

διαχείριση στρες

ΚΑΝΟΝΤΑΣ Ο,ΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

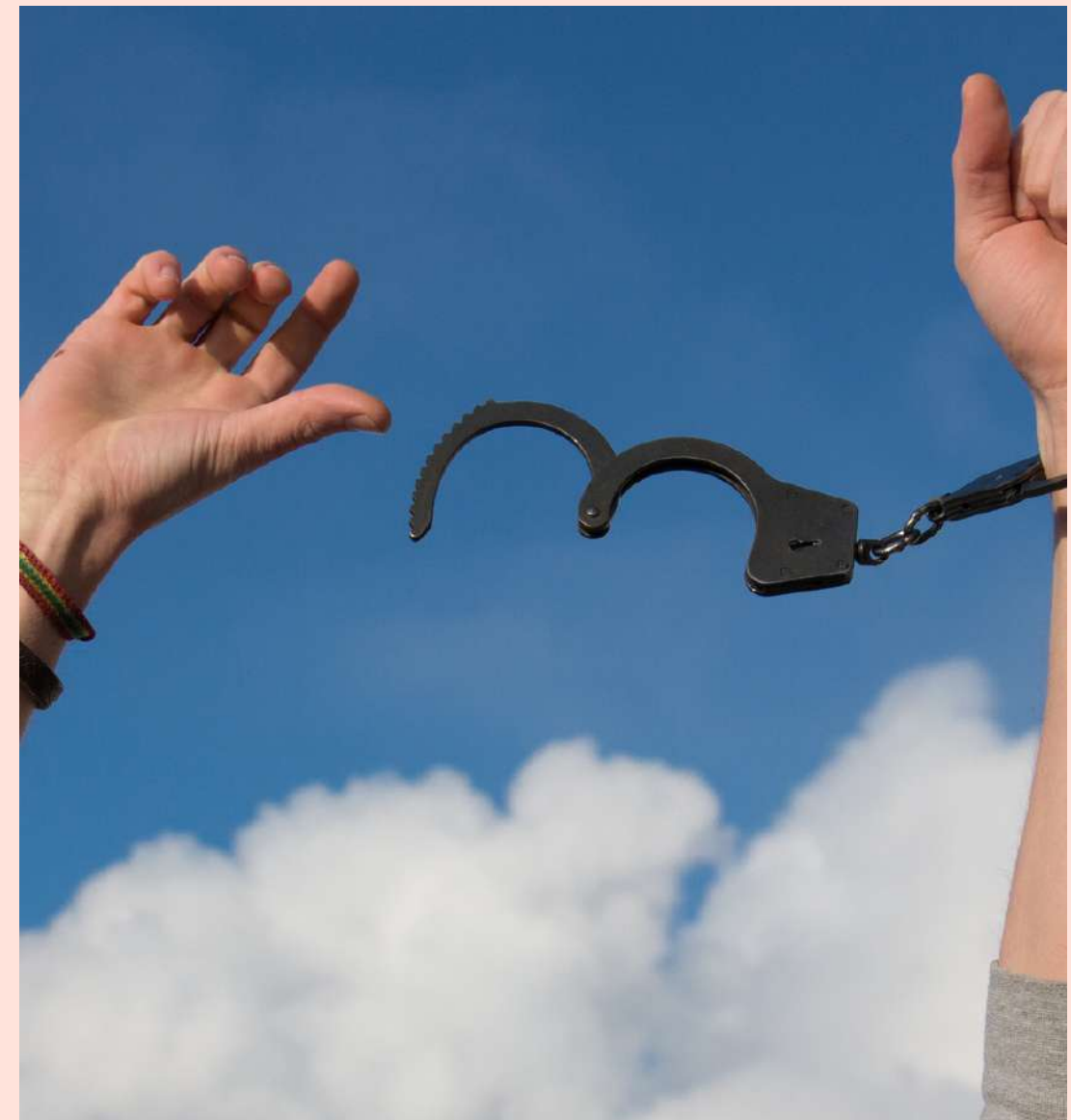
δεν είσαι μονος

Κι άλλα άτομα βιώνουν στρες στον περίγυρο και στην κοινότητά σου.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σήμερα θα δούμε κάποιους τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν το στρες.

Εάν μετά το τέλος του σεμιναρίου χρειάζεσαι περισσότερες πληροφορίες, μπορείς να αναζητήσεις το υλικό του ΠΟΥ **"Κάνοντας ό,τι έχει σημασία σε περιόδους στρες"**. Είναι η κύρια πηγή από την οποία προέρχεται το υλικό της σημερινής παρουσίασης.



