

*Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν
Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής*

Μαθησιακοί στόχοι

1. εξετάζονται τα μοντέλα της διαδικασίας αλλαγής της συμπεριφοράς υγείας
2. αναλύεται η διαδικασία υποκίνησης και αυτοενδυνάμωσης του ατόμου
3. παρατίθενται οι στρατηγικές για την αύξηση της συνειδητοποίησης, τη διερεύνηση αξιών και την αλλαγή στάσεων.
4. ακολουθούν οι στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων και για την αλλαγή συμπεριφοράς
5. αρχές για τη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών και συνοψίζονται τα σημεία-κλειδιά.



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στόχος του μαθήματος

Να εξετάσουμε τις ικανότητες που απαιτούνται για την υποστήριξη των ατόμων
στην αλλαγή της συμπεριφοράς υγείας και του τρόπου ζωής.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

- Μεγάλο μέρος της συμπεριφοράς υγείας συνήθως διαμορφώνεται χωρίς συνειδητή λήψη αποφάσεων.
- Απλώς "έχει συμβεί" σαν απάντηση σε ατομικές και ομαδικές περιστάσεις και εξωτερικά γεγονότα.



Που εστιάζουμε στην αγωγή της υγείας:

- Στον ενεργό έλεγχο της συμπεριφοράς
- Περικλείει χρόνο και προσπάθεια (εκ μέρους και του επαγγελματία προαγωγής υγείας και του ατόμου)
- Απαιτεί κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις επιλογές υγείας και συμπεριφοράς και για τη λήψη αποφάσεων μετά από κριτική σκέψη, καθώς και την ανάληψη δράσης.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Τι πρέπει να γίνει αποδεκτό:

ότι τα άτομα ίσως προτιμούν να συνεχίσουν μια συμπεριφορά που φαίνεται "ανθυγιεινή" στον επαγγελματία υγείας.

- Στον πελάτη, ίσως δεν φαίνεται "ανθυγιεινή" καθώς τα οφέλη εξισορροπούν τους κινδύνους.



Ο σεβασμός στο δικαίωμα των ανθρώπων να έχουν τη δική τους άποψη και στο δικαίωμά τους να επιλέγουν, είναι ουσιαστικό στοιχείο για τη δημιουργία καλών σχέσεων μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ατόμων.

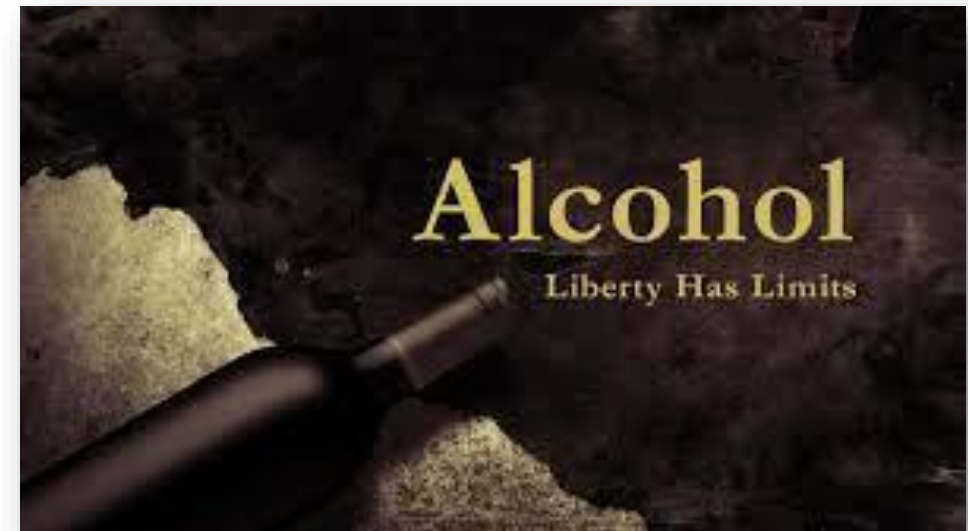
**Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν
Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής**

Είναι μόνο δικαίωμα η επιλογή μιας συμπεριφοράς υγείας;

Ο επαγγελματίας προαγωγής υγείας πρέπει να λαμβάνει υπόψη του ότι:
το δικαίωμα ενός ατόμου στην ελεύθερη επιλογή
πρέπει να σταθμίζεται με βάση τις συνέπειες αυτής της επιλογής σε άλλα άτομα,

παράδειγμα:

η επιλογή κάποιου να πίνει και να οδηγεί, θα μπορούσε να επηρεάσει
ή και να βλάψει και άλλους εκτός από τον ίδιο.



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Είναι κάτι εύκολο η επιλογή μιας υγιεινής συμπεριφοράς:

Η επιλογή μιας "υγιεινής" συμπεριφοράς δεν οδηγεί αυτόματα στην εφαρμογή της.

- Αλλαγές όπως η περισσότερη σωματική άσκηση, οι ασκήσεις χαλάρωσης, η συμμετοχή σε προγράμματα διαλογής (screening tests), η χρήση ωτοασπίδων σε περιβάλλοντα με θόρυβο, η υγιεινή διατροφή και η διακοπή του καπνίσματος, μπορεί να είναι δύσκολο να εφαρμοστούν από μόνες τους μπορεί να είναι **στρεσογόνες**.
- **Κοινωνικές ή οικονομικές καταστάσεις** μπορούν επίσης να παρεμποδίσουν τα άτομα να εφαρμόσουν στην πράξη τις νέες συμπεριφορές, ακόμα και εάν θα το επιθυμούσαν.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

