συγκέντρωσης.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν το ρόλο της ενσυνειδητότητας στην υποστήριξη της ευημερίας.

#### Απαιτούμενα υλικά:

- ο Infographic που υπογραμμίζει τα οφέλη του mindfulness
- ο Πίνακας και μαρκαδόροι



**Διάρκεια της άσκησης:** 10 λεπτά συνολικά

**Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:**

**Βήμα 1: Επισκόπηση της Mindfulness**

**Εισάγετε την ενσυνειδητότητα:**

- Ξεκινήστε εξηγώντας εν συντομία την ενσυνειδητότητα ως την πρακτική της πλήρους προσοχής στην παρούσα στιγμή. Τονίστε ότι περιλαμβάνει την παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων χωρίς κρίση, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του στρες και στη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας.

**Συζητήστε τη σημασία για τους φροντιστές:**

- Συνδέστε την ενσυνειδητότητα με τον ρόλο της φροντίδας, αναφέροντας ότι η φροντίδα συχνά συνεπάγεται υψηλό στρες και συναισθηματικές απαιτήσεις. Επισημάνετε ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να προσφέρει στους φροντιστές έναν τρόπο να σταματήσουν, να επαναρυθμιστούν και να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις με μεγαλύτερη ηρεμία και συγκέντρωση.

**Συζητήστε τα βασικά οφέλη:**

- Περιγράψτε μερικά βασικά οφέλη, όπως:
  - **Μείωση του άγχους:** Εξηγήστε ότι, εστιάζοντας στην παρούσα στιγμή, η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τους φροντιστές να αισθάνονται λιγότερο αγχωμένοι και πιο προσγειωμένοι.
  - **Συναισθηματική ισορροπία:** Αναφέρετε ότι η ενσυνειδητότητα επιτρέπει στους φροντιστές να παρατηρούν τα συναισθήματά τους χωρίς να κατακλύζονται, προωθώντας τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.



- **Βελτίωση της εστίασης:** Μοιραστείτε ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τους φροντιστές να παραμένουν πιο παρόντες και συγκεντρωμένοι, ενισχύοντας την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στα καθήκοντα φροντίδας.

**Πρόσκληση συμμετοχής:**

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες ή τις σκέψεις τους σχετικά με την ενσυνειδητότητα ρωτώντας:
  - "Έχει δοκιμάσει κανείς την ενσυνειδητότητα ή μια παρόμοια πρακτική στο παρελθόν; Πώς σας βοήθησε να διαχειριστείτε το άγχος;"
  - "Σε ποιον τομέα πιστεύετε ότι η ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να σας ωφελήσει περισσότερο στον ρόλο σας ως φροντιστή - μείωση του άγχους, εξισορρόπηση των συναισθημάτων ή βελτίωση της συγκέντρωσης;"



## Ageing Well

### WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία  
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 3: Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης

Άσκηση 2: Καθοδηγούμενη άσκηση αναπνοής



## Άσκηση 1

**Τίτλος της άσκησης:** Καθοδηγούμενη άσκηση αναπνοής

### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η βαθιά αναπνοή είναι μια θεμελιώδης τεχνική ενσυνειδητότητας που προάγει τη χαλάρωση ηρεμώντας το νευρικό σύστημα. Αυτή η απλή πρακτική επιτρέπει στους φροντιστές να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος και μπορεί εύκολα να ενσωματωθεί στην καθημερινή ρουτίνα.

### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Διδάξετε στους συμμετέχοντες πώς να χρησιμοποιούν τη βαθιά αναπνοή για τη μείωση του στρες.
- Παρέχετε μια πρακτική τεχνική για τη διαχείριση των συναισθημάτων σε καταστάσεις φροντίδας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν τη βαθιά αναπνοή στην καθημερινή τους ρουτίνα αυτοφροντίδας.

### Απαιτούμενα υλικά:

- Άνετα καθίσματα ή στρώματα γιόγκα
- Φυλλάδια για ασκήσεις βαθιάς αναπνοής

**Διάρκεια της άσκησης:** 10 λεπτά συνολικά

### Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

**Βήμα 1: Καθοδηγήστε την άσκηση αναπνοής**

- **Οδηγίες:** Εκπαίδευση: Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια



άσκηση βαθιάς αναπνοής. Καθοδηγήστε τους να επικεντρωθούν σε κάθε εισπνοή και εκπνοή, παρατηρώντας πώς αισθάνεται το σώμα τους με κάθε αναπνοή.

- ο **Σημείωση του συντονιστή:** Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να αφήσουν οποιαδήποτε ένταση και απλά να παρατηρήσουν την αναπνοή τους.

## Βήμα 2: Διανομή φυλλαδίων και αναστοχασμού

**Οδηγίες:** Βήμα προς βήμα οδηγίες για τη βαθιά αναπνοή. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν αυτή την τεχνική κατά τη διάρκεια στιγμών άγχους στη ρουτίνα της φροντίδας τους.

