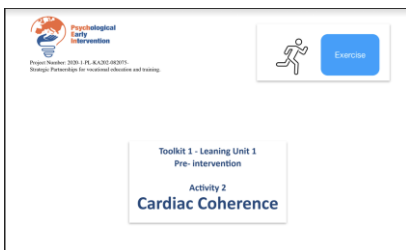


Εργαλειοθήκη 1 – Μαθησιακή Ενότητα 1 Πριν από την Παρέμβαση

Δραστηριότητα 1 Η λίστα ελέγχου

Σκοπεύετε να συμμετάσχετε σε μια παρέμβαση πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας. Μπορεί να αισθάνεστε κάποια συμπτώματα δυσφορίας. Εάν ναι, παρακαλούμε να μεταβείτε στο βήμα 2 και να κάνετε τη δραστηριότητα που ονομάζεται Συνοχή της Καρδιάς:

[Please click HERE to the direct link :](#)



Εάν αισθάνεσθε αρκετά σταθεροποιημένοι, σας προτείνουμε να επανεξετάσετε τι πρέπει να κάνετε πριν φύγετε. Η προετοιμασία δεν αφορά μόνον το να έχετε τις **σωστές προμήθειες**.....

([Πατήστε εδώ για τη λίστα ελέγχου εξοπλισμού προμηθειών](#))

.. πρόκειται επίσης για τη **σωστή κίνηση πριν από την αναχώρηση**.

([Πατήστε εδώ για τη λίστα ελέγχου ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ](#))

Και να κάνουμε το **σωστό έργο κατά τη διάρκεια της επείγουσας παρέμβασης**

([Πατήστε εδώ για τη λίστα ελέγχου Τι πρέπει να κάνω κατά τη διάρκεια της Παρέμβασης](#))

Και, τέλος, η ικανότητά σας να αντιμετωπίσετε ή ακόμη και να ανακάμψετε από απροσδόκητες καταστάσεις εξαρτάται κυρίως από την ικανότητά σας **να συνδέεστε με τους άλλους**.

([Πατήστε εδώ για τη λίστα ελέγχου σύνδεσης Έκτακτης Ανάγκης](#))

Λίστα ελέγχου του εξοπλισμού προμηθειών έκτακτης ανάγκης:



□ **Κινητό τηλέφωνο και επιπλέον μπαταρία**

Δεδομένου ότι η επικοινωνία είναι πολύ σημαντική σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, τα κινητά τηλέφωνα είναι πιθανότατα η πιο σημαντική συσκευή που μπορείτε να έχετε. Μπορούν να χρησιμεύσουν όχι μόνο για την παρακολούθηση της ώρας αλλά και ως πηγή πληροφοριών, τοπικού χάρτη και εκπαίδευσης

Μπορείτε να ανεβάσετε στο κινητό σας διάφορες εφαρμογές, όπως ανακουφιστικές ή αυτο-καταπραϋντικές δραστηριότητες, **χαλαρωτικές ασκήσεις, διαλογισμούς, μουσική κ.ο.κ...**

● Μπουκάλια νερού με **φίλτρα καθαρισμού**

● **Πιστωτικές κάρτες**, μετρητά ή ταξιδιωτικές επιταγές

● **Ταυτότητα** (Πάρτε επίσης ένα αντίγραφο των σημαντικών προσωπικών εγγράφων σε μια προστατευτική, σφραγιζόμενη τσάντα (Συμπεριλάβετε ταυτότητα, διαβατήριο, έγγραφα ιθαγένειας, αριθμούς κοινωνικής ασφάλισης, κατάλογο επαφών έκτακτης ανάγκης, κρίσιμα ιατρικά αρχεία και ιατρικές συνταγές...)

● **Κουτί πρώτων βοηθειών** (με επιδέσμους, ταινία και αντιβακτηριακή αλοιφή...)

● **Σνακ** και τρόφιμα μακράς διάρκειας που είναι εύκολο να μεταφερθούν

● **Σφυρίχτρα** (για να καλέσετε βοήθεια)

● **Φακός**

Ένας μικρός συνδυασμός μπρελόκ-σφυρίχτρας-φακού μπορεί να φανεί χρήσιμος με διάφορους τρόπους

● **Στυλό και χαρτί**

● **Λίστα τοπικού λεξιλογίου** με σημαντικές έννοιες

- **Κουβέρτα ασφαλείας**, υπνόσακος ή κουβέρτα
- **Πλήρης αλλαγή ρουχισμού** κατάλληλου για το κλίμα και ανθεκτικά παπούτσια
- **Ψυχαγωγικές δραστηριότητες**, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, ταινίες, διαδικτυακό ραδιόφωνο, βιβλία, παζλ κλπ., για να διατηρήσετε την καλή σας διάθεση
- Τοπικούς χάρτες
- Τοπικό αριθμό τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης
- Σετ φαγητού, χάρτινα ποτήρια, πιάτα, χάρτινες πετσέτες και πλαστικά σκεύη
- Μάσκα σκόνης (για να φιλτράρετε τον μολυσμένο αέρα)

- Χαρτί τουαλέτας
- Υγρές πετσέτες, σακούλες σκουπιδιών και πλαστικούς σπάγκους (για την προσωπική υγιεινή)
- Σαπούνι, απολυμαντικό χεριών, απολυμαντικά μαντηλάκια για την απολύμανση των επιφανειών
- Είδη γυναικείας υγιεινής και είδη προσωπικής υγιεινής

- Πολυεργαλείο με κατσαβίδι ή ελβετικό σουγιά
- Σπίρτα ή αναπτήρα σε αδιάβροχο δοχείο
- Πλαστικά καλύμματα και μονωτική ταινία
- Κλειδί ή πένσα
- Ανοιχτήρι κονσέρβας (για τρόφιμα)

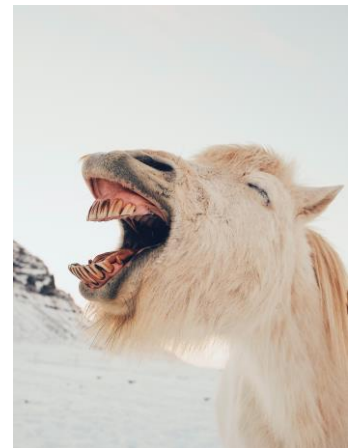
- Τα ειδικά συνταγογραφούμενα φάρμακά σας
- Μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, όπως παυσίπονα και αντιπυρετικά, αντιισταμινικά, φάρμακα κατά της διάρροιας, αντιόξινα, κρέμα κατά των εξανθημάτων ή καθαρτικά
- Ένα ψυγείακι και χημικές παγοκύστες διαθέσιμες για την ψύξη των φαρμάκων που πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο
- Επιπλέον γυαλιά οράσεως, φακοί επαφής, ακουστικά βαρηκοΐας και μπαταρίες
- Στοιχεία επικοινωνίας για γιατρούς, συγγενείς ή φίλους που θα πρέπει να ειδοποιηθούν αν τραυματισθείτε
- Συνταγογραφούμενα γυαλιά οράσεως και διάλυμα φακών επαφής



Λίστα ελέγχου Τι πρέπει να κάνω πριν την αναχώρηση:



- Καταφέρατε να καταναλώσετε αρκετά υγρά πριν φύγετε;
- Βρήκατε χρόνο να φάτε κάτι;
- Καταφέρατε να κοιμηθείτε, έστω να πάρετε έναν μικρό υπνάκο;
- Αφιερώσατε σκόπιμα χρόνο για να βρείτε κάτι που σας κάνει να γελάτε πραγματικά δυνατά;
- Ασχοληθείτε με μια ανακουφιστική ή αυτο-καταπραϋντική δραστηριότητα
- **Μην ξεχνάτε ποτέ ότι είναι η στιγμή που πρέπει να παραμείνετε ασφαλείς, άνετοι και δυνατοί, αλλά όχι ηρωικοί!**



