

Διαχείριση εργασιακού άγχους με τεχνικές ενσυνειδητότητας

Δρ. Γλυκερία Π. Ρέππα

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Λέκτορας Εκπ. Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Νεάπολις, Πάφος

Ας γνωριστούμε...

- ▶ Λίγα λόγια για τον εαυτό σας
- ▶ Γιατί επιλέξατε αυτό το εργαστήριο

Η αναπνοή μας είναι η άγκυρα μας

- ▶ Πώς θα περιέγραφες την εμπειρία σου, μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας;
- ▶ Κατάφερες να μην κρίνεις τον εαυτό σου ή/και τις σκέψεις σου; Αν όχι, κατέγραψε παρακάτω τι κριτική άσκησες στον εαυτό σου.

Για παράδειγμα, μπορεί να είπες στον εαυτό σου «Δεν τα καταφέρνω» ή «Είμαι χαζός/η» ή «Τις μισώ αυτές τις σκέψεις»

Το παιχνίδι του Συμφωνώ - Διαφωνώ

Βάζουμε
κινητά στο
αθόρυβο

Διαλογισμός : Δημιουργικός
Οραματισμός
«Επαφή με τις αισθήσεις μου»

Χαμηλώνουμε
φώτα

Ακούμε
μόνο τις
οδηγίες



Με τι θα ασχοληθούμε σήμερα...

- ▶ Τι είναι το άγχος και τι το στρες
- ▶ Οι επιπτώσεις του εργασιακού άγχους
- ▶ Θεωρία της ενσυνειδητότητας
- ▶ Οι βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας
- ▶ Επίσημες & Ανεπίσημες τεχνικές ενσυνειδητότητας
- ▶ Στάσεις ζωής & καθημερινές πρακτικές
- ▶ Έρευνες συμπεριφοράς
- ▶ Ασκήσεις ενσυνειδητότητας για παιδιά

Τι είναι το άγχος και τι είναι το στρες τελικά;

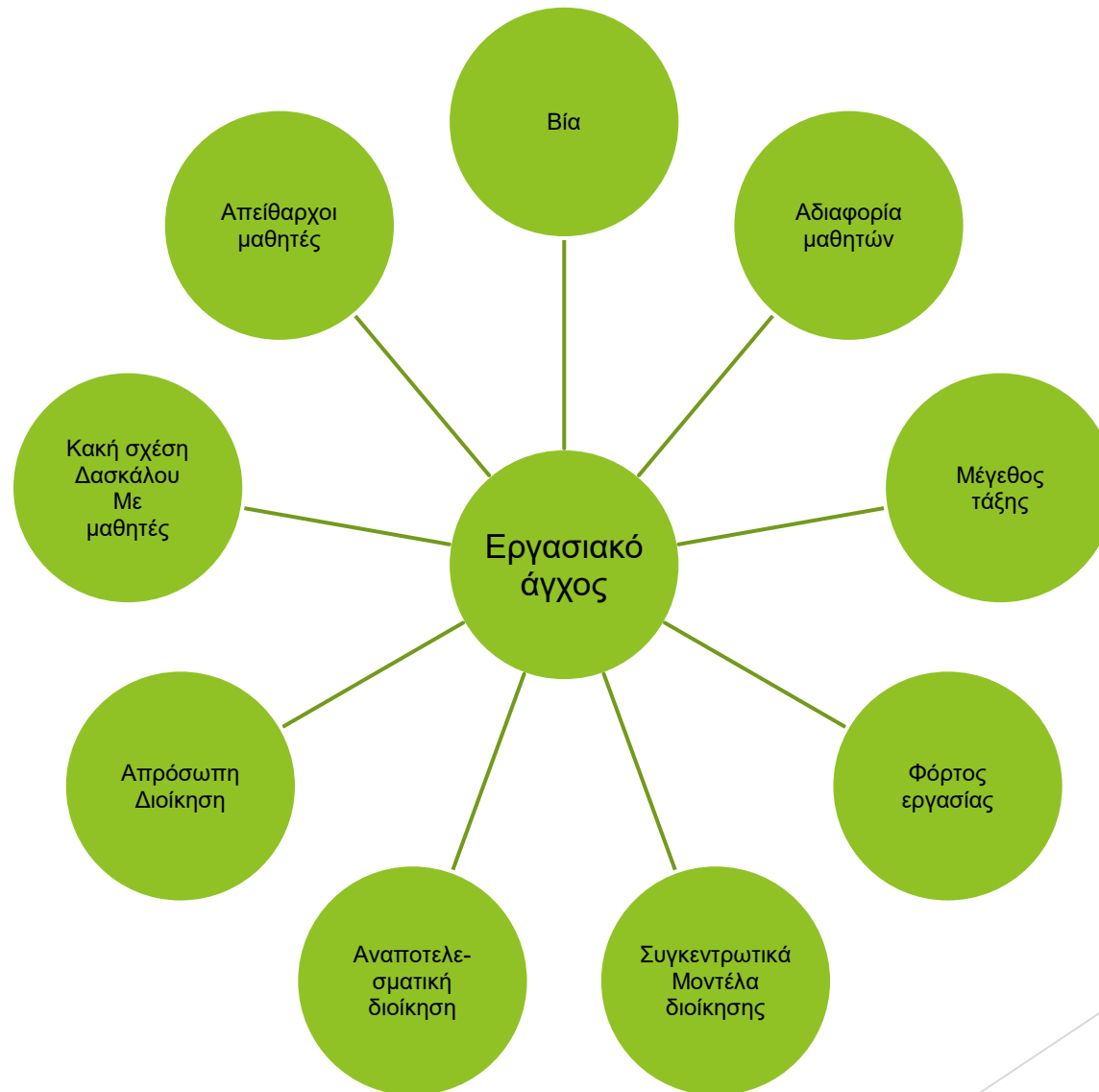
Το **στρες** είναι μία κατάσταση που έρχεται ο οργανισμός μας εξαιτίας της "διατάραξης της ησυχίας μας". Είναι η αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Το στρες επομένως είναι η αντίδραση του σώματος σε μία εξωτερική επίδραση