MODEL
Behavior

- Τα μοντέλα είναι ένας απλοποιημένος τρόπος για την περιγραφή της πραγματικότητας.
- Τα μοντέλα παρέχουν πλαίσια και πορείες που βοηθούν τον επαγγελματία προαγωγής υγείας να συνειδητοποιήσει μια κατάσταση, να ξέρει από πού να αρχίσει και τι να κάνει.
- Η χρήση μοντέλων αλλαγής συμπεριφοράς, βοηθά στο σαφή σχεδιασμό και στην αποτελεσματική εφαρμογή.
- Η αλλαγή συμπεριφοράς υγείας είναι μια διαδικασία πολύ σύνθετη, που περιλαμβάνει έναν ιστό από ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

- i. Δίνει έμφαση στη σημαντική επιρροή της αυτοεκτίμησης στην συμπεριφορά.
- ii. Υποθέτει πως κάποιος με υψηλή αυτοεκτίμηση και θετική αυτοεικόνα είναι πιθανόν να έχει ισχυρότερα κίνητρα να επιλέξει έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής.
- iii. Αντίθετα θεωρεί ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, μπορεί να νιώθουν ότι έχουν περιορισμένο έλεγχο πάνω στη συμπεριφορά τους και ότι είναι θύματα κακής τύχης ή της μοίρας



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

- Αναφέρεται στην ενδυνάμωση -δηλαδή στην αύξηση του ελέγχου που οι άνθρωποι έχουν στη ζωή τους.
- Υποστηρίζει ότι η προαγωγή υγείας δεν θα πρέπει απλά να εστιάζει στην παροχή πληροφόρησης και στα υπέρ και στα κατά των ιδιαίτερων συμπεριφορών.



Πιο σημαντική απ' αυτό είναι η υποστήριξη των ατόμων για να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, να τον εκτιμούν και να αποκτήσουν δεξιότητες για να διεκδικούν τα δικαιώματά τους.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

- Το ίδιο σημαντική είναι και η *παροχή περιβαλλοντικών συνθηκών που διευκολύνουν τις υγιεινές επιλογές* και δεν δρουν ως εμπόδια.
- Και σε ευρύτερο επίπεδο, η εθνική και τοπική πολιτική χρειάζεται να μεριμνήσει για τους βασικούς περιβαλλοντικούς καθοριστές της υγείας όπως η φτώχεια και η στέρηση.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

- Αναγνωρίζει μια ποικιλία ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών επιρροών που η έρευνα και η εμπειρία έχουν δείξει ότι είναι καθοριστικές για κάποιες επιλογές υγείας.
- Το μοντέλο προσφέρει μια εξήγηση για το πώς λειτουργούν αυτές οι επιρροές.

Υποστηρίζει ότι οι αποφάσεις και οι δράσεις υγείας ενός ατόμου επηρεάζονται από τις στάσεις, τις αξίες, τα κίνητρα, τις προσδοκίες του ως προς την αντίδραση των άλλων στις πράξεις του καθώς και την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή του

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία



- Για να κατανοήσουμε το πώς οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις σχετικά με την υγεία τους και αλλάζουν συμπεριφορά είναι να αναλογιστούμε όλα τα στάδια σ' αυτή τη διαδικασία, και το πώς οι άνθρωποι μετακινούνται από το ένα στάδιο στο άλλο.
- **Μοντέλο αποφάσεων από τους Prochaska & DiClemente.**
- Παρέχει ένα πολύτιμο εννοιολογικό πλαίσιο για το πώς οι άνθρωποι φυσιολογικά αλλάζουν τη συμπεριφορά τους

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

Μοντέλο αποφάσεων από τους Prochaska & DiClemente

Χαρακτηριστικά:

