

Curriculum development using VR technology to enhance empathetic communication skills in future health care professionals

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Curriculum development using VR technology to enhance empathetic communication skills in future health care professionals

Project Coordinator:



www.mmclearningsolutions.com

Project partners



UNIVERSITY
of NICOSIA
MEDICAL SCHOOL

<https://www.unic.ac.cy/el/>



<http://www.cycert.org.cy/index.php/el/>



<https://www.vub.be/>



<https://www.charite.de/en/>



UNIVERSITY OF
THESSALY

<https://www.uth.gr/>



<http://www.omegatech.gr/>



Θεματική Ενότητα 3: *Προκλήσεις στην ενσυναίσθηση*

Υποενότητα 3.2: Προκλήσεις στην ενσυναίσθηση στην υγεία και πώς ξεπερνιούνται

Διάρκεια: 4 ώρες

Εκπαιδευτής:



Μαθησιακά Αποτελέσματα: Γνώσεις

Μετά το πέρας της εκπαίδευσης, ο/η εκπαιδευόμενος/η θα είναι σε θέση να:

42. Αναγνωρίζει και να ταυτοποιεί τις προκλήσεις για την ενσυναίσθηση στη φροντίδα υγείας
43. Ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) και να περιγράφει την σχέση της με την ενσυναίσθηση
44. Αναγνωρίζει και να ταυτοποιεί εργαλεία που βασίζονται σε στοιχεία και αξιολογούν την επαγγελματική εξουθένωση και τις συνθήκες που σχετίζονται με το στρες στους επαγγελματίες.
45. Αναγνωρίζει και ταυτοποιεί μεθόδους για προλαμβάνει και να θεραπεύει την επαγγελματική εξουθένωση.



Μαθησιακά Αποτελέσματα: Δεξιότητες

46. Χρησιμοποιεί αυτοστοχασμό για να αναγνωρίζει συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης.
47. Χρησιμοποιεί τις κατάλληλες πηγές για να αναγνωρίζει τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης.
48. Εξασκηθεί σε τεχνικές μείωσης του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης
49. Ξέρει πως να πράξει σε περίπτωση επαγγελματικής εξουθένωσης



Μαθησιακά Αποτελέσματα: Ικανότητες

50. Υποστηρίζει και να ακολουθήσει στάσεις αυτοφροντίδας
51. Αυξήσει την αυτοπεποίθηση του/της στην αυτοφροντίδα σε στρεσογόνες συνθήκες
52. Ακολουθήσει μια θετική, ήρεμη και με αυτοεπίγνωση προσέγγιση όταν έχει να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις



Κανόνες εργαστηρίου

- ▶ Κινητά τηλέφωνα
- ▶ Διαλείμματα
- ▶ Άλλα



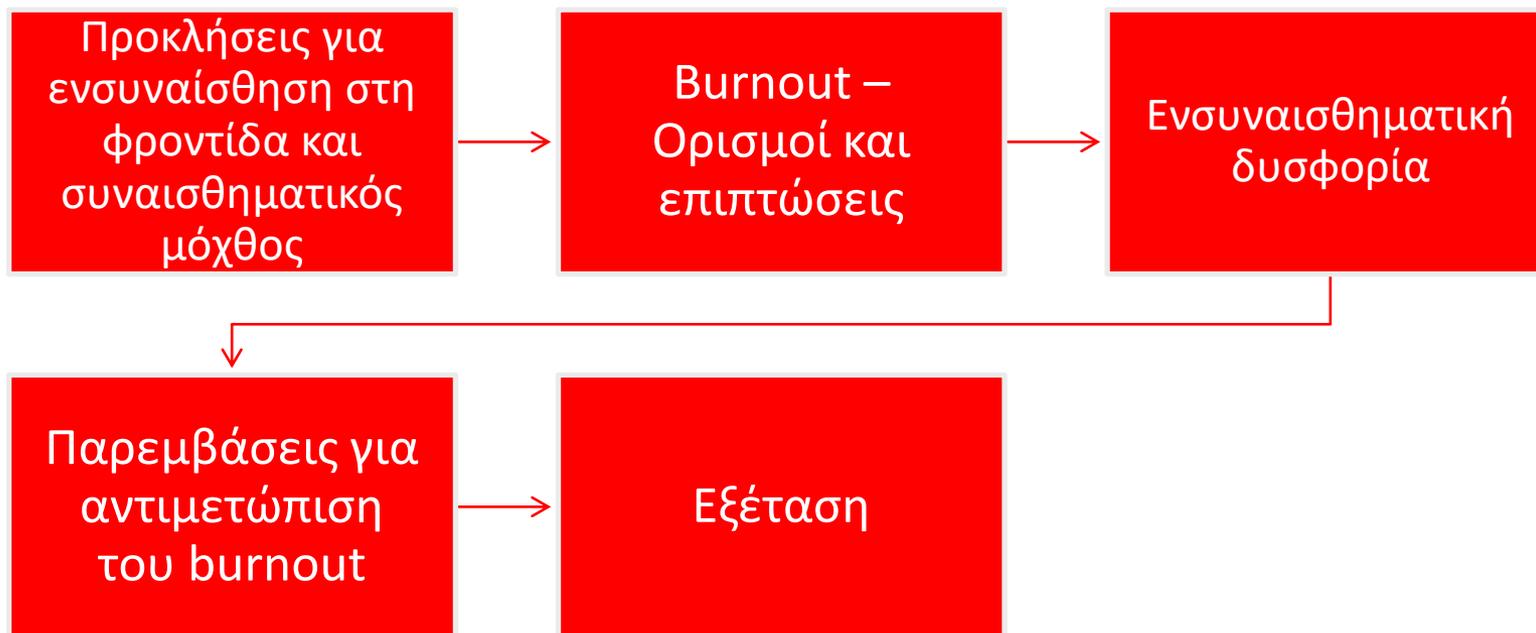
Συμμετοχή

Σεβασμός

Εκφράστε την άποψή σας



Πορεία μαθήματος



Πορεία μαθήματος



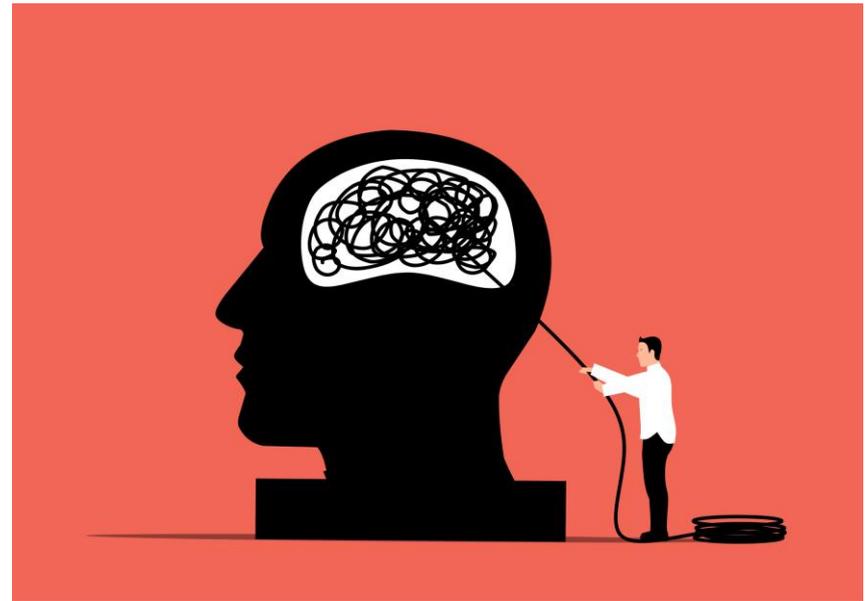
Προκλήσεις για την ενσυναίσθηση στη φροντίδα

