HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

10 Οκτωβρίου |

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

Το φετινό θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, **«Πραγματικές εμπειρίες, πραγματικές φωνές, πραγματική αλλαγή»** (*Lived experiences heard: real voices, real change*), μας θυμίζει ότι κάθε εμπειρία αξίζει να ακούγεται όπως πραγματικά βιώνεται, χωρίς υποθέσεις, ερμηνείες ή βιαστικά συμπεράσματα.

Δεν είναι όμως πάντα εύκολο να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε. Μερικές φορές δεν έχουμε βρει ακόμη τις σωστές λέξεις, ενώ άλλες φορές επιλέγουμε μια πιο απλή, καθημερινή φράση για κάτι πολύ πιο σύνθετο που συμβαίνει μέσα μας.

Αν αυτές οι φράσεις είχαν υπότιτλους, ίσως μας βοηθούσαν να ακούσουμε λίγο καλύτερα όσα δε λέγονται ξεκάθαρα.



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

ΑΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΛΕΩ ΕΙΧΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ...

Μερικές φορές λέμε αυτό που μας είναι πιο εύκολο να εκφράσουμε, όχι αυτό που αποτυπώνει πραγματικά όσα νιώθουμε. Όχι επειδή θέλουμε να κρύψουμε την αλήθεια, αλλά επειδή μπορεί να μην έχουμε βρει ακόμη τις σωστές λέξεις ή να μην ξέρουμε από πού να αρχίσουμε. Ίσως να φοβόμαστε ότι θα επιβαρύνουμε τους άλλους, ή να μην αισθανόμαστε αρκετά ασφαλείς για να πούμε περισσότερα ή/και να μην είμαστε βέβαιοι ότι ο άλλος είναι πραγματικά έτοιμος να μας ακούσει.
Ή μπορεί απλώς να έχουμε συνηθίσει να απαντάμε αυτόματα ότι όλα είναι καλά.

Αν, όμως, αυτά που λέμε είχαν υπότιτλους, ίσως αποκάλυπταν κάτι περισσότερο από αυτό που ακούγεται.



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

ΑΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΛΕΩ ΕΙΧΕ ΥΠΟΤΙΤΛΟΥΣ...

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ
«Είμαι λίγο κουρασμένος/η»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗ ΛΕΓΕΤΑΙ
- «Δεν αντέχω να αναλάβω περισσότερα»
- «Προσπαθώ εδώ και καιρό να ανταποκριθώ σε περισσότερα από όσα μπορώ να αντέξω»
- «Δεν θυμάμαι πότε ένιωσα τελευταία φορά πραγματικά ξεκούραστος/η»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ
«Δεν πειράζει, θα το αναλάβω»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗ ΛΕΓΕΤΑΙ
- «Δεν ξέρω πώς να πω ότι δεν μπορώ να το αναλάβω»
- «Φοβάμαι ότι θα απογοητεύσω τους άλλους αν αρνηθώ»
- «Έχω συνηθίσει να βάζω τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μου»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ
«Απλώς δεν κοιμήθηκα καλά»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗ ΛΕΓΕΤΑΙ
- «Το μυαλό μου δε σταματά να σκέφτεται όταν τελειώνει η ημέρα»
- «Κάτι με απασχολεί περισσότερο από όσο αντιλαμβάνομαι»
- «Έχω καιρό να αισθανθώ πραγματικά ήρεμος/η.»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ
«Όλα καλά»

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗ ΛΕΓΕΤΑΙ
- «Δεν ξέρω από πού να αρχίσω»
- «Δεν είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να πω αυτό που πραγματικά αισθάνομαι»
- «Θέλω να με ρωτήσεις ξανά. Αυτό χρειάζομαι και λίγο χρόνο για να ανοιχτώ»

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

ΟΙ ΙΔΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΙΔΙΟ ΝΟΗΜΑ...

Το «είμαι κουρασμένος» μπορεί πράγματι να σημαίνει ότι κάποιος χρειάζεται περισσότερο ύπνο. Μπορεί, όμως και, να περιγράφει ψυχική εξάντληση, πίεση που συσσωρεύεται ή την αίσθηση ότι οι απαιτήσεις έχουν ξεπεράσει τις διαθέσιμες αντοχές μας.

