ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

για τους τοπικούς εκπαιδευτικούς και διαμεσολαβητές των Ρομά

- # Ενότητα 5 - Υγιεινός τρόπος ζωής

- ## Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική και Σωματική Ευεξία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:
Διερεύνηση της διασύνδεσης μεταξύ Σωματικής και Συναισθηματικής ευεξίας.
Η σωματική και συναισθηματική ευεξία ως δεξιότητα που μπορεί να διδαχθεί.

Co-funded by the European Union

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ της Ενότητας 5:

Υγιεινός Τρόπος Ζωής

- **Κεφάλαιο 1: Γενική επισκόπηση του υγιεινού τρόπου ζωής**

  Έννοια και ορισμοί του υγιεινού τρόπου ζωής. Τι αφορούν; Διερεύνηση των έξι βασικών πυλώνων του υγιεινού τρόπου ζωής.

- **Κεφάλαιο 2: Υγιεινή Διατροφή**

  Τι ορίζεται ως υγιεινή διατροφή; Γενικές έννοιες και ατομικές προσεγγίσεις.

- **Κεφάλαιο 3: Ο ενεργός τρόπος ζωής σαν ουσία της υγιεινής διαβίωσης**

  Φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας μέσω της άσκησης. Προσαρμοσμένη προσέγγιση του ενεργού τρόπου ζωής. Εξισορρόπηση των σωματικών δραστηριοτήτων με τις συναισθηματικές ανάγκες και το καθημερινό περιβάλλον διαβίωσης.

Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική και σωματική ευεξία

Διερεύνηση της διασύνδεσης μεταξύ Σωματικής και Συναισθηματικής Ευεξίας. Η σωματική και συναισθηματική ευημερία ως δεξιότητα που μαθαίνεται.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική και Σωματική Ευεξία

Co-funded by
the European Union

Εισαγωγή

Συναισθηματική Ευημερία

- Αναφέρεται στη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της διάθεσης, των επιπέδων άγχους και της ψυχικής υγείας.
- Περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται, κατανοούν και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

Σωματική ευεξία

- Αφορά τη συνολική υγεία και λειτουργία του σώματος.
- Περιλαμβάνει παράγοντες όπως η διατροφή, η άσκηση, ο ύπνος και η συνολική σωματική υγεία.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Σωματική και Ψυχική Υγεία

Εκπαιδευτικό βίντεο

- https://www.youtube.com/watch?v=EKEWk4oWmjY

Co-funded by
the European Union

Βασικά Σημεία:

- Το συναισθηματικό στρες επηρεάζει τη σωματική υγεία, με τις ορμόνες του στρες να αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καταστάσεων όπως η υπέρταση.
- Προβλήματα σωματικής υγείας, όπως η χρόνια ασθένεια, μπορεί να οδηγήσουν σε συναισθηματικές προκλήσεις, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.
- Ο νους και το σώμα έχουν αμφίδρομη σχέση, τονίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης των συναισθηματικών και σωματικών αναγκών για ολική ευημερία.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Το Mind-Σύνδεση σώματος

Co-funded by the European Union

Αλληλεπίδραση Συναισθημάτων

- **Στρες:**
  - Το χρόνιο στρες οδηγεί σε καρδιακές παθήσεις και εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Παράδειγμα: Μια μελέτη του 2018 συνέδεσε τα υψηλά επίπεδα στρες με καρδιαγγειακά προβλήματα.
- **Ευτυχία**:
  - Τα θετικά συναισθήματα βελτιώνουν την παραγωγικότητα και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Παράδειγμα: Shawn Achor, "πλεονέκτημα ευτυχίας".
- **Θυμός:**
  - Η κακή διαχείριση του θυμού αυξάνει τις ορμόνες του στρες και τον καρδιακό ρυθμό. Παράδειγμα: Μια μελέτη του 2021 συσχέτισε τον έντονο θυμό με τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής

Co-funded by the European Union

Επίδραση της Σωματικής Δραστηριότητας

- **Μείωση του άγχους**:
  - Η άσκηση προκαλεί την απελευθέρωση ενδορφινών, μειώνοντας το στρες και το άγχος.
  - Προωθεί επίσης τον καλύτερο ύπνο, βοηθώντας στη διαχείριση του στρες.

