



Erasmus+



Η παρουσίαση του μαθήματος για την αύξηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας του προσωπικού έκτακτης ανάγκης



Psychological
RESILIENCE
for Emergency Responders

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Project Title: *“Psychological Resilience for Emergency Responders”*

Project # 2020-1-RO01-KA202-079773

Συνεργάτες

Zivac Group - Romania



Asociația de Salvare București - Romania

Rivensco Consulting - Cyprus



I.I.A.P.H.S. - Italy



Psychological resilience for emergency personnel

Το προσωπικό που εμπλέκεται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δεν μπορεί να αλλάξει την κατάσταση κινδύνου ενός τραυματία, αλλά μπορεί να αλλάξει τη στάση του απέναντι στην κατάσταση και έτσι να μην επηρεαστεί από αυτό που συμβαίνει. Αυτός ακριβώς είναι ο στόχος αυτού του μαθήματος, να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις συνέπειες που μπορούν να προκύψουν από την άμεση συμμετοχή στη διάσωση ζωών και πώς μπορεί να αναπτυχθεί ανθεκτικότητα για να ξεπεραστούν αυτές οι πιθανές συνθήκες.

Αντιδράσεις μετά την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης από διασώστες



Αυτές οι διαταραχές δεν επηρεάζουν απαραίτητα τους εύθραυστους ή ασθενέστερους ανθρώπους, αλλά όπου η ψυχολογική ανθεκτικότητα δεν είναι επαρκώς ανεπτυγμένη.



**Η εργασία σε συνεχή
επαφή με τον πόνο
και την έκθεση σε
επικίνδυνες
καταστάσεις ενέχει
πιθανό ψυχολογικό
κίνδυνο**

Έμμεσο τραύμα

μια διαδικασία με την οποία η εσωτερική
εμπειρία του διασώστη μπορεί να μετατραπεί
σε αρνητική εμπειρία λόγω της
ενσυναισθητικής εμπλοκής του διασώστη με
το τραυματισμένο άτομο.

Ψυχική μετάδοση

-μπορεί να οδηγήσει σε πραγματικές
διαρθρωτικές αλλαγές στην προσωπική και
επαγγελματική ταυτότητα του διασώστη.

Άσκηση 1

- Χωρίστε τους μαθητές σε 2 ή 3 ομάδες.
Κάθε ομάδα, με τη σειρά της, παίζει το ρόλο των θυμάτων έκτακτης ανάγκης.
Οι άλλες ομάδες το παίρνουν με τη σειρά για να προσδιορίσουν ποιες συναισθηματικές καταστάσεις μπορεί να αισθάνονται σε τέτοιες καταστάσεις.
Αφού όλες οι ομάδες παίξουν το ρόλο τους, γίνεται μια συζήτηση.



Κόπωση συμπάθειας

Τα συμπτώματα αυτής της κατάστασης μπορεί να είναι:

Επανεμφάνιση - η συναισθηματικά φορτισμένη αναβίωση ή ανάμνηση της έκτακτης ανάγκης.

Αποφυγή (αποστασιοποίηση στάσεων, τόσο σωματικών όσο και συναισθηματικών, απέναντι στους ανθρώπους, όχι μόνο στους ασθενείς), ή υπερβολική συμμετοχή (αναλαμβάνοντας την ευθύνη όλων των καταστάσεων του ασθενούς, ο διασώστης πιστεύει ότι μόνο αυτός μπορεί να βοηθήσει).

Υπερκινητικότητα (κατάσταση έντασης, συνεχής εγρήγορση και αντιδραστικότητα).

Παράγοντες που προδιαθέτουν σε κόπωση συμπίονιας

Μεμονωμένοι παράγοντες:
την έλλειψη δεξιοτήτων επικοινωνίας ·
την έλλειψη αυτοελέγχου ·
συσσωρευμένο άγχος.
μικρή εμπειρία εργασίας σε καταστάσεις τραύματος ή κρίσης·
χρήση ακατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης.

Οργανωτικοί παράγοντες:
εταιρική κουλτούρα που ούτε εκτιμά ούτε αναγνωρίζει συναισθηματικές μεταβλητές.
ανεπαρκής καθοδήγηση από τις εποπτικές αρχές·
αδιάλειπτες 12ωρες ή 14ωρες βάρδιες.