Οι επιπτώσεις του στρες



Οι προκλήσεις στην ενσυναίσθηση

- ▶ Εργασιακό στρες = απειλή για την **ενσυναισθητική ικανότητα** των επαγγελματιών
 - ▶ Το στρες μπορεί να προκαλέσει άγχος και να αναγκάσει τα άτομα να υποχωρήσουν σε αυτό που ξέρουν – στην οικεία τους προοπτική και γνωστά συναισθήματα
(Ahrweiler et al., 2014)



Οι προκλήσεις στην ενσυναίσθηση (συν.)

- ▶ Υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες ανάμεσα σε επαγγελματίες υγείας.
(Rice, Glass et al. 2014)
- ▶ Έρευνα στις ΗΠΑ έδειξε ότι 55%, **περισσότεροι από τους μισούς** επαγγελματίες υγείας, ανέφεραν επαγγελματική εξουθένωση.



Παράγοντες που σχετίζονται με το εργασιακό στρες στους επαγγελματίες υγείας

▶ Πολιτισμικοί και οργανωσιακοί παράγοντες:

- ▶ Υποτίμηση των φροντιστών/στριών
- ▶ Έλλειψη προσωπικού

▶ Παράγοντες σχετικοί με τη φροντίδα

- ▶ Απαιτητικές συναναστροφές
- ▶ Έκθεση σε δυνατά αισθήματα από τους φροντιζόμενους
- ▶ Απαίτηση για ενσυναισθηματική αντιμετώπιση

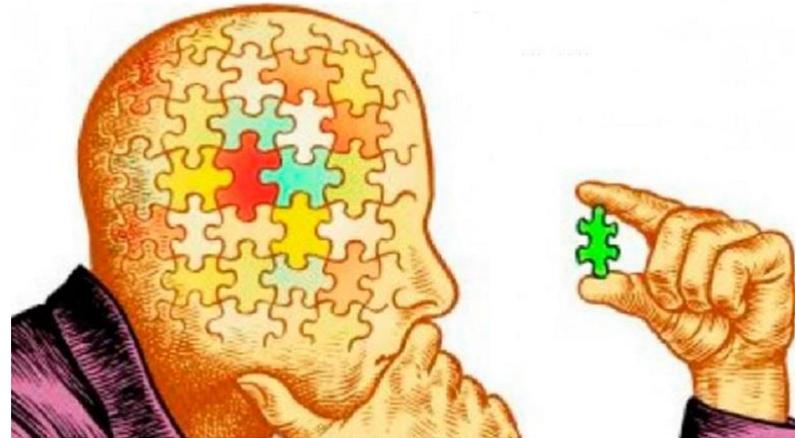
▶ Ατομικοί παράγοντες

- ▶ Ηλικία
- ▶ Επαγγελματική εμπειρία
- ▶ Συναισθηματική Αντίληψη



Ομαδική άσκηση: Στρεσογόνοι παράγοντες στο εργασιακό περιβάλλον

- ▶ Σκεφτείτε σε ομάδες:
 - ▶ Ποιοι από τους παράγοντες που μόλις περιέγραψα είναι σχετικοί με την παρούσα εργασιακή κατάσταση σας/εργασιακό περιβάλλον;
 - ▶ Δώστε παραδείγματα



Η έννοια του συναισθηματικού μόχθου

- ▶ Συναισθηματικός μόχθος
 - ▶ = η προσπάθεια που σχετίζεται με την αντιμετώπιση των συναισθημάτων όταν ο εργασιακός ρόλος επιβάλλει την έκφραση κάποιων **συγκεκριμένων συναισθήματων** (πχ. **ενσυναίσθηση**) και την καταπίεση κάποιων άλλων (πχ. **εκνευρισμός**)



Η έννοια του συναισθηματικού μόχθου: Σημαντικά στοιχεία στην επαγγελματική φροντίδα

- ▶ Η επαγγελματική φροντίδα έχει **ισχυρά στοιχεία** επαγγελμάτων που απαιτούν συναισθηματικό μόχθο:
 - ▶ ανάγκη για συναισθηματική σύνδεση με ασθενείς
 - ▶ αντιμετώπιση με καταστάσεις απομόνωσης
 - ▶ διαχείριση έντονα στρεσογόνων καταστάσεων
 - ▶ ανάγκη για παροχή εξειδικευμένων αναγκών φροντίδας



Ιδεοθύελλα – Είναι η ενσυναίσθηση συναισθηματική εργασία για τους επαγγελματίες φροντίδας;

- ▶ Η έννοια της συναισθηματικής εργασίας βασίζεται στην υπόθεση ότι η «σωστή» συναισθηματική ανταπόκριση (πχ. ενσυναίσθηση στην φροντίδα υγείας) εμφανίζεται αυθόρμητα
 - ▶ Το βρίσκετε εύκολο να δείξετε ενσυναίσθηση;
 - ▶ Αντιμετώπισατε ποτέ καταστάσεις όπου ήταν δύσκολο για σας ή ένα/μία συνάδελφο να δείξετε ενσυναίσθηση;
 - ▶ Πώς εσείς ή ο/η συνάδελφος αντεπεξήλθε σε αυτές τις καταστάσεις;

