



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝ (ΔΠ+) PROBLEM MANAGEMENT PLUS (PM+)

Ατομική ψυχολογική βοήθεια για ενήλικες που έχουν πληγεί από δυσφορικό
στρες σε κοινότητες με αντιξοότητες

WHO γενική δοκιμαστική έκδοση 1.1, 2018
Σειρά για Ψυχολογικές Παρεμβάσεις Χαμηλής Έντασης –2



ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ
SOS



SOS CHILDREN'S
VILLAGES
INTERNATIONAL



Δημοσιεύτηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2016

Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. (Generic field-trial version 1.1)

© Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2016

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει παραχωρήσει τα δικαιώματα της μετάφρασης και τη δημοσίευση μιας έκδοσης στα ελληνικά στις οργανώσεις Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ) και Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος, οι οποίες είναι αποκλειστικά υπεύθυνες για την ποιότητα και την ακρίβεια της ελληνικής μετάφρασης. Σε περίπτωση οποιασδήποτε ασυνέπειας μεταξύ της αγγλικής και της ελληνικής έκδοσης, η πρωτότυπη αγγλική έκδοση θα είναι επίσημη και αυθεντική.

Διαχείριση Προβλημάτων Συν (ΔΠ+) – Ατομική ψυχολογική βοήθεια για ενήλικες που έχουν πληγεί από δυσφορικό στρες σε κοινότητες με αντιξοότητες

© Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ) – Association for Regional Development and Mental Health (EPAPSY), 2023. Επιστημονική επιμέλεια: Χρυσοβαλάντης Παπαθανασίου. Μετάφραση – Πολιτισμική προσαρμογή: Αγγελική Μενεδιάτου, Αικατερίνη Κουγιουμτζή, Στέλλα Παντελίδου και Πέπη Μπελέκου

© Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος – SOS Children’s Villages Greece, 2023

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝ (ΔΠ+)

Ατομική ψυχολογική βοήθεια για ενήλικες που έχουν πληγεί από δυσφορικό στρες σε κοινότητες με αντιξοότητες

Πρόλογος

Υπάρχουν δεκάδες εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο που ζουν σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες και υποφέρουν συναισθηματικά. Πολλοί άνθρωποι ζουν σε χρόνια φτώχεια και κακουχία, σε αστικές παραγκουπόλεις, σε μακροχρόνιες καταστάσεις έκτακτης ανθρωπιστικής ανάγκης ή σε στρατόπεδα για εκτοπισμένους ανθρώπους. Μπορεί να βιώσουν απώλεια της οικογένειας, των φίλων και των μέσων διαβίωσης και ενδεχομένως να αντιμετωπίσουν ακραία στρεσογόνους παράγοντες, όπως βίαιους θανάτους, σεξουαλική βία ή αγνοούμενους συγγενείς. Συχνά ζουν σε κοινότητες που στερούνται ασφάλειας, βασικών υπηρεσιών και ευκαιριών διαβίωσης. Ο όρος «αντιξοότητες» χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει τέτοιες δύσκολες συνθήκες. Οι άνθρωποι που βιώνουν αντιξοότητες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας και κοινωνικά προβλήματα. Διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αν είναι εξουθενωμένοι από δυσφορικό στρες. Ως αποτέλεσμα, πρέπει να υπάρχει μια σειρά από ψυχικές και ψυχοκοινωνικές ενισχύσεις, συμπεριλαμβανομένων των ψυχολογικών παρεμβάσεων. Ωστόσο, αυτές οι παρεμβάσεις σπάνια είναι προσιτές σε όσους τις χρειάζονται.

Με αυτό το εγχειρίδιο, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανταποκρίνεται σε αιτήματα συναδέλφων σε όλο τον κόσμο που αναζητούν καθοδήγηση σχετικά με ψυχολογικές παρεμβάσεις για άτομα που εκτίθενται σε αντιξοότητες. Το πρόγραμμά μας για την ψυχική υγεία Gap Action Programme (MhGAP) συνιστά μια σειρά από ψυχολογικές και φαρμακολογικές παρεμβάσεις από μη εξειδικευμένους φροντιστές, μεταξύ των οποίων η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ / Cognitive Behavioral Therapy – CBT) και η Διαπροσωπική Ψυχοθεραπεία (Interpersonal Psychotherapy – IPT) για την κατάθλιψη ενηλίκων. Στις περισσότερες χώρες υπάρχουν επαγγελματίες ψυχικής υγείας που αναμένεται να προσφέρουν αυτές τις ψυχολογικές παρεμβάσεις. Ωστόσο, αυτοί οι επαγγελματίες είναι δυσεύρετοι και πολύ συχνά δεν είναι εκπαιδευμένοι σε CBT ή IPT. Υπάρχει ανάγκη να αναπτυχθούν ψυχολογικές παρεμβάσεις σε απλοποιημένη μορφή, έτσι ώστε να μπορούν να διδαχθούν όχι μόνο σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας αλλά και σε ανθρώπους χωρίς τέτοιο υπόβαθρο. Συχνά αναφερόμαστε σε αυτές τις απλουστευμένες, εκτεταμένες παρεμβάσεις ως «ψυχολογικές παρεμβάσεις χαμηλής έντασης», δεδομένου ότι η χορήγησή τους απαιτεί λιγότερο εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό. Αυτό σημαίνει ότι η παρέμβαση έχει τροποποιηθεί για να χρησιμοποιήσει λιγότερους πόρους σε σύγκριση με τις συμβατικές ψυχολογικές παρεμβάσεις. Άνθρωποι με ή και χωρίς προηγούμενη εκπαίδευση στη φροντίδα ψυχικής υγείας μπορούν να παρέχουν αποτελεσματικά χαμηλής έντασης (εμβάθυνσης) παρεμβάσεις CBT και IPT, εφόσον εκπαιδευτούν και εποπτεύονται. Επίσης, οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν υψηλής βαρύτητας κατάθλιψη μπορούν να επωφεληθούν από παρεμβάσεις χαμηλής έντασης.

Αυτό το εγχειρίδιο περιγράφει μια χαμηλής έντασης ψυχολογική παρέμβαση που ονομάζεται Διαχείριση Προβλημάτων Συν (ΔΠ+) για ενήλικες που έχουν πληγεί από δυσφορικό στρες σε κοινότητες που έχουν εκτεθεί σε αντιξοότητες. Τα εργαλεία της CBT έχουν προσαρμοστεί για να εφαρμοστούν σε κοινότητες που δεν έχουν πολλούς ειδικούς. Για να εξασφαλιστεί η μέγιστη χρήση, η παρέμβαση αναπτύσσεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με κατάθλιψη, άγχος και στρες, είτε αυτά έχουν εκτεθεί σε αντιξοότητες που έχουν προκαλέσει αυτά τα προβλήματα είτε όχι. Μπορεί να εφαρμοστεί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας, ανεξάρτητα από το πόσο σοβαρά είναι τα προβλήματα των ανθρώπων.

Η αξία της παρέμβασης ΔΠ+ έχει επιβεβαιωθεί μέσω ανεξάρτητων τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών στο Πακιστάν και την Κένυα.

Ελπίζω ότι θα χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο, μετά τις απαραίτητες προσαρμογές για το πλαίσió σας, και ότι θα μοιραστείτε τα σχόλιά σας μαζί μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να ενισχύσουμε περαιτέρω τις μελλοντικές αναθεωρήσεις.

Dr Shekhar Saxena

Διευθυντής

Τμήμα Ψυχικής Υγείας και Κατάχρησης Ουσιών

ΠΟΥ, Γενεύη

Ευχαριστίες

Συντονισμός έργου

Το έργο ΔΠ+ συντονίζεται από τον Mark van Ommeren υπό την καθοδήγηση του Shekhar Saxena (Διευθυντής, Τμήμα Ψυχικής Υγείας και Κατάχρησης Ουσιών).

Συγγραφή και σύλληψη ιδέας

Αυτό το εγχειρίδιο έχει γραφτεί από την Katie Dawson (University of New South Wales (UNSW)). Η παρέμβαση ΔΠ+ αποτελεί προϊόν έμπνευσης των Markvan Ommeren (WHO), Richard Bryant (UNSW), Katie Dawson (UNSW), Melissa Harper (WHO), Alison Schafer (World Vision International) και Alvin Tay (UNSW).

Αναθεώρηση

Τα παρακάτω πρόσωπα έχουν συμμετάσχει στην αναθεώρηση του εγχειρίδιου ή/ και του έγγραφου που αποτέλεσε τη βάση για αυτό: Nancy Baron (Psycho-Social Services and Training Institute), Pierre Bastin (International Committee of the Red Cross), Jonathan Bisson (Cardiff University), Dan Chisholm (WHO), Neerja Chowdhary (Sangath), Rachel Cohen (Common Threads), Pim Cuijpers (VU University Amsterdam), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Steve Fisher (Basic Needs), Michelle Funk (WHO), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Steven Hollon (Vanderbilt University), Sarb Johal (Massey University), Dayle Jones (WHO), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans (Healthnet TPO), Berit Kieselbach (WHO), Annet Kleiboer (VU University Amsterdam), Roos Korste (Amsterdam, the Netherlands), Aisyha Malik (University of Oxford), Anita Marini (Rimini, Italy), Laura Murray (Johns Hopkins University), Sebastiana Nkomo Da Gama (WHO), Bhava Poudyal (Baku, Azerbaijan), Atif Rahman (University of Liverpool), Alison Schafer (World Vision International), Marian Schilperoord (United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR)), Yutaro Setoya (WHO), Marit Sijbrandij (VU University Amsterdam), Renato Souza (University of São Paulo), Wietse Tol (Johns Hopkins University), Peter Ventevogel (UNHCR), Helena Verdelli (Columbia University), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Valérie Wisard (Geneva, Switzerland), Taghi Yasamy (WHO), Bill Yule (King's College London) and Doug Zatzick (University of Washington).

Τα παρακάτω πρόσωπα έχουν συμμετάσχει στην αναθεώρηση του συνοδευτικού εκπαιδευτικού υλικού (διαθέσιμο κατόπιν αιτήματος): Nancy Baron (Psycho-Social Services and Training Institute), Neerja Chowdhary (Sangath) and Nina Josefowitz (University of Toronto).

Δοκιμή

Οι ακόλουθοι οργανισμοί συνεργάστηκαν για τη δοκιμή της παρέμβασης ΔΠ+ μέσω μιας μελέτης σκοπιμότητας και μιας απόλυτα τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής (RCT), στο Ναϊρόμπι της Κένυας: Υπουργείο Υγείας Κένυας, κομητεία της πόλης του Ναϊρόμπι, Πανεπιστήμιο της Νέας Νότιας Ουαλίας, VU Πανεπιστήμιο Άμστερνταμ, ΠΟΥ, και World Vision.

Οι ακόλουθοι οργανισμοί συνεργάστηκαν για τη δοκιμή της παρέμβασης ΔΠ+, μέσω μιας μελέτης σκοπιμότητας και μιας τυχαιοποιημένης απόλυτης δοκιμής (RCT) στο Πεσαβάρ, Πακιστάν: Κυβερνητικές Υπηρεσίες Υγείας KPK Peshawar, Ίδρυμα Έρευνας Ανθρώπινης Ανάπτυξης· Νοσοκομείο Lady Reading, Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ, Πανεπιστήμιο της Νέας Νότιας Ουαλίας, VU Πανεπιστήμιο Άμστερνταμ, ΠΟΥ, και το Συνεργαζόμενο Κέντρο του ΠΟΥ στο Ινστιτούτο Ψυχιατρικής του Rawalpindi.

Χρηματοδότηση

Η Ύπατη Αρμοστεία των Ηνωμένων Εθνών για τους Πρόσφυγες (UNHCR) χρηματοδότησε το στάδιο σύλληψης αυτού του εγχειριδίου.

Η Grand Challenges Canada με αντίστοιχα κεφάλαια από το World Vision Canada και World Vision Αυστραλία υποστήριξαν τις πιλοτικές και οριστικές τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές στο Ναϊρόμπι της Κένυας.

Το Γραφείο Εξωτερικής Βοήθειας σε Καταστροφές (OFDA) χρηματοδότησε την πιλοτική τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή στο Πεσαβάρ του Πακιστάν.

Το πρόγραμμα Έρευνα για την Υγεία σε Ανθρωπιστικές Κρίσεις (R2HC) της οργάνωσης Enhancing Learning and Research for Humanitarian Assistance (ELRHA) - μέσω κεφαλαίων από το Υπουργείο Διεθνούς Ανάπτυξης (DFID) και το Ίδρυμα Wellcome Trust- υποστήριξε την οριστική τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή στο Πεσαβάρ, Πακιστάν.

Παραγωγή εγγράφων

Ευχαριστούμε τον David Wilson για την επεξεργασία κειμένου, την Julie Smith για τα καλλιτεχνική επιμέλεια και τον Alessandro Mannocchi για τον γραφιστικό σχεδιασμό και τη διαμόρφωση.

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΠΛΑΙΣΙΟ	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝ(ΔΠ+).....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΔΠ+.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΔΠ+.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ, ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΠΑΡΑΜΕΝΟΝΤΑΣ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ	70
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΠ+	76
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΠ+	87
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΠ+	91
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: ΑΞΙΟΛΟΓΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ	95
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε: ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ	97
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ: ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ – ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ...103	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ: ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΔΠ+	108

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΠΛΑΙΣΙΟ

Η παρέμβαση Διαχείρισης Προβλημάτων Συν (ΔΠ+)

Αυτή η σύντομη ψυχολογική παρέμβαση για ενήλικες εφαρμόζει μια προσέγγιση που την ονομάζουμε Διαχείριση Προβλημάτων Συν (ΔΠ+). Οι συνεδρίες της παρέμβασης πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα για πέντε εβδομάδες, μαζί με επιπλέον δυο συνεδρίες αξιολόγησης. Όλες οι συνεδρίες είναι ατομικές.¹ Η παρέμβαση επιτρέπει επίσης τη συμμετοχή οικογένειας ή φίλων εάν αυτό το επιθυμεί ο ωφελούμενος.

Η προσέγγιση περιλαμβάνει διαχείριση προβλημάτων (ΔΠ) (επίσης γνωστή ως συμβουλευτική επίλυσης προβλημάτων ή θεραπεία επίλυσης προβλημάτων) Συν (+) επιλεγμένες συμπεριφορικές στρατηγικές, εξ ου και ο όρος ΔΠ+. Συνδυάζοντας αυτές τις στρατηγικές, αυτή η παρέμβαση στοχεύει στην αντιμετώπιση τόσο ψυχολογικών προβλημάτων (π.χ. άγχος, φόβος, αίσθημα αβοηθησίας) όσο και, όπου είναι δυνατόν, πρακτικών προβλημάτων (π.χ. προβλήματα διαβίωσης, σύγκρουση στην οικογένεια κ.ο.κ.).

Η ΔΠ+ στοχεύει στη μείωση των προβλημάτων που οι ωφελούμενοι διαπιστώνουν ότι τους απασχολούν. Δεδομένης της συντομίας αυτής της παρέμβασης, δεν θα γίνει διαχείριση του πλήρους φάσματος των δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος μετά από αντιξοότητες.² Ως αποτέλεσμα, είναι καλύτερα να αξιοποιηθεί επιπρόσθετα με άλλες κατάλληλες μορφές υποστήριξης. Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες της IASC (2007) για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης περιγράφουν άλλες σχετικές μορφές υποστήριξης και υπηρεσίες που εφαρμόζονται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.³

Η παρέμβαση ΔΠ+ είναι χρήσιμη για την αντιμετώπιση μιας σειράς συναισθηματικών προβλημάτων. Δεν περιλαμβάνει τη διάγνωση ψυχικών διαταραχών, παρ' όλο που είναι πιθανό να βοηθήσει άτομα με διαταραχές διάθεσης και άγχους.

Σε όλο το εγχειρίδιο, χρησιμοποιούμε τον όρο «διαχείριση προβλημάτων» και όχι «συμβουλευτική επίλυσης προβλημάτων». Αυτό συμβαίνει επειδή οι ωφελούμενοι είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν πολλά προβλήματα που μπορεί να είναι δύσκολο να επιλυθούν. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουν λίγο ή καθόλου έλεγχο επί των προβλημάτων, όπως στο πόλεμο, στη βία μεταξύ των κοινοτήτων ή στη χρόνια φτώχεια. Χρησιμοποιώντας τον όρο «διαχείριση», ελπίζουμε ότι οι βοηθοί και οι ωφελούμενοι θα καταλάβουν ότι όταν τα προβλήματα είναι δύσκολο να επιλυθούν, ενδέχεται να υπάρχουν τρόποι να ανακουφιστούν από τον αντίκτυπό τους.

Αυτό είναι ένα εγχειρίδιο αναφοράς που χρησιμοποιείται μαζί με εκπαίδευση και εποπτεία. Περιλαμβάνει ένα Πρωτόκολλο Παρέμβασης (Παράρτημα Ζ) που καθοδηγεί τους βοηθούς σχετικά με τον τρόπο που πραγματοποιείται κάθε συνεδρία. Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει λεπτομερείς περιγραφές κάθε στρατηγικής και πώς μπορείτε να τις παρουσιάσετε καλύτερα στον ωφελούμενό σας. Ωστόσο, η ανάγνωση του εγχειριδίου δεν είναι αρκετή για να μάθετε τις στρατηγικές. Ο μόνος τρόπος για να μάθετε πώς να είστε βοηθός χρησιμοποιώντας αυτό το εγχειρίδιο είναι μέσω πρακτικής εκπαίδευσης και εποπτείας.

¹ Ο ΠΟΥ βρίσκεται σε διαδικασία δοκιμής μιας έκδοσης για υποστήριξη ομάδας αυτού του εγχειριδίου, που ονομάζεται ΔΠ+ ομάδας, η οποία είναι επίσης για ενήλικες. Επιπλέον, θα αναπτυχθεί και θα δοκιμαστεί μια έκδοση για νέους εφήβους.

² Σε κοινότητες με υψηλά επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ ή άλλων προβλημάτων χρήσης ουσιών, ίσως χρειαστούν συμπληρωματικά με τη ΔΠ+ σύντομες παρεμβάσεις σχετικές με τέτοια προβλήματα.

³ Ακολουθώντας τους όρους που χρησιμοποιούνται στις Κατευθυντήριες Οδηγίες της IASC (2007), η ΔΠ+ περιλαμβάνει «εστιασμένη ψυχοκοινωνική υποστήριξη» (δηλαδή επίπεδο 3 στην πυραμίδα παρέμβασης της IASC).

Αυτός ο τρόπος πρέπει να περιλαμβάνει:

- (α) εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων βοήθειας και στρατηγικών ΔΠ+
- (β) εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων και στρατηγικών μέσω παιχνιδιών ρόλων και πρακτικής με ωφελούμενους και
- (γ) τακτική εποπτεία κατά την εφαρμογή της ΔΠ+ με τους ωφελούμενους.

Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το εγχειρίδιο

Αυτό το εγχειρίδιο απευθύνεται σε: (α) επαγγελματίες που δεν έχουν εκπαιδευτεί ποτέ σε αυτές τις τεχνικές στο παρελθόν, (β) ένα ευρύ φάσμα ατόμων χωρίς επαγγελματική κατάρτιση στη φροντίδα ψυχικής υγείας (που κυμαίνεται από άτομα με πτυχίο ψυχολογίας, αλλά χωρίς επίσημη κατάρτιση και εποπτεία στη συμβουλευτική, σε εργαζόμενους της κοινότητας και άλλους βοηθούς) και (γ) εκπαιδευτές και επόπτες ατόμων που παρέχουν τη ΔΠ+.

Το εγχειρίδιο ΔΠ+ μπορεί να είναι για εσάς εάν εσείς:

1. Εργάζεστε σε έναν οργανισμό που προσφέρει βοήθεια σε άτομα που πλήττονται από αντιξοότητες.
2. Έχετε πραγματικό κίνητρο να βοηθήσετε τους άλλους και είστε σε ένα περιβάλλον εργασίας που σας επιτρέπει να περνάτε αρκετό χρόνο με τους ωφελουμένους σας.
3. Έχετε κατά προτίμηση ολοκληρώσει τουλάχιστον τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση
4. Έχετε ολοκληρώσει την εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο χρήσης της ΔΠ+.
5. Εργάζεστε σε μια ομάδα με άλλους και
6. Λαμβάνετε συνεχή υποστήριξη και επίβλεψη από εκπαιδευμένο επόπτη. Ιδανικά, ο επόπτης, θα πρέπει να είναι ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας, καλά εκπαιδευμένος στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία – ΓΣΘ (Cognitive Behaviour Therapy – CBT). Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, θα πρέπει να είναι κάποιος που έχει επιπλέον εκπαίδευση και πρακτική άσκηση τόσο στις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στο εγχειρίδιο όσο και στη διεξαγωγή εποπτείας.

Εκπαίδευση

Η εκπαίδευση των βοηθών που δεν είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας πρέπει να περιλαμβάνει εκπαίδευση στην τάξη και εκπαίδευση στο πεδίο. Η εκπαίδευση στην τάξη πρέπει να είναι τουλάχιστον 80 ώρες (10 πλήρεις ημέρες). Πρέπει να πραγματοποιείται από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας που είναι ικανός και έμπειρος σε όλες τις στρατηγικές που περιλαμβάνονται στη ΔΠ+ (π.χ. συμβουλευτική επίλυσης προβλημάτων, διαχείριση άγχους, συμπεριφορική ενεργοποίηση και ενίσχυση των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης).

Η εκπαίδευση στην τάξη περιλαμβάνει:

- πληροφορίες για κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας (δηλ. κατάθλιψη, άγχος, στρες)
- τη λογική για καθεμία από τις στρατηγικές
- τις βασικές δεξιότητες βοήθειας
- παιχνίδι ρόλων (επιδείξεις από τους εκπαιδευτές με τη συμμετοχή εκπαιδευομένων) σε σχέση με την παροχή στρατηγικών και δεξιοτήτων βασικής βοήθειας. Προς το τέλος της εκπαίδευσης, μια ολόκληρη μέρα αφιερώνεται στο παιχνίδι ρόλων
- αυτο-φροντίδα βοηθού

Η εκπαίδευση στο πεδίο είναι απαραίτητη. Η γνώση της θεωρίας της ΔΠ+ δεν εξειδικεύει κάποιον στην παροχή της παρέμβασης. Η εποπτευόμενη πρακτική ενισχύει τη γνώση και τις δεξιότητες των βοηθών στην παρέμβαση ΔΠ+ και είναι σημαντική για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησής τους. Μετά την εκπαίδευση στην τάξη, τουλάχιστον δύο ωφελούμενοι θα πρέπει να παρακολουθούνται για πέντε συνεδρίες (δηλαδή 15 ώρες) εποπτευόμενης πρακτικής ΔΠ+. Οι πέντε συνεδρίες μπορεί να πραγματοποιηθούν σε διάστημα δύο εβδομάδων (τουλάχιστον).

Οι συνεδρίες πρακτικής στο πεδίο πρέπει να πραγματοποιούνται με ωφελούμενους με λιγότερο σοβαρά προβλήματα (π.χ. όχι με βαριάς μορφής κατάθλιψη) και υπό στενή εποπτεία (1-2 συνεδρίες εποπτείας ανά εβδομάδα). Μετά την εκπαίδευση στην παρέμβαση, η ΔΠ+ θα πρέπει να εφαρμόζεται υπό συστηματική εποπτεία. Η συχνότητα της εποπτείας (π.χ. εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη) εξαρτάται από τα επίπεδα δεξιοτήτων των βοηθών, τα οποία μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας χωρίς επίσημη κλινική εκπαίδευση στη ΓΣΘ (CBT) μπορούν επίσης να εκπαιδευτούν πάνω στην παρέμβαση ΔΠ+. Η εκπαίδευσή τους θα πρέπει να ολοκληρωθεί σε 40 ώρες (πέντε πλήρεις ημέρες), ακολουθούμενη από δύο περιπτώσεις στενά εποπτευόμενης πρακτικής. Η τακτική εποπτεία (εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη, ανάλογα με τα επίπεδα δεξιοτήτων των βοηθών) θα πρέπει να πραγματοποιείται μετά την εκπαίδευση.

ΕΠΟΠΤΕΙΑ

Η εποπτεία είναι απαραίτητη. Η ομαδική εποπτεία διάρκειας 2-3 ωρών την εβδομάδα είναι ένα καλό μοντέλο. Είναι χρήσιμο να περιορίσετε τις ομάδες εποπτείας σε έξι βοηθούς ανά ομάδα. Οι επόπτες πρέπει να έχουν εμπειρία στη φροντίδα ψυχικής υγείας. Θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει την εκπαίδευση ΔΠ+ και επιπλέον δύο ημέρες εκπαίδευση εποπτείας. Όλοι οι επόπτες πρέπει να έχουν ή θα πρέπει να αποκτήσουν εμπειρία στην παροχή ΔΠ+ οι ίδιοι.

Η εποπτεία από ομότιμους και η εποπτεία ένας προς έναν (π.χ. σε απάντηση για ένα επείγον ζήτημα ή σε μια κρίση του ωφελουμένου) μπορεί να είναι χρήσιμες προσθήκες σε ένα μοντέλο ομαδικής εποπτείας.

Η εποπτεία περιλαμβάνει:

- συζήτηση για την πρόοδο των ωφελούμενων
- συζήτηση σχετικά με τις δυσκολίες που οι βοηθοί αντιμετωπίζουν με τους ωφελούμενους ή κατά την παροχή στρατηγικών.
- παιχνίδια ρόλων για τη διαχείριση των δυσκολιών και την εξάσκηση των δεξιοτήτων (για να βελτιωθούν οι δεξιότητες των βοηθών ΔΠ+)
- αυτο-φροντίδα βοηθού

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση και την εποπτεία, ανατρέξτε στον Οδηγό εκπαίδευσης βοηθών ΔΠ+ (διαθέσιμος κατόπιν αιτήματος).

Η δομή αυτού του εγχειριδίου

Το εγχειρίδιο έχει τρία κύρια μέρη:

1. Το πρώτο μέρος περιγράφει:

- το πλαίσιο του εγχειριδίου (Κεφάλαιο 1)
- την παρέμβαση ΔΠ+ (Κεφάλαιο 2)
- τις βασικές δεξιότητες βοήθειας (Κεφάλαιο 3)

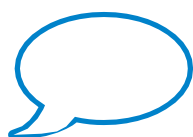
2. Το δεύτερο μέρος περιγράφει καθένα από τα κύρια μέρη της παρέμβασης, τα οποία είναι:

- Αξιολογήσεις ΔΠ+ (Κεφάλαιο 4)
- Κατανόηση της αντιξοότητας και της παρέμβασης ΔΠ+ (Κεφάλαιο 5)
- Διαχείριση του στρες (Κεφάλαιο 6)
- Διαχείριση προβλημάτων (Κεφάλαιο 7)
- Ξεκινήστε, συνεχίστε (Κεφάλαιο 8)
- Ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης (Κεφάλαιο 9)
- Παραμένοντας καλά (Κεφάλαιο 10)

3. Το τρίτο μέρος αποτελείται από τα παραρτήματα, τα οποία περιλαμβάνουν:

- Εργαλεία αξιολόγησης (διαδικασίες συναίνεσης, αξιολογήσεις πριν από τη ΔΠ+, κατά τη διάρκεια της ΔΠ+ και μετά τη ΔΠ+) (Παραρτήματα Α, Β και Γ)
- Αξιολογώντας και αντιμετωπίζοντας την επικινδυνότητα των σκέψεων αυτοκτονίας (Παράρτημα Δ)
- Υποστηρικτικά εργαλεία ωφελούμενων (Παράρτημα Ε)
- Παραδείγματα περιπτώσεων για να φανταστείτε πώς θα βοηθήσετε τους άλλους (Παράρτημα ΣΤ)
- Το Πρωτόκολλο Παρέμβασης ΔΠ+ (το οποίο είναι ένα βοήθημα που περιγράφει ολόκληρη την παρέμβαση ανά συνεδρία) (Παράρτημα Ζ)

Παραδείγματα Διαλόγων



Έχουμε συμπεριλάβει παραδείγματα διαλόγων –που πρέπει να προσαρμοστούν για το τοπικό πλαίσιο– σε όλο το εγχειρίδιο και το Πρωτόκολλο Παρέμβασης. Είναι σημαντικό να τα ακολουθείτε όσο το δυνατόν πιο πιστά. Αυτό συμβαίνει επειδή τα σενάρια περιλαμβάνουν όλες τις πληροφορίες που μπορεί να χρειαστείτε για να κατανοήσει ο ωφελούμενος μια συγκεκριμένη στρατηγική. Ωστόσο, η αυτολεξεί ανάγνωση των διαλόγων δεν είναι ιδανική για τη δημιουργία καλής σχέσης με τον ωφελούμενο. Μπορεί να βρείτε έναν πιο ευαίσθητο τρόπο περιγραφής μιας στρατηγικής και, ως εκ τούτου, η απομάκρυνση από τα σενάρια μπορεί να είναι αποδεκτή. Επίσης, μπορεί να θέλετε να συμπεριλάβετε γενικά παραδείγματα όταν περιγράφετε ένα κοινό πρόβλημα (π.χ. στην κατανόηση της αντιξοότητας) και πώς μια συγκεκριμένη στρατηγική μπορεί να είναι χρήσιμη (π.χ. Διαχείριση του στρες για τη μείωση του άγχους). Σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα που είναι σχετικά και χρήσιμα για τον ωφελούμενο και τα προβλήματά του.

Τα γκρι πλαίσια περιγράφουν τον τρόπο εργασίας με ωφελούμενους που έχουν περάσει ιδιαίτερες δυσκολίες (π.χ. άτομα που έχουν υποστεί σεξουαλική βία) και με ωφελούμενους που ζουν αντιμετωπίζοντας δύσκολες καταστάσεις (π.χ. σε καταστάσεις συγκρούσεων). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εξοικειωθείτε με το υλικό σε αυτά τα κουτιά προτού εργαστείτε με δύσκολα περιστατικά ή υπό απαιτητικές συνθήκες.

Υποστηρικτικά έντυπα ωφελούμενων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα υποστηρικτικά έντυπα ωφελούμενων (Παράρτημα Ε) ως βοηθήματα όταν περιγράφετε μια συγκεκριμένη στρατηγική. Μπορούν επίσης να δοθούν σε ωφελούμενους για να τους υπενθυμίσουν τι συζητήθηκε στη συνεδρία. Υπάρχει επίσης ένα ημερολόγιο το οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους ωφελούμενους για να καταγράψουν πότε θα ολοκληρώσουν ένα σχέδιο δράσης ή μια δραστηριότητα.

Για ποιον είναι η ΔΠ+;

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η ΔΠ+ προορίζεται για ενήλικες με κατάθλιψη, άγχος ή στρες που ζουν σε κοινότητες που πλήττονται από αντιξοότητες.

Η ΔΠ+ δεν αναπτύχθηκε για χρήση στα ακόλουθα προβλήματα:

1. ύπαρξη σχεδίου για τον τερματισμό της ζωής στο άμεσο μέλλον
2. σοβαρή βλάβη που σχετίζεται με ψυχική, νευρολογική διαταραχή ή κατάχρηση ουσιών (π.χ. ψύχωση, αλκοολισμός ή εξάρτηση από ναρκωτικά, σοβαρή διανοητική αναπηρία, άνοια).

Για ωφελούμενους που παρουσιάζουν επείγουσες ανάγκες ή/και σοβαρούς κινδύνους προστασίας (π.χ. μια νεαρή γυναίκα που διατρέχει σοβαρό κίνδυνο επίθεσης), συνιστάται να απαντήσετε αρχικά με τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (ΠΒΨΥ/PFA).⁴ Εφόσον κριθεί κατάλληλο, αυτοί οι ωφελούμενοι μπορούν επίσης να λάβουν ΔΠ+.

Το Κεφάλαιο 4 σχετικά με τις αξιολογήσεις εξηγεί τον τρόπο αξιολόγησης των κριτηρίων αποκλεισμού και παρέχει επιλογές παραπομπής.

Τι συμβαίνει αν ο ωφελούμενος δεν έχει βελτιωθεί μέχρι το τέλος της παρέμβασης;

Θα πρέπει να συζητήσετε την πρόοδο του ωφελούμενου με τους επόπτες σας. Εάν εσείς και ο επόπτης σας αποφασίσετε ότι ένας ωφελούμενος δεν έχει βελτιωθεί αρκετά έως την 5^η συνεδρία (π.χ. υπάρχει μικρή ή καθόλου αλλαγή στα συναισθηματικά προβλήματα, όπως η διάθεση, το στρες ή το άγχος), υπάρχουν αρκετές επιλογές που μπορείτε να εξετάσετε (δείτε παρακάτω). Εσείς και ο επόπτης σας μπορείτε να το αποφασίσετε είτε (α) μεταξύ της 4^{ης} και 5^{ης} συνεδρίας είτε (β) αφού έχετε δει τον ωφελούμενο στην 5^η συνεδρία.

1. Με βάση τις συζητήσεις με τον επόπτη σας, μπορείτε να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να συνεχίσει να ασκεί μόνος του τις στρατηγικές ΔΠ+ και να κανονίσετε να τον παρακολουθείτε ανά προκαθορισμένα διαστήματα στο μέλλον (π.χ. τρεις μήνες μετά την 5^η συνεδρία). Αυτό συνιστάται μόνο εάν το επίπεδο ψυχικής δυσφορίας του ωφελούμενου δεν είναι βαριάς μορφής και δεν συνδυάζεται με σκέψεις αυτοκτονίας.
2. Με βάση τις συζητήσεις με τον επόπτη σας, μπορείτε να παραπέμψετε τον ωφελούμενο σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για αξιολόγηση και περαιτέρω φροντίδα. Αυτό συνιστάται για ωφελούμενους που αντιμετωπίζουν σοβαρή δυσφορία ή σκέψεις ή σχέδια αυτοκτονίας στο τέλος της ΔΠ+ ή κατά την τριμηνιαία παρακολούθηση αξιολόγησης. Αυτό συνιστάται επίσης εάν ο ωφελούμενος έχει εμπλακεί καλά στη ΔΠ+, αλλά υπήρξε μικρή αλλαγή στα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας.
3. Με βάση τις συζητήσεις με τον επόπτη σας, μπορείτε να προσφέρετε επιπλέον συνεδρίες ΔΠ+, χρησιμοποιώντας τις ίδιες στρατηγικές. Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος που χρειάστηκε περισσότερο χρόνο για να αισθανθεί άνετα να σας εμπιστευτεί ως βοηθό και αρχίσει να δείχνει βελτίωση σε επόμενες συνεδρίες μπορεί να επωφεληθεί από αυτήν την επιλογή.

Για τους περισσότερους ωφελούμενους, είναι σημαντικό να εξασκούν τις στρατηγικές της ΔΠ+ μόνοι τους στην καθημερινή τους ζωή για μερικούς μήνες μετά την ολοκλήρωση της ΔΠ+. Συχνά, το επίπεδο δυσφορίας καθώς και η ικανότητα διαχείρισής της αλλάζουν στο διάστημα μετά το τέλος της παρέμβασης. Επομένως, είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνετε να εξασκούν μόνοι τους τις στρατηγικές της παρέμβασης ΔΠ+, χωρίς ψυχολογική παρακολούθηση εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές για εκείνους. Συνιστάται επίσης να κανονίσετε να παρακολουθείτε τον ωφελούμενο μετά από ένα χρονικό διάστημα, όπως τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Επομένως, εάν συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν προβλήματα, τότε να μπορούν να λάβουν περαιτέρω βοήθεια.

⁴ Θα πρέπει να γνωρίζετε πώς να παρέχετε ΠΒΨΥ, οι οποίες χρειάζονται μια μέρα για να τις μάθετε. Δείτε: World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO: Geneva; and World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2013). *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*. WHO: Geneva.

Πολιτισμικές και τοπικές προσαρμογές σε αυτό το εγχειρίδιο

Αυτό το εγχειρίδιο στην τρέχουσα μορφή του είναι η γενική έκδοση της ΔΠ+.

Ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε το εγχειρίδιο για το τοπικό πλαίσιο ώστε να αντιμετωπίσετε ορισμένα ζητήματα, όπως τα ακόλουθα:

- Σωστή και κατανοητή μετάφραση στην τοπική γλώσσα.
- Συμπερίληψη τοπικών εκφράσεων και μεταφορών.
- Κοινωνικοπολιτισμικές διαφορές στο πώς πρέπει να προσφέρεται βοήθεια (π.χ. στο σπίτι κάποιου αντί ενός κέντρου, οι βοηθοί να είναι ή όχι του ίδιου φύλου με τους ωφελούμενους τους, πώς να λάβουν τη συγκατάθεσή τους, πώς να εμπλέκουν μέλη της οικογένειας και πώς να συζητούν θέματα ταμπού με ωφελούμενους, όπως η σεξουαλική βία).
- Καταλληλότητα των στρατηγικών. Η κατάσταση μιας ανθρωπιστικής κρίσης μπορεί να σας εμποδίσει να εφαρμόσετε ορισμένα μέρη της ΔΠ+ ακριβώς όπως περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο (για παράδειγμα, δεν πρέπει να επιλέξετε δραστηριότητες από το *Ξεκινήστε*, *Συνεχίστε* που θέτουν σε κίνδυνο τον ωφελούμενο).
- Νομικές διαφορές στην αναφορά αυτοκτονίας και παιδικής κακοποίησης.
- Διαφορές ως προς τους τοπικά διαθέσιμους πόρους (επίσημους και ανεπίσημους) για την προστασία ατόμων που διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο σεξουαλικής βίας.
- Διαφορές στις κοινωνικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών προστασίας.
- Διαφορές στα συστήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης στη φροντίδα για προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία νευρολογικές διαταραχές ή με χρήση ουσιών στο γενικό και εξειδικευμένο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.
- Προσαρμογή των εικόνων και των φωτογραφιών που συνοδεύουν αυτό το εγχειρίδιο.

Θέτοντας τη ΔΠ+ σε εφαρμογή

Πρέπει να λάβετε υπόψη ορισμένες σημαντικές αποφάσεις:

- πώς να οργανώσετε την εκπαίδευση και την εποπτεία
- πού να παρέχετε τις συνεδρίες
- πώς να εντοπίζετε δυνητικούς ωφελούμενους
- πώς να κάνετε τα αρχικά και τα επόμενα ραντεβού με ωφελούμενους
- πώς να παρακολουθείτε εκείνους που δεν εμφανίζονται στα προγραμματισμένα ραντεβού
- πώς να εποπτεύετε την εξέλιξη της παρέμβασης ΔΠ+
- πώς και πού να παραπέμπετε άτομα που χρειάζονται περισσότερη ή διαφορετική βοήθεια

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η παρέμβαση Διαχείρισης Προβλημάτων Συν (ΔΠ+)

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Με ποια φύλλα εργασίας συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none">• Θα έχετε μια σφαιρική εικόνα του εργαλείου ΔΠ+ (Π.χ. δομή της παρέμβασης, σειρά των στρατηγικών)• Θα μάθετε λίγα για κάθε στρατηγική του εργαλείου ΔΠ+	<ul style="list-style-type: none">• Με ολόκληρη την παρέμβαση	<ul style="list-style-type: none">• ΔΠ+ ενημερωτικά έντυπα για τους ωφελούμενους Παράρτημα Ε

Διαχείριση Προβλημάτων Συν (ΔΠ+) είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει συνολικά την προσέγγιση αυτής της σύντομης παρέμβασης. Συνδυάζει τις γνωστές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων με συγκεκριμένες συμπεριφορικές στρατηγικές. Ο συνολικός στόχος της ΔΠ+ είναι να αναπτύξει την ικανότητα των ωφελούμενων στη διαχείριση της συναισθηματικής δυσφορίας και, όπου είναι δυνατό, να μειώσει τα πρακτικά τους προβλήματα. Για αυτό τον λόγο, η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι παρόμοια στις προσεγγίσεις εκπαίδευσης ή καθοδήγησης (coaching) και η προσέγγιση της ΔΠ+ αποφεύγει να δίνει συμβουλές.

Κάθε ωφελούμενος θα λάβει όλες τις στρατηγικές ΔΠ+, με τη σειρά που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Οι στρατηγικές της ΔΠ+

Ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή όλων των ψυχολογικών στρατηγικών που αποτελούν τη ΔΠ+.

Διαχείριση του Στρες (ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6)

Το να διδάξετε στον ωφελούμενο μια σύντομη στρατηγική διαχείρισης του στρες θα τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει καλύτερα την ανησυχία και το στρες. Μπορεί να προλάβει καταστάσεις υπερβολικού στρες ή ανησυχίας, μέσω της καθημερινής εξάσκησης. Μπορεί να βοηθήσει το άτομο να ηρεμήσει σε στιγμές στρες. Η στρατηγική που χρησιμοποιείται είναι η αργή αναπνοή. Παρότι θεωρούμε ότι η αργή αναπνοή είναι κατάλληλη στις περισσότερες καταστάσεις, αποτελεσματικές μέθοδοι τοπικής χαλάρωσης (π.χ. τεχνικές που προέρχονται από τη γιόγκα) μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν.⁵

Η διαχείριση του Στρες εισάγεται πολύ νωρίς στο εργαλείο ΔΠ+ (Συνεδρία 1). Επιπρόσθετα, θα πρέπει να εξασκείται στο τέλος της κάθε συνεδρίας.

⁵ Αυτό είναι ένα θέμα που πρέπει να λάβει κανείς υπόψη, όταν προσαρμόζει το εγχειρίδιο της ΔΠ+ στο τοπικό κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο.

Διαχείριση Προβλημάτων (ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7)

Αυτή είναι μια στρατηγική που εφαρμόζεται σε καταστάσεις όπου ο ωφελούμενος αντιμετωπίζει πρακτικά προβλήματα (π.χ. ανεργία, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις κ.λπ.). Αναφερόμαστε στη στρατηγική αυτή ως Διαχείριση Προβλημάτων. Αυτή η έννοια εισάγεται στη Συνεδρία 2. Εσείς και ο ωφελούμενος θα δουλέψετε μαζί για να σκεφτείτε πιθανές λύσεις στο πρόβλημα που του προκαλεί την περισσότερη ανησυχία. Συνεργατικά, μπορείτε να επιλέξετε εκείνες τις λύσεις που είναι περισσότερο χρήσιμες στο να επηρεάσουν το πρόβλημα και μετά να σχεδιάσετε μια στρατηγική για εφαρμογή αυτών των λύσεων.

Ξεκινήστε, Συνεχίστε (ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8)

Η στρατηγική στοχεύει στη βελτίωση του επιπέδου δραστηριότητας του ωφελούμενου (π.χ. κοινωνικές δραστηριότητες ή απαραίτητες εργασίες ή δουλειές). Πολλοί ωφελούμενοι που έχουν μειώσει τη δραστηριότητά τους αισθάνονται κατάθλιψη. Η κατάθλιψη μπορεί να εκδηλώνεται διαφορετικά σε διαφορετικούς ανθρώπους, αλλά συχνά περιλαμβάνει αίσθηση εύκολης κόπωσης, έλλειψη ενέργειας και κινητοποίησης, πεσμένη διάθεση, έλλειψη ευχαρίστησης για δραστηριότητες που προηγούμενα απολάμβανε το ίδιο το άτομο, κι αισθήματα απελπισίας ή αναξιότητας. Συχνά οι άνθρωποι μπορεί επίσης να βιώνουν διαφορετικές σωματικές ενοχλήσεις (π.χ. μπορεί να έχουν πονοκεφάλους ή πόνους στην πλάτη). Οι άνθρωποι με κατάθλιψη συχνά σταματούν να κάνουν πράγματα που συνήθιζαν να κάνουν. Η στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* στοχεύει στην αύξηση των επιπέδων δραστηριότητας του ωφελούμενου, κάτι που έχει ένα άμεσο αντίκτυπο στη διάθεσή του. Αυτή η στρατηγική εισάγεται στη Συνεδρία 3.

Ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης (ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9)

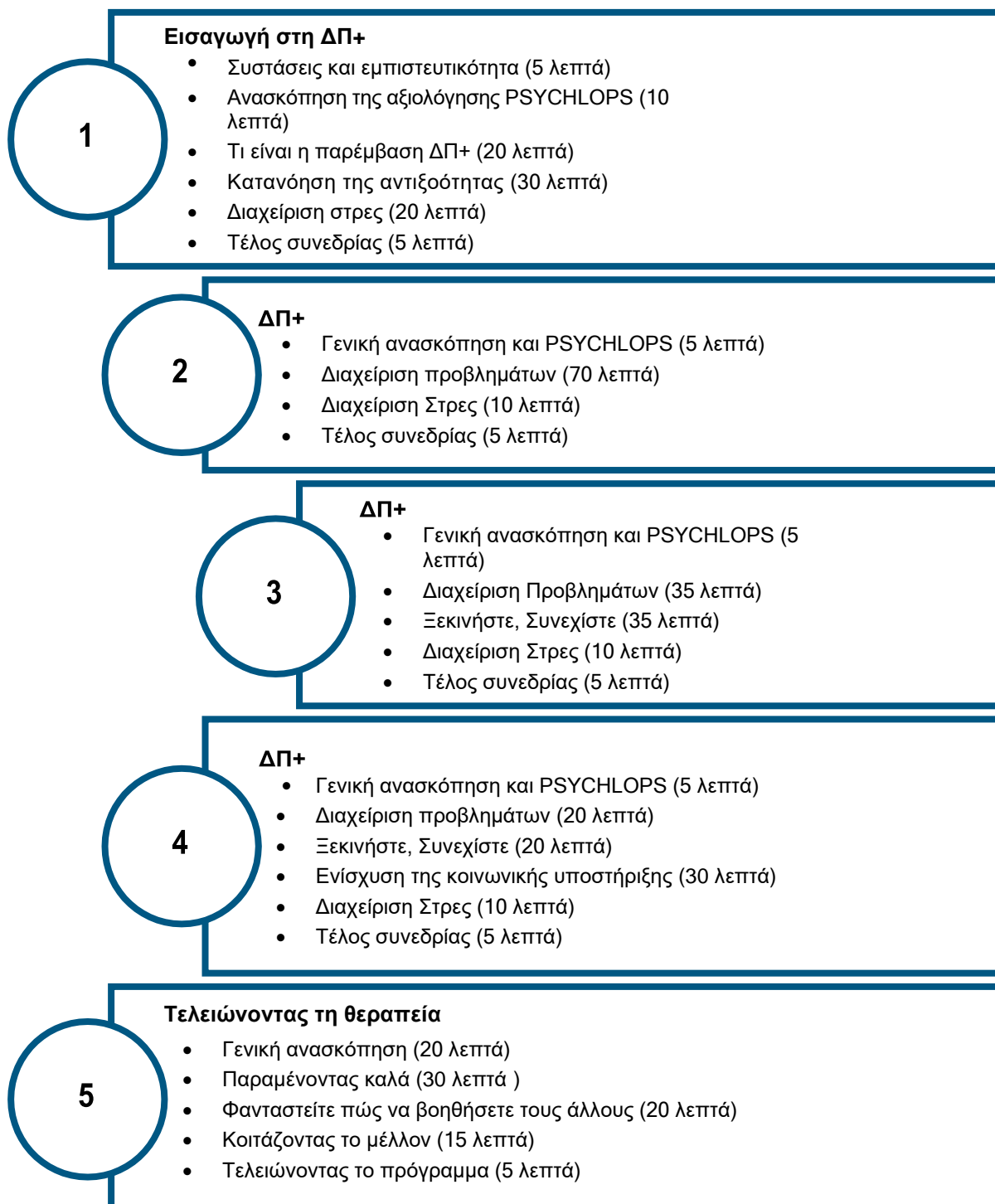
Οι άνθρωποι με συναισθηματικά προβλήματα μπορεί να απομονωθούν από υποστηρικτικά άτομα και οργανισμούς. Η ενδυνάμωση της κοινωνικής υποστήριξης του ωφελούμενου (π.χ. με έμπιστους φίλους, οικογένεια, συναδέλφους ή κοινοτικούς οργανισμούς) προάγει την ευημερία (well-being). Αυτή η στρατηγική εισάγεται στη Συνεδρία 4. Αν ο ωφελούμενος φαίνεται να έχει καλή κοινωνική υποστήριξη και να τη χρησιμοποιεί τακτικά, μπορεί να χρειάζεται μόνο να τον ενθαρρύνετε να συνεχίσει να το κάνει. Ωστόσο, για άλλους ωφελούμενους, μπορεί να χρειάζεται να αφιερώσετε χρόνο συζητώντας πώς μπορούν να ενδυναμώσουν την κοινωνική υποστήριξη και να τους βοηθήσετε να αναπτύξουν ένα πρακτικό πλάνο για να λάβουν μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη.

Η δομή του εργαλείου ΔΠ+

Η παρέμβαση ΔΠ+ αποτελείται από πέντε 90λεπτες ατομικές συνεδρίες. Συστήνεται να κάνετε μία συνεδρία κάθε εβδομάδα. Ωστόσο, μπορεί να χρειάζεται να δείτε τους ωφελούμενους περισσότερο ή λιγότερο συχνά, ανάλογα με τις ανάγκες τους και το τοπικό πλαίσιο. Παρακάτω θα βρείτε ένα διάγραμμα με όλη την παρέμβαση, συμπεριλαμβανομένων των κύριων μερών κάθε συνεδρίας. Δίπλα στην κάθε παρέμβαση προτείνεται η χρονική διάρκεια για κάθε μέσο ωφελούμενο. Αν δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι λόγοι, θα ενθαρρύνουμε, όσο συνεπέστερα μπορείτε, να ακολουθήσετε περίπου αυτούς τους ενδεικτικούς χρόνους, ώστε να καλύψετε όλες τις στρατηγικές με αρκετή λεπτομέρεια σε κάθε συνεδρία.

Αυτό που θα πρέπει να αποφύγετε είναι να εφαρμόζετε τις αγαπημένες σας στρατηγικές, αγνοώντας άλλες. Ωστόσο, υπάρχει κάποια ευελιξία. Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος με λίγα πρακτικά προβλήματα, που όμως αντιμετωπίζει βαριά κατάθλιψη, ίσως χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να καταλάβει και να σχεδιάσει πως θα εφαρμόσει τη στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*, συγκριτικά με τη στρατηγική Διαχείρισης Προβλημάτων. Έτσι, θα μπορούσε να δοθεί περισσότερος χρόνος στη στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*. Ενώ λοιπόν η παρέμβαση ΔΠ+ είναι σαφώς δομημένη, ενθαρρύνουμε κάποιο βαθμό ευελιξίας πάντα με την υποστήριξη του επόπτη σας, για να διασφαλιστεί ότι προσαρμόζεται στα κυρίως προβλήματα του ωφελούμενου.

Διάγραμμα: Δομή της ΔΠ+



Δομή των συνεδριών

Στην αρχή κάθε συνεδρίας, ζητήστε από τον ωφελούμενο να συμπληρώσει την αξιολόγηση που εφαρμόζεται στις συνεδρίες κατά την διάρκεια της παρέμβασης (Παράρτημα Β). Μπορεί να χρησιμοποιήσετε τις απαντήσεις του ωφελούμενου από αυτή την αξιολόγηση για να συζητήσετε πώς αισθανόταν και γενικά πώς τα πήγε μετά την τελευταία συνάντηση (π.χ. την τελευταία εβδομάδα). Κατά τη διάρκεια αυτής της ανασκόπησης, μπορείτε να συζητήσετε γενικότερα πώς πάνε τα πράγματα. Αυτό μπορεί να δώσει στον ωφελούμενο την ευκαιρία να μιλήσει για τυχόν θετικές εμπειρίες ή δυσκολίες που προέκυψαν την τελευταία εβδομάδα. Μπορεί επίσης να θέλετε να ρωτήσετε τον ωφελούμενο ειδικά για τα συμπτώματα της συναισθηματικής δυσφορίας για να δείτε αν έχει υπάρξει κάποια αλλαγή σε αυτά (π.χ. αν η διάθεση του ωφελούμενου έχει βελτιωθεί ή έχει επιδεινωθεί την τελευταία εβδομάδα). Μπορεί επίσης να σκεφτείτε να συζητήσετε τις εργασίες εξάσκησης στις στρατηγικές που ο ωφελούμενος κι εσείς έχετε σχεδιάσει για να γίνουν μεταξύ των συνεδριών (π.χ. να μιλήσετε για τα επιτεύγματά τους και τι έχουν μάθει κάνοντας αυτή την εξάσκηση, καθώς και για πιθανά προβλήματα).

Πριν ξεκινήσετε να εισάγετε τις κύριες στρατηγικές για κάθε συνεδρία, μπορείτε να επιλέξετε να δώσετε λίγο χρόνο προσπαθώντας να λύσετε ή να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που έχουν προκύψει κατά τη διάρκεια της εξάσκησης στο σπίτι. Σε συνέχεια αυτής της σύντομης ανασκόπησης, μπορεί να θέλετε να περιγράψετε στον ωφελούμενο πού θα δοθεί έμφαση στη σημερινή συνεδρία (π.χ. ανασκόπηση της ενότητας *Διαχείριση Προβλημάτων*, εισαγωγή μιας νέας στρατηγικής για τη βελτίωση της διάθεσης, εξάσκηση της στρατηγικής *Διαχείρισης του Στρες* μαζί σας μέσα στη συνεδρία).

Στο τέλος της κάθε συνεδρίας, συνοψίστε σύντομα τις συμφωνημένες εργασίες εξάσκησης που πρόκειται να ολοκληρώσει ο ωφελούμενος και δώστε του φύλλα εργασίας που πιθανόν θα τον βοηθήσουν για αυτές τις εργασίες. Πάντα ελέγξτε ότι ο ωφελούμενος κατανοεί τι αναμένεται από εκείνον να έχει ολοκληρώσει πριν την επόμενη συνεδρία και τελικά χαιρετήστε τον και επιβεβαιώστε τότε και πού θα συναντηθείτε για το επόμενο ραντεβού σας.

Το Πρωτόκολλο της Παρέμβασης (Παράρτημα Ζ) δείχνει με λεπτομέρεια πώς μοιάζει η κάθε συνεδρία.

Παρουσία της οικογένειας ή φίλων κατά τις συνεδρίες της παρέμβασης ΔΠ+

Μπορεί να υπάρξουν στιγμές κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ΔΠ+, που ο ωφελούμενος θα ήθελε έναν έμπιστο φίλο ή μέλος της οικογένειας να είναι μαζί του. Αυτό μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό για κάποιους ωφελούμενους, ειδικά στο να τους βοηθήσει να δεσμευτούν και να ακολουθήσουν την εξάσκηση των στρατηγικών μετά το τέλος της συνεδρίας. Ωστόσο, η ύπαρξη κι άλλων ατόμων στη συνεδρία μπορεί να αποτελέσει πρόκληση. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να πάρουν τον έλεγχο της συνεδρίας ή να μην είναι βοηθητικοί (π.χ. να μιλούν αρνητικά για τον ωφελούμενο, να ασκούν κριτική στις στρατηγικές της παρέμβασης ΔΠ+ κ.λπ.). Όταν έμπιστα άτομα των ωφελούμενων εμπλέκονται στις συνεδρίες, θυμηθείτε να μην επικεντρώνεστε στα δικά τους προβλήματα. Ο ρόλος του άλλου προσώπου είναι να υποστηρίξει τον ωφελούμενο στην εφαρμογή των στρατηγικών, όπως είναι οι στρατηγικές *Διαχείριση του Στρες* και *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*.

Γενικά, μπορεί να είναι πολύ κατάλληλο να συμμετέχει ένα έμπιστο μέλος της οικογένειας ή φίλος στη Συνεδρία 1 (αφού ολοκληρωθεί η αξιολόγηση PSYCHLOPS⁶) για να μάθει για την παρέμβαση και για τη στρατηγική *Διαχείριση του Στρες*. Επιπρόσθετα, ένα έμπιστο μέλος της οικογένειας ή φίλος μπορεί να προσκληθεί να συμμετέχει σε ένα μέρος της Συνεδρίας 3, ώστε να μάθει για τη στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*.

⁶ Το PSYCHLOPS είναι ένα εργαλείο αξιολόγησης που περιλαμβάνεται στις αξιολογήσεις πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της ΔΠ+. Βλέπετε Κεφάλαιο 4 και Παραρτήματα Α, Β και Γ για περισσότερες πληροφορίες.

Σε αυτές τις συνεδρίες το άτομο που εμπιστεύεται ο ωφελούμενος μπορεί να μάθει τις συγκεκριμένες στρατηγικές και ίσως να αισθάνεται καλύτερα εξοπλισμένος για να υποστηρίξει τον ωφελούμενο στην αντιμετώπιση ενός μελλοντικού προβλήματος ή όταν αισθάνεται δυσφορία. Ωστόσο, δεν αναμένεται από τα άλλα άτομα να ενεργούν σαν βοηθοί του ωφελούμενου, εφόσον μπορεί να μην αισθάνονται σίγουροι να κάνουν κάτι τέτοιο. Σας ενθαρρύνουμε να μην συμπεριλάβετε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλους στην ενότητα *Διαχείριση Προβλημάτων* (Συνεδρία 2 και τμήματα των Συνεδριών 3, 4 και 5). Αυτό, επειδή ο ωφελούμενος μπορεί να νιώθει ότι δεν μπορεί να μιλήσει για συγκεκριμένα προβλήματα όταν έχει ένα άλλο άτομο στο δωμάτιο. Ομοίως, θα πρέπει να λάβετε υπόψη τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα τού να είναι ένα μέλος της οικογένειας ή κάποιος φίλος παρών κατά τη διάρκεια κάθε αξιολόγησης, όταν ελπίζετε ότι ο ωφελούμενος μπορεί να μοιραστεί προσωπικές πληροφορίες.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Για την Παρέμβαση ΔΠ+, συμπεριλαμβανομένων κάποιων πληροφοριών για κάθε στρατηγική
- Για τη δομή των συνεδριών της ΔΠ+
- Πότε να συμπεριλάβετε ένα έμπιστο μέλος της οικογένειας ή φίλους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ποια φύλλα εργασίας συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none"> • Πώς να χρησιμοποιήσετε βασικές δεξιότητες βοήθειας για να δημιουργήσετε καλές σχέσεις εμπιστοσύνης με τους ωφελούμενους σας • Τι πρέπει να λάβετε υπόψη για τη σχέση ωφελούμενου-βοηθού • Πώς να διαχειρίζεστε δύσκολα προβλήματα που ενδέχεται να σας παρουσιάσουν οι ωφελούμενοι 	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιείτε αυτές τις δεξιότητες κάθε φορά που μιλάτε με τους ωφελούμενους σας 	<ul style="list-style-type: none"> • Κανένα

Πριν καλύψουμε συγκεκριμένες στρατηγικές της παρέμβασης ΔΠ+, θα συζητήσουμε για τις βασικές δεξιότητες βοήθειας, οι οποίες επικεντρώνονται στην επικοινωνία κατά τη διάρκεια των συνεδριών και στη δημιουργία σχέσης με τον ωφελούμενό σας. Η δημιουργία μιας σχέσης που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και τον σεβασμό είναι απαραίτητη για όλες τις μορφές ψυχολογικής υποστήριξης. Στην πραγματικότητα, αυτές οι βασικές δεξιότητες βοήθειας αποτελούν το θεμέλιο για την παρέμβαση ΔΠ+. Οι τυπικές στρατηγικές της παρέμβασης ΔΠ+ δεν γίνεται να επιτύχουν χωρίς τη χρήση αυτών των δεξιοτήτων.

Σεβασμός προς τους ωφελούμενους

Θα πρέπει να έχετε πραγματική επιθυμία να βοηθήσετε τον ωφελούμενο, να είστε ανοιχτοί σε νέες ιδέες και να ενδιαφέρεστε να ακούτε άλλους ανθρώπους. Συνολικά, η φροντίδα πρέπει πάντα να παρέχεται με τρόπο που σέβεται την αξιοπρέπεια του ατόμου, η οποία είναι πολιτισμικά ευαίσθητη και κατάλληλη καθώς και απαλλαγμένη από διακρίσεις λόγω φυλής, χρώματος, φύλου, ηλικίας, γλώσσας, θρησκείας, πολιτικών ή άλλων απόψεων, εθνικότητας, εθνότητας, ιθαγένειας ή κοινωνικής προέλευσης, περιουσιακής κατάστασης, σεξουαλικού προσανατολισμού, γέννησης ή άλλης κατάστασης. Αυτές οι συμπεριφορές είναι σημαντικές για τη δημιουργία καλής σχέσης με τον ωφελούμενό σας. Χωρίς καλή σχέση, η παρέμβαση είναι απίθανο να βοηθήσει τον ωφελούμενό σας.

Πολιτισμική, έμφυλη και γλωσσική κατανόηση

Πριν δείτε τους ωφελούμενους, θα πρέπει να έχετε κατανοήσει καλά τις τοπικές κουλτούρες εντός των οποίων θα εργαστείτε. Αυτό συνήθως δεν είναι μεγάλο πρόβλημα αν είστε από την ίδια τοπική κοινότητα ή έχετε παρόμοιο πολιτισμικό υπόβαθρο. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να υπάρχουν τεράστιες διαφορές μεταξύ χωρών, περιοχών και κοινοτήτων. Οι κοινωνίες είναι πολύπλοκες και έχουν πολλές πολιτισμικές ομάδες και επιρροές, και μπορεί να μην είστε πάντα εξοικειωμένοι με κάθε κουλτούρα.

Η κουλτούρα περιλαμβάνει τους ρόλους των φύλων, τις προσδοκίες που συνδέονται με το φύλο και τις διάφορες θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές των ωφελούμενων σας. Μερικές φορές, μπορεί να χρειαστεί να μάθετε περισσότερα για το σύστημα των πολιτισμικών πεποιθήσεων ενός ατόμου. Μπορείτε να το κάνετε ρωτώντας τους ωφελούμενους για τις πεποιθήσεις τους και τα έθιμα της ομάδας, της θρησκείας ή του πολιτισμού τους. Κάνοντας αυτές τις ερωτήσεις, εκφράζετε σεβασμό για τις πιθανές διαφορές και συμβάλλετε στη μείωση των πιθανοτήτων να προσβάλλετε τον ωφελούμενο ή να σας λείπουν σημαντικές πληροφορίες.

Επίσης μπορεί να υπάρχουν στιγμές που θα αποφασίσετε (με εποπτεία) ότι είναι σημαντικό να αμφισβητήσετε συγκεκριμένες πολιτισμικές πεποιθήσεις ή πρακτικές (π.χ. «ο βιασμός είναι σφάλμα του θύματος», «η ψυχική ασθένεια θεραπεύεται όταν διώχνουμε το πνεύμα που έχει κάνει κατάληψη») που είναι σαφώς επιβλαβείς. Πρέπει να το κάνετε αυτό με εξαιρετική ευαισθησία, ώστε ο ωφελούμενος να παραμείνει πρόθυμος να συνεχίσει την παρέμβαση.

Ορισμένοι ωφελούμενοι μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα όταν λαμβάνουν υπηρεσίες από ένα βοηθό του ίδιου φύλου. Όπου είναι δυνατόν, θα πρέπει να το κανονίζετε αυτό. Μπορείτε επίσης να εξετάσετε την προτιμώμενη γλώσσα ή διάλεκτο του ωφελούμενου. Και πάλι, όπου είναι δυνατόν, οι ωφελούμενοι πρέπει να συνδυάζονται με βοηθούς που είναι σίγουροι ότι μιλούν τη σχετική γλώσσα ή διάλεκτο.

Βασικές δεξιότητες βοήθειας

Για να προωθήσετε μια υγιή σχέση με τον ωφελούμενό σας, υπάρχουν ορισμένες ιδιότητες και ψυχολογικές δεξιότητες που πρέπει να υιοθετήσετε και να εξασκείτε τακτικά. Όταν διαβάζετε την περιγραφή αυτών των δεξιοτήτων, προσπαθήστε να σκεφτείτε μια στιγμή που ένας στενός φίλος ή μέλος της οικογένειας ήταν ευγνώμων που σας μίλησε για ένα πρόβλημα που αντιμετώπιζε. Είναι πιθανό να έχετε χρησιμοποιήσει πολλές από αυτές τις δεξιότητες ενώ τους ακούγατε να μιλούν. Αυτές οι δεξιότητες μπορεί να είναι πολύ φυσικές και να δείχνουν στους ωφελούμενους ότι ακούτε και είστε πρόθυμοι να τους υποστηρίξετε.

A. Εμπιστευτικότητα

Η εμπιστοσύνη και η εμπιστευτικότητα είναι σημαντικές στη σχέση σας με τον ωφελούμενο. Ο ωφελούμενος πρέπει να γνωρίζει ότι, όταν μιλά ανοιχτά για προσωπικά πράγματα, αυτές οι πληροφορίες θα παραμείνουν εμπιστευτικές ή απόρρητες. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους επιζώντες τραυματικών εμπειριών που προκλήθηκαν από έμπιστους οικείους και ακόμη περισσότερο όταν υπάρχει στίγμα για αυτά τα γεγονότα (π.χ. σε περίπτωση σεξουαλικής επίθεσης). Ωστόσο, είναι επίσης πολύ σημαντικό για τον ωφελούμενο να γνωρίζει για κάθε έναν από τους νομικούς περιορισμούς που αφορούν το απόρρητο. Για παράδειγμα, ανάλογα με τους νόμους της χώρας και τα ισχύοντα συστήματα προστασίας και κοινωνικών υπηρεσιών, ενδέχεται να χρειαστεί να παραβιάσετε την εμπιστευτικότητα και να ενημερώσετε την αρμόδια υπηρεσία ή αρχή όταν ένας ωφελούμενος φαίνεται να κινδυνεύει να βάλει τέλος στη ζωή του ή να βλάψει κάποιον άλλον.⁷

Η συνεχής εποπτεία είναι ένας ακόμα περιορισμός στην εμπιστευτικότητα. Μέσω της εποπτείας, θα συζητάτε με τον επόπτη σας και πιθανώς με την ομάδα των βοηθών τα προβλήματα και την πρόοδο του ωφελούμενου σας καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης. Η εποπτεία αξιοποιεί στο έπακρο τη θετική επίδραση της παρέμβασης και θα πρέπει να ενημερώσετε τον ωφελούμενο για αυτό τον περιορισμό της εμπιστευτικότητας.

Ως μέρος της εμπιστευτικότητας, είναι σημαντικό όλες οι πληροφορίες σχετικά με τους ωφελούμενους (π.χ. τα αποτελέσματα της αξιολόγησής τους, τα προσωπικά στοιχεία κ.λπ.) να φυλάσσονται σε ασφαλές και κλειδωμένο μέρος (π.χ. ένα ντουλάπι αρχαιοθέτησης).⁸ Αυτό είναι επίσης σημαντικό και για τα δεδομένα αξιολόγησης που συλλέγονται στην αρχή κάθε συνεδρίας σε εβδομαδιαία βάση.

⁷ Αυτό είναι ένα ζήτημα που πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την προσαρμογή αυτού του εγχειριδίου στο τοπικό πλαίσιο.

⁸ Ένας τρόπος επίτευξης της εμπιστευτικότητας των πληροφοριών περιλαμβάνει τη μη προσθήκη προσωπικών στοιχείων (το όνομα του ωφελούμενου και τα στοιχεία επικοινωνίας) στα έντυπα αξιολόγησης. Αντ' αυτού, θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε έναν ειδικό κωδικό για να προσδιορίσετε κάθε ωφελούμενο σε αυτές τις φόρμες. Στη συνέχεια, θα πρέπει να αποθηκεύσετε όλα τα προσωπικά στοιχεία του ωφελούμενου και τον συγκεκριμένο κωδικό σε ένα ξεχωριστό έγγραφο. Θα πρέπει να διατηρήσετε αυτό το έγγραφο ξεχωριστό από τις πληροφορίες αξιολόγησης και παρέμβασης σε άλλο (διαφορετικό) μέρος, που θα πρέπει να είναι κλειδωμένο.

Β. Επικοινωνώντας το ενδιαφέρον

Το να επικοινωνείτε στον ωφελούμενο ότι ενδιαφέρεστε είναι μια σημαντική δεξιότητα. Προσπαθήστε να καταλάβετε, όσο καλύτερα μπορείτε, την κατάσταση του ωφελουμένου σας, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων που βιώνει. Από την άλλη πλευρά, είναι επίσης σημαντικό να μην εμπλέκεστε πολύ στα συναισθήματα του ωφελούμενου και να μην τα λαμβάνετε ως δικά σας. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άγχος και υπερβολική επιβάρυνση από την εργασία σας.

Προτάσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και δείχνουν ενδιαφέρον είναι οι εξής:

- *Φαίνεται ότι ήταν πολύ δύσκολο / ενοχλητικό / τρομακτικό (και ούτω καθεξής) για εσάς.*
- *Μπορώ να δω στο πρόσωπό σας πόσο επώδυνο ήταν αυτό για εσάς.*
- *Έχετε αντιμετωπίσει πολλές δυσκολίες.*
- *Περάσατε πολλά.*
- *Μπορώ να καταλάβω πόσο λυπηρό/τρομακτικό αυτό ήταν για εσάς.*

Γ. Μη λεκτικές δεξιότητες

Με τις μη λεκτικές δεξιότητες δείχνετε επίσης στον ωφελούμενο ότι τον ακούτε και μπορεί επίσης να είναι ένας τρόπος επικοινωνίας του ενδιαφέροντος σας προς αυτόν. Στις μη λεκτικές δεξιότητες περιλαμβάνονται η διατήρηση της πολιτισμικά κατάλληλης βλεμματικής επαφής, τα πολιτισμικά κατάλληλα νεύματα με το κεφάλι και, στις περισσότερες κουλτούρες, η διατήρηση ανοιχτής στάσης (π.χ. αποφυγή σταυρώματος των χεριών σας και να είστε καθισμένος με μια άκαμπτη θέση ή γυρισμένοι αντίθετα από τον ωφελούμενο). Μερικές φορές, δείχνοντας συναισθήματα παρόμοια με αυτά του ωφελουμένου σας, δείχνετε ότι ακούτε τι λέει. Αυτό μπορεί να σημαίνει έκφραση θλίψης στο πρόσωπό σας όταν εκφράζει θλίψη (όταν δακρύζουν). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε σύντομες προφορικές ενδείξεις ότι ακούτε, όπως «αχα», «εντάξει», «καταλαβαίνω» και «χμμμ». Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι μπορεί να υπάρχουν μεγάλες πολιτισμικές παραλλαγές σε όλα τα παραπάνω.

Δ. Επαινώντας το μοίρασμα

Για να βοηθήσετε έναν ωφελούμενο να αισθανθεί άνετα να μιλάει για προσωπικά, δύσκολα ή ενοχλητικά θέματα, προσπαθήστε να τους ευχαριστήσετε ή ακόμα και να τους επαινέσετε πραγματικά για το ότι είναι τόσο ανοιχτοί. Καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης, μπορείτε επίσης να επαινέσετε τις προσπάθειες του ωφελούμενου να εφαρμόσει στρατηγικές ΔΠ+ και να βελτιωθεί.

Μερικά παραδείγματα φαίνονται παρακάτω:

- *Σας ευχαριστώ που μου το είπατε αυτό.*
- *Ήσασταν πολύ θαρραλέος που μοιραστήκατε αυτά τα προσωπικά συναισθήματα μαζί μου.*
- *Παρ' όλο που μπορεί να ήταν δύσκολο να το συζητήσετε μαζί μου, νομίζω ότι θα είναι πολύ χρήσιμο για την ανάκαμψή σας.*
- *Βλέπω ότι προσπαθείτε πραγματικά να εξασκηθείτε στη Διαχείριση του Στρες.*
- *Χρησιμοποιήστε τοπικές παροιμίες: π.χ. Μοιρασμένη χαρά, διπλή χαρά, μοιρασμένος πόνος, μισός πόνος.*

Ε. Επικύρωση

Πολλοί ωφελούμενοι θα νιώθουν αμήχανα να μιλούν για τα προβλήματά τους με έναν ξένο. Μπορεί να πιστεύουν ότι κανείς άλλος δεν αισθάνεται όπως αυτοί. Μπορεί επίσης να πιστεύουν ότι το να μιλάμε για συναισθήματα ή προσωπικά προβλήματα είναι ένα σημάδι ότι αρρωσταίνουν, τρελαίνονται ή ότι είναι αδύναμοι. Μερικοί ωφελούμενοι μπορεί ακόμη και να κατηγορήσουν τον εαυτό τους για το πώς αισθάνονται. Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της παρέμβασης να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να διαλύσει αυτούς τους μύθους. Μπορείτε να το κάνετε κάνοντας τα προβλήματα του ωφελούμενου να φανούν φυσιολογικά και βοηθώντας τον να καταλάβει ότι πολλοί άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις ίδιες αντιδράσεις και δυσκολίες. Αυτό «επικυρώνει» τα προβλήματά τους, πράγμα που σημαίνει ότι τους ενημερώνετε ότι οι αντιδράσεις τους είναι κατανοητές. Αυτός είναι και ένας πολύ καλός τρόπος να τους επικοινωνήσετε το ενδιαφέρον σας. Ωστόσο, σας συνιστούμε να μην πείτε στον ωφελούμενο ότι γνωρίζετε τι περνάει. Παρ' όλο που προσπαθείτε να επικυρώσετε την εμπειρία τους, μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα για τους ωφελούμενους, καθώς ενδέχεται να μην σας πιστεύουν.

Μερικά παραδείγματα επικύρωσης εμφανίζονται παρακάτω.

- *Έχετε περάσει μια πολύ δύσκολη εμπειρία και δεν προκαλεί έκπληξη ότι αισθάνεστε άγχος.*
- *Αυτό που μόλις περιγράψατε είναι μια κοινή αντίδραση των ανθρώπων σε αυτές τις καταστάσεις.*
- *Πολλοί άνθρωποι με τους οποίους συνεργάστηκα έχουν επίσης περιγράψει ότι αισθάνονται έτσι.*
- *Οι αντιδράσεις που έχετε περιγράψει είναι πολύ συχνές.*
- *Δεν εκπλήσσομαι που φοβάστε τόσο πολύ.*

ΣΤ. Παραμερίζοντας τις προσωπικές σας αξίες

Η επίδειξη αυτών των βασικών δεξιοτήτων βοήθειας σημαίνει ότι ανά πάσα στιγμή θα πρέπει να σέβεστε τις προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις του ωφελουμένου σας. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, ειδικά όταν δεν συμφωνείτε με τις αξίες ή τις πεποιθήσεις τους. Δεν πρέπει να κρίνετε τους ωφελουμένους σας, ό, τι κι αν σας λένε. Αυτό σημαίνει ότι δεν επιτρέπετε στις προσωπικές σας πεποιθήσεις ή αξίες να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεστε στον ωφελούμενο. Η εμπειρία ενός ατόμου να ακούει απλώς χωρίς κριτική μπορεί να είναι κάτι που ο ωφελούμενος δεν είχε βιώσει στο παρελθόν – και αυτό μπορεί να τους βοηθήσει πολύ να σας εμπιστευτούν.

Ζ. Παροχή συμβουλών

Γενικά δεν πρέπει να δίνετε συμβουλές στους ωφελούμενους. Η παροχή συμβουλών διαφέρει από την παροχή σημαντικών ή χρήσιμων πληροφοριών στον ωφελούμενό σας (π.χ. σχετικά με νομικές υπηρεσίες ή άλλους κοινοτικούς οργανισμούς που μπορεί να είναι χρήσιμες). Η παροχή συμβουλών σημαίνει να πείτε στον ωφελούμενο τι να κάνει ή τι να μην κάνει (π.χ. μην μιλάτε με τον σύζυγό σας γι' αυτό).

Όλοι οι βοηθοί θα μπουνε στον πειρασμό να δώσουν συμβουλές κάποια στιγμή. Αυτός είναι ένας πολύ φυσιολογικός πειρασμός. Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος που αισθάνεται πολύ απελπισμένος και δείχνει σημάδια κατάθλιψης μπορεί να βρει τη στρατηγική Διαχείρισης Προβλημάτων δύσκολη, ειδικά να σκεφτεί πιθανές λύσεις για να τον βοηθήσουν με τα προβλήματά του. Θα ήταν πολύ δελεαστικό να συμβουλευόσαστε τον ωφελούμενο για το ποιες λύσεις θα ήταν καλό να δοκιμάσει. Αλλά πρέπει να αποφύγετε να δώσετε άμεσες συμβουλές. Εάν ο ωφελούμενος βασιστεί στις συμβουλές σας, είναι απίθανο να είναι σε θέση να διαχειριστεί τα προβλήματά του στο μέλλον, όταν θα έχει πλέον ολοκληρώσει την παρέμβαση ΔΠ+.

Μία στρατηγική που μπορεί να είναι χρήσιμη για χρήση σε καταστάσεις όπου νιώθετε έντονη την ανάγκη να δώσετε συμβουλές είναι να ρωτήσετε τον ωφελούμενο τι θα πρότεινε ή θα έλεγε σε έναν στενό φίλο ή μέλος της οικογένειας που βρισκόταν σε παρόμοια κατάσταση. Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος που είναι πολύ αποσυρμένος και σε κατάθλιψη, μπορεί να μην αναζητήσει κοινωνική υποστήριξη επειδή δεν θέλει να επιβαρύνει τους άλλους. Αντί να δώσετε συμβουλές ότι πρέπει να ζητήσουν υποστήριξη και ότι οι σκέψεις τους είναι πολύ αρνητικές, μπορείτε να τους ρωτήσετε: «Τι θα λέγατε σε έναν στενό φίλο ή μέλος της οικογένειας που σκέφτεται το ίδιο; Θα θέλατε να είναι μόνοι με τα προβλήματά τους ή να σας ζητήσουν βοήθεια; Και θα αισθανόσασταν ότι αυτό σας επιβαρύνει;». Αυτός ο τύπος ερωτήσεων μπορεί να βοηθήσει τον ωφελούμενο να σκεφτεί τις ανησυχίες και τις συμπεριφορές του από διαφορετική οπτική γωνία, χωρίς να του πείτε απευθείας να κάνει κάτι διαφορετικό.

Υπάρχουν **δύο** εξαιρέσεις σε αυτόν τον κανόνα σχετικά με την παροχή συμβουλών.

1. Κατά την παροχή της ΔΠ+, θα συμβουλευέτε τους ωφελούμενους να γίνουν πιο ενεργοί, να αναζητούν κοινωνική υποστήριξη και να εφαρμόζουν τη στρατηγική διαχείρισης του άγχους, καθώς αυτές οι στρατηγικές αποτελούν μέρος της ΔΠ+.

2. Όταν διδάσκετε τη στρατηγική *Διαχείριση Προβλημάτων*, ο στόχος σας είναι να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να αποφασίσει πόσο χρήσιμες είναι οι πιθανές λύσεις στη διαχείριση του προβλήματος. Σε αυτό το στάδιο, ο ωφελούμενος μπορεί να προτείνει μια σειρά προφανώς μη χρήσιμων λύσεων (π.χ. λύσεις που προκαλούν προβλήματα για τη συναισθηματική ή σωματική τους υγεία, επιβλαβείς ή παράνομες πράξεις κ.ο.κ.). Θα πρέπει να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να εξετάσει εάν οι λύσεις είναι βοηθητικές ή μη βοηθητικές. Για να αποθαρρύνετε τον ωφελούμενο από το να επικεντρωθεί σε μια μη βοηθητική λύση, μπορείτε να ρωτήσετε τι θα συμβούλευε έναν στενό φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας που αντιμετώπιζε ένα παρόμοιο πρόβλημα (π.χ. «Θα τους συμβουλευάτε να χρησιμοποιούν αυτήν τη λύση;»). Εάν ο ωφελούμενος εξακολουθεί να επικεντρώνεται σε μια λύση που προφανώς δεν βοηθά (π.χ. να μεθά, να κάνει κάτι παράνομο), μπορείτε να είστε ευθείς και να προσδιορίσετε αυτές τις λύσεις ως μη βοηθητικές. Είναι σημαντικό να αναφέρετε βάσιμους λόγους για τους οποίους η λύση δεν θεωρείται χρήσιμη (με άλλα λόγια, σχολιάζοντας τις προβληματικές ή επιβλαβείς συνέπειες της), αλλά αυτοί οι λόγοι δεν πρέπει να σχετίζονται με τις αξίες σας.

Η σχέση ωφελούμενου – βοηθού

A. Ο ρόλος του βοηθού

Για μερικούς ανθρώπους, το να βλέπουν έναν βοηθό μπορεί να μοιάζει με το να παραδέχονται αδυναμία. Εξαιτίας αυτού, μπορεί να δυσκολεύονται να συμμετέχουν στην παρέμβαση στο σύνολό της ή σε τμήματα αυτής. Άλλοι μπορεί να σας δουν περίπου ως γιατρό ή παραδοσιακό θεραπευτή, και αναμένουν να «διορθωθούν» ή να «θεραπευτούν» από εσάς. Είναι σημαντικό σε όλη τη ΔΠ+ να εξηγείτε ότι τα συναισθήματα του ωφελούμενου είναι αναμενόμενα, καθώς και να τον εκπαιδεύετε για τον ρόλο σας.

Στη ΔΠ+, σας ενθαρρύνουμε να παρομοιάσετε τον ρόλο σας με αυτόν του δασκάλου (ανατρέξτε στο τέλος αυτής της ενότητας για ορισμένες εναλλακτικές μεταφορές).



Οι δάσκαλοι παρέχουν πληροφορίες στους μαθητές και τους βοηθούν να μάθουν. Ωστόσο, ο δάσκαλος δεν μπορεί να εξεταστεί αντί για τον μαθητή ή να του πει τι να γράψει. Μπορούν να βοηθήσουν στην προετοιμασία τους για τις εξετάσεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Είναι στο χέρι του μαθητή να προσέχει στην τάξη και να μελετήσει για να γράψει καλά στις εξετάσεις. Ο μαθητής είναι τελικά υπεύθυνος. Αν και είστε ενήλικας, και η δική μας σχέση είναι κάπως έτσι. Θα σας διδάξω ορισμένες σημαντικές και χρήσιμες στρατηγικές, αλλά τελικά είστε υπεύθυνος για την εξάσκησή τους. Δεν μπορώ να την κάνω εγώ για εσάς. Μπορείτε να συγκρίνετε την καθημερινή σας ζωή με τις εξετάσεις που θα γράψει ένα παιδί. Θα είστε υπεύθυνος για το πόσο καλά εφαρμόζετε τις στρατηγικές στην καθημερινή σας ζωή. Ωστόσο, θα σας υποστηρίξω και θα σας βοηθήσω προετοιμάζοντάς σας για να κάνετε το καλύτερο που μπορείτε.

Ομοίως, θα πρέπει επίσης να τονίσετε στον ωφελούμενο ότι είστε και οι δύο «ειδικοί» στην αίθουσα. Θα μπορούσατε ίσως να χρησιμοποιήσετε ένα τοπικά προσαρμοσμένο παράδειγμα. Ότι είστε ειδικός στα συναισθήματα και πως μπορείτε να εντοπίσετε και να μειώσετε τη συναισθηματική δυσφορία. Ο ωφελούμενος είναι ο ειδικός για τη ζωή του, για την οποία θα γνωρίζετε μόνο λίγα. Ο ωφελούμενος είναι επίσης ειδικός στο συγκεκριμένο είδος προβλήματος και στο πώς επηρεάζει τη ζωή του. Ο στόχος είναι να συγκεντρωθούν οι δύο τύποι εμπειρογνομοσύνης. Αυτό είναι σημαντικό για την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης του ωφελούμενου και την εξάλειψη κάθε μύθου ότι η αποστολή σας είναι να «διορθώσετε» τα προβλήματα του ωφελούμενου.

Εναλλακτικές μεταφορές για την κατανόηση της σχέσης βοηθού – ωφελούμενου

- **Μεταφορά εκπαίδευσης ενηλίκων:** Η ΔΠ+ είναι σαν να διδάσκει έναν ενήλικα μια νέα ικανότητα, όπως η χρήση νέου γεωργικού εξοπλισμού ή μια τεχνική. Ο εκπαιδευτής θα δώσει όλες τις πληροφορίες ώστε ο εκπαιδευόμενος να μπορεί να χρησιμοποιήσει τον νέο εξοπλισμό ή τη στρατηγική. Αλλά ο εκπαιδευόμενος είναι αυτός που θα πρέπει να εφαρμόσει τον νέο εξοπλισμό ή τη στρατηγική στη γη του, χωρίς να είναι εκεί ο εκπαιδευτής.
- **Ιατρική μεταφορά:** Παρ' όλο που ο γιατρός κάνει πολλά για να θεραπεύσει μια σωματική ασθένεια, δίνοντάς συστάσεις για θεραπεία, ο ασθενής είναι αυτός που είναι τελικά υπεύθυνος για τη δική του ανάρρωση. Ο ασθενής πρέπει να τηρήσει τις συστάσεις θεραπείας, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν την αποφυγή συγκεκριμένων τύπων τροφίμων, τη λήψη φαρμάκων ή τη χρήση διαφόρων αλοιφών.

Ο γιατρός δεν ακολουθεί αυτές τις οδηγίες για τον ασθενή, αλλά του διδάσκει πώς να τηρήσει αυτές τις συστάσεις και υποστηρίζει τον ασθενή. Το ίδιο ισχύει με έναν βοηθό. Θα μπορούσατε να εξηγήσετε, «Θα σας δώσω μερικές προτάσεις για τη βελτίωση της συναισθηματικής σας ευεξίας και της κατάστασης της ζωής σας και θα σας εκπαιδεύσω και θα σας υποστηρίξω στην εφαρμογή αυτών των στρατηγικών, αλλά είστε υπεύθυνος για την εξάσκηση και την εφαρμογή τους στην καθημερινή σας ζωή».

- **Μεταφορά με προπονητή αθλημάτων:** Ο ρόλος του προπονητή είναι να διδάσκει και να υποστηρίζει έναν αθλητή στο πρόγραμμα άσκησης. Ωστόσο, ο προπονητής δεν τρέχει στον αγώνα για τον αθλητή. Ο αθλητής είναι υπεύθυνος για την παρακολούθηση των οδηγιών και των συμβουλών του προπονητή σχετικά με την προπόνηση. Η ίδια σχέση ισχύει για εσάς και τον ωφελούμενο. Ο ρόλος σας είναι να διδάξετε στον ωφελούμενο τις στρατηγικές και να τον καθοδηγήσετε καθώς ακολουθεί τις τακτικές στην πραγματική ζωή. Ο ωφελούμενος είναι όμως αυτός που πρέπει τελικά να τα χρησιμοποιήσει στην καθημερινή του ζωή. Δεν μπορείτε να το κάνετε εσείς για εκείνον.

B. Ο Απρόθυμος ωφελούμενος

Μερικοί ωφελούμενοι αρχικά θα αισθάνονται διστακτικοί να σας μιλήσουν. Αυτό μπορεί να είναι για διάφορους λόγους, όπως:

- έλλειψη εμπιστοσύνης
- προβλήματα ψυχικής υγείας που είναι ταμπού
- η ψυχολογική συμβουλευτική είναι άγνωστη στη συγκεκριμένη κουλτούρα
- έλλειψη κατανόησης ή παρανόηση σχετικά με το τι είναι πραγματικά η ΔΠ+
- έλλειψη κατανόησης του ρόλου σας ως βοηθού
- αναγκάζεται να παρευρεθεί στη ΔΠ+ από ένα μέλος της οικογένειας
- αίσθημα αμηχανίας για τις εμπειρίες στις οποίες έχουν εκτεθεί
- αίσθημα αμηχανίας για το πώς το αντιμετωπίζουν τώρα
- ζητήματα φύλου, όπως η συνομιλία με κάποιον αντίθετου φύλου για προσωπικά πράγματα
- θέματα που αποτελούν σεξουαλικό ταμπού.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι με την πάροδο του χρόνου και τη συνεπή χρήση των βοηθητικών δεξιοτήτων που περιγράφονται εδώ, πολλοί ωφελούμενοι θα αρχίσουν να χαλαρώνουν και να εκδηλώνονται. Ωστόσο, ορισμένοι ωφελούμενοι ενδέχεται να παραμένουν απρόθυμοι ή ντροπαλοί. Ως βοηθός, είναι σημαντικό να το συζητήσετε με τον επόπτη σας. Θα πρέπει να σέβεστε το γεγονός ότι ο ωφελούμενος μπορεί να μην είναι έτοιμος να είναι εντελώς ανοιχτός κατά τη παροχή της ΔΠ+. Μπορεί να υπάρχουν άγνωστοι λόγοι που συμβάλλουν σε αυτό, και ίσως να μην μάθετε ποτέ αυτούς τους λόγους. Μπορεί να είναι κάπως δύσκολο να συζητήσετε με αυτούς τους ωφελούμενους, καθώς ενδέχεται να μην σας δώσουν πολλές πληροφορίες. Παρ' όλο που μπορεί να θέλετε να ενθαρρύνετε με σεβασμό τους ωφελούμενους να μιλούν, δεν πρέπει ποτέ να τους πιέζετε. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για ωφελούμενους οι οποίοι πιθανόν να έχουν υποστεί σεξουαλική επίθεση ή βασανιστήρια. Είναι σημαντικό για εσάς να δείξετε ετοιμότητα και να είσατε ανοιχτοί να ακούσετε εάν θέλουν να μοιραστούν προσωπικές πληροφορίες σχετικά με τις αγχωτικές εμπειρίες τους, αλλά η απόφαση εξαρτάται αποκλειστικά από αυτούς. Εάν ένας ωφελούμενος αρνηθεί να μιλήσει περαιτέρω για ένα θέμα, είναι σημαντικό για τη σχέση σας μαζί του να το σεβαστείτε αυτό.

Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε:



Βλέπω ότι το να μιλάτε γι' αυτό σας αναστατώνει και θα το σεβαστώ. Ωστόσο, εάν θέλετε να επιστρέψετε στο να μιλήσετε για αυτό το θέμα, θέλω να γνωρίζετε ότι είμαι έτοιμος να σας ακούσω ανά πάσα στιγμή.

Ή μπορεί να διαπιστώσετε ότι ένας ωφελούμενος φαίνεται πολύ αναστατωμένος ενώ συζητά ένα συγκεκριμένο θέμα, αλλά δεν έχει πει ότι δεν θέλει να μιλήσει για αυτό. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορείτε να πείτε ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να σταματήσετε να μιλάτε για αυτό το θέμα εάν το προτιμούν. Ορισμένοι ωφελούμενοι μπορεί να πιστεύουν ότι υπάρχει προσδοκία ότι πρέπει να κάνουν ό,τι προτείνετε, συμπεριλαμβανομένης της συνομιλίας για ευαίσθητα και προσωπικά θέματα.

Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε:



Φαίνεστε πολύ αναστατωμένος μιλώντας για αυτό. Είμαι πολύ πρόθυμος να ακούσω την ιστορία σας και να σας βοηθήσω να μιλήσετε γι' αυτήν, αλλά θέλω να ξέρετε ότι μπορείτε να αποφασίσετε για το τι συζητάμε και αν χρειάζεται να σταματήσετε σε οποιοδήποτε σημείο, ή εάν δεν θέλετε να μιλήσετε για ένα συγκεκριμένο μέρος της ιστορίας, τότε δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα.

Γ. Σωματική επαφή

Σε ορισμένες κουλτούρες το άγγιγμα, όπως η τοποθέτηση ενός χεριού στο γόνατο ενός φίλου για υποστήριξη, είναι απολύτως αποδεκτό. Σε άλλες κουλτούρες, το άγγιγμα δεν αποτελεί πρόποσα ή αποδεκτή συμπεριφορά. Θα πρέπει να γνωρίζετε αυτές τις πολιτισμικές διαφορές και να προσπαθείτε να τις σεβαστείτε. Σε γενικές γραμμές, σας ενθαρρύνουμε να μην χρησιμοποιείτε φυσική επαφή ή άγγιγμα για να εκφράσετε υποστήριξη και νοιάξιμο στους ωφελούμενους. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε παρεξηγήσεις που σχετίζονται με την παρερμηνεία του νοήματος μιας τέτοιας επαφής από τους ωφελούμενους, η οποία θα έχει ως αποτέλεσμα να αισθανθούν άβολα.

Δ. Η χωροταξική προετοιμασία

Θα πρέπει να προσπαθήσετε να βρείτε έναν ιδιωτικό, άνετο χώρο για να πραγματοποιήσετε συνεδρίες με ωφελούμενους. Δώστε στους ωφελούμενους την ευκαιρία να ζητήσουν συγκεκριμένο χωροταξικό πλαίσιο για να συναντηθείτε. Εάν αυτό το συγκεκριμένο πλαίσιο δεν είναι διαθέσιμο, συζητήστε το με τον ωφελούμενο και συμφωνήστε για μια άλλη λύση. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι σε περιπτώσεις που δεν μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι διασφαλίζεται η ιδιωτικότητα, θα πρέπει να αποφύγετε να συζητάτε για πολύ προσωπικά ζητήματα.

Ε. Διαχείριση της δικής σας συναισθηματικής δυσφορίας

Το να ακούς και να δουλεύεις με άτομα που έχουν βιώσει πολλές δυσκολίες μπορεί να είναι κουραστικό και ακόμη και να αναστατώνει σημαντικά μερικούς ανθρώπους. Δεν είναι ασυνήθιστο για τους βοηθούς να αισθάνονται ότι επηρεάζονται ή ακόμα και να κατακλύζονται από το να ακούνε επανειλημμένα για αντιξοότητες. Για να αποφύγετε να αισθάνεστε εξουθενωμένοι ή ακόμη και να αισθανθείτε υπερβολικά συναισθήματα δυσφορίας (π.χ. στρες, χαμηλή διάθεση, άγχος, θυμός, απελπισία κ.ο.κ.), θα πρέπει να λάβετε υπόψη τα εξής:

- Μιλήστε τακτικά με συναδέλφους και τον επόπτη σας.
- Προγραμματίστε επαρκή διαλείμματα μεταξύ των ωφελούμενων (τα διαλείμματα μπορεί να περιλαμβάνουν συνομιλία με τους συναδέλφους σας, κάνοντας κάποια αργή αναπνοή ή μια παρόμοια στρατηγική για τη διαχείριση του άγχους ή την άσκηση μιας ευχάριστης δραστηριότητας).
- Ζητήστε βοήθεια (π.χ. μιλήστε με τον επόπτη σας) εάν αντιμετωπίζετε συναισθηματική δυσφορία ή διαπιστώνετε ότι η εργασία σας σας ενοχλεί όταν κάνετε άλλες δραστηριότητες (π.χ. να σκέφτεστε επαναλαμβανόμενα για έναν συγκεκριμένο ωφελούμενο όταν προσπαθείτε να κοιμηθείτε).

Προβλήματα και καταστάσεις που αποτελούν προκλήσεις

1. Σεξουαλική επίθεση και άλλες μορφές τραυματικής εμπειρίας που έχουν προκληθεί από έμπιστους οικείους

Η βοήθεια σε άτομα που είναι επιζώντες σεξουαλικής βίας ή άλλων μορφών αυτού που ονομάζουμε εδώ «μορφές τραυματικής εμπειρίας που έχουν προκληθεί από έμπιστους οικείους» (π.χ. σεξουαλική βία, βασανιστήρια και σοβαρή ενδοοικογενειακή βία) χρειάζεται επιπλέον ευαισθησία, για τέσσερις λόγους:

1. Το θύμα μπορεί να μην είναι ασφαλής και οι εμπειρίες μπορεί να επαναληφθούν.
2. Η ψυχολογική εμπειρία αυτών των γεγονότων είναι συνήθως εξαιρετικά απειλητική ή τρομακτική. Ο επιζών μπορεί να αντιμετωπίσει τραυματικό στρες και μπορεί να προσπαθήσει να αποφύγει τις υπενθυμίσεις του συμβάντος.
3. Αυτά τα γεγονότα είναι συχνά ιδιωτικά και πολιτισμικά ταμπού, καθιστώντας δύσκολο για τους επιζώντες να τα μοιραστούν και να λάβουν υποστήριξη.
4. Οι επιζώντες μπορούν να αντιμετωπίσουν στίγμα και απόρριψη από την οικογένεια ή την κοινότητά τους, εάν γίνει γνωστό τι τους συνέβη.

Όταν οι επιζώντες άλλων μορφών αντιξοότητας μοιράζονται τις εμπειρίες τους μαζί σας, συχνά αισθάνονται «επικυρωμένοι» (με άλλα λόγια, θα δείξετε ότι καταλαβαίνετε ότι τους έχει συμβεί μια τραυματική εμπειρία). Όμως, οι επιζώντες από διάφορες μορφές τραυματικής εμπειρίας από έμπιστους οικείους στερούνται πολύ συχνά αυτήν την επικύρωση, επειδή δεν μιλούν για αυτό, πιέζονται ώστε να παραμείνουν σιωπηλοί ή απλώς δεν τους πιστεύουν. Το χειρότερο είναι ότι υπονομεύεται περαιτέρω η αίσθηση της αξιοπρέπειας όταν οι άνθρωποι αστεϊεύονται για το τι τους συνέβη ή τους κατηγορούν για αυτό. Οποιαδήποτε απόρριψη από μέλη της οικογένειας ή της κοινότητας είναι πιθανό να τους κάνει να υποφέρουν περισσότερο (π.χ. φτώχεια). Σε πολλές κοινωνίες, η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί όταν οι ωφελούμενοι συζητούν ανοιχτά για σεξουαλική βία. Έτσι, όταν ένας ωφελούμενος μοιράζεται την ιστορία του για μια τραυματική εμπειρία που έχει προκληθεί από έμπιστους οικείους, δείχνει μεγάλο θάρρος. Πρέπει να είστε πολύ ευαίσθητοι στην απάντησή σας σε αυτό. Η εμπιστευτικότητά σας είναι απαραίτητη.

Οι ανάγκες των επιζώντων σεξουαλικής βίας είναι πολλές. Πιθανώς θα υποφέρουν επίσης από κοινωνικά, νομικά και σωματικά προβλήματα. Πρέπει να τους ενημερώσετε για άλλες υπηρεσίες και να τους παρέχετε υποστήριξη ως προς αυτές τις άλλες ανάγκες.⁹

Αυτό το εγχειρίδιο δεν παρέχει συγκεκριμένες ψυχοθεραπευτικές στρατηγικές επικεντρωμένες στο τραύμα. Αντ' αυτού, σας παρέχει χρήσιμες γενικές στρατηγικές που μπορούν να παρέχονται με ασφάλεια από βοηθούς που έχουν λάβει βραχεία εκπαίδευση. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτές οι γενικές ψυχολογικές στρατηγικές θα βοηθήσουν τον ωφελούμενό σας πολύ. Σε άλλες περιπτώσεις, οι ωφελούμενοι που παρουσιάζουν αυτά τα ζητήματα θα χρειαστούν προηγμένες θεραπείες που δεν εμπίπτουν στο πεδίο εφαρμογής αυτού του εγχειριδίου. Για πολλούς ωφελούμενους, αυτά τα γεγονότα ενδέχεται να μην σας αποκαλυφθούν λόγω της προσωπικής φύσης και του στίγματος που ενδεχομένως συνδέονται με αυτά.

Κάθε φορά που οι ωφελούμενοι επιλέγουν να σας πουν πληροφορίες σχετικά με μορφές τραυματικής εμπειρίας από έμπιστους οικείους, είναι πολύ σημαντικό να δείξετε προθυμία και να είστε ανοιχτοί να ακούσετε την ιστορία τους. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, αυτό συμβαίνει επειδή οι ωφελούμενοι συχνά δεν έχουν την ευκαιρία να ακούσουν και να επικυρώσουν την ιστορία τους. Σε πολλές κοινότητες, οι άνθρωποι θα κατηγορήσουν ψευδώς αυτούς για τα γεγονότα που έχουν βιώσει ή ως αποτέλεσμα να σκέφτονται αρνητικά γι' αυτούς.

⁹ Βλέπε Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2015). *Κατευθυντήριες γραμμές για την ενσωμάτωση παρεμβάσεων έμφυλης βίας στην ανθρωπιστική δράση*. Γενεύη: IASC.

Όταν ένας ωφελούμενος μιλά για μορφές τραυματικής εμπειρίας που έχουν προκληθεί από οικείους, είναι σημαντικό να δείχνετε πραγματική ανησυχία και να θυμάστε να εφαρμόζετε όλες τις βασικές στρατηγικές βοήθειας. Ωστόσο, μην προσπαθήσετε να μπειτε αμέσως για να προσφέρετε τις στρατηγικές παρέμβασης. Ο ωφελούμενος ενδέχεται να μην το βιώσει αυτό ως επικύρωση. Οι στρατηγικές σε αυτό το εγχειρίδιο εξακολουθούν να ισχύουν, αλλά είναι σημαντικό να δείχνετε σεβασμό, να ακούτε και να επαινείτε τον ωφελούμενο για το θάρρος του να αφηγηθεί την ιστορία του. Ένας τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να πάτε με πιο αργό ρυθμό όταν ακούτε την ιστορία που λέγεται, χρησιμοποιώντας όλες τις βασικές δεξιότητες βοήθειας που αναφέρονται προηγουμένως σε αυτό το κεφάλαιο. Όταν πιστεύετε ότι έχετε ακούσει τον ωφελούμενο με σεβασμό και αξιοπρέπεια, μπορείτε αργά να μεταβείτε στον πιο ενεργό ρόλο βοήθειας και να εφαρμόσετε τις κατάλληλες στρατηγικές που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο (π.χ. Διαχείριση του Στρες και ούτω καθεξής).

Τι πρέπει να κάνετε όταν πιστεύετε ότι ο ωφελούμενός σας μπορεί να έχει ιστορικό σεξουαλικής επίθεσης; Μερικές φορές λαμβάνετε πληροφορίες (π.χ. φήμες στην κοινότητα) που υποδηλώνουν ότι ο ωφελούμενός σας έχει υποστεί σεξουαλική επίθεση. Ωστόσο, ο ωφελούμενός σας δεν μοιράζεται αυτές τις πληροφορίες μαζί σας στη συνεδρία. Αυτό είναι ένα πολύ δύσκολο δίλημμα. Είναι πολύ σημαντικό να μην υποθέσετε αμέσως ότι έχει γίνει σεξουαλική επίθεση. Ζητήστε καθοδήγηση από τον επόπτη όταν βρίσκεστε σε αυτήν την κατάσταση.

Όταν πιστεύετε ότι μια σεξουαλική επίθεση μπορεί να έχει συμβεί πρόσφατα και ανησυχείτε για την τωρινή ασφάλεια του ωφελούμενου, ίσως θεωρήσετε ότι είναι καλύτερο να ρωτήσετε τον ωφελούμενο για αυτό. Εάν επιλέξετε να το κάνετε αυτό, είναι πολύ σημαντικό να το κάνετε ευγενικά και με σεβασμό. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: «Υπάρχει κάτι για το οποίο θα ήθελα να μιλήσω μαζί σας. Δεν θέλω καθόλου να σας κάνω να νιώσετε άβολα ή να ντραπείτε. Αλλά ανησυχώ για την ασφάλειά σας και θέλω να βεβαιωθώ ότι είστε εντάξει. Είναι αποκλειστικά δική σας απόφαση αν θέλετε να μου μιλήσετε για αυτό ή όχι, εντάξει; Μην πιέζετε να μιλήσετε για κάτι για το οποίο αισθάνεστε άβολα. Ανησυχώ ότι κάποιιοι άνθρωποι πρόσφατα σας έχουν κάνει πράγματα παρά τη θέλησή σας και ότι εξακολουθείτε να κινδυνεύετε να συμβεί αυτό ξανά. Αυτό είναι κάτι που συμβαίνει σε πολλές γυναίκες και άνδρες και δεν είναι δικό τους λάθος που συμβαίνει. Σίγουρα δεν θα σας κρίνω αν σας έχει συμβεί αυτό. Θυμηθείτε ότι εκτός από τον επόπτη μου, δεν θα πω σε κανέναν για αυτό εάν σας έχει συμβεί. Αλλά αν αυτό έχει συμβεί και αισθάνεστε άνετα να μιλάτε μαζί μου για αυτό, σας ενθαρρύνω να το κάνετε. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσα να κάνω κάτι για να σας βοηθήσω να παραμείνετε ασφαλής ή να αντιμετωπίσετε το ότι έχετε περάσει κάτι τόσο φρικτό».

Εάν πιστεύετε ότι η σεξουαλική επίθεση δεν έχει γίνει στο πρόσφατο παρελθόν (με άλλα λόγια, συνέβη πριν από χρόνια), είναι μάλλον περιττό για εσάς να το αναφέρετε στον ωφελούμενο. Ωστόσο, μπορεί να είναι χρήσιμο για τον ωφελούμενο να γνωρίζει ότι αισθάνεστε άνετα να μιλάτε για αυτά τα θέματα εμπιστευτικά και χωρίς να εκφέρετε κρίση. Εάν πιστεύετε ότι είναι κατάλληλο, ίσως θελήσετε να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα όταν περιγράφετε ένα κοινό πρόβλημα (π.χ. Στην κατανόηση της αντιξοότητας) και πώς μια συγκεκριμένη στρατηγική μπορεί να είναι χρήσιμη (π.χ. Διαχείριση του Στρες για το άγχος). Παρέχοντας παραδείγματα, μπορείτε να κάνετε μια προσπάθεια να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα σχετικά με τη σεξουαλική επίθεση. Αυτό μπορεί να στείλει ένα μήνυμα στον ωφελούμενό σας ότι είστε άνετοι να μιλάτε για ένα τόσο δύσκολο και ταμπού θέμα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τον ωφελούμενο να σας μιλήσει ανοιχτά αργότερα για τη σεξουαλική επίθεση.

Ωστόσο, σε όλες τις περιπτώσεις θα πρέπει να σέβετε την απόφαση του ωφελούμενου να μην μοιραστεί πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική επίθεση εάν δεν το επιθυμεί.

2. Πλαίσια διένεξης

Σε κοινότητες που αντιμετωπίζουν συγκρούσεις, πολλοί άνθρωποι μπορεί να φοβούνται τις δυνάμεις ασφαλείας, τις ένοπλες ομάδες της αντιπολίτευσης, τους εκπροσώπους των Αρχών και μερικές φορές άλλα άτομα στην κοινότητα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι οι ωφελούμενοι δυσκολεύονται να σας εμπιστευτούν ως βοηθό. Μπορεί να βρίσκουν πολύ αγχωτική την απάντηση ερωτήσεων στην αξιολόγηση. Ανά πάσα στιγμή, θα πρέπει να σέβεστε την απόφαση των ωφελουμένων σας να μην είναι ανοιχτοί ή να σας ενημερώνουν για προσωπικά τους στοιχεία. Πρέπει επίσης να περιμένετε ότι η ιστορία τους θα αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Αυτό δεν συμβαίνει επειδή σας λένε ψέματα.

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και η χρήση βασικών δεξιοτήτων βοήθειας θα είναι πολύ σημαντικά σε πλαίσια σύγκρουσης. Η εποπτεία θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για εσάς όταν εργάζεστε σε αυτές τις καταστάσεις. Συγκεκριμένα, ενδέχεται να χρειαστούν συζητήσεις σχετικά με τον τρόπο εισαγωγής της ΔΠ+ στην κοινότητα, καθώς και στους ωφελουμένους σας.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Πώς να λάβετε υπόψη τις πολιτισμικές, έμφυλες και γλωσσικές διαφορές στους ωφελούμενους
- Βασικές δεξιότητες βοήθειας για τη δημιουργία ισχυρών σχέσεων βοηθού-ωφελούμενου
- Διαχείριση και απάντηση σε δύσκολα προβλήματα και καταστάσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΔΠ+

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Με ποια φύλλα εργασίας συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none"> • Για τις διαφορετικές αξιολογήσεις • Πώς να κάνετε τις απαραίτητες αξιολογήσεις • Πώς να αξιολογήσετε και να απαντήσετε στους ωφελούμενους με σχέδια να βάλουν τέλος στη ζωή τους στο άμεσο μέλλον 	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση πριν τη ΔΠ+, αξιολόγηση μετά τη ΔΠ+ και αξιολόγηση στην έναρξη κάθε συνεδρίας (κατά τη διάρκεια της παρέμβασης) • Αφιερώστε 60 λεπτά για την αξιολόγηση πριν την έναρξη της ΔΠ+ και 5 λεπτά για την αξιολόγηση που γίνεται στην έναρξη κάθε συνεδρίας 	<ul style="list-style-type: none"> • Όλα τα πρωτόκολλα αξιολόγησης – Παραρτήματα Α, Β και Γ • Σκέψεις αυτοκτονίας – Παράρτημα Δ

Πότε θα συμπληρώσετε τις αξιολογήσεις;

Υπάρχουν τρεις τύποι αξιολόγησης:

- Αξιολόγηση πριν την παρέμβαση ΔΠ+: αυτή γίνεται πριν ξεκινήσετε την παρέμβαση ΔΠ+ με έναν ωφελούμενο (Παράρτημα Α)·
- Στην αρχή κάθε συνεδρίας της παρέμβασης ΔΠ+: αυτή είναι μια σύντομη αξιολόγηση για την παρακολούθηση της προόδου του ωφελούμενου (Παράρτημα Β)·
- Αξιολόγηση μετά την παρέμβαση ΔΠ+: αυτή πραγματοποιείται μερικές εβδομάδες αφότου ο ωφελούμενος ολοκληρώσει την παρέμβαση ΔΠ+ (Παράρτημα Γ)·

Μπορείτε επίσης να κανονίσετε να κάνετε μια συνάντηση παρακολούθησης με τον ωφελούμενο μερικούς μήνες αφότου έχετε ολοκληρώσει την παρέμβαση ΔΠ+. Θα είναι μια καλή ευκαιρία να ελέγξετε την πρόοδο του. Μπορεί να αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε τις ίδιες ερωτήσεις αξιολόγησης του Παραρτήματος Γ ως καθοδήγηση της συνάντησης παρακολούθησης ή μπορεί να προτιμήσετε ένα λιγότερο τυπικό έλεγχο.

Γιατί να κάνετε αυτή την αξιολόγηση;

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε αξιολόγηση πριν τη ΔΠ+. Σας δίνει την ευκαιρία:

- να γνωρίσετε τον ωφελούμενο
- να ακούσετε την ιστορία του ωφελούμενου
- να αποφασίσετε αν ο ωφελούμενος είναι κατάλληλος κι έτοιμος για τη ΔΠ+
- να συγκεντρώσετε συγκεκριμένες πληροφορίες, για πρακτικά και συναισθηματικά προβλήματα, που θα σας βοηθήσουν να προετοιμάσετε τη ΔΠ+.

Η συμπλήρωση αξιολογήσεων κατά τη διάρκεια και πριν τη ΔΠ+ είναι χρήσιμη για να παρακολουθήσετε την πρόοδο του ωφελούμενου και να υποστηρίζετε καλύτερα τη συναισθηματική του ανάκαμψη. Οι ωφελούμενοι μπορεί να μην βελτιωθούν αμέσως. Το να γνωρίζετε κάτι τέτοιο από τις αξιολογήσεις που έγιναν στην αρχή της κάθε συνεδρίας, θα βοηθήσει εσάς και τον επόπτη σας να αποφασίσετε πώς να βελτιώσετε την προσφερόμενη φροντίδα.

Πώς να κάνετε μια αξιολόγηση

Οι καλοί αξιολογητές πάντα θα χρησιμοποιούν τις βασικές τους δεξιότητες παροχής βοήθειας. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τις δεξιότητες που περιγράφονται στο Κεφάλαιο 3 (Βασικές Δεξιότητες Βοήθειας) όταν κάνετε την αξιολόγηση. Μερικά σημαντικά πράγματα για να λάβετε υπόψη είναι τα εξής:

- Χρησιμοποιείτε απλή και σαφή γλώσσα.
- Βεβαιωθείτε ότι μιλάτε κατάλληλα για την ηλικία, το φύλο, τον πολιτισμό και τη γλώσσα του ωφελούμενου.
- Να είστε φιλικοί, να δείχνετε σεβασμό και να μην είστε επικριτικοί.
- Αντιδράστε με ευαισθησία σε προσωπικές και οδυνηρές πληροφορίες (π.χ. για σεξουαλική επίθεση ή αυτοτραυματισμό).

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για την ολοκλήρωση της αξιολόγησης

1. Συστηθείτε.

2. Πείτε στο άτομο τον λόγο της αξιολόγησης και τι πρόκειται να γίνει.

- Πείτε τους:
 - Η αξιολόγηση γίνεται προκειμένου να διαπιστωθεί αν η ΔΠ+ μπορεί να είναι βοηθητική για τον τύπο των προβλημάτων που έχει.
 - Θα του ζητήσετε να μιλήσει για κάποιες από τις δυσκολίες του.
 - Θα του κάνετε συγκεκριμένες ερωτήσεις για τα προβλήματα και τα συναισθήματά του,
 - Θα απαιτηθεί μόνο μία ώρα.
- Πείτε στους ωφελούμενους ότι δεν πρέπει να νιώθει αναγκασμένος να μοιραστεί προσωπικές πληροφορίες, εάν αυτό τον κάνει να αισθάνεται άβολα:
 - *Θα σας κάνω πολλές ερωτήσεις. Ελπίζω να νιώθετε άνετα να απαντήσετε. Αν αισθάνεστε άβολα με κάτι από αυτά που ρωτώ, παρακαλώ να μου το πείτε. Να μου απαντάτε μόνο για ό,τι νιώθετε άνετα. Κατανοώ ότι μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσετε με ένα νέο πρόσωπο για τα προβλήματα και τις εμπειρίες σας..*

3. Πείτε τους για την εμπιστευτικότητα.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ωφελούμενοι κατανοούν ποιες πληροφορίες θα κρατήσετε εμπιστευτικές και ποιες θα μοιραστείτε:
 - Όλες οι πληροφορίες είναι εμπιστευτικές, εκτός αν ο ωφελούμενος σας δώσει την άδεια να τις μοιραστείτε με κάποιον άλλο.
 - Όλες οι πληροφορίες θα κοινοποιηθούν στον επόπτη σας, ώστε να βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος λαμβάνει προσοχή και την καλύτερη φροντίδα.
 - Κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης ή της ΔΠ+, αν πιστεύετε ότι ο ωφελούμενος βρίσκεται σε κίνδυνο να βάλει τέλος στη ζωή του ή να βλάψει κάποιον άλλο, ή σας αναφέρουν κακοποίηση ανηλικού (πχ. σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση ή παραμέληση), θα πρέπει να ενημερώσετε κάποιον, ακόμη κι αν ο ωφελούμενος δε δίνει τη συγκατάθεσή του για αυτό.

¹⁰ Μια κατάλληλη απάντηση σε σκέψεις, σχέδια ή απόπειρες αυτοκτονίας θα εξαρτηθεί από τους εθνικούς νόμους και τις τοπικές διαθέσιμες υπηρεσίες, και θα πρέπει να τα λάβετε υπόψη όταν προσαρμόζετε το εγχειρίδιο στο τοπικό πλαίσιο. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να επικοινωνείτε αμέσως με τον επόπτη σας.



Πριν ξεκινήσουμε σήμερα, θα ήθελα να καταλάβετε πως οτιδήποτε συζητάμε στις συνεδρίες μας θα μένει εμπιστευτικό. Δεν θα μπορώ να μιλήσω με κάποιον από την οικογένειά σας ή με άλλα άτομα για εσάς ή για το τι γίνεται στις συνεδρίες μας χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

Ωστόσο, υπάρχουν όρια στο απόρρητο που θα ήθελα να καταλάβετε. Εάν ανησυχώ πολύ ότι είστε σε κίνδυνο να βάλετε τέλος στη ζωή σας ή να βλάψετε κάποιον, θα μιλήσω μαζί σας για να σκεφτούμε ένα πλάνο ώστε να κρατήσουμε εσάς και τους άλλους ασφαλείς. Αυτό συνήθως σημαίνει ότι θα χρειαστεί να μιλήσω με τον επόπτη μου και να προσπαθήσω να σας παρέχω το καλύτερο είδος βοήθειας. (Θα χρειαστεί να το προσαρμόσετε αυτό με βάση τους νόμους της χώρας). Αυτό γίνεται επειδή ο ρόλος μου είναι να φροντίζω για την ευημερία και την ασφάλεια σας.

Θα μιλάω επίσης τακτικά με τον επόπτη μου για την πρόοδό σας. Ο επόπτης αυτός έχει ειδική εκπαίδευση στο να βοηθάει ωφελομένους με συναισθηματικά προβλήματα και θα εξασφαλίζει ότι εγώ σας προσφέρω την καλύτερη φροντίδα.

Σας είναι κατανοητά αυτά ή έχετε ερωτήσεις σχετικά με την εμπιστευτικότητα;

4. Δώστε σύντομες πληροφορίες για τη ΔΠ+.

- Πείτε στους ωφελούμενους ότι η ΔΠ+:
 - μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες με πρακτικά και συναισθηματικά προβλήματα,
 - είναι μια ατομική παρέμβαση (θα σας συναντούν μόνοι τους),
 - λαμβάνει χώρα μία φορά την εβδομάδα για πέντε εβδομάδες.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ωφελούμενοι γνωρίζουν ότι κατά τη ΔΠ+:
 - Οι ωφελούμενοι δεν θα λάβουν υλικά αγαθά, χρήματα ή φάρμακα.
- Να είστε πολύ ειλικρινείς για το τι θα λάβει και τι δεν θα λάβει ο ωφελούμενος από τη ΔΠ+.

5. Ξεκινήστε την αξιολόγηση.

- Κάντε όλες τις ερωτήσεις όπως είναι γραμμένες στο πρωτόκολλο αξιολόγησης πριν την έναρξη της ΔΠ+, συμπεριλαμβανομένης της εκδοχής του PSYCHLOPS πριν την παρέμβαση (Παράρτημα Α).

Αξιολόγηση στην αρχή των συνεδριών

Στην αρχή κάθε συνεδρίας ΔΠ+ χρειάζεται να συμπληρώσετε την εκδοχή του PSYCHLOPS κατά τη διάρκεια της παρέμβασης (Παράρτημα Β). Αυτή είναι μια σύντομη συνέντευξη (απαιτεί 5-10 λεπτά για να συμπληρωθεί) και σας δίνει την ιδέα για το πώς προοδεύει ο ωφελούμενος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις απαντήσεις του ωφελούμενου στην αξιολόγηση του PSYCHLOPS για να μιλήσετε για την προηγούμενη εβδομάδα και την εξέσκησή τους στο σπίτι.

Παρακολούθηση σχεδίων για τον τερματισμό της ζωής κάποιου

Στην εβδομαδιαία αξιολόγηση PSYCHLOPS, θα παρακολουθείτε επίσης τις σκέψεις αυτοκτονίας κάποιων ωφελούμενων. Πιο συγκεκριμένα, αυτή η αξιολόγηση αφορά:

1. ωφελούμενοι που έχουν αυτοκτονικές σκέψεις στην αξιολόγηση προ-ΔΠ+
2. ωφελούμενοι των οποίων η διάθεση είναι πολύ πεσμένη (έχουν βαθμολογία 4 ή 5 στην ερώτηση 1.4 της PSYCHLOPS για την αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της παρέμβασης).

Παρακολουθώντας τις σκέψεις αυτοκτονίας των ωφελούμενων, μπορείτε να τους βοηθήσετε να λάβουν το είδος της φροντίδας που χρειάζονται. Για παράδειγμα, ένα άτομο που σχεδιάζει να βάλει τέλος στη ζωή του στο άμεσο μέλλον χρειάζεται άμεση φροντίδα, ώστε να είναι ασφαλής και η παρέμβαση ΔΠ+ δεν θα είναι κατάλληλη για αυτό τη στιγμή αυτή. Η παρέμβαση ΔΠ+ επίσης δεν θα είναι αρκετή για ένα άτομο που έχει κάνει απόπειρα αυτοκτονίας κατά τη διάρκεια της παρέμβασης γιατί το άτομο αυτό θα χρειαστεί πιο εξειδικευμένη βοήθεια. Οι ωφελούμενοι που έχουν σκέψεις αυτοκτονίας, αλλά δεν σχεδιάζουν να τις κάνουν πράξη μπορούν να βοηθηθούν από την παρέμβαση ΔΠ+.

Αξιολόγηση σκέψεων αυτοκτονίας¹¹

Θα πρέπει να κάνετε στον ωφελούμενο άμεσες ερωτήσεις σχετικά με την αυτοκτονία καθ' όλη τη διάρκεια της αξιολόγησης και της παρέμβασης. Χρειάζεται να ακολουθήσετε τις ερωτήσεις αξιολόγησης όπως είναι γραμμένες. Θα πρέπει να αποφασίσετε εάν ο ωφελούμενος έχει σχεδιάσει να βάλει τέλος τη ζωή του στο άμεσο μέλλον και να ανταποκριθείτε κατάλληλα.

Καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης, χρειάζεται να παρακολουθείτε τις σκέψεις αυτοκτονίας του ωφελούμενου στην αξιολόγηση που θα κάνετε στην αρχή κάθε συνεδρίας και να ανταποκριθείτε κατάλληλα για να τον κρατήσετε ασφαλή.

Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να κάνουν άμεσες ερωτήσεις σχετικά με την αυτοκτονία, ακόμη και αν υποψιάζονται ότι ένα άτομο διακατέχεται από αυτές τις βασανιστικές σκέψεις. Αυτό συχνά συμβαίνει επειδή φοβούνται ότι η συζήτηση για την αυτοκτονία θα βάλει ιδέες στο άλλο άτομο και ότι αν δεν είχε σκεφτεί την αυτοκτονία πρωτύτερα, θα το κάνει τώρα. Αυτή είναι μια πολύ κοινή, αλλά **εσφαλμένη πεποίθηση**. Και δυστυχώς, μία από τις θλιβερές συνέπειες της σιωπής σχετικά με την αυτοκτονία είναι ότι το άτομο που υποφέρει από αυτές τις σκέψεις θα παραμείνει μόνο του και χωρίς υποστήριξη. Έτσι, ως βοηθός, είναι σημαντικό να νιώθετε άνετα να μιλήσετε ανοιχτά για την αυτοκτονία και να δείξετε στον ωφελούμενο ότι δεν σοκάρεστε με οτιδήποτε και να πει. Τέλος, επειδή η αυτοκτονία μπορεί να είναι ένα τόσο ευαίσθητο θέμα, είναι σημαντικό να παραμερίσετε τυχόν προσωπικές πεποιθήσεις που μπορεί να έχετε για την αυτοκτονία και να επικοινωνείτε πολύ καθαρά ότι δεν κρίνετε τον ωφελούμενο για τις σκέψεις του, τα σχέδια αυτοκτονίας ή οποιεσδήποτε προηγούμενες απόπειρες. Αυτό μπορεί να αποτελέσει μια πρόκληση.

¹¹ Οδηγίες με τις αυτές τις πληροφορίες περιλαμβάνονται επίσης στο Παράρτημα Δ και μπορείτε να τις εκτυπώσετε. Οι βοηθοί ενθαρρύνονται να έχουν αυτές τις φωτοτυπίες μαζί τους στις συνεδρίες, ώστε να αισθάνονται σίγουροι για την κατάλληλη απάντηση σε ωφελούμενους με σκέψεις ή σχέδια αυτοκτονίας..

Καθοδήγηση για την αξιολόγηση των σκέψεων αυτοκτονίας σε ωφελούμενους

Κάνετε άμεσες, σαφείς ερωτήσεις:

- Κάντε τις ερωτήσεις όπως είναι γραμμένες στην αξιολόγηση.
- Όταν κάνετε ερωτήσεις σχετικά με την αυτοκτονία, αποφύγετε τη χρήση λιγότερο άμεσων λέξεων που θα μπορούσαν να παρερμηνευτούν.
- Οι άμεσες ερωτήσεις βοηθούν τους ωφελούμενους να αισθάνονται ότι δεν κρίνονται για τις σκέψεις ή τα σχέδια αυτοκτονίας, ούτε για απόπειρες που έχουν κάνει στο παρελθόν.
- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται άβολα να μιλούν μαζί σας για την αυτοκτονία, αλλά μπορείτε να τους πείτε ότι είναι πολύ σημαντικό για εσάς να καταλάβετε σαφώς το πόσο ασφαλείς είναι .
- Η υποβολή ερωτήσεων σχετικά με την αυτοκτονία δε θα βάλει ιδέες σε ένα άτομο να βάλει τέλος στη ζωή του, εάν δεν το έχει σκεφτεί πριν.

Πώς να ανταποκριθείτε σε έναν ωφελούμενο με σχέδιο να βάλει τέλος στη ζωή του στο άμεσο μέλλον:

- Επικοινωνήστε πάντα με τον επόπτη σας.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Απομακρύνετε τα μέσα αυτοτραυματισμού εάν είναι δυνατόν.
- Μην αφήνετε το άτομο μόνο. Αναθέστε σε φροντιστές ή προσωπικό να παραμένουν μαζί του συνεχώς.
- Εάν είναι δυνατόν, προσφέρετε ένα ξεχωριστό, ήσυχο δωμάτιο όσο περιμένετε κάποιον να έρθει.
- Ανταποκριθείτε στην ψυχική κατάσταση και τη συναισθηματική δυσφορία του ατόμου με τις βασικές σας δεξιότητες βοήθειας.

Προκλήσεις κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης

Τα παρακάτω σενάρια μπορούν να σας βοηθήσουν να ανταποκριθείτε σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη περισσότερης προσοχής κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης.

1. Όταν ένας ωφελούμενος είναι ντροπαλός ή απρόθυμος να μοιραστεί πληροφορίες

Είναι σημαντικό να σέβεστε τον ωφελούμενο σε κάθε περίπτωση. Εάν φαίνεται νευρικός ή νιώθει άβολα να μοιραστεί πληροφορίες, μην τον πιέζετε να σας πει προσωπικές πληροφορίες.

Μπορεί επίσης να είναι βοηθητικό να ενημερώσετε από την αρχή τον ωφελούμενο ότι δεν είναι υποχρεωτικό να απαντήσει στις ερωτήσεις σας. Είναι σημαντικό για τον ωφελούμενο να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο του εαυτού του στη συνεδρία και να μην αισθάνεται αναγκασμένος να παράσχει πληροφορίες εάν νιώθει άβολα με αυτό.



Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να απαντήσετε σε οποιαδήποτε ερώτηση που σας κάνω, δεν χρειάζεται να απαντήσετε. Απλά μοιραστείτε μαζί μου ό,τι αισθάνεστε άνετα.

2. Όταν χρειάζεται να διακόψετε έναν ωφελούμενο

Θα υπάρξουν στιγμές που χρειάζεται να αλλάξετε την κατεύθυνση της συζήτησης με έναν ωφελούμενο, ο οποίος μπορεί να μιλάει πολύ για ένα θέμα που δεν είναι σχετικό με την αξιολόγηση ή όταν χρειάζεται να λάβετε συγκεκριμένες πληροφορίες, οι οποίες σας λείπουν. Είναι σημαντικό να δείχνετε ζεστασιά όταν παροτρύνετε έναν ωφελούμενο να προχωρήσει σε άλλο θέμα.

Ο ακόλουθος διάλογος αποτελεί μια πρόταση για το πώς μπορείτε να αλλάξετε διακριτικά θέμα.



Φαίνεται ότι αντιμετωπίζετε πολλές δυσκολίες αυτή τη στιγμή. Αυτό που θα με ενδιέφερε να ακούσω περισσότερο αυτήν τη στιγμή ωστόσο είναι (κάντε την επόμενη ερώτηση)...

Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να είστε λίγο πιο άμεσοι με έναν ωφελούμενο, ειδικά εάν έχετε εξαντλήσει τον χρόνο. Είναι σημαντικό να εξακολουθείτε να δείχνετε ενδιαφέρον και ζεστασιά όταν το κάνετε αυτό. Για παράδειγμα:



Με ενδιαφέρει πολύ να ακούσω γι' αυτό, αλλά δεν θέλω να εξαντληθεί ο χρόνος μας. Έχω ακόμα μια σειρά ερωτήσεων που πρέπει να σας κάνω. Θα ήταν εντάξει αν τις βλέπαμε τώρα και στον χρόνο που θα απομείνει να μιλήσουμε για αυτές τις άλλες ανησυχίες που έχετε;

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Σχετικά με κάθε μια από τις διαφορετικές αξιολογήσεις που θα πραγματοποιήσετε.
- Πώς να πραγματοποιήσετε μια ψυχολογική αξιολόγηση
- Πώς να παρακολουθείτε και να ανταποκρίνεστε στους ωφελούμενους με σχέδια να βάλουν τέλος στη ζωή τους στο άμεσο μέλλον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΔΠ+

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Ποιες συνεδρίες συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ποια φύλλα εργασίας συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none"> • Πώς να κινητοποιήσετε τους ωφελούμενους να συμμετέχουν στο ΔΠ+ • Πώς να δώσετε στους ωφελούμενους πληροφορίες για κοινές αντιδράσεις στην αντιξοότητα; 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεδρία 1 • Αφιερώστε 20 λεπτά για την εκπαίδευση «Τι είναι η ΔΠ+;» • Αφιερώστε 30 λεπτά για την εκπαίδευση «Τι είναι η Αντιξοότητα;» 	<ul style="list-style-type: none"> • Πίνακας «Καλοί και Λιγότερο Καλοί Λόγοι» (παράδειγμα στο κεφάλαιο 5)

Βοηθώντας τον ωφελούμενο να κατανοήσει την παρέμβαση ΔΠ+ και να συμμετέχει σε αυτήν

Χρειάζεται να συνοψίσετε στον ωφελούμενο το πώς θα είναι η παρέμβαση και τι αναμένεται από αυτόν. Καθώς εξηγείτε, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε ζεστό τόνο ώστε να μην φανείτε αυστηροί ή ελεγκτικοί, ειδικά όταν μιλάτε με τον ωφελούμενο για τη σημασία της συνεπούς συμμετοχής του. Ωστόσο, πρέπει επίσης να τονίσετε στον ωφελούμενο τη σημασία της συμμετοχής στην παρέμβαση και ότι θα είναι αποτελεσματική μόνο εάν συμμετέχει και αξιοποιήσει πλήρως τον χρόνο του.



Στη ΔΠ+ θα συνεργαστούμε για να μάθουμε μερικές στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες για τις οποίες μου μιλήσατε σήμερα. Συμπεριλαμβανομένης της σημερινής συνεδρίας, θα γίνουν συνολικά πέντε συνεδρίες. Οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα και θα έχουν διάρκεια έως και 90 λεπτά. Σε αυτές τις συνεδρίες θα σας διδάξω τις διαφορετικές στρατηγικές και θα έχουμε επίσης χρόνο να κάνουμε μαζί εξάσκηση με αυτές. Μεταξύ των συναντήσεων μας, θα σας ενθαρρύνω να εξασκείτε αυτές τις στρατηγικές, ώστε να μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε αλλαγές στα προβλήματα της ζωής σας και να μάθετε πώς να γίνετε ο βοηθός του εαυτού σας.

Οι στρατηγικές που θα σας διδάξω, θα σας βοηθήσουν να μειώσετε και να διαχειριστείτε τα προβλήματα που μου έχετε αναφέρει ότι σας προκαλούν τη μεγαλύτερη δυσφορία (πείτε ποια είναι αυτά τα προβλήματα για τον ωφελούμενο). Θα σας διδάξω στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν στη διαχείριση πρακτικών προβλημάτων, τη βελτίωση της δραστηριότητας σας, τη μείωση συναισθημάτων στρες και ανησυχίας και τη βελτίωση του δικτύου υποστήριξης σας. Καθεμία από αυτές τις στρατηγικές έχει βρεθεί ότι είναι πολύ βοηθητική για άτομα σε καταστάσεις παρόμοιες με τις δικές σας.

Θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα αν έρχεστε σε κάθε συνεδρία για τις επόμενες πέντε εβδομάδες. Καταλαβαίνω ότι μπορεί να είναι δύσκολο να έρθετε στις συνεδρίες εάν αισθάνεστε πολύ αγχωμένοι ή κατατεθλιμμένοι ή ίσως όταν αισθάνεστε αδιάθετοι σωματικά

ή έχετε οικογενειακές ή κοινοτικές υποχρεώσεις. Θα ήθελα να κάνουμε τη συμφωνία ότι θα μου το πείτε , αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, αντί να μην έρχεστε ή να αποφεύγετε τις συνεδρίες. Αυτό σας το λέω επειδή θέλω να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τον χρόνο μας. Και θα ήθελα να αισθάνεστε άνετα να μου μιλάτε για προβλήματα που μπορεί να έχετε σχετικά με την προσέλευσή σας στις συνεδρίες. Δεν θα θυμώσω, ούτε θα αναστατωθώ. Πώς σας φαίνεται αυτό; Θεωρείτε ότι θα δυσκολευτείτε να έρθετε σε όλες τις συνεδρίες;

(Εάν ο ωφελούμενος έχει αναφέρει ότι μπορεί να έχει προβλήματα να έρθει σε όλες τις συνεδρίες, αφιερώστε λίγο χρόνο στη διαχείριση αυτών των προβλημάτων —π.χ. επιλέξτε μια καλύτερη τοποθεσία, ώρα, ημέρα και ούτω καθεξής).

Καλοί και λιγότερο καλοί λόγοι για συμμετοχή στη ΔΠ+

Κάντε στον ωφελούμενο **μία ή δύο ερωτήσεις** από τον παρακάτω πίνακα. Αυτό θα τον βοηθήσει να σκεφτεί τους καλούς και τους λιγότερο καλούς λόγους για τη συμμετοχή του στην παρέμβαση ΔΠ+. Αυτή η συζήτηση θα διαρκέσει μόνο 10-15 λεπτά.

Εάν οι ωφελούμενοι γνωρίζουν να γράφουν και να διαβάζουν, μπορείτε να γράψετε τις απαντήσεις τους στον πίνακα (τον οποίο θα σχεδιάσετε σε ένα ξεχωριστό κομμάτι χαρτί) και να τους δώσετε να κρατήσουν το ολοκληρωμένο έντυπο. Για αναλφάβητους ωφελούμενους, μπορείτε και πάλι να καταγράψετε τις απαντήσεις τους, ώστε να μπορείτε να κρατήσετε το έντυπο και να το συζητήσετε με τον επόπτη σας. Αφού κάνετε αυτές τις ερωτήσεις, συνοψίστε τις απαντήσεις του ωφελούμενου και δώστε έμφαση στους λόγους που ο ίδιος ανέφερε σχετικά με το γιατί η παρέμβαση ΔΠ+ πιστεύει θα είναι χρήσιμη για τον ίδιο.

Εάν ο ωφελούμενος εξακολουθεί να μην είναι σίγουρος για τη συμμετοχή του στην παρέμβαση ΔΠ+, μιλήστε περαιτέρω για τις ανησυχίες του. Μερικές από αυτές τις ανησυχίες μπορεί στην πραγματικότητα να είναι εσφαλμένες πεποιθήσεις που μπορείτε εύκολα να αντιμετωπίσετε. Για άλλους ωφελούμενους, μπορεί να είναι προφανές ότι η συμμετοχή τους στην παρέμβαση ΔΠ+ αυτήν τη χρονική στιγμή, θα είναι πολύ απαιτητική και μπορεί να τους προκαλέσει επιπλέον προβλήματα (π.χ. σημαντικός χρόνος μακριά από παιδιά ή την εργασία ή οι άλλες κοινοτικές υποχρεώσεις τους είναι πολύ σημαντικές και η συμμετοχή τους στην παρέμβαση ΔΠ+ μπορεί στην πραγματικότητα να αυξήσει το στρες τους).

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, το κίνητρο του ωφελούμενου να συνεχίσει την παρέμβαση ΔΠ+ ενδέχεται να αλλάξει. Μπορείτε, ανά πάσα στιγμή, να επιστρέψετε σε αυτόν τον πίνακα και να μιλήσετε για τους καλούς και τους λιγότερο καλούς λόγους για να παραμείνουν στην παρέμβαση ΔΠ+.

Ο ωφελούμενος δεν θα πρέπει να αισθανθεί ότι κρίνεται ή ότι είναι ένοχος, εάν αποφασίσει ότι δεν μπορεί να δεσμευτεί στην παρέμβαση ΔΠ+. Πρέπει επίσης να τον ενθαρρύνετε να επικοινωνήσει μαζί σας ξανά εάν αποφασίσει σε μεταγενέστερο στάδιο ότι θα ήθελε να λάβει μέρος στην παρέμβαση. Επειδή αρνήθηκε την πρώτη φορά δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να επιστρέψει αργότερα.

¹² Θα πρέπει να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο ο ωφελούμενος επικοινωνεί μαζί σας ανάλογα με το τοπικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, ο ωφελούμενος μπορεί να μην είναι σε θέση να πάρει τηλέφωνο και έτσι θα πρέπει να κάνετε άλλες ρυθμίσεις

Καλοί Λόγοι για να Συμμετέχετε στη ΔΠ+ (Πλεονεκτήματα)	Λιγότερο Καλοί Λόγοι για να Συμμετέχετε στη ΔΠ+ (Μειονεκτήματα)
«Πολλοί άνθρωποι επωφελήθηκαν από αυτή την παρέμβαση»	«Καταλαβαίνω επίσης ότι η συμμετοχή σε μια τέτοια παρέμβαση μπορεί να αποτελεί πρόκληση για κάποιους ανθρώπους.»
<ul style="list-style-type: none"> • Τι πιστεύετε ότι θα αποκομίσετε προσωπικά από την παρέμβαση ΔΠ+; • Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί στη ζωή σας εάν συμμετέχετε στην παρέμβαση ΔΠ+; • Τι πιστεύετε ότι θα μπορείτε να κάνετε που δεν μπορείτε να κάνετε τώρα; <ul style="list-style-type: none"> - Οικιακές εργασίες (π.χ. καθάρισμα, μαγείρεμα) - Αυτο-φροντίδα (π.χ. να σηκωθείτε από το κρεβάτι, μπάνιο, ντύσιμο) - Ευχάριστες δραστηριότητες (π.χ. να αφιερώνετε χρόνο με φίλους, κέντημα, εκτροφή πουλερικών) • Εάν τα συναισθηματικά σας προβλήματα μειωθούν, πώς μπορεί αυτό να είναι καλό για άλλους τομείς στη ζωή σας; <ul style="list-style-type: none"> - Π.χ. τις σχέσεις σας, τη δουλειά σας, τις υποχρεώσεις σας; • Πώς μπορεί να φαίνεται η καθημερινή σας ζωή εάν βελτιωθεί η συναισθηματική σας ευεξία; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι μερικά προβλήματα για εσάς όσον αφορά στη συμμετοχή σας στη ΔΠ+; • Τι θα πρέπει να αφήσετε ή να χάσετε εάν συμμετέχετε στη ΔΠ+; • Η ΔΠ+ θα μειώσει τον χρόνο σας με την οικογένειά σας; • Η παρέμβαση θα σας απομακρύνει από άλλα σημαντικά καθήκοντα; • Παραδείγματα: <ul style="list-style-type: none"> - Χρόνος μακριά από τις οικιακές εργασίες - Πρέπει να βρείτε ποιος θα φροντίζει τα παιδιά - Περιστασιακή εργασία - Στέρηση προσωπικού χρόνου - Πρέπει να ταξιδέψετε κάποια απόσταση για να συμμετέχετε στις συνεδρίες της ΔΠ+

Εναλλακτικές χρήσεις για τον πίνακα «Καλοί και Λιγότερο Καλοί Λόγοι»: απαντώντας στον αυτοκτονικό ιδεασμό

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ΔΠ+, ορισμένοι ωφελούμενοι μπορεί να έχουν σκέψεις να βάλουν τέλος στη ζωή τους, χωρίς να σχεδιάζουν να το κάνουν στο άμεσο μέλλον. Ο πίνακας «Καλοί και λιγότερο καλοί λόγοι» είναι ένας καλός τρόπος για να βοηθήσετε τους ωφελούμενους που έχουν σκέψεις αυτοκτονίας να σκεφτούν τους λόγους για να παραμείνουν ζωντανοί. Θα χρησιμοποιήσετε τον πίνακα με τον ίδιο τρόπο όπως παραπάνω, αλλά το επίκεντρο θα είναι οι λόγοι για να ζήσουν και οι λόγοι για να μη συνεχίσουν να ζουν. Ο στόχος σας θα είναι να βοηθήσετε ευγενικά τον ωφελούμενο να σκεφτεί σημαντικούς λόγους για να παραμείνει ζωντανός και να συνειδητοποιήσει ότι οι λόγοι για να πεθάνει είναι πιθανότατα μόνο προσωρινοί (π.χ. η κατάθλιψη, που προκαλεί τις σκέψεις ότι θέλουν να πεθάνουν, μπορεί να βελτιωθεί).

Ξεκινήστε ρωτώντας τον ωφελούμενο τους λόγους που πιστεύει ότι θα ήταν καλύτερα να πεθάνει. Στη συνέχεια, συζητήστε τους λόγους για να μείνει ζωντανός — δείτε μερικά παραδείγματα παρακάτω:

- Τι σας κρατάει ζωντανό/στη ζωή αυτή τη στιγμή;
- Υπάρχουν μέλη της οικογένειάς ή φίλοι για τους οποίους μένετε ζωντανοί;
- Υπάρχουν μέλη της οικογένειάς ή φίλοι για τους οποίους μένετε ζωντανοί;
- Υπάρχουν κάποια πράγματα που έχετε απολαύσει στη ζωή; Πρόσφατα; Αρκετό καιρό πριν;
- Νιώθατε πάντα έτσι; Εάν όχι, τι συνηθίζατε να απολαμβάνετε στη ζωή;
- Τι ελπίζετε για το μέλλον; (Βοηθήστε τους να σκεφτούν ότι επιλύουν τα πρακτικά τους προβλήματα και μειώνουν τις συναισθηματικές δυσκολίες τους).
- Τι θα γινόταν αν δεν είχατε τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή, αυτό θα άλλαζε τις σκέψεις σας να σταματήσετε να ζείτε;
- Η παρέμβαση ΔΠ+ έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα και να μειώσετε αυτά τα προβλήματα. Εάν μείνετε στην παρέμβαση ΔΠ+, και αν αυτά τα προβλήματα περιοριστούν, θα ήταν αυτό καλός λόγος να παραμείνετε ζωντανός τώρα;

Αφού ακούσετε τις απαντήσεις του ωφελούμενου, συνοψίστε τους κύριους λόγους για να ζει και για να μην ζει, τονίζοντας τους λόγους για να ζει. Και πάλι μπορείτε να επαναλάβετε τους λόγους για τους οποίους η παρέμβαση ΔΠ+ θα είναι χρήσιμη για αυτούς. Αυτή η συμβουλή είναι για ωφελούμενους που δεν σχεδιάζουν να βάλουν τέλος στη ζωή τους στο άμεσο μέλλον. Για ωφελούμενους που το σχεδιάζουν, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επόπτη σας και να κάνετε μια σειρά άμεσων ενεργειών (δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, αφαιρέστε τα μέσα αυτοτραυματισμού, εφόσον είναι δυνατόν· μην αφήνετε το άτομο μόνο του· αναθέστε σε φροντιστές ή προσωπικό να παραμείνουν μαζί του συνεχώς, εφόσον είναι δυνατόν· διαθέστε ένα διαφορετικό, ήσυχο δωμάτιο όσο περιμένετε· παρακολουθείστε την ψυχική κατάσταση και τη συναισθηματική δυσφορία του ατόμου με τις βασικές σας δεξιότητες βοήθειας).

Κατανοώντας την αντιξοότητα

Αυτό το μέρος της συνεδρίας, είναι μια ευκαιρία για τον ωφελούμενο να ακούσει για τις κοινές, δηλαδή συνηθισμένες, αντιδράσεις των ανθρώπων που ζουν σε κοινότητες οι οποίες έχουν εκτεθεί σε αντιξοότητες. Η έμφαση δίνεται στη φυσιολογικοποίηση των αντιδράσεων του ωφελούμενου στο πλαίσιο κακουχίας και στρες — δηλ. στην εξήγηση ότι οι αντιδράσεις τους είναι κατανοητές, δεδομένης της έκθεσης τους σε αντιξοότητες και δεν είναι σημάδι ότι τρελαίνονται ή ότι είναι αδύναμοι.

Δίνοντας στον ωφελούμενο πληροφορίες σχετικά με την αντιξοότητα, ίσως θελήσετε να συμπεριλάβετε παραδείγματα συναισθηματικών και πρακτικών προβλημάτων που σχετίζονται πιο στενά με τον ωφελούμενο σε σχέση με αυτά που περιλαμβάνονται στον διάλογο. Τα παραδείγματά σας μπορεί να προέρχονται από προηγούμενους ωφελούμενους που είχαν την εμπειρία παρόμοιων προβλημάτων (αλλά παραλείποντας τα ονόματά τους) ή μπορεί να αφορούν παραδείγματα που έχετε από τη γνώση σας για κοινά προβλήματα και πώς συγκεκριμένες στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση αυτών των προβλημάτων.



Θα ήθελα να αφιερώσω λίγο χρόνο τώρα για να σας μιλήσω για το γιατί μπορεί να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα που μόλις συζητήσαμε και πώς αυτή η παρέμβαση μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε και να ξεπεράσετε αυτά τα είδη προβλημάτων.

Όταν οι άνθρωποι ζουν σε δύσκολες συνθήκες και βιώνουν αγχωτικά γεγονότα, οι περισσότεροι θα βιώσουν μια σειρά από διαφορετικά συναισθήματα, όπως έντονο φόβο, πένθος, ακραία λύπη και υπερβολική απελπισία. Μερικοί άνθρωποι περιγράφουν ακόμη και ότι δεν αισθάνονται καθόλου συναισθήματα ή νιώθουν μουνδιασμένοι συναισθηματικά. Ή τα συναισθήματα που έχετε περιγράψει, όπως (απαριθμήστε μερικά από τα κύρια συναισθήματα που ονόμασαν προηγουμένως) είναι επίσης κοινά.

Υπάρχει ένας λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν με αυτόν τον τρόπο. Τα σώματά μας έχουν σχεδιαστεί για να μας κρατούν ζωντανούς σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Έτσι, όταν πιστεύουμε ότι είμαστε σε κίνδυνο, τα σώματά μας μπορεί να αντιδράσουν με το να είναι σε υπερβολική επιφυλακή — αυτό συμβαίνει έτσι ώστε να μπορούμε να προσέχουμε τον κίνδυνο και να τον αποφύγουμε. Ή η καρδιά μας μπορεί να χτυπά πολύ γρήγορα, η αναπνοή μας μπορεί να επιταχύνει, μπορεί να νιώθουμε ένταση κ.λπ. Αυτές οι αντιδράσεις μάς βοηθούν να τρέξουμε ή να πολεμήσουμε αν χρειαστεί.

Για πολλούς ανθρώπους, αυτά τα προβλήματα και αυτές οι αντιδράσεις εξαφανίζονται με την πάροδο του χρόνου. Αλλά για κάποιους, αυτά τα συναισθήματα συνεχίζονται. Στη συνέχεια, μπορούν να μας εμποδίσουν να κάνουμε τα πράγματα που χρειάζεται στην καθημερινή μας ζωή, όπως τις δουλειές του σπιτιού ή την εργασία μας. Για παράδειγμα, μεγάλης διάρκειας συναισθήματα βαρέως πένθους μπορεί να κάνουν τους ανθρώπους να απομονωθούν από τα μέλη της οικογένειας και της κοινότητας. Τα συναισθήματα απελπισίας μπορεί να εμποδίσουν κάποιον να κάνει αυτό που χρειάζεται για την επιβίωση. (Εάν είναι δυνατόν, δώστε ένα παράδειγμα για το πώς τα προβλήματα του ωφελούμενου έχουν προκαλέσει δυσκολίες στη ζωή του.) Ή όπως εσείς περιγράψατε, ...

Σε καθένα από αυτά τα παραδείγματα, είναι σαφές πώς με την πάροδο του χρόνου αυτά τα συναισθήματα θα μπορούσαν να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση στη ζωή κάποιου. Στην παρέμβαση ΔΠ+, έχουμε στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα. Πιστεύω ότι οι στρατηγικές που θα σας διδάξω τις επόμενες εβδομάδες θα είναι αρκετές για να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα.

Έτσι, το πρώτο σκέλος της πληροφορίας που θα ήθελα να μάθετε σήμερα, είναι ότι πολλοί άνθρωποι στην κατάστασή σας βιώνουν συναισθηματικές και πρακτικές δυσκολίες. Τα προβλήματα λοιπόν, που αντιμετωπίζετε δεν είναι σημάδι ότι είστε αδύναμοι και επίσης δεν φταίτε για αυτό που βιώνετε. Στην πραγματικότητα, το ότι έχετε επιβιώσει από πολύ δύσκολες καταστάσεις, λέει κάτι για το πόσο ξεχωριστός είστε. Είστε επίσης γενναίος που συζητάτε τις εμπειρίες σας μαζί μου. Πιστεύω ότι αυτό είναι σημαντικό για να βοηθήσετε να βελτιωθεί η ζωή σας. Είναι επίσης σημαντικό για τη ζωή και το μέλλον της οικογένειάς σας και την κοινότητά σας. Συμμετέχοντας πλήρως σε αυτή την παρέμβαση, μπορείτε να περιμένετε ότι πιθανότατα θα νιώσετε καλύτερα και θα μπορείτε να συμμετέχετε στη ζωή της οικογένειάς και της κοινότητάς σας καλύτερα από ότι αυτήν τη στιγμή.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Πώς να αξιολογήσετε και να βελτιώσετε το κίνητρο του ωφελούμενου για συμμετοχή στη ΔΠ+
- Εναλλακτικές χρήσεις του πίνακα «Καλοί και Λιγότερο Καλοί Λόγοι»
- Πώς να δώσετε πληροφορίες σε έναν ωφελούμενο για κοινές αντιδράσεις στην αντιξοότητα και να ομαλοποιήσετε αυτές τις αντιδράσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Ποιες συνεδρίες συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ποια φύλλα εργασίας συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none"> • Ο σκοπός της στρατηγικής Διαχείρισης του Στρες • Η τεχνική διαχείρισης του στρες στη ΔΠ+: αργή αναπνοή • Πώς να δώσετε πληροφορίες σχετικά με την αργή αναπνοή στους ωφελούμενους • Πώς να διδάξετε την αργή αναπνοή στους ωφελούμενούς σας 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεδρίες 1 έως 4 • Αφήστε περίπου 20 λεπτά κατά την παρουσίαση αυτής της στρατηγικής • Αφήστε 10 λεπτά για εξάσκηση στο τέλος των συνεδριών 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημερωτικό έντυπο Διαχείρισης του Στρες – Παράρτημα Ε

Υπόβαθρο

Η αργή αναπνοή είναι μια βασική στρατηγική για τη χαλάρωση ή τη διαχείριση των σωματικών συμπτωμάτων του στρες και του άγχους. Όταν αισθανόμαστε στρεσαρισμένοι ή ανήσυχοι, η φυσική σωματική μας αντίδραση είναι η αναπνοή μας να επιταχυνθεί, να γίνεται στο στήθος και να γίνει πιο ρηχή. Αυτή η αλλαγή μπορεί να είναι ανεπαίσθητη και δεν την παρατηρούμε καν. Αλλά μπορεί να παρατηρήσουμε τις συνέπειες αυτής της αλλαγής στην αναπνοή – π.χ. πονοκέφαλος, πόνος στο στήθος, κόπωση, ζάλη και ούτω καθεξής. Επιβραδύνοντας το ρυθμό της αναπνοής και παίρνοντας ανάσες από το στομάχι αντί για το στήθος, στέλνουμε το μήνυμα στον εγκέφαλο ότι είμαστε χαλαροί και ήρεμοι. Ο εγκέφαλος έπειτα μεταφέρει αυτό το μήνυμα στο υπόλοιπο σώμα, όπως στους μύες και την καρδιά, και ολόκληρο το σώμα αρχίζει να χαλαρώνει. Το να είσαι σχετικά ήρεμος και χαλαρός είναι μια σημαντική κατάσταση στην οποία πρέπει να είσαι ειδικά αν πρέπει να λάβεις σημαντικές αποφάσεις ή όταν αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις.

Συμπεριλαμβάνοντας την οικογένεια ή φίλους

Να θυμάστε ότι, αν ένας ωφελούμενος θα ήθελε ένα έμπιστο μέλος της οικογένειας ή φίλο να είναι παρών όταν παρουσιάσετε τη Διαχείριση Στρες, πρέπει να τον προσκαλέσετε.

Οδηγίες για την αργή αναπνοή

Ο παρακάτω διάλογος σάς βοηθά να εξηγήσετε τον σκοπό σας αργής αναπνοής στους ωφελούμενούς σας. Όπου μπορείτε, προσθέστε πληροφορίες που σχετίζονται με τα προβλήματα που παρουσιάζουν οι ωφελούμενοί σας (π.χ. συγκεκριμένες σωματικές ενοχλήσεις που έχουν, αναφέροντας παραδείγματα από περιπτώσεις που έχουν νιώσει εξαιρετικά στρεσαρισμένοι ή ανήσυχοι και ούτω καθεξής): έτσι οι οδηγίες θα έχουν περισσότερο νόημα για τον ωφελούμενο. Πριν οι ωφελούμενοι αρχίσουν να επικεντρώνονται στην αναπνοή τους, πέστε τους να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν λίγο το σώμα τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους ωφελούμενους που φαίνονται σφιγμένοι. Για να γίνει αυτό μπορείτε να τους ζητήσετε να χαλαρώσουν το σώμα ή τους μυς τους τινάζοντας τα χέρια και τα πόδια τους, και αφήνοντας τα άτονα και χαλαρά. Μπορούν επίσης να κυλήσουν τους ώμους τους προς τα πίσω ή να γείρουν το κεφάλι τους και προς τις δύο πλευρές.

Ιδανικά, θέλετε να βοηθήσετε τους ωφελούμενους να αναπνέουν με ρυθμό 10-12 αναπνοές το λεπτό. Χρησιμοποιούμε μια βασική στρατηγική καταμέτρησης για να βοηθήσουμε τους ωφελούμενους να επιβραδύνουν την αναπνοή τους —τρία δευτερόλεπτα για να αναπνεύσουν και τρία δευτερόλεπτα για να εκπνεύσουν. Εάν οι ωφελούμενοι αγχώνονται με την προσπάθεια να αναπνεύσουν ακολουθώντας το μέτρο με ακρίβεια, αυτό δεν θα είναι βοηθητικό. Απλά ενθαρρύνετε τους ωφελούμενους να προσπαθήσουν να αναπνεύσουν αργά.



Πολλοί άνθρωποι που εκτίθενται σε αντιξοότητες, κίνδυνο και αγχωτικά γεγονότα ζωής, παραπονιούνται ότι κατακλύζονται από αισθήματα άγχους και ανησυχίας. Για μερικούς, αυτό μπορεί να έχει τη μορφή συνεχών στρεσογόνων σκέψεων που κατακλύζουν το μυαλό τους. Άλλοι μπορεί να βιώνουν το στρες ή την ανησυχία με πολύ σωματικό τρόπο —μπορεί να αισθάνονται τσιτωμένοι ή νευρικοί όλη την ώρα, να αναπνέουν πολύ γρήγορα ή η καρδιά τους να χτυπάει πολύ πιο γρήγορα από το κανονικό. Εάν βιώνετε οποιοδήποτε από αυτές τις αισθήσεις αρχικά είναι πολύ σημαντικό για σας να γνωρίζετε ότι είναι ασφαλές για το σώμα σας να αντιδρά έτσι. Στην πραγματικότητα, το σώμα σας έχει σχεδιαστεί για να αντιδρά με αυτόν τον τρόπο. Αν υπήρχε μια πραγματική απειλή για τη ζωή σας, αυτές οι σωματικές αντιδράσεις θα είχαν ως στόχο να σας βοηθήσουν να ανταποκριθείτε στην απειλή, με άλλα λόγια θα μπορούσατε είτε να τρέξετε μακριά πολύ γρήγορα είτε να αντεπιτεθείτε. Αλλά δυστυχώς, για εσάς αυτές οι σωματικές αισθήσεις είναι πολύ άβολες και δεν είναι απαραίτητες όταν δεν βρίσκεστε σε μια απειλητική για τη ζωή σας κατάσταση. Μπορεί να πει κανείς ότι μοιάζουν σαν ένα ελατήριο ή μια σπείρα. Με την πάροδο του χρόνου το ελατήριο συμπιέζεται όλο και περισσότερο και το νιώθετε ως κάτι άβολο. Η στρατηγική που θα σας διδάξω σήμερα θα σας βοηθήσει να ξετυλίξετε το σφιχτό ελατήριο. Αυτό δεν μπορεί να συμβεί αμέσως, αλλά με πολλή εξάσκηση το ελατήριο αποσυμπιέζεται σταδιακά μέχρι να νιώσετε πιο χαλαροί και ήρεμοι.

Θα σας διδάξω πώς να αναπνέετε με τρόπο που θα χαλαρώνει το σώμα και το μυαλό σας. Θα χρειαστεί εξάσκηση μέχρι να νιώσετε πραγματικά τα οφέλη αυτής της αναπνοής, οπότε θα την εξασκούμε στο τέλος κάθε συνεδρίας.

Ο λόγος που αυτή η στρατηγική εστιάζει στην αναπνοή είναι επειδή όταν αισθανόμαστε άγχος, η αναπνοή μας συχνά γίνεται πιο ρηχή και επιταχύνεται. Αυτό προκαλεί πολλά από τα άλλα άβολα συναισθήματα που ανέφερα προηγουμένως, όπως για παράδειγμα η αίσθηση έντασης. Έτσι, αλλάζοντας την αναπνοή σας θα βοηθήσετε να αλλάξουν αισθήματα όπως η ένταση. Πριν ξεκινήσουμε, θέλω να χαλαρώσετε λίγο το σώμα σας. Τινάζτε τα χέρια και τα πόδια σας και αφήστε τα να γίνουν εύκαμπτα και χαλαρά. Κυλήστε τους ώμους σας προς σας τα πίσω και γυρίστε απαλά το κεφάλι σας από πλευρά σε πλευρά.

Τώρα, αφού βάλετε τα χέρια σας στο στομάχι σας (στην κοιλιά σας), θέλω να φανταστείτε ότι στο στομάχι σας έχετε ένα μπαλόνι και όταν εισπνέετε θα φουσκώνετε το μπαλόνι, ώστε το στομάχι σας να διασταλεί. Όταν εκπνέετε, ο αέρας θα βγαίνει από το μπαλόνι και έτσι θα αισθάνεστε το στομάχι σας να ξεφουσκώνει. Παρακολουθήστε εμένα πρώτα. Θα εκπνεύσω

πρώτα για να βγάλω όλο τον αέρα από το στομάχι μου. (Δείζτε την αναπνοή από το στομάχι —δοκιμάστε να υπερβάλλετε το σπρώξιμο του στομαχιού σας προς τα έξω και προς τα μέσα. Κάντε το για τουλάχιστον πέντε αναπνοές).

Εντάξει, οπότε τώρα προσπαθήστε να αναπνέετε από το στομάχι σας μαζί μου. Θυμηθείτε, ξεκινήστε εκπνέοντας μέχρι να αδειάσει όλος ο αέρας και μετά εισπνεύστε. Εάν μπορείτε, δοκιμάστε να εισπνεύσετε από τη μύτη σας και να εκπνεύσετε από το στόμα σας. (Εξασκηθείτε μαζί με τον ωφελούμενο για τουλάχιστον δύο λεπτά).

Τέλεια! Τώρα το δεύτερο βήμα είναι να επιβραδύνετε τον ρυθμό της αναπνοής σας. Θα έχουμε, λοιπόν, τρία δευτερόλεπτα για την εισπνοή και τρία δευτερόλεπτα για την εκπνοή. Θα μετρήσω εγώ για σας.

Εντάξει, εισπνεύστε, ένα, δύο, τρία. Και εκπνεύστε, ένα, δύο, τρία. Παρατηρήσατε πόσο αργά μετρώ; (Επαναλάβετε τη διαδικασία για περίπου δύο λεπτά).

Υπέροχα. Τώρα, όταν εξασκείστε μόνος σας, μην προσπαθείτε πολύ να κρατήσετε ακριβώς τα τρία δευτερόλεπτα. Απλά προσπαθήστε όσο καλύτερα μπορείτε να επιβραδύνετε την αναπνοή σας, υπενθυμίζοντας στον εαυτό σας ότι όταν είστε αγχωμένοι αναπνέετε γρήγορα.

Εντάξει, οπότε δοκιμάστε μόνοι σας για τα επόμενα μερικά λεπτά.

Αφήστε τον ωφελούμενο να εξασκηθεί προσπαθώντας να επιβραδύνει την αναπνοή του μόνος του για τουλάχιστον δύο λεπτά. Προσπαθήστε να μετρήσετε τη διάρκεια των εισπνοών και των εκπνοών τους, ώστε να μπορείτε να κρίνετε εάν τις κάνουν πολύ γρήγορα. Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο συζητώντας για τυχόν δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσαν.



Ωραία, πώς ήταν που το κάνατε μόνος σας; Ήταν πιο δύσκολο να διατηρήσετε ένα πιο αργό ρυθμό στην αναπνοή σας;

Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να εξασκεί τακτικά αυτή τη στρατηγική, αλλά και να την εφαρμόζει όταν αισθάνεται ανήσυχος ή στρεσαρισμένος. Θα ολοκληρώνετε κάθε συνεδρία με τη τεχνική Διαχείρισης του Στρες, αλλά μπορείτε επίσης να επιλέξετε να την χρησιμοποιήσετε αν παρατηρήσετε ότι ο ωφελούμενός σας παρουσιάζει στρες ή άγχος στη συνεδρία. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ρωτήστε τον ωφελούμενο εάν αισθάνεται αγχωμένος ή στρεσαρισμένος και αν θα αισθανόταν άνετα να σταματούσατε τη συζήτηση και να εφαρμόσετε τη Διαχείριση του Στρες μαζί. Ρωτήστε τον ωφελούμενο αν θα ήθελε να το κάνει μόνος ή αν προτιμά να τον καθοδηγήσετε σε αυτό (π.χ. να μετράτε τη διάρκεια των εισπνοών και εκπνοών).

Δώστε στον ωφελούμενο σας το έντυπο Διαχείρισης του Στρες (Παράρτημα Ε) για να του υπενθυμίσει τον τρόπο εξάσκησης της στρατηγικής μεταξύ των συνεδριών.

Προβλήματα με ασκήσεις αργής αναπνοής

Οι ωφελούμενοι μπορεί να παρουσιάσουν μια σειρά από διαφορετικά προβλήματα όταν προσπαθούν να εξασκήσουν την αργή αναπνοή μόνοι τους. Παρακάτω είναι μια λίστα με κοινά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν. Να μιλάτε πάντα με τον επόπτη σας για το πώς να διαχειρίζεστε τυχόν προβλήματα ή παράπονα που έχει ένας ωφελούμενος κατά την εξάσκηση οποιασδήποτε στρατηγικής.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΛΥΣΗ
Ο ωφελούμενος ανησυχεί πολύ για τη σωστή αναπνοή (π.χ. διατήρηση των τριών δευτερολέπτων για τις εισπνοές και εκπνοές, αναπνοή από το στομάχι).	<ul style="list-style-type: none">• Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να μην ανησυχεί για το αν ακολουθεί ακριβώς τις οδηγίες.• Βοηθήστε τον να κατανοήσει ότι ο κύριος στόχος είναι απλά να επιβραδύνει την αναπνοή του με τον τρόπο που του ταιριάζει καλύτερα, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι δεν τηρεί το μέτρημα μέχρι το τρία ή ακόμη και αν δεν αναπνέει από το στομάχι.• Μόλις μάθει πώς να επιβραδύνει την αναπνοή του, μπορεί να προσπαθήσει να χρησιμοποιήσει το μέτρημα ή την αναπνοή από το στομάχι
Ο ωφελούμενος δεν μπορεί να επιβραδύνει την αναπνοή του όταν βρίσκεται στο αποκορύφωμα του άγχους ή του στρες του.	<ul style="list-style-type: none">• Πείτε στον ωφελούμενο ότι αυτό θα ήταν πολύ δύσκολο για οποιονδήποτε να το κάνει αμέσως, ακόμη και για έναν βοηθό.• Περάστε λίγο χρόνο βοηθώντας τον ωφελούμενο να εντοπίσει τα πρώιμα σημάδια που έχει όταν αρχίζει να νιώθει ανήσυχος ή στρεσαρισμένος, ώστε να μπορεί να ξεκινήσει την αργή αναπνοή νωρίτερα.• Αν αυτό είναι πολύ δύσκολο, βοηθήστε τον να προγραμματίσει συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας για να εξασκηθεί στην αργή αναπνοή, ώστε να μάθει πώς να την χρησιμοποιεί προτού αγχωθεί πολύ.
Η εστίαση στην αναπνοή κάνει τον ωφελούμενο να επιταχύνει την αναπνοή του και να αισθανθεί περισσότερο αγχωμένος.	<ul style="list-style-type: none">• Βοηθήστε τους να επικεντρωθούν στο ρυθμό ενός ρολογιού που χτυπάει και να αναπνέουν στον ρυθμό του ρολογιού (ή στον μουσικό ρυθμό ενός τραγουδιού), αντί να επικεντρώνονται μόνο στην αναπνοή
Μπορεί επίσης να βιώσουν αισθήματα ζαλάδας ή ζάλης ή να αισθάνονται ότι χάνουν τον έλεγχο.	<ul style="list-style-type: none">• Υπενθυμίστε τους ότι αυτές οι αισθήσεις είναι ασφαλείς και ότι δεν χάνουν τον έλεγχο.• Ενθαρρύνετε τους να επικεντρωθούν μόνο στο να βγάλουν όλο τον αέρα έξω (μόνο στην εκπνοή), αφήνοντας την εισπνοή να έρθει φυσικά (ή από μόνη της).• Έπειτα μπορεί να επιστρέψουν στην εστίαση στη συνολικής διαδικασίας της αναπνοής (εισπνοή και εκπνοή).