Λίστα Ελέγχου Σύνδεσης Έκτακτης Ανάγκης

- Κρατήσατε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας; (μπορείτε να τους τηλεφωνήσετε, αλλά μπορείτε επίσης να τους γράψετε γράμματα)
- Κάνετε καταιγισμό ιδεών με την ομάδα σας ή μια ομάδα εστίασης/εργασίας για το τι πρέπει να γίνει πριν φύγετε;
- Κάνετε έναν καταιγισμό ιδεών με την ομάδα σας ή μια ομάδα εστίασης/εργασίας σχετικά με το τι πρέπει να υλοποιήσετε;

- Αποχαιρετήσατε την οικογένεια και τους φίλους σας;
- Αφήσατε κάποιο σημείωμα, στην περίπτωση που δεν ήταν δυνατόν να μιλήσετε μαζί τους;
- Γράψατε τον αριθμό τηλεφώνου ή τη διεύθυνσή τους για να τους βρείτε εύκολα ;
- Επικοινωνήσατε με τους συναδέλφους και τους επόπτες σας ;
- Ενημερωθήκατε για κάποιο τοπικό ή αγγλικό βασικό λεξιλόγιο ιατρικών και ψυχολογικών όρων πριν φύγετε, ώστε να είστε προετοιμασμένοι για κάθε ενδεχόμενο; ([Πατήστε εδώ](#))

Λίστα ελέγχου Τι πρέπει να κάνω κατά τη διάρκεια της παρέμβασης:

- Βρίσκετε χρόνο για μια καθημερινή σωματική δραστηριότητα;
- Αφιερώνετε σκόπιμα χρόνο για να βρείτε κάτι που σας κάνει να γελάτε πραγματικά δυνατά;
- Καταφέρνετε να κοιμάστε όσο το δυνατόν καλύτερα; Μπορείτε να κάνετε κάτι για να βελτιώσετε τον ύπνο σας; (μια κουβέρτα ασφαλείας , ένας υπνόσακος ή μια κουβέρτα για να σας κρατάει ζεστούς, μια μάσκα ύπνου ή ωτοασπίδες)
- Καταφέρνετε να διατηρείτε μια καλή φόρμα και παράλληλα να τρώτε και να πίνετε αρκετά και τακτικά;
- Αφιερώνετε λίγα λεπτά την ημέρα για να τεντώσετε το σώμα σας; (το άγχος τείνει να καταλαμβάνει το σώμα. Ενώ ο καθένας συσσωρεύει το άγχος σε διαφορετικά σημεία, συνήθεις περιοχές είναι το σαγόνι, οι γοφοί, ο λαιμός, οι ώμοι και το πάνω μέρος της πλάτης...)
- Έχετε σκεφθεί να κρατάτε ένα καθημερινό ημερολόγιο ευγνωμοσύνης; (κάντε κλικ για να μάθετε περισσότερα γι' αυτό) ([πατήστε εδώ για να μάθετε περισσότερα](#))

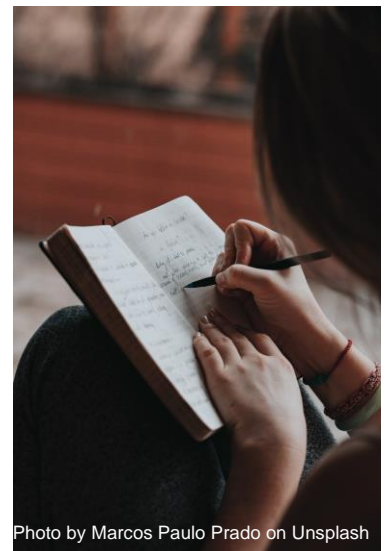


Photo by Marcos Paulo Prado on Unsplash

Λέξεις έκτακτης ανάγκης στην τοπική γλώσσα ή/και στην πιο συνηθισμένη προφορική γλώσσα της περιοχής:

Οικογένεια (μητέρα, πατέρας, γιος, κόρη, αδελφή, αδελφός ...)		
Βοήθεια		
Νοσοκομείο		
Ατύχημα		
Έκτακτη ανάγκη		
Ατύχημα και επείγοντα περιστατικά		
Ασθενοφόρο		
Γιατρός		
Νοσηλεύτρια		
Πρώτες Βοήθειες		
Συμπτώματα		
Άρρωστος		
Πυρετός		
Κρύωμα		
Γρίπη		
Ill		
Κόψιμο		
Τραυματισμός		
Χτύπημα		