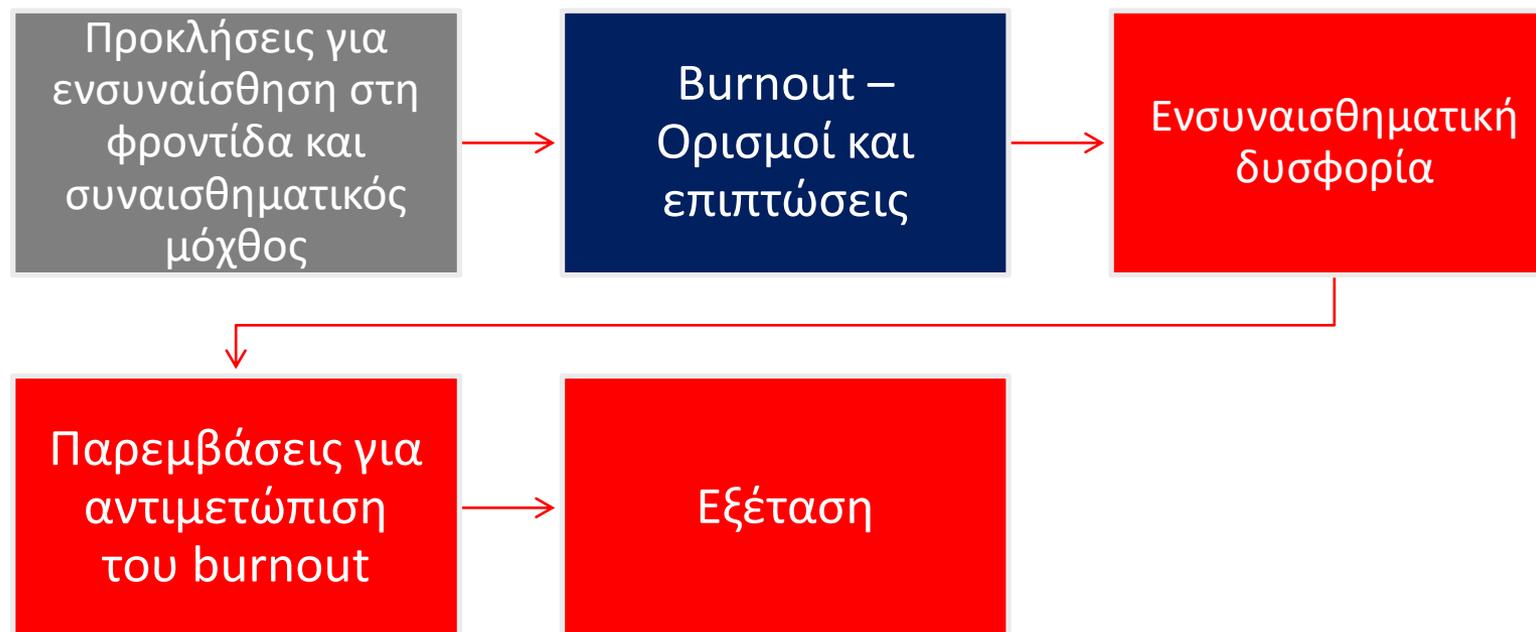


Η ενσυναίσθηση ως συναισθηματικός μόχθος στη φροντίδα υγείας

- ▶ Ενσυναίσθηση: **θεμελιώδης απαίτηση** σε όλα τα επαγγέλματα υγείας
- ▶ Η εξέφραση ενσυναίσθησης και η αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων προς φροντιζόμενους αποτελούν **βασικές προσδοκίες των επαγγελματιών** στον τομέα της υγείας
- ▶ Η εξέφραση ενσυναίσθησης κατά τη διάρκεια αντιμετώπισης ασθενειών και ταλαιπωρίας των φροντιζομένων αντιπροσωπεύει **συναισθηματικό μόχθο** (Hunter 2001; Riley and Weiss 2016)
- ▶ Ο συναισθηματικός μόχθος είναι πηγή εργασιακού στρες στην φροντίδα υγείας και ίσως οδηγήσει σε **επαγγελματική εξουθένωση (burnout)** (Kerasidou and Horn 2016)



Πορεία μαθήματος



Επαγγελματική εξουθένωση: Ορισμοί

Επαγγελματική εξουθένωση (burnout): Ορισμός

- ▶ Επαγγελματική, εργασιακή εξουθένωση ή burnout είναι ένα σύνδρομο στρες ή άγχους σχετιζόμενο με την εργασία μας και είναι αποτέλεσμα χρόνιας έκθεσης στο εργασιακό στρες
- ▶ Οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν συχνά επαγγελματική εξουθένωση που όπως είδαμε αποτελεί αποτέλεσμα χρόνιου φυσικού, ψυχολογικού και συναισθηματικού στρες



Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση του φροντιστή/στριας;

- ▶ Η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από:
 1. Συναισθηματική εξάντληση
 2. Αποπροσωποίηση και
 3. Χαμηλή αίσθηση προσωπικής αυτοεκπλήρωσης(Maslach et al., 2001)
- ▶ Μια άλλη επεξήγηση της χαμηλής αυτοεκπλήρωσης είναι η **σταδιακή μείωση ενεργής εμπλοκής με την εργασία**
(Bakker and Costa, 2014)



Επαγγελματική εξουθένωση: Επιπλοκές

- ▶ Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) έχει προσωπικές και διαπροσωπικές συνέπειες
- ▶ Προσωπικές επιπλοκές:
 - συντριπτική εξουθένωση και αισθήματα ανεπάρκειας
 - διαπροσωπικές επιπλοκές:
 - Κυνισμός και αποπροσωποποίηση – **μείωση ενσυναίσθησης** (Maslach et al., 2001)
- ▶ Επιπλοκές για τη φροντίδα υγείας
 - Συνεισφέρει σε **αρνητικά αποτελέσματα**, συμπεριλαμβανομένης μειωμένης ασφάλειας των ασθενών, και χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης για ασθενείς (Poghosyan, Clarke et al. 2010)



Επαγγελματική εξουθένωση: Συμπτώματα

- ▶ Βιολογικά συμπτώματα
 - ▶ Εξουθενωτική κούραση - χρόνια κόπωση
 - ▶ Διαταραχές ύπνου
 - ▶ Πονοκεφάλοι
- ▶ Συμπεριφορικά συμπτώματα
 - ▶ Κοινωνική απόσυρση
 - ▶ Αποφυγή εργασίας
 - ▶ Χρήση ουσιών
- ▶ Συναισθηματικά συμπτώματα
 - ▶ Κατάθλιψη
 - ▶ Χαμηλή αυτοπεποίθηση



Επαγγελματική εξουθένωση: Παραδείγματα

- ▶ Αρνητική αντιμετώπιση της δουλειάς – φόβος για εμφάνιση στην εργασία
- ▶ Χαμηλά επίπεδα ενέργειας και χρόνια κόπωση
- ▶ Εύκολος εκνευρισμός από τους συναδέλφους – Απομάκρυνση και αποφυγή τους
- ▶ Κατηγορία άλλων για τα προσωπικά λάθη
- ▶ Η δουλειά που κάνει κάποιος/α και η συνεισφορά του/της δεν αναγνωρίζεται
- ▶ Ο/η εργαζόμενος/η σκέφτεται να παραιτηθεί από την εργασία του



Άσκηση: Αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout)

- ▶ Αξιολόγηση χρησιμοποιώντας **μία ερώτηση** : “Νιώθω επαγγελματικά εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου.”

