
Διαχείριση του Στρες και Υγεία

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Διαχείριση του Στρες και Υγεία»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Διαχείριση του Στρες και Υγεία»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η λέξη στρες, είναι μία εκ των πλέον διαδεδομένων, αφού οι περισσότεροι άνθρωποι την χρησιμοποιούν για να περιγράψουν την ένταση, την εξάντληση και την πίεση που νιώθουν στην καθημερινότητα τους. Ταυτόχρονα, όπως μαρτυρά η πλούσια επιστημονική έρευνα και βιβλιογραφία, το επιβλαβές μακροχρόνιο στρες, έχει λάβει “επιδημικού” χαρακτήρα διαστάσεις, συνδεδεμένο με όλο το σύγχρονο φάσμα νοσολογίας και παθολογίας, το οποίο στις δυτικές κοινωνίες κύρια διακρίνεται από την επικράτηση των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, όπως η υπέρταση η τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης, ο καρκίνος κα. Είναι σημαντικό, ότι όλα τα προαναφερθέντα νοσήματα ενισχύονται από την υιοθέτηση ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής, με κακή διατροφή, καθιστική ζωή, κατάχρηση αλκοόλ, καπνού κτλ, συμπεριφορές που η βιβλιογραφία δείχνει ότι επίσης συνδέονται με την αναποτελεσματική διαχείριση του στρες. Ταυτόχρονα, έχει καταδειχθεί ότι κάθε προσπάθεια τροποποίησης της συμπεριφοράς για την πρόληψη των ανθυγιεινών συμπεριφορών, εμποδίζεται όταν το στρες δεν ελέγχεται, κάνοντας επιτακτική την αποτελεσματική διαχείριση όταν επιδιώκεται η πρόληψη της ασθένειας ή βελτίωση της υγείας και της ποιότητας της ζωής.

Το παρόν πρόγραμμα έχει δομηθεί κατά τρόπο τέτοιο, ώστε να προσφέρει υψηλού βαθμού εξειδίκευση, γνώση και πρακτικές δεξιότητες στο γνωστικό πεδίο της διαχείρισης του στρες.

Αρχικά, δια των ενοτήτων του μαθήματος “Εισαγωγή στο Στρες” αποσαφηνίζει τον ίδιο τον όρο στρες, ο οποίος εσφαλμένα συγχέεται και ταυτίζεται με άλλους παρεμφερείς, όπως το άγχος, και περιγράφει εύληπτα και ολοκληρωμένα τους ψυχονευροενδοκρινολογικούς μηχανισμούς του Συστήματος του Στρες, και την φυσιολογική διαδικασία ανταπόκρισης του σώματος σε αυτό, δίδοντας στον εκπαιδευόμενο να κατανοήσει τι πραγματικά συμβαίνει στον ανθρώπινο οργανισμό υπό συνθήκες στρες. Ταυτόχρονα, παρουσιάζονται τα εργαλεία που τεκμηριώνουν την ορθή μέτρηση του στρες, και γίνεται ανάλυση της σχέσης του στρες με όλα τα κύρια σύγχρονα νοσήματα και τον τρόπο ζωής, όπως περιγράφηκε προηγουμένως. Ακολούθως, μέσα από τις ενότητες του μαθήματος “Το στρες σε ειδικές ομάδες πληθυσμού” γίνεται ανάλυση της διαφορετικής επίδρασης του στρες στα πλαίσια της εργασίας, του σχολείου και της εκπαίδευσης, αλλά και σε ευπαθείς ομάδες όπως ηλικιωμένοι, μετανάστες, χρόνια πάσχοντες και οι φροντιστές τους, ενώ τέλος γίνεται ειδική αναφορά στο οικονομικό και κοινωνικό στρες, το οποίο έχει ενταθεί στην Ελλάδα της κρίσης. Στη συνέχεια, στα πλαίσια των ενοτήτων του μαθήματος “Μέθοδοι διαχείρισης του στρες” γίνεται εκτενής ανάλυση των επιστημονικά τεκμηριωμένων τεχνικών και των δεξιοτήτων που πρέπει να έχει κάποιος προκειμένου να εκπαιδεύσει τους ασθενείς του ή και τον εαυτό του ώστε να ελέγξουν αποτελεσματικά το στρες. Τέλος, το μάθημα “Εφαρμογές διαχείρισης” περιλαμβάνει παραδείγματα καλής πρακτικής από την εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης σε διαφορετικά πλαίσια και πληθυσμούς, όπως στον χώρο εργασίας, στο σχολείο, στην κοινότητα.

Συνολικά, το παρόν πρόγραμμα προσφέρει υψηλή εξειδίκευση στο επιστημονικό πεδίο του στρες και της διαχείρισης του, απευθυνόμενο σε ιατρούς και επαγγελματίες υγείας όλων των ειδικοτήτων, ψυχολόγους, κοινωνικούς επιστήμονες και εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων. Ταυτόχρονα, επιτρέπει την παρακολούθηση σε απόφοιτους σχολών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά και κάθε άλλο επαγγελματία και άτομο, που επιθυμεί να εκπαιδευτεί αποτελεσματικά σε μία από τις πλέον σημαντικές προκλήσεις στον χώρο της υγείας, αποκτώντας νέα θεωρητικά και πρακτικά εφόδια στην αποτελεσματική εφαρμογή μεθόδων διαχείρισης του στρες.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής

- ▶ **απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία**

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «*αυτονομία*», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος

επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσοτέρων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκεντρώσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε

προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **4 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα - Εισαγωγή στο Στρες

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Γενικές Αρχές, Ορισμοί, Φυσιολογία, Μοντέλα και Μέτρηση του Στρες

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση εισαγωγικών εννοιών της επιστήμης του στρες. Αρχικά, θα αναφερθούν και θα αναλυθούν οι βασικότεροι ορισμοί του στρες μαζί με μερικά ιστορικά στοιχεία. Στη συνέχεια θα περιγραφεί το σύστημα του στρες στον ανθρώπινο οργανισμό. Βασικός σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι επίσης η παράθεση των βασικότερων μοντέλων μελέτης του στρες στη σύγχρονη έρευνα. Με βάση αυτά τα μοντέλα θα επιδιωχθεί η παράθεση των κυριότερων εργαλείων και βιολογικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του στρες από τον επαγγελματία υγείας, τον ψυχολόγο και τον βασικό ερευνητή.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Στρες και Συναισθηματικές Διαταραχές. Αρχές Κλινικής Πρακτικής

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της κλινικής προσέγγισης ατόμων με διαταραχές που σχετίζονται με το στρες. Αρχικά θα αναφερθούν τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθεί ο επαγγελματίας υγείας για την αξιολόγηση του στρες στο άτομο. Στη συνέχεια θα αναφερθούν οι κυριότερες ψυχιατρικές διαταραχές που υποδηλώνουν δυσπροσαρμοστικό στρες (distress) και που θα πρέπει ο επαγγελματίας υγείας να είναι σε θέση να αναγνωρίζει. Από αυτές θα αναφερθούμε κυρίως στις διαταραχές διάθεσης, τις αγχώδεις διαταραχές και τις σωματόμορφες διαταραχές. Βασικός σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εκπαίδευση του σπουδαστή στη σωστή κλινική προσέγγιση ατόμων που διαμαρτύρονται για συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Στρες και Παθολογία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της σχέσης του στρες με τα κυριότερα νοσήματα της σύγχρονης παθολογίας. Αρχικά θα αναφερθούν και θα αναλυθούν οι βασικότεροι μηχανισμοί που συνδέουν το στρες με τη κλινική νόσο. Στη συνέχεια θα αναφερθούν οι σχέσεις του στρες με νοσήματα όπως είναι η υπέρταση, η στεφανιαία νόσος,

το μεταβολικό σύνδρομο, ο καρκίνος, οι λοιμώξεις, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η ημικρανία, η νόσος Alzheimer και η κατάθλιψη. Βασικός σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τους βασικούς μηχανισμούς και τις βασικές συσχετίσεις του στρες με τη σύγχρονη παθολογία.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Στρες και Τρόπος Ζωής

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση βασικών δεδομένων στην σχέση του στρες με διαδεδομένες συμπεριφορές, που χαρακτηρίζουν τον καθημερινό, σύγχρονο τρόπο ζωής, και οι οποίες ταυτόχρονα επιδρούν καταλυτικά στην υγεία και την ασθένεια. Η ενότητα επικεντρώνεται σε τέσσερις βασικές συμπεριφορές, το κάπνισμα, τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την ανάπτυξη καταχρηστικών συμπεριφορών, με ιδιαίτερη αναφορά στην κατανάλωση αλκοόλ. Βασικός επιδιωκόμενος σκοπός, είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τα ερευνητικά ευρήματα, που αποτυπώνουν τους μηχανισμούς της στενής σχέσης μεταξύ των συμπεριφορών αυτών και του στρες, και την διαρκή ανατροφοδότηση της σχέσης αυτής, μέσα από την υιοθέτηση των συγκεκριμένων επιλογών ως μεθόδους ανακούφισης από το στρες και τελικώς της ενσωμάτωσής τους στον καθημερινό τρόπο ζωής.

Μάθημα - Το Στρες σε Ειδικούς Πληθυσμούς

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Στρες και Οικογένεια

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των δεδομένων που χαρακτηρίζουν την σχέση του συστήματος της οικογένειας και του στρες. Γίνεται αναφορά σε χρήσιμους ορισμούς και θεωρητικές προσεγγίσεις και περιγράφονται οι μηχανισμοί σχετικά με τον τρόπο που το στρες επηρεάζει το σύστημα της οικογένειας. Απώτερος σκοπός είναι οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν την έννοια του οικογενειακού στρες, αλλά και επιμέρους έννοιες όπως το γονεϊκό στρες και η σχέση της οικογένειας με άλλα κοινωνικά συστήματα όπως η εργασία.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Στρες και Σχολικό-Εκπαιδευτικό Περιβάλλον

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των δεδομένων που αναδεικνύουν την επίπτωση που έχει το στρες σε όλα τα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας, και το οποίο εκφράζεται στα πλαίσια όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων, στην πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση. Απώτερος σκοπός είναι η ανάδειξη των

στρεσογόνων παραγόντων όπως αυτοί διαμορφώνονται εντός τους εκπαιδευτικού περιβάλλοντος και η αναγνώριση των κινδύνων που απορρέουν για την υγεία, την ευεξία και την συνολική ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευομένων από την έκθεσή τους στο στρες και την ανεπιτυχή αντιμετώπισή του.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Στρες και Ευπαθείς Ομάδες του Πληθυσμού

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των παραγόντων που προκαλούν στρες και των επιπτώσεων τους σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού. Οι ομάδες που θα παρουσιαστούν είναι οι μειονότητες, οι φροντιστές χρόνιων ασθενών και τα θύματα των φυσικών ή μαζικών καταστροφών και της τρομοκρατίας. Για κάθε ομάδα, αρχικά θα παρουσιαστούν συνοπτικά οι πηγές του στρες. Στη συνέχεια, θα αναφερθούν τα κυριότερα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το στρες για κάθε ομάδα. Ανά περίπτωση, θα παρουσιαστούν εκείνοι οι τροποποιητικοί παράγοντες που ευνοούν ή προστατεύουν το άτομο από τις καταστροφικές συνέπειες του στρες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Εργασιακό Στρες

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των δεδομένων που αναδεικνύουν την σχέση στρες και εργασίας και την συνολική επίπτωση που αυτό έχει στους εργαζόμενους. Απώτερος σκοπός είναι η ανάδειξη των κυριότερων στρεσογόνων παραγόντων όπως αυτοί διαμορφώνονται εντός τους εργασιακού περιβάλλοντος και η αναγνώριση των κινδύνων που απορρέουν για την υγεία, από την έκθεσή των εργαζομένων στο στρες και την μη αποτελεσματική αντιμετώπισή του. Παράλληλα αναλύονται άλλοι χρήσιμοι όροι που επηρεάζονται από το εργασιακό στρες, όπως το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης και οι επιπτώσεις του.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Κοινωνικό, Οικονομικό Στρες

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση εισαγωγικών εννοιών για το κοινωνικό και οικονομικό στρες. Αρχικά θα αναφερθούν και θα αναλυθούν οι βασικότεροι ορισμοί και στη συνέχεια θα αναλυθούν οι επιπτώσεις του κοινωνικού και του οικονομικού στρες στη σωματική και ψυχική υγεία. Βασικός σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η εξοικείωση του αναγνώστη με το κοινωνικό και οικονομικό στρες, καθώς και με την έννοια της κοινωνικής υποστήριξης. Τέλος, ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα στην υγεία του πληθυσμού.

Μάθημα - Μέθοδοι Διαχείρισης του Στρες

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Συμβουλευτική - Δεξιότητες επαγγελματιών

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της Συμβουλευτικής στα πλαίσια της διαχείρισης του στρες και η παρουσίαση των βασικών αρχών της συμβουλευτικής σχέσης. Απώτερος σκοπός είναι οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν πως η αξιοποίηση της συμβουλευτικής και των εργαλείων της μπορούν να βοηθήσουν στον αποτελεσματικό έλεγχο και την αντιμετώπιση του στρες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Διαχείριση του Χρόνου

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια της διαχείρισης του χρόνου, ως μίας αποτελεσματικής στρατηγικής πρόληψης και αντιμετώπισης του στρες. Απώτερος σκοπός είναι να αναδειχθούν οι βασικές τεχνικές διαχείρισης του χρόνου και τα χαρακτηριστικά τους, καθώς και οι παράγοντες που εμποδίζουν την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου στην εργασία αλλά και στην προσωπική ζωή των ατόμων, εντείνοντας το στρες που βιώνουν στην καθημερινότητά τους.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Διαφραγματικές Αναπνοές και Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των τεχνικών διαχείρισης του στρες με διαφραγματικές αναπνοές και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Αρχικά, θα αναφερθούν χρήσιμες επεξηγηματικές πληροφορίες για την εφαρμογή αυτών των τεχνικών, τις οποίες ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να είναι σε θέση να μεταφέρει στον θεραπευόμενο. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι κυριότερες μελέτες της βιβλιογραφίας που τεκμηριώνουν τα οφέλη των τεχνικών στην υγεία. Σταχυολογήθηκαν εκείνες οι μελέτες που εξέταζαν μεμονωμένα αυτές τις τεχνικές, ή ως τις κεντρικές τεχνικές ενός μεγαλύτερου πακέτου παρέμβασης διαχείρισης του στρες. Επίσης, δίνονται πληροφορίες για τον τρόπο που οι δύο αυτές τεχνικές επηρεάζουν την φυσιολογία του οργανισμού.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Γνωσιακή Αναδόμηση (Cognitive Behaviour Therapy)

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στην έννοια και τις αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας, ως μίας αποτελεσματικής θεραπευτικής προσέγγισης. Απώτερος σκοπός είναι να αναδειχθούν οι βασικές αρχές και τα χαρακτηριστικά της, δίδοντας έμφαση στην προσέγγιση της γνωσιακής αναδόμησης, ως μιας

εξαιρετικά χρήσιμη τεχνική η οποία βοηθάει τα άτομα να αντικαταστήσουν τις δυσλειτουργικές και αρνητικές σκέψεις που κάνουν όταν είναι στρεσαρισμένοι με πιο ρεαλιστικούς, θετικούς και λειτουργικούς τρόπους αντίληψης των καταστάσεων και του εαυτού τους.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Διαχείριση Εαυτού και Αυτογνωσία, Θετική Σκέψη, Ημερολόγιο

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της διαχείρισης του εαυτού μέσω της αυτογνωσίας, της θετικής σκέψης και του ημερολογίου και του ρόλου τους στη διαχείριση του στρες. Αρχικά θα αναφερθούν χρήσιμες πληροφορίες για τον όρο της αυτογνωσίας, θα αναφερθούν αδρά οι τρόποι ισχυροποίησής της, ενώ θα παρουσιαστούν τα κυριότερα νευροεπισημονικά δεδομένα για το ρόλο της αυτογνωσίας στη διαχείριση του στρες. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στη θετική σκέψη, στα γνωρίσματα των ατόμων με θετική σκέψη, ενώ θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο της θετικής σκέψης στο χώρο της υγείας. Τέλος, θα παρουσιαστεί η μέθοδος του ημερολογίου ή της εκφραστικής γραφής για την αντιμετώπιση του στρες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Καθοδηγούμενος Οραματισμός / Guidery Imagery

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της τεχνικής του καθοδηγούμενου οραματισμού, ως μεθόδου διαχείρισης του στρες. Αρχικά, θα αναφερθούν χρήσιμες πληροφορίες και ορισμοί για τον ίδιο τον όρο, θα αναλυθούν διαφορετικά σενάρια και πεδία εφαρμογής του, ενώ θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στα πολλαπλά οφέλη, όπως προκύπτουν διαχρονικά μέσα από την επιστημονική έρευνα και την εφαρμογή του σε διαφορετικές περιπτώσεις, με ειδική αναφορά στην αντιμετώπιση του στρες.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Mindfulness Based Meditation και Άλλες Νοητικές Τεχνικές

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της μεθόδου της ενσυνειδητότητας (mindfulness) ή αλλιώς Mindfulness Based Meditation ή Mindfulness Based Stress Reduction για τη διαχείριση του στρες. Αρχικά θα παρουσιασθούν οι βασικές αρχές της μεθόδου και οι βασικές οδηγίες πρακτικής της. Στη συνέχεια θα αναφερθούν οι κυριότερες επιδράσεις της στη σωματική και ψυχική υγεία, όπως συνάγονται από μελέτες. Στην επόμενη υποενότητα θα γίνει μια απλή αναφορά σε άλλες γνωστές νοητικές τεχνικές διαχείρισης του στρες. Ιδιαίτερη

μνεία θα γίνει για τον υπερβατικό διαλογισμό, τη μοναδική τεχνική διαλογισμού που έχει αναγνωρίσει η ιατρική κοινότητα για τη συμβολή της στην υγεία.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8: Αυτογενής Εκπαίδευση και Relaxation Response

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των μεθόδων της αυτογενούς εκπαίδευσης και της αντίδρασης χαλάρωσης στα πλαίσια μελέτης της διαχείρισης του στρες. Παρουσιάζονται οι βασικές αρχές και τα χαρακτηριστικά της κάθε μεθόδου και οι βασικές φάσεις της πρακτικής τους. Ακολούθως, παρουσιάζονται τα βιβλιογραφικά δεδομένα που υποστηρίζουν τα τεκμηριωμένα οφέλη στην ανακούφιση από το στρες αλλά και συνολικά για την υγεία των ατόμων.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 9: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) και Emotional Free Technique (EFT)

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της μεθόδου της κίνησης των οφθαλμών απευαισθητοποίησης και επανεπεξεργασίας (eye movement desensitization and reprocessing - EMDR) για τη διαχείριση του στρες. Αρχικά θα παρουσιασθούν οι βασικές αρχές τις μεθόδου και οι βασικές φάσεις της πρακτικής της. Στη συνέχεια θα αναφερθούν οι κυριότερες εφαρμογές της στην υγεία, όπως συνάγονται από μελέτες. Στην επόμενη υποενότητα θα γίνει παρουσίαση της μεθόδου emotional freedom technique (EFT) για τη διαχείριση του στρες. Θα παρουσιαστούν επίσης οι βασικές αρχές και οι έρευνες της τεχνικής.

Μάθημα - Εφαρμογές στη Διαχείριση

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Εφαρμογή Προγραμμάτων σε Ασθενείς με Χρόνια Νοσήματα

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση αρχικά των βασικών τύπων της πρόληψης στην προαγωγή υγείας. Στη συνέχεια θα γίνει παρουσίαση των κυριότερων φάσεων ενός προγράμματος υγείας βασιζόμενο στη διαχείριση του στρες για ασθενείς που πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Τέλος θα παρουσιαστούν συγκεκριμένα παραδείγματα πρότυπων προγραμμάτων προαγωγής υγείας βασιζόμενων στη διαχείριση του στρες σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Εφαρμογή Προγραμμάτων στον Χώρο Εργασίας

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των βασικών αρχών της εφαρμογής προγραμμάτων για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες. Αρχικά, γίνεται μια εισαγωγή στην αναγκαιότητα της ύπαρξης σχετικών προγραμμάτων, στην τρέχουσα νομοθεσία, ενώ ακολούθως αναλύονται οι διαφορετικές παρεμβάσεις με βάση τα τρία επίπεδα πρόληψης και τα χαρακτηριστικά τους. Ακολούθως, παρουσιάζονται πρακτικά ζητήματα στον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης για το εργασιακό στρες και παραδείγματα επιτυχημένων πρακτικών.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Εφαρμογή Προγραμμάτων στην Κοινότητα, το Σχολείο, την Οικογένεια

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών των προγραμμάτων προαγωγής υγείας στην κοινότητα, στο σχολείο και στην οικογένεια. Στη συνέχεια θα αναφερθούν παραδείγματα τέτοιων προγραμμάτων που θα βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση από τους φοιτητές για το σχεδιασμό και την υλοποίησή τους, στους χώρους αυτούς. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε προγράμματα που υιοθετούν τη διαχείριση του στρες ως μέθοδο παρέμβασης.