Αντίστοιχα, το «όλα καλά» μπορεί να σημαίνει ότι όλα είναι πράγματι καλά. Μπορεί όμως να είναι και ο πιο εύκολος τρόπος να τελειώσει μια συζήτηση που κάποιος δε γνωρίζει ακόμη πώς να συνεχίσει.

Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τι βρίσκεται πίσω από μια φράση, αν ο ίδιος ο άνθρωπος δεν επιλέξει να μας το πει.

Μπορούμε όμως να δημιουργήσουμε τις συνθήκες που θα κάνουν λίγο ευκολότερο το να ειπωθεί.

Πώς; Στις επόμενες σελίδες θα βρεις μερικούς απλούς τρόπους.



HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

ΟΤΑΝ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΝΑ ΛΕΝΕ ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ...

Πώς μπορείς να ανοίξεις τη συζήτηση με ενδιαφέρον και χωρίς υποθέσεις;

1. ΜΗΝ ΥΠΟΘΕΤΕΙΣ | ΡΩΤΗΣΕ

Δεν χρειάζεται να μαντέψεις τι κρύβεται πίσω από τις λέξεις. Δείξε ενδιαφέρον και άφησε το άλλο άτομο να δώσει το δικό του νόημα.
«Όταν λες ότι είσαι κουρασμένος, εννοείς περισσότερο σωματικά ή αισθάνεσαι ότι έχεις πιεστεί γενικότερα;»

2. ΡΩΤΗΣΕ ΜΕ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΝΑ ΑΦΗΝΕΙ ΧΩΡΟ

Το «είσαι καλά;» συχνά οδηγεί αυτόματα στο «ναι». Μια πιο ανοιχτή ερώτηση μπορεί να κάνει ευκολότερη μια ειλικρινή απάντηση.
«Πώς είσαι πραγματικά αυτή την περίοδο;»
«Τι είναι αυτό που σε πιέζει περισσότερο;»

3. ΔΕΙΞΕ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΙΣ

Μην ανοίγεις μια προσωπική συζήτηση όταν βιάζεσαι ή δεν μπορείς να της δώσεις την προσοχή που χρειάζεται.
«Αν θέλεις να μιλήσουμε, μπορούμε να βρούμε κοινό χρόνο, γιατί θα ήθελα να σε ακούσω χωρίς βιασύνη.»

4. ΜΗΝ ΠΙΕΖΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Το άλλο άτομο μπορεί να μην είναι έτοιμο να μιλήσει.
«Δεν χρειάζεται να μου πεις κάτι τώρα. Θέλω μόνο να ξέρεις ότι είμαι εδώ, αν θελήσεις.»

Πώς μπορείς να ακούς ουσιαστικά όταν το άλλο άτομο αρχίσει να μιλά;

1. ΜΗΝ ΥΠΟΒΑΘΜΙΖΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΒΙΩΝΕΙ

Απόφυγε φράσεις όπως: «Όλοι κουραζόμαστε.», «Μην το σκέφτεσαι.», «Θα περάσει.»
Δοκίμασε να πεις:
«Ακούγεται ότι αυτό σε έχει πιέσει αρκετά.», «Καταλαβαίνω ότι δεν είναι εύκολο για εσένα.»

2. ΜΗ ΒΙΑΣΤΕΙΣ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΛΥΣΗ

Πριν προτείνεις τι πρέπει να κάνει, ρώτησε τι πραγματικά χρειάζεται.
«Θέλεις απλώς να σε ακούσω ή θα σε βοηθούσε να σκεφτούμε μαζί τι μπορείς να κάνεις;»

3. ΑΚΟΥ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΥΓΚΡΙΝΕΙΣ

Η δική σου εμπειρία μπορεί να είναι διαφορετική. Απόφυγε το «κι εγώ το έχω περάσει» όταν μετακινεί τη συζήτηση σε εσένα.
Προτίμησε: «Πώς είναι αυτό για εσένα;», «Τι σε δυσκολεύει περισσότερο μέσα σε όλο αυτό;»

4. ΡΩΤΗΣΕ ΤΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟ

Η υποστήριξη δεν είναι ίδια για όλους. Δοκίμασε να πεις: «Τι θα σε βοηθούσε περισσότερο αυτή τη στιγμή;», «Υπάρχει κάτι πρακτικό που μπορώ να κάνω;»

ΟΤΑΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΣΟΥ ΛΕΞΕΙΣ ΔΕ ΛΕΝΕ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ...

