

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

3.1 Αυτοφροντίδα και διατήρηση της συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας



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

Μίνι Διαλογισμός



Μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτήν την ενότητα, θα:
Αποκτήσετε γνώση σχετικά με τη σημασία της διατήρησης καλής συναισθηματικής
και ψυχικής ευεξίας.
Περιγράψετε πώς μπορεί να ασκηθεί η αυτοφροντίδα.
Ασκήσετε διαφορετικές τεχνικές αυτοφροντίδας.



Διατήρηση καλής συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας

Σύμφωνα με το Γενικό σύστημα υγείας, υπάρχουν 5 βήματα για την ψυχική ευεξία:

- Σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- Να είσαι σωματικά δραστήριος.
- Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.
- Δίνοντας στους άλλους.
- Δίνοντας προσοχή στην παρούσα στιγμή μέσω της επίγνωσης.

Πηγή: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Δραστηριότητα 1

Σχεδιάστε μια δραστηριότητα που μπορείτε να εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα που θα σας υποστηρίξει στη διατήρηση της καλής συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας, χρησιμοποιώντας καθένα από τα 5 βήματα που προτείνονται.





Αυτοφροντίδα για Γονείς

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η αυτοφροντίδα ορίζεται ως «η ικανότητα των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων να προάγουν την υγεία, να προλαμβάνουν ασθένειες, να διατηρούν την υγεία τους και να αντιμετωπίζουν ασθένειες και αναπηρίες με ή χωρίς την υποστήριξη ενός παρόχου υγειονομικής περίθαλψης».

Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει τους ακόλουθους τομείς:

- Υγιεινή
- Διατροφή
- ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Κοινωνικοοικονομικοί Παράγοντες
- Αυτοθεραπεία.



Πηγή:

<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/>

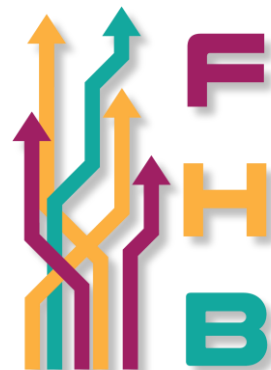
Δραστηριότητα 2

Ερευνήστε τη ρουτίνα αυτοεξυπηρέτησης της αγαπημένης σας διασημότητας. Τι κάνουν στη ζωή τους για να τους στηρίξουν στη διατήρηση της συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας;



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."