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Γιατί διαχείριση του στρες είναι μια σημαντική στρατηγική
- Ποιοι θα επωφεληθούν από αυτή τη στρατηγική
- Πώς να δώσετε πληροφορίες σχετικά με την αργή αναπνοή στους ωφελουμένους σας
- Πώς να διδάξετε τη Διαχείριση του Στρες στους ωφελουμένους σας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ποια φύλλα εργασίας συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none"> • Για ποιου είδους προβλήματα χρησιμοποιείται αυτή η στρατηγική • Ποια είναι τα βήματα για τη Διαχείριση Προβλημάτων, μαζί με ένα παράδειγμα περίπτωσης • Πώς να δουλεύετε με πιθανές δυσκολίες (π.χ. ωφελούμενοι που προτείνουν μη βοηθητικές λύσεις που, που νιώθουν απελπισμένοι) και πώς να αποφεύγετε να δίνετε συμβουλές 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεδρίες 2-4 • Χρησιμοποιήστε 70 λεπτά της Συνεδρίας για να εισαγάγετε αυτή τη στρατηγική • Αφιερώστε μεταξύ 20 και 35 λεπτών για ανασκόπηση των επόμενων συνεδριών (δείτε το διάγραμμα ροής για τους συγκεκριμένους χρόνους) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημερωτικό έντυπο Διαχείρισης Προβλημάτων - Παράρτημα Ε • Ημερολόγιο δραστηριοτήτων – Παράρτημα Ε

Υπόβαθρο

Η αντιξοότητα μπορεί να μειώσει την ικανότητα ενός ατόμου να ανταποκριθεί καλά σε πρακτικά προβλήματα. Οι ωφελούμενοι μπορεί να νιώθουν αβοήθητοι, να έχουν έλλειψη αυτοπεποίθησης στη διαχείριση των προβλημάτων τους, ή μπορεί τα συναισθήματα του στρες ή του πένθους να εμποδίσουν την αποτελεσματική διαχείριση πρακτικών προβλημάτων. Η Διαχείριση Προβλημάτων αποτελεί μια δομημένη στρατηγική που βοηθά τους ωφελούμενους να αναπτύξουν την ικανότητα τους να διαχειριστούν πρακτικά προβλήματα. Θα χρειαστείτε περίπου 70 λεπτά στη Συνεδρία 2 διδάσκοντας αυτήν την στρατηγική στον ωφελούμενο ενώ την εφαρμόζετε στο πρόβλημα που έχει επιλέξει ως σημαντικό (συνήθως το πρόβλημα που προκαλεί τη μεγαλύτερη δυσφορία).

Βήματα για τη Διαχείριση Προβλημάτων

Η Διαχείριση Προβλημάτων ακολουθεί αρκετά βήματα τα οποία επεξηγούνται λεπτομερώς παρακάτω. Εξηγήστε κάθε βήμα λεπτομερώς στους ωφελούμενους, δουλεύοντας στη συνεδρία ένα πρόβλημα που έχουν αναγνωρίσει ως σημαντικό . Μπορεί να βοηθήσει τη συζήτηση το να δείξετε στους ωφελούμενους το έντυπο Διαχείρισης Προβλημάτων.

1. Κάντε μια λίστα με τα προβλήματα

Στην ψυχολογική αξιολόγηση PSYCHLOPS, ζητήσατε από τον ωφελούμενο να αναφέρει δύο ζητήματα που τον απασχολούν. Το πρώτο βήμα της Διαχείρισης Προβλημάτων περιλαμβάνει την ανασκόπηση αυτών των ανησυχιών, τη διερεύνηση της ύπαρξης και άλλων ανησυχιών και την απόφαση σχετικά με το ποια προβλήματα είναι επιλύσιμα, ποια ανεπίλυτα προβλήματα και ποια ασήμαντα. Συζητήστε με τον ωφελούμενο αρχικά ποια προβλήματα είναι σημαντικά και επίσης επιλύσιμα. Με άλλα λόγια, μπορεί ο ωφελούμενος να έχει οποιοδήποτε έλεγχο ή επιρροή στο πρόβλημα ή ακόμα μόνο σε μέρος αυτού; Αν οι ωφελούμενοί σας νιώθουν πολύ απελπισμένοι, πιθανόν να πιστεύουν ότι κανένα από τα προβλήματά τους δεν μπορεί να επιλυθεί, οπότε ίσως χρειαστεί να τους πείτε γιατί πιστεύετε ότι ένα πρόβλημα είναι στην πραγματικότητα επιλύσιμο.

Ανεπίλυτα προβλήματα είναι εκείνα που δεν μπορείτε να αλλάξετε ή να έχετε κάποια επιρροή ή έλεγχο πάνω σε αυτά, όπως η διαβίωση σε μια παραγκούπολη. Όμως, μερικές φορές, υπάρχουν μέρη-στοιχεία ενός άλυτου προβλήματος που μπορούν να αλλάξουν. Αυτό συνήθως σχετίζεται με την άποψη του ωφελούμενου για το πρόβλημα. Για παράδειγμα, κάποιος με καρκίνο μπορεί να μην είναι σε θέση να αλλάξει την ασθένειά του, αλλά μπορεί να υπάρχουν πράγματα που μπορεί να κάνει για να ανακουφίσει τον πόνο του ή για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που σχετίζονται με την πρόσβαση σε ιατρικές θεραπείες. Ως βοηθός, θα πρέπει να εξερευνήσετε με τον ωφελούμενο εάν υπάρχουν μέρη του προβλήματος που μπορεί να αλλάξει ή να επηρεάσει.

Τέλος, θα πρέπει να κάνετε λίστα με τυχόν προβλήματα που ο ωφελούμενος μπορεί να θεωρεί ότι δεν είναι σημαντικά. Πείτε στον ωφελούμενό σας ότι η Διαχείριση Προβλημάτων είναι μια στρατηγική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διόρθωση ή την αλλαγή των επιλύσιμων προβλημάτων.

2. Επιλέξτε ένα πρόβλημα

Το δεύτερο βήμα της Διαχείρισης Προβλημάτων είναι να επιλέξετε σε ποιο πρόβλημα θα ήθελε να επικεντρωθεί ο ωφελούμενος. Δεν χρειάζεται να είναι το ίδιο πρόβλημα που αναφέρθηκε στην αξιολόγηση. Θα συνιστούσαμε πρώτα ο ωφελούμενος να επιλέξει ένα ευκολότερο πρόβλημα. Αυτό θα του δώσει την ευκαιρία να ζήσει νωρίς την επιτυχία της παρέμβασης. Ωστόσο, θα πρέπει να προσπαθήσετε, κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, να αντιμετωπίσετε ένα μεγαλύτερο ή πιο δύσκολο πρόβλημα με τον ωφελούμενό σας. Ο λόγος γι' αυτό είναι επειδή μπορεί να αποτελεί μεγαλύτερη πρόκληση για τους ωφελούμενους να χρησιμοποιήσουν σωστά τη Διαχείριση Προβλημάτων χωρίς την υποστήριξή σας. Ωστόσο, όπως και με άλλες αποφάσεις, θα πρέπει να το συζητήσετε με τον επόπτη σας —καθώς ενδέχεται να μην αποτελεί την κατάλληλη απόφαση που θα πρέπει να λάβετε για ορισμένους ωφελούμενους που αισθάνονται πολύ απελπισμένοι.

3. Ορίστε το πρόβλημα

Στη συνέχεια, θα βοηθήσετε τον ωφελούμενο να ορίσει το πρόβλημα όσο πιο συγκεκριμένα μπορείτε. Ο στόχος σας ως βοηθός είναι να αποφασίσετε σε αυτό το σημείο ποια μέρη του προβλήματος έχουν πρακτική πλευρά και είναι κατάλληλα για τη Διαχείριση Προβλημάτων. Το ορισμένο πρόβλημα πρέπει επίσης να περιέχει στοιχεία που μπορούν να επηρεαστούν ή να ελεγχθούν. Ένας ωφελούμενος μπορεί να πει ότι το «ότι αισθάνεται άχρηστος» αποτελεί ένα πρόβλημα που θέλει να αλλάξει. Αλλά αυτό το πρόβλημα είναι πολύ μεγάλο και ασαφές. Πρέπει να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να το ορίσει πιο συγκεκριμένα και πρακτικά.

¹³ Πηγή: Bowman, D., Scogin, F. & Lyrene, B. (1995). The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research*, 5, 131–140.

Για να το κάνετε αυτό, μπορείτε να κάνετε μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις (οι οποίες μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν με άλλα παραδείγματα).

- *Πότε δημιουργήθηκε αυτό το πρόβλημα για εσάς; Σε ποιες καταστάσεις συμβαίνει αυτό το πρόβλημα;*
- *Πώς μοιάζει αυτό το πρόβλημα; Αν σας παρακολουθούσα όταν συμβαίνει αυτό το πρόβλημα, τι θα έβλεπα, πώς θα μοιάζετε, τι θα κάνατε ή δεν θα κάνατε;*
- *Πώς θα ήταν διαφορετική η ζωή σας (π.χ. καθημερινή διαβίωση) εάν δεν αντιμετωπίζατε αυτό το πρόβλημα;*

Ο ορισμός του προβλήματος μπορεί να αποτελέσει το πιο δύσκολο βήμα για έναν βοηθό. Είναι ένα σημαντικό βήμα το οποίο πρέπει να κάνετε καλά, καθώς καθορίζει πώς θα διδάξετε την υπόλοιπη στρατηγική. Επομένως, σας ενθαρρύνουμε να προετοιμάσετε, μεταξύ των συνεδριών 1 και 2, τον τρόπο με τον οποίο θα βοηθήσετε τον ωφελούμενο να ορίσει ορισμένα από τα προβλήματα που εντοπίστηκαν κατά την αξιολόγηση. Αυτό μπορεί να αποτελέσει μια χρήσιμη συζήτηση κατά τη διάρκεια της εποπτείας.

4. Αναζητήστε ιδέες («καταιγισμός ιδεών»)

Μόλις οριστεί το πρόβλημα, θα πρέπει να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να αναζητήσει ιδέες ή να σκεφτεί όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις ή ιδέες που μπορεί να λύσουν ή να αλλάξουν αυτό το πρόβλημα ή μέρος αυτού. Εάν είναι δυνατόν, γράψτε τις λύσεις σε ένα φύλλο χαρτί ώστε να μπορείτε να τις θυμάστε όλες. Αυτό θα είναι σημαντικό όταν φτάσετε στο Βήμα 5. Σκεφτείτε ότι οι πιθανές λύσεις μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν υπάρχοντα δυνατά σημεία, πόρους ή υποστήριξη που διαθέτει ήδη ο ωφελούμενος.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δίνετε συμβουλές

Πολλοί ωφελούμενοι θα χρειαστούν κάποια βοήθεια με την αναζήτηση ιδεών για λύσεις, ειδικά εάν αισθάνονται υπερβολικά απελπισμένοι. Θα νιώσετε τον πειρασμό να αναφέρετε στον ωφελούμενο διάφορες λύσεις, ειδικά εάν αισθάνεστε ανυπομονησία επειδή ο ωφελούμενος δείχνει να αργεί. Ωστόσο, δεδομένου ότι η παρέμβαση ΔΠ+ λειτουργεί σαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα, είναι σημαντικό να καθοδηγήσετε τους ωφελούμενους προτείνοντας γενικές ιδέες που μπορούν να τους βοηθήσουν να σκεφτούν πιο συγκεκριμένες λύσεις. Για παράδειγμα, για έναν ωφελούμενο που αισθάνεται υπερβολικά αγχωμένος σχετικά με ένα θέμα ταμπού στη ζωή του (π.χ. υπήρξε θύμα σεξουαλικής επίθεσης), μπορείτε να τον ενθαρρύνετε να σκεφτεί να μιλήσει για αυτό το πρόβλημα με κάποιον που εμπιστεύεται. Αυτή θα ήταν μια προτιμώμενη μέθοδος ενθάρρυνσης της αναζήτησης ιδεών σε αντίθεση με το να πείτε στον ωφελούμενο να μιλήσει με ένα συγκεκριμένο άτομο, όπως η μητέρα του, για το πρόβλημα. Ο στόχος είναι να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να βρει τις δικές του ιδέες.

Να γνωρίζετε τις προσωπικές αξίες

Σε αυτό το σημείο, πρέπει επίσης να είστε προσεκτικοί όσον αφορά τις προσωπικές σας αξίες ώστε να μην τις αφήνετε να παρεμβαίνουν. Για παράδειγμα, μπορεί να διαφωνείτε με τις αξίες που σχετίζονται με τις πιθανές λύσεις που σκέφτεται ο ωφελούμενός σας (π.χ. να μιλήσει με έναν συγκεκριμένο θρησκευτικό ηγέτη, να εξαπατήσει για να ολοκληρώσει ένα έργο που σχετίζεται με τη δουλειά του, να αρνείται να βοηθήσει κάποιον άλλο) ή μπορεί να θέλετε να προτείνετε μια λύση που βασίζεται στο δικό σας αξιακό σύστημα και όχι σε αυτό του ωφελούμενου. Είναι πολύ σημαντικό κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ΔΠ+ να θέσετε στην άκρη τις προσωπικές σας αξίες και να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να λάβει αποφάσεις βάσει των προσωπικών του αξιών και πεποιθήσεων. Είναι βέβαιο, ότι αυτό είναι δύσκολο για όλους τους βοηθούς. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό για εσάς να σέβεστε τους ωφελούμενούς σας και να μην διαφωνείτε με τις αξίες τους.

Λύσεις που επιλύουν πλήρως το πρόβλημα

Σε αυτό το στάδιο, είναι επίσης σημαντικό ο ωφελούμενος να μην ανησυχεί πολύ για την εξεύρεση λύσεων που θα επιλύσουν πλήρως το πρόβλημα. Σε αυτό το σημείο «κολλάνε» πολλοί ωφελούμενοι όταν προσπαθούν να αντιμετωπίσουν ένα ζήτημα μόνοι τους. Ο στόχος σε αυτό το στάδιο είναι η εξεύρεση οποιωνδήποτε λύσεων, ανεξάρτητα από το πόσο αποτελεσματικές (ή όχι) είναι στην επίλυση του προβλήματος, ή ακόμα και σε μέρος αυτού. Μπορείτε ακόμη και να χρησιμοποιήσετε χιούμορ και να προτείνετε ανόητες ιδέες για να αναδείξετε αυτό το σημείο. Επίσης, αν ο ωφελούμενος κρίνει την αποτελεσματικότητα των λύσεων ή απορρίπτει οποιαδήποτε από αυτές, φροντίστε να του υπενθυμίσετε ότι σε αυτό το στάδιο, προσπαθεί απλώς να βρει όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις και να μην τις αξιολογεί.

Αισθήματα απελπισίας

Οι ωφελούμενοι που αισθάνονται κατάθλιψη ή μεγάλη απελπισία, μπορεί να έχουν μεγάλη δυσκολία στο να σκεφτούν λύσεις ή ιδέες για να αλλάξουν το πρόβλημά τους. Αυτό συμβαίνει επειδή συχνά πιστεύουν ότι τίποτα δεν θα βελτιωθεί και έχουν πολλές αμφιβολίες για τις ικανότητές τους να αλλάξουν την κατάστασή τους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια σειρά ερωτήσεων για να ενθαρρύνετε τις απαντήσεις του ωφελούμενου, όπως:

- Να τους ζητήσετε να σκεφτούν ιδέες που μπορεί να λειτουργήσουν για έναν φίλο σε παρόμοια κατάσταση, που όμως δεν αισθάνεται κατάθλιψη.
- Ρωτήστε τους τι έχουν καταφέρει να δοκιμάσουν στο παρελθόν (ανεξάρτητα από το αν έχει λειτουργήσει ή όχι).
- Δώστε ευρείες ή ασαφείς ιδέες —π.χ. «Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η συζήτηση με άλλους μπορεί να είναι χρήσιμη. Μήπως αυτό ακούγεται σαν μια λύση που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε; Σε ποιον θα μπορούσατε να μιλήσετε; Τι θα μπορούσατε να πείτε ή να ρωτήσετε που πιθανόν να βοηθούσε στην επίλυση μέρους του προβλήματος;»

5. Αποφασίστε και επιλέξτε

Μόλις εξαντλήσετε όλες τις πιθανές λύσεις με τον ωφελούμενο, τότε θα τους βοηθήσετε να αξιολογήσουν ή να κρίνουν κάθε λύση. Θα βοηθήσετε τον ωφελούμενο να επιλέξει μόνο εκείνες τις στρατηγικές που είναι βοηθητικές ώστε να μπορέσει να επηρεάσει ή να διαχειριστεί το πρόβλημα.

Βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες

Κατά την αξιολόγηση των λύσεων, θα ήταν χρήσιμο να ληφθούν υπόψη τόσο οι βραχυπρόθεσμες όσο και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες των διαφορετικών αποφάσεων. Για παράδειγμα, η επιλογή να αντιμετωπίσει δύσκολες αναμνήσεις ενός αγαπημένου προσώπου που πέθανε μεθώντας, μπορεί να βοηθήσει τον ωφελούμενο με τα συναισθήματά του βραχυπρόθεσμα. Ωστόσο, αυτή είναι μια μη βοηθητική λύση μακροπρόθεσμα, καθώς μπορεί να προκαλέσει άλλα προβλήματα. Επομένως, δεν αποτελεί καλή λύση επιλογής από τον ωφελούμενο.

Μη βοηθητικές λύσεις

Όταν ο ωφελούμενος επιλέγει μια λύση που είναι σαφώς μη βοηθητική, μπορείτε να είστε πιο άμεσοι. Μια μη χρήσιμη λύση θα ήταν αυτή που προκαλεί σημαντικά προβλήματα στη σωματική ή συναισθηματική τους ευημερία, στους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς τους ή στην επαγγελματική ή κοινωνική τους ζωή.

Για παράδειγμα, αν χρησιμοποιήσουμε το προηγούμενο παράδειγμα όπου κάποιος μεθά συστηματικά για να διαχειριστεί το πένθος. Βραχυπρόθεσμα αυτό μπορεί να είναι αποτελεσματικό, αλλά η μακροχρόνια συστηματική χρήση αλκοόλ είναι πιθανό να προκαλέσει περισσότερες δυσκολίες στη συναισθηματική ευεξία του ωφελούμενου (π.χ. διατηρεί το καταθλιπτικό συναίσθημα) και επίσης στη σωματική ευεξία (π.χ. μπορεί να οδηγήσει σε ηπατικά και νεφρικά προβλήματα). Μπορεί επίσης να αναστατώσει την οικογένεια και τους φίλους και να επηρεάσει την ικανότητα του ατόμου να εργάζεται (π.χ. να χρειάζεται να παίρνει άδειες από τη δουλειά λόγω της κατανάλωσης αλκοόλ, να μην μπορεί να συγκεντρωθεί στην εργασία λόγω των επιπτώσεων της μέθης). Άλλα παραδείγματα μη βοηθητικών λύσεων περιλαμβάνουν τη σωματική επιθετικότητα, τη χρήση ναρκωτικών ή τη συμμετοχή σε παράνομες ή επικίνδυνες δραστηριότητες.

Επιτεύξιμες λύσεις

Πρέπει να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να σκεφτεί πόσο εφικτό είναι να πραγματοποιήσει κάθε λύση. Ενώ μια ιδέα μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική, εάν ο ωφελούμενος δεν μπορεί να την πραγματοποιήσει λόγω έλλειψης πόρων, δεν πρόκειται να αποτελεί μια καλή επιλογή λύσης.

Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος αναγνώρισε την έλλειψη εργασίας ως το μεγαλύτερο του πρόβλημα. Ο βοηθός συνεργάστηκε μαζί του για να σκεφτεί συγκεκριμένες λύσεις στο πρόβλημα. Σε αυτήν τη συζήτηση, ο ωφελούμενος ανέφερε ότι του προσφέρθηκε μια δουλειά πρόσφατα με καλό μισθό. Αν και αυτή θα ήταν μια πολύ καλή λύση στο πρόβλημά του, μετά από περαιτέρω συζήτηση, ο ωφελούμενος συνειδητοποίησε ότι η δουλειά ήταν στην πραγματικότητα πολύ επικίνδυνη —θα έπρεπε να εργάζεται τη νύχτα σε μια πολύ επικίνδυνη περιοχή της πόλης. Ο ωφελούμενος αποφάσισε ότι, επειδή πρόσφατα έκανε οικογένεια, δεν ήθελε να διακινδυνεύσει τη ζωή του για να πάρει τη δουλειά. Εξαιτίας αυτού, αποφάσισε ότι η συγκεκριμένη δουλειά ήταν μια μη χρήσιμη λύση στο πρόβλημά του. Ωστόσο, ο βοηθός και ο ωφελούμενος αποφάσισαν ότι θα μπορούσε να μιλήσει με τον διευθυντή και να τον ρωτήσει εάν υπήρχαν άλλες θέσεις εργασίας σε λιγότερο επικίνδυνες περιοχές της πόλης.

Στη συνέχεια, ο ωφελούμενος θα **επιλέξει** την καλύτερη λύση (μία λύση ή συνδυασμό διαφόρων λύσεων) για το πρόβλημά του.

6. Σχέδιο δράσης

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να αφιερώσετε αρκετό χρόνο βοηθώντας τον ωφελούμενο να σχεδιάσει ένα σχέδιο δράσης για την εκτέλεση της επιλεγμένης λύσης. Αυτό περιλαμβάνει:

- Να σπάσετε-χωρίσετε τη λύση σε μικρά βήματα (π.χ. η εύρεση εργασίας μπορεί να περιλαμβάνει τη λήψη πληροφοριών σχετικά με εργασίες που είναι διαθέσιμες, την πληροφόρηση σχετικά με το τι χρειάζεται για διαφορετικές εργασίες, τον έλεγχο και, για ορισμένες εργασίες, την ανανέωση των συστατικών επιστολών και ούτω καθεξής).
- Να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να επιλέξει μια συγκεκριμένη ημέρα και ώρα όπου θα εκτελέσει κάθε μία από τις εργασίες. Έτσι, θα τον βοηθήσετε να επιτύχει την ολοκλήρωση αυτών των βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο (Παράρτημα Ε) για να καταγράψετε πότε ο ωφελούμενος θα ολοκληρώσει τα βήματα του σχεδίου δράσης.
- Να προτείνετε υπενθυμίσεις που θα μπορούσαν να εξασφαλίσουν ότι ο ωφελούμενος ολοκληρώνει τις επιθυμητές εργασίες (π.χ. η χρήση ειδοποιήσεων κινητού τηλεφώνου, η οργάνωση εργασιών έτσι ώστε να συμπίπτουν με τις δραστηριότητες της κοινότητας ή τις ώρες γευμάτων ή ένας φίλος ή μέλος της οικογένειας να αναλάβει τις υπενθυμίσεις, είναι όλοι καλοί τρόποι βοήθειας προς τον ωφελούμενο ώστε να ολοκληρώσει τις εργασίες).








Εάν μια λύση περιλαμβάνει τη συζήτηση με κάποιον άλλο και ο ωφελούμενος δεν αισθάνεται σίγουρος για αυτό, χρησιμοποιήστε το παιχνίδι ρόλων (ή εξασκηθείτε) σε αυτήν την αλληλεπίδραση μαζί με τον ωφελούμενο. Αυτό μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος να τον βοηθήσετε να κάνει πρόβα σε αυτό που θα έλεγε εάν το σχέδιό του περιλαμβάνει να ζητήσει κάτι ή να μιλήσει με κάποιον. Μπορεί να βελτιώσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και τις πιθανότητες να εκτελέσει το σχέδιο.

7. Ανασκόπηση

Στην επόμενη συνεδρία, θα αφιερώσετε μεγάλο μέρος του χρόνου κάνοντας μια **ανασκόπηση** για το πώς πήγαν τα πράγματα με τις προγραμματισμένες εργασίες. Συζητήστε και διαχειριστείτε τυχόν δυσκολίες που προέκυψαν κατά την εκτέλεση των εργασιών, έτσι ώστε ο ωφελούμενος να περάσει την επόμενη εβδομάδα προσπαθώντας να εκτελέσει ξανά τις επιθυμητές εργασίες. Εάν ο ωφελούμενος κατάφερε να ολοκληρώσει το σχέδιο δράσης, μπορείτε να μιλήσετε για τα επόμενα βήματα που πρέπει να πραγματοποιήσει για να συνεχίσει τη διαχείριση του προβλήματος.

Η ανασκόπηση είναι επίσης σημαντική για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του ωφελούμενου. Με την ανασκόπηση, του μεταδίδετε επίσης την πίστη σας ότι η ολοκλήρωση αυτών των εργασιών είναι σημαντική και ότι ενδιαφέρεστε εάν ο ωφελούμενος μπορεί να τις ολοκληρώσει. Αυτό βοηθά στην οικοδόμηση της σχέσης, καθώς και στη διατήρηση της ευθύνης του ωφελούμενου να προσπαθεί να εξασκεί τις στρατηγικές του στον δικό του χρόνο.

Επισκόπηση των βημάτων της στρατηγικής Διαχείρισης Προβλημάτων

Βήμα	Περιγραφή
<p>1. Κάντε λίστα με τα προβλήματα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Καταγράψτε τα προβλήματα ως επιλύσιμα (που μπορεί να επηρεαστούν ή να αλλάξουν) και ως μη επιλύσιμα (δεν μπορούν να επηρεαστούν ή να αλλάξουν).
<p>2. Επιλέξτε ένα πρόβλημα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Επιλέξτε να ξεκινήσετε με ένα ευκολότερο (επιλύσιμο) πρόβλημα
<p>3. Ορίστε</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Επιλέξτε τα στοιχεία του προβλήματος που έχουν πρακτικό χαρακτήρα και μπορούν να ελεγχθούν ή να επηρεαστούν σε κάποιο βαθμό. Κρατήστε την εξήγηση του προβλήματος όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένη και πιο συνοπτική. Προσπαθήστε να μην συμπεριλάβετε περισσότερα από ένα προβλήματα. Εάν ένα πρόβλημα έχει πολλά μέρη, σπάστε το και αντιμετωπίστε κάθε μέρος ως ξεχωριστό πρόβλημα..
<p>4. Αναζητήστε ιδέες</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Αρχικά, ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να σκεφτεί όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις για το πρόβλημα. Μην ανησυχείτε εάν οι λύσεις είναι καλές ή κακές σε αυτό το στάδιο.. Σκεφτείτε τι μπορεί να κάνει ο ωφελούμενος μόνος του και επίσης σκεφτείτε άτομα που μπορούν να τον βοηθήσουν να διαχειριστεί μέρη του προβλήματος.. Λάβετε υπόψη τα υπάρχοντα προσωπικά δυνατά σημεία, πόρους ή υποστήριξη. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να βρει ιδέες αντί να του δώσετε απευθείας λύσεις (θυμηθείτε τη στρατηγική να ρωτήσετε πρώτα τι θα έλεγε σε έναν φίλο, εάν μπειτε στον πειρασμό να δώσετε συμβουλές).
<p>5. Αποφασίστε και διαλέξτε βοηθητικές στρατηγικές</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Από τη λίστα πιθανών λύσεων, επιλέξτε αυτές που είναι πιο χρήσιμες στο να επηρεάσουν το πρόβλημα. Οι χρήσιμες στρατηγικές έχουν πολύ λίγα μειονεκτήματα για τον ωφελούμενο ή άλλους. Οι βοηθητικές στρατηγικές είναι εφαρμόσιμες (π.χ. το άτομο έχει τα οικονομικά μέσα, άλλους πόρους ή την ικανότητα να εφαρμόσει τη λύση). Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία λύσεις.
<p>5. Σχέδιο δράσης</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύξτε ένα λεπτομερές πλάνο για το πώς και πότε ο ωφελούμενος θα πραγματοποιήσει/βρει τις λύσεις. Βοηθήστε τον να επιλέξει την ημέρα και την ώρα που θα το κάνει. Βοηθήστε τον να επιλέξει ποιες λύσεις θα δοκιμάσει πρώτα εάν υπάρχουν περισσότερες από μία. Συζητήστε τους πόρους (π.χ. χρήματα, μεταφορικό μέσο, άλλο άτομο και ούτω καθεξής) που μπορεί να χρειαστούν για την εκτέλεση του σχεδίου. Προτείνετε υπενθυμίσεων στον ωφελούμενο να πραγματοποιήσει το σχέδιο (σημειώσεις, ημερολόγιο, σχέδιο δραστηριοτήτων που συμπίπτουν με τα γεύματα ή άλλες ρουτίνες).
<p>6. Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό το βήμα λαμβάνει χώρα στην επόμενη συνεδρία, αφού ο ωφελούμενος προσπάθησε να πραγματοποιήσει το σχέδιο. Συζητήστε τι έκανε και τι επίδραση είχε αυτό στο αρχικό πρόβλημα. Συζητήστε τις δυσκολίες που είχε κατά την εφαρμογή του σχεδίου. Συζητήστε και σχεδιάστε τι μπορεί να κάνει την επόμενη εβδομάδα για να συνεχίσει να επηρεάζει και να διαχειρίζεται το πρόβλημα, με βάση αυτά που ολοκλήρωσε την τελευταία εβδομάδα.

Εισαγωγή στη Διαχείριση Προβλημάτων



Σήμερα πρόκειται να ξεκινήσουμε με το πρόβλημα που είπατε ότι σας προκαλεί τη μεγαλύτερη ανησυχία. (Ονομάστε το και βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος εξακολουθεί να θέλει να επεξεργαστεί αυτό το πρόβλημα πρώτα.) Το σημείο εκκίνησής μας με οποιοδήποτε πρόβλημα είναι να αποφασίσουμε ποια μέρη-κομμάτια του έχουν πρακτικό χαρακτήρα. (Ίσως χρειαστεί να πείτε στον ωφελούμενο ποια μέρη έχουν πρακτικό χαρακτήρα την πρώτη φορά.)

Η στρατηγική που θα σας διδάξω σήμερα θα σας βοηθήσει με τα πρακτικά μέρη του προβλήματός σας. Ονομάζεται Διαχείριση Προβλημάτων. Στόχος μας είναι να δούμε ποια στοιχεία του προβλήματος μπορείτε να επιλύσετε ή να επηρεάσετε. Ίσως να μην είστε πάντα σε θέση να λύσετε ολόκληρο το πρόβλημα, αλλά πιθανόν θα μπορούσατε να το επηρεάσετε κάπως ή να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεστε στο πρόβλημα, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. (Προσδιορίστε στα αρνητικά συναισθήματα του ωφελούμενου).

Προχωρήστε σε κάθε ένα από τα βήματα Διαχείρισης Προβλημάτων με τον ωφελούμενο. Φροντίστε να εξηγήσετε με σαφήνεια τον στόχο κάθε βήματος (χρησιμοποιήστε το έντυπο Διαχείρισης Προβλημάτων για να σας βοηθήσει).

Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε τα ακόλουθα για το Βήμα 3, την αναζήτηση ιδεών για λύσεις:



Σε αυτό το σημείο, το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να βρείτε όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις για αυτό το πρόβλημα, ανεξάρτητα από το αν αποτελούν καλές ή κακές ιδέες. Στο επόμενο βήμα, θα αποφασίσετε ποιες λύσεις είναι πιο χρήσιμες για την επίλυση του προβλήματος.

Συνεχιζόμενες αντιξοότητες ή απειλές

Πολλοί από τους ωφελούμενούς σας είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν συνεχιζόμενες αντιξοότητες ή ακόμη και απειλητικές καταστάσεις, και αυτές ενδέχεται να αντιτίθενται στην ικανότητά τους να επιλύουν ή να διαχειρίζονται το πρόβλημά τους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι δεν είναι ασφαλές να πραγματοποιήσουν συγκεκριμένες λύσεις (ή ακόμη και να ασχοληθούν με άλλες στρατηγικές). Αυτό θα πρέπει να το έχετε στο μυαλό σας ανά πάσα στιγμή και να συζητάτε τρόπους για να βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενός σας είναι όσο πιο ασφαλής γίνεται, ενώ ταυτόχρονα τον βοηθάτε να εξετάσει ιδέες για τη διαχείριση των προβλημάτων του. Τόσο εσείς όσο και ο ωφελούμενος ίσως χρειαστεί να αναγνωρίσετε ότι συγκεκριμένα προβλήματα δεν μπορούν να «επιλυθούν» από αυτόν κατά τη διάρκεια της τρέχουσας κατάστασής του (π.χ. φτώχεια, παραμονή σε περιοχή συγκρούσεων κ.λπ.).

Θα είναι επίσης σημαντικό για εσάς να συνεχίζετε να βρίσκετε πληροφορίες σχετικά με τους ρεαλιστικούς κινδύνους που αντιμετωπίζει ο ωφελούμενος. Σε όλες τις καταστάσεις είναι πιθανό να υπάρχει κάποιος κίνδυνος. Ωστόσο, οι ωφελούμενοι ενδέχεται να υπερεκτιμούν τις πιθανές απειλές. Εάν δεν είστε σίγουροι για το αν η πιθανότητα κινδύνου είναι υψηλή για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, θα πρέπει πάντα να συμβουλευέστε πρώτα τον επόπτη σας.

Παράδειγμα περίπτωσης

Η Λόμα είναι μια 34χρονη γυναίκα που αναφέρει ότι η κύρια δυσκολία της είναι η σχέση της με τον σύζυγό της. Είπε στον βοηθό της ότι ο σύζυγός της έχασε πρόσφατα τη δουλειά του και ότι από τότε είναι ιδιαίτερα αγχωμένος και θυμωμένος. Αυτό έχει ασκήσει μεγάλη πίεση στη σχέση τους και η Λόμα αρχίζει να αισθάνεται εξαιρετικά απελπισμένη με αυτή την κατάσταση. Καυγαδίζουν σχεδόν κάθε μέρα. Επηρεάζει επίσης τη διάθεσή της —λέει ότι αισθάνεται πολύ λυπημένη τις περισσότερες ημέρες και έχει πολλές δυσκολίες να κάνει πράγματα που συνήθιζε να κάνει. Συγκεκριμένα, δεν έχει δει πρόσφατα τους φίλους της, εν μέρει επειδή απλά δεν έχει διάθεση να το κάνει, αλλά και επειδή ντρέπεται για τα προβλήματα που έχει.

Η Λόμα και ο βοηθός της συζήτησαν όλα τα προβλήματα που είχε αναφέρει στην αξιολόγηση και αποφάσισαν ότι το πρόβλημα των καυγάδων με τον σύζυγό της ήταν το πιο σημαντικό και πιο επιλύσιμο. Αποφάσισαν να επιλέξουν αυτό το πρόβλημα επειδή της δημιουργούσε πολλές δυσκολίες. Δεν είχε ένα ευκολότερο πρόβλημα που ήθελε να αντιμετωπίσει. Προβλήματα που θεωρήθηκαν σημαντικά αλλά ανεπίλυτα περιλάμβαναν να βρει μια νέα δουλειά ο άντρας της και έτσι να σταματήσει να αισθάνεται θυμωμένος ή αγχωμένος. Δεν πίστευε ότι κανένα από τα προβλήματά της ήταν ασήμαντα, οπότε αυτή η λίστα αφέθηκε κενή.

Η Λόμα εκτέλεσε τη στρατηγική Διαχείρισης Προβλημάτων με τον βοηθό της, αν και αρχικά είχε μια δυσκολία στην αναζήτηση ιδεών για πιθανές λύσεις. Αυτή και ο βοηθός της συνεργάστηκαν —δείτε το ολοκληρωμένο φύλλο εργασίας Διαχείρισης Προβλημάτων στην επόμενη σελίδα.

ΕΠΙΛΥΣΙΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ Να μειώσω τους καυγάδες με τον άντρα μου, να βελτιώσω την πεσμένη διάθεσή μου διάθεση	ΜΗ ΕΠΙΛΥΣΙΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ Να βρει ο άντρας μου δουλειά και να μειωθεί ο θυμός του
ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΝΟΣ ΕΠΙΛΥΣΙΜΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	Καβγαδίζω με τον άντρα μου κάθε μέρα.
ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	Θα ήθελα να μειώσω τον αριθμό των καυγάδων που έχω με τον άντρα μου. Καυγαδίζουμε καθημερινά αυτή τη στιγμή.
ΠΙΘΑΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ (Πώς μπορώ να επιλύσω ή να μειώσω το πρόβλημα;)	<ul style="list-style-type: none"> • Να μην κάνω τίποτα – να περιμένω να βρει δουλειά και να δω αν θα βελτιωθεί. • Να του πω ότι πρέπει να δει έναν γέροντα της κοινότητας για βοήθεια. • Να του πω να προσπαθήσει περισσότερο για να βρει δουλειά. • Θα μπορούσα να βρω έναν τρόπο να βγάλω λεφτά. • Να μιλήσω με τους φίλους μου για τα προβλήματα –να ζητήσω τη συμβουλή τους. • Να ζητήσω τη συμβουλή της μητέρας μου.. • Να πω στον άντρα μου ότι δεν είμαι ευτυχισμένη. • Να τον αφήσω.
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΛΥΣΕΙΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Να συζητήσω με τους φίλους μου για το πρόβλημα. Να συζητήσω με την Άννα (έμπιστη φίλη) για το πρόβλημα. Είχε παρόμοιο πρόβλημα με τον σύζυγό της και είναι πιο πιθανό να κατανοήσει την κατάσταση. • Να ζητήσω με τους φίλους μου για το πρόβλημα. Να συζητήσω με την Άννα (έμπιστη φίλη) για το πρόβλημα. Είχε παρόμοιο πρόβλημα με τον σύζυγό της και είναι πιο πιθανό να κατανοήσει την κατάσταση. • Να πω στον άντρα μου ότι δεν είμαι ευτυχισμένη.
ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ (Πώς θα πραγματοποιήσεις τη λύση που διάλεξες;)	<p>Τρίτη: Θα επισκεφτώ την Άννα (έμπιστη φίλη) στις 10πμ, αφού αφήσω τα παιδιά στο σχολείο. Θα συζητήσω μαζί της για το πρόβλημα των καβγάδων με τον άντρα μου.</p> <p>Πέμπτη: Όταν θα επισκεφτώ τη μητέρα μου, θα της αναφέρω ότι έχω κάποια προβλήματα με τον άντρα μου. Θα τη ρωτήσω τι θα έκανε στη θέση μου.</p> <p>Σάββατο πρωί: Ο άντρας μου θα είναι σπίτι. Θα του αναφέρω ότι αισθάνομαι πολύ δυστυχισμένη γιατί καβγαδίζουμε πολύ. Θα περιμένω την απάντησή του.</p>
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (Αφού έχει ολοκληρωθεί το σχέδιο)	

Η Λόμα έγραψε μερικές σημειώσεις για να υπενθυμίσει στον εαυτό της να ολοκληρώσει το σχέδιό της την επόμενη εβδομάδα. Στην επόμενη συνεδρία επέστρεψε, έχοντας ολοκληρώσει τις εργασίες της. Η τελευταία σειρά του πίνακα (παρακάτω) καταγράφει την αξιολόγηση της.

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (Αφού έχει ολοκληρωθεί το σχέδιο)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Η Άννα ήταν πολύ υποστηρικτική. Αν και δεν είχε καμία νέα συμβουλή, το ότι της μίλησα βοήθησε. Ένιωσα καλύτερα μετά και η διάθεσή μου βελτιώθηκε λίγο. Μιλήσαμε επίσης για άλλα πράγματα που μου έδωσαν την ευκαιρία να κάνω ένα διάλειμμα από το να αισθάνομαι λυπημένη όλη την ώρα..• Η μητέρα μου είπε ότι πρέπει να μιλήσω με τον άντρα μου, αλλά να κατανοήσω την απογοήτευσή του και να μην τον κατηγορώ που έχασε τη δουλειά του. Με βοήθησε να κάνω πρόβα πώς θα του μιλούσα, έτσι ένιωσα πιο σίγουρη..• Μίλησα με τον άντρα μου το ίδιο βράδυ επειδή ένιωθα εμπιστοσύνη να τον πλησιάσω. Συμφώνησε μαζί μου, αλλά δεν είμαστε ακόμα σίγουροι τι να κάνουμε γι' αυτό.• Είχαμε δύο μεγάλους καυγάδες αυτήν την εβδομάδα, αλλά αυτοί είναι λιγότεροι από πριν και νιώθαμε καλύτερα να συζητήσουμε τα προβλήματα αργότερα μετά από την προηγούμενη συζήτηση μας.
--	--

Σε αυτό το παράδειγμα, η Λόμα δεν έλυσε εντελώς το πρόβλημά της (καβγάδες με τον άντρα της). Ωστόσο, μείωσε το πρόβλημα σε κάποιο βαθμό. Οι ενέργειές της είχαν μία επίδραση στις συνέπειες αυτού του προβλήματος, δηλαδή την επίδραση που είχαν οι καυγάδες στη διάθεσή της —βελτίωσε τη διάθεσή της μιλώντας σε μία έμπιστη φίλη. Στην ίδια συνεδρία, ο βοηθός της χρησιμοποίησε αυτές τις πληροφορίες για να τονίσει τη λογική του Ξεκινήστε, Συνεχίστε (βλ. Κεφάλαιο 8). Αυτό βοήθησε τη Λόμα να ξεκινήσει ξανά δραστηριότητες που είχε σταματήσει να κάνει και έτσι η διάθεσή της βελτιώθηκε περαιτέρω.

Στην ίδια συνεδρία, η Λόμα και ο βοηθός της συζήτησαν πώς θα μπορούσε να συνεχίσει να αντιμετωπίζει το πρόβλημα με τον σύζυγό της. Εξέτασαν τις προηγούμενες πιθανές λύσεις που είχαν αναζητήσει, για να δουν αν κάποιες από αυτές μπορεί να είναι χρήσιμες για να δοκιμάσει την επόμενη εβδομάδα. Εξετάστηκαν επίσης μερικές νέες λύσεις που θα μπορούσαν να είναι βοηθητικές (με άλλα λόγια, εφάρμοσαν ξανά τη διαδικασία Διαχείριση Προβλημάτων, από το Βήμα 3 και μετά).

Για την επόμενη εβδομάδα, αποφασίστηκε ότι η Λόμα θα μιλούσε περισσότερο με τον άντρα της για τους καυγάδες. Αποφάσισε ότι θα ήταν καλή ιδέα εάν αυτή και ο άντρας της εξασκούσαν μαζί τη στρατηγική Διαχείρισης Προβλημάτων. Συγκεκριμένα, θα μπορούσαν να δοκιμάσουν και να αναζητήσουν μαζί πιθανές λύσεις για το πρόβλημα των συχνών καβγάδων τους. Με αυτόν τον τρόπο, θα μοιράζονται το πρόβλημα, αντί να προσπαθεί η Λόμα να το διαχειριστεί μόνη της.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Σε ποιο είδος προβλημάτων ταιριάζει αυτή η στρατηγική
- Τα βήματα της Διαχείρισης Προβλημάτων
- Πώς να συστήσετε τη Διαχείριση Προβλημάτων στους ωφελούμενους σας
- Πώς να διαχειρίζεστε συγκεκριμένες δυσκολίες που μπορεί να παρουσιαστούν με την εφαρμογή αυτής της στρατηγικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ, ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ποια φύλλα εργασίας συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none"> • Για ποια είδη προβλημάτων είναι κατάλληλη αυτή η στρατηγική; • Πώς να παρουσιάσετε τη στρατηγική Ξεκινήστε, Συνεχίστε • Παραδείγματα διάφορων δραστηριοτήτων για ενθάρρυνση ωφελομένων να συμμετάσχουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεδρίες 3 και 4 • Αφιερώστε 35 λεπτά για να εισαγάγετε αυτή τη στρατηγική στην 3^η συνεδρία • Αφιερώστε 20 λεπτά για ανασκόπηση στην 4^η συνεδρία 	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημερωτικό έντυπο Ξεκινήστε, Συνεχίστε – Παράρτημα Ε • Ημερολόγιο δραστηριοτήτων – Παράρτημα Ε

Υπόβαθρο

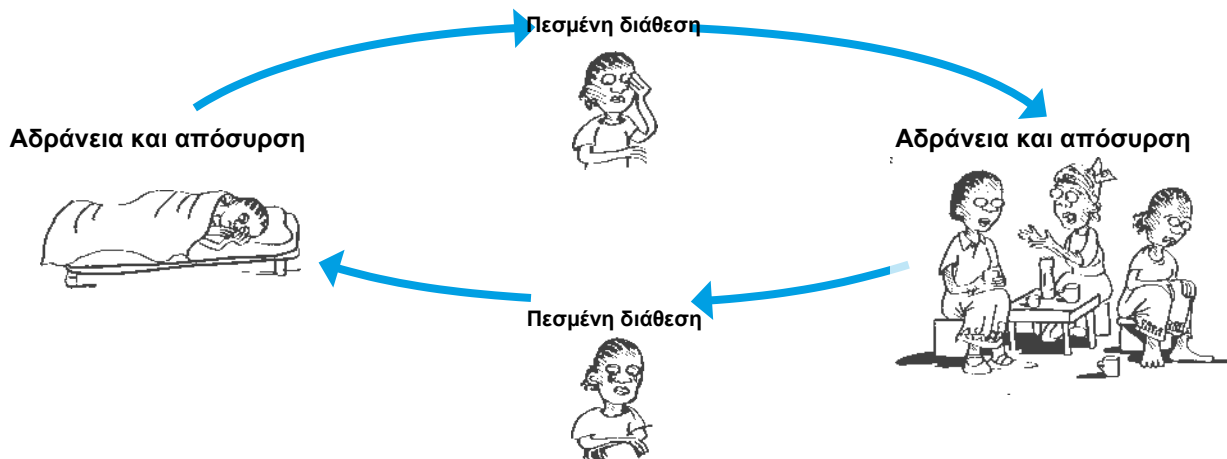
Όπου υπάρχει αντιξοότητα, πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης. Αυτά μπορεί να διαφέρουν αναλόγως το άτομο, αλλά τα καταθλιπτικά συμπτώματα συνήθως περιλαμβάνουν τα αισθήματα της κόπωσης, της απελπισίας, της συνεχούς πεσμένης διάθεσης, της έλλειψης κινήτρων ή της έλλειψης απόλαυσης σε δραστηριότητες που συνήθως έδιναν στο άτομο ευχαρίστηση. Επίσης, οι άνθρωποι συχνά νιώθουν πολλές σωματικές ενοχλήσεις (π.χ. πόνοι). Με την πάροδο του χρόνου, πολλοί άνθρωποι θα αντιδράσουν με το να αποτραβηχτούν από τις συνήθειες δραστηριοτήτές τους. Αυτό είναι επίσης κοινό στους ανθρώπους που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα ή που βιώνουν πένθος που σχετίζεται με την απώλεια αγαπημένων προσώπων, την απώλεια θέσης εργασίας ή την απώλεια σημαντικών αγαθών.

Οι τύποι δραστηριοτήτων που συχνά σταματούν ή μειώνουν οι άνθρωποι είναι οι εξής:

- Ευχάριστες εκδηλώσεις (π.χ. δραστηριότητες που συνήθιζαν να απολαμβάνουν)
- Κοινωνικές εκδηλώσεις
- Βασικές δραστηριότητες για την καθημερινή διαβίωση, οι οποίες περιλαμβάνουν:
 - οικιακά καθήκοντα (π.χ. καθαριότητα, τακτοποίηση του σπιτιού, αγορά και προετοιμασία φαγητού, εργασίες φροντίδας παιδιών).
 - εργασιακά καθήκοντα (π.χ. μειωμένη δραστηριότητα στην εργασία ή σε ακραίες περιπτώσεις απουσίες από την εργασία τακτικά ή συνέχεια).
 - φροντίδα εαυτού (π.χ. να σηκώνονται από το κρεβάτι, να πλένονται τακτικά, να αλλάζουν ρούχα και να τρώνε κανονικά γεύματα).

Με την πάροδο του χρόνου, θα αναπτύξουν έναν κύκλο αδράνειας και χαμηλής διάθεσης. Αυτό συμβαίνει συχνά επειδή ένας ωφελούμενος που αισθάνεται πεσμένος θα πει, «Θα κάνω το xx όταν θα έχω όρεξη.» Δυστυχώς, η απόσυρση από αυτές τις δραστηριότητες κάνει τη πεσμένη διάθεση να συνεχίζεται. Όσο πιο πεσμένο νιώθει ένα άτομο, τόσο πιο δύσκολο είναι να αρχίσει να κάνει τα πράγματα ξανά.

Ξεκινήστε, Συνεχίστε: Ο κύκλος της αδράνειας



Η στρατηγική Ξεκινήστε, Συνεχίστε στοχεύει να σπάσει αυτόν τον κύκλο και να βελτιώσει τη διάθεση των ωφελούμενων, ενθαρρύνοντάς τους να συμμετάσχουν ξανά σε ευχάριστες και προσανατολισμένες στους στόχους τους εργασίες παρά τη διάθεσή τους. Θα πρέπει να επικοινωνήσετε στους ωφελούμενους ότι «πρώτα πρέπει να ενεργήσουν και τα κίνητρα ή τα θετικά συναισθήματα θα ακολουθήσουν», αντί να περιμένουν μέχρι να νιώσουν κινητοποιημένοι πριν ξεκινήσουν μια δραστηριότητα.

Επειδή οι ωφελούμενοι πιθανότατα θα αισθάνονται ότι δεν μπορούν να λάβουν μέρος σε μια δραστηριότητα ή έχουν πολύ μικρό κίνητρο να το κάνουν, είναι σημαντικό να θέσετε πολύ μικρούς στόχους για τον ωφελούμενο ώστε να τους πετύχει. Αυτή είναι μια στρατηγική κατά την οποία η οποιαδήποτε επιτυχία στην εκτέλεση ακόμη και ενός μικρού μέρους μιας εργασίας, είναι πραγματικά χρήσιμη στη βελτίωση της διάθεσης, του αισθήματος επιτυχίας και της αυτοπεποίθησης του ωφελούμενου.

Παράδειγμα περίπτωσης

Ένας ωφελούμενος δεν συμμετέχει πλέον σε μια δραστηριότητα της κοινότητας που απολάμβανε προηγουμένως. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται τρία απογεύματα την εβδομάδα. Ο βοηθός του ωφελούμενου πρότεινε να ξεκινήσει να πηγαίνει σε αυτήν με έναν φίλο, αλλά χωρίς ουσιαστικά να συμμετέχει (με άλλα λόγια, απλώς να παρακολουθεί). Ο ωφελούμενος έπειτα θα μπορούσε σταδιακά να αυξήσει τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα, παρακολουθώντας περισσότερες φορές την εβδομάδα και αυξάνοντας παράλληλα τη συμμετοχή του.

Σε σοβαρές περιπτώσεις αδράνειας και κατάθλιξης, μπορεί να χρειαστεί να αναλύσετε τις εργασίες σε πολύ μικρά βήματα. Πολλοί ωφελούμενοι θεωρούν ότι η έναρξη της εργασίας είναι το πιο δύσκολο μέρος, αλλά μόλις ξεκινήσουν, μπορούν να συνεχίσουν με την εργασία και ενδεχομένως να ολοκληρώσουν περισσότερα από αυτό που είχαν αρχικά προγραμματίσει. Για τον λόγο αυτό, προτείνοντας στον ωφελούμενο μια απλή και εύκολη πρώτη εργασία, μπορεί να τον βοηθήσει να ξεκινήσει.

¹⁴ Με τη στρατηγική «Ξεκινήστε, Συνεχίστε» (επίσης γνωστή ως συμπεριφορική ενεργοποίηση) αναφερόμαστε γενικά στην αύξηση των επιπέδων δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής άσκησης.

Παράδειγμα περίπτωσης

Μία ωφελούμενη αποφάσισε να πλύνει τα ρούχα την επόμενη εβδομάδα. Ένιωθε πολύ κουρασμένη και λυπημένη και νόμιζε ότι η εργασία ήταν πολύ μεγάλη, και ως εκ τούτου δεν έκανε κανένα πλύσιμο. Ο βοηθός πρότεινε να χωρίσουν την εργασία σε μικρότερα βήματα —να μαζέψει όλα τα βρώμικα ρούχα που χρειάζονται πλύσιμο τη μια μέρα και να τα ταξινομήσει σε διαφορετικούς σωρούς την επόμενη. Έπειτα θα ακολουθούσε η επιλογή ενός σωρού ρούχων για να ξεκινήσει, με στόχο να πλένει ένα ρούχο την ημέρα.

Όταν το κίνητρο ή η διάθεση βρίσκεται σε ιδιαίτερα χαμηλά επίπεδα, η ανάπτυξη μιας ρουτίνας ή ο προγραμματισμός δραστηριοτήτων σε μια συγκεκριμένη ώρα τη μέρα, μπορεί να βοηθήσει. Βοηθήστε τον ωφελούμενο να επιλέξει μια ώρα και μια μέρα που θα συγκεντρώνεται καλύτερα και επίσης την ώρα που συχνά νιώθει λιγότερο κουρασμένος ή απελπισμένος (π.χ. το πρωί αφού τα παιδιά έχουν πάει σχολείο). Η χρήση του φύλλου εργασίας Ημερολόγιο (βλέπε Παράρτημα Ε) μπορεί να είναι χρήσιμη για την καταγραφή αυτών των πληροφοριών ώστε ο ωφελούμενος να τις μελετήσει στο σπίτι. Η χρήση άλλων υπενθυμίσεων μπορεί επίσης να φανεί χρήσιμη: για παράδειγμα, η χρήση ειδοποιήσεων στο τηλέφωνό τους, η αντιστοίχιση εργασιών με τις κοινοτικές δραστηριότητες ή τις ώρες γευμάτων ή η ανάθεση σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας να υπενθυμίζει, είναι όλοι καλοί τρόποι προκειμένου ο ωφελούμενος να βοηθηθεί ως προς την ολοκλήρωση των εργασιών του.

Εξηγώντας τη στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε στον ωφελούμενο*

Όπως με όλες τις στρατηγικές τις οποίες παρουσιάζετε, είναι σημαντικό να εξηγήσετε ότι η στρατηγική Ξεκινήστε, Συνεχίστε είναι αποτελεσματική και ζωτική για τη συναισθηματική ευεξία. Η παροχή μιας καλής επεξήγησης είναι ιδιαίτερα σημαντική εάν ένας ωφελούμενος έχει προσπαθήσει να αυξήσει τη δική του δραστηριότητα στο παρελθόν, αλλά απέτυχε. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να τον πείσετε να προσπαθήσει ξανά. Συχνά η αποτυχία οφείλεται στο ότι ο ωφελούμενος είχε θέσει στόχους που ήταν πολύ φιλόδοξοι και δύσκολοι να ολοκληρωθούν. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό όταν εξηγείτε στον ωφελούμενο, να επικοινωνείτε με ζεστασιά και κατανόηση των ανησυχιών του, ακόμη και αν αυτές περιλαμβάνουν έλλειψη πίστης σε αυτήν τη στρατηγική. Σκεφτείτε να τονίσετε στον ωφελούμενο ότι δεν έχει τίποτα να χάσει προσπαθώντας να γίνει περισσότερο δραστήριος.

Συμπεριλαμβάνοντας την οικογένεια ή τους φίλους

Να θυμάστε ότι εάν ένας ωφελούμενος θα ήθελε να είναι παρόν ένα μέλος της οικογένειας ή ένας φίλος που εμπιστεύεται κατά την παρουσίαση της στρατηγικής Ξεκινήστε, Συνεχίστε, θα πρέπει να τον προσκαλέσετε. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο, ειδικά αν ο φίλος ή το μέλος της οικογένειας μπορεί βοηθήσει τον ωφελούμενο να πραγματοποιήσει τις εργασίες και δραστηριότητές του.

1. Παρουσίαση του κύκλου της αδράνειας

Κατά την παρουσίαση της στρατηγικής Ξεκινήστε, Συνεχίστε, φροντίστε να συνδέσετε τις γενικές πληροφορίες με τα συγκεκριμένα προβλήματα του ωφελούμενου. Συγκεκριμένα, μιλήστε για το πώς αντιλαμβάνεστε τα προβλήματα του ωφελούμενου να συμβάλλουν στην τρέχουσα απόσυρσή του από συγκεκριμένες δραστηριότητες. Επίσης, δείξτε στον ωφελούμενο το έντυπο Ξεκινήστε, Συνεχίστε (Παράρτημα Ε) καθώς εξηγείτε τον κύκλο.

Το παρακάτω κείμενο αποτελεί μια τυπική εισαγωγή. Μπορεί να θέλετε να προσθέσετε πληροφορίες που συνδέονται συγκεκριμένα με τον ωφελούμενο ή μπορεί να θέλετε να συμπεριλάβετε πιο συγκεκριμένες πληροφορίες αφού κάνετε αυτήν την εισαγωγή (π.χ. «Τώρα αυτό που αντιλήφθηκα απ' ό,τι μου είπατε, είναι ότι έχετε σταματήσει να κάνετε...»). Εξαρτάται από το τι αισθάνεστε πιο άνετοι και σίγουροι να κάνετε.