**Αφόρμηση αναστοχασμού:** "Πώς αισθάνεστε μετά από αυτή την άσκηση; Πώς θα μπορούσε αυτή η τεχνική να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια στρεσογόνων στιγμών φροντίδας;"

- ο Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια καθοδηγούμενη άσκηση βαθιάς αναπνοής. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους και να παρατηρήσουν πώς ανταποκρίνεται το σώμα τους.
- ο Μοιράστε ένα φυλλάδιο με οδηγίες για το πώς να εξασκηθείτε στη βαθιά αναπνοή, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να το εντάξουν στην καθημερινή τους ρουτίνα.
- ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς αισθάνονται μετά την άσκηση και πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτή την τεχνική κατά τη διάρκεια αγχωτικών στιγμών φροντίδας.



i.

ii.

iii.

iv.

v.

vi.

vii. **Έντυπο: Άσκηση καθοδηγούμενης αναπνοής**

---

1. **Βαθιά αναπνοή για χαλάρωση**

Η βαθιά αναπνοή είναι μια απλή αλλά ισχυρή τεχνική για τη μείωση του στρες και την ηρεμία του νου. Η εξάσκηση της βαθιάς αναπνοής μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε πιο προσγειωμένοι και συγκεντρωμένοι στη φροντίδα. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό για να εξασκηθείτε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και ανατρέξτε σε αυτόν όποτε χρειάζεστε μια στιγμή ηρεμίας.

---

viii. **Οδηγίες βήμα προς βήμα**

2. **Πάρτε άνετα**

Καθίστε ή ξαπλώστε σε μια άνετη θέση. Κλείστε τα μάτια σας αν νιώθετε άνετα.



**3. Ξεκινήστε με μια βαθιά εισπνοή**

Πάρτε μια αργή, βαθιά εισπνοή από τη μύτη σας, γεμίζοντας πλήρως τους πνεύμονές σας. Νιώστε το στήθος και την κοιλιά σας να ανεβαίνουν καθώς εισπνέετε.

**4. Κρατήστε την αναπνοή (προαιρετικά)**

Κρατήστε απαλά την αναπνοή σας για 2-3 δευτερόλεπτα. Αυτή η παύση σας επιτρέπει να απορροφήσετε πλήρως την αναπνοή.

**5. Εκπνεύστε αργά**

Εκπνεύστε αργά και πλήρως μέσα από το στόμα σας, απελευθερώνοντας κάθε ένταση. Νιώστε το σώμα σας να χαλαρώνει με την εκπνοή.

**6. Επανάληψη**

Συνεχίστε να αναπνέετε με αυτόν τον τρόπο για 5-10 κύκλους. Με κάθε αναπνοή, αφήστε το άγχος ή τις ανησυχίες σας να φύγουν.

---

**i. Πότε να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική**

Χρησιμοποιήστε βαθιές αναπνοές:

- **Στην αρχή της ημέρας σας:** Πάρτε μερικές αναπνοές για να κεντράρετε τον εαυτό σας.
- **Σε στιγμές άγχους:** Λίγες αναπνοές μπορούν να σας βοηθήσουν να ανακτήσετε την ηρεμία σας.
- **Στο τέλος της ημέρας:** Χαλαρώστε και απελευθερώστε την ένταση της ημέρας.

---

**ii. Αντανάκλαση**

Αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε πώς αισθάνεστε μετά την εξάσκηση της



βαθιάς αναπνοής.

- Πώς αισθανόσασταν πριν ξεκινήσετε αυτή την άσκηση;  
\_\_\_\_\_
- Πώς αισθάνεστε τώρα, μετά την εξάσκηση στη βαθιά αναπνοή;  
\_\_\_\_\_
- Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική στη ρουτίνα της φροντίδας σας;  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Ageing Well

### WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6 Κόπωση συμπτώνας και η σημασία  
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 3: Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης

Άσκηση 3: Διαλογισμός σάρωσης σώματος



### Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Διαλογισμός σάρωσης σώματος

#### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η σάρωση σώματος είναι μια πρακτική ενσυνειδητότητας όπου οι συμμετέχοντες εστιάζουν διαδοχικά σε διάφορα μέρη του σώματός τους για να απελευθερώσουν την ένταση. Αυτή η τεχνική βοηθά τους φροντιστές να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των περιοχών όπου μπορεί να διατηρούν άγχος, προάγοντας τη χαλάρωση και τη γείωση

#### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Παρουσιάστε τη σάρωση σώματος ως μέθοδο εντοπισμού και αποφόρτισης της σωματικής έντασης.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πού μπορεί να έχουν άγχος στο σώμα τους.
- Παρέχετε μια τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη γείωση και τη χαλάρωση σε καταστάσεις φροντίδας.

#### Απαιτούμενα υλικά:

- Άνετες καρέκλες ή στρώματα γιόγκα
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τον διαλογισμό σάρωσης σώματος

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά συνολικά



## Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

### Βήμα 1: Καθοδηγήστε τη σάρωση σώματος

- **Οδηγίες:** Διαλογισμός σάρωσης σώματος. Καθοδηγήστε τους να επικεντρωθούν σε κάθε μέρος του σώματός τους, από τα πόδια μέχρι το κεφάλι, παρατηρώντας οποιαδήποτε ένταση και απελευθερώνοντάς την καθώς προχωρούν.
- **Σημείωση του συντονιστή:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε τομείς στους οποίους συνήθως νιώθουν ένταση σε σχέση με τα καθήκοντα φροντίδας.

### Βήμα 2: Αναστοχασμός και συζήτηση

**Αφόρμηση αναστοχασμού:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για λίγο την εμπειρία τους, σκεπτόμενοι απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως:

- "Πού αισθανθήκατε τη μεγαλύτερη ένταση στο σώμα σας;"
- "Πώς η εστίαση σε αυτούς τους τομείς σας βοήθησε να χαλαρώσετε;"

Διευκολύνετε μια σύντομη ομαδική συζήτηση ή την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των εταίρων.

Συζητήστε πώς αυτή η πρακτική μπορεί να βοηθήσει στη γείωση και τη χαλάρωση.



## Ageing Well

### WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6 Κόπωση συμπίονιας και η σημασία  
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 3: Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης

Άσκηση 4: Ανατροφοδότηση και συζήτηση



## Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Ανατροφοδότηση και συζήτηση

### Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η τελική συζήτηση δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης. Η ανταλλαγή απόψεων ενθαρρύνει τη λογοδοσία και βοηθά τους φροντιστές να σκεφτούν πώς αυτές οι τεχνικές θα μπορούσαν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα της φροντίδας τους.

### Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Σκεφτείτε την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας και των τεχνικών χαλάρωσης στη μείωση του στρες.
- ο Συζητήστε τις πιθανές προκλήσεις και τα οφέλη της τακτικής ενσωμάτωσης αυτών των τεχνικών.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους για την καθημερινή εξάσκηση της ενσυνειδητότητας.

### Απαιτούμενα υλικά:

- ο Πίνακας και μαρκαδόροι

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά συνολικά

### Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης

Βήμα 1: **Ανοιχτή συζήτηση**

**Οδηγίες:** Ξεκινήστε με μια ανοιχτή συζήτηση, καλώντας τους



συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας και αυτοφροντίδας που καλύφθηκαν. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν ποιες τεχνικές τους φάνηκαν πιο χρήσιμες ή ενδιαφέρουσες.

**Προτροπές:**

- "Ποια τεχνική βρήκατε πιο αποτελεσματική για τη μείωση του στρες;"
- "Ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά την ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών στην καθημερινότητά σας;"

**Βήμα 2: Αναστοχασμός σχετικά με την ενσωμάτωση της  
Mindfulness**

**Οδηγίες:** Μετάβαση σε μια εστιασμένη συζήτηση για το πώς μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις τεχνικές στις ρουτίνες φροντίδας τους. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα μακροπρόθεσμα οφέλη της τακτικής άσκησης της ενσυνειδητότητας.

**Προτροπές:**

- "Πώς θα μπορούσαν λίγα λεπτά ενσυνειδητότητας να χωρέσουν στα καθημερινά σας καθήκοντα φροντίδας;"
- "Ποιες θετικές αλλαγές θα ελπίζατε να δείτε από μια συνεπή ρουτίνα ενσυνειδητότητας;"
- "Πώς μπορεί η τακτική αυτοφροντίδα και η ενσυνειδητότητα να επηρεάσουν την ενέργεια ή την εστίασή σας με την πάροδο του χρόνου;"



### Βήμα 3: **Αναστοχασμός για το σπίτι: Προσωπικοί στόχοι αυτοφροντίδας**

- **Οδηγίες:** Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να καταγράψει 2-3 προσωπικούς στόχους αυτοφροντίδας που αισθάνεται κίνητρο να υλοποιήσει. Αυτοί οι στόχοι θα λειτουργήσουν ως ένα σχέδιο για το σπίτι που θα τους υπενθυμίζει τη δέσμευσή τους για αυτοφροντίδα.
- **Δείγμα ιδεών στόχων:**
  - "Εξασκηθείτε στη βαθιά αναπνοή για πέντε λεπτά στην αρχή κάθε ημέρας".
  - "Κάντε ένα σύντομο απογευματινό διάλειμμα για να κάνετε μια άσκηση γείωσης".
  - "Μια φορά την εβδομάδα, να αναλογίζομαι την πρόοδο της αυτοφροντίδας μου και να την προσαρμόζω ανάλογα με τις ανάγκες."



## 1. Infographic:

### Οφέλη Mindfulness