1. Ποτέ
2. Κάποιες φορές το χρόνο ή λιγότερο
3. Μια φορά το μήνα ή λιγότερο
4. Κάποιες φορές το μήνα
5. **Μια φορά την εβδομάδα**
6. **Λίγες φορές την εβδομάδα**
7. **Κάθε μέρα**

υψηλό ρίσκο burnout

(West, Dyrbye et al. 2012, 2009)



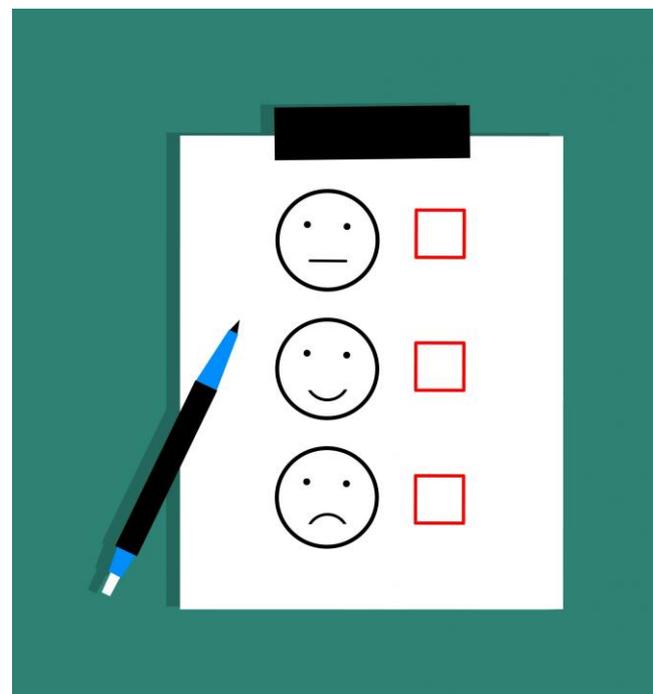
Ατομική Άσκηση: Αυτο-αξιολόγηση για ρίσκο burnout

► Παρακαλώ συμπληρώστε

1) τη μονή ερώτηση

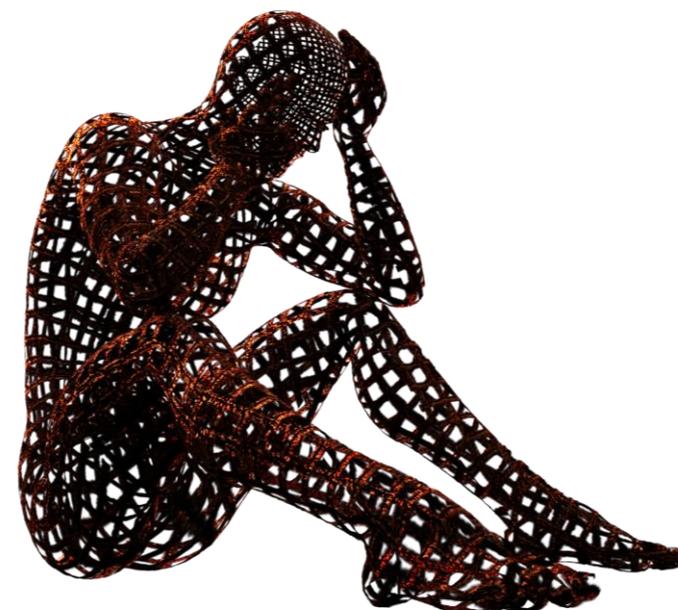
και μετά

2) το Burnout – Self Test για να πάρετε πληροφορίες για το προσωπικό σας ρίσκο burnout



Στρες και επαγγελματική εξουθένωση (burnout): Ποια η διαφορά;

- ▶ Το στρες είναι βραχυπρόθεσμο και σχετίζεται με συγκεκριμένες καταστάσεις (πχ., μια προθεσμία)
- ▶ Στο ενδεχόμενο που αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες απομακρύνονται, το στρες υποχωρεί
- ▶ Η επαγγελματική εξουθένωση τοποθετείται σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Συνδέεται με το αίσθημα ότι η δουλειά σου δεν έχει νόημα
- ▶ Η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μια βαθιά αίσθηση απογοήτευσης και απελπισίας
- ▶ Εντούτοις το στρες είναι η κινητήριος δύναμη πίσω από την επαγγελματική εξουθένωση



Πώς να ζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια

- ▶ Οι επαγγελματίες υγείας που υποφέρουν από επαγγελματική εξουθένωση, συνήθως καθυστερούν την αναζήτηση βοήθειας (Putnik, de Jong et al. 2011)
- ▶ Ωστόσο, είναι σημαντικό να **αποζητούμε βοήθεια προτού τα συμπτώματα του burnout γίνουν χειρότερα:**
- ▶ **Απευθυνθείτε** σε συναδέλφους, φίλους ή αγαπημένα πρόσωπα – η στήριξη και συνεργασία μπορεί να σας βοηθήσει να ανταπεξέλθετε
 - ▶ Κοιτάξε αν υπάρχουν προγράμματα στήριξης υπαλλήλων ή υπηρεσίες συμβουλευτικής – εκμεταλλευτείτε τις κατάλληλες υπηρεσίες



Έρευνα στην επαγγελματική εξουθένωση και ενσυναίσθηση

(Narme, 2018)

- ▶ **Στόχος:**
 - ▶ Να κατανοήσουμε το ρόλο της ενσυναίσθησης σε σχέση με την επαγγελματική εξουθένωση
 - ▶ Πώς γίνεται να επηρεαστούν οι δεξιότητες ενσυναίσθησης και το burnout από εκπαίδευση επικεντρωμένη στην ενσυναίσθηση;
- ▶ **Μέθοδος:**
 - ▶ 124 μέλη νοσηλευτικού προσωπικού από 10 γηριατρικές οικιακές δομές. Συμπλήρωσαν τρία ερωτηματολόγια (Maslach και άλλα) που αφορούσαν την γνωστική (σχετική προοπτική) και συναισθηματική ενσυναίσθηση (συναισθηματική φροντίδα)
 - ▶ 41 φροντιστές/στρίες πριν και μετά από ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης επικεντρωμένο στην ενσυναίσθηση
- ▶ **Αποτελέσματα:** Η επαγγελματική εξουθένωση και η προσωπική δυσφορία μειώθηκαν μετά την εκπαίδευση. Το νοσηλευτικό προσωπικό ανέφερε χαμηλότερη αποπροσωποποίηση και υψηλότερη εκπλήρωση στόχων



Πορεία μαθήματος



Ενσυναισθητική δυσφορία

Συναισθηματικά και γνωστικά στοιχεία της ενσυναίσθησης

- ▶ Η ενσυναίσθηση έχει **συναισθηματικά** αλλά και **γνωστικά** στοιχεία
- ▶ Τα συναισθηματικά στοιχεία της ενσυναίσθησης σχετίζονται με το να μοιράζεσαι τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.
- ▶ Αυτή η οικειοποίηση συναισθημάτων, ή **συναισθηματική μετάδοση**, είναι μια αυτόματη αντίδραση
- ▶ Όταν μοιράζεται αισθήματα το άτομο που νιώθει ενσυναίσθηση, τον/την οδηγεί σε **ενσυναισθητική ανησυχία**, η οποία είναι κλειδί για **ενσυναισθητική ανταλλαγή**
- ▶ Ωστόσο, αν υπάρχει υπερδιέγερση συναισθημάτων, τότε υπάρχει ενδεχόμενο ανάπτυξης **προσωπικής/ενσυναισθητικής δυσφορίας** (Decety and Hodges, 2006; Decety and Yoder 2016)



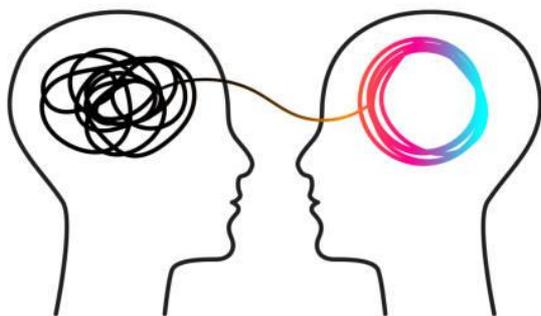
Ενσυναισθητική δυσφορία

- ▶ Ισχυρή αποτρεπτική αντίδραση που είναι προσανατολισμένη στον εαυτό σε σχέση με την **αισθηματική ταλαιπωρία** των άλλων
- ▶ Είναι μορφή ενσυναισθητικής **υπερδιέγερσης** η οποία προκύπτει από κακή ρύθμιση των αισθημάτων και μειωμένη αίσθηση διάκρισης του εαυτού από τους άλλους

(Decety and Lamm 2009; Dowling 2018; Wacker et al., 2016)



Ενσυναισθητική δυσφορία

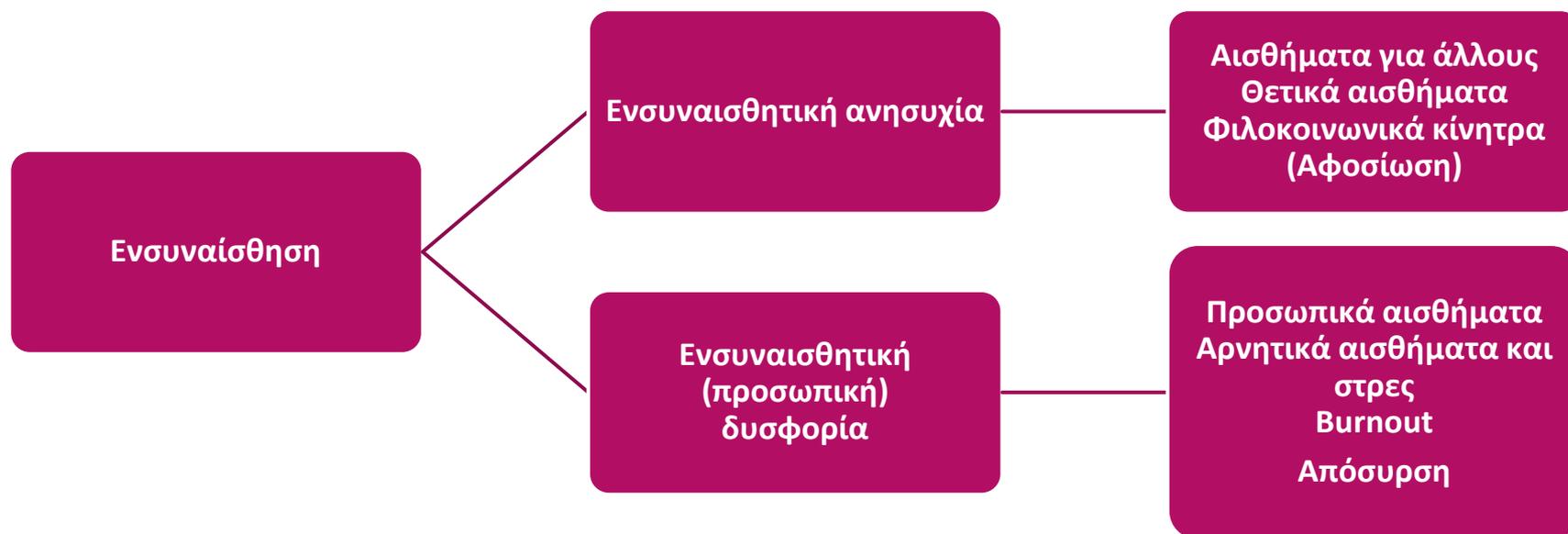


- ▶ Η ενσυναισθητική δυσφορία μπορεί να οδηγήσει στην **επιθυμία απόσυρσης από μια κατάσταση** με σκοπό της προστασίας του εαυτού από υπερβολικά αρνητικά συναισθήματα.

(Decety and Lamm 2009; Dowling 2018; Wacker et al., 2016)



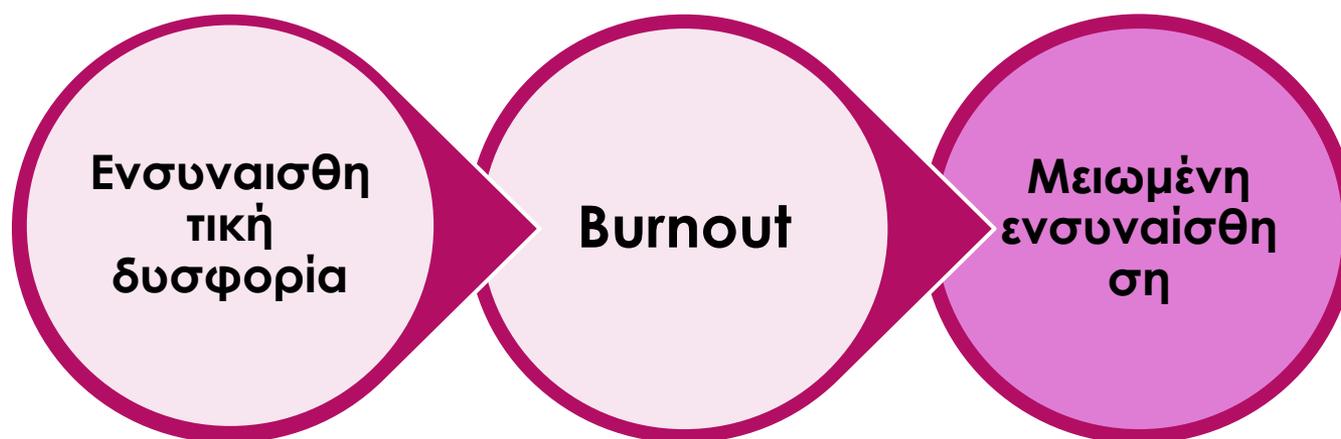
Επιπτώσεις ενσυναισθητικής ανησυχίας και δυσφορίας



(προσαρμοσμένο σχήμα από Dowling, 2018)