Ενώ το **άγχος**, είναι ένας φόβος που αποκτούμε εξαιτίας μιας κατάστασης, επειδή δεν ξέρουμε τι θα επακολουθήσει και τι συνέπειες θα έχει για εμάς. Είναι η αντίδραση σε ένα μη συγκεκριμένο ερέθισμα. Το άγχος είναι ένα εσωτερικό συναίσθημα.

Ένα παράδειγμα...

- ▶ Ας υποθέσουμε ότι αλλάζεις εργασία και πας σε μία καλύτερη ή παίρνεις μια προαγωγή. Μπορεί να βιώνεις στρες γιατί οι υποχρεώσεις σου έχουν αυξηθεί και πρέπει να ανταποκριθείς στις καινούριες απαιτήσεις της δουλειάς. Από την άλλη όμως, θα βιώνεις και άγχος γιατί δεν ξέρεις αν θα είσαι καλός σε αυτή τη θέση, αν θα τα καταφέρεις και αν θα μπορέσεις να κρατήσεις τη θέση σου.

Αιτίες που προκαλούν άγχος(Kyriakou, Sutcliffe,1978)



Αίτια (σύμφωνα με ένα σύνολο ερευνών)



Αιτίες εργασιακού άγχους διευθυντων



Συμπτωματολογία Αγχους

Συμπτώματα
άγχους

Νοητικά

αδυναμία συγκέντρωσης,
αυξημένη λήθη,
αυξημένα σφάλματα,
αυξημένη ονειροπόληση,
ασθενής κρίση,
αδυναμία λογικής σκέψης,
αναποφασιστικότητα κ.α.

Συμπεριφορικά

απουσίες από την εργασία,
τα συχνά λάθη,
ατυχήματα,
κατανάλωση ουσιών,
διαταραχές ύπνου,
ανησυχία,
νευρικότητα

Συναισθηματικά

κατάθλιψη,
ευερεθιστότητα,
φόβος αποτυχίας,
χαμηλή αυτοπεποίθηση,
κλάμα, ένταση,
αγωνία,
αυτοκτονικές τάσεις,