Είναι πολύ συνηθισμένο για άτομα που εκτίθενται σε δυσκολίες, απώλεια και στρεσογόνα γεγονότα ζωής να βιώνουν αλλαγές στη διάθεσή τους και να κουράζονται εύκολα. Με την πάροδο του χρόνου, αν η διάθεση ενός ατόμου δεν βελτιώνεται, συχνά αρχίζει να αισθάνεται έλλειψη ενέργειας και κινήτρων να κάνει πράγματα που συνήθιζε να κάνει αρκετά εύκολα. Μπορεί επίσης να αρχίσει να νιώθει ότι δεν απολαμβάνει πλέον δραστηριότητες που του έδιναν ευχαρίστηση προηγουμένως. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει έναν κύκλο όπου η διάθεση του ατόμου πέφτει κι άλλο, κάτι που οδηγεί σε περισσότερη απόσυρση από δραστηριότητες, με αποτέλεσμα περαιτέρω επιδείνωση της διάθεσης και ούτω καθεξής. (Σχεδιάστε παράλληλα για τον ωφελούμενο τον κύκλο που αναφέρθηκε παραπάνω.)

Αυτό το ονομάζουμε «ο κύκλος της αδράνειας». Δυστυχώς, αυτός ο κύκλος αδράνειας σας κρατάει κολλημένους στη χαμηλή διάθεση ή τη θλίψη σας. Συχνά οι άνθρωποι σκέφτονται: «Θα ξεκινήσω πάλι να κάνω πράγματα όταν νιώσω καλύτερα.» Η πιστεύουν ότι το να αισθάνεσαι ενεργητικός οδηγεί στο να είσαι ενεργός και να κάνεις πράγματα, αλλά στην πραγματικότητα το να κάνεις πράγματα οδηγεί σε αίσθηση ενεργητικότητας. Πάρα πολλοί άνθρωποι δεν αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα πριν αρχίσουν να κάνουν πράγματα. Για να σπάσετε αυτόν τον κύκλο, πρέπει να αρχίσετε να κάνετε πράγματα ξανά, παρόλο που μπορεί να μη νιώθετε την όρεξη να τα κάνετε. Να θυμάστε ότι πολλοί άνθρωποι δεν αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα μέχρι να ενεργοποιηθούν.

Για πολλούς ανθρώπους το πιο δύσκολο είναι να ξεκινήσουν τη δραστηριότητα. Αλλά μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι μόλις ξεκινήσουν να κάνουν δραστηριότητες, γίνεται πιο εύκολο να συνεχίσουν.¹⁵

¹⁵ Σε ορισμένες περιστάσεις, μπορείτε να αναφέρετε το παράδειγμα ότι είναι απαραίτητο να σπρώξετε ένα αυτοκίνητο για ξεκινήσει να λειτουργεί ξανά η μπαταρία του.

Παράδειγμα περίπτωσης

Ένας ωφελούμενος ένωθε υπερβολικά αισθήματα απελπισίας σχετικά με την ανεργία, τη φτώχεια και τα υψηλά ποσοστά βίας στην κοινότητά του, κάτι που καθιστούσε την έξοδο από το σπίτι μη ασφαλή για την οικογένειά του. Συχνά έλεγε στις συνεδρίες, «Η ζωή ποτέ δεν θα βελτιωθεί. Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να το αλλάξω αυτό. Τα παιδιά μου θα μεγαλώσουν στη φτώχεια επειδή δεν μπορώ να αλλάξω τίποτα». Είχε αρχίσει να αποσύρεται σημαντικά από την οικογένειά του, λόγω αισθημάτων ακραίας ανικανότητας και ενοχής επειδή δεν μπορούσε να προσφέρει μια καλύτερη ζωή σε αυτούς.

Ο βοηθός του τού είπε: «Αυτή η κατάσταση ακούγεται δύσκολη για εσάς και την οικογένειά σας. Και νομίζω ότι είναι κατανοητό ότι σε κάποιο βαθμό θα αισθάνεστε απελπισία καθώς και αναστάτωση για το πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τα παιδιά σας. Αλλά μπορώ επίσης να καταλάβω πώς αυτά τα συναισθήματα μπορούν πραγματικά να σας κρατούν κολλημένους σε αυτήν την κατάσταση επειδή είναι πολύ δυνατά. Παρόλο που δεν μπορείτε να αλλάξετε ολόκληρο το πρόβλημα της φτώχειας και της βίας στην κοινότητά σας, συχνά υπάρχουν μικρά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την κατάστασή σας ή να βελτιώσετε τη διάθεσή σας, έτσι ώστε όταν αλλάζουν οι καταστάσεις να μπορείτε να επιδράτε σε αυτές, επειδή αισθάνεστε πιο θετικοί. Για παράδειγμα, αν κάνετε μικρά βήματα για να ξεκινήσετε, θα είναι πιο εύκολο να βρείτε τρόπο να εξασφαλίσετε τα προς το ζην, όταν παρουσιαστεί μια ευκαιρία. Αν αισθάνεστε πολύ απελπισμένοι ή ανάξιοι, θα δυσκολευτείτε πολύ να αξιοποιήσετε τέτοιου είδους ευκαιρίες.

«Αυτά τα συναισθήματα της απελπισίας και της ανικανότητας είναι κοινά-συνηθισμένα σε άτομα που ζουν σε καταστάσεις όπως η δική σας. Και είναι πολύ κοινό για τους ανθρώπους να αρχίσουν να αποσύρονται από τις συνήθειες δραστηριότητές τους, όπως το να κάνουν ευχάριστα πράγματα με την οικογένειά τους, επειδή αισθάνονται τόσο αρνητικοί ή κουρασμένοι. Όμως με την πάροδο του χρόνου αναπτύσσεται ένας κύκλος αδράνειας και στην πραγματικότητα αυτό κάνει τη διάθεσή σας χειρότερη, οπότε αισθάνεστε κατατεθλιμμένοι ή εντελώς ανίκανοι να ενεργήσετε με θετικό τρόπο σε πρακτικά προβλήματα. Θέλω να μιλήσω μαζί σας τώρα για μία στρατηγική που στοχεύει να αυξήσει ξανά τη δραστηριότητά σας, ώστε η διάθεσή σας και τα αισθήματα κόπωσης να βελτιωθούν. Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι θα βρίσκεστε σε καλύτερη θέση να αντιμετωπίσετε αυτά τα δύσκολα πρακτικά προβλήματα μόλις ξεκινήσετε αυτήν τη στρατηγική».

2. Προσδιορίστε δραστηριότητες στις οποίες ο ωφελούμενος μπορεί να ξεκινήσει να συμμετέχει ξανά

Για αυτό το βήμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παραδείγματα από τα παρακάτω πλαίσια δραστηριοτήτων. Αφιερώστε λίγο χρόνο προσδιορίζοντας τουλάχιστον μία ευχάριστη δραστηριότητα (οποιαδήποτε δραστηριότητα από τα τρία πρώτα πλαίσια) και τουλάχιστον μία εργασία (οποιαδήποτε δραστηριότητα από τα δύο τελευταία πλαίσια). Μια ευχάριστη δραστηριότητα θα μπορούσε να είναι κάτι που συνήθιζε ο ωφελούμενος να κάνει και τον ευχαριστούσε, όμως το έχει σταματήσει (π.χ. να παίζει με τα παιδιά του). Οι απαραίτητες εργασίες για την καθημερινή ζωή περιλαμβάνουν την πληρωμή λογαριασμών, τα ψώνια για φαγητό, το πλύσιμο, το φαγητό και ούτω καθεξής. Η ισορροπία μεταξύ των δραστηριοτήτων που δίνουν ευχαρίστηση και εκείνων που βελτιώνουν την αίσθηση του επιτεύγματος του ωφελούμενου μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για τη βελτίωση της διάθεσης. Προσέξτε να διατηρήσετε αυτήν την ισορροπία. Με άλλα λόγια, προσπαθήστε να αποφύγετε τη συμμετοχή του ωφελούμενου μόνο σε ευχάριστες δραστηριότητες, εκτός εάν εκτελεί ήδη τις καθημερινές εργασίες χωρίς δυσκολία.

Πολλοί ωφελούμενοι μπορεί να έχουν τις δικές τους προτάσεις σχετικά με τις δραστηριότητες που θα ήθελαν να συμμετάσχουν ξανά. Αυτές μπορεί να είναι δραστηριότητες που τους έφερναν συνήθως ευχαρίστηση ή ηρεμία, τους βοηθούσαν στη διαχείριση του πόνου ή τους βοηθούσαν να αισθάνονται ότι έχουν επιτύχει κάτι. Ωστόσο, εάν ο ωφελούμενος χρειάζεται κάποια βοήθεια στον εντοπισμό δραστηριοτήτων, δώστε παραδείγματα από τα παρακάτω πλαίσια ή δραστηριότητες που θεωρείτε κατάλληλες για τον ωφελούμενο.

Εξαρτάται από εσάς και τον ωφελούμενο σας να αποφασίσετε μαζί πόσες δραστηριότητες θα μπορούσε ο ωφελούμενος να διαχειριστεί μέσα σε μία εβδομάδα . Όμως θέλετε, όσο καλύτερα μπορείτε, να βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος θα έχει κάποια επιτυχία, ώστε να μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του. Εάν ο ωφελούμενος πιθανότατα δεν θα μπορεί να διαχειριστεί δύο δραστηριότητες, επιλέξτε μία (ευχάριστη ή απαραίτητη) που θα έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο σε αυτόν. Μπορεί να είναι μια απόφαση που θα πάρει ο ίδιος ο ωφελούμενος εάν υπάρχει κάτι που πραγματικά θέλει να ξεκινήσει να κάνει τακτικά ξανά. Ή μπορεί να υπάρχει μια δραστηριότητα που εσείς πιστεύετε ότι θα είναι πολύ βοηθητική για τη βελτίωση της διάθεσης του ωφελούμενου ή άλλων πρακτικών προβλημάτων, εάν ξεκινήσει να συμμετέχει ξανά σε αυτήν (π.χ. το παιχνίδι με τα παιδιά μπορεί να μειώσει το αναγνωρισμένο πρόβλημα του ωφελούμενου ότι ένα παιδί απαιτεί πολύ την προσοχή του).

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι ο ωφελούμενος επιλέγει ορισμένες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν και άλλες στρατηγικές, όπως επίσκεψη φίλων (Ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης) ή αργή αναπνοή (Διαχείριση Άγχους). Αυτό μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό.



Σκεφτείτε τα πράγματα που συνήθως κάνατε πριν νιώσετε έτσι. Ποια είναι μια ευχάριστη ή απολαυστική δραστηριότητα που θα μπορούσατε να ξεκινήσετε να κάνετε ξανά ή πιο συχνά; Και όταν σκέφτεστε την περίοδο που αισθανόσασταν καλύτερα, ποια είναι μια εργασία, στο σπίτι ή στη δουλειά, που κάνατε τακτικά και δεν κάνετε πια ή κάνετε λιγότερο; Ωραία, οπότε θα αφιερώσουμε λίγο χρόνο προγραμματίζοντας αυτές τις εργασίες για να ξεκινήσετε να τις κάνετε ξανά την επόμενη εβδομάδα.

3. Ανάλυση της εργασίας σε μικρότερα βήματα

Δεδομένης της πεσμένης διάθεσης του ωφελούμενου, της έλλειψης ενέργειας ή του πένθους, είναι σημαντικό να χωριστεί η συνολική εργασία σε μικρότερα και πιο διαχειρίσιμα βήματα. Θυμηθείτε, αυτό γίνεται ώστε ο ωφελούμενος να μην αισθάνεται καταβεβλημένος από την εργασία ώστε να διασφαλίσετε ότι θα βιώσει κάποιο αίσθημα επιτυχίας με την ολοκλήρωσή της. Αυτό θα βελτιώσει την αυτοπεποίθησή του και θα αρχίσει να επηρεάζει τη διάθεσή του.

Για παράδειγμα, «ο καθαρισμός του διαμερίσματος ή του καταλύματος» μπορεί να αποτελέσει μια πολύ μεγάλη εργασία. Η ανάλυση της συγκεκριμένης εργασίας και η επιλογή μικρών τμημάτων του διαμερίσματος ή του καταλύματος που θα καθαρίσει (π.χ. χώρο μαγειρέματος, χώρο ύπνου και ούτω καθεξής) την καθιστά πιο διαχειρίσιμη και εφικτή για τον ωφελούμενο.

4. Προγραμματισμός εργασιών

Να είστε πολύ συγκεκριμένοι με τον ωφελούμενο σχετικά με την επιλογή της ημέρας και ώρας που θα προγραμματίσει να κάνει τη δραστηριότητα και να γράψετε αυτές τις πληροφορίες στο φύλλο εργασίας Ξεκινήστε, Συνεχίστε. Μπορείτε να ξεκινήσετε μόνο με μικρούς στόχους, όπως η ολοκλήρωση της δραστηριότητας μία φορά την επόμενη εβδομάδα. Οι υπενθυμίσεις μπορεί να είναι χρήσιμες για να βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος ολοκληρώνει τις επιθυμητές εργασίες. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιήσει ειδοποιήσεις στο τηλέφωνό του (εάν έχει), να τις αντιστοιχίσει με δραστηριότητες της κοινότητας ή τις ώρες γευμάτων ή να ζητήσει από έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας να του τις υπενθυμίσει. Μπορεί επίσης να βοηθήσει η χρήση του φύλλου εργασίας «Ημερολόγιο» για μπορέσει ο ωφελούμενος να θυμηθεί να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα ή την εργασία του.

Προτάσεις για τη στρατηγική Ξεκινήστε, Συνεχίστε

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας

- Φάτε ένα αγαπημένο γεύμα ή φαγητό
- Διαβάστε ένα βιβλίο
- Χαλαρώστε και διαλογιστείτε
- Προσευχηθείτε
- Μαγειρέψτε
- Ακούστε μουσική
- Τραγουδήστε ή παίξτε μουσική
- Χορέψτε
- Κάντε κάποια τέχνη (π.χ. σχέδιο, ζωγραφική)
- Διαβάστε περιοδικά ή εφημερίδες
- Κόψτε ή τακτοποιήστε λουλούδια
- Γράψτε ένα ποίημα, ημερολόγιο ή ιστορία
- Επισκεφθείτε ένα όμορφο μέρος
- Κοιτάξτε παλιές φωτογραφίες
- Υφάνετε ή πλέξτε
- Πηγαίνετε για ψάρεμα

Επικοινωνήστε – συνδεθείτε με άλλους

- Επισκεφθείτε έναν φίλο ή την οικογένεια (για ένα γεύμα ή μια δραστηριότητα)
- Επισκεφθείτε ή γίνετε μέλος σε μια τοπική εκκλησία, τζαμί ή ναό
- Καλέστε ή μιλήστε σε έναν φίλο, έναν γείτονα ή ένα μέλος της οικογένειας
- Προσκαλέστε τον γείτονά σας για καφέ ή τσάι ή μοιραστείτε μαζί του φαγητό
- Λάβετε μέρος σε μια συνάντηση της τοπικής κοινότητας
- Κάντε ένα δώρο σε κάποιον
- Παίξτε ένα παιχνίδι με την οικογένεια ή έναν γείτονα

Αυτο-φροντίδα

- Σηκωθείτε από το κρεβάτι κάθε μέρα την ίδια ώρα που το συνηθίζατε προηγουμένως
- Κάντε μπάνιο
- Αλλάξτε ρούχα
- Βουρτίστε τα μαλλιά σας

Δραστηριοποιηθείτε

- Πηγαίνετε μια βόλτα μόνοι σας ή με φίλους ή συγγενείς
- Δοκιμάστε μια δραστηριότητα που δεν έχετε δοκιμάσει στο παρελθόν
- Βγείτε από το λεωφορείο μία στάση πριν από τη συνηθισμένη στάση σας
- Χορέψτε
- Παίξτε ζωηρά με παιδιά

Φέρετε σε πέρας

- Πλύντε τα ρούχα
- Σκουπίστε το πάτωμα (επιλέξτε μια περιοχή)
- Στρώστε τα κρεβάτια
- Ψωνίστε φαγητό ή άλλα αναγκαία
- Τακτοποιήστε μέρη του σπιτιού (επιλέξτε ένα μέρος από το σπίτι, όχι όλο το σπίτι)
- Μαγειρέψτε ένα γεύμα
- Δραστηριότητες φροντίδας παιδιών – δώστε λεπτομέρειες: _____
- Επιδιορθώστε τα ρούχα
- Πληρώστε τους λογαριασμούς
- Διαβάστε την αλληλογραφία
- Κάντε αγροτικές εργασίες
- Βοηθήστε τα παιδιά με τις σχολικές εργασίες
- Φτιάξτε ή επιδιορθώστε κατασκευές, τα έπιπλα, ένα μέρος του σπιτιού κ.ο.κ.
- Εργασιακά καθήκοντα (καθήκοντα για να κερδίσετε τα προς το ζην) – δώστε λεπτομέρειες:

- Εργασίες που απαιτούνται για την οργάνωση της κοινότητας (ή παρόμοια) – δώστε λεπτομέρειες:

Πένθος και απώλεια

Το πένθος είναι μια πολύ προσωπική εμπειρία. Οι άνθρωποι πενθούν για τον θάνατο των αγαπημένων προσώπων ή άλλες απώλειες (π.χ. το σπίτι τους, τη δουλειά τους, τα υπάρχοντά τους) με διαφορετικούς τρόπους και για διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Ωστόσο, υπάρχουν συχνά κάποιες ομοιότητες στα συναισθηματικά προβλήματα που περιγράφουν οι άνθρωποι όταν έχουν βιώσει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Για παράδειγμα, είναι πολύ συνηθισμένο για τους ωφελούμενους να βιώνουν ψυχολογική δυσφορία που μοιάζει πολύ με την κατάθλιψη —επίμονα πεσμένη διάθεση, δεν απολαμβάνουν τα πράγματα όσο συνήθως, αποσύρονται ή απομονώνονται από άλλους, έλλειψη ενέργειας και ούτω καθεξής.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, αυτά τα συναισθηματικά προβλήματα θα υποχωρήσουν με την πάροδο του χρόνου. Σε ορισμένες κοινωνίες, οι άνθρωποι αναμένεται να επιστρέψουν στην κανονική ζωή σε ένα μήνα και σε άλλες σε ένα χρόνο ή περισσότερο. Ωστόσο, σε πολλές άλλες κοινωνίες αυτό δεν διευκρινίζεται. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι άνθρωποι θα αρχίσουν να επιστρέφουν στο φυσιολογικό τους εαυτό εντός των πρώτων έξι μηνών μετά την απώλειά τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι έχουν σταματήσει αναγκαστικά να πενθούν, σημαίνει απλώς ότι αυτά τα συναισθηματικά προβλήματα δεν παρεμβαίνουν πλέον στην καθημερινή λειτουργικότητά τους στη ζωή (π.χ. μετάβαση στη δουλειά, κοινωνικοποίηση και ούτω καθεξής). Ωστόσο, για μια μεμονωμένη ομάδα ατόμων, τα προβλήματα μπορούν να συνεχιστούν.

Η στρατηγική Ξεκινήστε, Συνεχίστε (μαζί με τη στρατηγική της Ενίσχυσης της Κοινωνικής Υποστήριξης) αποτελεί την κατάλληλη στρατηγική για χρήση με έναν ωφελούμενο που βιώνει πένθος όταν τα συναισθηματικά του προβλήματα και η απόσυρσή του από τις συνήθεις δραστηριότητες και ρουτίνες παρεμβαίνουν στην αναμενόμενη λειτουργικότητά τους. Ωστόσο, δεν πρέπει να τη χρησιμοποιείτε εάν η απόσυρση ή η έλλειψη δραστηριότητας θεωρείται μέρος μιας πολιτισμικά κατάλληλης περιόδου πένθους.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Τι είδους προβλήματα βοηθά η στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*
- Πώς να εισαγάγετε τη στρατηγική αυτή στους ωφελούμενους
- Πώς να αναλύσετε με τους ωφελούμενους τις μεγαλύτερες δραστηριότητες σε μικρότερα τμήματα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο;	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ποια φύλλα εργασίας συνδέονται με αυτό το κεφάλαιο;
<ul style="list-style-type: none">• Τι σημαίνει Ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης• Πώς να παρουσιάσετε αυτήν τη στρατηγική στους ωφελούμενους• Πώς να ενθαρρύνετε τους ωφελούμενους να ενισχύσουν την κοινωνική υποστήριξη	<ul style="list-style-type: none">• Συνεδρία 4• Αφιερώστε 30 λεπτά για να εισαγάγετε αυτήν τη στρατηγική	<ul style="list-style-type: none">• Ενίσχυση κοινωνικής υποστήριξης –Παράρτημα Ε• Ημερολόγιο δραστηριοτήτων – Παράρτημα Ε

Υπόβαθρο

Οι άνθρωποι τείνουν να ανταπεξέρχονται καλύτερα όταν διαθέτουν καλά δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης (με άλλα λόγια, φίλους, μέλη της οικογένειας, κοινοτικές ή θρησκευτικές ομάδες, ομάδες υποστήριξης ψυχικής υγείας και ούτω καθεξής, που προσφέρουν φροντίδα και υποστήριξη). Ένα άτομο δεν χρειάζεται απαραίτητα πολλές μορφές κοινωνικής υποστήριξης, αλλά χρειάζεται κάποιον που να μπορεί να βοηθήσει. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να είναι χρήσιμος για τις ανάγκες του ατόμου.

Μερικές φορές τα συναισθηματικά προβλήματα μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ωφελούμενου να λάβει υποστήριξη όταν τη χρειάζεται. Το πένθος είναι μια συγκεκριμένη περίπτωση όπου η απομόνωση μπορεί να είναι κάτι σύνηθες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι που πενθούν πιστεύουν ότι δεν μπορούν να περνούν χρόνο με άλλους επειδή δεν έχει νόημα να το κάνουν χωρίς το αγαπημένο τους πρόσωπο στη ζωή ή ότι κανείς δεν καταλαβαίνει τι βιώνουν. Μπορεί να λαχταρούν ή να σκέφτονται συνεχώς το άτομο που πέθανε.. Μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα παρόμοια με την κατάθλιψη, όπως πεσμένη διάθεση, έλλειψη ενέργειας και έλλειψη απόλαυσης στις δραστηριότητες.

Με την πάροδο του χρόνου, η απομόνωση μπορεί να είναι καταστροφική για τη συναισθηματική ευεξία του ωφελούμενου. Το να αφιερώνουμε χρόνο στο να βοηθήσουμε τους ωφελούμενους να ενισχύσουν την κοινωνική τους υποστήριξη μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση στη συνολική συναισθηματική ευεξία και λειτουργικότητά τους.

Η ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Διαφορετικές μορφές υποστήριξης περιλαμβάνουν:

1. Την ύπαρξη ενός φίλου ή μέλους της οικογένειας διατεθειμένου να ακούσει και να επικυρώσει τις ανησυχίες και τα συναισθήματά του ατόμου, αντί να είναι περιφρονητικός και να μη δείχνει καμία προσοχή.
2. Τη διασύνδεση με έναν οργανισμό που παρέχει τις απαραίτητες και κατάλληλες πληροφορίες και υποστήριξη στο άτομο.
3. Τη λήψη βοήθειας για την ολοκλήρωση μιας δύσκολης εργασίας ή την παροχή του τρόπου για την ολοκλήρωση μιας εργασίας (π.χ. την παροχή μεταφορικού μέσου για να μεταβούν του ατόμου εκεί που χρειάζεται, τη δυνατότητα δανεισμού κάποιου είδους κ.λπ.)

4. Το να περνά χρόνο κανείς με άλλους χωρίς να συζητά απαραίτητα για τα προβλήματά του (π.χ. να μοιράζεται ένα γεύμα) Βοηθώντας άλλους ανθρώπους (χωρίς να ξεχνάμε να φροντίζουμε τον εαυτό του),
5. Τη βοήθεια προς τους άλλους ανθρώπους (χωρίς να ξεχνά να φροντίζει τον εαυτό του).

Όταν οι ωφελούμενοι δεν έχουν καμία υποστήριξη, θα πρέπει να τους βοηθήσετε να συνδεθούν με κάποια μορφή υποστήριξης, όπως έναν έμπιστο φίλο, κάποιο μέλος της οικογένειας ή μια υπηρεσία της κοινότητας (π.χ. κοινοτικός οργανισμός). Εάν οι ωφελούμενοι έχουν δίκτυα υποστήριξης, αλλά δεν φαίνεται να τα χρησιμοποιούν, θα πρέπει να συζητήσετε πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν καλύτερα αυτά τα δίκτυα υποστήριξης. Για παράδειγμα, μια ωφελούμενη που είχε πάει μία φορά στην ομάδα υποστήριξης γυναικών στην κοινότητά της, αλλά δεν ξαναπήγε επειδή ένιωθε πολύ κουρασμένη, θα μπορούσε να ενθαρρυνθεί να αρχίσει να πηγαίνει ξανά στην ομάδα. Ή μπορείτε να ενθαρρύνετε έναν ωφελούμενο που έχει έναν έμπιστο φίλο να επικοινωνήσει με αυτόν τον φίλο.

Τέλος, εάν οι ωφελούμενοι φαίνεται να έχουν δίκτυα υποστήριξης που δεν είναι βοηθητικά, θα πρέπει να το συζητήσετε μαζί τους και να τους βοηθήσετε να βρουν πιο χρήσιμη και κατάλληλη υποστήριξη από νέα ή διαφορετικά δίκτυα. Για παράδειγμα, ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να πει στον ωφελούμενο ότι τα προβλήματά του δεν είναι τόσο άσχημα όσο τα δικά του. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε αυτόν τον ωφελούμενο να εξετάσει πόσο χρήσιμο είναι να μοιράζεται πληροφορίες με αυτό το άτομο και εάν υπάρχει κάποιος άλλος στον οποίο μπορεί να μιλήσει, ο οποίος θα σεβαστεί και θα επικυρώσει τις ανησυχίες του.

Εμπιστοσύνη

Κεντρικό σημείο αυτής της στρατηγικής είναι ο ωφελούμενος να έχει ένα έμπιστο άτομο ή οργανισμό από τον οποίο μπορεί να λάβει υποστήριξη. Η εμπιστοσύνη είναι ακόμη πιο σημαντική όταν ενθαρρύνετε έναν ωφελούμενο να μοιραστεί τα προβλήματά του με άλλους. Η εμπιστοσύνη είναι κάτι που αναπτύσσεται με κάποιον σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Συνήθως, δεν είναι ότι εμπιστευόσαστε σε κάποιον όλα τα προσωπικά σας ή ότι δεν τον εμπιστευόσαστε καθόλου. Για παράδειγμα, μπορείτε να ξεκινήσετε αποκαλύπτοντας λίγες πληροφορίες για τον εαυτό σας. Εάν ανακαλύψετε ότι αυτό το άτομο έχει διαρρεύσει αυτές τις πληροφορίες σε πολλούς άλλους, αυτό σημαίνει ότι δεν είναι αξιόπιστο. Ωστόσο, εάν έχει κρατήσει αυτές τις πληροφορίες μυστικές, μπορείτε να μοιραστείτε μαζί του κάτι λίγο πιο προσωπικό την επόμενη φορά. Κάθε φορά που του μιλάτε, ενδέχεται να μοιράζεστε περισσότερες προσωπικές πληροφορίες.

Σε περίπτωση που ένας ωφελούμενος σκοπεύει να μιλήσει σε άλλους για τα προβλήματα ή τα συναισθήματά του, προτείνετε του να μοιραστεί λίγες και λιγότερο σημαντικές πληροφορίες εάν δεν είναι σίγουρος ότι μπορεί να εμπιστευτεί το άτομο ή αισθάνεται άγχος να εμπιστευτεί άλλους. Αυτή είναι επίσης χρήσιμη συμβουλή για ωφελούμενους που συχνά λένε σε άλλους πάρα πολλά προσωπικά στοιχεία. Αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα εάν δεν έχουν επιλέξει προσεκτικά κάποιον έμπιστο και οι πληροφορίες δεν παραμένουν εμπιστευτικές. Σε περίπτωση που ένας ωφελούμενος αποφασίσει να ζητήσει υποστήριξη λαμβάνοντας πρακτική βοήθεια από κάποιον άλλο, θα ήταν καλύτερο να ξεκινήσει ζητώντας κάτι μικρό.

Σεξουαλική επίθεση

Σε περίπτωση σεξουαλικής επίθεσης ή άλλων μορφών τραυματικής εμπειρίας από οικείους, ο ωφελούμενος μπορεί να αντιμετωπίζει ιδιαίτερη δυσκολία στο να εμπιστευτεί τους άλλους. Ενώ θα πρέπει να το σεβαστείτε αυτό, θα πρέπει επίσης να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να ενισχύσει όσο το δυνατόν περισσότερο την κοινωνική του υποστήριξη.

Ο ωφελούμενος δεν πρέπει ποτέ να πιεστεί να συζητήσει τις τραυματικές του εμπειρίες με κάποιον άλλο, εάν δεν αισθάνεται άνετα να το κάνει. Στην πραγματικότητα, μπορεί να μην είναι προς το συμφέρον του να τις συζητήσει εάν υπάρχει εύλογη πιθανότητα ότι το άλλο άτομο δεν θα διατηρήσει το απόρρητο των πληροφοριών ούτε θα δείξει κατανόηση. Τέτοιες ενέργειες ενδέχεται να ενισχύσουν περισσότερο το στίγμα σχετικά με αυτήν την εμπειρία. Εάν υπάρχει πιθανότητα το άλλο άτομο να μην πιστέψει ή να απορρίψει ή να κατηγορήσει τον ωφελούμενο για αυτό που του συνέβη, ο ωφελούμενος δεν πρέπει να ενθαρρυνθεί να μιλήσει με το εν λόγω άτομο. (Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δυσκολίες των ωφελούμενων που έχουν ιστορικό σεξουαλικής επίθεσης, βλ. Κεφάλαιο 3).

Για αυτούς τους λόγους, είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο ωφελούμενος να επιλέξει κάποιον που μπορεί να εμπιστευτεί. Αρχικά, ο ωφελούμενος θα μπορούσε να μοιραστεί πληροφορίες που δεν σχετίζονται με την εμπειρία της επίθεσης. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να μιλήσει για ένα πρακτικό πρόβλημα (π.χ. δυσκολίες στην εργασία), ή θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια για την ολοκλήρωση μιας πρακτικής εργασίας (π.χ. να δανειστεί κάτι). Ξεκινώντας να μοιράζεται εύκολες και λιγότερο απειλητικές πληροφορίες, ο ωφελούμενος θα αισθανθεί πιο άνετα στην ενίσχυση των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης. Είναι επίσης μια ευκαιρία για τον ωφελούμενο να δοκιμάσει πόσο μπορεί να εμπιστευτεί αυτό το άτομο.

Στο τέλος, ο ωφελούμενος μπορεί να αποφασίσει ότι δεν θέλει να συζητήσει με άλλους σχετικά με την εμπειρία σεξουαλικής βίας που υπέστη και θα πρέπει να ενημερώσετε τον ωφελούμενο ότι αυτό δεν πειράζει καθόλου. Ο στόχος της στρατηγικής της Ενίσχυσης της Κοινωνικής Υποστήριξης δεν είναι απαραίτητα το να μιλήσει σε άλλους για προβλήματα. Μπορείτε να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να περάσει χρόνο με άλλα άτομα των οποίων απολαμβάνει μεν την παρέα, μπορεί όμως να μην θέλει να τους μιλήσει για την εμπειρία του. Εσείς μπορείτε να είστε το μόνο άτομο με το οποίο μοιράζεται λεπτομέρειες για προβλήματα, όμως εξακολουθεί να χρειάζεται την κοινωνική υποστήριξη των άλλων.

Παρουσίαση της κοινωνικής υποστήριξης στον ωφελούμενο

Μπορείτε να δείξετε στον ωφελούμενό σας το έντυπο «Ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης» (Παράρτημα Ε) ενώ εξηγείτε τη στρατηγική.



Η ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Για κάποιους, σημαίνει ότι μοιράζονται τις δυσκολίες και τα συναισθήματά τους με άλλα άτομα που εμπιστεύονται. Ή ίσως τους βοηθάει απλώς να περνούν χρόνο με φίλους ή συγγενείς και να μην μιλούν για προβλήματα. Για άλλους, μπορεί να σημαίνει να ζητούν πρακτική βοήθεια από έμπιστα άτομα, όπως χρήση εργαλείων ή ακόμη και γνώσεις που απαιτούνται για να γίνει κάτι. Και για άλλους, μπορεί να σημαίνει σύνδεση με κοινοτικούς οργανισμούς ή οργανώσεις για να λάβουν υποστήριξη. Αυτές οι μορφές κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να είναι πολύ αποτελεσματικές στη μείωση των δυσκολιών και της συναισθηματικής δυσφορίας. Υπάρχει κάποιος τρόπος με τον οποίο πιστεύετε ότι μπορείτε να ενισχύσετε την κοινωνική σας υποστήριξη;

Βοηθήστε τον ωφελούμενο να αποφασίσει με ποιο τρόπο θέλει να ενισχύσει την κοινωνική του υποστήριξη, π.χ. να μιλήσει σε κάποιον, να ζητήσει πρακτική βοήθεια, όπως να δανειστεί κάτι, ή να συνδεθεί με άλλο φορέα ή κοινοτική οργάνωση. Εάν ο ωφελούμενος δεν είναι σίγουρος για την ενίσχυση της κοινωνικής του υποστήριξης, παρόλο που έχετε λόγους να πιστεύετε ότι το έχει ανάγκη, ίσως θελήσετε να το συζητήσετε περαιτέρω.



Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ανασφάλεια όταν μιλούν για τα προβλήματά τους ή ζητούν βοήθεια από άλλους. Ένας λόγος είναι επειδή ανησυχούν ότι θα επιβαρύνουν το άλλο άτομο με τα προβλήματά τους. Αυτό πολλές φορές δεν ισχύει. Οι άνθρωποι συχνά θα μοιραστούν τα δικά τους προβλήματα όταν ακούσουν τον φίλο τους να μιλά για τα δικά του προβλήματα. Η μπορεί να ζητήσουν βοήθεια με τη σειρά τους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή αυτός ο φίλος αντιμετωπίζει επίσης παρόμοια προβλήματα. Σπάνια ένα άτομο θα μιλήσει μόνο για τα προβλήματά του ή θα ζητήσει μόνο βοήθεια. Μπορεί επίσης να είναι βοηθητικό να ακούμε τις δυσκολίες άλλων ανθρώπων, ώστε να αποκτούμε καλύτερη προοπτική για τα δικά μας ζητήματα, ειδικά αν νομίζουμε ότι είμαστε οι μόνοι που αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι δεν λαμβάνουν υποστήριξη από άλλους είναι επειδή δεν έχουν κανέναν που να μπορούν να εμπιστευτούν. Εάν νομίζετε ότι δεν έχετε κάποιον που μπορείτε να εμπιστευτείτε, να συζητήσουμε περισσότερο ώστε να μπορέσετε να βρείτε κάποιον που μπορείτε να εμπιστευτείτε;

Αφιερώστε λίγο χρόνο μιλώντας με τον ωφελούμενό σας για άτομα ή υπηρεσίες που μπορεί να αισθάνεται άνετα να λάβει κάποια υποστήριξη.

Μόλις ο ωφελούμενος εντοπίσει τουλάχιστον ένα άτομο, έναν κοινοτικό οργανισμό ή μία πιο επίσημη υπηρεσία υποστήριξης απ' όπου είναι πρόθυμος να λάβει υποστήριξη, βοηθήστε τον με τα ακόλουθα:

- ακριβώς τι πρόκειται να κάνει (π.χ. να τηλεφωνήσει ή να επισκεφτεί κάποιον). Φροντίστε να χωρίσετε αυτό το σχέδιο σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα.
- Αποφασίστε ποια μέρα θα το κάνει αυτό.
- Ρωτήστε τον τι θα πει στο άτομο ή τον φορέα ή τι θα κάνει μαζί τους (π.χ. μπορεί να μιλήσει για ένα πρακτικό πρόβλημα και πώς τον κάνει να αισθάνεται, για τη συμμετοχή τους στην παρέμβαση ΔΠ+, για το συγκεκριμένο πρόβλημα πάνω στο οποίο εργάζεστε μαζί με τον ωφελούμενο στη συνεδρία). Μπορείτε ακόμη και να αφιερώσετε χρόνο με τον ωφελούμενο να κάνει πρόβα τι θα πει στο άτομο ή τον οργανισμό.

Η υπενθυμίσεων μπορεί να είναι ένας βοηθητικός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος ολοκληρώνει τις επιθυμητές ενέργειες. Για παράδειγμα, η χρήση ειδοποιήσεων στο κινητό τους τηλέφωνο, η αντιστοίχιση ενεργειών με δραστηριότητες της κοινότητας ή τις ώρες των γευμάτων ή η ανάθεση σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας να τους τις υπενθυμίζει, είναι όλοι καλοί τρόποι να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να ολοκληρώσει τις εργασίες.

Υπερβολική κοινωνική απομόνωση

Μερικοί ωφελούμενοι μπορεί να έχουν απομονωθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Έτσι, μιλώντας για Ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης μπορεί πραγματικά να τους κάνει να νιώθουν νευρικοί. Μπορεί να μην είναι έτοιμοι ή πρόθυμοι να συνδεθούν με άτομα μοιράζοντας προσωπικά στοιχεία, ζητώντας βοήθεια ή ακόμα και απλά περνώντας χρόνο με άλλους.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, βοηθήστε τους ωφελούμενους να σκεφτούν μικρές εργασίες που θα μπορούσαν να κάνουν για να αρχίσουν να συνδέονται με άλλους. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να ξεκινήσουν χαμογελώντας σε οικεία άτομα; Θα μπορούσαν να κάνουν επαφή με τα μάτια (ή άλλα πολιτισμικά κατάλληλα μη λεκτικά σημάδια επικοινωνίας); Θα ήταν πρόθυμοι να πούνε «γεια» στον γείτονά τους ή να ζητήσουν από ένα μέλος της οικογένειας να φάνε μαζί;

Με αυτόν τον τρόπο τούς βοηθάτε να χτίσουν την εμπιστοσύνη τους στη σύνδεση με τους άλλους και σταδιακά να ενισχύσουν την κοινωνική τους υποστήριξη.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Τι σημαίνει στρατηγική της Ενίσχυσης της Κοινωνικής Υποστήριξης
- Πώς να παρουσιάσετε τη στρατηγική και να ενθαρρύνετε τους ωφελούμενους να ενισχύσουν τα δίκτυά της κοινωνικής τους υποστήριξης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΠΑΡΑΜΕΝΟΝΤΑΣ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ

ΜΑΘΑΙΝΩ Τι θα μάθετε σε αυτό το κεφάλαιο;	ΣΥΝΕΔΡΙΑ Με ποια συνεδρία συνδέεται αυτό το κεφάλαιο.	ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Με ποιο φύλλο εργασίας συνδέεται αυτό το κεφάλαιο.
<ul style="list-style-type: none"> • Σχετικά με τη φύση της συναισθηματικής ανάκαμψης • Πώς οι ωφελούμενοι μπορούν να παραμείνουν καλά • Πώς να ολοκληρώσετε την αξιολόγηση μετά την παρέμβαση • Πώς να λήξετε τη συνεδρία και την παρέμβαση ΔΠ+ με τον ωφελούμενό σας 	<ul style="list-style-type: none"> • Συνεδρία 5 • Αφιερώστε 30 λεπτά για τη στρατηγική Παραμένοντας Καλά • Αφιερώστε 20 λεπτά για τη στρατηγική Φανταστείτε Πώς να Βοηθήσετε Άλλους • Αφιερώστε 15 λεπτά για τη στρατηγική Κοιτάζοντας Μπροστά 	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα περιπτώσεων για τη στρατηγική Πώς να βοηθήσετε τους Άλλους – Παράρτημα ΣΤ • Αξιολόγηση μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης– Παράρτημα Γ

Ανάκαμψη και παραμένοντας καλά

Όταν εξετάζουμε πώς οι άνθρωποι ανακάμπτουν από μια σωματική ασθένεια ή τραυματισμό μετά από θεραπεία, καταλαβαίνουμε ότι συνήθως δεν πρόκειται για μια ομαλή διαδικασία. Οι άνθρωποι θα βιώσουν ποικίλα επίπεδα πόνου κατά τη διάρκεια αυτής της ανάκαμψης. Κάποιες μέρες θα είναι καλύτερες από άλλες. Αλλά γενικά, εάν οι άνθρωποι κάνουν τις ασκήσεις ή τηρούν το σχέδιο αποκατάστασης που τους έχει δοθεί από τον νοσηλευτή ή τον γιατρό τους, νιώθουν καλύτερα.

Η ίδια διαδικασία ανάκαμψης συμβαίνει και στην περίπτωση των συναισθηματικών προβλημάτων ή ασθενειών. Οι άνθρωποι είναι πιθανό να βιώσουν «σκαμπανεβάσματα» με τα συναισθήματά τους με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι που αναρρώνουν από σωματικές ασθένειες και τραυματισμούς βιώνουν «σκαμπανεβάσματα» στον πόνο. Η συνέχιση της εφαρμογής των στρατηγικών μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης είναι σημαντική για να παραμείνουν καλά. Αυτό θα βοηθήσει τους ωφελούμενους να αποτρέψουν την πλήρη επιστροφή των προβλημάτων τους, καθώς και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης τους στη χρήση των στρατηγικών. Με τον τρόπο αυτό, όταν προκύπτει μια προβληματική κατάσταση που προκαλεί δυσφορία στο μέλλον, ο ωφελούμενος είναι πιθανότερο να είναι σε θέση να ανταποκριθεί σε αυτή χρησιμοποιώντας αυτές τις στρατηγικές.

Όταν οι ωφελούμενοι αντιμετωπίζουν άλλες (νέες) αντιξοότητες (π.χ. τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, απώλεια εργασίας, ασθένεια, αυξημένη βία στην κοινότητα και ούτω καθεξής), είναι φυσιολογικό για αυτούς να βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα, όπως στεναχώρια, θυμό, πένθος ή ανησυχία. Υπενθυμίστε στους ωφελούμενους ότι όταν αυτά τα συναισθήματα δεν παρεμβαίνουν στο πόσο λειτουργικοί είναι στην καθημερινότητά τους, μπορούν να θεωρηθούν φυσιολογικά. Ωστόσο, εάν ένας ωφελούμενος αρχίσει να αισθάνεται πολύ στενοχωρημένος ξανά και με τρόπο που παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργία του (με άλλα λόγια στην εργασία, τη φροντίδα των παιδιών και ούτω καθεξής), είναι σημαντικό να ανταποκριθεί γρήγορα εφαρμόζοντας μία από τις στρατηγικές της παρέμβασης ΔΠ+ (Διαχείριση Προβλημάτων, Ξεκινήστε, Συνεχίστε, Ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης ή Διαχείριση του Στρες). Ζητήστε από τον ωφελούμενο να ανατρέξει στα εργαλεία της παρέμβασης ΔΠ+ και να αρχίσει να εφαρμόζει τις κατάλληλες στρατηγικές.

Παρουσίαση της στρατηγικής Παραμένοντας Καλά

Θα παρουσιάσετε τη στρατηγική Παραμένοντας Καλά στη Συνεδρία 5, την τελευταία συνεδρία με τον ωφελούμενό σας. Προχωρήστε σε αυτήν, εφόσον έχετε ολοκληρώσει την αξιολόγηση της προόδου του ωφελούμενου σε όλες τις στρατηγικές που του έχετε διδάξει μέχρι στιγμής (η οποία πρέπει να διαρκέσει περίπου 30 λεπτά). Έπειτα, θα έχετε περίπου 30 λεπτά για να συζητήσετε τη στρατηγική Παραμένοντας Καλά με τον ωφελούμενο πριν προχωρήσετε στην αξιολόγηση που γίνεται μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Αυτή η συνεδρία θα πρέπει να είναι θετική. Έτσι, ξεκινήστε επαινώντας τον ωφελούμενο για τη συμμετοχή του στην παρέμβαση ΔΠ+. Μπορεί να θέλετε να τον ρωτήσετε την άποψή του για το πώς έχει βελτιωθεί ή δεν έχει βελτιωθεί. Όπου είναι δυνατόν, δώστε παραδείγματα για τις στιγμές που ο ωφελούμενος έκανε σημαντική πρόοδο ή κατέβαλλε σημαντική προσπάθεια ή επέδειξε θάρρος (π.χ. όταν αντιμετώπισε έναν μη ρεαλιστικό φόβο ή ανέπτυξε μια νέα σχέση εμπιστοσύνης με κάποιον). Τα σχόλια αυτά έχουν ως στόχο να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη του ωφελούμενου στην ικανότητά του να εφαρμόζει τις στρατηγικές και να διαχειρίζεται τα συναισθηματικά του προβλήματα μόνος του (δηλαδή χωρίς τη βοήθεια σας).

Για παράδειγμα:



Όπως γνωρίζετε, σήμερα είναι η τελευταία μας συνεδρία και θέλω να ξεκινήσω συγχαίροντας σας που φτάσατε μέχρι αυτό το στάδιο. Δείξατε πολύ θάρρος και κάνατε μεγάλη προσπάθεια για να μιλήσετε για κάποια δύσκολα θέματα και να τα αντιμετωπίσετε κατά μέτωπο. Πώς νιώθετε που αυτή είναι η τελευταία συνεδρία; Υπάρχουν τομείς που νομίζετε ότι έχουν βελτιωθεί από τότε που ξεκινήσατε την παρέμβαση ΔΠ+; Τι γίνεται με τους τομείς που δεν έχουν βελτιωθεί; Έχετε κάποιες ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε για να προσπαθήσετε να βελτιώσετε αυτούς τους τομείς;

Δεύτερον, θα πρέπει να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να συνεχίσει να εφαρμόζει τις στρατηγικές για να παραμείνει καλά. Μπορείτε να ξεκινήσετε ζητώντας του να σκεφτεί τι μπορεί να κάνει για να παραμείνει καλά. Μπορείτε επίσης να επισημάνετε στον ωφελούμενο ότι έχει τα ενημερωτικά έντυπα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει για να θυμάται τις στρατηγικές (βλ. παράρτημα Ε).

Για παράδειγμα:

Έτσι, θα μιλήσουμε για το πώς μπορείτε να παραμείνετε καλά μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης ΔΠ+. Έχετε κάποιες ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε καλά;

Ένα παράδειγμα όπου μπορεί να είστε σαφέστεροι σχετικά με το τι μπορεί να κάνει ο ωφελούμενος για να παραμείνει καλά:



Μου αρέσει να πιστεύω ότι η παρέμβαση ΔΠ+ είναι παρόμοια με την εκμάθηση μιας νέας γλώσσας. Σας έχω προπονήσει στην εκμάθηση ορισμένων στρατηγικών για να σας βοηθήσω να ασχοληθείτε με διάφορα προβλήματα της ζωής σας. Ακριβώς όπως όταν μαθαίνετε μια νέα γλώσσα, πρέπει να την εξασκείτε κάθε μέρα, αν θέλετε να μάθετε να την μιλάτε άπταιστα. Με τον ίδιο τρόπο, αν εξασκήσετε σε αυτές τις στρατηγικές όσο το δυνατόν συχνότερα, θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να παραμείνετε καλά. Επίσης, εάν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση στο μέλλον, θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να τη διαχειριστείτε καλά εάν έχετε εξασκήσει τις στρατηγικές τακτικά.

Δεν υπάρχει τίποτα μαγικό σε αυτή την παρέμβαση. Τα έχετε μάθει όλα και μπορείτε να τα εφαρμόσετε στη ζωή σας μόνος σας. Εσείς ο ίδιος είστε ο βοηθός σας τώρα. Και αν χρειάζεστε οποιαδήποτε βοήθεια για να θυμηθείτε πώς να χρησιμοποιήσετε τις στρατηγικές, έχετε αυτά τα ενημερωτικά έντυπα στα οποία μπορείτε να ανατρέξετε. Μπορείτε αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις εικόνες ή κάτι άλλο και να τις βάλετε στο σπίτι σας για να σας υπενθυμίζουν τα πράγματα που έχετε μάθει εδώ. Κάποια άτομα έχουν κολλήσει σημειώσεις στους τοίχους τους ή τις έχουν βάλει σε μέρη του σπιτιού όπου περνούν το μεγαλύτερο μέρος της μέρας τους, ώστε να μην ξεχάσουν ποτέ τις στρατηγικές.

Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο μιλώντας για το τι θα μπορούσε να κάνει ο ωφελούμενος συγκεκριμένα σε περίπτωση που αντιμετωπίσει στο μέλλον ένα σοβαρό αγχωτικό γεγονός ή αρνητικά συναισθήματα. Δώστε πρώτα στον ωφελούμενο την ευκαιρία να σας πει τι θα κάνει. Βοηθήστε τον να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερής στην περιγραφή του τρόπου με τον οποίο θα ανταποκριθεί (π.χ. ζητήστε του προτάσεις σχετικά με τον τρόπο που θα μπορούσε να βελτιώσει την κοινωνική του υποστήριξη, αντί απλώς να λέει, «Θα ενισχύσω την κοινωνική μου υποστήριξη»).



Δεν είναι ασυνήθιστο για τους ωφελούμενους να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο μέλλον. Τι νομίζετε ότι μπορείτε να κάνετε την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε μια πολύ δύσκολη κατάσταση ή παρατηρήσετε ξανά αρνητικά συναισθήματα; (Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα που αφορούν τον ωφελούμενο, π.χ. απώλεια εργασίας, σύγκρουση με έναν σύντροφο, αίσθημα κατάθλιψης και ούτω καθεξής).

Δώστε πρώτα στον ωφελούμενο την ευκαιρία να εντοπίσει κάποιες ιδέες ή να μιλήσει για συγκεκριμένες στρατηγικές. Ίσως χρειαστεί να τον παρακινήσετε να σκεφτεί τι βρήκε ειδικότερα χρήσιμο στην παρέμβαση ΔΠ+ (με άλλα λόγια, αυτό που τον έχει ήδη βοηθήσει να διαχειρίζεται συγκεκριμένα συναισθήματα και προβλήματα).

Σε αυτήν τη συζήτηση, θέλετε να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να κάνει μια προσπάθεια να εφαρμόσει τις στρατηγικές ΔΠ+ που βρήκε βοηθητικές, για οποιαδήποτε δυσκολία αντιμετωπίσει μελλοντικά. Ωστόσο, μπορεί επίσης να θέλετε να του πείτε ότι αν δεν καταφέρνει να διαχειριστεί τα προβλήματά του (δηλαδή, αν ασκεί τις στρατηγικές τακτικά, αλλά συνεχίζει να αντιμετωπίζει σοβαρά συναισθηματικά προβλήματα), μπορεί να έχει στη διάθεσή του και άλλες επιλογές. Αυτές θα εξαρτηθούν από το πλαίσιο και τους διαθέσιμους πόρους, αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν την εκ νέου επικοινωνία μαζί σας για επιπλέον συνεδρίες ή μια παραπομπή σε έναν ειδικό.

Φανταστείτε πώς να βοηθήσετε άλλους

Μπορεί να είναι χρήσιμο να βεβαιωθείτε ότι οι ωφελούμενοι έχουν κατανοήσει κάθε μία από τις στρατηγικές που τους έχετε διδάξει. Αφιερώστε περίπου 20 λεπτά, χρησιμοποιώντας τα παραδείγματα περίπτωσης στο Παράρτημα ΣΤ. Ζητήστε από τον ωφελούμενο να φανταστεί ότι το άτομο που περιγράφεται σε κάθε μία από τις περιπτώσεις, είναι στενός του φίλος και να σκεφτεί ποια στρατηγική θα πρότεινε να εφαρμόσει ο φίλος του για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που τον απασχολούν (όπως αυτά περιγράφονται στην περίπτωση). Εάν οι ωφελούμενοι βρίσκουν δύσκολη αυτή την άσκηση, χρησιμοποιήστε την ως μια ευκαιρία για να τους διδάξετε ποιες στρατηγικές ταιριάζουν σε ποια προβλήματα. Εάν οι ωφελούμενοι προτιμούν να μιλήσουν για έναν πραγματικό φίλο που αντιμετωπίζει προβλήματα, χρησιμοποιήστε το δικό τους παράδειγμα.



Αυτό που πρόκειται να κάνουμε τώρα είναι να συνεργαστούμε ως βοηθοί, ώστε να μπορείτε να αισθάνεστε σίγουρος ότι καταλαβαίνετε όλες τις στρατηγικές της παρέμβασης ΔΠ+ και πότε είναι καλύτερο να τις χρησιμοποιήσετε. Έτσι, έχω μερικά παραδείγματα διαφορετικών ανθρώπων εδώ και θέλω να φανταστείτε ότι πρόκειται για έναν στενό σας φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας. Μόλις διαβάσω το παράδειγμα, θα αφιερώσουμε κάποιο χρόνο μιλώντας για το πώς μπορείτε να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε από τις στρατηγικές που έχετε μάθει. (Διαβάστε το πρώτο παράδειγμα στο παράρτημα ΣΤ.)

Μπορείτε να προτείνετε ποια από τις στρατηγικές που έχετε μάθει μπορεί να φανεί πιο χρήσιμη σε αυτούς;

Κοιτάζοντας το μέλλον

Μερικές φορές μπορεί να είναι χρήσιμο να συζητήσετε σύντομα (περίπου 15 λεπτά) με τον ωφελούμενο, ποιοι είναι οι στόχοι που έχει για τον εαυτό του στο μέλλον. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους ωφελούμενους να εξετάσουν πώς θα μπορούσαν να συνεχίσουν να εφαρμόζουν τις στρατηγικές, για παράδειγμα επιλέγοντας άλλα προβλήματα που θέλουν να αντιμετωπίσουν με την παρέμβαση ΔΠ+.

Αφού ο ωφελούμενος εντοπίσει έναν στόχο (ή στόχους), συζητήστε πώς μπορεί να αρχίσει να αντιμετωπίζει αυτόν τον στόχο. Για παράδειγμα, ποιο θα μπορούσε να είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνει ή τι θα μπορούσε να σχεδιάσει να κάνει τις επόμενες ημέρες, την επόμενη εβδομάδα, τον επόμενο μήνα και ούτω καθεξής; Όσο πιο συγκεκριμένοι είναι οι στόχοι και τα σχέδια του ωφελούμενου, τόσο πιο εύκολο θα είναι για αυτόν να τα πραγματοποιήσει.



Τέλος, θα ήθελα να αφιερώσουμε λίγο χρόνο μιλώντας για το πώς μπορείτε να συνεχίσετε να εφαρμόζετε τις στρατηγικές που έχετε μάθει στην παρέμβαση ΔΠ+ για την επίτευξη στόχων που μπορείτε να έχετε. Υπάρχουν τρέχοντα προβλήματα που θα θέλατε να αντιμετωπίσετε σύντομα με οποιαδήποτε από τις στρατηγικές;

(Εάν ο ωφελούμενος δυσκολεύεται να εντοπίσει στόχους ή προβλήματα που θα ήθελε να αντιμετωπίσει, μπορεί να θέλετε να ανατρέξετε στην αρχική λίστα των προβλημάτων που αναδείχτηκαν από την αξιολόγηση).

Σχετικά λοιπόν με αυτό το πρόβλημα, ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα μπορούσατε να κάνετε για να αρχίσετε να λύνετε ή να μειώσετε το πρόβλημα; Πότε θα μπορούσατε να το κάνετε αυτό;

Αξιολόγηση μετά την παρέμβαση (εάν υπάρχει χρόνος)

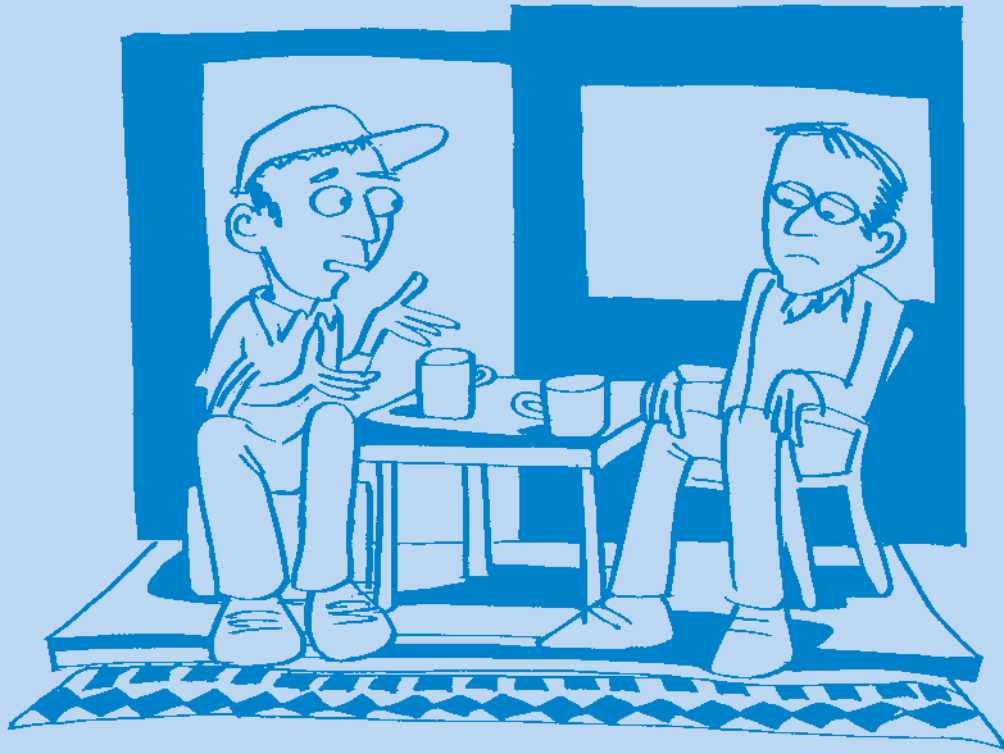
Στο τέλος της συνεδρίας, υπενθυμίστε στους ωφελούμενους ότι θα επικοινωνήσετε μαζί τους για να συμπληρώσετε την αξιολόγηση που γίνεται μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης στις επόμενες 1-2 εβδομάδες. Δεν υπάρχει επίσης πρόβλημα αν μπορέσετε να συμπληρώσετε αυτή την αξιολόγηση στο τέλος της 5ης συνεδρίας. Ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 4 σχετικά με τον τρόπο διενέργειας μιας αξιολόγησης.

Ολοκλήρωση συνεδρίας 5 και της ΔΠ+

Για να λήξετε την παρέμβαση ΔΠ+, ευχαριστήστε και συγχαρείτε τον ωφελούμενο ξανά. Ευχηθείτε του καλή τύχη με την ανάρρωσή του και να υπενθυμίστε του να συνεχίσει να κάνει εξάσκηση στις στρατηγικές του. Σας συνιστούμε να προγραμματίσετε μια επαναληπτική συνεδρία με τον ωφελούμενο αρκετούς μήνες μετά, για να ελέγξετε την πρόοδό του. Μπορεί να είναι χρήσιμο να ελέγξετε σε αυτό το σημείο αν ο ωφελούμενος σχεδιάζει να μετεγκατασταθεί ή να μετακινηθεί από την περιοχή.

Σε αυτό το κεφάλαιο μάθατε:

- Πώς θα είναι η συναισθηματική ανάκαμψη για τους περισσότερους ωφελούμενους
- Πώς οι ωφελούμενοι μπορούν να παραμείνουν καλά και να αποτρέψουν την πλήρη επιστροφή των συναισθηματικών προβλημάτων
- Πώς να συμπληρώσετε την αξιολόγηση μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝ (ΔΠ+)

Ατομική ψυχολογική βοήθεια για ενήλικες που έχουν πληγεί από δυσφορικό στρες σε κοινότητες με αντιξοότητες

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α:

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΠ+

Σημείωση: Η προ-αξιολόγηση θα πρέπει να ολοκληρωθεί σε ξεχωριστή συνεδρία από την πρώτη συνεδρία παρέμβασης. Συνήθως ολοκληρώνεται 1-2 εβδομάδες πριν από την έναρξη της παρέμβασης.

Το όνομά σας (βοηθού): _____ Σημερινή ημερομηνία: _____

Το όνομα του ωφελούμενου: _____

Στοιχεία επικοινωνίας ωφελούμενου: _____

Ενότητα	Περιεχόμενα
1	Εισαγωγή και προφορική συγκατάθεση
2	Δημογραφικές πληροφορίες
3	PSYCHLOPS (έκδοση πριν από την παρέμβαση)
4	Μέτρηση λειτουργικότητας
5	Μέτρηση συναισθηματικής δυσφορίας
6	Αξιολόγηση σκέψεων αυτοκτονίας
7	Βλάβες λόγω σοβαρών ψυχικών ή νευρολογικών διαταραχών ή διαταραχών χρήσης ουσιών
8	Συνοπτικό έντυπο και ανατροφοδότηση

Σημείωση: Οι οδηγίες με πλάγιους χαρακτήρες πρέπει να διαβάζονται στον ωφελούμενο.

1. Εισαγωγή και προφορική συναίνεση



Γεια σας, το όνομά μου είναι Είμαι από (όνομα οργανισμού) και καταλαβαίνω ότι αντιμετωπίζετε κάποιες δυσκολίες, στις οποίες θα μπορούσα να σας βοηθήσω. Θα ήθελα να σας πω περισσότερα για αυτήν την παρέμβαση και μπορείτε να αποφασίσετε αν αυτό είναι κάτι που μπορεί πιθανόν να σας βοηθήσει.

Μερικοί άνθρωποι βιώνουν άγχος ή άλλες ψυχολογικές δυσκολίες¹⁶ που μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές τους εργασίες. Έχει αναπτυχθεί μια παρέμβαση που διδάσκει στους ανθρώπους δεξιότητες για να αντιμετωπίζουν καλύτερα αυτές τις δυσκολίες. Αυτό το πρόγραμμα θα διαρκέσει πέντε εβδομάδες και θα σας διδάξω αυτές τις δεξιότητες.

Αυτό που ελπίζουμε ότι θα αποκομίσετε από την παρέμβαση είναι οι δεξιότητες για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων. Η παρέμβαση λοιπόν δεν αφορά την παροχή άμεσης υλικής υποστήριξης ή χρημάτων, αλλά τη διδασκαλία σημαντικών δεξιοτήτων.

Εάν ενδιαφέρεστε για αυτήν την παρέμβαση, θα ήθελα να σας πάρω συνέντευξη τώρα για το πώς αισθάνεστε και πώς είστε για να δω εάν η παρέμβαση είναι κατάλληλη για εσάς.

Πριν ξεκινήσουμε, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι όλα όσα μου λέτε κατά τη διάρκεια αυτής της συνέντευξης είναι εμπιστευτικά. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορώ να μοιραστώ αυτές τις πληροφορίες με κανέναν άλλο εκτός από τον επόπτη μου ή αν μου πείτε ότι δεν είστε σύμφωνοι να τις μοιραστώ με κάποιον, όπως έναν γιατρό ή νοσηλεύτη. Ωστόσο, θα πρέπει να καταγράψω τις απαντήσεις σας στη συνέντευξη. Στη συνέχεια, οι απαντήσεις αποθηκεύονται με κλειδαριά στο γραφείο του (όνομα του οργανισμού).

Η μοναδική περίπτωση που μου επιτρέπεται να παραβιάσω αυτήν την εμπιστευτικότητα είναι εάν πιστεύω ότι διατρέχετε υψηλό κίνδυνο να βάλετε τέλος στη ζωή σας ή να βλάψετε κάποιον άλλο. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι δουλειά μου να σας κρατάω ασφαλή. Αν χρειαστεί να παραβιάσω την εμπιστευτικότητα, θα σας μιλήσω πρώτα για αυτό και στη συνέχεια θα επικοινωνήσω με τον επόπτη μου. Ο επόπτης μου είναι κάποιος που είναι ειδικά εκπαιδευμένος για να βοηθά ανθρώπους που κινδυνεύουν να βάλουν τέλος στη ζωή τους.

Θα θέλατε να συνεχίσετε;

¹⁶Ο τρόπος με τον οποίο περιγράφονται αυτά τα προβλήματα είναι πιθανό να διαφέρει ανάλογα με το πλαίσιο (ζήτημα προσαρμογής)

2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Σας ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας στη συνέντευξη. Επιτρέψτε μου να σας κάνω τις ερωτήσεις τώρα. Λάβετε υπόψη ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις. Απλά να είστε ειλικρινής για το πώς είναι τα πράγματα αυτή τη στιγμή. Θα ξεκινήσω με κάποιες ερωτήσεις για το ιστορικό σας.

1	Καταγράψτε το φύλο όπως παρατηρήθηκε	Θήλυ	1
		Άρρεν	2
2	<i>Πόσων ετών είστε;</i>	_____ετών	
3	<i>Πόσα συνολικά χρόνια περάσατε σπουδάζοντας <u>στο σχολείο, στο κολέγιο ή στο πανεπιστήμιο</u>;</i>	_____έτη	
4	<i>Ποια είναι η <u>τρέχουσα</u> οικογενειακή σας κατάσταση;</i> (Επιλέξτε την μοναδική καλύτερη επιλογή)	Άγαμος/η	1
		Επί του παρόντος έγγαμος/η	2
		Σε διάσταση	3
		Διαζευγμένος/η	4
		Χήρος/α	5
		Σε συμβίωση	6
5α	<i>Ποιο περιγράφει καλύτερα την <u>κύρια εργασιακή σας κατάσταση</u>;</i> (Επιλέξτε την μοναδική καλύτερη επιλογή)	Αμειβόμενη εργασία (βλ. 5β)	1
		Αυτοαπασχολούμενος/η, όπως ιδιοκτησία επιχείρησης ή γεωργία (βλ. 5β)	2
		Μη αμειβόμενη εργασία, όπως εθελοντική ή φιλανθρωπική	3
		Μαθητής/ρια σχολείου	4
		Οικιακά	5
		Συνταξιούχος	6
		Άνεργος/η (λόγοι υγείας)	7
		Άνεργος/η (άλλοι λόγοι)	8
		Άλλο (προσδιορίστε)	9
5β	Εάν ο ωφελούμενος είναι σε αμειβόμενη εργασία ή αυτοαπασχολούμενος, ρωτήστε: <i>Ποια είναι η δουλειά σας; (Τι κάνετε για εργασία;)</i> (Γράψτε την απάντηση στο διαθέσιμο χώρο)		

3. PSYCHLOPS (έκδοση πριν από την παρέμβαση)¹⁷

Σημείωση: Οι οδηγίες με πλάγιους χαρακτήρες πρέπει να διαβάζονται στον ωφελούμενο. Οι υπόλοιπες οδηγίες προορίζονται μόνο για τον αξιολογητή.

Το παρακάτω είναι ένα ερωτηματολόγιο για εσάς και το πώς αισθάνεστε. Αρχικά, θα σας κάνω μερικές ερωτήσεις σχετικά με τα προβλήματα που βιώνετε αυτήν τη στιγμή. Σκεφτείτε αυτά τα προβλήματα, ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλα ή μικρά μπορεί να είναι.

Ερώτηση 1

α. Επιλέξτε το πρόβλημα που σας απασχολεί περισσότερο. Καταγράψτε μια σύντομη περίληψη της περιγραφής του προβλήματος από τον ωφελούμενο. Εάν είναι απαραίτητο, ρωτήστε: «Μπορείτε να μου περιγράψετε το πρόβλημα;» (Παρακαλώ γράψτε το στο παρακάτω πλαίσιο)

β. Πόσο σας επηρέασε αυτό το πρόβλημα την προηγούμενη εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα από τα παρακάτω κουτάκια)

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Ερώτηση 2

α. Επιλέξτε ένα άλλο πρόβλημα που σας απασχολεί. Καταγράψτε μια σύντομη περίληψη της περιγραφής του προβλήματος από τον ωφελούμενο. Εάν είναι απαραίτητο, ρωτήστε: «Μπορείτε να μου περιγράψετε το πρόβλημα;» (Παρακαλώ γράψτε το στο παρακάτω πλαίσιο)

¹⁷ Αυτό το ερωτηματολόγιο, που αναπαράγεται με άδεια, αποτελεί μια προσαρμοσμένη έκδοση της Έκδοσης 5 του Ερωτηματολογίου Psychological Outcome Profiles (PSYCHLOPS). Δείτε www.psychlops.org. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος © 2010, Department of Primary Care and Public Health Sciences, King's College London. Η προσαρμοσμένη έκδοση που χρησιμοποιείται σε αυτή τη δημοσίευση του ΠΟΥ είναι διαφορετική στο ότι (α) δεν ρωτά ποτέ το άτομο ανησυχούσε για το πρόβλημα. (β) ρωτά πώς αισθάνθηκαν οι άνθρωποι αυτή την τελευταία εβδομάδα και όχι πώς αισθάνεται τον εαυτό τους αυτήν την τελευταία εβδομάδα (Er4). (γ) διερευνά μια περιγραφή προβλήματος (Er1a και Er2a). και (δ) χρησιμοποιεί τη λέξη «παρέμβαση» αντί «θεραπεία».

β. Πόσο σας επηρέασε (αυτό το πρόβλημα) την προηγούμενη εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα από τα παρακάτω κουτάκια)

	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Ερώτηση 3

α. Επιλέξτε ένα πράγμα που είναι δύσκολο να κάνετε λόγω του προβλήματος (ή των προβλημάτων σας). (Παρακαλώ γράψτε το στο παρακάτω πλαίσιο)

β. Πόσο δύσκολο ήταν να γίνει αυτό το πράγμα την τελευταία εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα από τα παρακάτω κουτάκια)

	0	1	2	3	4	5
Καθόλου δύσκολο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πολύ δύσκολο

Ερώτηση 4

Πώς αισθάνεστε για αυτό την τελευταία αυτή εβδομάδα (Παρακαλώ σημειώστε ένα από τα παρακάτω πλαίσια.)

	0	1	2	3	4	5
Πολύ καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πολύ άσχημα

Βαθμολόγηση PSYCHLOPS

- Το PSYCHLOPS έχει σχεδιαστεί ως εργαλείο μέτρησης αποτελεσμάτων. Ως τέτοιο, η βαθμολόγηση πριν από την παρέμβαση συγκρίνεται με μεταγενέστερες βαθμολογήσεις (κατά τη διάρκεια και μετά την παρέμβαση). Η διαφορά είναι η «βαθμολόγηση της αλλαγής».
- Όλες οι απαντήσεις στο PSYCHLOPS βαθμολογούνται σε κλίμακα έξι βαθμών, που κυμαίνεται από το μηδέν έως το πέντε. Όσο πιο υψηλή είναι η τιμή, τόσο πιο σοβαρά έχει επηρεαστεί το άτομο..
- Δεν χρησιμοποιούνται όλες οι ερωτήσεις στο PSYCHLOPS για βαθμολόγηση. Βαθμολογούνται μόνο οι ερωτήσεις που αφορούν προβλήματα (Ερωτήσεις 1β και 2β), Λειτουργικότητα (Ερώτηση 3β) και Ευεξία (Ερώτηση 4).
- Άλλες ερωτήσεις παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες, αλλά δεν συμβάλλουν στη βαθμολόγηση της αλλαγής. Το PSYCHLOPS, λοιπόν, αποτελείται από τρεις τομείς (Πρόβλημα, Λειτουργικότητα και Ευεξία) και τέσσερις ερωτήσεις που βαθμολογούνται.
- Η μέγιστη βαθμολόγηση PSYCHLOPS είναι 20.
- Η μέγιστη βαθμολόγηση για κάθε ερώτηση είναι 5.
- Εάν έχουν ολοκληρωθεί και το Ερ1 (Πρόβλημα 1) και το Ερ2 (Πρόβλημα 2), η συνολική βαθμολογία είναι: $Er1b + Er2b + Er3b + Er4$.
- Εάν το Ερ1 (Πρόβλημα 1) έχει ολοκληρωθεί και το Ερ2 (Πρόβλημα 2) έχει παραλειφθεί, η συνολική βαθμολογία είναι: $(Er1b \times 2) + Er3b + Er4$. Με άλλα λόγια, η βαθμολογία του Ερ1b (Πρόβλημα 1) διπλασιάζεται. Αυτό διασφαλίζει ότι η μέγιστη βαθμολογία PSYCHLOPS παραμένει 20.

Συνολική βαθμολογία PSYCHLOPS πριν από την παρέμβαση: __

4. Μέτρηση λειτουργικότητας (WHODAS 2.0)

Θα πρέπει να συμπεριληφθεί μια μέτρηση λειτουργικότητας. Η επιλογή του εργαλείου εξαρτάται από το από ποιο εργαλείο μέτρησης είναι εγκεκριμένο για χρήση στο εκάστοτε τοπικό πλαίσιο. Μια καλή επιλογή είναι συχνά η έκδοση 12 στοιχείων που διαχειρίζεται ο συνεντευκτής του Προγράμματος Αξιολόγησης Αναπηρίας του ΠΟΥ 2.0 (WHODAS 2.0).¹⁸

¹⁸ Η κλίμακα WHODAS βρίσκεται στη διεύθυνση <http://www.who.int/classifications/icf/whodasii/en/>. Αυτός ο ιστότοπος παρέχει επίσης πρόσβαση στο εγχειρίδιο χρήστη της κλίμακας WHODAS, σε διάφορες μεταφράσεις και στο έντυπο συμφωνίας χρήστη.

5. Μέτρηση συναισθηματικής δυσφορίας

Θα πρέπει να συμπεριληφθεί μια μέτρηση συναισθηματικής δυσφορίας. Η επιλογή του εργαλείου μέτρησης εξαρτάται από το από ποιο εργαλείο μέτρησης είναι εγκεκριμένο για χρήση στο εκάστοτε τοπικό πλαίσιο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ευρύ εργαλείο μέτρησης συναισθηματικής δυσφορίας [όπως το Ερωτηματολόγιο Αυτοαναφοράς-20 (SRQ-20)¹⁹ ή το Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας-12 (GHQ-12)] ή εργαλεία μέτρησης κατάθλιψης και άγχους (όπως η Νοσοκομειακή Κλίμακα Κατάθλιψης και Άγχους (HDAS), το Ερωτηματολόγιο Υγείας Ασθενούς-9 (PHQ-9) και το ερωτηματολόγιο Γενικής Αγχώδους Διαταραχής 7, GAD-7).²⁰

¹⁹ Βλ. τον οδηγό χρήστη για το ερωτηματολόγιο Αυτοαναφοράς (SRQ). ΠΟΥ, Γενεύη, 1994

²⁰ Οι κλίμακες PHQ-9 και GAD-7 είναι διαθέσιμα σε πολλές γλώσσες σε αυτή τη διεύθυνση <http://www.phqscreeners.com/select-screener>

6. Αξιολόγηση σκέψεων αυτοκτονίας



Μόλις μιλήσαμε για διαφορετικές συναισθηματικές δυσκολίες που μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι. Μερικές φορές, όταν οι άνθρωποι αισθάνονται πολύ λυπημένοι και απελπισμένοι για τη ζωή τους, έχουν σκέψεις για τον δικό τους θάνατο ή ακόμα και για να βάλουν τέλος στη ζωή τους. Αυτές οι σκέψεις δεν είναι ασυνήθιστες και δεν θα πρέπει να ντρέπεστε που έχετε τέτοιες σκέψεις αν το κάνετε. Οι παρακάτω ερωτήσεις που έχω για εσάς αφορούν αυτού του είδους τις σκέψεις. Είστε εντάξει με αυτό; Μπορούμε να συνεχίσουμε με τη συνέντευξη;

<p>1. Τον τελευταίο μήνα, είχατε σοβαρές σκέψεις ή κάποιο σχέδιο να βάλετε τέλος στη ζωή σας;</p>	<p>ΝΑΙ</p>		<p>ΟΧΙ</p>	
<p>Εάν ναι, ζητήστε από τον ωφελούμενο να περιγράψει τις σκέψεις ή τα σχέδιά του. Γράψτε λεπτομέρειες εδώ:</p>				
<p>Εάν ο ωφελούμενος απάντησε «όχι» στην Ερώτηση 1, ευχαριστήστε τον που απάντησε στις ερωτήσεις σας και μπορείτε να ολοκληρώσετε την αξιολόγηση εδώ. Εάν ο ωφελούμενος απάντησε «ναι» στην Ερώτηση 1, συνεχίστε με την Ερώτηση 2.</p>				
<p>2. Τι ενέργειες έχετε κάνει για να βάλετε τέλος στη ζωή σας;</p>	<p>Παρακαλώ καταγράψτε λεπτομέρειες εδώ:</p>			
<p>3. Σκοπεύετε να βάλετε τέλος στη ζωή σας τις επόμενες δύο εβδομάδες;</p>	<p>ΝΑΙ</p>	<p>ΟΧΙ</p>	<p>ΑΒΕΒΑΙΟ</p>	
<p>Εάν ναι ή αβέβαιο, ζητήστε από τον ωφελούμενο να σας περιγράψει το σχέδιό του. Γράψτε λεπτομέρειες εδώ:</p>				
<p>Εάν ο ωφελούμενος απάντησε «ναι» στην Ερώτηση 3, έχει πρόθεση να τερματίσει τη ζωή του στο εγγύς μέλλον, πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως με τον επόπτη σας. Μείνετε με το άτομο όσο το κάνετε αυτό. (Δείτε το σενάριο παρακάτω εάν χρειάζεται.) Εάν δεν είστε βέβαιοι εάν ο ωφελούμενος θα τερματίσει τη ζωή του στο εγγύς μέλλον, πείτε του ότι θα θέλατε να επικοινωνήσετε με τον επόπτη σας για να του κάνετε περαιτέρω ερωτήσεις.</p>				

Σενάριο για άτομα με πρόθεση να βάλουν τέλος στη ζωή τους στο εγγύς μέλλον



Από αυτά που μου περιγράψατε, ανησυχώ για την ασφάλειά σας. Όπως ανέφερα στην αρχή αυτής της συνέντευξης, εάν πιστεύω ότι κινδυνεύετε να βάλετε τέλος στη ζωή σας, πρέπει να επικοινωνήσω με τον επόπτη μου. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, ώστε να μπορούμε να σας δώσουμε το καλύτερο είδος βοήθειας για αυτά τα προβλήματα το συντομότερο δυνατό. Αυτό πρόκειται να κάνω τώρα, εντάξει;

7. Βλάβες πιθανώς λόγω σοβαρών ψυχικών, νευρολογικών διαταραχών ή χρήσης ουσιών

Τα ακόλουθα στοιχεία βασίζονται στις παρατηρήσεις και την κρίση σας για τις συμπεριφορές του ωφελούμενου. Μην κάνετε ερωτήσεις στον ωφελούμενο εδώ. Κυκλώστε το ΝΑΙ ή ΟΧΙ για να δηλώσετε την κρίση σας και δώστε λεπτομέρειες εάν χρειάζεται.

Συμπεριφορά	Σχόλια/Λεπτομέρειες
<p>1. Σας καταλαβαίνει ο ωφελούμενος (αν και μιλούν την ίδια γλώσσα ή διάλεκτο);</p> <p>(Π.χ. μπορούν να κατανοήσουν βασικές λέξεις, ερωτήσεις ή να ακολουθήσουν οδηγίες;)</p>	<p>ΝΑΙ / ΟΧΙ</p> <p>Αν όχι, περιγράψτε:</p>
<p>2. Είναι ο ωφελούμενος σε θέση να παρακολουθεί σε εύλογο βαθμό τι συμβαίνει στην αξιολόγηση;</p> <p>(Π.χ. μπορούν να ανακαλέσουν θέματα που συζητήθηκαν πρόσφατα, καταλαβαίνουν ποιος είστε και τι κάνετε μαζί τους, καταλαβαίνουν σε κάποιο βαθμό για ποιον λόγο τούς κάνετε ερωτήσεις; Σκεφτείτε εάν ο ωφελούμενος είναι τόσο μπερδεμένος ή μεθυσμένος ή ανήσυχος που δεν μπορεί να παρακολουθήσει τι συμβαίνει – και μετά κυκλώστε την απάντηση.)</p>	<p>ΝΑΙ / ΟΧΙ</p> <p>Αν όχι, δώστε περιγράψτε:</p>
<p>3. Είναι οι απαντήσεις του ωφελούμενου παράξενες και/ή πολύ ασυνήθιστες;</p> <p>(Π.χ. χρησιμοποιεί λέξεις τις οποίες επινοεί ο ίδιος, παραμένει για μεγάλες περιόδους κοιτάζοντας το κενό, μιλάει με τον εαυτό του/της, οι ιστορίες είναι πολύ περίεργες ή απίστευτες.)</p>	<p>ΝΑΙ / ΟΧΙ</p> <p>Αν όχι, δώστε περιγράψτε:</p>
<p>4. Από τις απαντήσεις και τη συμπεριφορά του ωφελούμενου, φαίνεται ότι δεν είναι σε επαφή με την πραγματικότητα ή με το τι συμβαίνει στην αξιολόγηση;</p> <p>(Π.χ. παραληρηματικές ιδέες ή πεποιθήσεις ή υποψίες που δεν έχουν νόημα (είναι παράξενες) ή δεν είναι ρεαλιστικές στο τοπικό πλαίσιο του ατόμου, μη ρεαλιστική παράνοια, όπως μια εξαιρετικά αβάσιμη πεποίθηση ότι κάποιος προσπαθεί να τον βλάψει.)</p>	<p>ΝΑΙ / ΟΧΙ</p> <p>Αν όχι, δώστε περιγράψτε:</p>

Εξετάστε το ενδεχόμενο να αποκλείσετε έναν ωφελούμενο από τη ΔΠ+ εάν απαντήσατε ΟΧΙ στις ερωτήσεις 1 ή 2 ή ΝΑΙ στις ερωτήσεις 3 ή 4.

8. Συνοπτικό έντυπο και ανατροφοδότηση

Κυκλώστε την κατάλληλη απόφαση με βάση τον παραπάνω συνοπτικό πίνακα.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ/ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ (Σημειώστε εάν η απάντηση σε κάποιο είναι ΝΑΙ)	ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΞΑΙΡΟΥΜΕΝΟΥΣ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ	ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΟΥ ΕΙΣΗΧΘΗΣΑΝ (ΥΠΟΓΡΑΦΗ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ)
PSYCHLOPS συνολική βαθμολογία				
Συνολική βαθμολογία στη μέτρηση λειτουργικότητας (π.χ. WHO- DAS 2.0) ²¹			Οι χαμηλές βαθμολογίες σε μία από αυτές τις δύο μετρήσεις σημαίνουν ότι η ΔΠ+ δεν συνίσταται.	
Συνολική βαθμολογία στη μέτρηση συναισθηματικής δυσφορίας ²²				
Είναι ο ωφελούμενος κάτω των 18 ετών;	ΝΑΙ / ΟΧΙ		Εάν το άτομο είναι κάτω των 18 ετών και παρουσιάζει σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, επικοινωνήστε με μια υπηρεσία ψυχικής υγείας, μια κοινωνική υπηρεσία ή ένα δίκτυο κοινοτικής προστασίας, ανάλογα με την περίπτωση.	
Έχει ο ωφελούμενος πρόθεση να τερματίσει τη ζωή του τις επόμενες δύο εβδομάδες;	ΝΑΙ / ΟΧΙ		Καλέστε τον επόπτη σας. Εξασφαλίστε την πρόσβαση του σε κατάλληλη φροντίδα.	
Έχει ο ωφελούμενος πιθανώς μια σοβαρή ψυχική, νευρολογική διαταραχή ή διαταραχή χρήσης ουσιών; (Από παρατήρηση – στοιχεία 8.1–8.4.)	ΝΑΙ / ΟΧΙ		Επικοινωνήστε με την κατάλληλη φροντίδα. Εξασφαλίστε την πρόσβαση του.	
ΕΝΤΑΣΣΕΤΑΙ		ΕΞΑΙΡΕΙΤΑΙ		
Δώστε ανατροφοδότηση (σενάρια στην επόμενη σελίδα)		Δώστε ανατροφοδότηση και ανατρέξτε εάν είναι απαραίτητο		

²¹ Σε περίπτωση που χρησιμοποιείται το WHODAS, το άτομο πρέπει να έχει βαθμολογία 17 ή υψηλότερο στο WHODAS 2.0 για να συμπεριληφθεί.

²² Εάν το PHQ-9 χρησιμοποιείται ως εργαλείο μέτρησης συναισθηματικής δυσφορίας, τότε το άτομο πρέπει να συμπληρώσει βαθμολογία 10 ή υψηλότερο για να συμπεριληφθεί.

Ανατροφοδότηση για ωφελούμενους που εξαιρέθηκαν από τη διαδικασία

Για ωφελούμενους με προβλήματα που δεν είναι κατάλληλα για ΔΠ+ λόγω χαμηλών επιπέδων συναισθηματικής δυσφορίας ή βλάβης:



Σας ευχαριστώ για τον χρόνο σας. Φαίνεται ότι αντιμετωπίζετε αρκετά καλά τα πράγματα αυτή τη στιγμή, και έτσι αυτή η παρέμβαση δεν είναι πραγματικά κάτι που χρειάζεστε. Είμαι πολύ ευγνώμων σε εσάς που μου δώσατε τον χρόνο σας και που είστε τόσο ειλικρινής με τις απαντήσεις σας. Εάν πιστεύετε ότι χρειάζεστε κάποια βοήθεια με ψυχολογικές δυσκολίες²³ στο μέλλον, ενημερώστε μας (το όνομα του σχετικού ατόμου) και ίσως μπορώ να σας βοηθήσω.

Για ωφελούμενους με προβλήματα που δεν είναι κατάλληλα για ΔΠ+ λόγω βλαβών που πιθανώς σχετίζονται με σοβαρή ψυχική, νευρολογική διαταραχή ή διαταραχή χρήσης ουσιών:



Ευχαριστώ για τον χρόνο σας και τις ειλικρινείς απαντήσεις.

Φαίνεται ότι αντιμετωπίζετε δυσκολίες στις οποίες η ΔΠ+ δεν θα μπορούσε να σας βοηθήσει (ονομάστε τη δυσκολία – π.χ. ασυνήθιστες συμπεριφορές, σπασμοί, πολύ σοβαρά προβλήματα με το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά). Θα ήθελα να σας συνδέσω με μια υπηρεσία που θα ήταν πιο κατάλληλη για να σας βοηθήσει με αυτά τα προβλήματα. Συμφωνείτε;

Εξηγήστε με ακρίβεια τι θα κάνετε, π.χ. θα καλέσετε την υπηρεσία για να κλείσετε ένα ραντεβού για τον ωφελούμενο τώρα ή αργότερα, θα μιλήσετε με τον επόπτη σας, θα καλέσετε ή θα επισκεφθείτε ξανά τον ωφελούμενο σε διαφορετική ώρα κ.λπ. Δείτε το σενάριο στο Παράρτημα Δ για να απαντήσετε σε έναν ωφελούμενο με πρόθεση να τερματίσει τη ζωή του στο εγγύς μέλλον.

Ανατροφοδότηση για ωφελούμενους που περιλαμβάνονται (δηλαδή ο ωφελούμενος πληροί όλα τα κριτήρια συμπερίληψης)



Σας ευχαριστώ για αυτές τις απαντήσεις. Φαίνεται ότι αντιμετωπίζετε κάποια προβλήματα στη διαχείριση (πείτε τις καταστάσεις ή τα προβλήματα που ανέφερε ο ωφελούμενος) αυτή τη στιγμή, και έτσι η ΔΠ+ μπορεί να σας βοηθήσει. Θα ήθελα να σας πω περισσότερα για τη ΔΠ+ ώστε να αποφασίσετε εάν θα θέλατε να λάβετε αυτήν την παρέμβαση. Συμφωνείτε; (Συνεχίστε αν ο ωφελούμενος πει ότι είναι συμφωνεί.)

Η ΔΠ+ περιλαμβάνει συνάντηση μαζί μου κάθε εβδομάδα για πέντε εβδομάδες. Οι συνεδρίες μας θα διαρκούν περίπου 90 λεπτά. Αυτό που ελπίζω ότι θα αποκομίσετε από την παρέμβαση είναι οι δεξιότητες που πρέπει να αντιμετωπίσετε (αναφέρετε μερικά από τα προβλήματα που ανέφερε ο ωφελούμενος, π.χ. άγχος, κακή διάθεση, πρακτικά προβλήματα). Έτσι, η ΔΠ+ δεν αφορά την παροχή άμεσης υλικής υποστήριξης ή χρημάτων, αλλά τη διδασκαλία σημαντικών δεξιοτήτων.

Είστε ελεύθερος/η να αποφασίσετε να συμμετέχετε στην παρέμβαση ή όχι και μπορεί να αποφασίσετε να σταματήσετε σε οποιοδήποτε στάδιο. Όλα όσα μου λέτε κατά την παρέμβαση τηρούνται απόρρητα, όπως ανέφερα στην αρχή της σημερινής ημέρας.

²³ Ο τρόπος με τον οποίο περιγράφονται αυτά τα προβλήματα στους ωφελούμενους είναι πιθανό να διαφέρει ανάλογα με το περιβάλλον (ζήτημα προσαρμογής).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β:

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΠ+

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η αξιολόγηση θα πρέπει να συμπληρώνεται στην αρχή κάθε συνεδρίας ΔΠ+.

Όνομα (βοηθού): _____	Σημερινή Ημερομηνία: _____
Όνομα ωφελούμενου: _____	Αριθμός συνεδρίας: _____

PSYCHLOPS (έκδοση κατά την διάρκεια της παρέμβασης)²⁴

Το παρακάτω είναι ένα ερωτηματολόγιο για εσάς και το πώς αισθάνεστε.

Ερώτηση 1

*Αυτό είναι το πρόβλημα που είπατε ότι σας απασχόλησε περισσότερο όταν ρωτήσαμε για πρώτη φορά.
(Βοηθός – γράψτε το στο παρακάτω πλαίσιο πριν από τη συνεδρία.)*

--

Πόσο σας έχει επηρεάσει την τελευταία εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

²⁴ Αυτό το ερωτηματολόγιο, που αναπαράγεται με άδεια, είναι μια προσαρμοσμένη έκδοση της Κατά τη διάρκεια της θεραπείας Έκδοση 5 του PSYCHLOPS. Δείτε www.psychlops.org. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος © 2010, Τμήμα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας και Επιστημών Δημόσιας Υγείας, King's College Λονδίνο

Ερώτηση 2

Αυτό είναι το άλλο πρόβλημα που είπατε ότι σας απασχόλησε όταν ρωτήσαμε για πρώτη φορά.
(Βοηθός – γράψτε το στο παρακάτω πλαίσιο πριν από τη συνεδρία.)

Πόσο σας έχει επηρεάσει την τελευταία εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Ερώτηση 3

Αυτό είναι το πράγμα που είπατε ότι ήταν δύσκολο να κάνετε όταν ρωτήσαμε αρχικά.
(Βοηθός – γράψτε το στο παρακάτω πλαίσιο πριν από τη συνεδρία.)

Πόσο δύσκολο ήταν να κάνετε αυτό το πράγμα την τελευταία εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Καθόλου δύσκολο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πολύ δύσκολο

Ερώτηση 4

α. Πώς νιώσατε για αυτό την περασμένη εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Πολύ καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πολύ άσχημα

β. Αξιολόγηση σκέψεων αυτοκτονίας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο ωφελούμενος απάντησε 4 ή 5 στην Ερώτηση 4α, ή εάν έχει ιστορικό αυτοκτονικών σκέψεων ή σχεδίων κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ΔΠ+, συμπληρώστε την αξιολόγηση των σκέψεων αυτοκτονίας. Για όλους τους άλλους ωφελούμενους, μεταβείτε στην Ερώτηση 5.

Τώρα χρειάζεται να σας κάνω μερικές ερωτήσεις σχετικά με την ασφάλειά σας.

1. Την προηγούμενη εβδομάδα είχατε σοβαρές σκέψεις ή κάποιο σχέδιο να βάλετε τέλος στη ζωή σας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
	Εάν Ναι, ζητήστε από τον ωφελούμενο να περιγράψει τις σκέψεις ή τα σχέδιά του. Γράψτε λεπτομέρειες εδώ:		
Εάν ο ωφελούμενος απάντησε «όχι» στην Ερώτηση 1, μπορείτε να τερματίσετε την αξιολόγηση. Εάν ο ωφελούμενος απάντησε «ναι» στην Ερώτηση 1, συνεχίστε με την Ερώτηση 2.			
2. Τι ενέργειες έχετε κάνει για να βάλετε τέλος στη ζωή σας;	Παρακαλώ γράψτε λεπτομέρειες εδώ:		
3. Σκοπεύετε να βάλετε τέλος στη ζωή σας τις επόμενες δύο εβδομάδες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΑΒΕΒΑΙΟ
	Εάν Ναι ή δεν είστε σίγουροι, ζητήστε από τον ωφελούμενο να σας περιγράψει το σχέδιό του. Γράψτε λεπτομέρειες εδώ:		
Εάν ο ωφελούμενος απαντήσει «ναι» στην Ερώτηση 3, έχει πρόθεση να τερματίσει τη ζωή του στο εγγύς μέλλον και πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως με τον επόπτη σας. Εάν δεν είστε βέβαιοι εάν ο ωφελούμενος κινδυνεύει να υποστεί βλάβη, πείτε του ότι θα επικοινωνήσετε με τον επόπτη σας για να του κάνετε περαιτέρω ερωτήσεις.			

Ερώτηση 5

α. Τώρα που κάνετε αυτή την παρέμβαση, μπορεί να έχετε διαπιστώσει ότι άλλα προβλήματα έχουν γίνει σημαντικά. Αν ναι, πείτε μου αυτό που σας ενοχλεί περισσότερο ή πείτε μου ότι δεν υπάρχουν άλλα προβλήματα που να έχουν γίνει σημαντικά.

β. Πόσο σας επηρέασαν αυτά τα άλλα προβλήματα την τελευταία εβδομάδα;

(Βοηθός – επιλέξτε ένα πλαίσιο παρακάτω ή αφήστε το κενό εάν κανένα άλλο πρόβλημα δεν έχει γίνει σημαντικό.)

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Σχόλια (συμπληρώνονται από τον βοηθό)

Καταχωρίστε τυχόν σχόλια που μπορεί να θέλετε να καταγράψετε σχετικά με τον ωφελούμενο, όπως το πώς εκείνοι φαίνονταν/συμπεριφέρθηκαν σε αυτήν τη συνεδρία.

Συνολική βαθμολογία PSYCHLOPS πριν από την παρέμβαση:²⁵ _____

²⁵ Εάν έχουν συμπληρωθεί και η E1 (Πρόβλημα 1) και η E2 (Πρόβλημα 2), η συνολική βαθμολογία είναι: $E1\beta + E2\beta + E3\beta + E4$.
Εάν η E1 (Πρόβλημα 1) έχει συμπληρωθεί και η E2 έχει παραλειφθεί (Πρόβλημα 2), η συνολική βαθμολογία είναι: $(E1\beta \times 2) + E3\beta + E4$

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ:

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΠ+

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η αξιολόγηση θα πρέπει να ολοκληρωθεί, εάν είναι δυνατόν, εντός λίγων εβδομάδων από την ολοκλήρωση της ΔΠ+ από τον ωφελούμενο. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε ως αξιολόγηση παρακολούθησης αρκετούς μήνες μετά την ολοκλήρωση της ΔΠ+ από τον ωφελούμενο.

Το όνομά σας (βοηθού): _____ Σημερινή Ημερομηνία: _____

Όνομα ωφελούμενου: _____

Στοιχεία επικοινωνίας ωφελούμενου: _____

Ενότητα	Περιεχόμενα
1	Εισαγωγές
2	PSYCHLOPS (έκδοση χρήσης μετά την παρέμβαση)
3	Μέτρηση της λειτουργικότητας
4	Μέτρηση συναισθηματικής δυσφορίας
5	Έντυπο σύνοψης βαθμολογίας

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Λόγος για την αξιολόγηση:



Σας ευχαριστώ που μιλήσατε μαζί μου σήμερα. Οι ερωτήσεις που έχω για εσάς σήμερα θα σας φανούν οικείες, καθώς είναι οι ίδιες ερωτήσεις που σας έκανα πριν ξεκινήσει η παρέμβαση. Ωστόσο, τώρα μας ενδιαφέρει πώς τα πάτε μετά την ολοκλήρωση της ΔΠ+.

2. Εμπιστευτικότητα:



Θα ήθελα επίσης να σας υπενθυμίσω ότι, όπως και στις άλλες συνεδρίες μας, όλα όσα μου λέτε παραμένουν εμπιστευτικά μεταξύ του επόπτη μου και εμένα. Εάν πιστεύω ότι διατρέχετε σοβαρό κίνδυνο να βλάψετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο, πρέπει να ενημερώσω τον επόπτη μου και να σας συνδέσω με άτομα που μπορούν να σας βοηθήσουν. Αυτό συμβαίνει επειδή είναι δική μου ευθύνη να σας βοηθήσω να κρατήσετε τον εαυτό σας ασφαλή. Είναι κατανοητό αυτό σε εσάς;

2. PSYCHLOPS (έκδοση μετά την παρέμβαση)²⁶

Οι οδηγίες με πλάγιους χαρακτήρες πρέπει να διαβάζονται στον ωφελούμενο. Οι λοιπές οδηγίες είναι μόνο για τον αξιολογητή.

Το παρακάτω είναι ένα ερωτηματολόγιο για εσάς και το πώς αισθάνεστε.

Ερώτηση 1

α. Αυτό είναι το πρόβλημα που είπατε ότι σας απασχόλησε περισσότερο όταν ρωτήσαμε για πρώτη φορά.

(Βοηθός – γράψτε το πρώτο πρόβλημα που εντόπισε ο ωφελούμενος στο PSYCHLOPS πριν από την παρέμβαση στο παρακάτω πλαίσιο πριν από την αξιολόγηση.)

β. Πόσο σας έχει επηρεάσει την τελευταία εβδομάδα; **(Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)**

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Ερώτηση 2

α. Αυτό είναι το άλλο πρόβλημα που είπατε ότι σας στεναχωρούσε όταν ρωτήσαμε για πρώτη φορά.

(Βοηθός – γράψτε το δεύτερο πρόβλημα που εντόπισε ο ωφελούμενος στο PSYCHLOPS πριν από την παρέμβαση στο παρακάτω πλαίσιο πριν από την αξιολόγηση.)

²⁶ Αυτό το ερωτηματολόγιο, το οποίο αναπαράγεται με άδεια, είναι μια προσαρμοσμένη έκδοση της Έκδοσης 5 μετά τη θεραπεία του PSYCHLOPS. Δείτε www.psychlops.org. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος © 2010, Τμήμα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας και Επιστημών Δημόσιας Υγείας, King's College Λονδίνο.

β. Πόσο σας έχει επηρεάσει την τελευταία εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Ερώτηση 3

α. Αυτό είναι το πράγμα που είπατε ότι ήταν δύσκολο να γίνει όταν ρωτήσαμε για πρώτη φορά.

(Βοηθός – γράψτε την απάντηση του ωφελούμενου σε αυτήν την ερώτηση από το PSYCHLOPS πριν από την παρέμβαση στο παρακάτω πλαίσιο πριν από την αξιολόγηση.)

β. Πόσο δύσκολο ήταν να κάνετε το πράγμα αυτό την τελευταία εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Καθόλου δύσκολο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πολύ δύσκολο

Ερώτηση 4

α. Πώς αισθανόσασταν για αυτό την τελευταία αυτή εβδομάδα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

	0	1	2	3	4	5	
Πολύ καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Πολύ άσχημα

Ερώτηση 5

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, μπορεί να έχετε διαπιστώσει ότι άλλα προβλήματα έχουν γίνει σημαντικά. Εάν ναι, πόσο σας επηρέασαν αυτά τα προβλήματα την τελευταία εβδομάδα;

(Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω ή αφήστε το κενό εάν δεν έχουν γίνει σημαντικά άλλα προβλήματα.)

	0	1	2	3	4	5	
Καμία επιρροή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σοβαρή επιρροή

Ερώτηση 6

Σε σύγκριση με όταν ξεκινήσατε την παρέμβαση, πώς νιώθετε τώρα; (Παρακαλώ σημειώστε ένα πλαίσιο παρακάτω.)

Πολύ καλά	Αρκετά καλά	Λίγο καλά	Περίπου το ίδιο	Λίγο χειρότερα	Πολύ χειρότερα
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

PSYCHLOPS βαθμολογία πριν από την παρέμβαση: _____²⁷

3. ΜΕΤΡΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Θα πρέπει να χρησιμοποιείται το ίδιο εργαλείο μέτρησης όπως και κατά την αξιολόγηση πριν την παρέμβαση.

4. ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ

Θα πρέπει να χρησιμοποιείται το ίδιο εργαλείο μέτρησης όπως και κατά την αξιολόγηση πριν την παρέμβαση.

5. ΦΟΡΜΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Λίστα ελέγχου για να βεβαιωθείτε ότι έχετε ολοκληρώσει όλα τα μέτρα.

ΜΕΤΡΗΣΗ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΕΙΣΑΧΘΕΝΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ (ΥΠΟΓΡΑΦΗ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ)
PSYCHLOPS τελική βαθμολογία		
ΜΕΤΡΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ τελική βαθμολογία		
ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ τελική βαθμολογία		

²⁷. Εάν έχουν συμπληρωθεί και η E1 (Πρόβλημα 1) και η E2 (Πρόβλημα 2), η συνολική βαθμολογία είναι: E1β + E2β + E3β + E4. Εάν η E1 (Πρόβλημα 1) έχει συμπληρωθεί και η E2 (Πρόβλημα 2) έχει παραλειφθεί, η συνολική βαθμολογία είναι: (E1β x 2) + E3β + E4. Με άλλα λόγια, η βαθμολογία του E1β (Πρόβλημα 1) διπλασιάζεται.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ:

ΑΞΙΟΛΟΓΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ

Οι ακόλουθες σελίδες περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τον κίνδυνο αυτοκτονίας. Η καθοδήγηση επαναλαμβάνεται από το εγχειρίδιο, αλλά παρουσιάζεται με τρόπο που σας επιτρέπει να φωτοτυπήσετε ή να εκτυπώσετε επιλεγμένες σελίδες και να τις πάρετε μαζί σας σε συνεδρίες αξιολόγησης και παρέμβασης. Σας ενθαρρύνουμε να το κάνετε αυτό, ώστε να μην ξεχνάτε πώς να αξιολογείτε και να ανταποκρίνεστε σε ωφελομένους με σκέψεις αυτοκτονίας.

Καθοδήγηση κατά την αξιολόγηση των σκέψεων αυτοκτονίας σε ωφελομένους

1. Δύο τύποι κινδύνου αυτοκτονίας:

- **Σχέδια να τερματίσουν τη ζωή τους στο άμεσο μέλλον.** Αυτοί οι ωφελοόμενοι δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στο ΔΠ+. Θα πρέπει να μεταφερθούν αμέσως σε εξειδικευμένη φροντίδα.
- **Δεν σχεδιάζουν να τερματίσουν τη ζωή τους στο εγγύς μέλλον, αλλά μπορεί να υπάρχει κίνδυνος αυτοκτονίας.** Αυτοί οι ωφελοόμενοι μπορεί να έχουν σκέψεις αυτοκτονίας, αλλά δείχνουν ότι δεν σχεδιάζουν να ενεργήσουν με αυτές τις σκέψεις στο εγγύς μέλλον. Μπορεί να έχουν ή να μην έχουν ιστορικό σκέψεων, σχεδίων ή απόπειρες αυτοκτονίας. Αυτοί οι ωφελοόμενοι μπορούν να συμπεριληφθούν στο ΔΠ+. Σε περίπτωση αμφιβολίας, μιλήστε με τον επόπτη σας.

2. Πώς να κάνετε τις ερωτήσεις:

- Κάντε ερωτήσεις σχετικά με την αυτοκτονία σε όλους τους ωφελομένους που είναι επί του παρόντος σε κατάθλιψη ή αισθάνονται απελπισία.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε λιγότερο άμεσες λέξεις που θα μπορούσαν να παρεξηγηθούν από τον ωφελούμενο.
- Εάν οι ωφελοόμενοι αισθάνονται άβολα με τις ερωτήσεις, πείτε τους ότι πρέπει να κάνετε σε όλους αυτές τις ερωτήσεις, γιατί είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσετε με σαφήνεια το επίπεδο ασφάλειάς τους.

3. Απατώντας σε έναν ωφελούμενο με σχέδιο να τερματίσει τη ζωή του στο εγγύς μέλλον:

- Επικοινωνείτε πάντα με τον επόπτη σας.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Απομακρύνετε τα μέσα αυτοτραυματισμού εάν είναι δυνατόν.
- Μην αφήνετε το άτομο μόνο του. Ζητήστε από τους φροντιστές ή το προσωπικό να μείνουν με το άτομο ανά πάσα στιγμή.
- Εάν είναι δυνατόν, προσφέρετε ένα ξεχωριστό, ήσυχο δωμάτιο κατά την αναμονή.
- Φροντίστε την ψυχική κατάσταση και τη συναισθηματική δυσφορία του ωφελομένου (δηλαδή με βασικές δεξιότητες βοήθειας).

Διαχείριση ωφελούμενων με σκέψεις αυτοκτονίας στη ΔΠ+

Κατά τη διάρκεια της ΔΠ+, ορισμένοι ωφελούμενοι μπορεί να έχουν σκέψεις για τον τερματισμό της ζωής τους, αλλά δεν έχουν σχέδια να ενεργήσουν με βάση αυτές τις σκέψεις στο εγγύς μέλλον. Ο πίνακας «Καλοί και λιγότερο καλοί λόγους» (βλ. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 του εγχειριδίου ή Συνεδρία 1 στο Πρωτόκολλο Παρέμβασης στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ) είναι ένας καλός τρόπος για να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να διαχειριστεί αυτές τις σκέψεις και να σκεφτεί τους λόγους για τους οποίους παραμένει ζωντανός. Εδώ η εστίαση πρέπει να είναι στη συζήτηση των λόγων για να ζήσει και των λόγων για να μην ζήσει. Το καθήκον σας θα είναι να βοηθήσετε ευγενικά τον ωφελούμενο να βρει σημαντικούς λόγους για να μείνει ζωντανός και να συνειδητοποιήσει ότι οι λόγοι για να πεθάνει είναι πιθανότατα μόνο προσωρινοί (π.χ. η κατάθλιψή του, που τον κάνει να θέλει να πεθάνει, μπορεί να βελτιωθεί).

Ξεκινήστε ρωτώντας τον ωφελούμενο για τους λόγους που πιστεύει ότι θα ήταν καλύτερα να ήταν νεκρός. Στη συνέχεια συζητήστε τους λόγους για τους οποίους ζουν.

Παραδείγματα ερωτήσεων:

- *Τι σας κρατά στη ζωή αυτή τη στιγμή;*
- *Υπάρχουν μέλη της οικογένειας ή φίλοι για τους οποίους μένετε στη ζωή;*
- *Υπάρχουν κάποια πράγματα που απολαμβάνετε στη ζωή; Πρόσφατα; Καιρό πριν;*
- *Πάντα νιώθατε έτσι; Αν όχι, τι απολαμβάνατε στη ζωή σας;*
- *Ποιες είναι κάποιες ελπίδες που έχετε για το μέλλον σας; (Βοηθήστε τους να σκεφτούν να λύσουν τα πρακτικά τους προβλήματα, να μειώσουν τα συναισθηματικά τους προβλήματα κ.λπ.)*
- *Τι θα γινόταν αν δεν είχατε τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή; Αυτό θα άλλαζε τις σκέψεις σας για το ότι δεν θέλετε να ζείτε;*
- *Η ΔΠ+ έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε και να μειώσετε πιο αποτελεσματικά αυτά τα προβλήματα. Εάν παραμένετε στην παρέμβαση και αυτά τα προβλήματα μειώνονταν, θα ήταν αυτός ένας καλός λόγος για να μείνετε ζωντανός τώρα;*

Αφού ακούσετε τις απαντήσεις του ωφελούμενου, συνοψίστε τους κύριους λόγους για να ζήσει και να μην ζήσει, τονίζοντας τους λόγους για να ζει. Στη συνέχεια, μπορείτε να επαναλάβετε τους λόγους συμμετοχής του ωφελούμενου στη ΔΠ+ από τον πρώτο πίνακα «Καλοί και λιγότερο καλοί λόγους» που συμπληρώσατε. Να θυμάστε ότι ο πίνακας αυτός μπορεί να αναφέρεται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της παρέμβασης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε: ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ

Οι ακόλουθες σελίδες περιλαμβάνουν έντυπα για καθεμία από τις στρατηγικές ΔΠ+:

- Διαχείριση Στρες
- Διαχείριση προβλημάτων
- Ξεκινήστε, Συνεχίστε
- Ενίσχυση κοινωνικής υποστήριξης
- Εβδομαδιαίο ημερολόγιο

Θα πρέπει να τα χρησιμοποιείτε ενώ διδάσκετε σε έναν ωφελούμενο μια νέα στρατηγική (π.χ. όταν διδάσκετε Διαχείριση προβλημάτων, δείξτε του το αντίστοιχο έντυπο). Το Ημερολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καταγράψει πότε ένας ωφελούμενος θα ολοκληρώσει διάφορες δραστηριότητες (π.χ. Εξάσκηση Διαχείρισης του στρες, δραστηριότητες από τα Σχέδια Δράσης Διαχείρισης Προβλημάτων, του Ξεκινήστε, Συνεχίστε, της Ενίσχυσης Κοινωνικής Υποστήριξης). Βεβαιωθείτε ότι δίνετε στον ωφελούμενο το σχετικό έντυπο στο τέλος κάθε συνεδρίας, ώστε να μπορεί να το χρησιμοποιήσει ως υπενθύμιση των στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών και μετά το τέλος της παρέμβασης ΔΠ+.

