ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΑΥΤΟΥ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ μέσω της εκπαίδευσης στην Ανθεκτικότητα ( Resilience)

Με τις Μαγδαληνή Αγραφιώτη, MA AAMFT, Ψυχολόγος/Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Επιστημονική Συνεργάτης στο Διεπιστημονικό Κέντρο ΑΝΟΙΞΗ, και την Φανή Πασσιά Κοινωνιολόγος /Σύμβουλος Οικογένειας και Σχέσεων, Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου.

Γενικές Πληροφορίες του Προγράμματος

Ο πρόσφατος κίνδυνος μετάδοσης του SARS-CoV-2 έφερε στην επιφάνεια την ήδη υπαρκτή ανάγκη για Στήριξη των Επαγγελματιών Υγείας. Είχαμε ήδη εκπονήσει το **Πρόγραμμα Φροντίδας Εαυτού,** **Εκπαίδευση στην Ανθεκτικότητα** από τον Οκτώβριο 2019 επειδή είχαμε αφουγκραστεί πολλούς ιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγους , κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους με συναφή επαγγέλματα να εκφράζουν την ανάγκη για ψυχολογική και κοινωνική στήριξη.

Ανθεκτικότητα είναι όρος Ψυχολογίας και σημαίνει την ικανότητα να επανέρχεται κάποιος γρήγορα από τις δυσκολίες, ( the capacity to recover quickly from difficulties; Toughness) . Συνίσταται σε χαρακτηριστικά όπως ότι:

* Συνειδητοποιούν την ψυχολογική τους κατάσταση.
* Έχουν τις δεξιότητες να επανέρχονται στην ψυχραιμία
* Δέχονται να δίνουν και να παίρνουν κοινωνική στήριξη
* Εχουν ρεαλιστικές προσδοκίες
* Εμπιστεύονται τον εαυτό τους ότι θα τα βγάλουν πέρα
* Εχουν Ενσυναίσθηση προς εαυτό και άλλους

Γνωρίζουμε εδώ και χρόνια το φαινόμενο της **Επαγγελματικής Εξουθένωσης (professional burnout).** Σύμφωνα με το Mayo clinic ορίζεται ως εξής : “Job burnout is a special type of work-related stress — a state of physical or emotional exhaustion that also involves a sense of reduced accomplishment and loss of personal identity. Ιt is not a diagnosis”. Οι συνέπειες στους εργαζόμενους είναι σημαντικότατες στην ψυχική, σωματική υγεία καθώς και στην λειτουργικότητα ως προς τους άλλους ρόλους , όπως ο γονεικός τους ρόλος. Οι έρευνες δείχνουν ότι η κοινωνική και ψυχολογική υποστήριξη είναι εκ των ων ουκ άνευ.

Η έμπρακτη αναγνώριση της πολιτείας της επαγγελματικής εξουθένωσης, η οποία εκφράζεται με οικονομικά και άλλα μέτρα, είναι άκρως σημαντική. Ωστόσο χρειάζεται να ακούσουμε τις ανάγκες των εργαζομένων και σε ψυχολογικό επίπεδο.

**Ωφέλειες**

Οι ωφέλειες που μπορούν να προκύψουν από την εξειδικευμένη ψυχολογική (εξ αποστάσεως τώρα) στήριξη θα έχουν βραχυπρόθεσμο, μεσοπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο χαρακτήρα. Αυξάνει το αίσθημα δικαίου, μαθαίνουν καινούριες συναισθηματικέ δεξιότητες και τους καθιστά ικανούς να επανέλθουν στα προηγούμενα ή και σε βελτιωμένα επίπεδα λειτουργικότητας.

Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να εφαρμόσουμε το πρόγραμμα αυτό ακριβώς επειδή η Κοινωνία είναι έτοιμη να δεχθεί κάτι τέτοιο. Θα έχει, θεωρούμε, θετικές συνέπειες σε όλον τον Ελληνικό πληθυσμό δεδομένου ότι η αύξηση της Ενσυναίσθησης έχει πολλαπλασιαστικά αποτελέσματα σε πολλά επίπεδα: ατομικά, οικογενειακά, κοινωνικά. Ευελπιστούμε ότι θα ωφεληθεί γενικότηρα η Ελληνική Κοινωνία με την στόχευση της ανάπτυξης μιας νέας κουλτούρας, από το «εγώ» στο «εμείς».

**Η Φιλοσοφία μας**

Η διαχείριση και η φροντίδα του έμψυχου «υλικού» των υπηρεσιών ενός οργανισμού είναι καθοριστικός παράγοντας επιτυχίας και μπορεί να αποβεί σε πηγή σημαντικού ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος. Το καλό θυμικό κλίμα ενός πλαισίου αντανακλάται σε όλες τις δραστηριότητες και υπηρεσίες και δημιουργεί ευχαριστημένους ωφελούμενους και κατ΄ επέκταση ισχυρή ταυτότητα. Επιδρά στο άτομο, στις συνεργατικές σχέσεις με αποτέλεσμα να εμφορείται όλος ο φορέας.