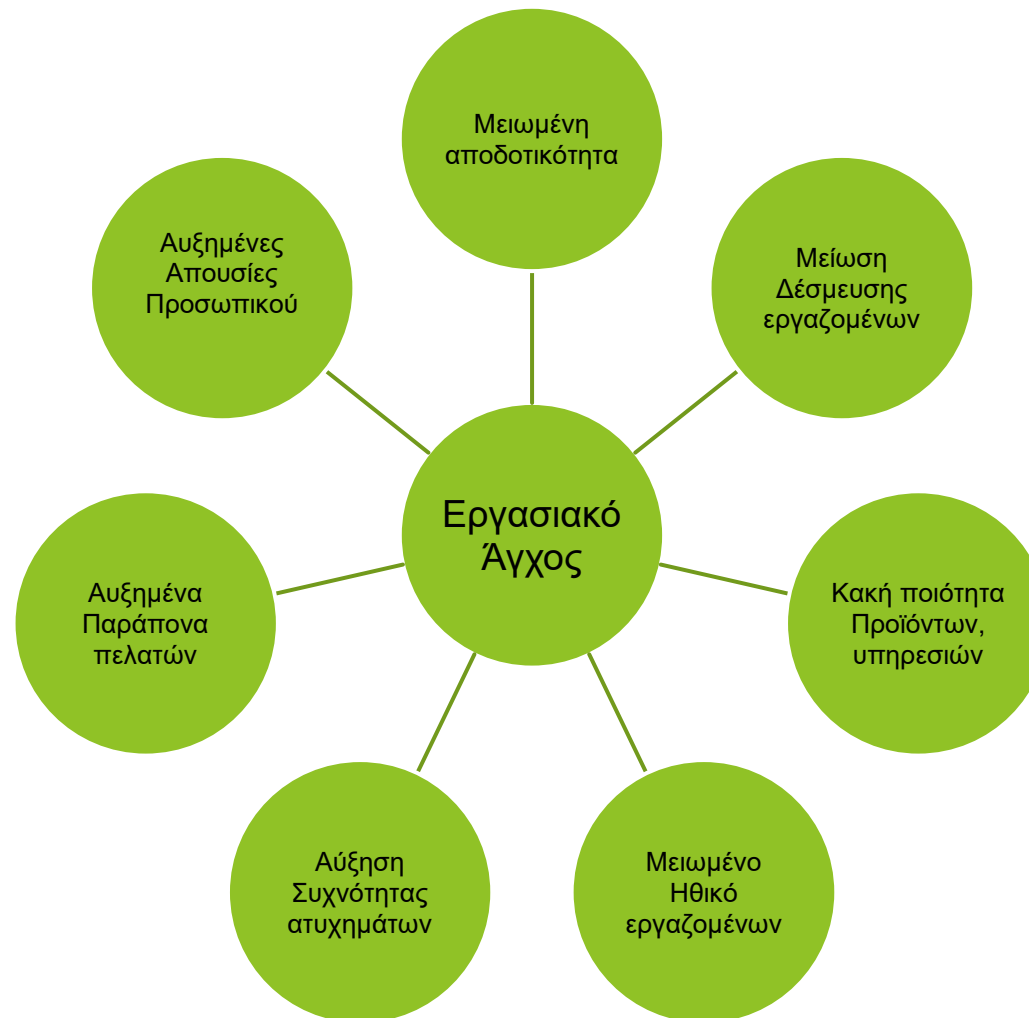
Συνέπειες εργασιακού άγχους

α) Για τον εργαζόμενο

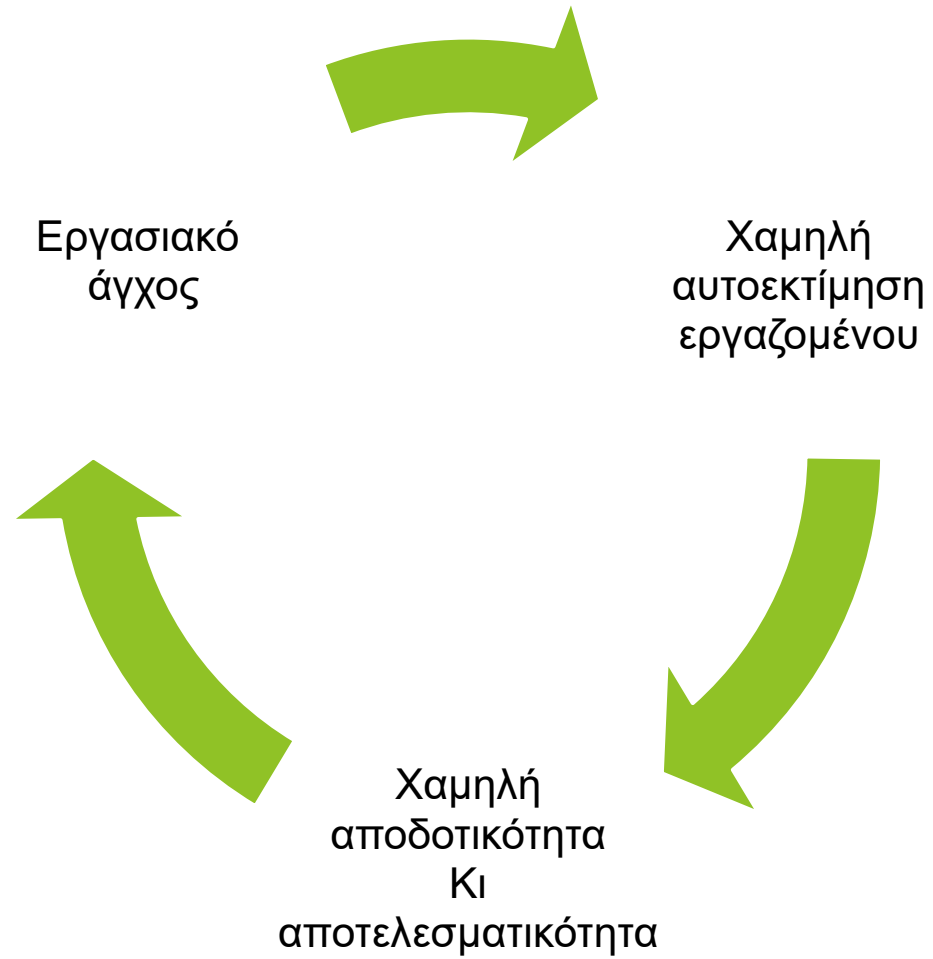


Συνέπειες εργασιακού άγχους

β) για τον οργανισμό