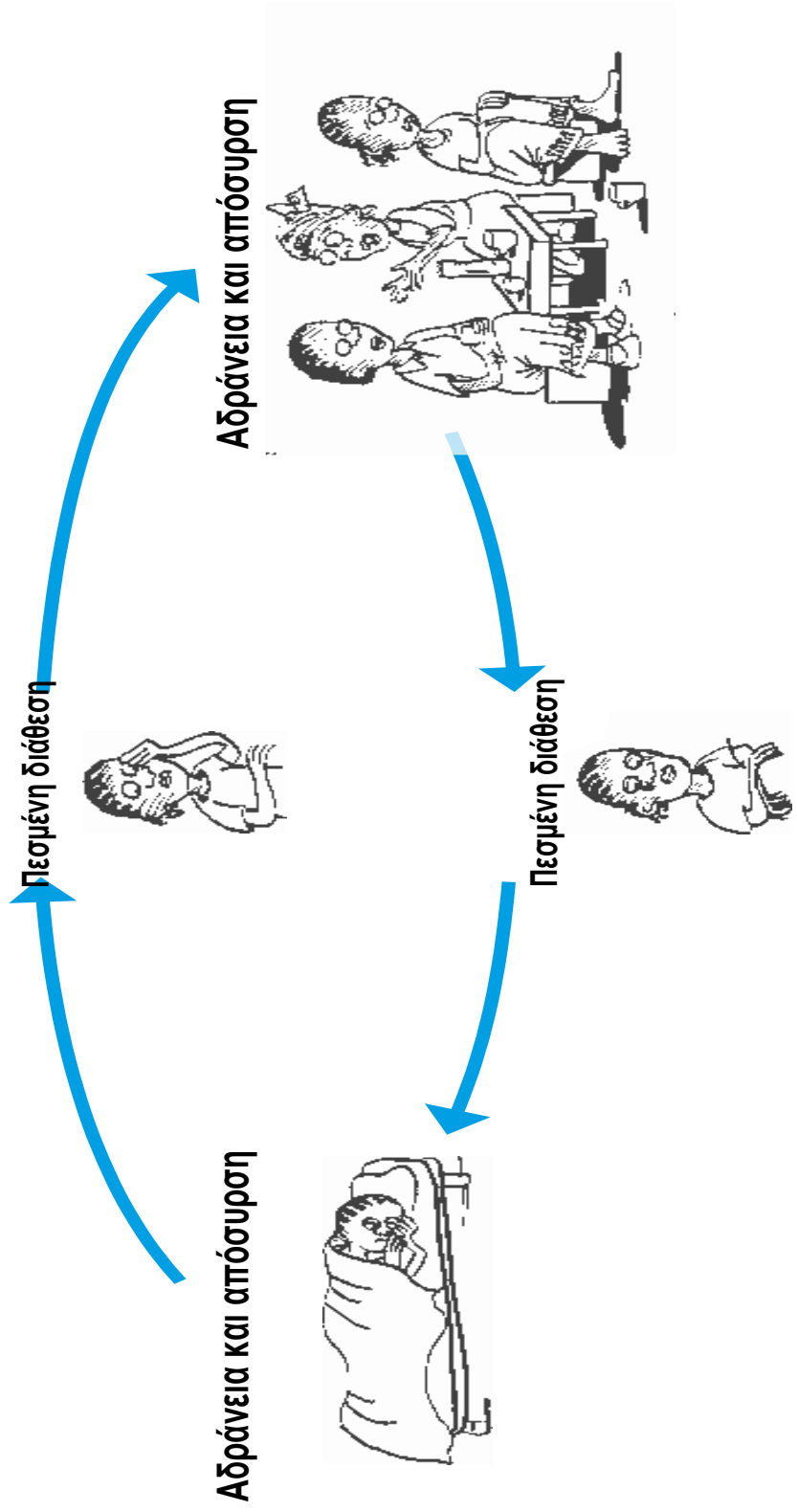
Εξάσκηση Διαχείρισης Στρες



Βήματα της διαχείρισης προβλημάτων







	Κάντε λίστα με τα προβλήματα
	Επιλέξτε το πρόβλημα
	Προσδιορίστε το πρόβλημα
	Σκεφτείτε ιδέες
	Επιλέξτε ιδέες
	Πλάνο δράσης
	Ανασκόπηση

Ξεκινήστε, Συνεχίστε: Ο κύκλος της αδράνειας





Εβδομαδιαίο Ημερολόγιο

Χρόνος	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
 Νορίς το προί 7 π.μ. – 10 π.μ.							
 Αργά το προί 10 π.μ. – 12 μ.μ.							
 Μεσημέρι 12 μ.μ. – 2 μ.μ.							
 Απόγευμα 2 μ.μ. – 5 μ.μ.							
 Βράδυ 5 μ.μ. – 8 μ.μ.							
 Αργά το βράδυ 8 μ.μ. – 11 μ.μ.							

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ:

ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ – ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

Τα παρακάτω είναι παραδείγματα περιπτώσεων που θα χρησιμοποιηθούν στη Συνεδρία 5 σχετικά για την ενότητα *Φανταστείτε πώς να βοηθήσετε άλλους*.²⁸ Σας προτείνουμε να επιλέξετε μερικά διαφορετικά παραδείγματα για να δείτε και κάποια από αυτά που μπορεί να είναι παρόμοια με τις εμπειρίες του ίδιου του ωφελούμενου. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα που προσδιορίζει ο ωφελούμενος (π.χ. φίλους ή οικογένεια).

Παράδειγμα περίπτωσης 1

Ο ΟΝΟΜΑ είναι ένας άντρας στα 30 και ζει σε ένα πολύ επικίνδυνο χωριό με πολλή βία. Η σύζυγός του σκοτώθηκε πριν από έξι μήνες και τώρα πρέπει να φροντίζει μόνος του τα τρία παιδιά του. Η μητέρα του μετακόμισε πρόσφατα μαζί του επειδή ο ΟΝΟΜΑ αρνείται να φύγει από το σπίτι και δεν φροντίζει καλά τα παιδιά του. Δεν βλέπει πια τους φίλους του. Τις περισσότερες μέρες δεν σηκώνεται από το κρεβάτι και έχει χάσει πολύ βάρος επειδή δεν τρώει τακτικά. Νιώθει πολύ μόνος, αλλά δεν ξέρει πώς να βοηθήσει τον εαυτό του.

Οι πιο χρήσιμες στρατηγικές περιλαμβάνουν:

1. Ξεκινήστε, Συνεχίστε

Υπενθυμίστε στον ωφελούμενό σας ότι το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* είναι μια στρατηγική κατάλληλη για προβλήματα κακής διάθεσης, αίσθημα μεγάλης κούρασης και αδράνειας. Σε αυτήν την περίπτωση, ο ΟΝΟΜΑ αντιμετωπίζει τέτοιου είδους συναισθηματικά προβλήματα (δηλαδή αισθήματα μοναξιάς, συχνό κλάμα, απόσυρση ή απομόνωση, μη τακτική κατανάλωση φαγητού και ανικανότητα να φροντίσει τα παιδιά) και το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* θα είναι πιο αποτελεσματικό για αυτόν.

Ζητήστε από τον ωφελούμενό σας να σας πει όσα περισσότερα γνωρίζει για το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*. Ακούστε τα παρακάτω:

- Αύξηση της δραστηριότητας των ανθρώπων κάνοντας περισσότερα από τα πράγματα που ήδη κάνουν ή εισάγοντας νέες δραστηριότητες.
- Διαφορετικοί τύποι δραστηριοτήτων – ευχάριστες και προσανατολισμένες στην εργασία.
- Παραδείγματα διαφορετικών δραστηριοτήτων.
- Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρές εργασίες, ώστε να είναι πιο διαχειρίσιμες.
- Ξεκινήστε με μία ή δύο μόνο δραστηριότητες και ενισχύστε τη δραστηριότητά τους με την πάροδο του χρόνου.

Εάν δεν αναφέρουν κάποιο σημείο παραπάνω, προσπαθήστε να τους παρακινήσετε ρωτώντας τους κάτι σαν: «*Και μπορείτε να θυμηθείτε αν ξεκινήσαμε με βάζοντας σας να κάνετε όλες τις δουλειές του σπιτιού ή απλώς μικρές συγκεκριμένες εργασίες;*»

²⁸ Τα παραδείγματα περιπτώσεων μπορούν να προσαρμοστούν για να γίνουν πιο κατάλληλα στο τοπικό πλαίσιο.

2. Ενισχύοντας την κοινωνική υποστήριξη

Η ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης είναι η δεύτερη κύρια στρατηγική που θα ήταν χρήσιμη για τον ΟΝΟΜΑ.

Ζητήστε από τον ωφελούμενό σας να σκεφτεί γιατί αυτή μπορεί να είναι μια χρήσιμη στρατηγική. Ακούτε μια απάντηση όπως αυτή: «Επειδή έχει απομονωθεί και δεν αντιμετωπίζει πολύ καλά τα προβλήματά του μόνος του».

Ζητήστε από τον ωφελούμενό σας να σας πει όσες περισσότερες πληροφορίες μπορεί για αυτήν τη στρατηγική. Ακούστε για τα παρακάτω:

- Τους διάφορους τύπους υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένου του μοιράσματος προβλημάτων με άλλους, του ζητήματος πρακτικής βοήθειας, της σύνδεσης με μια συγκεκριμένη υπηρεσία για να λάβετε υποστήριξη ή πληροφορίες και αφιερώνοντας χρόνο με άλλους χωρίς απαραίτητα να μιλάτε για προβλήματα.
- Επιλέγοντας κάποιον που εμπιστεύονται.
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μοιράζοντας πρώτα μικρά κομμάτια πληροφοριών.

Εάν ο ωφελούμενος δεν αναφέρει ένα σημείο από τα παραπάνω, δοκιμάστε να τον παρακινήσετε ρωτώντας κάτι όπως, «Και πώς μπορεί ο ΟΝΟΜΑ να γνωρίζει εάν μπορεί να εμπιστευτεί αυτό το άτομο;»

Μπορείτε επίσης να πείτε στον ωφελούμενο ότι ο ΟΝΟΜΑ είναι επίσης πιθανό να έχει πρακτικά προβλήματα ως αποτέλεσμα της απομόνωσης και της απροθυμίας του να βγει έξω από το σπίτι. Επομένως, η στρατηγική Διαχείριση Προβλημάτων μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Μπορείτε να συζητήσετε τη στρατηγική Διαχείρισης Προβλημάτων και σε αυτήν την περίπτωση.

Παράδειγμα περίπτωσης 2

Η ΟΝΟΜΑ είναι μια 30χρονη γυναίκα, που παραπονιέται για μια συνεχιζόμενη διαμάχη με την πεθερά της επειδή μοιράζονται τις δουλειές του σπιτιού μεταξύ τους. Φοβάται μήπως επιδεινωθεί η σύγκρουση και προκληθούν προβλήματα στον γάμο της. Παραπονιέται για πόνο σε όλο της το σώμα και ότι δεν μπορεί να κοιμηθεί. Λέει ότι δεν μπορεί να σταματήσει να σκέφτεται το πρόβλημα και δεν ξέρει τι να κάνει.

Οι πιο χρήσιμες στρατηγικές περιλαμβάνουν:

1. Διαχείριση προβλημάτων

Ενθαρρύνετε την ωφελούμενη να σκεφτεί γιατί αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι χρήσιμη για την ONOMA. Ακούστε για μια απάντηση όπως: «Η γυναίκα αντιμετωπίζει ένα πρακτικό πρόβλημα και η Διαχείριση Προβλημάτων είναι μια στρατηγική που βοηθά στην αντιμετώπιση αυτού του τύπου προβλημάτων».

Ζητήστε από την ωφελούμενη να περιγράψει τη στρατηγική με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Ακούστε τα παρακάτω:

- Αποφασίστε εάν το πρόβλημα είναι επιλύσιμο, άλυτο ή ασήμαντο.
- Καθορίστε το (επιλύσιμο) πρόβλημα όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα.
- Σκεφτείτε όσες περισσότερες πιθανές λύσεις μπορείτε.
- Επιλέξτε τις πιο χρήσιμες λύσεις.
- Σχεδιάστε τι να κάνετε.
- Ελέγξτε πόσο αποτελεσματικές ήταν οι λύσεις που επιλέχθηκαν και ακολουθήστε ξανά βήματα για να συνεχίσετε την επίλυση του προβλήματος.

2. Διαχείριση Στρες

Ενθαρρύνετε την ωφελούμενη να σκεφτεί γιατί αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι χρήσιμη για την ONOMA. Ακούστε για μια απάντηση όπως: «Η γυναίκα αντιμετωπίζει άγχος και σωματικά προβλήματα, και αυτή η στρατηγική μπορεί να τη βοηθήσει να διαχειριστεί καλύτερα αυτά τα συμπτώματα».

Ζητήστε από την ωφελούμενη να περιγράψει τη στρατηγική με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Ακούστε για τα παρακάτω:

- Χαλάρωση του σώματος εάν είναι τεταμένο (κουνήστε το σώμα και τα άκρα, τεντώστε τους ώμους, μετακινήστε απαλά το κεφάλι από τη μία πλευρά στην άλλη).
- Αναπνοή από το στομάχι (σπρώχνοντάς το μέσα και έξω κατά την αναπνοή).
- Επιβράδυνση του ρυθμού της αναπνοής (τρία δευτερόλεπτα μέσα και τρία δευτερόλεπτα έξω).
- Εξάσκηση της στρατηγικής τακτικά και όποτε η ωφελούμενη παρατηρεί σημάδια στρες ή σωματικής δυσφορίας.

Παράδειγμα περίπτωσης 3

Η ONOMA, μια γυναίκα στα 50 της, δέχτηκε επίθεση από μια συμμορία νεαρών ενώ επισκεπτόταν την ηλικιωμένη μητέρα της. Η βία είναι πολύ σπάνια σε αυτήν την περιοχή και η αστυνομία της είπε ότι ήταν «πολύ ατυχής». Ωστόσο, η γυναίκα νιώθει πολύ φοβισμένη μήπως δεχθεί ξανά επίθεση και τον τελευταίο μήνα αποφεύγει να επισκεφτεί τη μητέρα της. Αρχίζει επίσης να απομονώνεται και να μην βλέπει τους φίλους της.

Οι πιο χρήσιμες στρατηγικές περιλαμβάνουν:

1. Ενίσχυση κοινωνικής υποστήριξης

Ζητήστε από την ωφελούμενη να σκεφτεί γιατί πιστεύει ότι αυτή μπορεί να είναι μια χρήσιμη στρατηγική. Ακούστε για μια απάντηση όπως «Εφόσον η ONOMA απομονώνεται, η ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης θα ήταν μια χρήσιμη στρατηγική για αυτήν».

Ζητήστε από την ωφελούμενή σας να σας πει όσες περισσότερες πληροφορίες μπορεί για αυτήν τη στρατηγική. Ακούστε τα παρακάτω:

- Τα διάφορα είδη υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένου του μοιράσματος προβλημάτων με άλλους, του ζητήματος πρακτικής βοήθειας, της σύνδεσης με μια συγκεκριμένη υπηρεσία για να λάβετε υποστήριξη ή πληροφορίες και αφιερώνοντας χρόνο με άλλους χωρίς απαραίτητα να μιλάτε για προβλήματα.
- Επιλέγοντας κάποιον που εμπιστεύονται.
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μοιράζοντας πρώτα μικρά κομμάτια πληροφοριών.

Εάν η ωφελούμενη δεν αναφέρει ένα σημείο παραπάνω, δοκιμάστε να τους προτρέψετε ρωτώντας κάτι όπως, «Και πώς μπορεί η ΟΝΟΜΑ να ξέρει εάν μπορεί να εμπιστευτεί αυτό το άτομο;»

2. Διαχείριση προβλημάτων

Αυτή η στρατηγική θα ήταν επίσης χρήσιμη για την αντιμετώπιση του προβλήματος της ΟΝΟΜΑ να επισκεφτεί τη μητέρα της. Ενθαρρύνετε την ωφελούμενη να αναγνωρίσει οποιοδήποτε από τα ακόλουθα βήματα:

- Αποφασίστε εάν το πρόβλημα είναι επιλύσιμο, άλυτο ή ασήμαντο.
- Καθορίστε το (επιλύσιμο) πρόβλημα όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένα.
- Σκεφτείτε όσες περισσότερες πιθανές λύσεις μπορείτε.
- Επιλέξτε τις πιο χρήσιμες λύσεις.
- Σχεδιάστε τι να κάνετε.
- Ελέγξτε πόσο αποτελεσματικές ήταν οι λύσεις που επιλέχθηκαν και ακολουθήστε ξανά βήματα για να συνεχίσετε την επίλυση του προβλήματος.

Όταν συζητάτε για τη διαχείριση του προβλήματος της επίσκεψης στη μητέρα της, η ωφελούμενή σας μπορεί να προτείνει η ΟΝΟΜΑ να ενισχύσει τις κοινωνικές της υποστηρίξεις (π.χ. να ζητήσει από μια έμπιστη φίλη να επισκεφτεί τη μητέρα της μαζί της). Αυτό θα ήταν πολύ χρήσιμο. Ενθαρρύνετε την ωφελούμενή σας να περιγράψει λεπτομερώς αυτή τη στρατηγική.

3. Διαχείριση Στρες

Η διαχείριση του στρες μπορεί να είναι χρήσιμη όταν η ΟΝΟΜΑ αρχίσει να βγαίνει ξανά έξω (ή κατά την προετοιμασία ή την εκτέλεση του σχεδίου δράσης της για τη διαχείριση προβλημάτων). Αυτό θα τη βοηθήσει να παραμείνει ήρεμη σε καταστάσεις που της προκαλούν άγχος. Ενθαρρύνετε την ωφελούμενή σας να εντοπίσει οποιοδήποτε από τα παρακάτω βήματα:

- Χαλάρωση του σώματος εάν είναι τεταμένο (κουνήστε το σώμα και τα άκρα, τεντώστε τους ώμους, μετακινήστε απαλά το κεφάλι από τη μία πλευρά στην άλλη).
- Αναπνοή από το στομάχι (σπρώχνοντάς το μέσα και έξω κατά την αναπνοή).
- Επιβράδυνση του ρυθμού της αναπνοής (τρία δευτερόλεπτα μέσα και τρία δευτερόλεπτα έξω).
- Να ακολουθεί την τακτική συχνά και όποτε παρατηρεί σημάδια άγχους ή σωματικής δυσφορίας.

Παράδειγμα περίπτωσης 4

Η ΟΝΟΜΑ είναι μια νεαρή γυναίκα της οποίας ο σύζυγος ήταν φυλακισμένος για κάποια χρόνια. Από τότε η διάθεση του συζύγου της χειροτέρευε. Νιώθει λυπημένος τις περισσότερες μέρες και δυσκολεύεται να πάει στη δουλειά. Αυτό προκαλεί άγχος στη γυναίκα και έχει παρατηρήσει ότι δεν θέλει πλέον να περνά χρόνο με τον σύζυγό της ή τους φίλους της. Δεν απολαμβάνει τα πράγματα που συνήθιζε, όπως η φροντίδα των πουλερικών και οι βόλτες. Νιώθει πολύ απελπισμένη για την κατάσταση της ίδιας και του συζύγου της και δεν ξέρει τι να κάνει για να τη βελτιώσει.

Οι πιο χρήσιμες στρατηγικές περιλαμβάνουν:

1. Ξεκινήστε, Συνεχίστε

Σε αυτό το παράδειγμα, εσείς ή η ωφελούμενή σας θα πρέπει να προσδιορίσετε το Ξεκινήστε, Συνεχίστε ως μία από τις στρατηγικές που είναι κατάλληλες για τα προβλήματα αυτού του ατόμου. Προσκαλέστε τους να εξηγήσουν γιατί αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι χρήσιμη, ακούγοντας για απαντήσεις όπως: «Η στρατηγική Ξεκινήστε, Συνεχίστε αντιμετωπίζει ορισμένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η ΟΝΟΜΑ, όπως το να νιώθει λύπη τις περισσότερες μέρες, να αισθάνεται πολύ κουρασμένη και να μην μπορεί να κάνει πράγματα όπως παλιά, συμπεριλαμβανομένης της μετάβασης στη δουλειά ή ευχάριστες δραστηριότητες».

Ζητήστε από την ωφελούμενη να σας πει όσα περισσότερα γνωρίζει για το Ξεκινήστε, Συνεχίστε. Ακούστε για τα παρακάτω:

- Αύξηση της δραστηριότητας των ανθρώπων κάνοντας τα πράγματα που ήδη κάνουν ή καθιερώνοντας νέες δραστηριότητες.
- Διαφορετικοί τύποι δραστηριοτήτων – ευχάριστες και προσανατολισμένες στην εργασία.
- Παραδείγματα διαφορετικών δραστηριοτήτων.
- Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρές εργασίες, ώστε να είναι πιο διαχειρίσιμες.
- Ξεκινήστε με μία ή δύο μόνο δραστηριότητες και ενισχύστε τη δραστηριότητά τους με την πάροδο του χρόνου.

Εάν η ωφελούμενή σας δεν αναφέρει ένα σημείο από τα παραπάνω, δοκιμάστε να την παρακινήσετε ρωτώντας την κάτι όπως: «Και μπορείτε να θυμηθείτε αν ξεκινήσαμε με το να κάνετε όλες τις δουλειές του σπιτιού ή απλώς μικρές συγκεκριμένες εργασίες;»

2. Ενίσχυση Κοινωνικής Υποστήριξης

Η ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης μπορεί επίσης να βοηθήσει την ΟΝΟΜΑ να διαχειριστεί τα προβλήματά της. Ζητήστε από την ωφελούμενη να σκεφτεί γιατί αυτή μπορεί να είναι μια χρήσιμη στρατηγική. Η ωφελούμενή σας μπορεί να ανέφερε αυτήν τη στρατηγική ως μέρος του Ξεκινήστε, Συνεχίστε (π.χ. πρότεινε στην ωφελούμενη να κάνει μια ευχάριστη δραστηριότητα όπως να βλέπει ξανά φίλους). Εάν συμβεί αυτό, πείτε στην ωφελούμενη ότι αυτή είναι μια καλή ιδέα, αλλά υπενθυμίστε της ότι ίσως είναι καλύτερο να συζητήσετε αυτήν τη δραστηριότητα ως μέρος της Ενίσχυσης της Κοινωνικής Υποστήριξης και να επιλέξετε μια διαφορετική δραστηριότητα για το Ξεκινήστε, Συνεχίστε.

Ζητήστε από την ωφελούμενή σας να σας πει όσες περισσότερες πληροφορίες μπορεί για την Ενίσχυση της Κοινωνικής Υποστήριξης. Ακούστε τα παρακάτω:

- Οι διάφοροι τύποι υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένου του μοιράσματος προβλημάτων με άλλους, του ζητήματος πρακτικής βοήθειας, της σύνδεσης με μια συγκεκριμένη υπηρεσία για να λάβετε υποστήριξη ή πληροφορίες και αφιερώνοντας χρόνο με άλλους χωρίς απαραίτητα να μιλάτε για προβλήματα.
- Επιλέγοντας κάποιον που εμπιστεύονται.
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μοιράζοντας πρώτα μικρά κομμάτια πληροφοριών.

Μπορείτε επίσης να αναγνωρίσετε ότι μόλις η ΟΝΟΜΑ αρχίσει να αισθάνεται ότι αντιμετωπίζει καλύτερα τα προβλήματά της, μπορεί να είναι σε θέση να ανταποκριθεί υποστηρικτικά στο σύζυγό της.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ:

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΔΠ+

Το Πρωτόκολλο Παρέμβασης ΔΠ+ είναι ένας οδηγός για κάθε μια συνεδρία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι βοηθοί ενώ βρίσκονται σε συνεδρία με ωφελούμενους. Περιλαμβάνει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται ένας βοηθός για να ολοκληρώσει κάθε συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των βασικών σημείων που πρέπει να κοινοποιηθούν για τη διδασκαλία μιας στρατηγικής, καθώς και βοηθητικών σεναρίων. Τα βοηθητικά σεναρία είναι προτάσεις για το πώς να εξηγήσετε ή να διδάξετε μια στρατηγική. Αν και δεν χρειάζεται να πείτε ακριβώς τι υπάρχει στα σεναρία, συνιστάται να τα τηρείτε πιστά, καθώς γράφτηκαν με τρόπο που έχει σκοπό να βοηθήσει τους ωφελούμενους να κατανοήσουν τις στρατηγικές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αξιολόγηση πριν από τη παρέμβαση ΔΠ+ θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί σε ξεχωριστό ραντεβού, περίπου 1-2 εβδομάδες πριν από την πρώτη συνεδρία της παρέμβασης ΔΠ+.

Συνεδρία 1

Στόχοι συνεδρίας:

1. Εισαγωγές/Συστάσεις και εμπιστευτικότητα (5 λεπτά)
2. Αξιολόγηση PSYCHLOPS κατά τη διάρκεια της παρέμβασης και γενική ανασκόπηση (10 λεπτά)
3. Τι είναι η ΔΠ+; (20 λεπτά)
4. Κατανοώντας τις αντιξοότητες (30 λεπτά)
5. Διαχείριση του στρες (20 λεπτά)
6. Καθορισμός ασκήσεων εξάσκησης και τερματισμός της συνεδρίας (5 λεπτά)

1. Συστάσεις και εμπιστευτικότητα (5 λεπτά)

Συστήνετε τον εαυτό σας στον ωφελούμενο.

Υπενθυμίζετε την εμπιστευτικότητα στον ωφελούμενο.

Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε:



Το όνομά μου είναι (όνομα) και είμαι (αναφέρετε τον τίτλο του ρόλου σας, όπως επαγγελματίας υγείας ή κοινωνικός λειτουργός). Θα συνεργαστώ μαζί σας τις επόμενες πέντε εβδομάδες, καθώς σας καθοδηγώ σε αυτήν την παρέμβαση. Πριν αρχίσουμε να μιλάμε για τη ΔΠ+ ή κάποιες από τις προσωπικές σας δυσκολίες, θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι όλα όσα λέτε στις συνεδρίες μας θα παραμείνουν εμπιστευτικά. Δεν μπορώ να πω σε κανέναν –συμπεριλαμβανομένης της οικογένειάς σας– τίποτα για όσα λέτε στις συνεδρίες. Η μόνη περίπτωση που μπορώ να μιλήσω σε κάποιον για εσάς είναι με τον επόπτη μου. Είναι κάποιος που είναι ειδικά εκπαιδευμένος και καθήκον του είναι να βεβαιωθεί ότι λαμβάνετε την καλύτερη βοήθεια από εμένα. Δεύτερον, εάν διατρέχετε πολύ σοβαρό κίνδυνο να βάλετε τέλος στη ζωή σας, πρέπει να μιλήσω με τον επόπτη μου για να μπορέσουμε να σας κρατήσουμε ασφαλή.

Πρόσθετοι διάλογοι για απάντηση σε συγκεκριμένες ερωτήσεις ωφελούμενων

- Εξήγηση της παρέμβασης (ποια προβλήματα θα αντιμετωπίσει):



Η ΔΠ+ είναι μια σύντομη παρέμβαση που στοχεύει να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε συναισθηματικά προβλήματα, όπως συναισθήματα απελπισίας, φόβου ή λύπης που είναι κοινά για άτομα που ζουν σε δύσκολες συνθήκες. Θα σας βοηθήσει επίσης να διαχειριστείτε πρακτικά προβλήματα, όπως η αναζήτηση εργασίας, η διαχείριση συγκρούσεων με άλλους κ.λπ.

- Τι αναμένεται από αυτούς: αξιολογήσεις (καθορίστε τον αριθμό των αξιολογήσεων που θα πραγματοποιήσετε, π.χ. αξιολογήσεις πριν, μετά και στη συνέχεια), παρακολούθηση πέντε συνεδριών, εργασίες εξάσκησης στο σπίτι (δηλαδή εξάσκηση των στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών).
- Εξηγήστε ότι δεν θα τους παρέχετε φάρμακα:



Στη ΔΠ+ δεν θα σας δώσουμε κανένα φάρμακο. Μας ενδιαφέρει να σας διδάξουμε πώς να χρησιμοποιείτε στρατηγικές για να σας βοηθήσουμε με τα συναισθηματικά και πρακτικά σας προβλήματα, που σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να παίρνετε φάρμακα.

- Εξηγήστε ότι δεν θα λάβουν καμία αποζημίωση/υλικό κέρδος από τη συμμετοχή:



Στη ΔΠ+ θα λάβετε βοήθεια από εμένα για να βελτιώσετε τα συναισθηματικά και πρακτικά σας προβλήματα. Δεν θα σας δώσουμε χρήματα ή οποιαδήποτε άλλη μορφή αποζημίωσης για τη συμμετοχή σας. Είναι η ΔΠ+ κάτι που θα σας ενδιέφερε ακόμα;

Σημείωση: Εάν μπορείτε να παρέχετε στον ωφελούμενο κάποια μορφή αποζημίωσης (π.χ. έξοδα μετακίνησης), τότε προσδιορίστε το σε αυτόν.

2. Διεξαγωγή πρωτοκόλλου αξιολόγησης PSYCHLOPS κατά τη διάρκεια της παρέμβασης (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β, 5-10 λεπτά)

3. Τι είναι η ΔΠ+; (20 λεπτά)

Βασικά σημεία που πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Οι στρατηγικές ΔΠ+ βοηθούν στη διαχείριση πρακτικών προβλημάτων (π.χ. ανεργία, προβλήματα στέγασης, οικογενειακές συγκρούσεις) και συναισθηματικών προβλημάτων (αισθήματα θλίψης, απελπισίας, ανησυχίας, στρες κ.λπ.).
- Πέντε εβδομαδιαίες συνεδρίες.
- 90 λεπτά για κάθε συνεδρία.
- Διδάσκονται τέσσερις στρατηγικές.
- Η ΔΠ+ λειτουργεί καλύτερα εάν οι ωφελούμενοι ολοκληρώνουν κάθε συνεδρία.
- Για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη ΔΠ+, οι ωφελούμενοι θα πρέπει να ακολουθούν τις τακτικές μεταξύ των συνεδριών.



Θα συνεργαστούμε για να μάθετε μερικές στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις δυσκολίες που μου είπατε σήμερα. Συμπεριλαμβανομένης της σημερινής συνεδρίας, θα γίνουν πέντε συνεδρίες. Οι συνεδρίες θα γίνονται μία φορά την εβδομάδα και θα διαρκούν έως και 90 λεπτά. Σε αυτές τις συνεδρίες θα σας διδάξω τις διάφορες στρατηγικές και θα έχουμε χρόνο να τις εξασκήσουμε επίσης. Μεταξύ των συναντήσεών μας θα σας ενθαρρύνω να ακολουθήσετε αυτές τις στρατηγικές, ώστε να αρχίσετε να κάνετε αλλαγές στα προβλήματα της ζωής σας και να μάθετε πώς να γίνετε βοηθός του εαυτού σας.

Οι στρατηγικές που θα σας διδάξω θα σας βοηθήσουν να μειώσετε και να διαχειριστείτε τα προβλήματα που μου είπατε ότι σας προκαλούν τη μεγαλύτερη δυσφορία. (Προσδιορίστε ποια είναι αυτά τα προβλήματα για τον ωφελούμενο.) Θα σας διδάξω στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε πρακτικά προβλήματα, να βελτιώσετε τη δραστηριότητά σας, να μειώσετε τα συναισθήματα άγχους και στρες και να βελτιώσετε την υποστήριξή σας. Καθεμία από αυτές τις στρατηγικές έχει βρεθεί ότι είναι πολύ χρήσιμη για άτομα σε καταστάσεις παρόμοιες με τη δική σας.

Η παρέμβαση λειτουργεί καλύτερα εάν έρχεστε σε κάθε συνεδρία για τις επόμενες αρκετές εβδομάδες. Καταλαβαίνω, ωστόσο, ότι μπορεί να είναι δύσκολο να έρθετε στις συνεδρίες εάν αισθάνεστε πολύ άγχος ή κατάθλιψη, ή ίσως δεν είστε καλά σωματικά ή έχετε οικογενειακές ή κοινοτικές υποχρεώσεις. Θα ήθελα να συμφωνήσω μαζί σας ότι θα μιλήσετε μαζί μου για αυτό,²⁹ αντί να μην εμφανίζεστε ή να αποφεύγετε τις συνεδρίες. Αυτό σας το λέω, γιατί θέλω να αξιοποιήσετε στο έπακρο τον χρόνο μας μαζί. Και δεν θέλω να αισθάνεστε άβολα να μου μιλάτε για προβλήματα με την παρουσία σας στις συνεδρίες. Δεν θα θυμώσω ούτε θα στενοχωρηθώ. Πώς σας φαίνεται αυτό; Βλέπετε δυσκολίες με το να έρθετε σε όλες τις συνεδρίες;

Εάν ο ωφελούμενος έχει πει ότι μπορεί να έχει προβλήματα με τη συμμετοχή σε όλες τις συνεδρίες, αφιερώστε λίγο χρόνο στη διαχείριση αυτών των προβλημάτων, π.χ. επιλέξτε μια καλύτερη τοποθεσία, ώρα, ημέρα και ούτω καθεξής.

²⁹ Θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τον τρόπο με τον οποίο ο ωφελούμενος επικοινωνεί μαζί σας ανάλογα με το τοπικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, ο ωφελούμενος μπορεί να μην μπορεί να σας τηλεφωνήσει και γι' αυτό θα πρέπει να βρείτε άλλες λύσεις.

Καλοί και λιγότερο καλοί λόγοι για συμμετοχή στη ΔΠ+

Επιλέξτε 1-2 ερωτήσεις από τον παρακάτω πίνακα για να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να σκεφτεί τους καλούς και λιγότερο καλούς λόγους για να συμμετάσχει στη ΔΠ+.

Καλοί Λόγοι για να Συμμετέχετε στη ΔΠ+ (Πλεονεκτήματα)	Λιγότερο Καλοί Λόγοι για να Συμμετέχετε στη ΔΠ+ (Μειονεκτήματα)
«Πολλοί άνθρωποι επωφελήθηκαν από αυτή την παρέμβαση.»	«Καταλαβαίνω επίσης ότι μπορεί να αποτελεί μια πρόκληση για κάποιους ανθρώπους το να συμμετέχουν σε μια τέτοια παρέμβαση.»
<ul style="list-style-type: none">• Τι πιστεύετε ότι θα αποκομίσετε προσωπικά από τη ΔΠ+;• Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί στη ζωή σας εάν συμμετέχετε στη ΔΠ+;• Τι πιστεύετε ότι θα μπορείτε να κάνετε που δεν μπορείτε να κάνετε τώρα;<ul style="list-style-type: none">- Οικιακές εργασίες (π.χ. καθάρισμα, μαγείρεμα)- Αυτο-φροντίδα (π.χ. να σηκωθείτε από το κρεβάτι, μπάνιο, ντύσιμο)- Ευχάριστες δραστηριότητες (π.χ. να περνάτε χρόνο με φίλους, κέντημα, εκτροφή πουλερικών)• Εάν τα συναισθηματικά σας προβλήματα μειωθούν, πώς μπορεί αυτό να είναι καλό για άλλους τομείς στη ζωή σας;<ul style="list-style-type: none">- Π.χ. τις σχέσεις σας, τη δουλειά σας, τις υποχρεώσεις σας• Πώς μπορεί να φαίνεται η καθημερινή σας ζωή εάν βελτιωθεί η συναισθηματική σας ευεξία;	<ul style="list-style-type: none">• Ποια είναι μερικά προβλήματα για εσάς όσον αφορά τη συμμετοχή σας στη ΔΠ+;• Τι θα πρέπει να αφήσετε ή να χάσετε εάν συμμετέχετε στη ΔΠ+;• Η ΔΠ+ θα μειώσει τον χρόνο σας με την οικογένειά σας;• Η παρέμβαση θα σας απομακρύνει από άλλα σημαντικά καθήκοντα;• Παραδείγματα:<ul style="list-style-type: none">- Χρόνος μακριά από τις οικιακές εργασίες- Οργάνωση φροντίδας παιδιών- Καθημερινή δουλειά- Στέρξη προσωπικού χρόνου- Πρέπει να ταξιδέψετε κάποια απόσταση για να συμμετέχετε στις συνεδρίες της ΔΠ+

Συνοψίστε τους καλούς και λιγότερο καλούς λόγους για να συμμετάσχει κανείς στη ΔΠ+



Επομένως, ενώ μπορεί να υπάρχουν μερικοί λιγότερο καλοί λόγοι για να συμμετάσχετε σε αυτήν την παρέμβαση (αναφέρετε τα συγκεκριμένα παραδείγματα που δίνει ο ωφελούμενος από τον πίνακα «Καλοί και λιγότερο καλοί λόγοι»), φαίνεται ότι υπάρχουν περισσότερα οφέλη για εσάς αυτήν τη στιγμή (καθορίστε παραδείγματα ωφελομένων). Είναι αυτό σωστό; Τώρα λοιπόν που καταλάβατε λίγο περισσότερο την παρέμβαση, είναι κάτι στο οποίο θα θέλατε να δεσμευτείτε σήμερα; Θα τονίσω επίσης ότι ακόμα κι αν δεσμευτείτε σε αυτό σήμερα, είναι εθελοντικό. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να εγκαταλείψετε την παρέμβαση ανά πάσα στιγμή, εάν το επιλέξετε.

4. Κατανοώντας την αντιξοότητα (30 λεπτά)

Στόχοι:

1. Να παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειες αντιδράσεις σε αντιξοότητες.
2. Να ομαλοποιήσετε τις αντιδράσεις του ωφελούμενου στο πλαίσιο της κατάστασής του, καθώς πολλοί ωφελούμενοι ανησυχούν ότι οι αντιδράσεις τους είναι σημάδι αδυναμίας ή ότι είναι άρρωστοι ή τρελαίνονται.
3. Να συζητήσετε πώς η ΔΠ+ έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τον ωφελούμενο να διαχειριστεί και να ξεπεράσει αυτά τα προβλήματα μαθαίνοντας αποτελεσματικές στρατηγικές.

Βασικά σημεία που πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Με τον όρο «Αντιξοότητες» εννοούμε οποιαδήποτε αγχωτική ή δύσκολη εμπειρία ζωής.
– Για παράδειγμα, η διαβίωση σε συνθήκες φτώχειας, η ασθένεια ή ο θάνατος κάποιου κοντινού προσώπου, η έκθεση σε φυσικές καταστροφές ή πόλεμο.
- Οι άνθρωποι θα βιώσουν μια σειρά από διαφορετικές αντιδράσεις στις αντιξοότητες.
– Για παράδειγμα, έντονος φόβος, απελπισία, υπερβολική θλίψη, κούραση, έντονοι πονοκέφαλοι.
- Αυτά τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις προκαλούν προβλήματα στη ζωή των ανθρώπων.
– Για παράδειγμα, αδυναμία να σηκωθούν από το κρεβάτι, δυσκολίες στην ολοκλήρωση καθημερινών υποχρεώσεων ρουτίνας, όπως οι δουλειές του σπιτιού, σύγκρουση με την οικογένεια, δεν βγαίνουν έξω ή δεν απολαμβάνουν πια ευχάριστες δραστηριότητες.
- Για τους περισσότερους ανθρώπους αυτές οι αντιδράσεις μειώνονται με την πάροδο του χρόνου.
- Για μερικούς ανθρώπους, όμως, αυτά τα συναισθήματα εμμένουν.
- Η εκμάθηση στρατηγικών για τη διαχείριση αυτών των συναισθημάτων μπορεί να είναι χρήσιμη.



Θα ήθελα να αφιερώσω λίγο χρόνο τώρα μιλώντας μαζί σας σχετικά με το γιατί μπορεί να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα για τα οποία μόλις μιλήσαμε και πώς αυτή η παρέμβαση μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε και να ξεπεράσετε αυτού του είδους τα προβλήματα.

Όταν οι άνθρωποι ζουν σε δύσκολες συνθήκες και βιώνουν στρεσογόνα γεγονότα, οι περισσότεροι συνήθως βιώνουν μια σειρά από διαφορετικά συναισθήματα, όπως έντονο φόβο, πένθος, ακραία θλίψη ή υπερβολική απελπισία. Μερικοί άνθρωποι περιγράφουν ακόμη και ότι δεν αισθάνονται καθόλου συναισθήματα ή αισθάνονται μουνδιασμένοι συναισθηματικά. Ή τα συναισθήματα που περιγράψατε, όπως (αναφέρετε μερικά από τα κύρια συναισθήματα που αναφέρθηκαν προηγουμένως), είναι επίσης κοινά.

Υπάρχει λόγος που οι άνθρωποι αντιδρούν έτσι. Το σώμα μας είναι σχεδιασμένο για να μας κρατά ζωντανούς σε καταστάσεις που απειλούν τη ζωή. Έτσι, όταν πιστεύουμε ότι κινδυνεύουμε, το σώμα μας μπορεί να ανταποκριθεί όντας με το να είναι υπερβολικά σε επιφυλακή —αυτό συμβαίνει έτσι ώστε να μπορούμε να προσέχουμε τον κίνδυνο και να τον αποφύγουμε. Ή η καρδιά μας μπορεί να χτυπά πολύ γρήγορα, η αναπνοή μας μπορεί να επιταχύνει, μπορεί να νιώθουμε ένταση κ.λπ. Αυτές οι αντιδράσεις μάς βοηθούν να τρέξουμε ή να πολεμήσουμε αν χρειαστεί.

Για πολλούς ανθρώπους, αυτά τα προβλήματα και οι αντιδράσεις υποχωρούν με την πάροδο του χρόνου. Αλλά για κάποιους, αυτά τα συναισθήματα συνεχίζονται. Στη συνέχεια, μπορούν να εμποδίσουν το να μπορούμε να κάνουμε τα πράγματα που πρέπει να κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή, όπως δουλεύει στο σπίτι ή στο επάγγελμά μας. Για παράδειγμα, τα μακροχρόνια συναισθήματα σοβαρής θλίψης μπορεί να αναγκάσουν τους ανθρώπους να απομονωθούν από την οικογένεια και τα μέλη της κοινότητας. Τα αισθήματα απελπισίας μπορούν να σταματήσουν κάποιον να κάνει σημαντικά καθήκοντα για την επιβίωση.

(Εάν είναι δυνατόν, δώστε ένα παράδειγμα για το πώς τα προβλήματα του ωφελούμενου έχουν προκαλέσει προβλήματα στη ζωή του.) Η όπως περιγράψατε....

Σε οποιοδήποτε από αυτά τα παραδείγματα, είναι σαφές πώς με την πάροδο του χρόνου αυτά τα συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν πολλές διαταραχές στη ζωή κάποιου. Στη ΔΠ+, έχουμε στρατηγικές για να σας βοηθήσουμε να νιώσετε καλύτερα. Πιστεύω ότι οι στρατηγικές που θα σας διδάξω τις επόμενες εβδομάδες θα είναι αρκετές για να σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα.

Έτσι, η πρώτη πληροφορία που θα ήθελα να μάθετε σήμερα είναι ότι πολλοί άνθρωποι στην περίπτωσή σας αντιμετωπίζουν συναισθηματικές και πρακτικές δυσκολίες. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε δεν είναι σημάδι ότι είστε αδύναμοι και δεν φταίτε εσείς για αυτό που βιώνετε. Στην πραγματικότητα, το να έχετε επιβιώσει από πολύ δύσκολες εμπειρίες λέει κάτι για το πόσο αξιόλογος είστε. Είστε επίσης γενναίος που συζητάτε τις εμπειρίες σας μαζί μου. Πιστεύω ότι αυτό είναι σημαντικό για να βοηθήσετε να βελτιωθεί η ζωή σας. Είναι επίσης σημαντικό για τη ζωή και το μέλλον της οικογένειάς σας και την κοινότητά σας. Συμμετέχοντας πλήρως σε αυτή την παρέμβαση, μπορείτε να περιμένετε ότι πιθανότατα θα νιώσετε καλύτερα και θα μπορείτε να συμμετέχετε στη ζωή της οικογένειάς σας και της κοινότητάς σας καλύτερα απ' ό,τι αυτήν τη στιγμή.

5. Διαχείριση Στρες (20 λεπτά)

Στόχοι:

1. Να προσκαλέσετε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο στο δωμάτιο εάν ο ωφελούμενος θα ήθελε να είναι παρόντες.
2. Να δώσετε πληροφορίες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους είναι χρήσιμη η διαχείριση του άγχους.
3. Να συσχετίσετε το σκεπτικό ειδικά με τα προβλήματα του ωφελούμενου (π.χ. άγχος, ένταση, σωματικά συμπτώματα).
4. Να δώσετε οδηγίες για το πώς να κάνετε αργή αναπνοή.
5. Να επιτρέψετε στον ωφελούμενο να εξασκηθεί.

Βασικά σημεία που πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Μία από τις κοινές αντιδράσεις στις αντιξοότητες είναι το άγχος.
- Το άγχος μπορεί να επηρεάσει το σώμα μας βραχυπρόθεσμα (π.χ. η αναπνοή και ο καρδιακός μας ρυθμός μπορεί να επιταχυνθούν σε μια κατάσταση όπου νιώθουμε άγχος ή φόβο) και μακροπρόθεσμα (π.χ. με την πάροδο του χρόνου το άγχος μπορεί να μας προκαλέσει πονοκεφάλους, δυσφορία ή πόνο στο σώμα).
- Επιλογή χρήσης μεταφοράς:
Χρησιμοποιήστε ένα στήριγμα όταν δίνετε μια μεταφορά (π.χ. ένα κουβάρι από μαλλί, κλωστή ή πετονιά).
– Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να είναι σαν ένα κουβάρι από μαλλί (δείξτε). Αν αγνοήσουμε αυτά τα συναισθήματα και συνεχίσουμε τη ζωή, το κουβάρι μπορεί να μπερδευτεί ακόμα περισσότερο (μπλέξτε το μαλλί λίγο παραπάνω). Αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και άλλα σωματικά προβλήματα. Η στρατηγική που θα σας διδάξω σήμερα θα σας βοηθήσει να ξετυλίξετε το κουβάρι.
– Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να είναι λίγο σαν ένα ελατήριο ή ένα πηνίο. Με τον καιρό το ελατήριο γίνεται όλο και πιο σφιχτό – και αυτό γίνεται άβολο. Η στρατηγική που θα σας διδάξω σήμερα θα σας βοηθήσει να ξετυλίξετε αυτό το σφιχτό ελατήριο.

Βήματα να ακολουθηθούν:

1. Εκπαιδεύστε: Η διαχείριση του άγχους βοηθά να χαλαρώσει το σώμα και να ηρεμήσει το μυαλό για να μειώσει το άγχος.
2. Παροτρύνετε τον ωφελούμενο να απελευθερώσει οποιαδήποτε ένταση στο σώμα του (κουνήστε τα χέρια και τα πόδια, τεντώστε τους ώμους προς τα πίσω κ.ο.κ.).
3. Θα τους διδάξετε μια άσκηση αργής αναπνοής.
4. Να φανταστούν ένα μπαλόνι μέσα στο στομάχι και ο στόχος τους είναι να φουσκώσουν το μπαλόνι (δείξτε ένα πραγματικό μπαλόνι εάν είναι δυνατόν).
 - Δηλαδή, το στομάχι θα διαστέλλεται όταν εισπνέουν.
 - Στόχος μας είναι να μην αναπνέουμε με το στήθος (οι αναπνοές μας είναι πιο ρηχές από το στήθος).
 - Η τοποθέτηση ενός χεριού στο στομάχι και του ενός χεριού στο στήθος μπορεί να βοηθήσει τους ωφελούμενους να βεβαιωθούν ότι αναπνέουν από το στομάχι και όχι από το στήθος.
5. Δείξτε την στομαχική αναπνοή στον ωφελούμενο και στη συνέχεια ζητήστε του να το δοκιμάσει μόνος του για 2 λεπτά.
6. Προσκαλέστε τον ωφελούμενο να επικεντρωθεί στην επιβράδυνση της αναπνοής μόλις μπορέσει να αναπνεύσει από το στομάχι του.
 - Μετρήστε 1, 2, 3 (χρονισμένο σε δευτερόλεπτα) για να εισπνεύσετε και 1, 2, 3 για να εκπνεύσετε.
7. Εξασκηθείτε για τουλάχιστον δύο λεπτά ενώ μετράτε δυνατά για τον ωφελούμενο.
8. Συνεχίστε την εξάσκηση για τουλάχιστον τρία λεπτά χωρίς να μετράτε δυνατά (ζητήστε από τον ωφελούμενο να μετρήσει νοερά ή να ακολουθήσει τον ήχο ενός ρολογιού ή άλλου ρυθμού).
9. Συζητήστε τις εμπειρίες του ωφελούμενου στη συνέχεια και διαχειριστείτε τυχόν δυσκολίες που είχαν.



Πολλοί άνθρωποι που εκτίθενται σε αντιξοότητες, κινδύνους και στρεσογόνα γεγονότα της ζωής παραπονιούνται ότι αισθάνονται κυριευμένοι από το συναισθηματική δυσφορία και το άγχος. Για κάποιους αυτό μπορεί να σημαίνει ότι κατακλύζονται συνεχώς από αγχωτικές σκέψεις. Άλλοι μπορεί να βιώσουν άγχος ή ανησυχία με πολύ σωματοποιημένο τρόπο – μπορεί να νιώθουν ένταση ή στενοχώρια όλη την ώρα, να αναπνέουν πολύ γρήγορα ή ότι η καρδιά τους να χτυπά πολύ πιο γρήγορα από το κανονικό. Εάν βιώνετε οποιαδήποτε από αυτές τις αισθήσεις, αρχικά είναι πολύ σημαντικό για σας να γνωρίζετε ότι είναι ασφαλές για το σώμα σας να αντιδρά έτσι.

Στην πραγματικότητα, το σώμα σας σχεδιάστηκε για να το κάνει αυτό. Εάν υπήρχε πραγματική απειλή για τη ζωή σας, αυτές οι σωματικές αντιδράσεις έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να ανταποκριθείτε – με άλλα λόγια, θα μπορούσατε είτε να τρέξετε πολύ γρήγορα είτε να αντεπιτεθείτε. Αλλά δυστυχώς, για εσάς αυτές οι σωματικές αισθήσεις είναι πολύ άβολες και δεν είναι απαραίτητες όταν δεν βρίσκεστε σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Αυτές οι αισθήσεις μπορεί να είναι λίγο σαν ελατήριο ή πηνίο. Με τον καιρό το ελατήριο γίνεται όλο και πιο σφιχτό – και αυτό γίνεται άβολο. Η στρατηγική που θα σας διδάξω σήμερα θα σας βοηθήσει να ξετυλίξετε αυτό το σφιχτό ελατήριο. Αυτό μπορεί να μην συμβεί αμέσως, αλλά με πολλή εξάσκηση το ελατήριο θα ξετυλιχθεί σταδιακά μέχρι να νιώσετε πιο χαλαροί και πιο ήρεμοι.

Θα σας διδάξω πώς να αναπνέετε με τρόπο που θα χαλαρώνει το σώμα και το μυαλό σας. Θα χρειαστεί λίγη εξάσκηση για να νιώσετε πραγματικά τα οφέλη της, επομένως θα την εξασκούμε στο τέλος κάθε συνεδρίας.

Ο λόγος που αυτή η στρατηγική εστιάζει στην αναπνοή είναι επειδή όταν αισθανόμαστε άγχος η αναπνοή μας συχνά γίνεται πιο ρηχή και επιταχύνεται. Αυτό προκαλεί πολλά από τα άλλα δυσάρεστα συναισθήματα που ανέφερα προηγουμένως, όπως το αίσθημα έντασης. Έτσι, για να αλλάξετε συναισθήματα όπως η ένταση, είναι χρήσιμο να αλλάξετε την αναπνοή σας.

Πριν ξεκινήσουμε, θέλω να χαλαρώσετε λίγο το σώμα σας. Κουνήστε τα χέρια και τα πόδια σας και αφήστε τα να χαλαρώσουν. Γυρίστε τους ώμους σας προς τα πίσω και μετακινήστε απαλά το κεφάλι σας από τη μία πλευρά στην άλλη.

Τώρα, τοποθετώντας τα χέρια σας στο στομάχι σας (κοιλιά), θέλω να φανταστείτε ότι έχετε ένα μπαλόνι στο στομάχι σας και όταν εισπνέετε θα φουσκώσετε αυτό το μπαλόνι, έτσι ώστε το στομάχι σας να επεκταθεί. Και όταν εκπνέετε, ο αέρας στο μπαλόνι θα σβήσει και έτσι το στομάχι σας θα ξεφουσκώνει. Προσέξτε εμένα πρώτα. Θα εκπνεύσω πρώτα για να βγάλω όλο τον αέρα από το στομάχι μου. (Δείτε την αναπνοή από το στομάχι – προσπαθήστε να υπερβάλλετε την ώθηση προς τα έξω και προς τα μέσα του στομάχου σας. Κάντε αυτό για τουλάχιστον πέντε αναπνοές.)

Εντάξει, τώρα προσπαθήστε να αναπνεύσετε από το στομάχι σας μαζί μου. Θυμηθείτε ότι ξεκινάμε εκπνεύοντας μέχρι να βγει όλος ο αέρας και μετά εισπνεύστε. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να εισπνεύσετε από τη μύτη σας και να εκπνεύσετε από το στόμα σας. (Ασκηθείτε με τον ωφελούμενο για τουλάχιστον δύο λεπτά.)

Υπέροχα! Τώρα το δεύτερο βήμα είναι να επιβραδύνετε τον ρυθμό της αναπνοής σας. Έτσι, θα χρειαστούμε τρία δευτερόλεπτα για να εισπνεύσουμε και τρία δευτερόλεπτα για να εκπνεύσουμε. Θα μετρήσω για εσάς.

Εντάξει, λοιπόν, εισπνεύστε, 1, 2, 3. Και εκπνεύστε, 1, 2, 3. Παρατηρείτε πόσο αργά μετρώ; (Επαναλάβετε αυτό για περίπου δύο λεπτά.)

Αυτό είναι υπέροχο. Τώρα, όταν εξασκείστε μόνοι σας, μην ανησυχείτε πολύ για την προσπάθεια να κρατήσετε ακριβώς τα τρία δευτερόλεπτα. Απλώς προσπαθήστε να επιβραδύνετε την αναπνοή σας – να θυμάστε ότι, όταν είστε αγχωμένοι, θα αναπνέετε γρήγορα.

Εντάξει, λοιπόν, προσπαθείτε μόνοι σας για τα επόμενα λεπτά.

Αφήστε τον ωφελούμενο να εξασκηθεί προσπαθώντας να επιβραδύνει την αναπνοή του μόνος του για τουλάχιστον δύο λεπτά. Προσπαθήστε να μετρήσετε τις αναπνοές τους μέσα και έξω, ώστε να κρίνετε αν το κάνουν πολύ γρήγορα. Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο μιλώντας για τυχόν δυσκολίες που είχαν.



Εντάξει, πώς ήταν που το κάνατε μόνος σας; Ήταν πιο δύσκολο να προσπαθήσετε να διατηρήσετε την αναπνοή σας σε πιο αργό ρυθμό;

Χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση του στρες

Οι ωφελούμενοι μπορεί να παρουσιάσουν μια σειρά από διαφορετικά προβλήματα όταν προσπαθούν να εξασκηθούν μόνι τους στην αργή αναπνοή. Παρακάτω είναι μια λίστα με κοινά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν. Πάντα να μιλάτε με τον επόπτη σας για το πώς να διαχειριστείτε τυχόν προβλήματα ή παράπονα που έχει ένας ωφελούμενος με την εφαρμογή οποιασδήποτε στρατηγικής.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΛΥΣΗ
Ο ωφελούμενος ανησυχεί πολύ για τη σωστή αναπνοή (π.χ. διατήρηση των τριών δευτερολέπτων μέσα και έξω, αναπνοή από το στομάχι τους).	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να μην ανησυχεί για το αν ακολουθεί ακριβώς τις οδηγίες. • Βοηθήστε τον να κατανοήσει ότι ο κύριος στόχος είναι απλά να επιβραδύνει την αναπνοή του με τον τρόπο που του ταιριάζει καλύτερα, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι δεν τηρεί τη μέτρηση μέχρι το τρία ή ακόμη και αν δεν αναπνέει από το στομάχι. • Μόλις μάθει πώς να επιβραδύνει την αναπνοή του, μπορεί να προσπαθήσει να χρησιμοποιήσει το μέτρημα ή την αναπνοή από το στομάχι
Ο ωφελούμενος δεν μπορεί να επιβραδύνει την αναπνοή του όταν βρίσκεται στο αποκορύφωμα του άγχους ή του στρες του.	<ul style="list-style-type: none"> • Πείτε στον ωφελούμενο ότι αυτό θα ήταν πολύ δύσκολο για οποιονδήποτε να το κάνει αμέσως, ακόμη και ένας βοηθός. • Περάστε λίγο χρόνο βοηθώντας τον ωφελούμενο να εντοπίσει πρώιμα σημάδια ότι αρχίζει να νιώθει αγχωμένος ή στρεσαρισμένος ώστε να μπορεί να αρχίσει αργή αναπνοή νωρίτερα. • Αν αυτό είναι πολύ δύσκολο, βοηθήστε τον να προγραμματίσει συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας για να εξασκηθεί στην αργή αναπνοή, ώστε να μάθει πώς να την χρησιμοποιεί προτού αγχωθεί πολύ.
Η εστίαση στην αναπνοή κάνει τον ωφελούμενο να επιταχύνει την αναπνοή του και να αισθανθεί περισσότερο αγχωμένος.	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθήστε τον να επικεντρωθεί στο ρυθμό ενός ρολογιού και να αναπνέει στον ρυθμό του ρολογιού (ή στον μουσικό ρυθμό ενός τραγουδιού) και όχι να επικεντρώνεται μόνο στην αναπνοή
Μπορεί επίσης να βιώσει αισθήματα ζαλάδας ή ζάλης, ή να αισθάνεται ότι χάνει τον έλεγχο.	<ul style="list-style-type: none"> • Υπενθυμίστε του ότι αυτές οι αισθήσεις είναι ασφαλείς και δεν χάνει τον έλεγχο. • Ενθαρρύνετε τον να επικεντρωθεί μόνο στο να βγάξει όλο τον αέρα έξω (μόνο στην εκπνοή), αφήνοντας την εισπνοή να έρθει φυσικά (ή από μόνη της). • Τότε, μπορεί να επιστρέψει στην εστίαση της συνολικής διαδικασίας της αναπνοής (εισπνοή και εκπνοή).