τι θα δούμε σε αυτήν την παρουσίαση;

01

ΓΕΙΩΣΗ

τρόποι να συγκεντρωμάστε και να χειριζόμαστε καλύτερα το στρες

02

ΑΠΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ

τρόποι να ξεφεύγουμε από δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα

03

ΔΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ

τρόποι να φερόμαστε στον εαυτό και στους άλλους όπως θα θέλαμε να φερόμαστε

04

ΕΝΕΡΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ

τρόποι να μένουμε ευγενικοί σε δύσκολες καταστάσεις

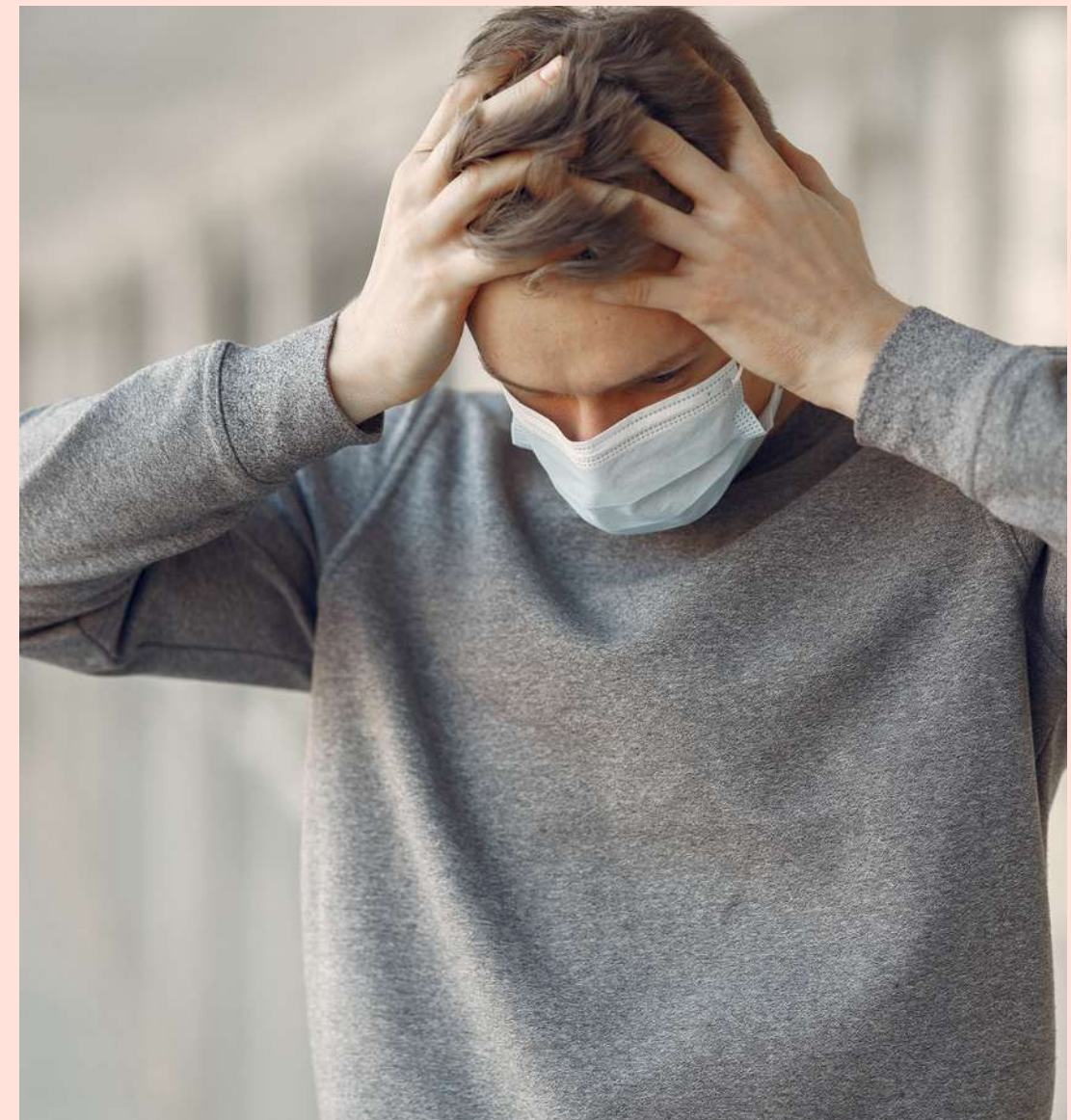
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΡΕΣ;