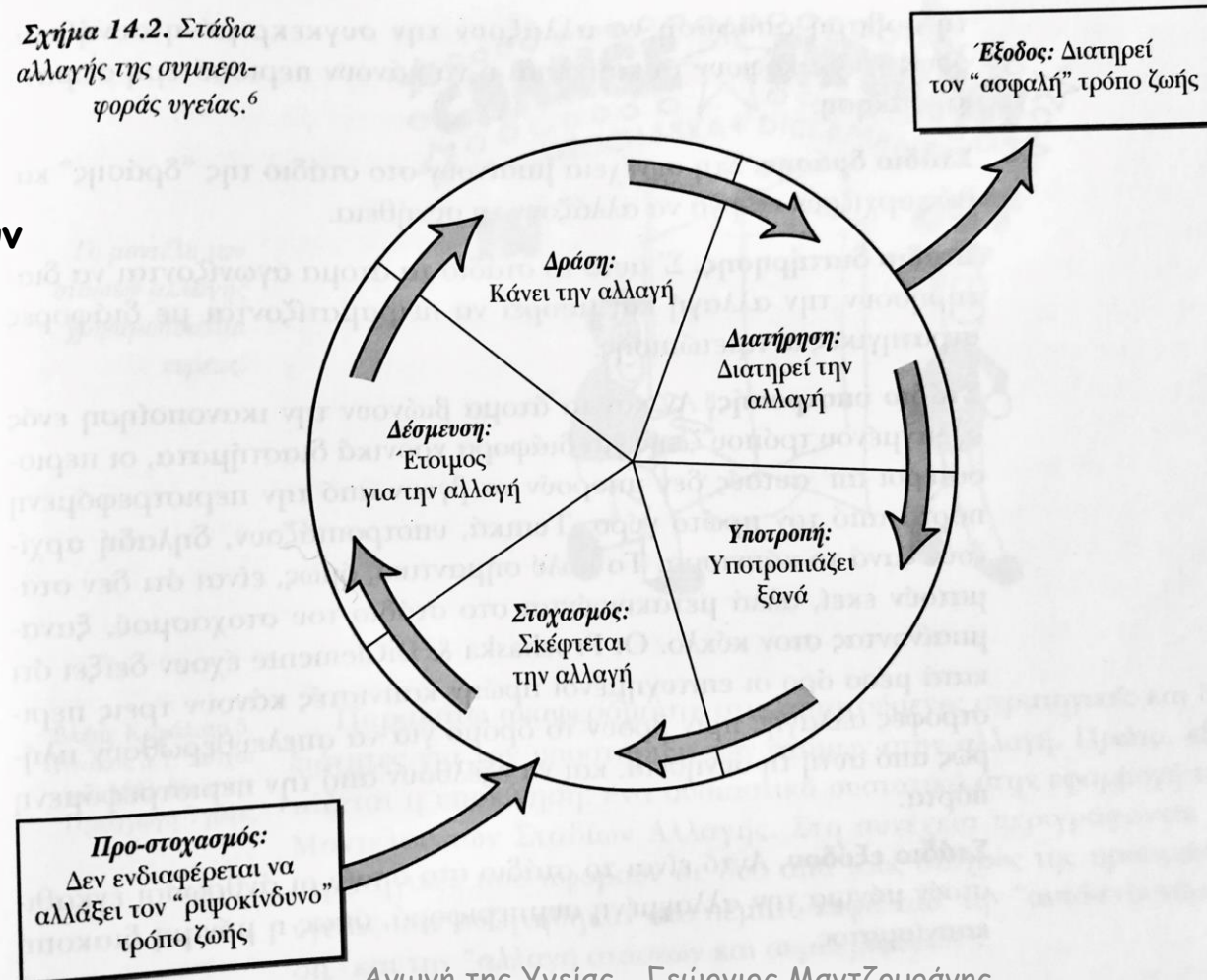
- i. Το μοντέλο αναγνωρίζει ότι ένα άτομο διέρχεται από διάφορα στάδια κατά τη διαδικασία αλλαγής συμπεριφοράς.
- ii. Το κλειδί στο μοντέλο αυτό είναι να θεωρήσουμε τον κύκλο στο κέντρο σαν μια σειρά σταδίων από τα οποία διέρχονται τα άτομα κατά τη διαδικασία αλλαγής συμπεριφοράς υγείας,
- iii. Ένα βασικό σημείο είναι ότι ο κύκλος μπορεί να θεωρηθεί σαν μια “περιστρεφόμενη πόρτα”, γιατί τα άτομα συνήθως κάνουν περισσότερους από ένα γύρους πριν υιοθετήσουν μια μόνιμη αλλαγή.
- iv. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι κάποιοι άνθρωποι μπορεί ποτέ να μην εισέλθουν στην περιστρεφόμενη πόρτα.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

Σχήμα 14.2. Στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς υγείας.⁶



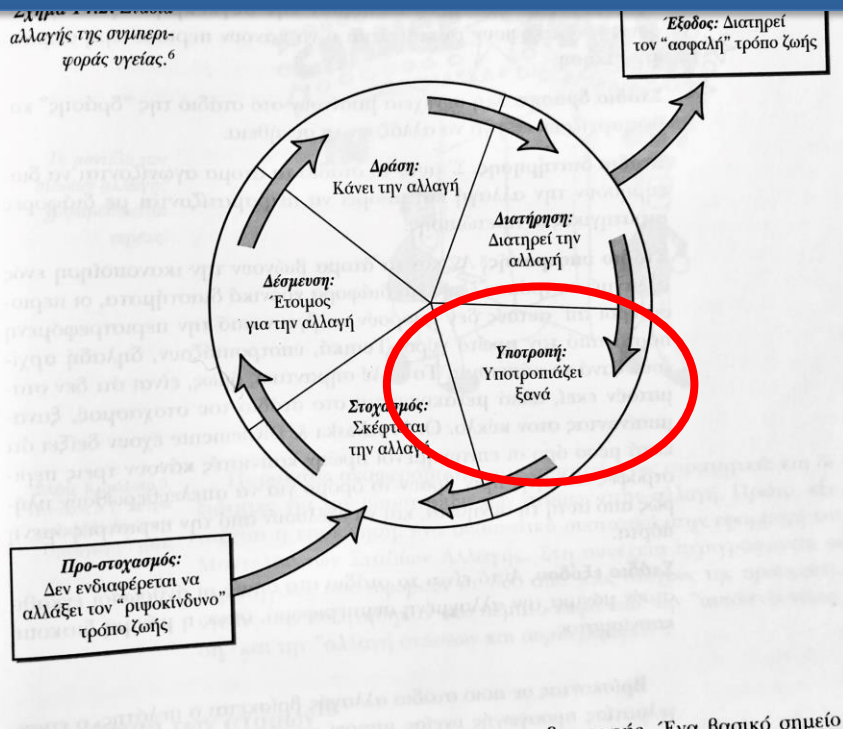
Στάδια Μοντέλου αποφάσεων
Prochaska & DiClemente

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

Στάδια Μοντέλου αποφάσεων Prochaska & DiClemente



- Αν και τα άτομα βιώνουν την ικανοποίηση ενός αλλαγμένου τρόπου ζωής για διάφορα χρονικά διαστήματα, οι περισσότεροι απ' αυτούς δεν μπορούν να βγουν από την περιστρεφόμενη πόρτα από τον πρώτο γύρο.
- Τυπικά, υποτροπιάζουν, δηλαδή αρχίζουν ξανά το κάπνισμα.
- Το πολύ σημαντικό, όμως, είναι ότι δεν σταματούν εκεί, αλλά μετακινούνται στο στάδιο του στοχασμού, ξαναμπάινοντας στον κύκλο.
- Κατά μέσο όρο οι επιτυχημένοι πρώην καπνιστές κάνουν τρεις περιστροφές αλλαγής πριν βρουν το δρόμο για να απελευθερωθούν πλήρως από αυτή τη συνήθεια, και να εξέλθουν από την περιστρεφόμενη πόρτα.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

A. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

Μοντέλο αποφάσεων από τους Prochaska & DiClemente

❖ Βρίσκοντας σε ποιο στάδιο αλλαγής βρίσκεται το άτομο, ο επαγγελματίας προαγωγής υγείας μπορεί να προσαρμόσει τις παρεμβάσεις του στο συγκεκριμένο στάδιο.