Πόνος		
Τραυματισμένος		
Αίμα		
Αδυναμία		
Λιποθυμά		
Σοκ		
Σπάσιμο		
Αναπνοή		
Θεραπείες		
Χάπια		
Φάρμακα		
Ταμπλέτες		
Επίδεσμος		
Χειρουργική επέμβαση		
Βοήθεια		

Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και θετικών πραγμάτων

Μελέτες έχουν διαπιστώσει μια σειρά από εντυπωσιακά οφέλη που προκύπτουν από την απλή πράξη της καταγραφής των πραγμάτων για τα οποία είμαστε ευγνώμονες - οφέλη όπως καλύτερος ύπνος, λιγότερα συμπτώματα στρες λόγω ασθενειών. Όλη η εμπειρία της ευγνωμοσύνης -είναι στην πραγματικότητα το να αναγκάζουμε τον εαυτό μας να δίνει προσοχή στα καλά πράγματα της ζωής που διαφορετικά θα τα θεωρούσαμε δεδομένα.

Σε μια κατάσταση κρίσης, τα αρνητικά πράγματα μπορεί να υπερισχύουν, επομένως η εστίαση σε θετικά πράγματα μπορεί να εξισορροπήσει λίγο την κατάσταση, κάτι που σίγουρα μπορεί να βοηθήσει.

Η βασική πρακτική είναι απλή.

Μπορείτε να καταγράψετε μόνο 3 θετικά γεγονότα ή πράγματα που βιώσατε μέσα στην ημέρα, για τα οποία είστε ευγνώμονες. Έχετε επίγνωση των συναισθημάτων σας και του πώς "απολαμβάνετε" και "γεύεστε" αυτό το δώρο στη φαντασία σας. Αφιερώστε χρόνο για να συνειδητοποιήσετε ιδιαίτερα το βάθος της ευγνωμοσύνης σας και την ευχή να βιώνετε καλά πράγματα σε αυτό το συγκεκριμένο πλαίσιο κρίσης. Πρέπει να το τονίσετε.

Οι καταχωρήσεις μπορεί να είναι σύντομες -μόνο μια πρόταση- αλλά αφιερώστε χρόνο για να το **διατυπώσετε πραγματικά με σαφήνεια στο μυαλό σας για τον εαυτό σας ή ακόμα καλύτερα για κάποιον άλλον.**

Προτιμήστε το βάθος έναντι του εύρους.

Η λεπτομερής επεξεργασία ενός συγκεκριμένου πράγματος για το οποίο είστε ευγνώμονες έχει περισσότερα οφέλη από μια επιφανειακή λίστα πολλών πραγμάτων.

Γίνετε προσωπικοί. Η εστίαση στους ανθρώπους στους οποίους είστε ευγνώμονες έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο από την εστίαση στα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες.

Απολαύστε το. Προσπαθήστε να καταγράψετε γεγονότα που ήταν απροσδόκητα ή εκπληκτικά, καθώς αυτά τείνουν να προκαλούν υψηλότερα επίπεδα χαράς και ευγνωμοσύνης.

Μη βιαστείτε να ολοκληρώσετε αυτή την άσκηση σαν να πρόκειται για ένα ακόμη στοιχείο στη λίστα με τις υποχρεώσεις σας. Αφιερώστε χρόνο για να τα νιώσετε πραγματικά. Έρευνες δείχνουν ότι η μετάφραση των σκέψεων σε συγκεκριμένη γλώσσα -είτε προφορικά ή γραπτά- έχει πλεονεκτήματα σε σύγκριση με το να σκέφτεστε απλώς: Μας κάνει να τις συνειδητοποιούμε περισσότερο, κάνοντας πιο βαθύ τον συναισθηματικό τους αντίκτυπο.

Ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης και θετικών σκέψεων μπορεί να σας βοηθήσει να "φέρετε ένα νέο και σωτήριο πλαίσιο αναφοράς σε μια δύσκολη κατάσταση ζωής".