Αισθάνεσαι ότι έχεις πρόβλημα ή απειλείσαι

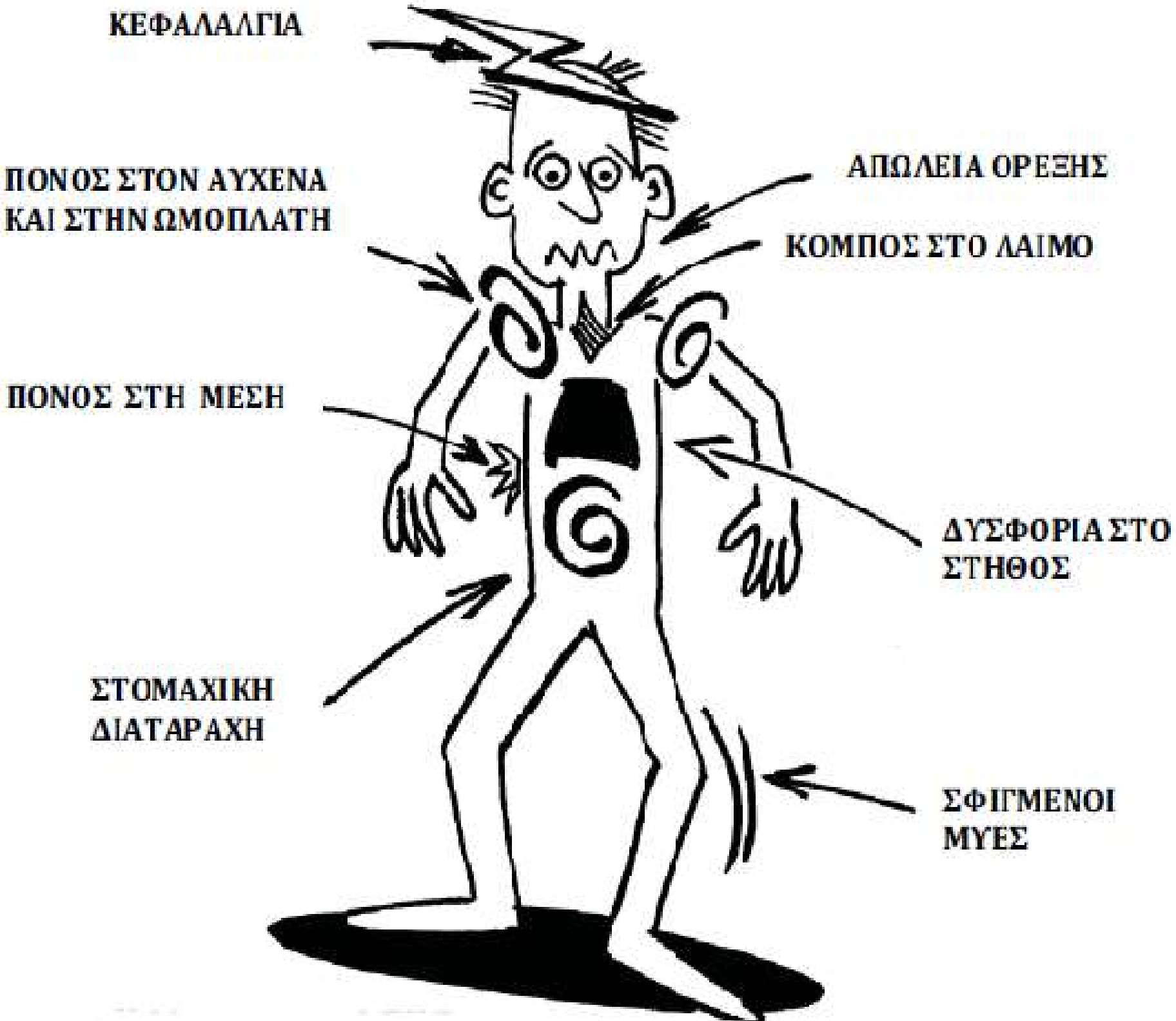
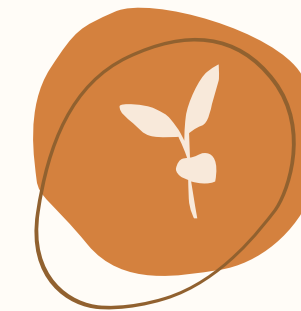
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ

- Κάποιος μας έχει βλάψει
- Υπάρχει βία στην οικογένεια
- Υπάρχει ασθένεια
- Υπάρχουν εμπόδια συμμετοχής σε αγαθά
- Υπάρχουν οικονομικά προβλήματα
- Υπάρχει εγκληματικότητα στην κοινότητα
- Καταστάσεις που σχετίζονται με μετανάστευση

Επίσης, μπορεί να οφείλεται σε καυγάδες και ανασφάλεια



ΟΛΟΙ ΕΧΟΥΜΕ ΒΙΩΣΕΙ ΣΤΡΕΣ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ



Υπάρχουν διαχειρίσιμα και υψηλά επίπεδα στρες. Τα υψηλά επίπεδα στρες επηρεάζουν το σώμα. Επίσης, πολλά άτομα αποκτούν δυσάρεστα συναισθήματα. Τα άτομα που βιώνουν στρες μπορεί να:

- Έχουν αδυναμία συγκέντρωσης
- Θυμώνουν εύκολα
- Έχουν υπερκινητικότητα
- Έχουν προβλήματα ύπνου
- Αισθάνονται λύπη ή ενοχή
- Έχουν ανησυχία
- Κλαίνε
- Έχουν αλλαγές στην όρεξη
- Κουράζονται
- Σκέφτονται ότι θα συμβεί κάτι κακό

Αυτές οι δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα μοιάζουν με **άγκιστρα**, επειδή δεν μπορούμε να ξεφύγουμε εύκολα από αυτές.

