



Erasmus + VET Strategic Partnership

**ΙΕΝΕ 8: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ  
ΜΕ ΓΟΝΕΪΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ”**

**Σύντομο Εκπαιδευτικό Εργαλείο Αρ. 4.5**

**ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

---

Μετάφραση: Έλενα Νικολαΐδου

Χριστιάνα Κούτα

Έλενα Ρούσου

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Ιανουάριος 2020

Συγγραφέας:

Andrea Kuckert-Wöstheinrich

St Augustinus-Gruppe

September 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<a href="#">Περιεχόμενα</a> .....	2
<a href="#">Από την εσωτερική αναταραχή στην εσωτερική γαλήνη</a> .....	3
<a href="#">Στόχοι</a> .....	3
<a href="#">Ορισμοί και Θεωρίες του Άγχους και της Συνειδητότητας</a> .....	3
<a href="#">Βασικά Σημεία</a> .....	5
<a href="#">Δραστηριότητα</a> .....	5
<a href="#">Αναστοχασμός σε ένα θέμα: Άγχος και Ενσυνειδητότητα</a> .....	5
<a href="#">Αυτοαξιολόγηση</a> .....	6
<a href="#">Βιβλιογραφία / Πηγές</a> .....	6

## ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΝΑΤΑΡΑΧΗ ΣΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΓΑΛΗΝΗ

Αυτή η ενότητα θα παρουσιάσει την πολιτισμική έννοια της ενσυνειδητότητας (η συνειδητή αντίληψη των μικρών πραγμάτων, του εαυτού). Θα εξηγήσει γιατί η ενσυνειδητότητα και η μείωση του στρες είναι σχετικές με τις οικογένειες των προσφύγων και τι μπορεί να γίνει για να επιτευχθεί ένα υγιές επίπεδο ενσυνειδητότητας προς τον εαυτό τους και προς τα παιδιά τους.

## ΣΤΟΧΟΙ

Σε αυτό την ενότητα οι γονείς και οι επαγγελματίες υγείας θα γνωρίσουν:

1. Τους ορισμούς του άγχους και της ενσυνειδητότητας
2. Τη συνάφεια του θέματος για τις οικογένειες προσφύγων
3. Την αλληλεξάρτηση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και του άγχους
4. Τα θετικά αποτελέσματα της ενσυνειδητότητας στους ενήλικες.

## ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Η λέξη άγχος είναι γνωστή σε πολλές χώρες και γλώσσες. Είναι μια πολιτισμική έννοια που συνήθως εκφράζει ότι δεν μπορώ να διαχειριστώ κάτι, ότι δεν μπορώ να αντέξω μια κατάσταση, ότι είμαι υπερβολικά τεταμένος και αρρωσταίνω ή νιώθω αδιαθεσία ως συνέπεια. Σε ορισμένες χώρες αυτή η εμπειρία αναφέρεται επίσης ως "προβλήματα με τα νεύρα κάποιου".



Η αγγλική λέξη στρες, το οποίο είναι το ίδιο στα Γερμανικά, έχει πολλαπλές έννοιες όπως "ένταση, πίεση, στέλεχος ή τέντωμα". Ο όρος εισήχθη από τον Ούγγρο βιο-χημικό Hans Selye (1907-1982) το 1936. Η λέξη στρες πηγάζει από τη Λατινική λέξη "strenger" που σημαίνει να είσαι υπό ένταση. Ο όρος "στρες" περιγράφει μια φυσική και εξελικτική αντίδραση των ανθρώπων σε καταστάσεις απειλής. Για να ξεφύγουν από μια επικίνδυνη κατάσταση, το ανθρώπινο σώμα απελευθερώνει ορμόνες στρες, ενισχύοντας τη σωματική απόδοση για ένα σύντομο χρονικό διάστημα για να είναι σε θέση να αντιδράσει σε απειλές για την ίδια τη ζωή του με τη βοήθεια της μάχης ή της φυγής. Στη σύγχρονη καθημερινή ζωή, ωστόσο, η μάχη ή η φυγή δεν είναι συνήθως απαραίτητες πλέον. Παρ' όλα αυτά, πολλοί άνθρωποι περιγράφουν ότι βρίσκονται υπό πίεση και υπό εντάσεις. Οι άνθρωποι σήμερα συχνά στερούνται μια διέξοδο για να απελευθερώσουν αυτές τις εντάσεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μια μόνιμη κατάσταση ασθένειας με μόνιμη ένταση.