❖ Παράδειγμα:

1. οι στρατηγικές αλλαγής συμπεριφοράς είναι κατάλληλες για κάποιον στο στάδια της "δράσης" και της "διατήρησης"
2. η εκπαίδευση και η αφύπνιση είναι κατάλληλες για κάποιον στο στάδιο του "προ-στοχασμού"
3. η αυτόενδυνάμωση του πελάτη είναι κατάλληλη για κάποιον στο στάδιο του "στοχασμού"
4. οι στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων είναι χρήσιμες για το στάδιο της "δέσμευσης".

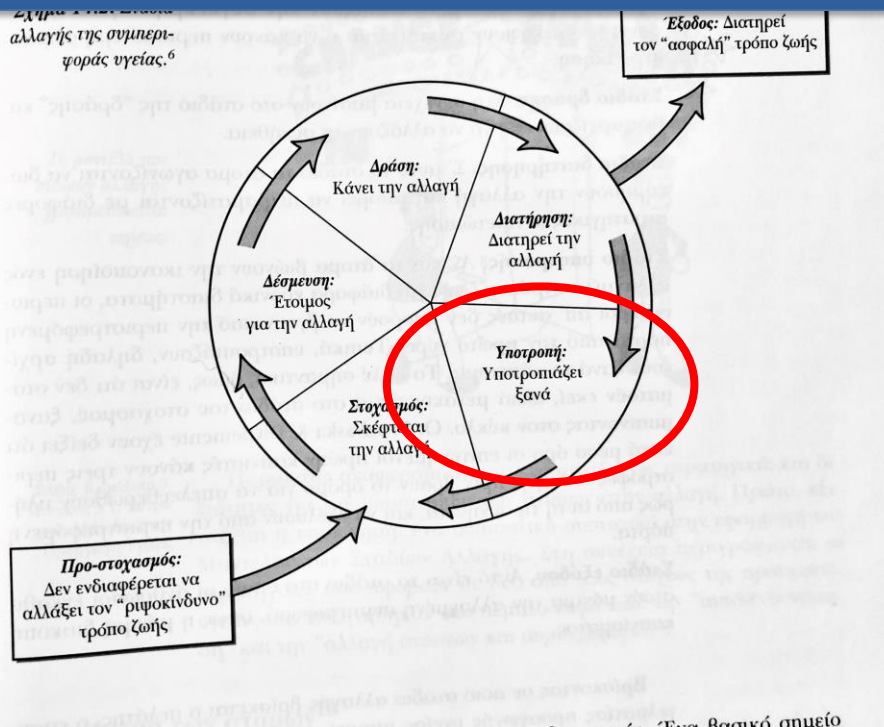


Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

Στάδια Μοντέλου αποφάσεων Prochaska & DiClemente



❖ Παράδειγμα:

1. οι στρατηγικές αλλαγής συμπεριφοράς είναι κατάλληλες για κάποιον στο στάδια της "δράσης" και της "διατήρησης"
2. η εκπαίδευση και η αφύπνιση είναι κατάλληλες για κάποιον στο στάδιο του "προ-στοχασμού"
3. η αυτόενδυνάμωση του πελάτη είναι κατάλληλη για κάποιον στο στάδιο του "στοχασμού"
4. οι στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων είναι χρήσιμες για το στάδιο της "δέσμευσης".

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Α. Μοντέλο Δράσης για την Υγεία

Μοντέλο αποφάσεων από τους Prochaska & DiClemente

Το μοντέλο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας,

γιατί μπορούν να εκτιμηθούν οι ανάγκες του ασθενούς και να δοθούν κατάλληλες συμβουλές ή πληροφορίες,

στο πλαίσιο των περιορισμών μιας ολιγόλεπτης επίσκεψης.

Enhancing Motivation to Change:
Motivational Interviewing in
Primary Care

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Υποκίνηση των ατόμων

Τι θα εμποδίσει την υποτροπή;

- i. Η σημαντικότητα της νέας συμπεριφοράς (σχετικά με την προσδοκία κόστους και ωφελειών)
- ii. η εμπιστοσύνη που το άτομο έχει στον εαυτό του ότι είναι ικανό να διατηρήσει τη νέα συμπεριφορά

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Υποκίνηση των ατόμων

Συστάσεις που μπορούν να βοηθήσουν τον επαγγελματία προαγωγής υγείας να διερευνήσει τη σημαντικότητα της νέας συμπεριφοράς για τους πελάτες και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη τους.

Υποκίνηση των ατόμων - Συστάσεις

A. Ιδέες για την διερεύνηση της σημαντικότητας

- Ποια είναι τα καλά πράγματα στην καινούργια συμπεριφορά;
- Ποια είναι κάποια από τα λιγότερο καλά πράγματα σ' αυτήν;
- Συνόψισε και ρώτησε "υπάρχει τίποτα άλλο;"
- Πώς νιώθεις γι' αυτό τώρα;

B. Ιδέες για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης

- Αναθέστε στον πελάτη να βρει όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις που θα τον βοηθήσουν να εμποδίσει την υποτροπή.
- Ρωτήστε "Τι έχετε μάθει από προηγούμενες προσπάθειες να αλλάξετε, λειτουργεί (ή δεν λειτουργεί) με εσάς;"
- Ρωτήστε "Υπάρχουν τρόποι που ξέρετε ότι έχουν λειτουργήσει με άλλους ανθρώπους;"
- Βάλτε στόχο να βοηθήσετε τον πελάτη να αναπτύξει ένα πλήρες πλάνο αλλά εξηγήστε ότι αυτό θα μπορεί να αναθεωρηθεί οποιαδήποτε στιγμή.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Μοντέλα σταδίων αλλαγής

Υποκίνηση των ατόμων - Επικίνδυνες Υποθέσεις

Οι επαγγελματίες προαγωγής της υγείας μπορεί να εστιάζουν υπερβολικά σε θέματα υγείας και ίσως ξεχνούν ότι υπάρχουν και άλλα κίνητρα για αλλαγή - και ίσως η υγεία να μην είναι ένα απ' αυτά.