Άσκηση 2

- Χωρίστε τους εκπαιδευόμενους σε δύο ομάδες.
Μια ομάδα παίζει το ρόλο των διασωστών που έχουν αποκτήσει κόπωση συμπτώνας.
Η άλλη ομάδα αναγνωρίζει και σημειώνει τα συμπτώματα.
Στη συνέχεια αλλάζει ο ρόλος των ομάδων.
Υπάρχει μια συζήτηση στο τέλος.



Κατάσταση ερεθίσματος - απόκριση στο στρες

Κατάσταση οξείας ή χρόνιας έντασης

Άμυνα ψυχολογική και φυσιολογική του σώματος

Ομοίωση αποκατάστασης

Παράγοντες στρες

- Φυσική
Βιολογική
Ψυχοκοινωνική

Άσκηση 3

- Σε κάθε μαθητή δίνεται ένα κομμάτι χαρτί, στο οποίο πρέπει να καταγράψει τους τύπους των στρεσογόνων παραγόντων και πώς θα μπορούσαν να ανταποκριθούν στους διασώστες έκτακτης ανάγκης.
Στο τέλος της Άσκησης γίνεται συζήτηση.



Αντίδραση στο στρες

Φάση συναγερμού

Ο στρεσογόνος παράγοντας ξυπνά μια αίσθηση εγρήγορσης στο σώμα, με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση μιας ολόκληρης σειράς ψυχοφυσιολογικών διεργασιών (αυξημένος καρδιακός ρυθμός, υπεραερισμός, εφίδρωση κ.λπ.) με στόχο την αντιμετώπιση της νέας κατάστασης.

Φάση αντίστασης

Το άτομο προσαρμόζεται στις νέες απαιτήσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος, με ομαλοποίηση των φυσιολογικών δεικτών.

Φάση εξάντλησης

Η τελική φάση, η οποία συμβαίνει όταν το σώμα εξαντλείται από λειτουργικά αποθέματα και δεν είναι πλέον σε θέση να εξουδετερώσει την παρατεταμένη δράση των στρεσογόνων παραγόντων για την αποκατάσταση μιας κατάστασης ισορροπίας. Ο καταρράκτης ορμονικών και νευρικών συμβάντων, συνήθως περιορισμένος με την πάροδο του χρόνου, ενεργοποιείται συνεχώς, προκαλώντας μια συνεχή κατάσταση έκτακτης ανάγκης, με την επακόλουθη εμφάνιση σωματικών, φυσιολογικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων.

Άσκηση 4

- Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε 4 ομάδες και κάθε ομάδα αναπαράγει μία από τις φάσεις που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της αντίδρασης στρες.
Στο τέλος της Άσκησης γίνεται συζήτηση και επεξεργασία.



Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματίες στον τομέα της έκτακτης ανάγκης

- Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής εξάντλησης που προκαλείται από τη μακροχρόνια συμμετοχή σε συναισθηματικά απαιτητικές δραστηριότητες.

Είναι ένα σύνδρομο που μπορεί να εμφανιστεί σε όσους στο επάγγελμα αντιμετωπίζουν προβληματικές καταστάσεις όπου υπάρχει συνεχής επαφή με ασθένεια και θάνατο.

Οι εργαζόμενοι έκτακτης ανάγκης, λόγω της ειδικής φύσης της εργασίας τους, βρίσκονται σε στενή και συνεχή επαφή με θύματα ατυχημάτων, καταστροφών και καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και, ως εκ τούτου, συγκαταλέγονται στις κατηγορίες που πλήττονται περισσότερο από την επαγγελματική περιθάλψεως.



Στάδια εξάντλησης

1. Ιδεαλιστικός ενθουσιασμός
Στασιμότητα
Ματαίωση
ριζική συναισθηματική απεμπλοκή

Άσκηση 5

- Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα αποτελεί παράδειγμα και ενεργεί για τους ρόλους των ατόμων που πάσχουν από σύνδρομο BURN-OUT. Στη συνέχεια, κάθε μαθητής ενθαρρύνεται να καταγράψει τα συμπτώματα και να προσδιορίσει εάν υπήρξαν καταστάσεις όπου αντιμετώπισαν εξάντληση.



Τι είναι η ανθεκτικότητα

- Η ικανότητα ενός ατόμου να προσαρμόζεται θετικά σε μια αρνητική και τραυματική κατάσταση.

Διατήρηση σταθερής ισορροπίας.

Ανθεκτικότητα σημαίνει προσαρμογή.

Άσκηση 6

- Κάθε μαθητής θα εντοπίσει 2 από τους δικούς του πόρους που τον τοποθετούν ως ανθεκτικό άτομο.
Σημειώστε αυτούς τους πόρους και, στη συνέχεια, στο τέλος της Άσκησης, ολόκληρη η ομάδα προσδιορίζει ποιος πόρος είναι πιο συνηθισμένος.



**Παράγοντες που
επηρεάζουν την
ανθεκτικότητα
ενός ατόμου**

Άτομα

Κοινωνικός

Σχετικός

Στρατηγικές

Φόλκμαν και Γκριρ

επίλυση προβλημάτων σε καταστάσεις που θεωρούνται ελέγξιμες.

αντιμετώπιση με βάση την επεξεργασία των συναισθημάτων του ατόμου.

αντιμετώπιση με βάση το νόημα που αποδίδεται σε ανεπίλυτα ή άλυτα γεγονότα.

Άσκηση 7

- Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα αποτελεί παράδειγμα της μεθόδου Folkman και Greer.
Στο τέλος της Άσκησης γίνεται συζήτηση.



Στρατηγικές

- Ψυχολογική βοήθεια
Ψυχοθεραπευτική προσέγγιση
Υποστηρίζω

Άσκηση 8

- Επιλέγονται οι εκπαιδευόμενοι, οι οποίοι προσφέρονται εθελοντικά να συμμετάσχουν στην Άσκηση και παρουσιάζεται η τεχνική γνωστικής αναδιάρθρωσης, απευαισθητοποίησης και επίλυσης προβλημάτων.
Στη συνέχεια συζητούνται τα αποτελέσματα.



Απομαγνητοφώνηση – φάσεις

- Μύηση
- Εξερεύνηση
- Πληροφορία

Άσκηση 9

- Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα αποτελεί παράδειγμα της στρατηγικής Debusing.
Στο τέλος της Άσκησης γίνεται συζήτηση και επεξεργασία.



Απολογισμού

Στάδια

- Μύηση
- Σκέψεις
- Τα γεγονότα
- Συναισθήματα
- Συμπτώματα
- Διδασκαλία
- Τελετουργικός
- Συμπέρασμα

Άσκηση 10

- Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα αποτελεί παράδειγμα της μεθόδου Debriefing.
Αφού περάσετε από τις φάσεις, ο απολογισμός συζητείται και επεξεργάζεται στο τέλος της Άσκησης.





EMDR

- Η θεραπεία EMDR έχει μια θεωρητική βάση, αντιμετωπίζοντας τις μη επεξεργασμένες αναμνήσεις, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν πολλές δυσλειτουργίες.

Ενσυνειδητότητα

- Εστιάστε σε ό,τι έχετε υπό τον έλεγχό σας.
Αναγνωρίστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.
Δεσμευτείτε σε αυτό που κάνετε.
Προσδιορίστε τους πόρους σας.

Άσκηση 11

- Οι εκπαιδευόμενοι, οι οποίοι προσφέρουν εθελοντική εργασία, θα αποτελέσουν παράδειγμα τεχνικών ενσυνειδητότητας.
Τεχνική 1 - καρφισώστε ένα σημείο σε έναν τοίχο και εστιάστε σε αυτό το σημείο.
Τεχνική 2 - κοιλιακή αναπνοή και καθορισμός μιας θετικής εικόνας του εαυτού του στο μυαλό.



Παροχή συμβουλών στον τομέα των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης

- Κατανόηση του προβλήματος
Διερεύνηση του προβλήματος
Διαχείριση του προβλήματος

Άσκηση 12

- Τέσσερις εκπαιδευόμενοι επιλέγονται για να παίξουν το ρόλο του συμβούλου και του διασώστη.

Θα προσομοιώσουν μια κατάσταση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης, που επιλέγεται σε συμφωνία με ολόκληρη την ομάδα.

Στο τέλος της Άσκησης τα αποτελέσματα επεξεργάζονται και συζητούνται.