- **Βελτίωση της διάθεσης**:
  - Η σωματική δραστηριότητα διεγείρει τους νευροδιαβιβαστές που ρυθμίζουν τη διάθεση, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οδηγώντας σε μια πιο θετική συναισθηματική κατάσταση.
  - Η επίτευξη των στόχων για τη φυσική κατάσταση ενισχύει την αυτοεκτίμηση και τη συνολική ευεξία.

Co-funded by the European Union

Διατροφή και Συναισθηματική Υγεία

- **Πρόσληψη Θρεπτικών Συστατικών:**

Η ισορροπημένη διατροφή παρέχει βασικά θρεπτικά συστατικά, επηρεάζοντας τη ρύθμιση της διάθεσης μέσω των νευροδιαβιβαστών.

- **Σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου:**

Ένα υγιές έντερο από καλή διατροφή επηρεάζει θετικά τη συναισθηματική ευεξία μέσω του άξονα έντερο-εγκέφαλος.

- **Φλεγμονή και οξειδωτικό στρες:**

Η ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονές και οξειδωτικό στρες, που συνδέονται με διαταραχές της διάθεσης.

Co-funded by the European Union

Ισορροπημένη Διατροφή και Μειωμένος Κίνδυνος Κατάθλιψης

Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα:

- Βρίσκονται σε τροφές όπως τα λιπαρά ψάρια και έχουν αντικαταθλιπτική δράση.

Σύνθετοι Υδατάνθρακες:

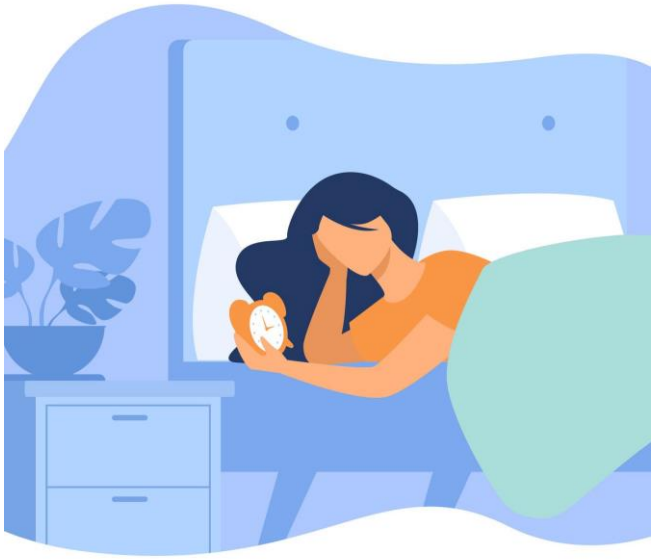
- Υποστηρίζουν την παραγωγή σεροτονίνης, ρυθμίζοντας τη διάθεση.

Πρωτεΐνες και Μικροθρεπτικά Συστατικά:

- Παρέχουν απαραίτητες ενώσεις για ισορροπία των νευροδιαβιβαστών.

Co-funded by the European Union

Ύπνος και Συναισθηματική Ισορροπία (Ι)



- **Συναισθηματική ρύθμιση:** Ο επαρκής ύπνος είναι απαραίτητος για τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Μας βοηθά να διαχειριστούμε το στρες, το άγχος και άλλα αρνητικά συναισθήματα πιο αποτελεσματικά.
- **Ανθεκτικότητα στο στρες:** Ο ποιοτικός ύπνος ενισχύει την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες, καθιστώντας μας πιο ανθεκτικούς σε δύσκολες καταστάσεις.
- **Θετικές προοπτικές:** Τα ξεκούραστα άτομα έχουν μια πιο καλή και θετική εικόνα για τη ζωή που συμβάλει στη συνολική συναισθηματική ισορροπία.

Co-funded by the European Union

Συνέπειες της Στέρησης του Ύπνου

Co-funded by the European Union

- **Εναλλαγές διάθεσης:**

Η στέρηση του ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε διακυμάνσεις της διάθεσης, ευερεθιστότητα και αυξημένη συναισθηματική αντιδραστικότητα. Τα μικροπροβλήματα μπορεί να φαίνονται ανυπέρβλητα.

- **Άγχος και κατάθλιψη**:

Η παρατεταμένη στέρηση ύπνου συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης.

- **Διαταραγμένη λήψη αποφάσεων:**

Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει τις γνωστικές λειτουργίες, καθιστώντας δύσκολη τη λήψη ορθών αποφάσεων, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συναισθηματική ισορροπία.

- **Σωματική υγεία:**

Η στέρηση ύπνου μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σωματική υγεία, οδηγώντας σε αυξημένο κίνδυνο διαφόρων προβλημάτων υγείας, τα οποία μπορούν να επιδεινώσουν περαιτέρω συναισθηματικά προβλήματα.

Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

Τρόποι διαχείρισης του συναισθηματικού στρες και των δύσκολων καταστάσεων:

- **Ενσυνειδητότητα (Mindfulness):** Εστιάστε στο παρόν και μην είστε επικριτικοί για να μειώσετε το άγχος.
- **Διαλογισμός:** Μια πρακτική για χαλάρωση και συναισθηματική ισορροπία.
- **Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης:** Επικοινωνία με άλλους για άνεση και προοπτική (comfort and perspective).

Co-funded by the European Union

Coping Skills

TAKE DEEP
BELLY BREATHS

SQUEEZE THEN
RELAX MUSCLES

THINK HAPPY
THOUGHTS

TAKE A BREAK
OR REST

CLOSE EYES AND
SLOWLY COUNT TO TEN

Ο Ρόλος των Κοινωνικών Διασυνδέσεων

- **Συναισθηματική Ευημερία:**
  - Οι κοινωνικές σχέσεις προσφέρουν ουσιαστική συναισθηματική υποστήριξη, μειώνοντας το άγχος και ενισχύοντας την ψυχική υγεία.
  - Ενισχύουν την ευτυχία, βοηθώντας μας να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τις προκλήσεις της ζωής.

- **Σωματική Ευεξία:**
  - Οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί προάγουν τη σωματική υγεία, μειώνοντας τα προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος και ενθαρρύνουν τις υγιείς συμπεριφορές.

Co-funded by the European Union

Βασικά Στοιχεία της Συναισθηματική Νοημοσύνη

Co-funded by the European Union

- **Αυτογνωσία:**
  - Αναγνωρίζοντας και κατανοώντας τα συναισθήματά σας, καθώς και τον αντίκτυπό τους στις σκέψεις και τη συμπεριφορά σας.
- **Αυτορρύθμιση**:
  - Διαχείριση και έλεγχος των συναισθηματικών σας αντιδράσεων, ιδιαίτερα σε δύσκολες ή αγχωτικές καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να παραμένετε ήρεμοι υπό πίεση και να αποφεύγετε παρορμητικές αντιδράσεις.
- **Ενσυναίσθηση:**
  - Να μπορεί κάποιος να κατανοεί και να συντονίζεται με τα συναισθήματα των άλλων, να αντιλαμβάνεται τις προοπτικές τους και να ανταποκρίνεται με ευαισθησία.
- **Κοινωνικές δεξιότητες**
  - Ανάπτυξη αποτελεσματικών διαπροσωπικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας, της επίλυσης συγκρούσεων και της ομαδικής εργασίας.

Καλλιέργεια Συναισθηματικής Αντοχής

- **Βελτιωμένη Αντιμετώπιση:** Βοηθά στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες και των αντιξοοτήτων.
- **Βελτίωση της ψυχικής υγείας:** Συνδέεται με χαμηλότερα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης.
- **Ισχυρότερες σχέσεις:** Ενισχύει τη διαχείριση των συγκρούσεων και την επικοινωνία.
- **Επαγγελματική επιτυχία:** Οδηγεί σε καλύτερη επίλυση προβλημάτων και προσαρμοστικότητα.

Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές για την Ανάπτυξη Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας

Co-funded by the European Union

- **Αυτογνωσία:** Κατανόηση των προσωπικών συναισθηματικών ερεθισμάτων και αντιδράσεων.
- **Ρύθμιση Συναισθημάτων:** Μάθηση της διαχείρισης των συναισθημάτων μέσω της ενσυνειδητότητας και της βαθιάς αναπνοής.
- **Θετική Σκέψη:** Επαναπλαισίωση των αρνητικών σκέψεων και εστίαση στις λύσεις.
- **Κοινωνική Υποστήριξη:** Χτίζοντας ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης.
- **Προσαρμοστικότητα:** Αγκαλιάζοντας την αλλαγή και βλέποντας τις προκλήσεις σαν ευκαιρίες.
- **Ρεαλιστικοί Στόχοι:** Κατανομή των μακροπρόθεσμων στόχων σε εφικτά βήματα.
- **Σωματική Υγεία:** Άσκηση, διατήρηση ισορροπημένης διατροφής και προτεραιότητα στον ύπνο
- **Επαγγελματική Βοήθεια:** Αναζήτηση καθοδήγησης από θεραπευτή ή σύμβουλο όταν είναι απαραίτητο.