Παραδείγματα Υποθέσεων:

- a) Αυτό το άτομο όφειλε να αλλάξει.
- b) Αυτό το άτομο θέλει να αλλάξει.
- c) Τώρα είναι ο καιρός γι' αυτό το άτομο να αλλάξει.
- d) Εάν αυτό το άτομο αποφασίσει να μην αλλάξει, αυτή η παρέμβαση έχει αποτύχει.
- e) Μια επιθετική προσέγγιση είναι πάντα η καλύτερη.
- f) Γι' αυτό το άτομο, η υγεία είναι το κυρίαρχο κίνητρο.
- g) Είμαι ο ειδικός. Αυτό το άτομο πρέπει να ακολουθήσει τις συμβουλές μου.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Ενισχύοντας την αυτοενδυνάμωση του ατόμου

- Η διαδικασία ενδυνάμωσης των ατόμων περιλαμβάνει την τροποποίηση του τρόπου που νιώθουν για τον εαυτό τους, μέσω της βελτίωσης της συνειδητοποίησης και της αυτοεκτίμησης.
- Σ' αυτήν συγκαταλέγεται η βοήθεια των ατόμων στο να σκέφτονται κριτικά τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους και στο να οικοδομούν το δικό τους σύστημα αξιών και πεποιθήσεων.
- Αυτή η διαδικασία βρίσκεται σε αντίθεση με την παραδοσιακή διδασκαλία, που λειτουργεί ευρέως με την ελπίδα ότι οι εκπαιδευόμενοι θα "αρπάξουν" τις "σωστές" στάσεις και αξίες.



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Ενισχύοντας την αυτοενδυνάμωση του ατόμου

Τρόποι για την ενίσχυση της αυτοενδυνάμωσης



Η χρήση του μοντέλου των σταδίων αλλαγής :

- i. προσφέρει ενδυνάμωση γιατί τα άτομα μπορούν να παρακολουθήσουν τη δική τους πρόοδο
- ii. τα ενθαρρύνει να δοκιμάσουν να μπουν στο επόμενο στάδιο του κύκλου και να μη δουν την αλλαγή σαν ένα ρίσκο
- iii. η υποτροπή δεν είναι το τέλος του κόσμου
- iv. βοηθάει τα άτομα να νιώθουν καλύτερα με τον εαυτό τους.

Τα μηνύματα αλλαγής συμπεριφοράς μπορούν να προσαρμόζονται στα **μεμονωμένα άτομα**, για παράδειγμα με την παροχή πρόσβασης στους πελάτες σε ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής
Ενισχύοντας την αυτοενδυνάμωση του ατόμου

Τρόποι για την ενίσχυση της αυτοενδυνάμωσης

Άλλες μέθοδοι περιλαμβάνουν δουλειά σε ομάδα και βιωματική μάθηση, ατομική συμβουλευτική, θεραπεία και συνηγορία (υπεράσπιση).



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για την ενίσχυση της συνειδητοποίησης, τη διερεύνηση αξιών και την αλλαγή στάσεων



- Όλες αυτές οι στρατηγικές χρησιμοποιούν την αρχή της **βιωματικής μάθησης**, που δίνει έμφαση στη σημαντικότητα της προσωπικής εμπειρίας ως πηγής μάθησης.
- Ενθαρρύνει την "ενεργό" μάθηση μέσω της διεξαγωγής ασκήσεων και άλλων δραστηριοτήτων που είναι σχεδιασμένες, για παράδειγμα, για να αυξήσουν τη συνειδητοποίηση ή να βοηθήσουν τη λήψη αποφάσεων.
- Είναι σχεδιασμένες για δουλειά σε ομάδα
- Μερικές απ' αυτές μπορούν να προσαρμοστούν από τους επαγγελματίες προαγωγής υγείας για χρήση σε ατομικές περιπτώσεις, καθώς και να τις δίνουν στους πελάτες να τις χρησιμοποιούν μόνοι τους.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Σε ποια αλλαγή να εστιάσουμε;

- Κάποια άτομα θα μπορούσαν να ωφεληθούν εάν έκαναν διάφορες αλλαγές για να βελτιώσουν την υγεία τους και μπορεί να είναι πρόκληση να καταπιαστούν με όλες αυτές την ίδια στιγμή.
- Οι άνθρωποι συχνά είναι σε διαφορετικά στάδια ετοιμότητας για αλλαγή.
- Παράδειγμα:
 1. ένα άτομο που σκέφτεται να κάνει βελτιώσεις στη διαίτά του, ίσως είναι έτοιμο να κάνει μια αλλαγή (όπως το να τρώει περισσότερα φρούτα) αλλά δεν είναι έτοιμο να κάνει άλλες αλλαγές, όπως να αρχίσει να πίνει γάλα με χαμηλότερα λιπαρά.
 2. Ένα υπέρβαρο άτομο ίσως είναι έτοιμο να κάνει περισσότερη σωματική άσκηση, αλλά όχι να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες.