6. Εξάσκηση στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών και λήξη της συνεδρίας (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να εξασκήσει στην άσκηση την αργή αναπνοή όσο πιο τακτικά γίνεται. Συζητήστε την κατάλληλη στιγμή για να εξασκήσουν αυτή την τεχνική – δηλαδή όταν δεν θα τον ενοχλήσει κανείς ή δεν θα έχει πολλούς περισπασμούς.

Μιλήστε για το πώς ο ωφελούμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει υπενθυμίσεις για να κάνει αργή αναπνοή. Μερικές ιδέες περιλαμβάνουν:

- Χρήση ειδοποιήσεων σε κινητό τηλέφωνο.
- Προγραμματισμός εργασιών ώστε να συμπίπτουν με τις δραστηριότητες της κοινότητας ή τις ώρες γευμάτων.
- Να του το υπενθυμίζει κάποιος φίλος ή μέλος της οικογένειας.

Συνεδρία 2

Στόχοι συνεδρίας:

1. Αξιολόγηση PSYCHLOPS κατά την παρέμβαση και γενική ανασκόπηση (5 λεπτά).
2. Εισαγωγή στη στρατηγική Διαχείρισης Προβλημάτων και αντιμετώπιση του κύριου προβλήματος του ωφελούμενου (70 λεπτά).
3. Εξάσκηση της στρατηγικής Διαχείριση Του Στρες (10 λεπτά).
4. Καθορισμός ασκήσεων εξάσκησης και ολοκλήρωση της συνεδρίας (5 λεπτά).

1. Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια των ΔΠ+ και γενική ανασκόπηση (5 λεπτά)

Δώστε στον ωφελούμενο την αξιολόγηση PSYCHLOPS (έκδοση κατά την παρέμβαση, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β). Χρησιμοποιώντας τις απαντήσεις του, αφιερώστε τα πρώτα λεπτά κάνοντας μια ανασκόπηση της προηγούμενης εβδομάδας. Επίσης, συμπεριλάβετε μια σύντομη ανασκόπηση της εξάσκησης της αργής αναπνοής. Συζητήστε και προσπαθήστε να ξεπεράσετε τυχόν δυσκολίες που μπορεί να είχε σχετικά με αυτή τη στρατηγική.

Εξετάστε και συζητήστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να είχε σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.








Εξετάστε και συζητήστε την εμπειρία του με την εξάσκηση της στρατηγικής της Διαχείρισης του Στρες κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας. Ανατρέξτε στον πίνακα με τις «Χρήσιμες συμβουλές» στη Συνεδρία 1 για να ανταποκριθείτε σε τυχόν δυσκολίες που αντιμετώπισε.

2. Διαχείριση Προβλημάτων (70 λεπτά)

Στόχοι:

1. Παροχή πληροφοριών σχετικά με το πώς είναι χρήσιμη η Διαχείριση Προβλημάτων.
2. Εκπαίδευση στα βήματα αυτής της στρατηγικής.
3. Εφαρμογή της στρατηγικής πάνω στο πρόβλημα που αναφέρθηκε κατά την αξιολόγηση ότι προκαλεί τις περισσότερες ανησυχίες (χρήση του εντύπου Διαχείριση Προβλημάτων – Παράρτημα Ε).
4. Δημιουργία ενός σχεδίου για την αντιμετώπιση του προβλήματος που μπορεί να εφαρμόσει ο ωφελούμενος κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (χρησιμοποιήστε το έντυπο ημερολογίου – Παράρτημα Ε).

Βήματα διαχείρισης προβλημάτων

Βήμα	Περιγραφή
<p>1. Κάντε λίστα με τα προβλημάτων</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Καταγράψτε τα προβλήματα ως επιλύσιμα (που μπορεί να επηρεαστούν ή να αλλάξουν) και ως μη επιλύσιμα (δεν μπορούν να επηρεαστούν ή να αλλάξουν).
<p>2. Διαλέξτε ένα πρόβλημα</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Επιλέξτε ένα ευκολότερο (επιλύσιμο) πρόβλημα, για να ξεκινήσετε με αυτό.
<p>3. Ορίστε</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Επιλέξτε τα στοιχεία του προβλήματος που είναι πρακτικά στη φύση τους και μπορούν να ελεγχθούν ή να επηρεαστούν σε κάποιο βαθμό. Κρατήστε την εξήγηση του προβλήματος όσο πιο συγκεκριμένη και όσο το δυνατόν συντομότερη. Προσπαθήστε να μην συμπεριλάβετε περισσότερα από ένα προβλήματα. Εάν ένα πρόβλημα έχει πολλά μέρη, σπάστε το και αντιμετωπίστε κάθε μέρος ξεχωριστά.
<p>4. Καταγιγισμός ιδεών</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Αρχικά, ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να σκεφτεί όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις στο πρόβλημα. Μην ανησυχείτε εάν οι λύσεις είναι καλές ή κακές σε αυτό το στάδιο. Σκεφτείτε τι μπορεί να κάνουν οι ωφελούμενοι μόνοι τους και επίσης σκεφτείτε άτομα που μπορούν να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν μέρη του προβλήματος. Λάβετε υπόψη τα υπάρχοντα προσωπικά δυνατά σημεία, πόρους ή υποστήριξη. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να βρει ιδέες αντί να του δώσετε απευθείας λύσεις (θυμηθείτε τη στρατηγική να ρωτήσετε τι θα έλεγε πρώτα σε έναν φίλο, εάν μπειτε στον πειρασμό να δώσετε συμβουλές).
<p>5. Αποφασίστε και διαλέξτε βοηθητικές στρατηγικές</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Από τη λίστα πιθανών λύσεων, επιλέξτε αυτές που είναι πιο βοηθητικές στο να επηρεάσουν το πρόβλημα. Οι βοηθητικές στρατηγικές έχουν πολύ λίγα μειονεκτήματα για τον ωφελούμενο ή άλλους. Μπορούν να εφαρμοστούν βοηθητικές στρατηγικές (π.χ. το άτομο έχει τα οικονομικά μέσα, άλλους πόρους ή την ικανότητα να βρει τη λύση). Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία λύσεις.
<p>6. Πλάνο δράσης</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Αναπτύξτε ένα λεπτομερές πλάνο για το πώς και πότε ο ωφελούμενος θα πραγματοποιήσει/βρει τις λύσεις. Βοηθήστε τους να επιλέξουν την ημέρα και την ώρα που θα το κάνουν. Βοηθήστε τους να επιλέξουν ποιες λύσεις θα δοκιμάσουν πρώτα εάν υπάρχουν περισσότερες από μία. Συζητήστε τους πόρους (π.χ. χρήματα, μεταφορές, άλλο άτομο κ.ο.κ.) που μπορεί να χρειαστούν για την εκτέλεση του πλάνου. Προτείνετε βοηθήματα υπενθυμίσεων στον ωφελούμενο να πραγματοποιήσει το πλάνο (σημειώσεις, ημερολόγιο, σχέδιο δραστηριοτήτων που συμπίπτουν με τα γεύματα ή άλλες εκδηλώσεις ρουτίνας).
<p>7. Ανασκόπηση</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό το βήμα πραγματοποιείται στην επόμενη συνεδρία, αφού ο ωφελούμενος προσπάθησε να πραγματοποιήσει το πλάνο. Συζητήστε τι έκαναν και τι επίδραση είχε αυτό στο αρχικό πρόβλημα. Συζητήστε τις δυσκολίες που είχαν κατά την εφαρμογή του πλάνου. Συζητήστε και σχεδιάστε τι μπορούν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα για να συνεχίσουν να επηρεάζουν και να διαχειρίζονται το πρόβλημα, δεδομένου ότι ολοκλήρωσαν την τελευταία εβδομάδα.

Εισαγωγή στη διαχείριση προβλημάτων



Σήμερα θα ξεκινήσουμε με το πρόβλημα που είπατε ότι σας προκαλεί τη μεγαλύτερη ανησυχία. (Ονομάστε το και ελέγξτε ότι ο ωφελούμενος εξακολουθεί να θέλει να εργαστεί πρώτα σε αυτό το πρόβλημα.)

Η αφετηρία μας σε οποιοδήποτε πρόβλημα είναι να αποφασίσουμε ποια μέρη του είναι πρακτικά. (Μπορεί να χρειαστεί να πείτε στον ωφελούμενο ποιο μέρος είναι πρακτικό την πρώτη φορά.)

Η στρατηγική που θα σας διδάξω σήμερα θα σας βοηθήσει με τα πρακτικά μέρη του προβλήματός σας. Ονομάζεται Διαχείριση Προβλημάτων. Στόχος μας είναι να δούμε ποια στοιχεία του προβλήματος μπορείτε να λύσετε ή να επηρεάσετε. Ίσως να μην είστε πάντα σε θέση να λύσετε ολόκληρο το πρόβλημα, αλλά μάλλον μπορείτε να το επηρεάσετε κάπως ή να αλλάξετε τον τρόπο που ανταποκρίνεστε στο πρόβλημα, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. (Προσδιορίστε τα αρνητικά συναισθήματα του ωφελούμενου).

Προχωρήστε σε καθένα από τα βήματα Διαχείρισης Προβλημάτων με τον ωφελούμενο. Φροντίστε να εξηγήσετε με σαφήνεια τον στόχο κάθε βήματος (χρησιμοποιήστε το έντυπο Διαχείριση προβλημάτων για να σας βοηθήσει).

3. Διαχείριση στρες (10 λεπτά)

Εξασκηθείτε στην αργή αναπνοή με τον ωφελούμενο. Βοηθήστε τους να ξεπεράσουν τυχόν προβλήματα που είχαν με τη στρατηγική όταν εξασκούσαν μόνοι τους (π.χ. εστίαση στην αναπνοή από το στομάχι ή εστίαση στην επιβράδυνση της αναπνοής κ.λπ.).

4. Εξάσκηση στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών και λήξη της συνεδρίας (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να πραγματοποιήσει το σχέδιο για τη Διαχείριση Προβλημάτων και να συνεχίσει να ασκεί τη Διαχείριση του Στρες. Δώστε τους το έντυπο Διαχείριση Προβλημάτων (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε) ώστε να θυμούνται πώς να ακολουθούν τα βήματα και το έντυπο ημερολογίου (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε) για να θυμούνται τι έχουν προγραμματίσει να κάνουν για την επόμενη εβδομάδα.

Συνεδρία 3

Στόχοι συνεδρίας:

1. Αξιολόγηση PSYCHLOPS κατά την παρέμβαση και γενική ανασκόπηση (5 λεπτά)
2. Ανασκόπηση της στρατηγικής Διαχείριση προβλημάτων (35 λεπτά)
3. Εισαγωγή της στρατηγικής *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (35 λεπτά)
4. Εξάσκηση στη στρατηγική Διαχείρισης του Στρες (10 λεπτά)
5. Καθορισμός εργασιών εξάσκησης και ολοκλήρωση της συνεδρίας (5 λεπτά)

1. Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ΔΠ+ και γενική ανασκόπηση (5 λεπτά)

Δώστε στον ωφελούμενο την αξιολόγηση PSYCHLOPS (έκδοση κατά την παρέμβαση, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β). Χρησιμοποιώντας τις απαντήσεις τους, αφιερώστε τα πρώτα λεπτά κάνοντας μια ανασκόπηση για την προηγούμενη εβδομάδα. Συζητήστε την πρόοδο σε οποιαδήποτε από τις στρατηγικές.

Εξετάστε και συζητήστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να είχαν σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.

Εξετάστε και συζητήστε την εμπειρία τους με την εξάσκηση στη Διαχείριση του Στρες την περασμένη εβδομάδα. Δείτε τον πίνακα «Χρήσιμες συμβουλές» στη Συνεδρία 1 για να απαντήσετε σε τυχόν δυσκολίες που είχαν.

Το μεγαλύτερο μέρος αυτής της συνεδρίας θα αφιερωθεί στην εξέταση των προσπαθειών του ωφελούμενου να πραγματοποιήσει σχέδια από τη Διαχείριση προβλημάτων (περίπου 35 λεπτά) και στην εισαγωγή στη στρατηγική *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (περίπου 35 λεπτά).

2. Ανασκόπηση Διαχείρισης προβλημάτων (35 λεπτά)

Όταν εξετάζετε τη Διαχείριση προβλημάτων, λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:

- Εάν ο ωφελούμενος δεν ολοκλήρωσε το σχέδιο δράσης του, συζητήστε τι τον εμπόδισε να το κάνει και τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα και να ολοκληρώσει τις εργασίες την επόμενη εβδομάδα (π.χ. σχεδιασμός εύρεσης χρόνου για την ολοκλήρωση αυτού που πρέπει να γίνει, ολοκλήρωση αυτού που πρέπει να γίνει με τη βοήθεια ενός αξιόπιστου ατόμου που θα βοηθήσει στην εύρεση διαφορετικών λύσεων και ούτω καθεξής).
- Συζητήστε τυχόν δυσκολίες ή εμπόδια που αντιμετώπισαν και τους έκαναν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούσαν να ολοκληρώσουν το σχέδιο δράσης τους.
- Για ωφελούμενους που ολοκλήρωσαν το σύνολο ή μέρος του σχεδίου δράσης, συζητήστε τα αποτελέσματα. Μιλήστε για το πώς αυτά τα αποτελέσματα αλλάζουν το αρχικό πρόβλημα. Επιστρέψτε στη στρατηγική διαχείρισης προβλημάτων για να αποφασίσετε για πιο χρήσιμες λύσεις (Βήμα 3 και μετά) για να συνεχίσετε να επηρεάζετε το πρόβλημα.
- Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να εφαρμόσει τη Διαχείριση Προβλημάτων σε άλλα προβλήματα που αντιμετωπίζει, είτε μόνος του (και συζητήστε την πρόοδο στην ενότητα ανασκόπησης κάθε συνεδρίας) είτε, εάν υπάρχει χρόνος, μπορείτε να ανατρέξετε μαζί του στα επτά βήματα της Διαχείρισης Προβλημάτων.

3. Ξεκινήστε, Συνεχίστε (35 λεπτά)

Στόχοι:

- Διδάξτε τον ωφελούμενο ότι οι αντιξοότητες μπορεί να κάνουν τους ανθρώπους να κολλήσουν σε έναν κύκλο χαμηλής διάθεσης και αδράνειας.
- Καθησυχάστε τον ωφελούμενο ότι τα προβλήματα με την κακή διάθεση και την αδράνεια δεν είναι ασυνήθιστα.
- Διδάξτε στον ωφελούμενο ότι αν δραστηριοποιηθεί μέσω του *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* μπορεί να σπάσει αυτόν τον κύκλο πεσμένης διάθεσης και αδράνειας.
- Το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* βελτιώνει τη διάθεση, κάτι που μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο σίγουροι για την επίλυση των πρακτικών προβλημάτων τους.

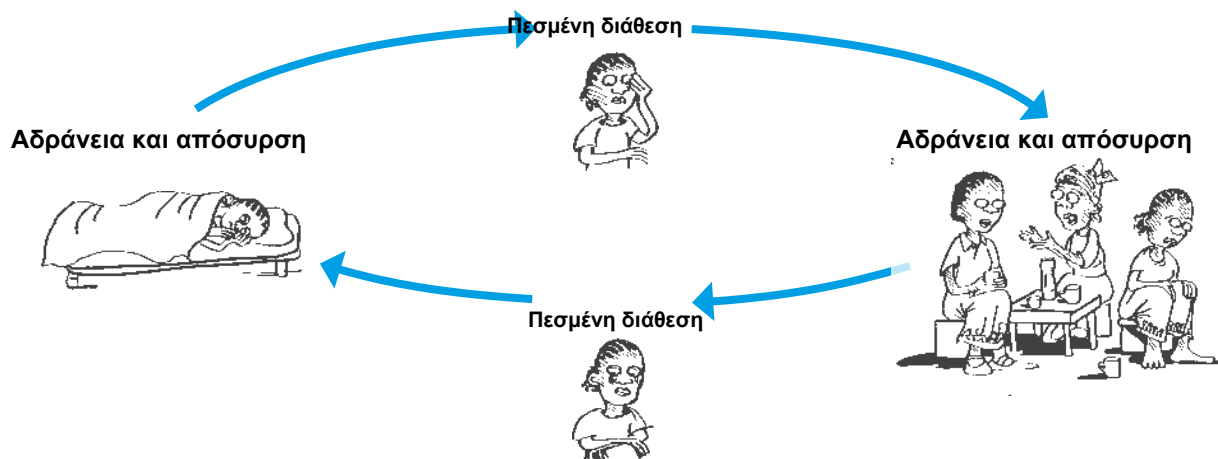
Παραδείγματα δραστηριοτήτων στις οποίες οι άνθρωποι συχνά συμμετέχουν λιγότερο όταν έχουν κακή διάθεση:

- ευχάριστες εκδηλώσεις (π.χ. δραστηριότητες που συνήθιζαν να απολαμβάνουν).
- κοινωνικές εκδηλώσεις,
- βασικές δραστηριότητες για την καθημερινή ζωή, οι οποίες περιλαμβάνουν:
 - οικιακές εργασίες (π.χ. καθαριότητα, τακτοποίηση του σπιτιού, ψώνια και προετοιμασία τροφίμων, εργασίες φροντίδας παιδιών)
 - εργασιακά καθήκοντα (π.χ. μειωμένη δραστηριότητα στην εργασία ή, σε ακραίες περιπτώσεις, δεν πρόκειται πλέον να εργαστούν τακτικά ή καθόλου)
 - προσωπική φροντίδα (π.χ. να σηκώνεται από το κρεβάτι, να πλένεται τακτικά, να αλλάζει ρούχα και να τρώει τακτικά γεύματα).

Σε τι στοχεύει αυτή η στρατηγική;

Στοχεύει στον κύκλο της αδράνειας στον οποίο μένουν προσκολλημένοι οι ωφελούμενοι όταν κάνουν λιγότερες δραστηριότητες. Αυτή η αδράνεια προκαλεί τη συνέχιση της πεσμένης διάθεσης και τους εμποδίζει να ασχοληθούν με εργασίες και δραστηριότητες. Ένας ωφελούμενος θα πει συχνά, «Θα κάνω xx όταν έχω όρεξη να το κάνω».

Ξεκίνα, Συνέχισε: Ο κύκλος της αδράνειας



Τι κάνετε;

Το «Ξεκινήστε, Συνεχίστε» στοχεύει να σπάσει αυτόν τον κύκλο και να βελτιώσει τη διάθεσή του, εμπλέκοντάς τον ξανά σε ευχάριστες και προσανατολισμένες στην εργασία δραστηριότητες, παρά τη διάθεσή του.

Συμβουλές

- Προσκαλέστε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο στο δωμάτιο εάν ο ωφελούμενος θα ήθελε να είναι παρόντες. Μπορεί να μπορούν να παρέχουν κάποια ενθάρρυνση και να υποστηρίξουν τον ωφελούμενο να αρχίσει ξανά να κάνει δραστηριότητες.
- Να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με την εργασία ή τη δραστηριότητα στην οποία θα συμμετάσχει ο ωφελούμενος την επόμενη εβδομάδα.
- Θέστε πολύ μικρούς στόχους για να επιτύχει ο ωφελούμενος (λόγω των χαμηλών κινήτρων και πιθανώς της χαμηλής αυτοεκτίμησης, θέλετε να μπορέσει να πετύχει τον στόχο).
- Χρησιμοποιήστε τη λίστα δραστηριοτήτων ως οδηγό εάν χρειάζεται.
- Βοηθήστε τον ωφελούμενο να επιλέξει την ώρα και την ημέρα που θα αποσπάται λιγότερο η προσοχή και επίσης μια στιγμή που συχνά νιώθει λιγότερο κουρασμένος ή απαισιόδοξος (π.χ. πρωινά αφότου τα παιδιά έχουν πάει στο σχολείο) για να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα ή την εργασία.
- Χρησιμοποιήστε το έντυπο ημερολογίου (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε).
- Η χρήση άλλων υπενθυμίσεων (π.χ. ειδοποιήσεις σε κινητό τηλέφωνο εάν ο ωφελούμενος έχει, ο προγραμματισμός εργασιών ώστε να συμπίπτουν με τις δραστηριότητες της κοινότητας ή τις ώρες γευμάτων ή να τους υπενθυμίζει κάποιος φίλος ή μέλος της οικογένειας είναι καλοί τρόποι για να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να ολοκληρώσει την εργασία).
- Επικεντρωθείτε στο να επαναφέρετε το άτομο σε μια ρουτίνα, ώστε να είναι παραγωγικό.
- Μην πέσετε στην παγίδα ότι αυτή η στρατηγική είναι μόνο για να μπορεί το άτομο να διασκεδάσει. Πολλές καταστάσεις έχουν ελάχιστες ευκαιρίες για θετικές εμπειρίες. Το να είσαι ενεργός και παραγωγικός εξακολουθεί να είναι πολύ χρήσιμο.
- Δώστε στον ωφελούμενο το έντυπο *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε).

Βασικά σημεία που πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Οι αντιξοότητες μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στη διάθεση των ανθρώπων – μπορεί να αισθάνονται πολύ λυπημένοι και αβοήθητοι.
- Με την πάροδο του χρόνου, εάν η διάθεσή τους δεν βελτιωθεί, οι άνθρωποι μπορεί να αισθανθούν έλλειψη ενέργειας και κινήτρων για να κάνουν διάφορες δραστηριότητες.
- Οι άνθρωποι μπορεί να διαπιστώσουν ότι δεν απολαμβάνουν πράγματα που απολάμβαναν παλιά.
- Αυτό μπορεί να ξεκινήσει έναν κύκλο, που ονομάζεται *κύκλος αδράνειας*.

Εισάγοντας το Ξεκινήστε, Συνεχίστε.

Όταν εισάγετε τη λογική πίσω από το Ξεκινήστε, Συνεχίστε, φροντίστε να συσχετίσετε τις γενικές πληροφορίες με τα συγκεκριμένα προβλήματα και την παρουσίαση του ωφελούμενου – δηλ. μιλήστε για το πώς βλέπετε τα προβλήματα του ωφελούμενου να συμβάλλουν στην τρέχουσα απόσυρσή του από συγκεκριμένες δραστηριότητες. Δείξτε επίσης στον ωφελούμενο το έντυπο Ξεκινήστε, Συνεχίστε όταν εξηγείτε τον κύκλο.

Ακολουθεί μια τυπική εισαγωγή. Μπορεί να θέλετε να προσθέσετε πληροφορίες που είναι σχετικές και συγκεκριμένες για τον ωφελούμενο. Εναλλακτικά, μπορεί να θέλετε να συμπεριλάβετε πιο συγκεκριμένες πληροφορίες μετά την εισαγωγή (π.χ. «Τώρα αυτό που αντιλήφθηκα από όσα μου είπατε είναι ότι σταματήσατε να κάνετε...»). Το θέμα είναι με τι νιώθετε πιο άνετα και σίγουροι.



Είναι πολύ συνηθισμένο για άτομα που εκτίθενται σε κακουχίες, απώλειες και στρεσογόνα γεγονότα της ζωής να βιώνουν αλλαγές στη διάθεσή τους και να κουράζονται εύκολα. Με την πάροδο του χρόνου, εάν η διάθεση ενός ατόμου δεν βελτιωθεί, συχνά αρχίζουν να αισθάνονται έλλειψη ενέργειας και κινήτρων για να κάνουν πράγματα που συνήθιζαν να κάνουν αρκετά εύκολα. Μπορεί επίσης να αρχίσουν να διαπιστώνουν ότι δεν απολαμβάνουν πλέον δραστηριότητες που τους πρόσφεραν ευχαρίστηση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία ενός κύκλου όπου η διάθεση του ατόμου μειώνεται, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερη απόσυρση από τις δραστηριότητες, που οδηγεί σε περαιτέρω μείωση της διάθεσης κ.ο.κ. (Σχεδιάστε τον κύκλο αδράνειας, όπως παραπάνω, για τον ωφελούμενο.)

Αυτό το ονομάζουμε κύκλο αδράνειας. Δυστυχώς, αυτός ο κύκλος αδράνειας σας κρατά κολλημένους στη χαμηλή διάθεση ή τη θλίψη σας. Συχνά οι άνθρωποι σκέφτονται: «Θα αρχίσω να κάνω πράγματα ξανά όταν νιώσω καλύτερα». Ή πιστεύουν ότι το να νιώθεις ενεργητικός οδηγεί στο να κινητοποιηθείς, αλλά στην πραγματικότητα το να κινητοποιηθείς οδηγεί στο να νιώθεις ενεργητικός. Τόσοι πολλοί άνθρωποι δεν αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα μέχρι να δραστηριοποιηθούν. Για να σπάσετε αυτόν τον κύκλο, πρέπει να αρχίσετε να κάνετε πράγματα ξανά, παρ' όλο που μπορεί να μην σας αρέσει. Να θυμάστε ότι πολλοί άνθρωποι δεν αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα μέχρι να δραστηριοποιηθούν.

Για πολλούς ανθρώπους η έναρξη της δραστηριότητας είναι η πιο δύσκολη. Μπορώ όμως να σας διαβεβαιώσω ότι πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι, όταν αρχίσουν να κάνουν δραστηριότητες, είναι πιο εύκολο να συνεχίσουν. Σκεπτόμενοι τα πράγματα που κάνατε πριν νιώθετε έτσι, ποια είναι μια ευχάριστη ή ευχάριστη δραστηριότητα που θα μπορούσατε να ξεκινήσετε να κάνετε ξανά ή να κάνετε πιο συχνά;

Αν σκεφτείτε τα πράγματα που κάνατε πριν νιώσετε έτσι, ποια θα ήταν μία ευχάριστη ή απολαυστική δραστηριότητα που θα μπορούσατε να αρχίσετε να κάνετε ξανά ή πιο συχνά; Και αν σκεφτείτε την περίοδο που νιώθατε καλύτερα, ποια εργασία, στο σπίτι ή στη δουλειά, κάνατε τακτικά και την οποία δεν κάνατε πλέον ή την κάνατε λιγότερο συχνά; Ωραία, θα περάσουμε λίγη ώρα τώρα κάνοντας τον προγραμματισμό γι' αυτές τις εργασίες για να αρχίσετε να τις κάνετε ξανά κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας.

Βήματα για να ολοκληρώσετε το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*:

1. Βοηθήστε τον ωφελούμενο να επιλέξει μια ευχάριστη δραστηριότητα ή εργασία που είναι δυνατό να κάνει την επόμενη εβδομάδα.
2. Βοηθήστε τον ωφελούμενο να αναλύσει τη δραστηριότητα ή την εργασία σε πολύ μικρά και διαχειρίσιμα βήματα.
3. Βοηθήστε τον ωφελούμενο να προγραμματίσει πότε (ημέρες και ώρες) θα ολοκληρώσει τη δραστηριότητα ή την εργασία την επόμενη εβδομάδα.
4. Συζητήστε τις υπενθυμίσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ωφελούμενος για να τον βοηθήσει να ολοκληρώσει τη δραστηριότητά του.

4. Εξάσκηση στη διαχείριση προβλημάτων (10 λεπτά)

Εξασκηθείτε στην αργή αναπνοή με τον ωφελούμενο. Βοηθήστε τους να ξεπεράσουν τυχόν προβλήματα που είχαν με την τεχνική όταν εξασκούσαν μόνοι τους (π.χ. εστίαση στην αναπνοή από το στόμαχι, εστίαση στην επιβράδυνση της αναπνοής κ.ο.κ.).

5. Εξάσκηση στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών και λήξη της συνεδρίας (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να πραγματοποιήσει τα σχέδια για τη Διαχείριση Προβλημάτων και τη δραστηριότητα που έχει επιλέξει για το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε*. Βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος έχει αντίγραφα όλων των ενημερωτικών ετύπων για τη Διαχείριση του Άγχους, τη Διαχείριση Προβλημάτων και το *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε). Εάν είναι χρήσιμο, συμπληρώστε το ημερολόγιο για να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να θυμάται πότε πρέπει να κάνει τις εργασίες του.

Συνεδρία 4

Στόχοι συνεδρίας:

1. Αξιολόγηση PSYCHLOPS κατά την διάρκεια της παρέμβασης και γενική ανασκόπηση (5 λεπτά)
2. Ανασκόπηση της στρατηγικής *Διαχείριση προβλημάτων* (20 λεπτά)
3. Ανασκόπηση της στρατηγικής *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (20 λεπτά)
4. Εισαγωγή της στρατηγικής Ενίσχυση Κοινωνικής Υποστήριξης (30 λεπτά)
5. Εξάσκηση της στρατηγικής *Διαχείριση του στρες* (10 λεπτά)
6. Καθορισμός εργασιών εξάσκησης και ολοκλήρωση συνεδρίας (5 λεπτά)

1. Αξιολόγηση κατά την διάρκεια της ΔΠ+ και γενική ανασκόπηση (5 λεπτά)

Δώστε στον ωφελούμενο την αξιολόγηση PSYCHLOPS (έκδοση κατά την διάρκεια της παρέμβασης, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β). Χρησιμοποιώντας τις απαντήσεις τους, αφιερώστε τα πρώτα λεπτά κάνοντας μια ανασκόπηση της προηγούμενης εβδομάδας. Συζητήστε την πρόοδο σε οποιαδήποτε από τις στρατηγικές.

Εξετάστε και συζητήστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να είχαν σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.

Ελέγξτε και συζητήστε την εμπειρία του ωφελούμενου με την εξάσκηση της Διαχείρισης του Στρες την περασμένη εβδομάδα. Ανατρέξτε στον πίνακα «Χρήσιμες συμβουλές» στη Συνεδρία 1 για να απαντήσετε σε τυχόν δυσκολίες που είχαν.

2. Ανασκόπηση της στρατηγικής Διαχείρισης προβλημάτων (20 λεπτά)

Δείτε σημειώσεις από την 3η συνεδρία για την ανασκόπηση και τη συνέχιση της Διαχείρισης Προβλημάτων.

3. Ανασκόπηση της στρατηγικής *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (20 λεπτά)

Κατά την ανασκόπηση του *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:

- Εάν ο ωφελούμενος δεν ολοκλήρωσε τις προγραμματισμένες δραστηριότητες, συζητήστε τι τον εμπόδισε να το κάνει και συζητήστε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα και να ολοκληρώσει τις εργασίες της επόμενης εβδομάδα (π.χ. να σχεδιάσει να αλλάξει το πρόγραμμα του έτσι ώστε να έχει χρόνο να ολοκληρώσει την εργασία, να κανονίσει ένα υποστηρικτικό πρόσωπο για να πάει μαζί του, κανονίζοντας ένα μέλος της οικογένειας να φροντίζει τα παιδιά κατά την ολοκλήρωση της εργασίας κ.ο.κ.).
- Συζητήστε τυχόν δυσκολίες ή εμπόδια που αντιμετώπισαν και άλλαξαν τον τρόπο με τον οποίο μπορούσαν να ολοκληρώσουν το σχέδιό τους.
- Για ωφελούμενους που ολοκλήρωσαν κάποια από τις δραστηριότητες, συζητήστε τα αποτελέσματα. Ρωτήστε συγκεκριμένα για το πώς αυτό επηρέασε τη διάθεσή τους, την αυτοπεποίθησή τους κ.ο.κ.
- Κάντε μια ανασκόπηση της στρατηγικής *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* και αποφασίστε για νέες δραστηριότητες ή εργασίες που θα μπορούσε να συμπεριλάβει ο ωφελούμενος στην εβδομάδα του ή αυξήσει τη συχνότητα με την οποία συμμετέχει στη δραστηριότητα που έχει ήδη αρχίσει να κάνει. Προσπαθήστε να βοηθήσετε τον ωφελούμενο να επιλέξει μια σειρά διαφορετικών τύπων εργασιών και δραστηριοτήτων (π.χ. όχι μόνο όλες οι δραστηριότητες αυτοφροντίδας).
- Βεβαιωθείτε ότι έχουν ένα αντίγραφο του εντύπου *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε).

4. Ενίσχυση κοινωνικής υποστήριξης

Στόχοι:

- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της ύπαρξης και χρήσης καλής κοινωνικής υποστήριξης.
- Βοηθήστε τον ωφελούμενο να εντοπίσει τουλάχιστον ένα άτομο ή οργανισμό από τον οποίο θα μπορούσε να λάβει υποστήριξη.
- Σχεδιάστε πώς ο ωφελούμενος μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική του υποστήριξη με το επιλεγμένο άτομο ή οργανισμό.

Βασικά σημεία που πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Υπάρχουν πολλές μορφές κοινωνικής υποστήριξης.
 - Το να υπάρχει ένας φίλος ή μέλος της οικογένειας να ακούει και να επιβεβαιώνει τις ανησυχίες και τα συναισθήματα του ατόμου αντί να είναι απορριπτικός και να μην δείχνει κανένα ενδιαφέρον.
 - Σύνδεση με έναν οργανισμό που παρέχει τις απαραίτητες και κατάλληλες πληροφορίες και υποστήριξη στο άτομο.
 - Λήψη βοήθειας για την ολοκλήρωση μιας δύσκολης εργασίας ή παροχή τρόπου ολοκλήρωσης μιας εργασίας (π.χ. να τους μεταφέρεis με το αυτοκίνητο κάπου, να δανειστείς κάτι από αυτούς κ.ο.κ.)
 - Αφιερώνοντας χρόνο με άλλους, αλλά χωρίς απαραίτητως μνα γίνεται συζήτηση για προβλήματα (π.χ. μοιράζοντας ένα γεύμα).
 - Βοηθώντας άλλους ανθρώπους (χωρίς να ξεχνάμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας).
- Οι άνθρωποι νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ελπίδα για την αντιμετώπιση προβλημάτων και αντιξοοτήτων όταν δέχονται υποστήριξη.
- Τα προβλήματα μπορεί να φαίνονται πιο διαχειρίσιμα όταν οι άνθρωποι δέχονται υποστήριξη.
- Το να μοιράζονται προβλήματα με άλλους μπορεί να τους βοηθήσει να αισθάνονται λιγότερο επιβαρυνμένοι.
- Το μοίρασμα των προβλημάτων με άλλους ανθρώπους μπορεί να τους βοηθήσει να αισθανθούν ότι δεν είναι μόνοι στις δυσκολίες τους.
- Μπορείτε να μοιραστείτε μια παροιμία που αντανακλά την ιδέα της κοινωνικής υποστήριξης, π.χ. «Ένα κοινό πρόβλημα είναι ένα πρόβλημα που έχει μειωθεί στο μισό», «Η κοινή χαρά είναι διπλή χαρά. Η κοινή λύπη είναι μισή λύπη».

Εισάγοντας την στρατηγική της Ενίσχυσης της Κοινωνικής Υποστήριξης

Μπορείτε να δείξετε στον ωφελούμενό σας το έντυπο *Ενίσχυση Κοινωνικής Υποστήριξης* ενώ εξηγείτε τη στρατηγική.



Η ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Για μερικούς ανθρώπους, σημαίνει να μοιράζονται τις δυσκολίες και τα συναισθήματά τους με άλλα άτομα που εμπιστεύονται. Ή μπορεί απλώς να είναι χρήσιμο να περνάνε χρόνο με φίλους ή οικογένεια και να μην μιλάνε για προβλήματα. Για άλλους, μπορεί να είναι η χρήση πόρων από αξιόπιστα άτομα, όπως εργαλεία ή ακόμα και γνώσεις που χρειάζονται για να γίνει κάτι.

Και για άλλους ακόμα, μπορεί να σημαίνει σύνδεση με κοινοτικούς οργανισμούς ή φορείς για να λάβουν υποστήριξη. Αυτές οι μορφές κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να είναι πολύ ισχυρές στη μείωση των δυσκολιών και της συναισθηματικής δυσφορίας. Υπάρχει κάποιος τρόπος που πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να ενισχύσετε την κοινωνική σας υποστήριξη;

Βοηθήστε τον ωφελούμενο να αποφασίσει με ποιον τρόπο θέλει να ενισχύσει την κοινωνική του υποστήριξη.

Για παράδειγμα, μιλώντας σε κάποιον, λαμβάνοντας πιο πρακτική βοήθεια, όπως δανεισμός κάποιου πράγματος ή σύνδεση με άλλο οργανισμό ή κοινοτικό οργανισμό.

Εάν ο ωφελούμενος δεν είναι σίγουρος για την ενίσχυση της κοινωνικής του υποστήριξης, παρ' όλο που έχετε λόγους να πιστεύετε ότι χρειάζεται, μπορείτε να το συζητήσετε περαιτέρω:



Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται αβέβαιοι για να μιλήσουν με άλλους για τα προβλήματά τους ή να ζητήσουν βοήθεια από άλλους. Ένας λόγος είναι επειδή ανησυχούν ότι θα επιβαρύνουν τον άλλον με τα προβλήματά τους. Αυτό συχνά δεν είναι αλήθεια. Οι άνθρωποι συχνά μοιράζονται προβλήματα όταν ακούν τους φίλους τους να τους λένε για τα δικά τους προβλήματα. Ή μπορεί να ζητήσουν βοήθεια σε αντάλλαγμα. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι και αυτός ο φίλος αντιμετωπίζει παρόμοια προβλήματα. Σπάνια ένα άτομο θα μιλήσει μόνο για τα προβλήματά του ή θα ζητήσει μόνο βοήθεια. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να ακούτε τις δυσκολίες των άλλων, ώστε να έχετε κάποια οπτική για τα δικά σας ζητήματα, ειδικά αν νομίζετε ότι είστε ο μόνος που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι δεν λαμβάνουν υποστήριξη από άλλους είναι επειδή δεν έχουν κανέναν που να μπορούν να εμπιστευτούν. Εάν πιστεύετε ότι δεν έχετε κανέναν που να μπορείτε να εμπιστευτείτε, θα συζητήσουμε περισσότερα μαζί για να βρούμε κάποιον που να μπορείτε να εμπιστευτείτε;

Σχεδιάστε πώς ο ωφελούμενος θα ενισχύσει την κοινωνική του υποστήριξη

Μόλις ο ωφελούμενος εντοπίσει τουλάχιστον ένα άτομο, κοινοτικό οργανισμό ή μια πιο επίσημη υπηρεσία υποστήριξης από τις οποίες είναι πρόθυμος να λάβει υποστήριξη, βοηθήστε τον στα εξής:

- Σχεδιάστε ακριβώς τι πρόκειται να κάνουν (π.χ. καλέστε ή επισκεφθείτε το άτομο/τον οργανισμό).
- Αποφασίστε ποια μέρα θα το κάνουν αυτό.
- Ρωτήστε τους τι θα πουν στο άτομο ή στην υπηρεσία ή τι θα κάνουν μαζί τους (π.χ. μιλήστε για ένα πρακτικό πρόβλημα και πώς αυτό τους κάνει να νιώθουν, για τη συμμετοχή τους στη ΔΠ+, για το συγκεκριμένο πρόβλημα που εργάζεστε μαζί τους στη συνεδρία). Μπορεί ακόμη και να αφιερώσετε χρόνο στον ωφελούμενο να επαναλάβει τι θα πει στο άτομο ή τον οργανισμό.

5. Εξασκώντας τη Διαχείριση Στρες (10 λεπτά)

Εξασκηθείτε στην αργή αναπνοή με τον ωφελούμενο. Βοηθήστε τον να ξεπεράσει τυχόν προβλήματα που είχε με την τεχνική όταν εξασκούσαν μόνος του (π.χ. εστίαση στην αναπνοή από το στομάχι ή εστίαση στην επιβράδυνση της αναπνοής κ.ο.κ.).

6. Εξάσκηση στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών και λήξη της συνεδρίας (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να πραγματοποιήσει τα σχέδια για τη Διαχείριση Προβλημάτων, τις δραστηριότητες του *Ξεκινήστε, Συνεχίστε* και το σχέδιο δράσης Ενίσχυσης της Κοινωνικής Υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι οι ωφελούμενοι έχουν όλα τα έντυπα για όλες τις στρατηγικές και χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο εάν αυτό είναι χρήσιμο για τον προγραμματισμό του πότε θα κάνουν αυτές τις δραστηριότητες.

Συνεδρία 5

Στόχοι συνεδρίας:

1. Αξιολόγηση PSYCHLOPS κατά τη διάρκεια της παρέμβασης και γενική ανασκόπηση (20 λεπτά)
2. Συζήτηση και εκπαίδευση σχετικά για το πώς να παραμείνουν καλά (30 λεπτά)
3. Φανταστείτε πώς να βοηθάτε άλλους (20 λεπτά)
4. Κοιτάζοντας το μέλλον (15 λεπτά)
5. Ολοκλήρωση της συνεδρίας και της παρέμβασης ΔΠ+ (10 λεπτά)

1. Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της παρέμβασης και γενική ανασκόπηση (20 λεπτά)

Δώστε στον ωφελούμενο την αξιολόγηση PSYCHLOPS (έκδοση κατά την παρέμβαση, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β). Χρησιμοποιώντας τις απαντήσεις τους, αφιερώστε τα πρώτα λεπτά ανασκοπώντας την προηγούμενη εβδομάδα. Συζητήστε τις εμπειρίες τους από την ολοκλήρωση των σχεδίων δράσης τους για όλες τις στρατηγικές. Βεβαιωθείτε ότι αφιερώνετε λίγο επιπλέον χρόνο για να κάνετε ανασκόπηση στην Ενίσχυση Κοινωνικής Υποστήριξης, καθώς αυτό εισήχθη μόνο στην τελευταία συνεδρία.

Εξετάστε και συζητήστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να είχαν σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.

2. Εισάγοντας τη στρατηγική *Παραμείνετε καλά* (30 λεπτά)

Ξεκινήστε συγχαίροντας ή επαινώντας τον ωφελούμενό σας για τη συμμετοχή του στη ΔΠ+ και για τις προσπάθειές του:



Όπως γνωρίζετε, σήμερα είναι η τελευταία μας συνεδρία και θέλω να σας εκφράσω τα συγχαρητήριά μου που φτάσατε σε αυτό το στάδιο. Έχετε δείξει πολύ θάρρος και προσπάθεια να μιλήσετε για κάποια δύσκολα θέματα και να τα αντιμετωπίσετε κατά μέτωπο. Πώς νιώθετε που αυτή είναι η τελευταία συνεδρία; Υπάρχουν τομείς που πιστεύετε ότι έχουν βελτιωθεί από την έναρξη της ΔΠ+; Τι γίνεται με τους τομείς που δεν έχουν βελτιωθεί; Έχετε κάποιες ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε για να προσπαθήσετε να βελτιώσετε αυτούς τους τομείς;

Βασικά σημεία που πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Η ΔΠ+ είναι σαν να μαθαίνεις μια νέα γλώσσα – πρέπει να την εξασκείτε κάθε μέρα, αν θέλετε να τη μιλάτε άπταιστα.
- Όσο περισσότερο ακολουθείτε τις τακτικές ΔΠ+, τόσο πιο πιθανό είναι να παραμείνετε καλά.
- Εάν αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση στο μέλλον, θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να τη διαχειριστείτε καλά, εάν εφαρμόζετε τακτικά στρατηγικές ΔΠ+.
- Ο ωφελούμενος έχει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται για να χρησιμοποιήσει μόνος του τις στρατηγικές ΔΠ+.
- Μερικές φορές η τοποθέτηση υπενθυμίσεων για τις στρατηγικές ΔΠ+ στο σπίτι μπορεί να είναι χρήσιμη (μπορείτε να παροτρύνετε τον ωφελούμενο να προτείνει ιδέες για το πώς μπορεί να γίνει αυτό).
- Πολλοί ωφελούμενοι θα αντιμετωπίσουν προβλήματα στο μέλλον.

Ενθαρρύνετε τον ωφελούμενό σας να συνεχίσει να εξασκεί τις στρατηγικές για να παραμείνει καλά. Μπορείτε να ξεκινήσετε ζητώντας από τον ωφελούμενο να σκεφτεί τι μπορεί να κάνει για να παραμείνει καλά. Μπορείτε επίσης να τονίσετε στον ωφελούμενο ότι έχει τα έντυπα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει για να υπενθυμίσει στον εαυτό του τις στρατηγικές (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε).

Για παράδειγμα:



Έτσι, θα μιλήσουμε για το πώς μπορείτε να παραμείνετε καλά μετά την ολοκλήρωση αυτής της παρέμβασης. Έχετε κάποιες ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε καλά;

Ένα παράδειγμα όπου μπορείτε να είστε πιο σαφείς σχετικά με το τι μπορεί να κάνει ο ωφελούμενος για να παραμείνει καλά:



Μου αρέσει να πιστεύω ότι αυτή η παρέμβαση μοιάζει με την εκμάθηση μιας νέας γλώσσας. Σας έχω καθοδηγήσει στο να μάθετε μερικές στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε διάφορα προβλήματα στη ζωή σας. Ακριβώς όπως η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας, όμως, πρέπει να την εξασκείτε καθημερινά εάν θέλετε να τη μιλάτε άπταιστα. Με τον ίδιο τρόπο, εάν εξασκείτε αυτές τις στρατηγικές όσο πιο συχνά γίνεται, θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να παραμείνετε καλά. Επίσης, εάν αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση στο μέλλον, θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να τη διαχειριστείτε καλά, εφόσον έχετε εξασκήσει τις στρατηγικές τακτικά.

Δεν υπάρχει τίποτα μαγικό σε αυτή την παρέμβαση – τα έχετε μάθει όλα και μπορείτε να τα εφαρμόσετε στη ζωή σας μόνοι σας. Είστε ο βοηθός του εαυτού σας τώρα. Και αν χρειάζεστε βοήθεια για να θυμάστε πώς να χρησιμοποιείτε τις στρατηγικές, έχετε αυτά τα έντυπα όπου μπορείτε να ανατρέξετε. Μπορεί αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις εικόνες ή κάτι άλλο για να βάλετε στο σπίτι σας για να σας υπενθυμίσει τα πράγματα που έχετε μάθει. Μερικοί άνθρωποι έχουν κολλήσει σημειώσεις στους τοίχους τους ή τις έχουν βάσει σε σημεία του σπιτιού όπου περνούν τον περισσότερο χρόνο τους, ώστε να μην ξεχνούν ποτέ τις στρατηγικές.

Αφιερώστε λίγο χρόνο στη συνέχεια μιλώντας για το τι θα μπορούσε να κάνει συγκεκριμένα ο ωφελούμενος εάν βιώσει ένα σοβαρό στρεσογόνο γεγονός ή αρνητικά συναισθήματα στο μέλλον. Δώστε στον ωφελούμενο την ευκαιρία να σας πει τι θα έκανε πρώτα. Βοηθήστε τους να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερείς στην περιγραφή του τρόπου με τον οποίο θα αντιδρούσαν (π.χ. ζητήστε τους προτάσεις για τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να βελτιώσουν την κοινωνική τους υποστήριξη αντί να λένε απλώς: «Θα ενισχύσω την κοινωνική μου υποστήριξη»).



Δεν είναι ασυνήθιστο για τους ωφελούμενους να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στο μέλλον. Τι πιστεύετε ότι μπορείτε να κάνετε την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε μια πολύ δύσκολη κατάσταση ή θα παρατηρήσετε ξανά αρνητικά συναισθήματα; (Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα σχετικά με τον ωφελούμενο, π.χ. απώλεια εργασίας, σύγκρουση με έναν σύντροφο, αίσθημα κατάθλιψης κ.ο.κ.)

3. Φανταστείτε πώς να βοηθάτε άλλους (20 λεπτά)

Για πολλούς ωφελούμενους, είναι χρήσιμο να βεβαιωθείτε ότι κατανοούν καθεμία από τις στρατηγικές που τους έχετε διδάξει. Χρησιμοποιώντας τα παραδείγματα περιπτώσεων στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ, ζητήστε από τον ωφελούμενο να φανταστεί ότι καθένα από αυτά τα άτομα ήταν στενός φίλος και σκεφτείτε ποια στρατηγική θα πρότειναν να ασκήσει ο φίλος του. Εάν οι ωφελούμενοι βρίσκουν αυτήν την εργασία δύσκολη, χρησιμοποιήστε την ως ευκαιρία για να τους διδάξετε ποιες στρατηγικές ταιριάζουν σε ποια προβλήματα. Εάν οι ωφελούμενοι προτιμούν να μιλήσουν για έναν πραγματικό φίλο που αντιμετωπίζει προβλήματα, χρησιμοποιήστε το παράδειγμά τους.



Αυτό που πρόκειται να κάνουμε τώρα είναι να συνεργαστούμε ως βοηθοί, ώστε να νιώθετε σίγουροι ότι κατανοείτε όλες τις στρατηγικές και τότε είναι καλύτερο να τις χρησιμοποιήσετε. Λοιπόν, έχω μερικά παραδείγματα διαφορετικών ανθρώπων εδώ και θέλω να φανταστείτε ότι πρόκειται για στενό φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας. Μόλις διαβάσω το παράδειγμα, θα περάσουμε λίγο χρόνο μιλώντας για το πώς θα μπορούσατε να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε από τις στρατηγικές που έχετε μάθει. (Διαβάστε το πρώτο παράδειγμα στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ.)

Μπορείτε να κάνετε κάποιες προτάσεις σχετικά με το ποιες από τις στρατηγικές που έχετε μάθει μπορεί να τους βοηθήσουν περισσότερο;

4. Κοιτάζοντας το μέλλον (15 λεπτά)

Στόχοι:

- Βοηθήστε τον ωφελούμενο να προετοιμαστεί για το μέλλον.
- Βοηθήστε τον ωφελούμενο να ελέγξει τους στόχους που δεν επιτεύχθηκαν ή τα προβλήματα που δεν βελτιώθηκαν στη ΔΠ+.
- Βοηθήστε τον ωφελούμενο να σκεφτεί με ποιους τρόπους θα ήθελε να συνεχίσει να βελτιώνεται (δηλ. να κατονομάσει νέους στόχους).



Τέλος, θα ήθελα να αφιερώσω λίγο χρόνο μιλώντας για το πώς μπορείτε να συνεχίσετε να εξασκείστε στις στρατηγικές που έχετε μάθει για να πετύχετε κάποιους στόχους που μπορεί να έχετε. Υπάρχουν τρέχοντα προβλήματα που θα θέλατε να αντιμετωπίσετε βραχυπρόθεσμα με κάποια από τις στρατηγικές;

Εάν ο ωφελούμενος δυσκολεύεται να εντοπίσει στόχους ή προβλήματα που θα ήθελε να αντιμετωπίσει, ίσως θελήσετε να ανατρέξετε στην αρχική του λίστα προβλημάτων από την αξιολόγηση.



Σκεπτόμενοι λοιπόν αυτό το πρόβλημα, ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα μπορούσατε να κάνετε για να αρχίσετε να λύνετε ή να μετριάξετε το πρόβλημα; Πότε θα μπορούσατε να το κάνετε αυτό;

Βοηθήστε τον ωφελούμενο να αναπτύξει ένα σχέδιο δράσης – δηλαδή τι μπορεί να αρχίσει να κάνει για να συνεχίσει να βελτιώνει την κατάστασή του ή να διαχειρίζεται τα προβλήματά του

Ολοκλήρωση της συνεδρίας και της παρέμβασης ΔΠ+ (10 λεπτά)

Για να ολοκληρώσετε τη συνεδρία, ευχαριστήστε και συγχαρείτε ξανά τον ωφελούμενο. Ευχηθείτε στους ωφελούμενους *καλή τύχη* στην ανάρρωσή τους και υπενθυμίστε τους να συνεχίσουν να εξασκούν τις στρατηγικές τους. Σας συνιστούμε να κανονίσετε να επικοινωνήσετε με τον ωφελούμενο αρκετούς μήνες μετά για να ελέγξετε την πρόοδό του. Μπορεί να είναι χρήσιμο να ελέγξετε σε αυτό το σημείο εάν ο ωφελούμενος σχεδιάζει να μετεγκατασταθεί ή να απομακρυνθεί από την περιοχή.

Τι γίνεται αν ο ωφελούμενος δεν έχει βελτιωθεί μέχρι το τέλος της παρέμβασης;

Θα πρέπει να συζητήσετε την πρόοδο του ωφελούμενου με τον επόπτη σας. Εάν εσείς και ο επόπτης σας αποφασίσετε ότι ένας ωφελούμενος δεν έχει βελτιωθεί αρκετά μέχρι την 5η συνεδρία (π.χ. υπάρχει μικρή ή καθόλου αλλαγή σε συναισθηματικά προβλήματα, όπως διάθεση, άγχος ή στρες), υπάρχουν διάφορες επιλογές παρακάτω που μπορείτε να εξετάσετε. Μπορείτε να το αποφασίσετε εσείς και ο επόπτης σας (α) μεταξύ των περιόδων συνεδρίας 4 και 5 ή (β) αφού έχετε δει τον ωφελούμενο στην περίοδο 5^{ης} συνεδρίας.

1. Με βάση τις συζητήσεις με τον επόπτη σας, μπορείτε να ενθαρρύνετε τον ωφελούμενο να συνεχίσει να ασκεί ανεξάρτητα τις στρατηγικές ΔΠ+ και να κανονίσει να τις παρακολουθεί σε καθορισμένη στιγμή στο μέλλον (π.χ. τρεις μήνες μετά την 5η συνεδρία). Αυτό συνιστάται μόνο εάν το επίπεδο συναισθηματικής δυσφορίας του ωφελούμενου δεν είναι σοβαρό και δεν έχει σκέψεις αυτοκτονίας.
2. Με βάση τις συζητήσεις με τον επόπτη σας, μπορείτε να παραπέμψετε τον ωφελούμενο σε έναν επαγγελματία (ψυχικής) υγείας για αξιολόγηση και περαιτέρω φροντίδα. Αυτό συνιστάται για ωφελούμενους με σοβαρή συναισθηματική δυσφορία ή με σκέψεις ή σχέδια αυτοκτονίας στο τέλος της ΔΠ+ ή στην αξιολόγηση παρακολούθησης τριών μηνών. Αυτό συνιστάται επίσης εάν ο ωφελούμενος έχει εμπλακεί καλά στη ΔΠ+, αλλά δεν έχει υπάρξει μεγάλη αλλαγή στη συναισθηματική του δυσφορία.
3. Με βάση τις συζητήσεις με τον επόπτη σας, εσείς και ο επόπτης σας μπορείτε να προσφέρετε επιπλέον συνεδρίες ΔΠ+, χρησιμοποιώντας τις ίδιες στρατηγικές. Για παράδειγμα, ένας ωφελούμενος που χρειάστηκε περισσότερο χρόνο για να νιώσει άνετα να σας εμπιστευτεί ως βοηθό, αλλά αρχίζει να δείχνει βελτίωση σε μεταγενέστερες συνεδρίες, μπορεί να επωφεληθεί από αυτήν την επιλογή.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝ (ΔΠ+)

Ατομική ψυχολογική βοήθεια για ενήλικες που έχουν πληγεί από δυσφορικό στρες σε κοινότητες με αντιξοότητες