Ενσυναισθητική δυσφορία, burnout, και ενσυναίσθηση



Πορεία μαθήματος



Παρεμβάσεις για αντιμετώπιση του burnout

Τεχνικές αντιμετώπισης του στρες

1. Αναγνώρισε τι προκαλεί το στρες

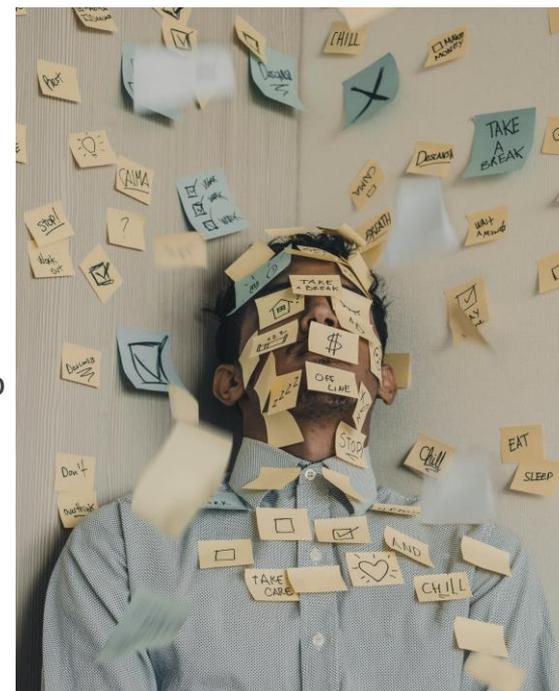
- ▶ Κοίταξε προσεκτικά τις συνήθειές και στάσεις σου
- ▶ Αποδέξου την ευθύνη για τη δημιουργία του

2. Αντικατάστησε μη-υγιείς τρόπους με υγιείς

- ▶ Δεν είναι όλες οι λύσεις για όλους - Εξαρτάται
- ▶ Επικεντρώσου σε ό,τι σε κάνει να νιώθεις ήρεμος/η και σε έλεγχο

3. Εξάσκησε τους 4 τρόπους αντιμετώπισης του στρες

- ▶ Απόφυγε στρεσογόνες καταστάσεις
- ▶ Άλλαξε την κατάσταση
- ▶ Προσαρμογή στο στρες
- ▶ Αποδέξου ό,τι δεν μπορείς να αλλάξεις



Τεχνικές αντιμετώπισης του στρες

4. Ασκήσου

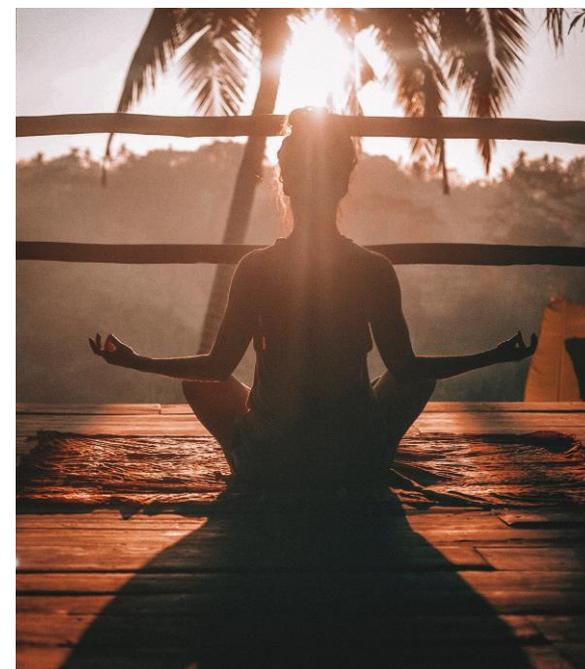
- ▶ Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντικός παράγοντας ελέγχου του στρες
- ▶ Απελευθέρωση των ορμονών που μας προκαλούν ευδαιμονία και χαρούμενα συναισθήματα

5. Χτίσε δυνατές σχέσεις

- ▶ Οι σχέσεις αποτελούν καλούς ρυθμιστές του στρες
- ▶ Επικοινωνήσε με οικογένεια και φίλους

6. Απομακρύνσου όταν είσαι θυμωμένος/η

- ▶ Πριν αντιδράσεις μέτρα μέχρι το 10 ανάποδα



(Robinson et al, 2021)



Τεχνικές αντιμετώπισης του στρες

6. Δημιούργησε χρόνο για διασκέδαση και χαλάρωση

- ▶ Χρησιμοποίησε χρόνο για χαλάρωση
- ▶ Κάνε κάτι που διασκεδάζεις κάθε μέρα
- ▶ Χρησιμοποίησε την αίσθηση του χιούμορ σου

7. Ξεκούρασε το μυαλό σου

- ▶ Μείωσε την πρόσληψη καφέ
- ▶ Απομάκρυνε φωτεινές οθόνες υπολογιστών και ταμπλετ

8. Διαχειρίστου τον χρόνο σου καλύτερα

- ▶ Να μην δεσμεύεσαι υπερβολικά
- ▶ Προτεραιοποίησε τα καθήκοντα σου
- ▶ Ανάθεσε ευθύνες και καθήκοντα σε άλλους



(Robinson et al, 2021)



Μείωση ενσυναισθητικής δυσφορίας χρησιμοποιώντας συναισθηματική ρύθμιση

- ▶ Η συναισθηματική ρύθμιση στον τομέα υγείας αναφέρεται στις **διαδικασίες όπου κάποιος διαχειρίζεται τα αισθήματά του** κατά τη διάρκεια της συναναστροφής με ασθενείς/φροντιζόμενους (Tei, Becker et al. 2014)
 - ▶ Σχετίζεται πολύ με την ενσυναίσθηση (Thompson et al., 2019)
- ▶ Χωρίς την ικανότητα να ελέγξει κάποιος τα αισθήματά του, η υπερβολική συναισθηματική ενσυναίσθηση ίσως οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση (Zeidner, Hadar et al. 2013)
- ▶ Έρευνες έχουν δείξει ότι **η εκπαίδευση στη ρύθμιση συναισθημάτων είναι σημαντικός παράγοντας στη μείωση εργασιακού στρες και burnout στην φροντίδα υγείας επαγγελματιών.**

(Weilenmann, Schnyder et al. 2018; Kharatzadeh, Alavi et al. 2020)



Ρύθμιση Συναισθημάτων μέσω Γνωστικής Επαναξιολόγησης

- ▶ Η **γνωστική επαναξιολόγηση** είναι η μετατροπή μιας αρνητικής ή δύσκολης κατάστασης σε μια πιο θετική.
- ▶ **Παράδειγμα:** Φανταστείτε ότι ένας/μια φίλη δεν απαντά τα τηλεφωνήματα ή τα μηνύματα σας για αρκετές μέρες. Αντί να σκεφτείτε ότι αυτό οφείλεται σε εσάς, πχ. «Ο/Η φίλος/η μου με μισεί» μπορείτε αντ' αυτού να σκεφτείτε ότι «ο/η φίλος/η πρέπει να είναι πολύ απασχολημένος/η».