**«Εάν γνωρίζεις πως λειτουργεί ένα σύστημα, δεν γίνεσαι πιόνι του συστήματος»** *(Murray Βowen, MD ψυχίατρος, ιδρυτής της θεωρίας Φυσικών Συστημάτων)*

**“Έχουμε εξασκηθεί να εστιάζουμε στο αρνητικό επί χιλιάδες χρόνια”** (*Marshal Rosenberg Phd, ψυχολόγος, ιδρυτής της Μεθόδου Μη Βίαιη Επικοινωνία )*

Η πρότασή μας στοχεύει στην «προπόνηση» στις βασικές λειτουργικές αρχές δύο εφαρμοσμένων θεωρητικών προσεγγίσεων που δεν είναι απλά εργαλεία επικοινωνίας και κοινωνικών σχέσεων αλλά πρόταση για μια στάσης ζωής η οποία είναι δυναμική, διατηρείται στο χρόνο και έχει εφαρμογή σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής. Η μία είναι η θεωρία φυσικών Συστημάτων (Theory of natural systems, Murray Bowen ) και η άλλη είναι η Μη Βίαιη Επικοινωνία (Nonviolent Communication, Marshall Rosenberg ).

Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει απάντηση στα παραπάνω διλήμματα προσφέροντας αξιοποιήσιμα εργαλεία και τεχνικές φροντίδας εαυτού. Μέσα από την σύζευξη δύο καλά εδραιωμένων θεωριών στοχεύουμε να δώσουμε την ευκαιρία για προπόνηση (coaching) σε κοινούς κώδικες επικοινωνίας για λειτουργική αλληλεπίδραση.

**Σε τι διαφέρει από άλλα προγράμματα ; Τι καινοτόμο έχει να προτείνει ;**

* Για πρώτη φορά προσεγγίζεται η εκπαίδευση στη σύζευξη αυτών των δύο θεωριών με αποτέλεσμα οι συμμετέχοντες να έχουν το πλεονέκτημα να εκπαιδευτούν παράλληλα σε διαφορετικά και συμπληρωματικά εργαλεία ώστε να ισχυροποιήσουν τον εαυτό τους. Οι διαφορές αυτών των προσεγγίσεων είναι ο πλούτος τους.
* Οι εισηγήτριες μεταφέρουν στους συμμετέχοντες αφενός μεν την εκπαίδευση τους και αφετέρου την εμπειρία τους σε πολλά και ποικίλα πλαίσια ψυχικής υγείας, από διαφορετικούς ρόλους σε Ελλάδα και Εξωτερικό.

**Απευθύνεται κυρίως σε**

Στελέχη και μέλη οργανισμών υγείας, ψυχικής και σωματικής : ιατρούς, νοσηλευτικό προσωπικό, φαρμακοποιούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους με συναφή επαγγέλματα.

Οι ίδιοι μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για τους άλλους συναδέλφους καθώς εμπλέκονται σε ρόλους σχέσεων με προϊσταμένους, υφισταμένους, συναδέλφους και ασθενείς.

Οταν ένα τέτοιο πρόγραμμα εφαρμόζεται σε μεγάλη έκταση, βελτιώνεται η εμπιστοσύνη, η ενδυνάμωση, η ενσυναίσθηση , η αλληλεγγύη και διαμορφώνεται η κουλτούρα της Ανθεκτικότητας.

**Μεθοδολογία**

Η εκπαίδευση στην προσέγγιση είναι κυρίως βιωματική, προς το παρόν εξ αποστάσεως. Χρησιμοποιεί ως εργαλείο την τεχνολογία που επιτρέπει την συμμετοχή μεγάλων ή μικρότερων ομάδων.

Περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση των συντονιστών, παιχνίδια ρόλων, βιωματικές ασκήσεις σε καθημερινά προβλήματα και το συναισθηματικό μοίρασμα των συμμετεχόντων πλαισιωμένο θεωρητικά με τις βασικές αρχές των δύο αυτών προσεγγίσεων.

Το βασικότερο από όλα είναι η πρωταρχική ανάγκη για καλλιέργεια κλίματος Εμπιστοσύνης ώστε να μοιραστούν εμπειρίες. Το μοίρασμα εμπειριών από μόνο του δημιουργεί μία ατμόσφαιρα Κοινωνικής Συνοχής.

Στη συνέχεια εξασκούνται σε δεξιότητες που προσφέρουν Ευελιξία στην αντιμετώπιση της κρίσης. Αναγνωρίζουν και εστιάζουν στις ανάγκες τους και βάζουν προτεραιότητες όπως το καλούν οι περιστάσεις.

Βελτιώνεται η διαύγεια του νου και των συναισθημάτων ώστε να λειτουργούν με περισσοτερη ψυχραιμία και αποτελεσματικότητα.

Τονίζουμε ότι έχουμε εμπιστοσύνη στην δεκτικότητα της οργανωτικής επιτροπής του διαγωνισμού CROWDHACKATHON ANTIVIRUS Prepared for a Changed World καθώς και στην ικανότητα των υποφαινομένων να μεταδώσουν αποτελεσματικά το Πρόγραμμα Φροντίδα Εαυτού

**Μαγδαληνή Αγραφιώτη, ΜΑ, ΑΑΜFT ψυχολόγος/οικογενειακή θεραπεύτρια, Magdalini.agrafioti17@gmail.com**

**Φανή Πασσιά, Κοινωνιολόγος / Σύμβουλος Οικογένειας και σχέσεων , Διευθύντρια και Ε.Υ. του Διεπιστημονικού Κέντρου. ΑΝΟΙΞΗ** [**www.myanoixi.gr**](http://www.myanoixi.gr)