Ένα άλλο μοντέλο (το μοντέλο αντιμετώπισης του Lazarus) υποθέτει ότι δεν είναι η (αντικειμενική) φύση των διεγέρσεων ή καταστάσεων που σχετίζονται με την αντίδραση στρες, αλλά είναι η (υποκειμενική) αξιολόγησή τους από το «προσβεβλημένο» πρόσωπο. Οι άνθρωποι μπορεί να είναι εξαιρετικά διαφορετικοί στην ευπάθεια τους σε ένα ορισμένο ερέθισμα: αυτό που μπορεί να είναι το στρες για ένα προσβεβλημένο πρόσωπο, μπορεί να μην θεωρείται ακόμα ως στρες από ένα άλλο πρόσωπο. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (στατιστικά 2019), σχεδόν 60% των ενήλικων Γερμανών νοιώθουν (υποκειμενικά) συχνά ή κάποτε αγχωμένοι. Αισθάνονται ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στην καθημερινότητα ή δεν είναι δίκαιοι προς τις οικογένειες, τις δουλειές ή τις σχέσεις τους. Το στρες είναι πολύ ατομικό για κάθε άνθρωπο. Οι πρόσφυγες εμφανίζουν επίσης συμπτώματα άγχους και δεν αισθάνονται ικανοί να εκπληρώσουν τα γονικά τους καθήκοντα. Οι αιτίες είναι, μεταξύ άλλων, ότι οι οικογένειες προσφύγων ζουν υπό δύσκολες συνθήκες στις χώρες υποδοχής. Προέρχονται από ποικίλα περιβάλλοντα και συνθήκες, χάνουν τις ρίζες τους, ζουν σε αβεβαιότητα, συχνά έχουν βιώσει τραύματα και καταχρήσεις και αισθάνονται ανίσχυροι στο ρόλο τους ως γονείς. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορεί να συνεπάγονται ότι οι οικογένειες των

προσφύγων αισθάνονται "στρεσαρισμένες", ότι δεν γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίσουν τη μόνιμη ένταση του αβέβαιου νομικού καθεστώτος τους στη χώρα υποδοχής ή να ζουν σε κέντρα υποδοχής ή το γεγονός ότι δεν τους επιτρέπεται να εργαστούν ή να μην είναι να εκπληρώσουν τα γονικά τους καθήκοντα.

Τα συμπτώματα του στρες μπορεί να περιλαμβάνουν, μεταξύ πολλών άλλων, αίσθημα παλμών, μια πιο ρηχή και ταχεία αναπνοή, εντάσεις των μυών της πλάτης, μύες του ώμου και/ή μύες του λαιμού, αυξημένη εφίδρωση και ξηροστομία.

Η ενσυνειδητότητα έχει τις ρίζες της στη βουδιστική φιλοσοφία και διδάχτηκε για να απαλύνει τον πόνο και να καλλιεργήσει την συμπόνοια (White, 2014). Η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει τον σκοπό, την ευαισθητοποίηση και την προσοχή στην παρούσα στιγμή. «Η ενσυνειδητότητα είναι μια μετασχηματιστική διαδικασία όπου κάποιος αναπτύσσει μια αυξανόμενη ικανότητα «εμπειρίας να είναι παρών», με «αποδοχή», «προσοχή» και «ευαισθητοποίηση»(White, 2014, S. 282). Η ανθεκτικότητα θεωρείται ότι είναι "η ικανότητα των ανθρώπων να ξεπεράσουν τις κρίσεις στη ζωή τους με την άντληση προσωπικών και κοινωνικών πόρων και τη χρήση αυτών των κρίσεων ως κίνητρο για ανάπτυξη (Welder-Enderlin/Hildebrand, 2006:13)". Οι επτά πυλώνες της ανθεκτικότητας περιλαμβάνουν:



Αισιοδοξία	Κατάφερα να φύγω από αυτή τη χώρα με την οικογένειά μου..
Αποδοχή	Δεν μπορώ να αλλάξω την κατάσταση αυτή τη στιγμή. Πρέπει να περιμένω την απόφαση της Υπηρεσίας Αλλοδαπών.
Προσανατολισμός στη λύση	Δεν μπορώ να κάνω σχέδια για το μέλλον. Αλλά μπορώ να βεβαιωθώ ότι έχω δύναμη και ότι νοιάζομαι για τα παιδιά. Θα πάω στο μάθημα γιόγκα.
Προγραμματισμός για το μέλλον	Αν και δεν ξέρω ποια θα είναι η απόφαση της Υπηρεσίας Αλλοδαπών, θα πηγαίνω στα Γερμανικά μαθήματα κάθε μέρα για να μάθω τη γλώσσα.
Αφήνοντας το ρόλο του θύματος	Η Υπηρεσία Αλλοδαπών δεν επικοινωνήσε μαζί μου σχετικά με την απόφασή του. Αλλά η ζωή πρέπει να συνεχιστεί. Θα δω τι μπορώ να κάνω εδώ στις εγκαταστάσεις.
Ανάληψη ευθύνης	Η κατάσταση δεν είναι ικανοποιητική. Αλλά θα φροντίζω τα παιδιά μου.
Προσανατολισμός σε Δίκτυο	Θα επικοινωνήσω με άλλες μητέρες. Τότε μια μητέρα μπορεί να προσέχει και τα άλλα παιδιά κάποια στιγμή.

### Στο πλαίσιο του IENE 8 8

Για τις οικογένειες των προσφύγων είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι σημαίνει "να είμαστε αγχωμένοι", πώς να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση και τι θα μπορούσε να γίνει για να μειώσουμε το στρες και να επιτύχουμε την ικανότητα να θεραπεύσουμε τον εαυτό σας και τους άλλους με τρόπο προσεκτικό. Αυτά τα θέματα θα καλυφθούν στο έργο IENE-8 όπου οι επαγγελματίες υγείας θα εκπαιδεύονται για να δώσουν πλήρη προσοχή σε ορισμένα συμπτώματα και να στηρίξουν τις οικογένειες στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

## ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

(Τρεις διαφάνειες PowerPoint με βασικά σημεία και διαγράμματα/εικόνες από την έρευνα)

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Παρακαλώ γράψτε τις απαντήσεις για τον εαυτό σας:

1. Ποια δύσκολη κατάσταση έχω ξεπεράσει πριν;
2. Πώς έχω βιώσει το στρες;
3. Ποια ήταν η θετική πτυχή σε μια κακή κατάσταση;
4. Τι με βοήθησε να αντιμετωπίσω την κατάσταση;

## ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΘΕΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Επίγνωση μάθησης: παρακαλώ σκεφτείτε το για άλλη μια φορά: είναι κάθε είδος άγχους αρνητικό; Ή υπάρχουν στιγμές στη ζωή όπου μια αγχωτική κατάσταση μπορεί να είναι θετική;

## ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Παρακαλώ αναλογιστείτε τι θα γράψετε για τον εαυτό σας στην σημερινή σας κατάσταση:

Τι με κάνει να νιώθω θετικά;	
Αποδοχή: μπορώ να δεχτώ τη σημερινή κατάσταση;	
Προσανατολισμός λύσης: είμαι σε θέση να βρω μια λύση σε ένα πρόβλημα;	

Προγραμματισμός για το μέλλον: μπορώ να κάνω κάποια σχέδια για την επόμενη εβδομάδα;	
Αφήνοντας τον ρόλο του θύματος: η κατάσταση είναι δύσκολη. Μπορώ να το χειριστώ, ωστόσο;	
Αναλαμβάνοντας την ευθύνη: τα παιδιά μου με χρειάζονται. Έχω επίγνωση του γεγονότος ότι πρέπει να τους φροντίζω;	
Προσανατολισμός δικτύου: υπάρχουν άλλες οικογένειες που μπορούν να με υποστηρίξουν;	

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΠΗΓΕΣ

1. Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. *[Stress Management. Training Manual on Psychological Health Promotion]*. Heidelberg: Springer Verlag.
2. Welder-Enderlin, R. & Hildebrand, B. (2006). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. *[Resilience – How to Thrive Despite Adverse Circumstances]*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
3. Lazarus, E. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
4. Statista ([www.statista.de](http://www.statista.de))