Ομαδική Άσκηση: Γνωστική Επαναξιολόγηση

- ▶ Θυμηθείτε μια περίπτωση στη δουλειά σας που σας προκάλεσε στρες και αρνητικές σκέψεις. Διαλέξτε μια περίπτωση ανάμεσα σας
- ▶ Πρώτα περιγράψτε την κατάσταση χρησιμοποιώντας την αρχική σας ερμηνεία
- ▶ Ακολούθως προσπαθήστε να σκεφτείτε δύο διαφορετικούς τρόπους να επαναξιολογήσετε την κατάσταση και περιγράψτε τους σκεφτόμενοι: **1. σκέψεις, 2. συναισθήματα, και 3. συμπεριφορές**



Μειώνοντας την ενσυναισθητική δυσφορία χρησιμοποιώντας παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας (Mindfulness)

- ▶ Οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας (mindfulness) βρέθηκαν ότι έχουν **σημαντική επίδραση** στα επίπεδα burnout στους επαγγελματίες υγείας (Conversano, Ciacchini et al. 2020, van der Riet, Levett-Jones et al. 2018)
- ▶ Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας (mindfulness meditation) μειώνει το στρες, την κατάθλιψη και το άγχος στους νοσηλευτές/τριες και σε φοιτητές νοσηλευτικής



Άσκηση ενσυνειδητότητας (Mindfulness)



Ατομική άσκηση:

4-7-8 Αναπνοή (Αναπνοές χαλάρωσης)

- ▶ Λογική: Η προσήλωση στην αναπνοή βοηθά στη **μείωση του άγχους** (Varvogli & Darviri 2011)
- ▶ Τεχνική: Καθήστε σε μια **αναπαυτική στάση**
 - ▶ Τοποθετήστε την άκρη της γλώσσας σας στον ιστό πίσω από τα πάνω μπροστινά δόντια σας
- ▶ Προσηλωθείτε στο ακόλουθο αναπνευστικό μοτίβο
 - ▶ Αδειάστε τους πνεύμονες από τον αέρα
 - ▶ Αναπνεύστε ήρεμα μέσω της μύτης για **4 δευτερόλεπτα**
 - ▶ Κρατήστε την αναπνοή μετρώντας για **7 δευτερόλεπτα**
 - ▶ Εκπνεύστε δυναμικά μέσω του στόματος κάνοντας ένα δυναμικό whoosh για **8 δευτερόλεπτα**



Ατομική Άσκηση: Παραμένοντας ήρεμος/η και ενσυνείδητος/η κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων

- ▶ Σκεφτείτε ένα παράδειγμα όπου εσείς ή κάποιος που παρατηρήσατε είχε μια ήρεμη και ενσυνείδητη αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια μιας στρεσογόνου κατάστασης;
 - ▶ Περιγράψτε τη συμπεριφορά που ακολούθησε την ήρεμη και ενσυνείδητη αντιμετώπιση
 - ▶ Πώς αντέδρασε το περιβάλλον σε αυτή, οι άλλοι παρευρισκόμενοι;
 - ▶ Πώς σας έκανε να νιώσετε;



Αυτο-φροντίδα

- ▶ Είναι πρακτικές τις οποίες ξεκινούν και εφαρμόζουν τα άτομα για να διατηρήσουν τη ζωή τους, την υγεία τους και την ευημερία τους (World Health Organization 2018)
- ▶ Οι πρακτικές αυτο-φροντίδας μπορούν να μειώσουν το στρες στο χώρο εργασίας στους επαγγελματίες υγείας (Nahm, Warren et al. 2012)
- ▶ Η αυτό-φροντίδα μπορεί να είναι φυσική, ψυχολογική ή πνευματική
 - ▶ Πχ. Το φαγητό, ο ύπνος, και η άσκηση είναι εφικτοί στόχοι αυτο-φροντίδας (Couser, Chesak et al. 2020)



Πορεία μαθήματος



Ομαδική Άσκηση: Τεχνικές αυτο-φροντίδας

- ▶ Σε ομάδες ανταλλάξτε ιδέες στα ακόλουθα σημεία:
- ▶ Τι είναι δραστηριότητες/πράγματα που κάνεις για να φροντίσεις τον εαυτό σου; Για παράδειγμα μετά απο μια στρεσογόνα μέρα στη δουλειά;
- ▶ Έχεις παρατηρήσει άλλους, για παράδειγμα εκπαιδευτές, φίλους, οικογένεια, συναδέλφους να εξασκούν αυτο-φροντίδα;
- ▶ Πώς μοιάζει σε αυτές τις περιπτώσεις;



Άσκηση: Στόχοι για αυτο-φροντίδα στην καθημερινότητα σας

- ▶ Σε ομάδες, παρακαλώ συζητήστε ποια μέτρα αυτο-φροντίδας θα θέλατε να ενσωματώσετε στην καθημερινή σας ζωή.
- ▶ Δημιουργείστε ένα SMART στόχο (δείτε κάτω) για ένα από αυτούς τους στόχους



Άσκηση: Στόχοι για αυτο-φροντίδα στην καθημερινότητά σας

- ▶ Για να βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας είναι σαφείς και εφικτοί, ο καθένας πρέπει να είναι:
 - **S**pecific – Συγκεκριμένος
 - **M**easurable - Μετρήσιμος
 - **A**chievable - Επιτεύξιμος
 - **R**elevant - Σχετικός
 - **T**ime bound - Με χρονικό όριο





Παιχνίδι Ρόλων

Στρες στο εργασιακό περιβάλλον

Ερωτήσεις επανάληψης

- ▶ Τι επιβαρύνει την ικανότητα μας για ενσυναίσθηση στην υγεία;
 - ▶ Ονομάστε δύο απειλές για την ενσυναίσθηση στην υγειονομική περίθαλψη
- ▶ Πώς ορίζετε και αξιολογείτε την επαγγελματική εξουθένωση (burnout);
- ▶ Με ποιο τρόπο μπορεί η ενσυναίσθηση να οδηγήσει σε burnout στους επαγγελματίες υγείας?
 - ▶ Ποια δύο χαρακτηριστικά της ενσυναίσθησης είναι σχετικά εδώ;
 - ▶ Ονομάστε δύο στρατηγικές για να αποφύγετε το burnout
 - ▶ περιγράψτε μια άσκηση για κάθε στρατηγική



- Ορισμός της ενσυναίσθησης
- Έρευνα στην ενσυναίσθηση
- Δεξιότητες και ικανότητες για την οικοδόμηση ενσυναισθητικής σχέσης



Σημεία-κλειδιά 1

Δείχνοντας ενσυναίσθηση σε διαφορετικά περιβάλλοντα και ξεπερνώντας τα εμπόδια και τις προκλήσεις

Ορισμός και μοντέλα της διαπολιτισμικής δεξιότητας

Έρευνα στη διαπολιτισμική δεξιότητα

Οι δεξιότητες και οι ικανότητες στο χτίσιμο σχέσων σε διαφορετικά πολιτισμικά και κοινωνικά περιβάλλοντα