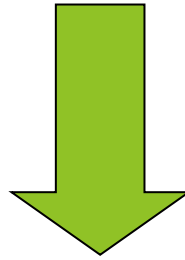


Ο κυκλος του αγχους



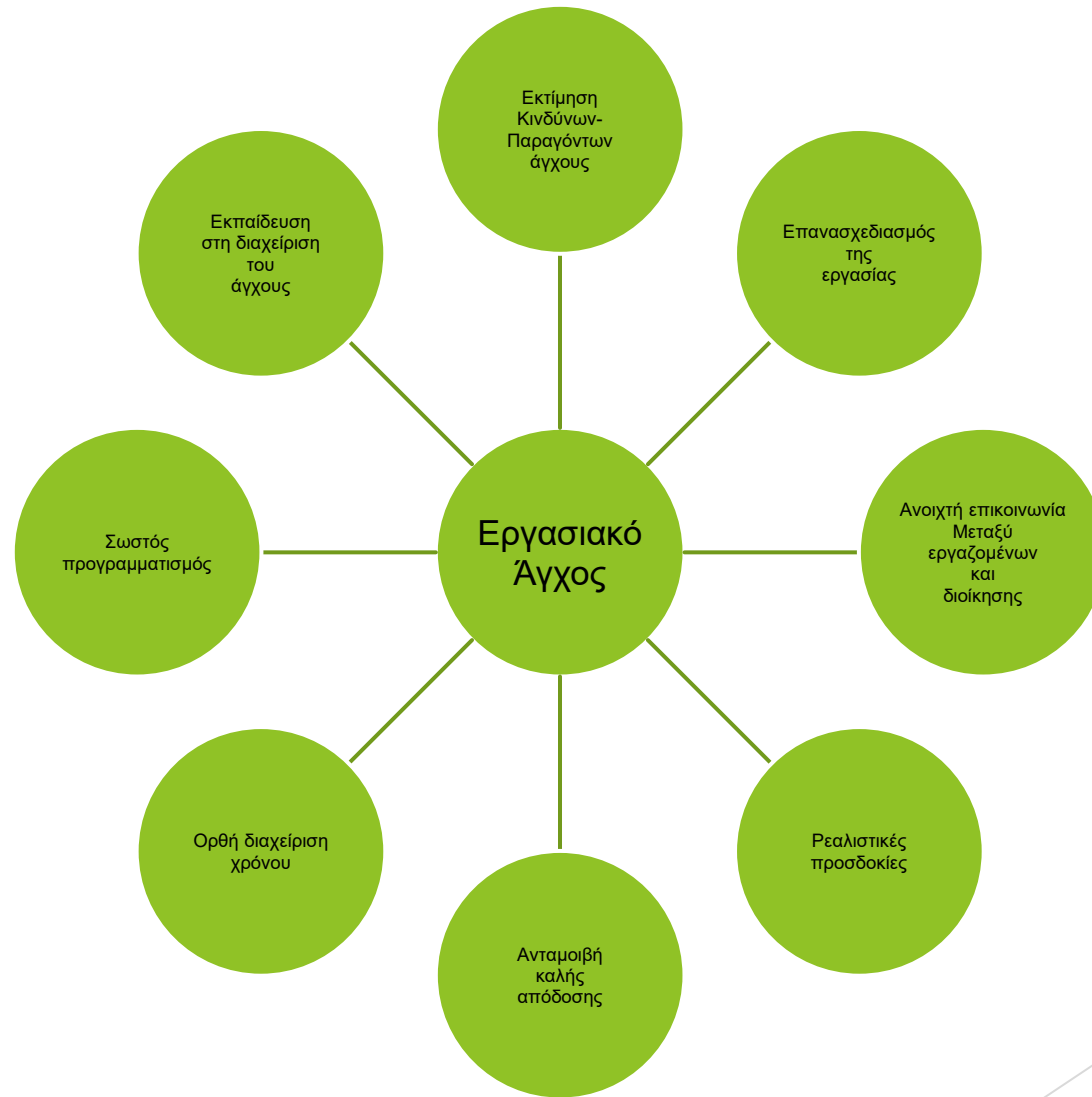
Επαγγελματική εξουθενωση

► **Burnout**  κορεσμός κι εξάντληση από το επάγγελμα (Freudenberger, 1975).