Ο Επαγγελματίας υγείας, διερευνά όλα αυτά τα σημεία ή τα θέματα που θα μπορούσαν να αλλάξουν, ρωτώντας:

“Υπάρχουν κάποια από αυτά για τα οποία νομίζεις ότι θα μπορούσες να συζητήσεις την αλλαγή;”

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Διαχείριση Πολωμένων Απόψεων



Παράδειγμα:

εάν το θέμα ήταν "Είναι το τζόγκινγκ καλό για σένα;" οι πολωμένες απόψεις θα μπορούσαν να είναι

- i. "Το τζόγκινγκ σκοτώνει τους ανθρώπους και μόνο πολλοί λίγοι που είναι κατάλληλοι για αθλητές θα πρέπει να το κάνουν"
- ii. ή "Το τζόγκινγκ είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία και όλοι οι άνθρωποι θα μπορούσαν να είναι σε καλύτερη φόρμα εάν το άρχιζαν".

Στις ανωτέρω απόψεις που είναι η πόλωση???

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Διαχείριση Πολωμένων Απόψεων

ΑΣΚΗΣΗ

Παράδειγμα:

εάν το θέμα ήταν "Είναι το τζόγκινγκ καλό για σένα;" οι πολωμένες απόψεις θα μπορούσαν να είναι

- i. "Το τζόγκινγκ σκοτώνει τους ανθρώπους και μόνο πολλοί λίγοι που είναι κατάλληλοι για αθλητές θα πρέπει να το κάνουν"
- ii. ή "Το τζόγκινγκ είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία και όλοι οι άνθρωποι θα μπορούσαν να είναι σε καλύτερη φόρμα εάν το άρχιζαν".

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Διαχείριση Πολωμένων Απόψεων

- i. Ο συντονιστής της ομάδας μπορεί να ζητήσει από τα άτομα να δουλέψουν σε ζευγάρια
- ii. Κάθε άτομο να δρα σα να υιοθετούσε πλήρως ένα σημείο της άποψης κατά τη διάρκεια της άσκησης, ανεξάρτητα από τις προσωπικές του απόψεις.
- iii. Πρώτον, κάθε άτομο σημειώνει όλα τα επιχειρήματα που μπορεί να σκεφτεί που υποστηρίζουν τη θέση του, χωρίς να το συζητήσει με το ζευγάρι του σ' αυτό το στάδιο.
- iv. Μετά από λίγα λεπτά, ζητάει από τα ζευγάρια να αρχίσουν να επιχειρηματολογούν για την περίπτωση, συνήθως για 15 λεπτά.
- v. Στη συνέχεια, ο συντονιστής κάνει μια λίστα με τα σημεία υπέρ της κάθε άποψης, ζητώντας από κάθε ζευγάρι με τη σειρά να συνεισφέρει ένα επιχείρημα, μέχρι να συγκεντρωθούν όλες οι ιδέες.
- vi. Στη συνέχεια, από την ομάδα να σχολιάσει όσα έμαθε.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Διαχείριση Πολωμένων Απόψεων

Τι πετυχαίνουμε στα μέλη της ομάδας

- a. Να μπορούν να σκεφτούν μια ολόκληρη σειρά επιχειρημάτων,
- b. Τους βοηθάει να κατανοήσουν τις απόψεις των άλλων ανθρώπων,
- c. Να ανέχονται τις διαφορές απόψεων,
- d. Να αποσαφηνίζουν τις δικές τους απόψεις
- e. και ίσως να βλέπουν το θέμα υπό νέα οπτική γωνία.

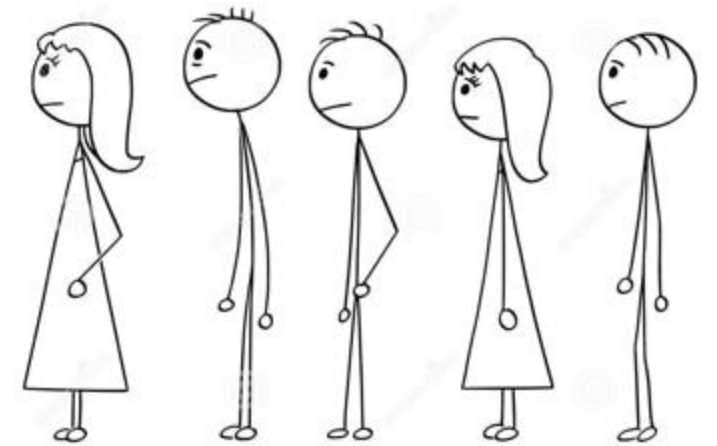
Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Χρησιμοποιώντας ένα Συνεχές Αξιών

- είναι μια επέκταση της τεχνικής του πολωμένου επιχειρήματος
- βοηθάει τα άτομα να κατανοήσουν τη μετάδοση μιας άποψης για ένα ιδιαίτερο θέμα και να διευκρινίσουν το τι πιστεύουν οι ίδιοι.
- ενθαρρύνει μια πιο λεπτομερή συζήτηση για τις διάφορες δυνατές επιλογές πέρα από την τεχνική του πολωμένου επιχειρήματος

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής Χρησιμοποιώντας ένα Συνεχές Αξιών

- Ο συντονιστής περιγράφει δύο ακραίες απόψεις και ζητάει από τα μέλη να τις φανταστούν σαν δύο σημεία, Α και Β, ενωμένα με μια ευθεία γραμμή.



- Τα ίδια άτομα να σταθούν κατά μήκος της αίθουσας
- Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να τοποθετηθούν στο σημείο κατά μήκος της γραμμής, που αντικατοπτρίζει καλύτερα τη δική τους άποψη.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Χρησιμοποιώντας ένα Συνεχές Αξιών

ΑΣΚΗΣΗ

Παράδειγμα:

εάν το θέμα ήταν "Είναι το τζόγκινγκ καλό για σένα;" οι πολωμένες απόψεις θα μπορούσαν να είναι

- i. "Το τζόγκινγκ σκοτώνει τους ανθρώπους και μόνο πολλοί λίγοι που είναι κατάλληλοι για αθλητές θα πρέπει να το κάνουν"
- ii. ή "Το τζόγκινγκ είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία και όλοι οι άνθρωποι θα μπορούσαν να είναι σε καλύτερη φόρμα εάν το άρχιζαν".