Σημεία-κλειδιά 2

- Προκλήσεις για την ενσυναίσθηση στη φροντίδα υγείας
- Ορισμός και αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout)
- Σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και burnout
- Στρατηγικές για αποτροπή burnout



Σημεία – Κλειδιά 3

Βιβλιογραφία (1)

- Ahrweiler, F., Neumann, M., Goldblatt, H., Hahn, E. G., & Scheffer, C. (2014). Determinants of physician empathy during medical education: hypothetical conclusions from an exploratory qualitative survey of practicing physicians. *BMC Med Educ*, *14*, 122.
- Bakker, A. B., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2005). Burnout contagion among intensive care nurses *Journal of Advanced Nursing*, *51*(3), 276-287.
- Brooke, T., Brown, M., Orr, R., & Gough, S. (2020). Stress and burnout: exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Medical Education*, *20*(1), 1-11.
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review. *Front Psychol*, *11*, 1683. doi:10.3389/fpsyg.2020.01683
- Couser, G., Chesak, S., & Cutshall, S. (2020). Developing a Course to Promote Self-Care for Nurses to Address Burnout. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, *25*(3).
- Crumpei, I., & Dafinoiu, I. (2010). Secondary traumatic stress, the side effect of clinical empathy. *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi*, *114*(4), 1092-1100.
- Decety, J., & Lamm, C. (2009). Empathy vs. personal distress. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, UK: MIT Press.
- Decety, J., & Yoder, K. J. (2016). Empathy and motivation for justice: Cognitive empathy and concern, but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. *Social neuroscience*, *11*(1), 1-14.
- Dowling, T. (2018). Compassion does not fatigue! *The Canadian veterinary journal = La revue veterinaire canadienne*, *59*(7), 749-750.
- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart. Commercialisation of Human Feeling*. CA.
- Hunter, B. (2001). Emotion work in midwifery: a review of current knowledge. *Journal of Advanced Nursing*, *34*(4), 436-444.
- Kerasidou, A., & Horn, R. (2016). Making space for empathy: supporting doctors in the emotional labour of clinical care. *BMC Medical Ethics*, *17*(1), 8. doi:10.1186/s12910-016-0091-7
- Kharatzadeh, H., Alavi, M., Mohammadi, A., Visentin, D., & Cleary, M. (2020). Emotional regulation training for intensive and critical care nurses. *Nursing & Health Sciences*, *22*(2), 445-453. doi:https://doi.org/10.1111/nhs.12679



Βιβλιογραφία (2)

- Leinweber, J., Creedy, D. K., Rowe, H., & Gamble, J. (2016). Responses to birth trauma and prevalence of posttraumatic stress among Australian midwives. *Women Birth*, 30(1), 40-45. doi:10.1016/j.wombi.2016.06.006
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annu Rev Psychol*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250.
- Nahm, E.-S., Warren, J., Zhu, S., An, M., & Brown, J. (2012). Nurses' self-care behaviors related to weight and stress. *Nursing Outlook*, 60(5), e23-e31. doi:<https://doi.org/10.1016/j.outlook.2012.04.005>
- Nielsen, H. G., & Tulinius, C. (2009). Preventing Burnout Among General Practitioners: is There a Possible Route? *Education for Primary Care*, 20(5), 353-359. doi:10.1080/14739879.2009.11493817
- Pérez-Fuentes, M. d. C., Herrera-Peco, I., Molero Jurado, M. d. M., Oropesa Ruiz, N. F., Ayuso-Murillo, D., & Gázquez Linares, J. J. (2020). A Cross-Sectional Study of Empathy and Emotion Management: Key to a Work Environment for Humanized Care in Nursing. *Front Psychol*, 11(706). doi:10.3389/fpsyg.2020.00706
- Poghosyan, L., Clarke, S. P., Finlayson, M., & Aiken, L. H. (2010). Nurse burnout and quality of care: cross-national investigation in six countries. *Research in Nursing & Health*, 33(4), 288-298. doi:10.1002/nur.20383
- Putnik, K., de Jong, A., & Verdonk, P. (2011). Road to help-seeking among (dedicated) human service professionals with burnout. *Patient Education and Counseling*, 83(1), 49-54. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pec.2010.01.004>
- Rice, V., Glass, N., Ogle, K., & Parsian, N. (2014). Exploring physical health perceptions, fatigue and stress among health care professionals. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 7, 155-161. doi:10.2147/JMDH.S59462
- Riley, R., & Weiss, M. C. (2016). A qualitative thematic review: emotional labour in healthcare settings. *Journal of Advanced Nursing*, 72(1), 6-17. doi:<https://doi.org/10.1111/jan.12738>
- Rogan, S., Verhavert, Y., Zinzen, E. et al. Risk factor and symptoms of burnout in physiotherapists in the canton of Bern. *Arch Physiother* 9, 19 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40945-019-0072-5>
- Sheen, K., Slade, P., & Spiby, H. (2014). An integrative review of the impact of indirect trauma exposure in health professionals and potential issues of salience for midwives. *Journal of Advanced Nursing*, 70(4), 729-743. doi:10.1111/jan.12274



Βιβλιογραφία (3)

- Tei, S., Becker, C., Kawada, R., Fujino, J., Jankowski, K. F., Sugihara, G., . . . Takahashi, H. (2014). Can we predict burnout severity from empathy-related brain activity? *Translational Psychiatry*, 4(6), e393-e393. doi:10.1038/tp.2014.34
- van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today*, 65, 201-211. doi:https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health science journal*, 5, 74-89.
- von Harscher, H., Desmarais, N., Dollinger, R., Grossman, S., & Aldana, S. (2018). The impact of empathy on burnout in medical students: new findings. *Psychology, Health & Medicine*, 23(3), 295-303. doi:10.1080/13548506.2017.1374545
- Wacker, R., & Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: A field study with health professionals. *J Occup Health Psychol*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058
- Weilenmann, S., Schnyder, U., Parkinson, B., Corda, C., von Känel, R., & Pfaltz, M. C. (2018). Emotion Transfer, Emotion Regulation, and Empathy-Related Processes in Physician-Patient Interactions and Their Association With Physician Well-Being: A Theoretical Model. *Frontiers in psychiatry*, 9, 389.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2009). Single item measures of emotional exhaustion and depersonalization are useful for assessing burnout in medical professionals. *J Gen Intern Med*, 24(12), 1318-1321.
- World Health Organisation. (2018). Health education of self-care: possibilities and limitations. Geneva, Switzerland.
- Xie, Z., Wang, A., & Chen, B. (2011). Nurse burnout and its association with occupational stress in a cross-sectional study in Shanghai. *J Adv Nurs*, 67(7), 1537-1546. doi:10.1111/j.1365-2648.2010.05576.x
- Zeidner, M., Hadar, D., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2013). Personal factors related to compassion fatigue in health professionals. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(6), 595-609.



THANK YOU