- συναισθηματική εξάντληση
- αποπροσωποποίηση
- μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων

Τρόποι διαχείρισης του άγχους



Τεχνικές διαχείρισης

Τεχνικές προοδευτικής χαλάρωσης
Αυτογενούς εξάσκηση
Συστηματική απευαισθητοποίηση
Implosive therapy
Βιοανατροφοδότηση



Σωματικό άγχος

Rational emotive therapy
Expectancy manipulation
Σταμάτημα της σκέψης



Γνωστικό άγχος

Cognitive - affective
stress management
training
Εμβολιασμός του στρες
**Mindfulness stress
reduction**



Σωματικό &
Γνωστικό άγχος

Martens, 1987

Mindfulness -Ενσυνειδητότητα

Ορισμός - Προέλευση

Προέρχεται από τη γλώσσα της βουδιστικής ψυχολογίας



Δίνουμε **προσοχή** με υπομονή και συγκέντρωση σε αυτό που συμβαίνει

Ενσυνειδητότητα είναι.... «να δίνεις προσοχή στο τι γίνεται μέσα σου και γύρω σου με πολύ συγκεκριμένο τρόπο: επιτηδευμένα, με καλοσύνη, την παρούσα στιγμή και χωρίς κριτική.» (Jon Kabat-Zinn)

Έχοντας υιοθετηθεί στις δυτικές κοινωνίες μεταξύ ενθουσιωδών υπερβατικών και μεταφυσικών πρακτικών, η ενσυνειδητότητα όλο και περισσότερο προσέλκυσε την **επιστημονική έρευνα** για να αναγνωριστεί πλέον ως μια **αποτελεσματική ψυχολογική πρακτική** για το άγχος, τη διαχείριση πόνου και διάφορων προβλημάτων ψυχικής υγείας

Η θεωρία της ενσυνειδητότητας

- ▶ Η ενσυνειδητότητα είναι μια μοναδικής ποιότητας συνειδητότητα, μια ευαισθητοποίηση της τρέχουσας εσωτερικής κατάστασης, συμπεριφοράς και εξωτερικής πραγματικότητας (Brown, Ryan & Creswell, 2007).
- ▶ Περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα, δράσεις, καθώς και τον περιβάλλοντα χώρο που βρίσκεται το άτομο, όπως αυτά είναι κάθε λεπτό.
- ▶ Συνοδεύεται από μια ανοιχτή και χωρίς παραμόρφωση αντίληψη για το τι είναι και τι συμβαίνει κάθε λεπτό (Brown & Kasser, 2005).
- ▶ Όταν το άτομο συμπεριφέρεται με ενσυνειδητότητα τείνει να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του σύμφωνα με τις προσωπικές, επιλεγμένες αξίες και ενδιαφέροντα, παρά να ευθυγραμμίζεται με τις κοινωνικές πιέσεις (Brown et al., 2007).

Η ενσυνειδητότητα, λοιπόν, περιλαμβάνει την επιδέξια προσοχή του εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου (Hanson & Mendious, 2009).

Οι 12 βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας

1. Συνειδητή επίγνωση
2. Αναπνοή και φυσικές εμπειρίες
3. Έρευνα
4. Παροδικότητα
5. Μη προσκόλληση
6. Διακρίνοντας το άτομο τι δεν είναι
7. Παραδοχή του τι συμβαίνει, χωρίς κριτική (*Υποκειμενική Ταλαιπωρία = Πόνος Χ Αντίσταση*)
8. Δίνοντας προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού
9. Ζώντας με βάση τις προσωπικές αξίες
10. Αναπτύσσοντας τη συμπόνια για τον εαυτό και τους άλλους
11. Διατηρώντας τη γαλήνη και την ηρεμία του πνεύματος
12. Καλλιεργώντας τη στοργική καλοσύνη και τη χαρά



Τεχνικές ενσυνειδητότητας

Επίσημες

- Διαλογισμός:
 - Διορατικός
 - Περισυλλογή
- **Επίγνωση της αναπνοής – η αναπνοή ως άγκυρα**
- Διαλογισμός στοργικής καλοσύνης
- Διαλογισμός αυτό-συμπόνιας
- Σκανάρισμα σώματος
- Ιστορίες του μυαλού
- Ενσυνείδητη διατροφή
- Περιπατικός διαλογισμός

Ανεπίσημες

- Πλύσιμο πιάτων και καθαρισμός σπιτιού
- Ακολουθώντας την αναπνοή
- Λουτρό σε αργή κίνηση

Τεχνικές διαχείρισης που θα δούμε σήμερα...

- ▶ Σωστή αναπνοή
- ▶ Σωματική χαλάρωση
- ▶ Διαλογισμός: Δημιουργικός Οραματισμός

Πώς αναπνέεις;

Θωρακική
αναπνοή

Πλευρική
αναπνοή

Κοιλιακή ή
διαφραγματική

Πλήρης αναπνοή....