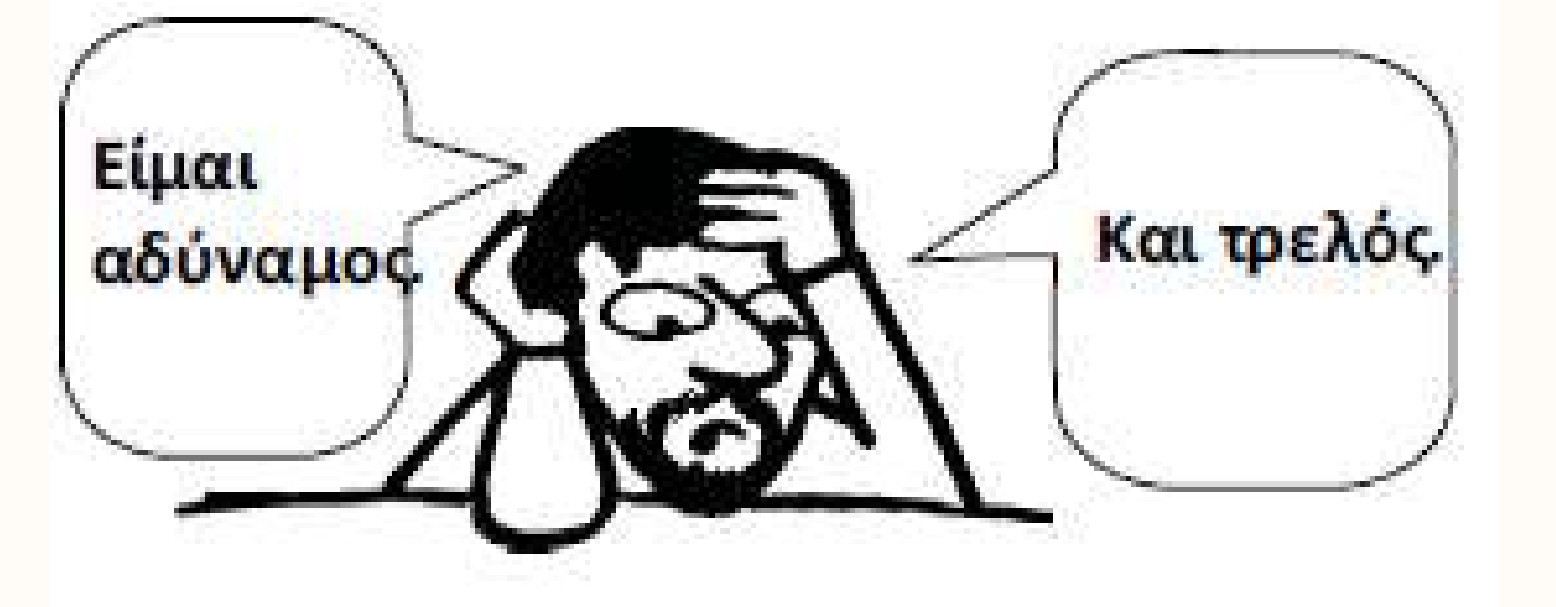
Από τη μια στιγμή στην άλλη μπορούν να εμφανιστούν και να μας παγιδεύσουν σε αρνητικά συναισθήματα.

Οι συμπεριφορές που εκδηλώνουμε τότε, **μας απομακρύνουν από το είδος του ανθρώπου που θέλουμε να είμαστε**, δηλαδή από τις αξίες μας.



πώς μοιάζουν αυτές οι σκέψεις;

Οι σκέψεις και τα συναισθήματα που μπορούν να μας παγιδεύσουν είναι πολλών ειδών: σκέψεις για παραίτηση, σκέψεις που κατηγορούν τον εαυτό μας και τους άλλους, δυσάρεστες αναμνήσεις, φόβοι για το μέλλον, ανησυχία για τους άλλους.



πώς μοιάζουν οι συμπεριφορές που εκδηλώνουμε;

Μπορεί να εμπλακούμε σε διαφωνίες και καυγάδες, μπορεί να αποσυρόμαστε από ανθρώπους που αγαπάμε, μπορεί να χρησιμοποιούμε εθιστικές ουσίες, μπορεί να περνάμε πολύ χρόνο ξαπλωμένοι στο κρεβάτι...

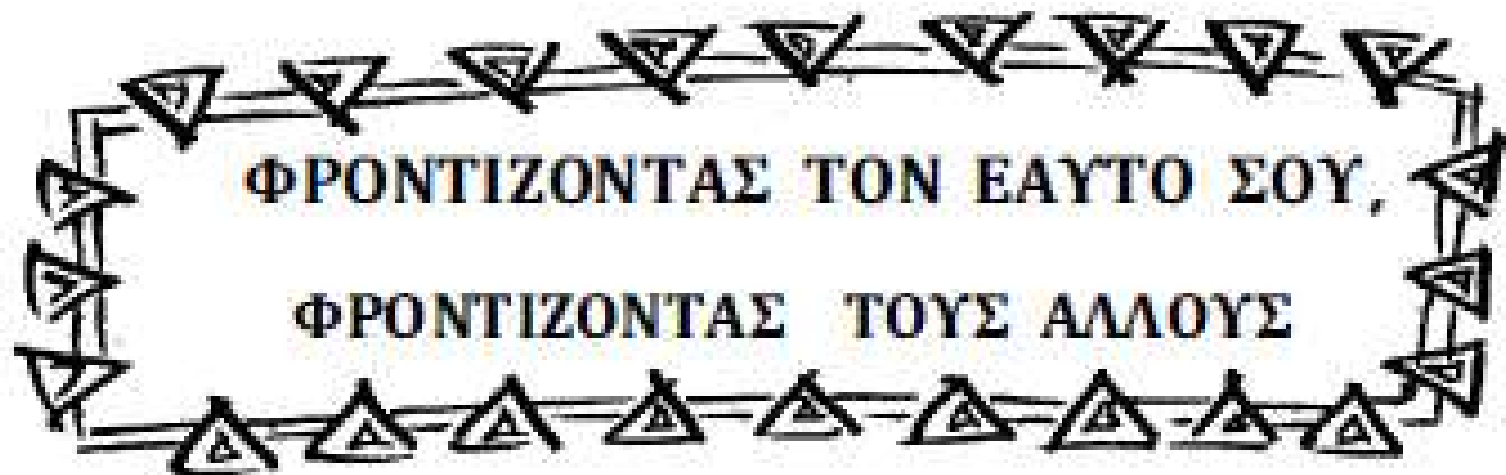
Κυρίως, το στρες μας εμποδίζει να εμπλακούμε σε κάτι και να δώσουμε την πλήρη προσοχή μας σε αυτό! Έτσι τα κάνουμε με τρόπο μη αποδοτικό, δεν είμαστε ικανοποιημένοι και νιώθουμε έλλειψη ικανοποίησης.