- όσοι είναι υπέρ του τζόγκινγκ τοποθετούν τον εαυτό τους στη μια άκρη της γραμμής και οι πιο ακραίοι υπέρμαχοι στο πιο μακρινό σημείο της ίδιας άκρης, τα άτομα με μετριοπαθείς απόψεις στέκονται περίπου στη μέση και οι φλογεροί αντίθετοι με το τζόγκινγκ στέκονται στην άλλη άκρη.
- κάθε άτομο να διατυπώσει τις απόψεις του σύντομα,.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Χρησιμοποιώντας Παιχνίδια Ρόλων

Παιχνίδι ρόλων γενικά σημαίνει να παίρνεις το **ρόλο ενός άλλου προσώπου** σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και να υποδύεσαι αυτό που θα έκανε και θα έλεγε ίσως το άλλο πρόσωπο σ' αυτή την κατάσταση.

Αυτό βοηθάει τα άτομα να κατανοήσουν το πώς είναι να βρίσκεσαι στη θέση ενός άλλου προσώπου

παραδείγματα

- i. οι ενήλικοι παίζοντας έναν άνεργο νέο, ίσως βοηθηθούν να κατανοήσουν συναισθήματα άρνησης και πλήξης.
- ii. οι επαγγελματίες προαγωγής υγείας παίζοντας το ρόλο ασθενών που δεν μιλούν αγγλικά όταν επισκέπτονται μια υπηρεσία υγείας, μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα το πως νιώθουν εκείνοι οι ασθενείς,



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Χρησιμοποιώντας Παιχνίδια Ρόλων

- Είναι επίσης δυνατό να υποδυθούν τον εαυτό τους σε μια καινούργια κατάσταση.
- Αυτός είναι ένας χρήσιμος τρόπος εξάσκησης σε μια νέα δεξιότητα ή μια πρόβα για ένα μελλοντικό γεγονός.

Παράδειγμα

οι ασθενείς μπορούν να παίξουν σε ρόλους μια συνάντηση με ένα γιατρό με σκοπό να εξασκήσουν τις δεξιότητες παρουσίασης των προβλημάτων υγείας τους στους γιατρούς.



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Ο επαγγελματίας προαγωγής υγείας, είναι πιθανόν να ασκεί **συχνά συμβουλευτική**, για να βοηθήσει τα άτομα να **επιλέξουν**

Παραδείγματα:

- ποια θεραπεία να διαλέξουν
- εάν ένας ηλικιωμένος άνθρωπος θα πρέπει να μείνει στο σπίτι ή να μετακομίσει σε έναν οίκο ευγηρίας
- εάν κάποιος πρέπει να κάνει μια εξέταση αίματος για HIV
- πώς να επιλέγει υγιεινά τρόφιμα σε ιδιαίτερες περιστάσεις.



Η έρευνα έχει δείξει ότι οι σύντομες συναντήσεις συμβουλευτικής, μπορεί να είναι αποτελεσματικές ως προς την αλλαγή στη συμπεριφορά υγείας

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Στάδιο 1. Εκτίμηση των αναγκών και δημιουργία κλίματος

- Προσδιορίζουμε τις ιδιότητες που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός κλίματος μέσα στο οποίο ο πελάτης να μπορεί να "ανοιχτεί".
- Αυτές είναι:
 - ζεστασιά,
 - εγκαρδιότητα,
 - γενναιοδωρία,
 - ενσυναίσθηση
 - και απόλυτο σεβασμό.
- Απόλυτος σεβασμός σημαίνει να σέβεσαι πλήρως την αξία και την αξιοπρέπεια ενός ατόμου, ανεξάρτητα με το εάν σου αρέσει το άτομο ή εάν συμφωνείς με τις απόψεις του ή τη συμπεριφορά του.

Carl Rogers (ο "πατέρας" της συμβουλευτικής)

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Στάδιο 2. Εξερεύνηση των αναγκών και ανησυχιών

- Δείχνοντας πλήρη προσοχή,
- ακούγοντας ενεργά,
- ενθαρρύνοντας τον πελάτη να μιλάει
- και κάνοντας ερωτήσεις,

ο σύμβουλος αρχίζει να εγκαθιδρύει εμπιστοσύνη και να ενθαρρύνει τον πελάτη να κινηθεί από επιφανειακά θέματα σε βαθύτερες ανάγκες και ανησυχίες.



Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Στάδιο 3. Υποστήριξη του ατόμου να θέτει στόχους και να κάνει επιλογές

Έχοντας αποκτήσει μια νέα οπτική για τα θέματα και τις ανησυχίες, το άτομο διευκολύνεται να βρει τους στόχους και τους τρόπους που μπορούν να επιτευχθούν.

Ο σύμβουλος θα μπορούσε να βοηθήσει τον πελάτη να αναγνωρίσει κάποια θέματα ή να αποκτήσει μια σαφέστερη προοπτική για το μέλλον, κάνοντας ερωτήσεις κλειδιά, όπως:

- Πώς θα ένιωθες εάν...;"
- Εάν τα πράγματα ήταν ακριβώς όπως τα ήθελες να είναι, πόσο διαφορετικά θα ήταν από τώρα..."
- Έχεις νιώσει ποτέ έτσι σε άλλες καταστάσεις...;"
- Ο σύμβουλος ίσως επίσης δώσει στον πελάτη πληροφορίες για να τον διευκολύνει στις επιλογές:
- Εάν κάνεις το Χ πιθανόν θα συμβεί ..."
- Εάν κάνεις το Υ οι πιθανότητες είναι ότι..."
- Ίσως είναι χρήσιμο να σκεφτείς ότι..." κ.λπ.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Στάδιο 4. Βοήθεια στον πελάτη να αποφασίσει ποια επιλογή να κάνει

Το σημαντικό σ' αυτό το στάδιο είναι ότι η επιλογή πρέπει να είναι του ατόμου, όχι του συμβούλου.