Εκπνέω όλο τον αέρα.

Εισπνοή: (6 χρόνοι) από τη μύτη

Γεμίζω την κοιλιά μου

(διαφραγματική) (2)

Ανοίγω τα πλευρά μου (πλευρική) (4)

Ανεβάζω το στήρνο μου (θωρακική)

(6)

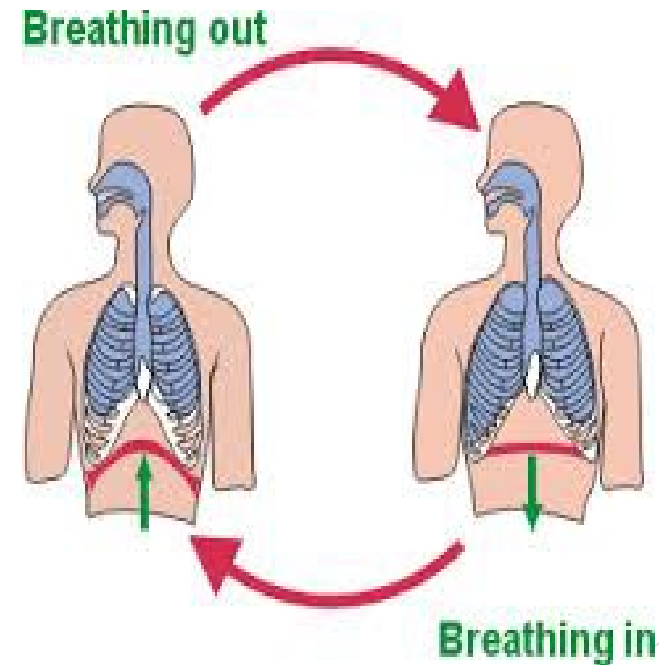
2 χρόνους μένω

Εκπνοή: (6 χρόνοι) από το στόμα

Κατεβάζω το στήρνο μου (2)

Κλείνω τα πλευρά μου (4)

Βάζω μέσα την κοιλιά μου (6)



Τι γίνεται στην αναπνοή μου όταν είμαι σε κατάσταση άγχους;

- ▶ Γρήγορος ρυθμός αναπνοής
- ▶ Κοφτός ρυθμός αναπνοής
- ▶ Κυρίως θωρακική αναπνοή
- ▶ Αναπνοή κυρίως από το στόμα



Κρίση
πανικού!!!!



Ζαλάδες, μουδιάσματα στα
δάχτυλα, ιδρώτας κλπ.

Όσο υπάρχει αναπνοή στο σώμα
υπάρχει ζωή.

Όταν η αναπνοή αποχωρήσει, το ίδιο
κάνει και η ζωή.

Για αυτό ρύθμισε την αναπνοή σου.

Όταν η αναπνοή είναι ακανόνιστη, ο
νους βρίσκεται σε αστάθεια.

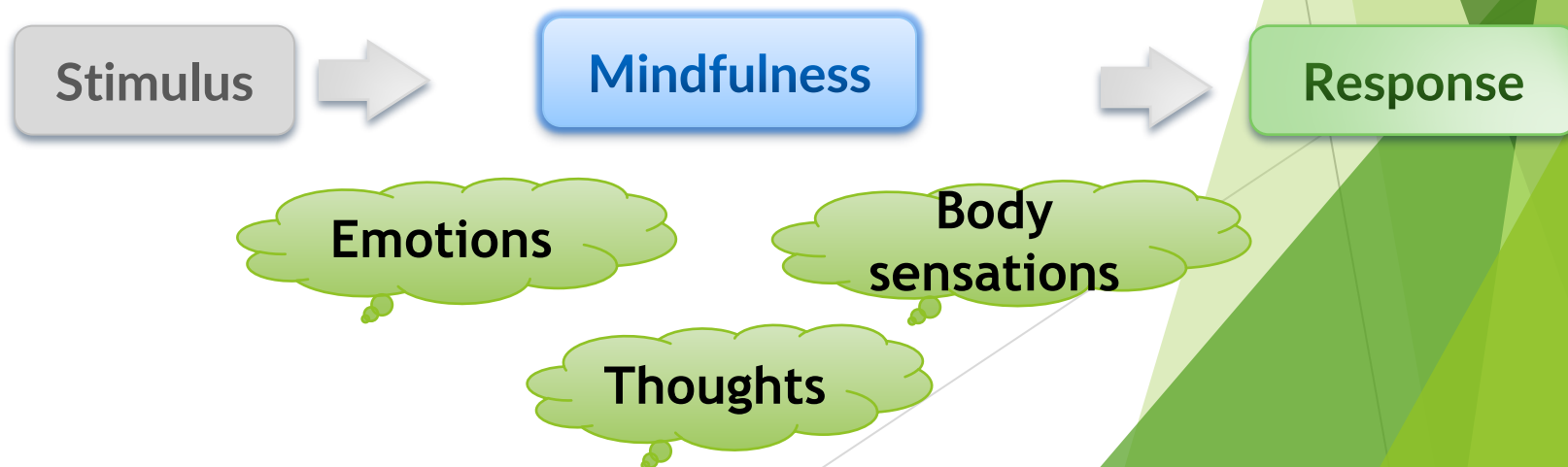
Όταν η αναπνοή είναι ήρεμη, τότε και ο
νους ηρεμεί.