Συμβουλές για την Καλλιέργεια της Αισιοδοξίας

- **Εξάσκηση στην Ευγνωμοσύνη:** Κρατήστε ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.
- **Θετική αυτο-ομιλία:** Αντικαταστήστε την αρνητικότητα με αυτοσυμπόνια.
- **Περιβάλλετε τον Εαυτό σας με Θετικότητα:** Επιλέξτε αισιόδοξη παρέα.
- **Θέστε Ρεαλιστικούς Στόχους:** Εφικτοί αλλά στόχου που περιλαμβάνουν κάποια πρόκληση
- **Ενσυνειδητότητα και Διαλογισμός:** Μείνετε παρόντες και διαχειριστείτε τις αρνητικές σκέψεις.

Co-funded by the European Union

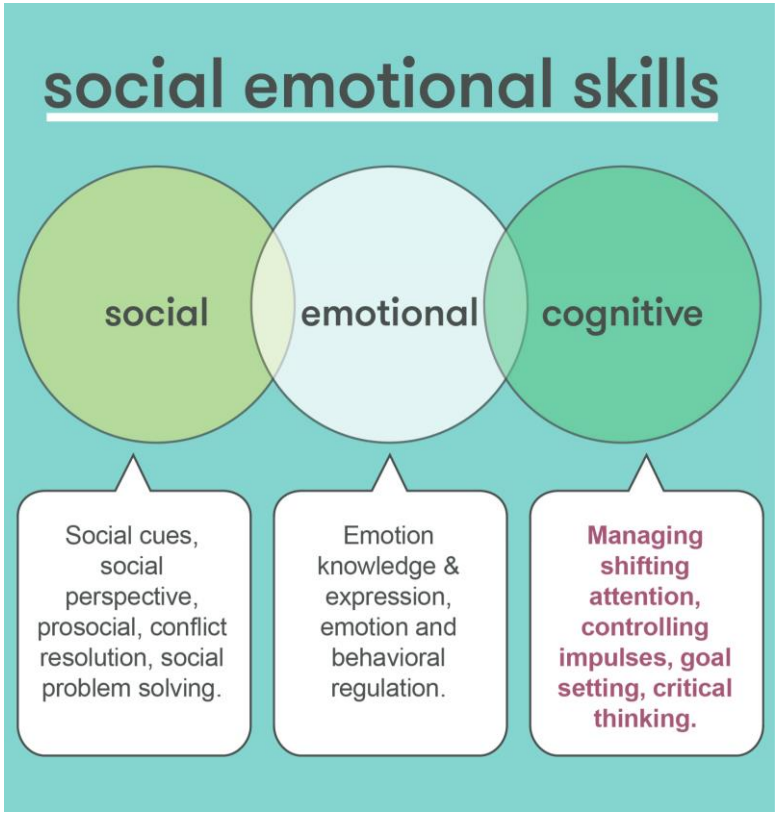
Η Δύναμη της Θετικής Σκέψης

Επίδραση της Θετικής Νοοτροπίας:

- **Συναισθηματική Ευημερία:** Μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.
- **Σωματική Υγεία:** Μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών και προάγει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.
- **Ενισχυμένες Σχέσεις:** Ενισχύει τις κοινωνικές συνδέσεις.

Co-funded by the European Union

Εκμάθηση Συναισθηματικών Δεξιοτήτων



Παραδείγματα Συναισθηματικών Δεξιοτήτων:

- **Συναισθηματική Διαχείριση:** Μάθηση της διαχείρισης και του ελέγχου των συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση και την κατάλληλη αντίδραση σε διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ο θυμός, η θλίψη ή το άγχος.
- **Ενσυναίσθηση:** Η ικανότητα κατανόησης και διαμοιρασμού των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων. Η ενσυναίσθηση είναι μια ζωτική δεξιότητα για την οικοδόμηση ουσιαστικών συνδέσεων, την προώθηση της συνεργασίας και την επίλυση συγκρούσεων.

Co-funded by the European Union

Καθορισμός SMART Στόχων Ευεξίας

Η συζήτηση της προσέγγισης καθορισμού στόχων *SMART* είναι ζωτικής σημασίας:

SMART είναι ένα ακρωνύμιο που σημαίνει

- Συγκεκριμένος (Specific),
- Μετρήσιμος (Measurable),
- Εφικτός (Achievable),
- Σχετικός (Relevant), και
- Χρονικό όριο (Time-bound).