Όταν έχουμε στρες, δυσκολευόμαστε να ασχοληθούμε με τη ζωή.



Αυτό είναι σωστό.
Έτσι, πιθανότατα
συμπεριφέρεσαι βάσει
αξιών οι οποίες είναι
σημαντικές για πολλούς
ανθρώπους.
ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ.



γιατί
παρακολουθείς
αυτό το
σεμινάριο;

Είναι πολύ πιθανό ότι παρακολουθείς αυτό το σεμινάριο επειδή συμπεριφέρεσαι σύμφωνα με τις αξίες σου, επειδή νοιάζεσαι για την οικογένεια σου και την ευεξία σου.

εσύ πώς θέλεις να είσαι ως φροντιστής;

ΤΡΥΦΕΡΟΣ
ΣΥΝΕΤΟΣ
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ
ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΣ
ΕΠΙΜΟΝΟΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΗΡΕΜΟΣ
ΣΤΟΡΓΙΚΟΣ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ
ΓΕΝΝΑΙΟΣ



ας ξεκινήσουμε μαθαίνοντας ξανά να "εστιάζουμε" μέσω εξάσκησης

Μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Να φτιάξετε ένα ρόφημα και να το πιείτε όσο πιο αργά γίνεται, παρατηρώντας τις κινήσεις του λαιμού σας, τη γεύση του καθώς φεύγει από τη γλώσσα σας και καταπίνετε, παρατηρώντας και απολαμβάνοντας.
- Να παρατηρείτε καλύτερα τι λένε οι άλλοι όταν συζητάτε, παρατηρώντας τον τόνο της φωνής και τις εκφράσεις τους.
- Να κάνετε μια δραστηριότητα όπως παιχνίδι, δίνοντας την πλήρη προσοχή σας σε αυτό που κάνετε.

Κι όταν νιώθετε ότι "αγκιστρώνεστε", να εστιάζετε ξανά την προσοχή σας.



ΚΙ ΑΝ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΝΤΟΝΑ;

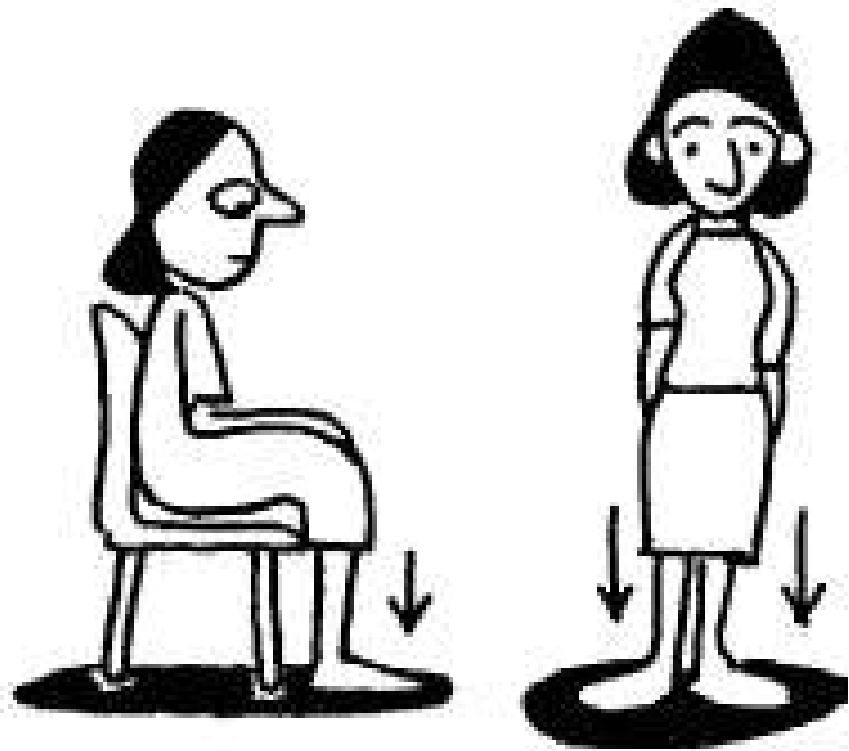
Και πάλι το θέμα είναι να εστιάσεις την προσοχή σου, αλλά το κάνουμε με έναν διαφορετικό τρόπο που ονομάζεται "γείωση"



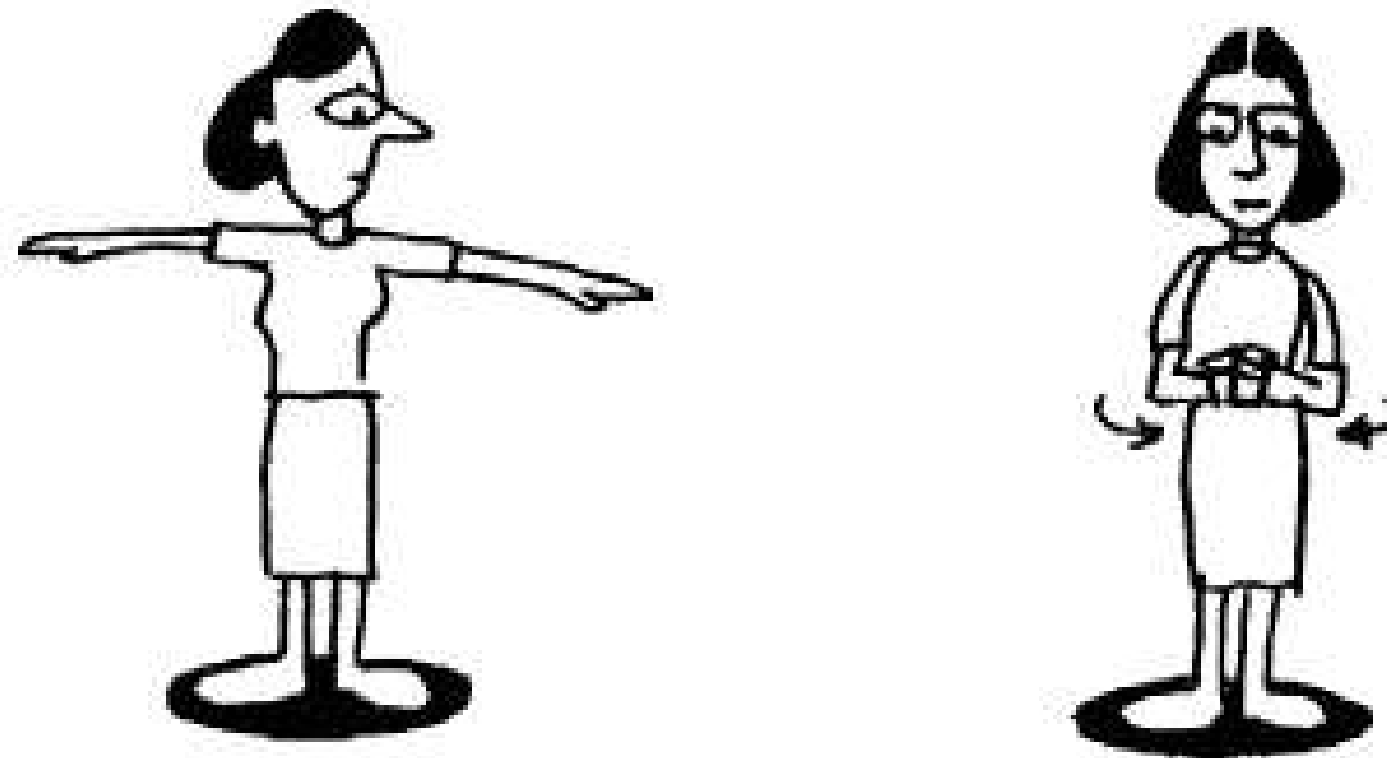
Στη συνέχεια, ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕ και ΣΥΝΔΕΣΟΥ με το σώμα σου. Επιβράδυνε την αναπνοή σου. Άδειασε εντελώς τους πνεύμονες σου. Έπειτα, άφησε τους να ξαναγεμίσουν όσο πιο αργά γίνεται.



Πίεσε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα,



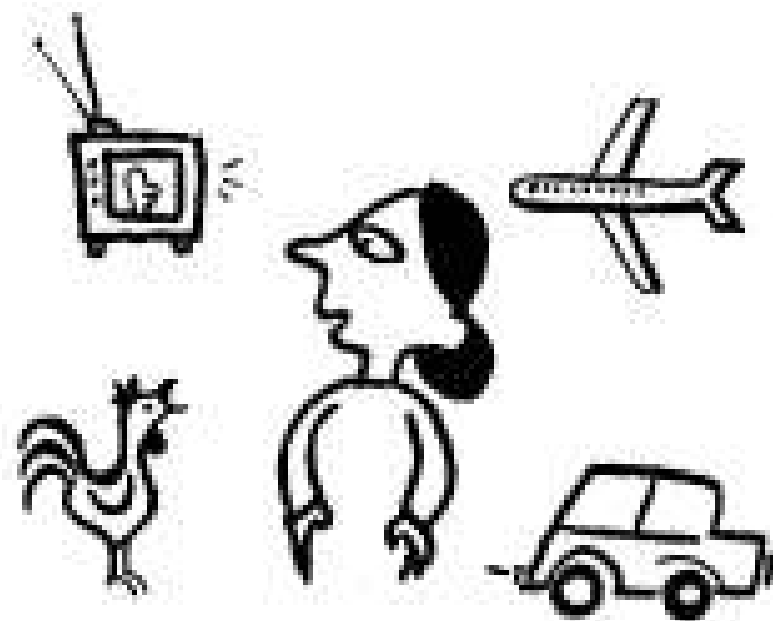
Τέντωσε αργά τα χέρια σου ή πίεσε αργά τα χέρια σου ενωμένα.



Το επόμενο βήμα για τη
γείωση είναι **ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΕΙΣ**
ΞΑΝΑ στον κόσμο γύρω σου.
Παρατήρησε πού βρίσκεσαι.
Ποια είναι τα πέντε
πράγματα που μπορείς δεις;



Ποια είναι τα τρία ή τέσσερα
πράγματα που μπορείς να
ακούσεις;



Ανάπνευσε τον αέρα.
Τι μπορείς να μυρίσεις;

Παρατήρησε που βρίσκεσαι και τι κάνεις.