Αντιμετώπιση

- **Λογική ανάλυση:** γνωστικές προσπάθειες κατανόησης και διανοητικής προετοιμασίας για την αντιμετώπιση ενός στρεσογόνου παράγοντα και των συνεπειών του.
Θετική επανεκτίμηση: γνωστικές προσπάθειες κατασκευής και αναδιάρθρωσης ενός προβλήματος με θετικό τρόπο με την αποδοχή της πραγματικότητας μιας κατάστασης.
Αναζήτηση καθοδήγησης και υποστήριξης: προσπάθειες συμπεριφοράς για την αναζήτηση πληροφοριών, υποστήριξης και καθοδήγησης.
Επίλυση προβλημάτων: προσπάθειες συμπεριφοράς για την ανάληψη ενεργειών που οδηγούν άμεσα στην επίλυση του προβλήματος.
Γνωστική αποφυγή: γνωστικές προσπάθειες αποφυγής της ρεαλιστικής σκέψης για το πρόβλημα.
Αποδοχή/παραίτηση: γνωστικές προσπάθειες αντίδρασης στο πρόβλημα με την αποδοχή του.
Αναζητώντας εναλλακτικές ανταμοιβές: συμπεριφορικές προσπάθειες συμμετοχής σε υποκατάστατες δραστηριότητες και δημιουργίας νέων πηγών ικανοποίησης.
Συναισθηματική απελευθέρωση: συμπεριφορικές προσπάθειες μείωσης του στρες εκφράζοντας αρνητικά συναισθήματα.

Άσκηση 13

- Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες και παραδειγματίστε τη μέθοδο αντιμετώπισης, ακολουθώντας τα βήματα που αναφέρονται παραπάνω. Στο τέλος της Άσκησης, συζητήστε και επεξεργαστείτε.



Άσκηση 14

Καλή αυτογνωσία

Συζητούνται τα στάδια και τα χαρακτηριστικά της καλής αυτογνωσίας.

Απαριθμήστε τους πόρους της αυτογνωσίας.



Άσκηση 15

Ακούστε τα συναισθήματά σας
Τα συναισθήματα συζητούνται.
Κάντε μια λίστα με τα συναισθήματα
που αισθάνονται συχνότερα οι
διασώστες στον τόπο ατυχημάτων ή
καταστροφών.



Άσκηση 16

- Καθίστε, νιώστε άνετα, ανάψτε ένα κεριά και ένα αρωματικό ραβδί.
Καθίστε εκεί και παρατηρήστε τη φλόγα, μυρίστε τη μυρωδιά... και ακούστε τον εαυτό σας.
Αφήστε όλα όσα χρειάζονται να βγουν στην επιφάνεια, όπως ένα ποτάμι που ρέει.
Μείνετε μέχρι να νιώσετε ότι έχετε σηκώσει αυτό το βάρος της ψυχής που σας βαραίνει.



Άσκηση 17

Επιμονή

Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν εργασίες, τις οποίες θα κάνουν στην τάξη και θα ολοκληρώσουν στο σπίτι.



Άσκηση 18

Δημιουργήστε μια θετική
νοοτροπία

Οι μαθητές θα πάνε στο flipchart
και θα μάθουν πώς να χτίζουν
θετικές νοοτροπίες, όπως:

Μπορώ, είμαι ικανός



Άσκηση 19

Σημεία αναφοράς

Οι μαθητές θα κάνουν μια λίστα με άτομα και στοιχεία αναφοράς για αυτούς.



Άσκηση 20

Ανάπτυξη ευγνωμοσύνης

Οι μαθητές θα κάνουν μια λίστα με γεγονότα και ανθρώπους στη ζωή τους για να είναι ευγνώμονες.



Άσκηση 21

Ανάπτυξη της ικανότητας για την επανεφεύρεση

Οι μαθητές θα εντοπίσουν πόρους και ενέργειες που μπορούν να τους βοηθήσουν να επανεφεύρουν τον εαυτό τους.



Άσκηση 22

Ρουτίνα

Οι μαθητές θα αναπτύξουν μια ρουτίνα για να τους βοηθήσουν να συνειδητοποιήσουν τους δικούς τους πόρους και τις ιδιότητές τους.





Erasmus+

Συνεργάτες

Zivac Group - Romania



Asociația de Salvare București - Romania

Rivensco Consulting - Cyprus



I.I.A.P.H.S. - Italy

Το έργο αυτό (έργο αριθ. 2020-1-RO01-KA202-079773) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Erasmus+

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Project Title: *“Psychological Resilience for Emergency Responders”*

Project # 2020-1-RO01-KA202-079773



Psychological
RESILIENCE
for Emergency Responders

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!!!