Πρόκειται για μια δομημένη μέθοδο για τον καθορισμό αποτελεσματικών στόχων, ιδίως στο πλαίσιο της βελτίωσης της ευημερίας.

Co-funded by the European Union

S	**Specific**	Make your goal specific and narrow for more effective planning	
M	**Measurable**	Make sure your goal and progress are measurable	
A	**Achievable**	Make sure you can reasonably accomplish your goal within a certain time frame	
R	**Relevant**	Your goal should align with your values and long-term objectives	
T	**Time-based**	Set a realistic but ambitious end date to clarify task prioritization and increase motivation	

indeed

Καθορισμός Στόχων Ευεξίας - SMART Στόχοι

Συγκεκριμένοι: Οι στόχοι πρέπει να είναι σαφώς καθορισμένοι και σαφείς. Αντί για έναν αόριστο στόχο όπως "θέλω να γίνω πιο υγιής", κάντε τον συγκεκριμένο, όπως "θέλω να γυμνάζομαι για 30 λεπτά κάθε μέρα".

Μετρήσιμοι: Οι στόχοι θα πρέπει να περιλαμβάνουν σαφή κριτήρια για την παρακολούθηση της προόδου. Για παράδειγμα, μπορείτε να μετρήσετε τον αριθμό των ημερών που έχετε γυμναστεί για 30 λεπτά.

Εφικτοί: Θέστε στόχους που είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί. Η προσπάθεια τρεξίματος ενός μαραθωνίου χωρίς προηγούμενη προπόνηση μπορεί να μην είναι εφικτή για όλους, αλλά η έναρξη με ένα τρέξιμο 5 χιλιομέτρων μπορεί να είναι ένας πιο εφικτός στόχος.

Σχετικοί: Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας ευθυγραμμίζονται με τη συνολική ευημερία. Θα πρέπει να έχουν νόημα στο πλαίσιο του τι θέλετε να επιτύχετε συναισθηματικά και σωματικά.

Χρονικό όριο: Ορίστε μια προθεσμία για τους στόχους σας. Αυτό προσθέτει μια αίσθηση επείγοντος και θέτει κίνητρα. Για παράδειγμα, «θα ασκούμαι για 30 λεπτά κάθε μέρα για τους επόμενους τρεις μήνες».

Διατήρηση ενός Υγιεινού Τρόπου Ζωής για Συναισθηματική και Σωματική Ευεξία

- **Σωματική ευεξία:**
  - Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και στην ενίσχυση της συνολικής φυσικής κατάστασης.
  - Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει βασικά θρεπτικά συστατικά, μειώνοντας τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών και προάγοντας τη ζωτικότητα.
  - Ο επαρκής ύπνος και η ξεκούραση είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική αποκατάσταση και τα επίπεδα ενέργειας.
- **Συναισθηματική ευημερία:**
  - Η σωματική δραστηριότητα διεγείρει την απελευθέρωση ενδορφινών, οι οποίες είναι φυσικοί ενισχυτές της διάθεσης, μειώνοντας το στρες και το άγχος.
  - Μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να επηρεάσει θετικά τη λειτουργία του εγκεφάλου, προάγοντας τη διανοητική διαύγεια και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.
  - Ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής περιλαμβάνει χρόνο για χαλάρωση και κοινωνικές επαφές, μειώνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης και κατάθλιψης.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

"Η Ψυχική Υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία" - Επικεφαλής του Π.Ο.Υ.

Εκπαιδευτικό βίντεο

- https://www.youtube.com/watch?v=ogvbNLLL4WQ

Co-funded by
the European Union

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

Ενότητα 5 - Υγιεινός τρόπος ζωής

Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική και σωματική ευεξία

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η διασύνδεση μεταξύ συναισθηματικής και σωματικής υγείας είναι το κλειδί της ολικής υγείας.

Η βελτίωση της συναισθηματικής υγείας μπορεί να επηρεάσει θετικά τη σωματική ευεξία και το αντίστροφο.

Η απόκτηση και η εξάσκηση δεξιοτήτων και για τις δύο περιπτώσεις είναι απαραίτητη για μια ικανοποιητική ζωή. Αναγνωρίζοντας αυτή τη σύνδεση, οι άνθρωποι μπορούν να ενθαρρύνονται να επιδιώκουν την προσωπική τους ανάπτυξη εφαρμόζοντας αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή τους ζωή.

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΌ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

ΡΟΜΑ

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΊΕΣ - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626