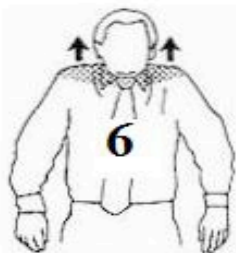
Mindfulness helps to create space and replace **impulsive reactions** with **thoughtful responses**.

*Without
Mindfulness*



*With
Mindfulness*





Είδη άσκησης που βοηθάνε στη διαχείριση του άγχους

- ▶ Γιόγκα
- ▶ Πιλάτες
- ▶ Τρέξιμο
- ▶ Tai - chi



Στάσεις ζωής και πρακτικές για την επίγνωση της ενσυνειδητότητας

να μάθει να
«καλλιεργεί» τις
σκέψεις, τα
συναισθήματα και
τις πράξεις του



έννοια της
ευγνωμοσύνης

το μισό χαμόγελο.

Βάζουμε
κινητά στο
αθόρυβο

Διαλογισμός : Δημιουργικός Οραματισμός «Το καταφύγιο»

Χαμηλώνουμε
φώτα

Ακούμε
μόνο τις
οδηγίες



Μικρές καθημερινές αλλαγές για τη διαχείριση του άγχους και του στρες

Άσκηση
έστω 15'

Υγιεινή
διατροφή

30' χρόνος
για εμένα

5' -
10' διαλογισμό

Εξάσκηση
στη σωστή
αναπνοή

Πώς βοηθάμε τα παιδιά να ηρεμήσουν

- ▶ Για να συγκεντρωθούν  να ηρεμήσει το σώμα και το μυαλό

Μετά από διάλειμμα:

- ▶ Η πανοπλία της ήρεμης δύναμης
- ▶ Το κεράκι

Πρόγραμμα
Mindfulness for Kids & Teenagers
ανάλογα με την
ηλικιακή ομάδα

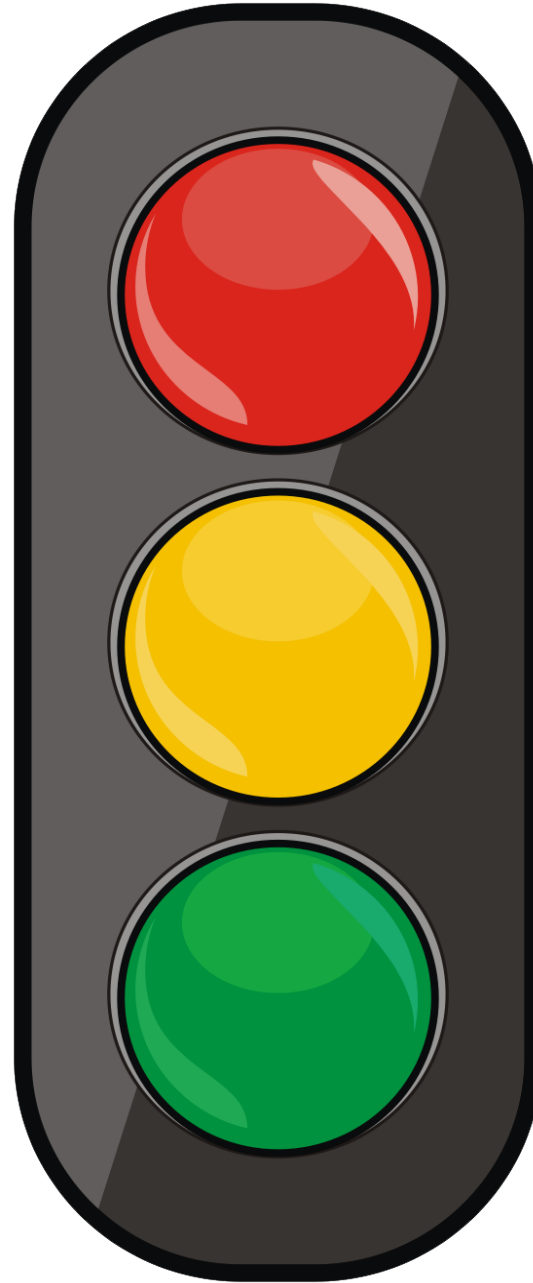
- ▶ Χρήση ηχητικού μηνύματος
- ▶ Χρήση ήρεμης μουσική
- ▶ Εμείς πρώτα στο σώμα της «ήρεμης δύναμης»!!!!!! (αργός ρυθμός ομιλίας, αργή αναπνοή, βρες το κέντρο σου)

