



Ερωτηματολόγιο σωματικών συμπτωμάτων συναισθηματικής υπερφόρτωσης

Η στενή εργασία με πελάτες που έχουν υποστεί τραύμα ή στρες συνδέεται με την εξουθένωση. Η εξουθένωση συνήθως ορίζεται ως μια κατάσταση όπου το άτομο που εργάζεται με τον πελάτη/χρήστη εμφανίζει συναισθηματική και σωματική εξάντληση λόγω της εκτέλεσης των εργασιακών καθηκόντων.

Αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να αξιολογήσετε το επίπεδο συναισθηματικής υπερφόρτωσης από μέσα προς τα έξω.

Ενότητα

• Αυτοφροντίδα

Υποενότητες

• Όρια

Μέγεθος ομάδας

• Ατομικά
• Μικρή ομάδα

Διάρκεια

• 20 - 30 λεπτά

Λέξεις-κλειδιά

συναισθηματική υπερφόρτωση, αυτοφροντίδα, εξουθένωση, εργασία με το σώμα

Στόχοι

- Η αναγνώριση των σημείων της εξάντλησης
- Η απόκτηση περισσότερων γνώσεων σχετικά με το ενδεχόμενο εξουθένωσης στα πλαίσια του εθελοντισμού
- Η αναγνώριση των εσωτερικών συναισθηματικών ορίων ως προς την εργασία με τους πελάτες (πρόσφυγες)
- Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας

Συμμετέχοντες

Εθελοντές, βοηθοί, μη επαγγελματίες εργαζόμενοι που δουλεύουν με ευπαθείς ομάδες.

Περιγραφή

1. Παρατηρήστε τη λίστα των συμπτωμάτων στα φυλλάδια. Σημειώστε τα συμπτώματα που ισχύουν για εσάς.
2. Όταν έχετε τελειώσει με τις ενδείξεις από τη λίστα, καθίστε και ξαπλώστε. Συντονιστείτε με το σώμα σας και αφήστε λίγο χρόνο για να ηρεμήσετε. Αισθανθείτε την αναπνοή σας.
3. Φανταστείτε μια περίπτωση από τη λίστα σας. Μπορείτε να σκεφτείτε έναν πελάτη που αισθάνεται εξάντληση ή μια συνεδρία, στην οποία αισθανθήκατε αποσύνδεση από τον πελάτη ή ανυπομονησία. Τι σας έρχεται στο μυαλό;
4. Τώρα συντονιστείτε με το σώμα σας. Μπορείτε να αισθανθείτε το σώμα σας; Τι ακριβώς αισθάνεστε στο σώμα σας;
5. Παρατηρήστε την πηγή της αρνητικής έντασης σε σωματικό επίπεδο. Αφήστε στην άκρη την ιστορία ή την αιτία. Απλώς επικεντρωθείτε στο σώμα σας. Πού εντοπίζεται η αρνητική

ένταση στο σώμα σας αυτή τη στιγμή;

6. Φτιάξτε ένα πρόχειρο σχέδιο του σώματος για να υποδείξετε το σημείο εντοπισμού της αρνητικής έντασης.

7. Τώρα σκεφθείτε τι είναι η αρνητική ένταση και τι χρειάζεται το σώμα σας αυτή τη στιγμή. Καταγράψτε τρία στοιχεία που χρειάζεται το σώμα σας για να ξεπεράσει την αρνητική ένταση.

α) _____

β) _____

γ) _____

8. Παραμείνετε ήσυχος/η και φανταστείτε τον εαυτό σας να εφαρμόζει αυτά τα στοιχεία. Μπορείτε να φανταστείτε οπτικά ή να μετακινήσετε το σώμα σας, ενώ παράλληλα συνειδητοποιείτε την αναπνοή σας. Παρατηρήστε τι αλλάζει. Γράψτε ΜΙΑ θετική δήλωση της αλλαγής που παρατηρήσατε και φτιάξτε ένα σχέδιο του σώματός σας.

Υλικό

χαρτί, στυλό, παστέλ

Μέθοδος

Αυτό-διερεύνηση, εσωτερίκευση, ενσυνειδητότητα, εργασία με το σώμα.

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Εάν η άσκηση πρόκειται να πραγματοποιηθεί σε μικρή ομάδα, συνιστάται ο διαμεσολαβητής να προετοιμάσει εκ των προτέρων τα βήματα για τη διεξαγωγή της άσκησης. Στο τελικό μέρος της άσκησης, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις δικές τους εσωτερικές εμπειρίες και τα εργαλεία που χρησιμοποίησαν (π.χ. σχέδια κ.λπ.). Τέλος, η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει ένα κοινό πόστερ με θετικά μηνύματα, το οποίο θα δημιουργηθεί από τους συμμετέχοντες στο τελικό μέρος της άσκησης βάσει της προηγούμενης συζήτησης.

Πηγή (APA)

Mischke-reid, Manuela. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI, Inc.

Έντυπο υλικό

Λίστα πιθανών συμπτωμάτων της εξουθένωσης και της κόπωσης συμπόνιας. Κατεβάστε το φυλλάδιο [εδώ](#).

Συντελεστής

Sonja Bercko Eissenreich, Integra Institute



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Administrator. *Ερωτηματολόγιο σωματικών συμπτωμάτων συναισθηματικής υπερφόρτωσης.*
Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>