Η λήψη αποφάσεων -που σημαίνει, να επιλέγεις μεταξύ εναλλακτικών επιλογών- είναι μια πολύ πολύπλοκη διαδικασία.

Περιλαμβάνει:

- τη στάθμιση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων των εναλλακτικών επιλογών
- τις πιθανές συνέπειες κάθε εναλλακτικής
- την απόφαση για το ποια είναι η καλύτερη εναλλακτική
- την εμπιστοσύνη στον εαυτό του να εφαρμόσει την καλύτερη εναλλακτική.

Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Στάδιο 4. Βοήθεια στο άτομο να αποφασίσει ποια επιλογή να κάνει



Εάν το άτομο είναι απρόθυμος να δεσμευτεί σε μια απόφαση:

τότε και τα δύο μέρη πρέπει να εξετάσουν εάν αξίζει να κάνουν περισσότερη δουλειά στα στάδια δύο και τρία.

Εάν το άτομο επιλέγει μια εναλλακτική που ο σύμβουλος νιώθει ότι δε θα λειτουργήσει:

Θα πρέπει παρόλα αυτά να υποστηρίξει την επιλογή του ατόμου και να τον βοηθήσει να αναπτύξει ένα σχέδιο δράσης

(ξέροντας ότι εάν δε λειτουργήσει, η πόρτα είναι ακόμα ανοιχτή για την εξερεύνηση άλλων επιλογών).

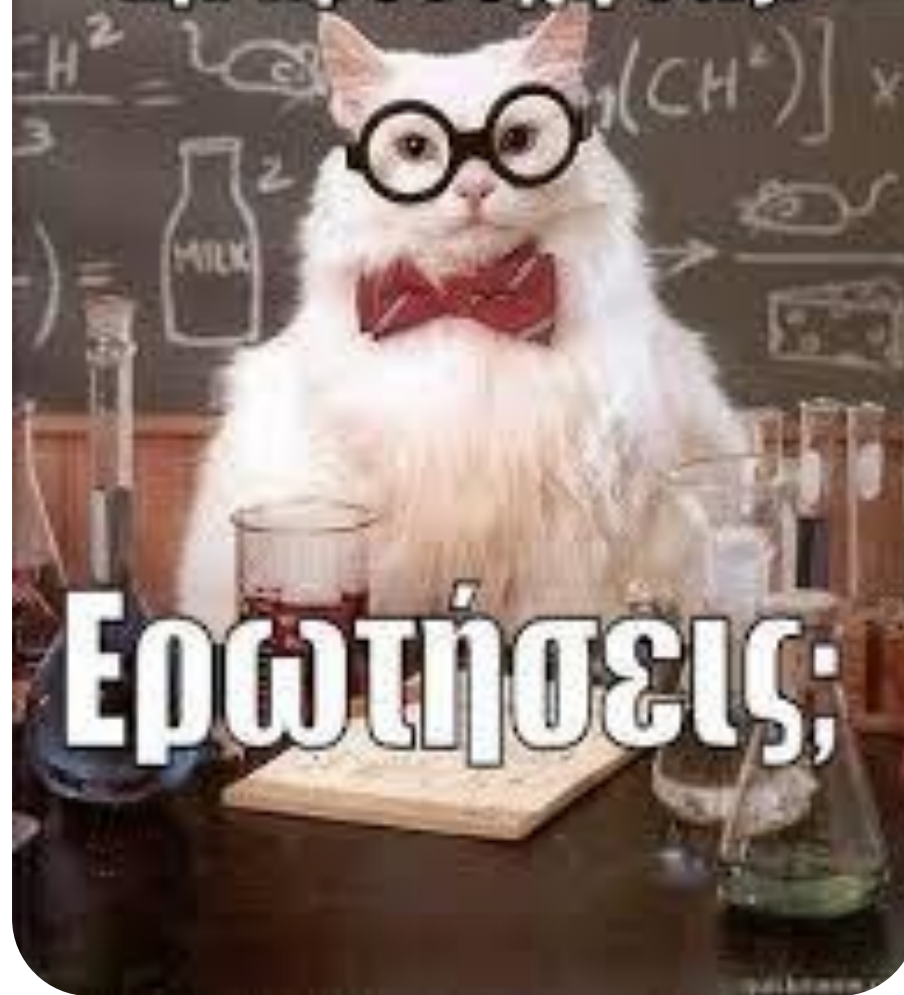
Βοηθώντας τα Άτομα να Υιοθετήσουν έναν Υγιεινότερο Τρόπο Ζωής

Στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων

Στάδιο 5. Υποστήριξη του ατόμου να αναπτύξει ένα σχέδιο δράσης

- Έχοντας πάρει μια απόφαση, το άτομο πρέπει να σκεφτεί, πώς θα την κάνει πράξη.
- Ίσως χρειάζεται να υιοθετήσει στρατηγικές αντιμετώπισης και πηγές υποστήριξης.
- Από τη στιγμή που έχει συμφωνηθεί ένα σχέδιο δράσης, οι τελικές λεπτομέρειες αφορούν στο να τεθεί μια ημερομηνία ελέγχου και να διευκρινισθεί πως θα παρακολουθείται η πρόοδος
- .

Σεις ευχαριστώ για
την προσοχή σας!



Ερωτήσεις;