Άγγιξε τα γόνατά σου ή κάποια επιφάνεια ή
αντικείμενο που μπορείς να φτάσεις.
Τι νιώθεις κάτω από τα δάκτυλά σου;

Θα παρατηρήσεις ότι υπάρχουν δύσκολες σκέψεις
και συναισθήματα κι ένας κόσμος που μπορείς να
νιώσεις με τις αισθήσεις σου. Και μπορείς να
κινήσεις τα χέρια, τα πόδια και το στόμα σου και να
ενεργήσεις όπως εσύ θέλεις.

**Αυτό δεν θα εξαφανίζει τις έντονες σκέψεις.
Αλλά θα σε βοηθήσει για όσο διαρκούν!**

όλα αυτά δεν είναι πάντα εύκολα...
είναι σαν μια νέα γλώσσα...



Όπως
κάθε νέα
δεξιότητα,
απαιτεί
εξάσκηση.

Κι όσο
περισσότερο
εξασκούμαστε



...τόσο
καλύτεροι
θα
γινόμαστε

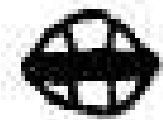
ΕΣΤΙΑΣΕ ΞΑΝΑ στον κόσμο γύρω σου.
Περιεργάσου ό,τι μπορείς να...



ΔΕΙΣ



ΑΚΟΥΣΕΙΣ



ΓΕΥΤΕΙΣ

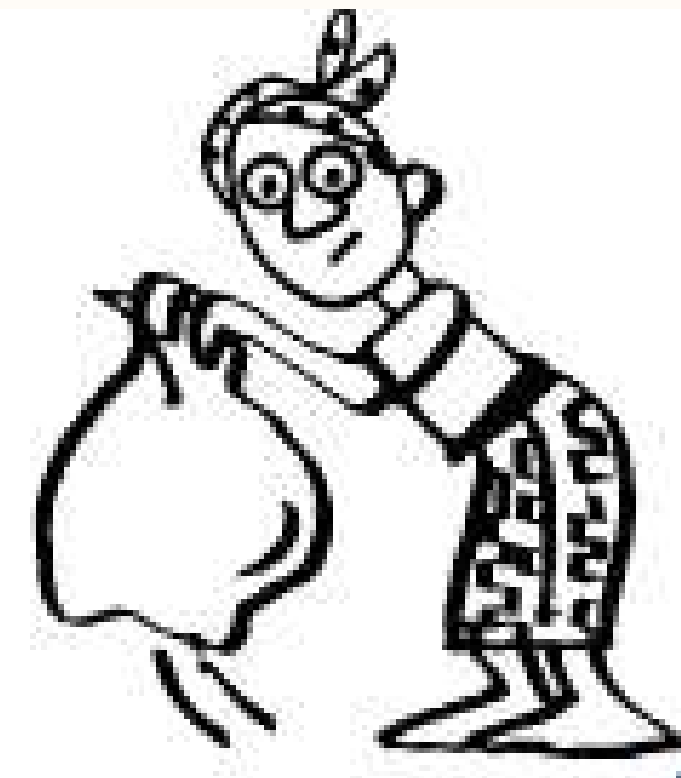


ΜΥΡΙΣΕΙΣ



ΑΓΓΙΣΕΙΣ

Είναι σαν να χτίζεις τους μύες σου,
ώστε να τρέχεις γρηγορότερα ή να
σηκώνεις βαρύτερα φορτία. Με την
εξάσκηση οι μύες σου μεγαλώνουν!

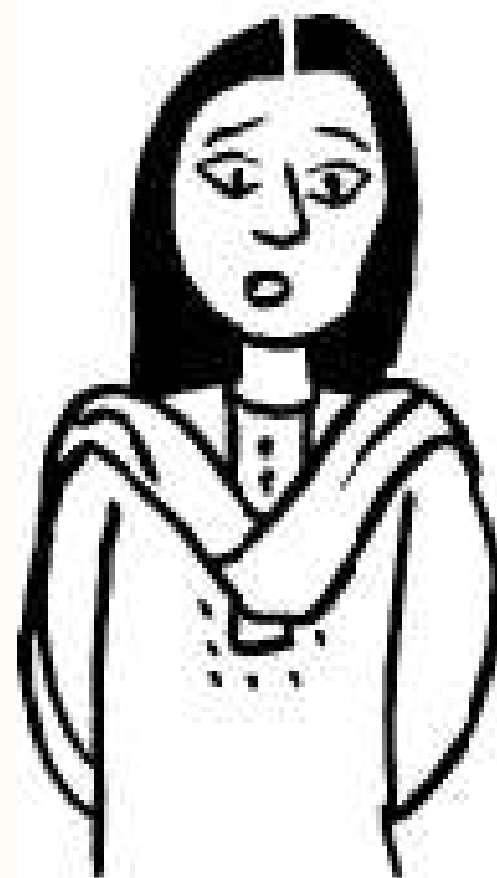


Αναφερθήκαμε όμως πριν σε αρνητικές σκέψεις όπου νιώθουμε αγκιστρωμένοι.

Και είδα με ότι αυτές οι σκέψεις μπορεί να μας οδηγούν σε συμπεριφορές με αρνητικές επιπτώσεις και να μας απομακρύνουν από τις αξίες μας.

Τα δυο βήματα που πρέπει να κάνουμε πρώτα για να "απαγκιστρωθούμε" είναι:

1. ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
2. ΝΑ ΤΙΣ ΟΝΟΜΑΣΟΥΜΕ



Παρακαλώ, δοκίμασέ αυτό τώρα, προτού διαβάσεις περισσότερα. **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ** και **ΟΝΟΜΑΣΕ** μία σκέψη ή ένα συναίσθημα που ήταν παρόν για σένα σήμερα.

Εδώ είναι
ένα σφίξιμο
στο στήθος



Εδώ είναι μία
πίεση στο
μέτωπό μου.



Παρατηρώ ότι
εδώ είναι μία
σκέψη γι' αυτό
που φοβάμαι.

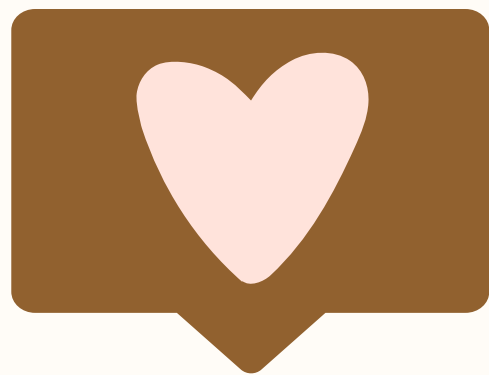


τι κάνω αφού παρατηρήσω και κατονομάσω;

Παρατηρώ τις σκέψεις και τα συναισθήματα που μου δημιουργούν δυσφορία και τα ονομάζω...

Και ακόμη και με αυτήν τη δύσκολη σκέψη,
επιλέγω να ενεργήσω σύμφωνα με τις αξίες μου,
του να είμαι προσεκτικός και να φροντίζω τα παιδιά μου.





ας επανέλθουμε στις αξίες...

ΕΠΕΛΕΞΕ 4 ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΓΙΑ ΣΕΝΑ
ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΕΣ

Υπάρχουν κάποιες αξίες οι οποίες είναι κοινές για πολλά άτομα.

Να είσαι ευγενής.

Να φροντίζεις τους άλλους.

Να είσαι γενναιόδωρος.

Να είσαι υποστηρικτικός.

Να βοηθάς τους άλλους.

Να έχεις υπομονή.

Να είσαι υπεύθυνος.

Να είσαι προστατευτικός.

Να είσαι πειθαρχημένος.



Να είσαι εργατικός.

Να είσαι αφοσιωμένος.

Να είσαι επίμονος.

Να συγχωρείς.

Να είσαι ευγνώμων.

Να είσαι πιστός.

Να είσαι αξιοσέβαστος.

Να είσαι έμπιστος.

Να είσαι δίκαιος.

...

τώρα, θα κάνουμε μαζί μια άσκηση

Σκέψου ένα άτομο που θαυμάζεις, που αποτελεί για σένα πρότυπο.

Τι κάνει ή τι λέει αυτό το άτομο που θαυμάζεις;
Φέρεται με αξιοθαύμαστο τρόπο;

Ποιες αξίες επιδεικνύει μέσω των πράξεών του;

Ποιες από αυτές τις αξίες θα ήθελες να αποτελέσουν πρότυπο για τους άλλους γύρω σου;



Οι αξίες αφορούν τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας και στους άλλους.





Ευχαριστώ, θείε, για όλη τη βοήθεια που μου έδωσες.

από τα μικρά στα πιο μεγάλα βήματα

Σκέψου ένα άτομο από τον περίγυρο σου. Τώρα σκέψου τις αξίες που θέλεις να διέπουν τη σχέση σου μαζί του. Μπορείς να τις εκφράσεις με ένα εγκάρδιο χαιρετισμό ή εκφράζοντας ευγνωμοσύνη.

από τα μικρά στα πιο μεγάλα βήματα (2)

Δημιούργησε,
λοιπόν, το σχέδιο
δράσης σου τώρα.

Τι θα κάνεις την
επόμενη εβδομάδα για
να δράσεις σύμφωνα
με τις αξίες σου;



Τα μεγάλα δέντρα γίνονται από ένα μικρό σπόρο. Στις δύσκολες στιγμές μπορείς να ενεργείς σύμφωνα με τις αξίες σου.

Όσο ενεργείς σύμφωνα με τις αξίες σου, δημιουργείς μια πιο ικανοποιητική ζωή.

από τα μικρά στα πιο μεγάλα βήματα (3)

Επέλεξε μια σημαντική για εσένα σχέση,
που θα ήθελες να ζεις σύμφωνα με τις αξίες
που σημείωσες προηγουμένως.

Συχνά, μόλις
αρχίζουμε να
σκεφτόμαστε να
αναλάβουμε δράση,
εμφανίζονται
δύσκολες σκέψεις και
συναισθήματα, και
μας αγκιστρώνουν
εύκολα.



Τώρα σκέψου, βάσει αυτών των αξιών, τι θα ήθελες
να πεις ή να κάνεις γι' αυτό το άτομο.

Κάθε μέρα, επέλεξε δυο-τρεις αξίες.

**Το όφελος του να ζεις σύμφωνα με τις αξίες
σου είναι να νιώθεις την αίσθηση νοήματος και
σκοπού.**