Ο σηματοδότης

STOP!! Πάρε
μερικές αναπνοές

Παρατήρησε το σώμα
σου, τις σκέψεις & τα
συναισθήματα σου

Ανταποκρίσου
ανάλογα



Αντίδραση

VS

Ανταπόκριση

Βάζουμε
κινητά στο
αθόρυβο

Διαλογισμός : Δημιουργικός Οραματισμός «Το μάτι του κυκλώνα»

Χαμηλώνουμε
φώτα

Ακούμε
μόνο τις
οδηγίες





Ερευνητικά ευρήματα για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας

- ▶ Οι συμμετέχοντες ήταν πιο ενσυνείδητοι και συμπονετικοί στο τέλος των παρεμβάσεων και αυτές οι μετρήσεις ήταν ακόμα υψηλότερες σε μετέπειτα μετρήσεις
- ▶ Μείωση του άγχος και του στρες,
- ▶ Μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων
- ▶ Καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων
- ▶ Αύξηση της ποιότητα ζωή, ανεξάρτητα με το αν πληρούν τα διαγνωστικά κριτήρια για μια ψυχική διαταραχή.
- ▶ Αύξηση επιπέδων υποκειμενικής ευεξίας τόσο σε κλινικούς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς



Benefits of Mindfulness

Supported by 30+ years of research and current neuroscience among adults, and a growing literature with youth



Cognitive Outcomes

Better **focus** and **concentration**



Social-emotional Skills

Improved **self regulation** as well as **compassionate** attitudes and behavior

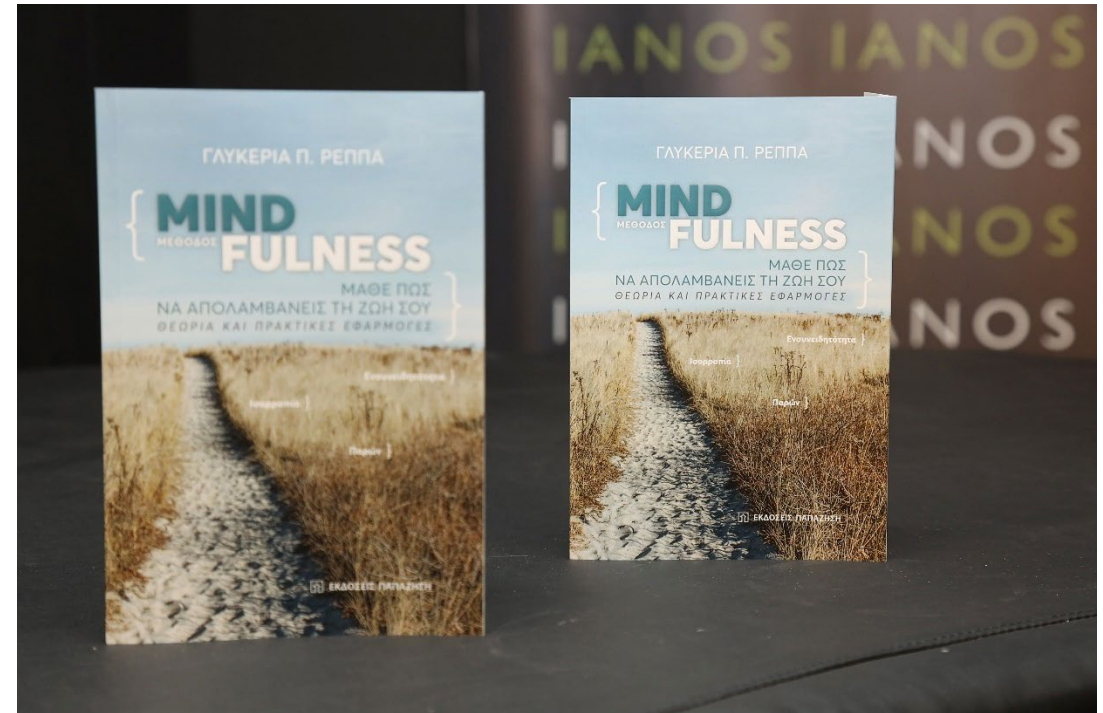


Well Being

Decreased **stress, anxiety,** and **depression**

Λίγο πριν κλείσουμε...

- ▶ Ευγνωμοσύνη
- ▶ Ο σελιδοδείκτης - Οι κάρτες του εργαστηρίου
- ▶ Φύλλο αξιολόγησης



Σας ευχαριστώ πολύ!

glyreppa@gmail.com