Πώς μπορείς να αναγνωρίσεις αυτό που εσύ, πραγματικά, προσπαθείς να εκφράσεις;

1. ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΑΥΣΗ
Πριν απαντήσεις αυτόματα «όλα καλά», αναρωτήσου:
«Αν έλεγα αυτό που πραγματικά νιώθω, τι θα έλεγα;»
Δε χρειάζεται να απαντήσεις αμέσως ούτε να μοιραστείς την απάντηση με κάποιον. Αρκεί πρώτα να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου.

2. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΠΙΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ/Η
Αντί για «είμαι κουρασμένος/η», μήπως αυτό που θέλεις να πεις είναι: «Έχω αναλάβει περισσότερα από όσα μπορώ να διαχειριστώ.», «Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι όσα με απασχολούν.», «Χρειάζομαι χρόνο χωρίς άλλες απαιτήσεις.»

3. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ
Μπορεί να χρειάζεσαι:
- να σε ακούσει κάποιος
- να ξεκουραστείς
- να βάλεις ένα όριο
- να ζητήσεις πρακτική βοήθεια
- να μοιραστείς μια ευθύνη
- να μιλήσεις με έναν επαγγελματία

Όταν καταλαβαίνεις καλύτερα τι χρειάζεσαι, γίνεται ευκολότερο να το ζητήσεις.

4. ΕΠΙΛΕΞΕ ΤΙ, ΠΩΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ
Δε χρειάζεται να πεις ολόκληρη την ιστορία, ούτε να μοιραστείς περισσότερα από όσα αισθάνεσαι ασφαλής να εκφράσεις.
Μπορείς να ξεκινήσεις με μία απλή φράση: «Δεν είμαι πολύ καλά, αλλά δυσκολεύομαι να το εξηγήσω.», «Έχω πιεστεί περισσότερο από όσο δείχνω.», «Δεν είμαι έτοιμος να πω πολλά, αλλά θα ήθελα να με ακούσεις.»

5. ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΙΣ ΤΕΛΕΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ
Δε χρειάζεται να γνωρίζεις ακριβώς τι σου συμβαίνει για να ζητήσεις υποστήριξη.
Μπορείς να ξεκινήσεις λέγοντας:
«Δεν ξέρω ακριβώς τι χρειάζομαι, αλλά δε θέλω να συνεχίσω να το διαχειρίζομαι μόνος μου.»



Μερικές φορές η πραγματική αλλαγή αρχίζει τη στιγμή που αυτό που έχουμε και αισθανόμαστε μέσα μας, βρίσκει έναν ασφαλή τρόπο και χώρο για να ειπωθεί.

Δε χρειάζεται να έχεις βρει τις σωστές λέξεις.
Χρειάζεται μόνο να υπάρχει ένας ασφαλής χώρος όπου μπορείς να μιλήσεις με τους δικούς σου αληθινούς όρους και να υπάρχει κάποιος που πραγματικά σε νοιάζεται και είναι πρόθυμος να σε ακούσει.

Αν κάτι σε απασχολεί:

- μην περιμένεις να γίνει δυσκολότερο
- μίλησε με έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι
- προσπάθησε να εκφράσεις αυτό που χρειάζεσαι
- αναζήτησε υποστήριξη από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας

Οι Σύμβουλοι στην Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης της Hellas EAP, είναι πάντα διαθέσιμοι για να σε ακούσουν με σεβασμό και να σε υποστηρίξουν σε ό,τι σε απασχολεί. Ανώνυμα και Εμπιστευτικά.

Πάντα δίπλα σας

24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης

800 8481 734 (από σταθερό, χωρίς χρέωση)

211 3454 422 (από σταθερό ή κινητό, χρέωση αναλόγως τιμολογιακής πολιτικής του παρόχου σας)

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS