



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

# F!NER

| Find your **IN**ner pow**ER** |

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΕΥΞΕΙΑΣ

Πηγή: [pixabay](#)



JUGEND- &  
KULTURPROJEKT E.V.



**KAINOTOMIA**  
κέντρο διά βίου μάθησης



UNIVERSITA  
DEGLI STUDI  
DI TORINO





**ISBN: 9788875902223**

Publication date: January 2023, Jugend- & Kulturprojekt e.V. , The Rural Hub,  
Kainotomia Lifelong Centre, ©Università degli studi di Torino, Cellock LTD,  
Südwind Verein für Entwicklungspolitik und globale Gerechtigkeit

LICENCE



[CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

5

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ (WELL-BEING)

- |                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 2.1. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΥΕΞΙΑ;        | 7 - 11  |
| 2.2. Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ | 12 - 17 |

## ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

- |  |         |
|--|---------|
| 3.1. ΠΩΣ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΜΑΣ                                  | 19 - 26 |
| 3.2. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΥΕΞΙΑΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ                         | 27 - 35 |
| 3.3. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ | 36 - 45 |
| 3.4. ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ       | 46 - 55 |
| 3.5. ΠΩΣ Η ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΜΑΣ       | 56 - 63 |
| 3.6. ΚΥΡΙΑΡΧΟΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΣ – ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΧΩΡΟ ΜΑΣ    | 64 - 72 |



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ JUGEND- & KULTURPROJEKT e.V.  
(ΓΕΡΜΑΝΙΑ)

**Καλώς ήρθατε στο ηλεκτρονικό βιβλίο ευεξίας του έργου FINER!**

**Αγαπητέ αναγνώστη/αγαπητή αναγνώστρια,**

Χαιρόμαστε που ξεκινάτε μαζί μας αυτό το ταξίδι **για να βρείτε την εσωτερική σας δύναμη!** Μέσα από αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο ευεξίας στοχεύουμε να σας παρέχουμε θεωρητική γνώση, εργαλεία και να σας φέρουμε σε επαφή με καλές πρακτικές για την ευεξία και τις διάφορες πτυχές της.

Αφετηρία του έργου FINER αποτέλεσε η διαπίστωση ότι **η έξαρση του Covid-19 έχει προκαλέσει συνταρακτικές αλλαγές στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή των ανθρώπων** σε όλο τον κόσμο, δοκιμάζοντας έτσι την ψυχολογική και διανοητική τους κατάσταση. Τα άτομα βίωσαν και εξακολουθούν να βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους, στρες, κατάθλιψης, αβεβαιότητας για το τι επιφυλάσσει το μέλλον και έλλειψη κινήτρων. Η απώλεια των προσωπικών ελευθεριών, ο κοινωνικός αποκλεισμός που διήρκεσε αρκετούς μήνες, και επιπλέον, η ανησυχία για την υγεία και την ευεξία, ειδικά για τα αγαπημένα μας πρόσωπα, **ανέδειξαν την επείγουσα ανάγκη να μάθουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τέτοιες προκλήσεις.**

Το έργο FINER ενθαρρύνει τόσο τους **νέους ενήλικες** -συμπεριλαμβανομένων εκείνων που διαθέτουν λιγότερες ευκαιρίες- να βελτιώσουν την ευεξία τους όσο και τους **εκπαιδευτές ενηλίκων** να ενδυναμώσουν και να υποστηρίξουν τους νέους στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων όπως η πανδημία του Covid-19. Οι εταίροι του έργου FINER έθεσαν ως στόχο να δημιουργήσουν διάφορα αποτελέσματα, όπως η εργαλειοθήκη **Target Finder Toolkit** για εκπαιδευτές ενηλίκων, η οποία τους παρέχει εργαλεία για να ενισχύσουν την προσαρμοστικότητα των νέων ενηλίκων και ταυτόχρονα να τους βοηθήσουν να επανασχεδιάσουν τη ζωή τους στο νέο πλαίσιο που δημιούργησε ο Covid-19.

Επίσης, θα δημιουργηθεί μια διαδικτυακή πλατφόρμα 3D Mall, προσκαλώντας όλους να περιηγηθούν στον εικονικό κόσμο ενός 3D Mall και να εξερευνήσουν διαφορετικά μονοπάτια για τη βελτίωση της ευεξίας τους. Τέλος, δημιουργήθηκε το **Ηλεκτρονικό Βιβλίο Ευεξίας** με έμφαση στη βελτίωση της ευεξίας των νέων ενηλίκων, το οποίο θα είναι διαθέσιμο τόσο διαδικτυακά όσο και προς εκτύπωση και θα περιλαμβάνει ευανάγνωστες γραμματοσειρές και βίντεο στη νοηματική γλώσσα. Σχεδιάστηκε ειδικά για νέους ενήλικες και νέους ενήλικες με λιγότερες ευκαιρίες που επιθυμούν να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν σύνθετες καταστάσεις και να βελτιώνουν τη συνολική τους ευεξία.

Όλα τα αποτελέσματα του έργου είναι αποτέλεσμα στενής συνεργασίας μεταξύ των ακόλουθων **οργανισμών-εταίρων** του έργου

- [Jugend- & Kulturprojekt e.V.](#) (Γερμανία) – Συντονιστής
- [The Rural Hub](#) (Ιρλανδία)
- [ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ](#) (Ελλάδα)
- [Università degli Studi di Torino](#) (Ιταλία)
- [Cellock LTD](#) (Κύπρος)
- [Südwind Verein für Entwicklungspolitik und globale Gerechtigkeit](#) (Αυστρία)

Το ηλεκτρονικό βιβλίο χωρίζεται σε δύο κύριες ενότητες: η πρώτη ενότητα, "Σχετικά με την ευεξία", χρησιμεύει ως εισαγωγή στο θέμα, εξηγώντας την έννοια του όρου "ευεξία" και τον λόγο που είναι τόσο σημαντική. Στη συνέχεια, η δεύτερη ενότητα επικεντρώνεται στους "Βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία μας" και χωρίζεται σε έξι κεφάλαια, όπου το καθένα παρουσιάζει από μια πτυχή για τη βελτίωση της ευεξίας μας. Εκτός από την παροχή ορισμένων εισαγωγικών, θεωρητικών και ιστορικών πληροφοριών για κάθε θέμα, τα κεφάλαια αυτά παρουσιάζουν επίσης πρακτικές ασκήσεις, συμβουλές και προσωπικές ιστορίες.

**Ελπίζουμε να απολαύσετε την ανάγνωση καθώς σας ταξιδεύουμε σε αυτό το ταξίδι ευεξίας!**

2



**ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ  
ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ**

# 2.1

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΥΕΞΙΑ?

ΑΠΟ ΤΗΝ JUGEND - & KULTURPROJEKT e.V.  
(ΓΕΡΜΑΝΙΑ)

Μέσω του έργου Erasmus+ "**Find Your INner Power! - FINER**", ο κύριος στόχος μας είναι να σας προσφέρουμε μια ποικιλία επιλογών για την ενίσχυση της ευεξίας σας με βάση τα ενδιαφέροντά σας και για την επίτευξη αυτού του στόχου, δημιουργήσαμε το **Ηλεκτρονικό Βιβλίο Ευεξίας** που διαβάσετε αυτή τη στιγμή. Πρώτα απ' όλα, ας βεβαιωθούμε ότι όταν κάνουμε λόγο για "ευεξία" είμαστε όλοι στο ίδιο μήκος κύματος, πριν αρχίσουμε να εξετάζουμε γιατί και πώς θα μπορούσατε να τη βελτιώσετε. Έτσι, σε αυτό το κεφάλαιο, θα διερευνήσουμε τι είναι η ευεξία, τα διάφορα είδη ευεξίας και πώς μπορούν να μετρηθούν.



Πηγή: [unsplash](#)

## Ο Ορισμός Της Ευεξίας

Όπως συμβαίνει με πολλούς ευρέως χρησιμοποιούμενους όρους, δεν υπάρχει ένας κοινός τυποποιημένος ορισμός του όρου "ευεξία". Αντίθετα, υπάρχει μια γενική κατανόηση ή συμφωνία ότι η ευεξία περιλαμβάνει την παρουσία θετικών συναισθημάτων και καλής διάθεσης, όπως για παράδειγμα η ευτυχία, και την απουσία αρνητικών συναισθημάτων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Diener & Suh, 1997). Η ευεξία αναφέρεται επίσης στη γενική ικανοποίηση από τη ζωή και την εκπλήρωση. Άλλοι ορισμοί παρουσιάζουν την ευεξία ως έναν συνδυασμό της υγείας, της ευτυχίας και της ευημερίας (Veenhoven, 2008). Για να το θέσουμε με πολύ απλούς όρους, η ευεξία μπορεί να περιγραφεί ως η θετική αξιολόγηση της ζωής ή και το αίσθημα ότι είστε καλά (Diener & Suh, 1997).

Υπό αυτή την έννοια, η ευεξία είναι ένα από τα συναισθήματα που οι άνθρωποι προσπαθούν να κατακτήσουν, ωστόσο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους νέους ενήλικες να την βιώσουν. Μέχρι την ηλικία των 25 ετών, ο ανθρώπινος εγκέφαλος εξακολουθεί να βρίσκεται σε μια φάση που οι ψυχολόγοι αποκαλούν "παρατεταμένη εφηβεία". Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλος των νεαρών ενηλίκων εξακολουθεί να ωριμάζει και να αναπτύσσεται. Κατά τη διάρκεια αυτής της μεταβατικής φάσης ωρίμανσης του εγκέφαλου, οι νέοι ενήλικες είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε ψυχικές διαταραχές - περίπου το 70 τοις εκατό αρχίζει πριν από τα 25 (Brenner, 2002). Συχνά, η έλλειψη επίγνωσης της ψυχικής ευεξίας μπορεί να αφήσει αυτές τις διαταραχές χωρίς αντιμετώπιση, προδιαθέτοντας τους νέους ενήλικες για ένα δύσκολο μέλλον.

Παρεμπιπτόντως, γνωρίζετε ότι η έρευνα σχετικά με το τι σημαίνει ευεξία - ή ευρύτερα "το να έχεις μια καλή ζωή" - ξεκινά από τις **απαρχές της ίδιας της φιλοσοφίας**; Ίσως δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι Αρχαίοι Έλληνες άρχισαν ήδη να διαμορφώνουν τις ιδέες στις οποίες αναφέρονται ακόμη και σήμερα οι επιστήμονες, οι φιλόσοφοι και οι ψυχολόγοι όταν μιλούν για την ευεξία. Μετά τους αρχαίους Έλληνες, οι θρησκευτικοί ηγέτες κυριάρχησαν στον λόγο και τη σκέψη για την ευεξία. Αυτό συνεχίστηκε μέχρι την περίοδο του Διαφωτισμού, όπου η ευεξία άρχισε να εξετάζεται με επιστημονικούς όρους σε αντίθεση με την πίστη και τη θρησκεία. Πολλές δεκαετίες αργότερα, οι κοινωνιολόγοι και οι ψυχολόγοι ανέπτυξαν επίσης αυξανόμενο ενδιαφέρον για το θέμα. Ακόμη πιο πρόσφατα, μέσα στις τελευταίες τέσσερις περίπου δεκαετίες, παρατηρήθηκε μια άνοδος της ευεξίας ως ανεξάρτητου πεδίου μελέτης που εμφανίζεται σε όλους τους διαφορετικούς τομείς έρευνας (Stoll, 2009).

## Τύποι Ευεξίας

Η ευεξία είναι ένας ευρύς όρος που περιγράφει μια ακόμη ευρύτερη εμπειρία ή σύνολο συναισθημάτων - ως την αναλύσουμε λοιπόν σε πέντε διαφορετικούς τύπους (Author unknown, 2022):

1. **Συναισθηματική ευεξία:** Πόσο καλά μπορείτε να διαχειρίζεστε το άγχος και να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας; Πόσο ανθεκτικοί είστε; Είστε σε θέση να προσαρμοστείτε όταν έρχεστε αντιμέτωποι με στρεσογόνες καταστάσεις;
2. **Σωματική ευεξία:** Λειτουργεί καλά το σώμα σας; Φροντίζετε το σώμα σας και τις διατροφικές σας συνήθειες; Ασκείστε, τρώτε θρεπτικά τρόφιμα και κοιμάστε αρκετά;
3. **Κοινωνική ευεξία:** Είστε σε θέση να επικοινωνείτε καλά με τους άλλους; Αναπτύσσετε ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους; Έχετε ένα δίκτυο υποστήριξης που μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα συναισθήματα μοναξιάς;
4. **Εργασιακή ευεξία:** Είστε σε θέση να ακολουθήσετε τα ενδιαφέροντα, τις αξίες και τον σκοπό της ζωής σας στον εργασιακό σας χώρο; Μπορείτε να αποκτήσετε νόημα, ευτυχία και πληρότητα μέσω του επαγγέλματός σας;
5. **Κοινωνική ευεξία:** Είστε σε θέση να συμμετέχετε ενεργά στην κοινότητα, τον πολιτισμό και το περιβάλλον;

Αυτό που είναι σημαντικό να κατανοήσουμε όταν εξετάζουμε αυτούς τους διαφορετικούς τύπους ευεξίας είναι ότι είναι σημαντικό **να λειτουργούν όλοι τους σε κάποιο βαθμό** προκειμένου να επιτευχθεί η συνολική ευεξία (Tchiki, 2022).

Θα μπορούσατε να το σκεφτείτε ως εξής: **Φανταστείτε ότι είστε ένα ποδήλατο**. Τα λάστιχα σας μπορεί να λειτουργούν ομαλά, τα φώτα σας είναι όλα καλά, αλλά τα φρένα σας δεν λειτουργούν. Από τη στιγμή που τα φρένα σας δεν λειτουργούν σωστά, δεν έχει σημασία πόσο ομαλά λειτουργούν τα ελαστικά σας ή πόσο φωτεινά είναι τα φώτα σας, εξακολουθείτε να έχετε πρόβλημα στο να οδηγήσετε το ποδήλατό σας - ή να συνεχίσετε τη ζωή σας όταν μιλάμε για ευεξία.



## Πώς Μετράμε Τα Επίπεδα Ευεξίας

Υπάρχουν πολυάριθμοι τρόποι μέτρησης των επιπέδων ευεξίας - **δεν υπάρχει, ωστόσο, μια προσέγγιση που να ταιριάζει σε όλους**. Έτσι, για να ξεκινήσουμε, ας ρίξουμε μια ματιά σε δύο χρήσιμες προσεγγίσεις (National Institute of Mental Health, 2022):

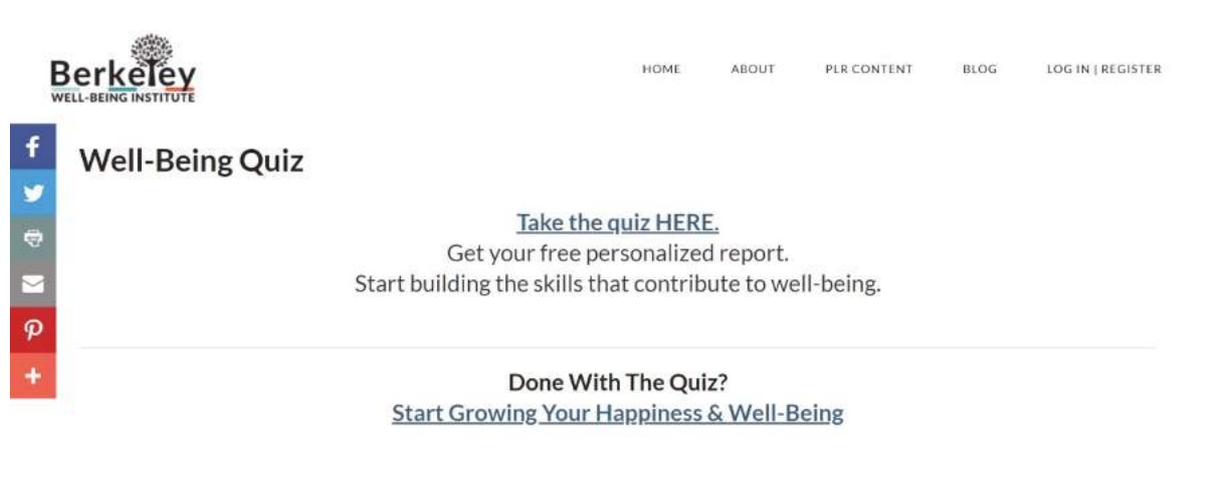
Πρώτον, υπάρχει η λεγόμενη κλίμακα [Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale \(WEMWBS\)](#). Πρόκειται για μια κλίμακα 14 θετικά διατυπωμένων στοιχείων, σχεδιασμένη για να μετρά τόσο τις συναισθηματικές όσο και τις λειτουργικές πτυχές της θετικής ψυχικής ευεξίας. Για παράδειγμα, η κλίμακα περιλαμβάνει δηλώσεις όπως:

- «Αισθάνομαι αισιόδοξος για το μέλλον»
- «Σκέφτομαι καθαρά»
- «Ενδιαφέρομαι για νέα πράγματα»

Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα την εμπειρία τους με βάση τις τελευταίες δύο εβδομάδες, χρησιμοποιώντας μια πενταβάθμια κλίμακα. Το τελικό αποτέλεσμα είναι μια βαθμολογία μεταξύ 14 και 70, με υψηλότερη βαθμολογία να υποδηλώνει καλύτερη ευεξία. Η ερευνητική μελέτη που ανέπτυξε και αξιολόγησε την αξιοπιστία του WEMWBS κατέληξε στο εξής συμπέρασμα:

*"Σύντομη, αποδεκτή και ουσιαστική για τις γενικές ομάδες του πληθυσμού και σχετικά αμερόληπτη, είναι ικανή να κάνει διάκριση μεταξύ διαφορετικών ομάδων πληθυσμού με τρόπο που να συνάδει με άλλες έρευνες πληθυσμού". (Tchiki, 2022)*

Ένα άλλο τεστ ευεξίας προσφέρεται από [το Ινστιτούτο Ευεξίας του Μπέρκλεϊ](https://www.berkeleywellbeing.com/well-being-survey.html). Η διδάκτωρ Tchiki Davis, ιδρυτής του ινστιτούτου, προτείνει ότι η βελτίωση της ευεξίας σας είναι μια δεξιότητα που μπορεί να διδαχθεί όπως ακριβώς μαθαίνουμε να περπατάμε ή να κολυμπάμε. Το πρώτο βήμα ωστόσο είναι να αξιολογήσετε πού βρίσκεστε σήμερα όσον αφορά τα επίπεδα ευεξίας σας. Η ίδια έχει αναπτύξει ένα σύντομο κουίζ ευεξίας το οποίο μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.berkeleywellbeing.com/well-being-survey.html>



Τα αποτελέσματα θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε ποιες πτυχές της ευεξίας σας πρέπει να **βελτιώσετε** και σε ποιες βρίσκεστε ήδη **σε καλό δρόμο**.

Αυτό είναι χρήσιμο να το γνωρίζετε, επίσης επειδή **το δεύτερο μέρος αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου θα καλύψει όλους τους διαφορετικούς τύπους ευεξίας**. Η καλή κατανόηση του ατομικού και προσωπικού επιπέδου ευεξίας σας θα σας επιτρέψει να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στα κεφάλαια εκείνα που αφορούν τομείς της ευεξίας στους οποίους μπορεί να χρειάζεστε ιδιαίτερη υποστήριξη. Θα μπορούσατε επίσης να επιλέξετε να διαβάσετε πρώτα αυτά τα κεφάλαια, δεδομένου ότι το ηλεκτρονικό βιβλίο έχει σπονδυλωτή δομή, πράγμα που σημαίνει ότι τα κεφάλαια μπορούν να διαβαστούν διαδοχικά ή με οποιαδήποτε άλλη σειρά σας εξυπηρετεί καλύτερα.

## Αποφθέγματα

*"Μπορούμε να βελτιώσουμε την ευεξία μας αναπτύσσοντας ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων. Να θυμάστε ότι χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια για να οικοδομήσουμε οποιαδήποτε νέα δεξιότητα. Αλλά το να χτίζετε την ευεξία σας αξίζει τον κόπο, γιατί δεν υπάρχει τίποτα πιο πολύτιμο από το να ζείτε μια ικανοποιητική και ουσιαστική ζωή".*

- Tchiki Davis, Ph.D.

*"Το κλειδί για την ψυχική ευεξία δεν είναι η αποφυγή του στρες, των αρνητικών συναισθημάτων και των προβλημάτων, αλλά το να είσαι εξοπλισμένος για να αντιμετωπίζεις τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής και τις καταστάσεις που προκύπτουν".*

- Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Τσεχία

*"Η ψυχική υγεία... δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια διαδικασία. Έχει να κάνει με το πώς οδηγείς, όχι με το πού πηγαίνεις".*

- Noam Shpancer, Ph.D.

# Βιβλιογραφικές Αναφορές

Brenner, B., PhD. (2021, April 24). *The Importance of Mental Wellbeing in Young Adults*. Therapy Group of NYC. Retrieved May 14, 2022, from <https://nyctherapy.com/therapists-nyc-blog/the-importance-of-mental-wellbeing-in-young-adults/>

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.

National Institute of Mental Health, Czech Republic. (2022, February 27). *Mental health*. MyMentalHealth.Guide. Retrieved March 28, 2022, from <https://www.mymentalhealth.guide/mental-health/mental-wellbeing>

Stoll, L. (2009). A Short History of Wellbeing Research. *The Economics of Wellbeing*, 5(1), 38–56.

Davis, T. (2019, January 2). *What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills*. Psychology Today. Retrieved May 21, 2022, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

*Mental Health Foundation | Good mental health for all.* (n.d.). Mental Health Foundation. Retrieved May 14, 2022, from <https://www.mentalhealth.org.uk/>

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In R. J. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being*. (3rd ed., pp. 44–61). Guilford Press.

# 2.2

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΤΟΡΙΝΟ (ΙΤΑΛΙΑ)

Αυτή η ενότητα θα δείξει γιατί είναι σημαντικό να επενδύσετε στην ευεξία, τόσο για την επίτευξη των βραχυπρόθεσμων στόχων σας όσο και για ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής σας. Τα αισθήματα ευεξίας είναι θεμελιώδη για τη συνολική υγεία ενός ατόμου, καθώς του επιτρέπουν να ξεπερνά με επιτυχία τις δυσκολίες και να πετυχαίνει αυτό που θέλει στη ζωή του.



Πηγή: [pixabay](#)

### Γιατί Η Ευεξία Είναι Τόσο Σημαντική;

Η ευεξία είναι σημαντική επειδή σχετίζεται με την ικανοποίηση που λαμβάνουμε από τη ζωή (Karatzias et al., 2006). Όσο πιο ικανοποιημένοι είστε από τη ζωή σας, τόσο περισσότερα μπορείτε να αποκομίσετε κάθε μέρα. Όταν είστε ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι με τη ζωή σας, μπορείτε επίσης να επηρεάσετε θετικά τους γύρω σας.

Το να είστε ευτυχισμένοι είναι μια πτυχή της ικανοποίησης, αλλά είναι μη ρεαλιστικό να θέλετε να αισθάνεστε ευτυχισμένοι όλη την ώρα. Ωστόσο, αν φροντίζετε για την ευεξία σας, μπορείτε να αισθάνεστε ικανοποιημένοι τις περισσότερες φορές. Τότε θα έχετε επίσης την ανθεκτικότητα να ξεπεράσετε τις προκλήσεις και τις αρνητικές εμπειρίες της ζωής.

Επομένως, το πως αισθάνεται κανείς, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, είναι η ουσία της ζωής. Η αντίληψή μας και η ικανότητά μας να παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας είναι αυτά που μας κάνουν ανθρώπους και μας διακρίνουν από τα άλλα έμβια όντα. Οφείλουμε να απολαμβάνουμε τη ζωή μας στο έπακρο όσο έχουμε την ευκαιρία. Με όποιον τρόπο κι αν ορίζετε την ευεξία σας, σας ενθαρρύνουμε να κάνετε ό,τι μπορείτε για να τη βελτιώσετε.



## Λόγοι Για Να Επενδύσετε Στην Ευεξία Σας

*Η ευεξία αποτελεί φυσικό κίνητρο.*

Η επιθυμία να βελτιώσει κανείς τη ζωή του και να εμβαθύνει στην κατανόηση του κόσμου είναι έμφυτη και οικουμενική. Είναι ενδιαφέρον ότι, παρά την έμφυτη επιθυμία να γίνουν πιο ευτυχισμένοι, πολλοί νέοι δυσκολεύονται να καταλάβουν τι πραγματικά τους κάνει πιο ευτυχισμένους και δυσκολεύονται να λάβουν αποφάσεις ή να αναλάβουν δράσεις που οδηγούν σε βελτίωση της ευεξίας τους (Nelson et al., 2014). Ωστόσο, όταν οι νέοι προσπαθούν με επιτυχία να αυξήσουν τα επίπεδα ευεξίας τους, τα οφέλη είναι ακόμη μεγαλύτερα.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, όταν οι νέοι προσπαθούν να αυξήσουν τα επίπεδα ευεξίας τους με έναν συγκεκριμένο τρόπο (π.χ. παρακολουθώντας ένα μάθημα, συμμετέχοντας σε μια λέσχη βιβλίου ή κάνοντας εθελοντισμό), είναι πιθανό να βιώσουν και άλλα ψυχολογικά οφέλη (π.χ. το να κάνουν νέους φίλους ή να αναπτύξουν μια αίσθηση σκοπού), γεγονός που τους οδηγεί σε μία πορεία θετικότητας (Fredrickson, 2013). Επιπλέον, η θετική επίδραση διευρύνει τους τρόπους αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων, το οποίο είναι κρίσιμο για την προστασία της υγείας και της ευεξίας απέναντι στο στρες και τις αντιξοότητες (Fredrickson & Joiner, 2002).

*Η ευεξία βελτιώνει τη σωματική υγεία και το αυξάνει προσδόκιμο ζωής.*

Η βίωση θετικών συναισθημάτων, η εύρεση νοήματος στη ζωή και η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή συνδέονται με καλύτερη σωματική υγεία και αυξημένο προσδόκιμο ζωής (Kincheloe & Tobin, 2015). Επιπλέον, η ύπαρξη μιας ισχυρής και καλά ελεγχόμενης αίσθησης ευεξίας μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες και να επιτύχουμε τους στόχους μας στη ζωή.<sup>1</sup>

Οι μηχανισμοί με τους οποίους συμβαίνει αυτό δεν είναι ακόμη σαφείς, αλλά μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι η κοινωνική σύνδεση μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας, δεδομένο ακόμη πιο σημαντικό από τον έλεγχο της σωματικής αδράνειας και της παχυσαρκίας (Schutzer & Graves, 2004). Αυτό σημαίνει ότι οι άνθρωποι που είναι πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν προληπτικές υπηρεσίες υγείας (Kim et al., 2015).

<sup>1</sup> Πηγή: <https://starjumpz.com/the-importance-of-well-being/>. Ανακτήθηκε στις August 11, 2022.



## Ποιο Είναι Το Επόμενο Βήμα;

Δεν είναι εύκολο να αυξήσετε τα επίπεδα ευεξίας σας, αλλά μακροπρόθεσμα αξίζει τον κόπο. Υπάρχει κάποιος τομέας στον οποίο πρέπει να εργαστείτε ακόμα; Το πρώτο βήμα για να αυξήσετε τα επίπεδα ευεξίας σας είναι να συνειδητοποιήσετε σε ποιον τομέα πρέπει ακόμη να βελτιωθείτε. Μπορείτε να αξιοποιήσετε το μοντέλο PERMA και να προσπαθήσετε να ενσωματώσετε όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές στην καθημερινή σας ζωή. Να θυμάστε ότι η ευεξία σας αφορά ΕΣΑΣ!

**Το μοντέλο της θεωρίας PERMA του Martin Seligman** για την ευτυχία μας βοηθά να κατανοήσουμε τα στοιχεία που συμβάλλουν στην ευτυχία μας και συνεπώς στην ευεξία μας. Αναλύοντας την ευρεία έννοια σε μικρότερες, πιο διαχειρίσιμες πτυχές, μπορούμε να δούμε πώς διαχειριζόμαστε την ευεξία και πού μπορεί να υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης.

### **P - Positive Emotion (Θετικά συναισθήματα)**

Η θετικότητα είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό χαμόγελο. Πρέπει να έχουμε μια θετική και αισιόδοξη στάση ζωής που μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες. Μια θετική προοπτική για την ημέρα μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις δυσκολίες και να παραμείνετε αισιόδοξοι σε δύσκολες στιγμές.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Ποιο ήταν το ένα καλό πράγμα στη σημερινή ημέρα;
- Τι μου έδωσε ευχαρίστηση (ικανοποίηση μιας σωματικής ανάγκης) και απόλαυση (πνευματική ή δημιουργική διέγερση) σήμερα;
- Τι με κάνει να αισιοδοξώ για το αύριο;

### **E – Engagement (Δέσμευση)**

Η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα που μας εμπλέκει πλήρως μας βοηθά να παραμείνουμε παρόντες και κάνει τον χρόνο να κυλάει γρήγορα. Αυτό το είδος δραστηριότητας πλημμυρίζει τον εγκέφαλό μας με χαρούμενες ορμόνες και νευροδιαβιβαστές και βοηθά στη βελτίωση της νοημοσύνης, των δεξιοτήτων και των συναισθηματικών μας ικανοτήτων.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Τι έκανα σήμερα που απασχόλησε πραγματικά την προσοχή μου και μου έδωσε αληθινή χαρά;
- Τι έκανα σήμερα που ήταν μόνο για μένα και τη συμμετοχή μου στη ζωή;
- Ποιο είναι ένα πράγμα που θα κάνω αύριο που θα απασχολήσει πλήρως την προσοχή μου και θα κάνει τον χρόνο να κυλήσει γρήγορα;

### **R – Relationships (Σχέσεις)**

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα που χρειάζονται σύνδεση με τους άλλους. Η απομόνωση μπορεί να μας βλάψει σωματικά και συναισθηματικά. Οι θετικές σχέσεις με τους άλλους μπορούν να μας δώσουν χαρά, να μας παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και αξίας και να μας προσφέρουν υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές.

Αναρωτηθείτε:

- Συνδέθηκα πραγματικά με κάποιον σήμερα;
- Συμμετείχα σε μια θετική αλληλεπίδραση με κάποια από τις σχέσεις μου σήμερα;
- Ποιος είναι αυτός με τον οποίο μπορώ να μιλήσω αύριο και με τον οποίο έχω να μιλήσω πολύ καιρό;

### **M – Meaning (Σκοπός)**

Η ύπαρξη νοήματος και σκοπού στη ζωή είναι το κλειδί για την ολοκλήρωση. Δεν έχει σημασία από πού αντλείται αυτό το νόημα- μπορείτε να το αντλήσετε από την οικογένεια, ή από την εργασία σας, ή από τη σύνδεσή σας με τη θρησκεία και την πνευματικότητά σας. Η κατανόηση του τι κάνετε και πώς αυτό επηρεάζει τον εαυτό σας και τον κόσμο μπορεί να σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε το νόημα της ζωής σας.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Έκανα κάτι σήμερα που μου έδωσε μια αίσθηση ολοκλήρωσης;
- Συνέβαλα ουσιαστικά στην οικογένειά μου, την κοινότητά μου, τον εργασιακό μου χώρο, τη θρησκεία μου (ή τον τόπο της επιλογής μου);
- Τι είναι κάτι που μπορώ να κάνω αύριο και να είμαι παθιασμένος με αυτό;

### **A - Achieved Goals (Στόχοι)**

Οι ρεαλιστικοί στόχοι που μπορούν να επιτευχθούν μας δίνουν μια αίσθηση επιτυχίας και κάτι για το οποίο μπορούμε να ανυπομονούμε. Καθώς συνεχίζετε να πιέζετε προς αυτούς τους στόχους, θα αισθάνεστε μια αίσθηση ικανοποίησης και όταν τελικά πετύχετε τον στόχο, θα νιώθετε υπερήφανοι και ικανοποιημένοι.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Εργάστηκα σήμερα για την επίτευξη ενός από τους μακροπρόθεσμους στόχους μου;
- Κατάφερα κάτι σήμερα που με γέμισε υπερηφάνεια, εκπλήρωση ή ικανοποίηση;
- Πώς μπορώ να εργαστώ προς την κατεύθυνση των μακροπρόθεσμων στόχων μου αύριο;

## ΣΧΕΤΙΚΑ PODCASTS <sup>2</sup>

Τα podcasts είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας, να αυτο-αναστοχαστείτε και τουλάχιστον να ελαφρύνετε τις πεζές εργασίες όπως το καθάρισμα, τα ψώνια, η διαδρομή με το μετρό/το λεωφορείο ή η αναμονή.

- [Emerging Minds](#)
- [Happy Families with Dr Justin Coulson](#)
- [Happy Place](#)
- [Give me Strength – Alice Liveing](#)

### Αποφθέγματα

*"Όλα έχουν να κάνουν με την ποιότητα ζωής και την εύρεση ισορροπίας μεταξύ εργασίας, φίλων και οικογένειας".*

- Philip Grün

*"Ευεξία είναι η πλήρης ολοκλήρωση του σώματος, του νου και του πνεύματος - η συνειδητοποίηση ότι όλα όσα κάνουμε, σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και πιστεύουμε έχουν αντίκτυπο στην ευεξία."*

- Greg Anderson

*"Η ευεξία δεν μπορεί να υπάρχει μόνο στη σκέψη μας. Η ευεξία είναι ένας συνδυασμός του να αισθάνεσαι καλά καθώς και να έχεις βρει ένα πραγματικό νόημα, καλές σχέσεις και επιτεύγματα".*

- Martin Seligmann

<sup>2</sup> Πηγή: <https://studentwellbeinghub.edu.au/educators/about-wellbeing/>. Ανακτήθηκε στις August 11, 2022.

# Βιβλιογραφικές Αναφορές

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P.G. Devine (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.

Howell, K. H., Coffey, J. K., Fosco, G. M., Kracke, K., Nelson, S. K., Rothman, E. F., & Grych, J. H. (2016). Seven reasons to invest in well-being. *Psychology of Violence*, 6(1), 8.

Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K., & Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of life research*, 15(7), 1143-1151.

Kim, E. S., Kubzansky, L. D., & Smith, J. (2015). Life satisfaction and use of preventive health care services. *Health Psychology*, 34(7), 779-782.

Kincheloe, J. L., & Tobin, K. (2015). The much-exaggerated death of positivism. In K. Tobin & S. Steinberg (Eds.), *Doing educational research* (pp. 15-32). Brill.

Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological bulletin*, 140(3), 846-895.

Schutzer, K. A., & Graves, B. S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive medicine*, 39(5), 1056-1061.

3



**ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ  
ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ  
ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ**

# 3.1

## ΠΩΣ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΕΥΞΕΙΑ ΜΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ SÜDWIND VEREIN FÜR  
ENTWICKLUNGSPOLITIK UND GLOBALE  
GERECHTIGKEIT (ΑΥΣΤΡΙΑ)

Αυτή η ενότητα αφορά ορισμένες πτυχές της κοινωνικής ζωής και το πώς επηρεάζουν την κοινωνική μας ευεξία. Ως άνθρωποι είμαστε ουσιαστικά κοινωνικά όντα. Στη συγκεκριμένη θεωρητική ενότητα θα αναπτυχθούν ορισμένες σκέψεις σχετικά με την κοινωνική επικοινωνία και αλληλεπίδραση- στη συνέχεια θα εξεταστούν πτυχές των κοινωνικών σχέσεων και της ευεξίας σε περιόδους πανδημίας. Θα παρουσιαστούν σύντομα οι έννοιες της κοινωνικής ταυτότητας, της διαφορετικότητας και της διατομικότητας. Η προσωπική ιστορία που θα διαβάσετε παρακάτω αφορά ένα νέο άτομο που θα μας μιλήσει για τις καθημερινές εμπειρίες διακρίσεων και για το πώς η μουσική με μήνυμα μπορεί να ενδυναμώσει. Η άσκηση Power Flower στοχεύει στο να καταστήσει ορατή τη διαφορετικότητα και καλεί όλους να προβληματιστούν σχετικά με τις κοινωνικές ταυτότητες, τα προνόμια και τα μειονεκτήματά τους.

### Οι Άνθρωποι Ως Κοινωνικά Όντα;

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα. Αυτό το γεγονός είναι τόσο αυτονόητο που η διαπίστωση του προφανούς μοιάζει σχεδόν ασήμαντη. Ωστόσο, είναι θεμελιώδες για την κατανόηση της ανθρώπινης ζωής γενικά και για το πώς οι άνθρωποι χρειάζονται την αλληλεπίδραση και την ανθρώπινη επαφή. Αυτό το γεγονός υποστηρίζεται από πολλούς. Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Αριστοτέλης όρισε τον άνθρωπο ως ένα κοινωνικό και συνεπώς πολιτικό ον: όχι μόνο ζει σε ιδιωτικές κοινότητες με άλλους (π.χ. οικογένειες), αλλά και δημιουργεί μια δημόσια σφαίρα που έχει την τάση να γίνει κράτος ("πόλις") (Robinson & Groves, 2011). Με την ευρεία έννοια, η κοινωνική σφαίρα περιλαμβάνει τόσο το ατομικό όσο και το συλλογικό, όπως και το πολιτικό επικαλύπτει τόσο το δημόσιο όσο και το ιδιωτικό - από νωρίς: "Χρειάζεται ένα χωριό για να μεγαλώσεις ένα παιδί", λέει ένα γνωστό ρητό.

Πηγή: [unsplash](#)



# Κοινωνική Επικοινωνία Και Αλληλεπίδραση ■

Σήμερα, οι διάφοροι τομείς των κοινωνικών επιστημών (στους οποίους εμπλέκονται όλο και περισσότεροι νέοι άνθρωποι) μας δίνουν σημαντικές και λεπτομερείς αναφορές για την κοινωνική αλληλεπίδραση, τον τρόπο ζωής καθώς και την ποικιλία και την ποικιλομορφία των ανθρώπινων κοινωνιών και πολιτισμών. Αναγνωρίζοντας την ποικιλομορφία, είναι πάντα χρήσιμο να σκεφτόμαστε τον "πολιτισμό" και την "κοινωνία" στον πληθυντικό (Marchart, 2018).

Πολλοί στοχαστές και επιστήμονες έχουν επίσης τονίσει ότι είναι η ικανότητα της γλώσσας που επιτρέπει τους πολυποίκιλους και πολύπλοκους τρόπους ανθρώπινης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης. Ωστόσο, δεν επικοινωνούμε μεταξύ μας μόνο λεκτικά, όπως άλλοι έχουν επισημάνει συμπληρωματικά (Zahavi, 2014). Οι εκφράσεις του προσώπου μας και οι σωματικές χειρονομίες μας, ο τρόπος που κινούμαστε, χορεύουμε, αγγίζουμε και ενεργούμε ο ένας προς τον άλλον μπορεί να έχουν την ίδια σημασία για την ανθρώπινη συμπεριφορά με τον τρόπο που μιλάμε, φωνάζουμε και τραγουδάμε.

Στις ανθρώπινες σχέσεις είναι αδύνατο να μην επικοινωνούμε με τους άλλους. Για παράδειγμα, αποφασίζοντας να μη μιλήσουμε ή να διαλύσουμε μια σχέση επηρεάζουμε τους άλλους ανθρώπους. Κανείς μας δεν ερημίτης. Ακόμη και αν κάποιος επιθυμεί να ζήσει ως ερημίτης, είναι μια απόφαση που πρέπει να ληφθεί σε σχέση με τους άλλους. Και αν ο (φανταστικός) ερημίτης αποφασίσει να ζήσει στο δάσος ή σε ένα νησί πολύ, πολύ μακριά, και πάλι αυτά τα εδάφη είναι πιθανό να ανήκουν σε ένα κράτος ή σε μια ιδιωτική εταιρεία που μπορεί να παρέμβει με μη ευχάριστους τρόπους.



## Κοινωνικές Σχέσεις Και Ευεξία

Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι σε θέση να επιλέξουν αν θα ήθελαν να ζήσουν μόνοι τους ή με παρέα. Δεν είμαστε μόνοι και οι περισσότεροι από εμάς δεν θέλουμε να είμαστε μόνοι μας, ζώντας χωρίς κανέναν. Από την ημέρα που γεννιόμαστε, εξαρτόμαστε ο ένας από τον άλλον (και μάλιστα πριν από τη γέννηση, "από τη μήτρα μέχρι τον τάφο", ας πούμε). Ως κοινωνικά όντα βασιζόμαστε σε θετικές, ουσιαστικές σχέσεις, όπως έχει ήδη αναφερθεί στις προηγούμενες ενότητες. Η κοινωνική ζωή γενικότερα και η κοινωνική μας ευεξία ειδικότερα εξαρτώνται από την αλληλοβοήθεια, την υποστήριξη και τη συντροφιά των άλλων, στα πραγματικά (και όχι μόνο διαδικτυακά) κοινωνικά δίκτυα: στις οικογένειες και τους φίλους μας, στις διάφορες κοινωνικές ομάδες, τα περιβάλλοντα, τις σκηνές στις οποίες ανήκουμε ή επιλέγουμε να ανήκουμε και να ταυτιστούμε- στο σπίτι, στο σχολείο, στην εργασία, στο μοίρασμα κοινών ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων (κάνοντας σπορ, παίζοντας μουσική, τέχνες κ.λπ.). Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να μοιράζεσαι εμπειρίες με πραγματικούς φίλους! Επειδή όμως δεν μπορείτε να είστε φίλοι με όλους (κάτι τέτοιο θα ήταν απλώς υπερβολικό), αξίζει να διατηρείτε σχέσεις εμπιστοσύνης, ειλικρίνειας και θετικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους, να επανασυνδέεστε και να μένετε σε επαφή - τόσο στις καλές όσο και στις κακές στιγμές.

Η πανδημία του Covid-19 μας έδειξε με δραστικό τρόπο τις τεράστιες - αρνητικές - επιπτώσεις στην ευεξία των ανθρώπων όταν αναγκάζονται γρήγορα να μειώσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις στο ελάχιστο δυνατό επίπεδο και όταν τα μέτρα αποκλεισμού διαρκούν εβδομάδες και μήνες. Υπό αυτές τις συνθήκες, ερχόμενοι αντιμέτωποι με καταστάσεις αποκλεισμού ξανά και ξανά, δεν είναι περίεργο που πολλοί άνθρωποι έχασαν την επαφή μεταξύ τους, ένιωσαν μοναξιά, απομόνωση και κατάθλιψη. Αυτό ήταν ιδιαίτερα επιβαρυντικό για τους νέους που στερούνταν την κοινωνική τους ζωή με συνομηλικούς τους (Marketagent, 2022). Είχε υπάρξει ποτέ στο παρελθόν μια κατάσταση όπου σας ζητήθηκε να μην συναντηθείτε με τους φίλους σας- ή αν συναντηθήκατε, δεν έπρεπε να τους αγγίξετε ή να τους αγκαλιάσετε; Προφανώς, η κατάσταση της πανδημίας δεν ήταν η ίδια για όλους. Εκτός από τις επιπτώσεις της ίδιας της ασθένειας, λειτούργησε και ως μεγεθυντικός φακός, αναδεικνύοντας τις κοινωνικές διαφορές, τις ανισότητες, τα μειονεκτήματα και τα προνόμια. Η κατάσταση ήταν χειρότερη για τους ανθρώπους που ζούσαν μόνοι τους, για όσους ζούσαν σε μικρά διαμερίσματα και για τους γονείς σε μονογονεϊκές οικογένειες που έπρεπε να συνδυάσουν τη φροντίδα των παιδιών, το σχολείο στο σπίτι και την εξ αποστάσεως εργασία.



# Κοινωνική Ταυτότητα, Ποικιλομορφία Και Διατομεακότητα

Κάθε φορά που μιλάμε για συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες όπως αυτές, έχουμε κατά νου διάφορες κατηγορίες ταυτότητας: κοινωνικο-πολιτισμικά χαρακτηριστικά που μοιράζονται ορισμένα άτομα και τα οποία τα διακρίνουν από άλλα: κοινωνική/κοινωνικοοικονομική κατάσταση, ταυτότητες φύλου (υπάρχουν περισσότερα από το δυαδικό φύλο γυναίκα-άντρας), σεξουαλικός προσανατολισμός, ηλικία, εθνικότητα ("φυλή"), χώρα γέννησης ή διαμονής (καταγωγή), γλώσσα(-ες), εκπαίδευση, αναπηρία, θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις κ.ά. (Marchart, 2018). Η κοινωνική ταυτότητα ενός ατόμου βασίζεται σε ένα πλήθος άπειρων πτυχών με τις οποίες το άτομο ταυτίζεται. Η ταύτιση με αυτές τις πτυχές μας επιτρέπει να μοιραζόμαστε κάτι με πολλούς ανθρώπους, παρόλο που κάθε άτομο είναι πιθανότατα το μόνο που μοιράζεται όλα αυτά τα στοιχεία ταυτόχρονα. Αυτό είναι που μας δίνει τη μοναδική μας ταυτότητα (Südwind, 2019). **Όλοι διαφορετικοί - όλοι ίσοι!**

Οι αξίες και οι στάσεις μας απέναντι σε αυτές τις διαφορές και ο τρόπος με τον οποίο τις αντιμετωπίζουμε επηρεάζουν σημαντικά την κοινωνική συνοχή. Κατά συνέπεια, η κοινωνική μας ευεξία εξαρτάται σημαντικά από την αποδοχή και την αναγνώριση των πτυχών της ταυτότητάς μας - από την ένταξη και όχι από τον αποκλεισμό και τις διακρίσεις. Πώς θα νιώθατε αν σας υποτιμούσαν συνεχώς γι' αυτό που είστε, επειδή απλώς είστε διαφορετικοί;

Η έννοια της πολυμορφίας υπογραμμίζει, μεταξύ άλλων, ότι η διαφορετικότητα δεν θεωρείται κάτι που μας χωρίζει, αλλά αντιθέτως γίνεται αντιληπτή ως εμπλουτισμός της κοινωνικής ζωής (Bendl et al., 2012). Η αναγνώριση της διαφορετικότητας σε όλους τους τομείς της ζωής θα αποτελούσε ένα ουσιαστικό βήμα προς τη συνύπαρξη με σεβασμό - συμβάλλοντας όχι μόνο στην κοινωνική ευεξία των προνομιούχων μελών, των κυρίαρχων ομάδων (της πλειοψηφίας, των μη χαρακτηρισμένων "φυσιολογικών"), αλλά και στην κοινωνική ευεξία όλων των ανθρώπων.

"Οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι σε αξιοπρέπεια και δικαιώματα". Αυτό αναφέρει η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων στο άρθρο 1 - και δικαίως! Ωστόσο, ζούμε σε αυτόν τον κόσμο με άνισες σχέσεις εξουσίας. Κάποιες κοινωνικές ομάδες κυριαρχούν - κάποιοι θεωρούν ότι είναι ανώτεροι - στερώντας έτσι από τους άλλους τις πιο βασικές ευκαιρίες κοινωνικής ευεξίας και το να ζουν τη ζωή τους ελεύθερα και χωρίς φόβο. Ακόμα και οι πιο χειραφετημένες, προοδευτικές κοινωνίες δεν είναι απαλλαγμένες από διακρίσεις και αποκλεισμούς - τόσο σε ατομικό όσο και σε δομικό, θεσμικό επίπεδο. Τα παραπάνω αποτελούν και τη θεματική της προσωπικής ιστορίας που θα διαβάσετε σε αυτή την ενότητα.

Είναι επίσης σημαντικό να έχουμε μια σαφή ιδέα για το πώς αναπαράγονται οι κοινωνικές πρακτικές - και πώς θα έπρεπε να αλλάξουν στις σχέσεις μας. Ως εκ τούτου, μια άλλη έννοια, η λεγόμενη διατομικότητα, εστιάζει στις αλληλεξαρτήσεις - τις "διασταυρώσεις" - των διαφόρων πτυχών της ταυτότητας και στο πώς αυτές προκαλούν πολυδιάστατες διακρίσεις (Meyer, 2017). Για παράδειγμα, η Audre Lorde, μία από τις πρωτοπόρους της διατομεακής προσέγγισης, τόνισε πώς δεν υπέστη διακρίσεις απλώς ως γυναίκα, αλλά ως μαύρη, λεσβία, ανύπαντρη μητέρα που ήταν επίσης ακαδημαϊκός και ποιήτρια (Lorde, 2007). Από αυτή την άποψη θα είχαν πολλά να μάθουν άνδρες όπως ο Αριστοτέλης.

# Προσωπική Ιστορία

## Τίτλος της ενότητας

Πώς η κοινωνική ζωή επηρεάζει την ευεξία μας

## Τίτλος προσωπικής ιστορίας

Οι καθημερινές διακρίσεις και η δύναμη της μουσικής με μήνυμα

## Όνομα αφηγητή

Jo

Γεια σας, είμαι η Τζο. Είμαι 21 ετών. Ζω στη Βιέννη. Κατάγομαι από την Αυστρία - τουλάχιστον αυτό λέει το διαβατήριό μου, οπότε, πρέπει να είναι αλήθεια. Το έχω μαζί μου όπου κι αν πάω. Ως αυστριακός πολίτης δεν χρειάζεται να έχω μαζί μου συνεχώς ταυτότητα - σύμφωνα με το νόμο. Αλλά άλλο ο νόμος και άλλο η καθημερινή ζωή. Προσπαθώ να μείνω μακριά από μπελάδες όσο καλύτερα μπορώ. Ωστόσο, οι μπελάδες μερικές φορές με βρίσκουν.

Για παράδειγμα, αν γίνει έλεγχος από την αστυνομία και πεις κάτι όπως "Συγγνώμη, δεν έχω μαζί μου την ταυτότητά μου αλλά είμαι Αυστριακός" και δεν σε πιστέψουν, μπορούν να σε πάνε κατευθείαν στο τμήμα για να ελέγξουν την ταυτότητά σου. Προσπαθώ πραγματικά να αποφεύγω τέτοιες καταστάσεις. Έτσι, έχω πάντα μαζί μου το διαβατήριό μου. Στο δρόμο για τη δουλειά μου - εργάζομαι σε ένα κατάστημα αθλητικών ειδών - συχνά πέφτω πάνω σε έναν αστυνομικό έλεγχο σε έναν σταθμό του μετρό. Ή μήπως να πω ότι οι αστυνομικοί με διαλέγουν συχνά από το πλήθος για να εκπληρώσουν το καθήκον τους; Δεν τους κατηγορώ γι' αυτό. Τις περισσότερες φορές δεν είναι ούτε αυστηροί ούτε ιδιαίτερα εχθρικοί. Αλλά ξέρετε, κανένας από τους φίλους μου με "τυπική" μεσοευρωπαϊκή εμφάνιση δεν ελέγχθηκε ποτέ! Αυτό μου λέει πολλά για την κοινωνία. Κάποιοι από τους φίλους μου θα το αποκαλούσαν "φυλετικό προφίλ". Τέτοιες καταστάσεις αντιμετωπίζω σε όλη μου τη ζωή. Δεν λέω ότι το έχω συνηθίσει, αλλά ίσως μάθω να ζω με αυτό.

Μερικές φορές αυτό με θυμώνει. Οτιδήποτε και αν κάνεις, δεν έχει σημασία πόσες γνώσεις έχεις κατακτήσει, τις δεξιότητες που έχεις αποκτήσει, δεν θα είσαι ποτέ ένας από αυτούς. Μπορεί να σε ανέχονται, αλλά δεν θα γίνεις ποτέ αποδεκτός ως «πραγματικά Αυστριακός». Πάντα θα υπάρχει κάποιος που θα σου δίνει την αίσθηση ότι δεν ανήκεις, ότι είσαι εκτός- μερικές φορές απλώς κάνοντας μια από τις αγαπημένες τους ερωτήσεις: "Από πού είσαι"; Επομένως, αντιμέτωποι με μια απίθανη απάντηση, ειπωμένη με απροσδόκητη "τυπική" βιεννέζικη προφορά, θα συνεχίσουν με μια άλλη ερώτηση: "Από πού είσαι (και η οικογένειά σου) πραγματικά;" Υποθέτω ότι το να είσαι μέρος της πλειοψηφίας, το να είσαι μέρος των "κανονικών" πρέπει να περιλαμβάνει το προνόμιο να μην χρειάζεται ποτέ να εξηγήσεις, να δικαιολογήσεις την καταγωγή σου, τη βιογραφία σου, την ταυτότητά σου - ποιος είσαι, από πού είσαι και γιατί είσαι εδώ.

Υπάρχει μια Αφροαυστριακή ράπερ που ονομάζεται Nenda. Έχει ένα τραγούδι που λέγεται "Mixed Feelings" και μιλάει για ανάλογες καταστάσεις. Μου αρέσει πολύ. Γενικά, μου αρέσει πολύ η μουσική. Η μουσική, όμως, που περνάει μηνύματα, μουσική που μιλάει σε μένα και τους φίλους μου. Ευεξία χωρίς μουσική; Αυτό θα ήταν αδύνατο! Με βοήθησε επίσης πολύ κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Όταν δεν επιτρεπόταν καν να συναντιέσαι δημόσια, δεν υπήρχαν πάρτι, όλα τα κλαμπ ήταν κλειστά, βρήκα έναν τρόπο να διοχετεύσω την απογοήτευσή μου γράφοντας και ηχογραφώντας. Οι φίλοι μου ήταν πραγματικά ενθαρρυντικοί όταν τους έστειλα κάποια ηχογραφημένα αρχεία. Έτσι, αυτή είναι η δημιουργικότητά μου, η δύναμή μου να εκφράζω τα συναισθήματά μου, τις σκέψεις μου - ο "αληθινός μου εαυτός".

## Αποφθέγματα

"Too mixed, not white enough; what's your mix ... where you from ... what d'you mean ... you don't know ... Austria ... with the kangaroos? Nah!"<sup>3</sup>

- Nenda

"Γιατί δεν είναι η διαφορά που μας ακινητοποιεί, αλλά η σιωπή".

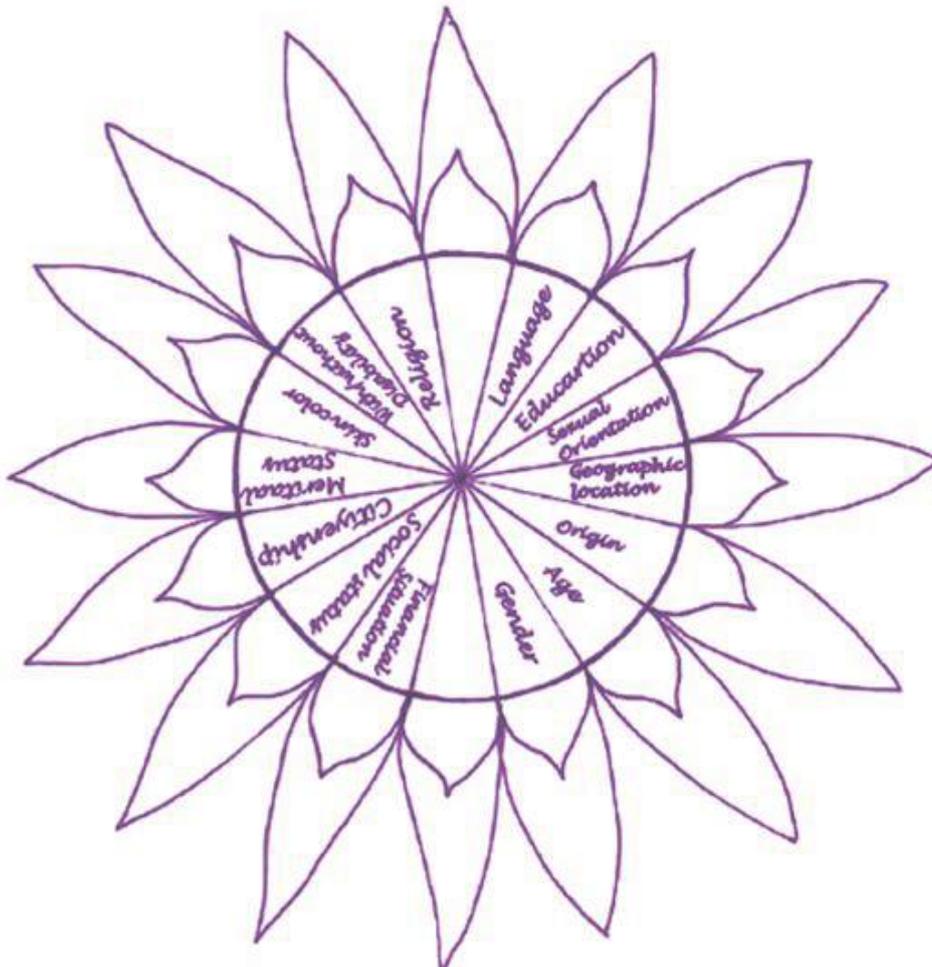
- Audre Lorde

"Μια χειραφετημένη κοινωνία θα αντιλαμβανόταν την ιδανική κατάσταση ως μια κατάσταση στην οποία οι άνθρωποι θα μπορούσαν να είναι διαφορετικοί χωρίς φόβο".

- Theodor W. Adorno



ΠΑΙΞΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ / NENDA - Mixed Feelings (Official Video)



Πηγή: [Südwind, 2019.](#)

<sup>3</sup> Μετάφραση στίχου: 'Ανάμεικτο δέρμα, όχι αρκετά λευκή- ποια είναι η μίξη σου ... από πού είσαι ... τι εννοείς ... δεν ξέρεις ... Αυστρία ... με τα καγκουρό; Μπα! '.

# Δραστηριότητα

Τίτλος ενότητας	Πώς η κοινωνική ζωή επηρεάζει την καθημερινότητά μας
Τίτλος Δραστηριότητας	Power Flower
Σκοπός της Δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναστοχασμός σχετικά με τη θέση του ατόμου στην κοινωνία</li><li>• Αντιμετώπιση της δικής του θέσης (αδυναμίας) εξουσίας και «(απο)προνομοποίησης»</li><li>• Αντιμετώπιση της ασύμμετρης εξουσίας</li><li>• Ανάπτυξη μιας υπεύθυνης και εποικοδομητικής προσέγγισης της δικής μας εξουσίας και των προνομίων μας</li></ul>
Διάρκεια	Μικρές ομάδες: Περίπου 60 λεπτά Ατομικά: 45 λεπτά ή αναλόγως με τον χρόνο που θέλεις να αναστοχαστείς
Απαιτούμενα υλικά	Ένα αντίγραφο του Power Flower για όλους τους συμμετέχοντες, στυλό
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Το Power Flower παρουσιάζει διάφορες κοινωνικά αποτελεσματικές κατηγορίες διαφοροποίησης.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ορίστε μαζί ως ομάδα κατηγορίες διαφοροποίησης - π.χ. για το χρώμα του δέρματος: λευκοί / μη λευκοί, ή για τη γλώσσα: γηγενείς ομιλητές της Ελληνικής γλώσσας / άλλες γηγενείς γλώσσες, κ.λπ.</li><li>2. Στο δαχτυλίδι των μικρότερων πετάλων, φτιάξτε έναν κατάλογο με τα πρόνομια που αντιστοιχούν στη συγκεκριμένη κατηγορία. Στα μεγαλύτερα, εξωτερικά πέταλα, απαριθμήστε τα μειονεκτήματα.</li><li>3. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες πρέπει να χρωματίσουν τα πέταλα στα οποία ανήκουν.</li><li>4. Ως ομάδα, συζητήστε για κάθε λουλούδι. Θα πρέπει να γίνει σαφές ότι το σχήμα Power Flower αναφέρεται σε κατηγοριοποιήσεις που είναι κατασκευασμένες και, στην απλοποίησή τους, δεν αντικατοπτρίζουν επαρκώς την πολύπλοκη πραγματικότητα - ωστόσο, με αυτή τη μορφή είναι κοινωνικά αποτελεσματικές και συνδέονται στενά με την κατανομή των προνομίων και την πρόσβαση στους πόρους.</li><li>5. Αυτό που είναι σημαντικό εδώ είναι ότι συχνά αναγκάζομαστε να τοποθετούμε ή να τοποθετούμαστε σε αυτό το δυϊστικό σύστημα. Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι όλα τα άτομα τοποθετούνται στο σημείο τομής των διαφορετικών κατηγοριών διαφοροποίησης και έτσι βρίσκονται την μια στιγμή στην προνομιούχα θέση και την άλλη στιγμή στη μη προνομιούχα θέση.</li><li>6. Μια άλλη παραλλαγή είναι οι συμμετέχοντες να επεξεργαστούν ατομικά τις κατηγορίες "προνομιούχων/λιγότερο προνομιούχων", να χρωματίσουν τα πέταλα που τους αφορούν και να συζητήσουν τα αποτελέσματα σε μικρές ομάδες (Südwind, 2019).</li></ol>

1. Σκεφτείτε κάποιον που δεν έχετε δει ή δεν έχετε μιλήσει μαζί του για αρκετό καιρό. Επικοινωνήστε ξανά με αυτό το άτομο. Η ανανέωση των σχέσεων μας με τους άλλους μπορεί να είναι μια ευχάριστη εμπειρία!
2. Δεν είστε μόνοι! Καλλιεργήστε με τους φίλους σας μια ανοιχτή και με σεβασμό κουλτούρα επικοινωνίας. Είναι υπέροχο το να γελάτε και να περνάτε όμορφα. Είναι επίσης πολύ σημαντικό όμως να γνωρίζετε σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε προκειμένου να μιλήσετε για τα προβλήματά σας.
3. Το να αναζητήσετε βοήθεια σημαίνει δύναμη! Επίσης, αντιμετωπίζοντας και καταπολεμώντας τις διακρίσεις δεν είστε μόνοι σας! Υπάρχουν πολλές οργανώσεις αφιερωμένες στο να ορθώσουν το ανάστημά τους ενάντια στον ρατσισμό, τον αντισημιτισμό, τον σεξισμό, την ομοφοβία και την τρανσφοβία κ.λ.π. Ελέγξτε τις γραμμές βοήθειας που διαθέτουν (κάντε το πριν υπάρξει έκτακτη ανάγκη). Και φυσικά, μπορείτε επίσης να τις υποστηρίξετε με το να ασχοληθείτε με ακτιβιστικές δράσεις.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bendl, R., Hanappi-Egger, E. & Hofmann, R. (Eds.) (2012). *Diversität und Diversitätsmanagement*. Facultas.

Lorde, A. (2007). *Sister outsider. Essays and speeches (2nd ed.)*. Crossing Press.

Marchart, O. (2018). *Cultural Studies*. UVK Verlag.

Marketagent (2022). Jugend-Trend-Monitor (9th ed.). Jugend und die Pandemie. Retrieved 13 September 2022 from [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20220208\\_OTS0041/jugend-trend-monitor-pandemie-setzt-der-jugend-zu-und-truebt-die-stimmung-anhang](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20220208_OTS0041/jugend-trend-monitor-pandemie-setzt-der-jugend-zu-und-truebt-die-stimmung-anhang)

Meyer, K. (2017). *Theorien der Intersektionalität*. Junius.

Robinson, D. & Groves, J. (2011). *Introducing political philosophy. A graphic guide*. Icon Books.

Südwind (2019). *Prevention of violence by promoting the social and emotional competence of young people. Methods manual*. Retrieved 13 September from [https://www.suedwind.at/fileadmin/user\\_upload/suedwind/EnglishHandbuch\\_1212\\_ORIGINAL.pdf](https://www.suedwind.at/fileadmin/user_upload/suedwind/EnglishHandbuch_1212_ORIGINAL.pdf)

Zahavi, D. (2014). *Self & other. Exploring subjectivity, empathy, and shame*. Oxford University Press.

# 3.2

## ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΥΞΕΙΑΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ THE RURAL HUB (ΙΡΛΑΝΔΙΑ)

Αυτή η ενότητα θα δείξει πώς η σωματική δραστηριότητα και ο διαλογισμός επηρεάζουν θετικά την ευεξία. Στο θεωρητικό μέρος θα γίνει ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το θέμα αυτό και θα αναλυθεί ο αντίκτυπος της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική μας υγεία. Η προσωπική ιστορία που θα βρείτε σε αυτή την ενότητα προσφέρει μια εικόνα για τη σημασία της διατήρησης της ευεξίας μέσω του διαλογισμού και των δραστηριοτήτων. Επίσης, η άσκηση θα σας ενθαρρύνει να τηρείτε ημερολόγιο για την παρακολούθηση της ευεξίας και τη δημιουργία προσωπικών σχεδίων που προάγουν τη θετική ψυχική υγεία μέσω της σωματικής δραστηριότητας.

### Πώς Επηρεάζουν Ο Διαλογισμός Και Η Δραστηριότητα Την Ευεξία Μας;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τη σωματική δραστηριότητα ως κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μύες, με τη συνακόλουθη κατανάλωση ενέργειας. Ως εκ τούτου, η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει επίσης δραστηριότητες όπως οι οικιακές εργασίες, οι δραστηριότητες αναψυχής, οι δραστηριότητες που εκτελούνται κατά την εργασία, η μετακίνηση από το ένα μέρος στο άλλο κ.λπ. (WHO, 2022). Η τακτική άσκηση αποτελεί σημαντικό μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Οι άνθρωποι που διάγουν μια δραστήρια ζωή έχουν λιγότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν και περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν περισσότερο. Η σωματική δραστηριότητα συνδέεται άμεσα με τη σωματική, πνευματική και συναισθηματική ευεξία (Hyde, 2013). Αυτό μπορεί επίσης να είναι ευεργετικό για όσους έχουν διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος, όπως φοβίες, κρίσεις πανικού ή άγχους. Έχει αποδειχθεί ότι αντιμετωπίζει την κατάθλιψη και το άγχος, μειώνει τα επίπεδα άγχους και βελτιώνει τον ύπνο (Francis, 2021).

Είτε μέσω ομαδικών αθλημάτων είτε μέσω της άσκησης διαλογισμού, η σωματική δραστηριότητα έχει επίσης αποδειχθεί ότι βελτιώνει τις κοινωνικές σχέσεις. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με την πρόληψη της γνωσιακής φθοράς και καλύτερη λειτουργικότητα της μνήμης, αύξηση της συγκέντρωσης και των επιπέδων παραγωγικότητας (Mandolesi et al, 2018).



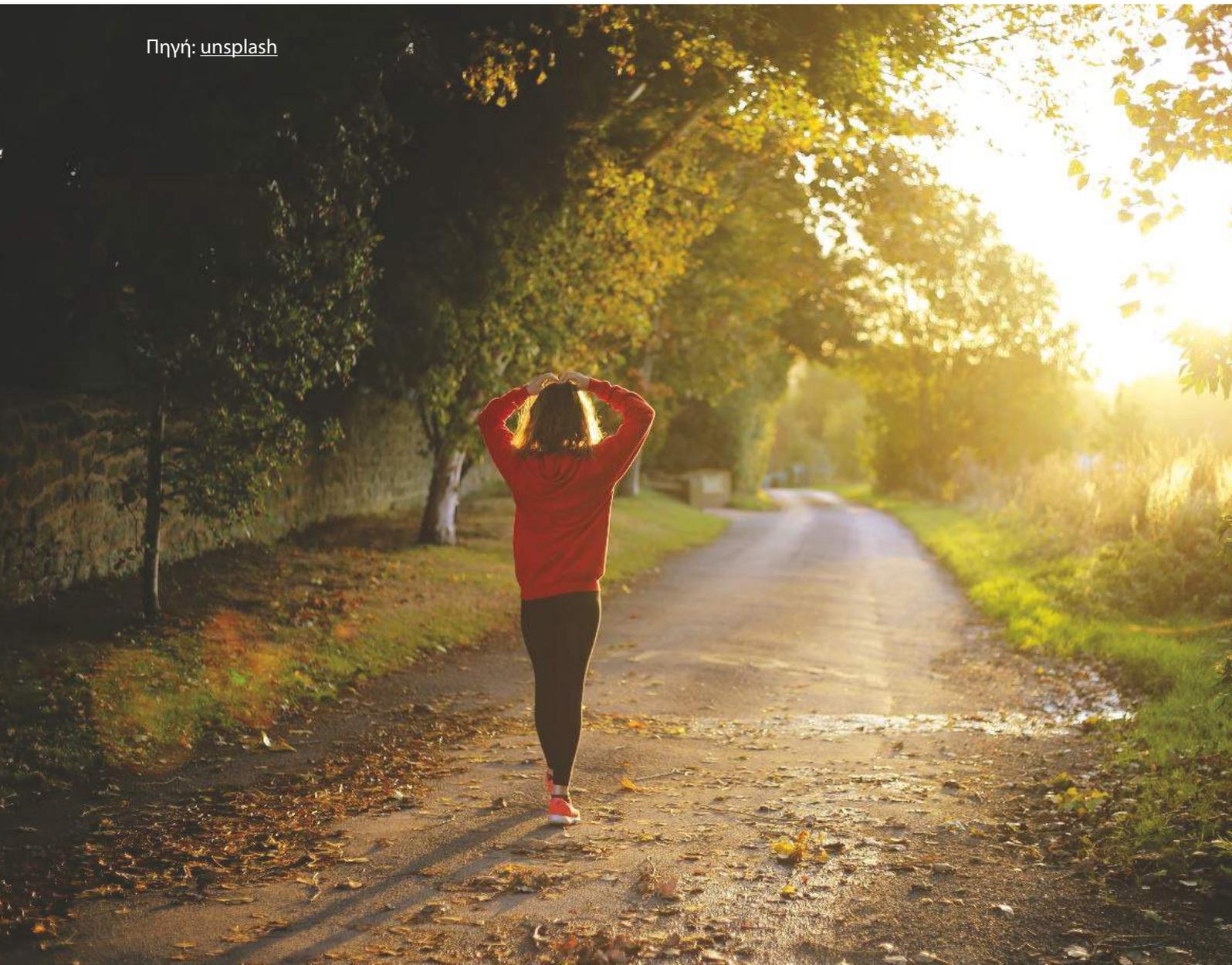
# Εισαγωγή Στα Πλεονεκτήματα Της Δραστηριότητας

Η ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ρουτίνα μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στη σωματική, συναισθηματική και ψυχική ευεξία.

Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της ψυχικής υγείας. Έχει αποδειχθεί ότι οι άνθρωποι που ασκούνται τουλάχιστον δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα ότι έχουν σημαντικά λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη, θυμό και άγχος σε σχέση με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή δεν ασκούνται καθόλου (Hyde, 2013).

Οι ειδικοί εξακολουθούν να μελετούν τους λόγους για τους οποίους η κίνηση συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης. Μια πιθανή εξήγηση θα μπορούσε να είναι ότι η αερόβια άσκηση παράγει ενδορφίνες ή χημικές ουσίες που προκαλούν "ευεξία" και βοηθούν τον εγκέφαλο να αντιμετωπίσει το στρες πιο αποτελεσματικά. Οι ενδορφίνες που εκκρίνει ο εγκέφαλος κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική άσκηση μας οδηγούν σε μια κατάσταση μεγαλύτερης ευτυχίας και συναισθηματικής ευεξίας. Επιπλέον, η σωματική άσκηση προάγει την παραγωγή νορεπινεφρίνης, συμβάλλοντας στη συγκράτηση της αντίδρασης του εγκεφάλου σε στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτό επηρεάζει όλες τις κυτταρικές λειτουργίες, από τη βελτίωση της συγκέντρωσης, έως τη ρύθμιση του ύπνου και την τόνωση της διάθεσής σας.

Πηγή: [unsplash](#)





## Εισαγωγή Στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) Και Τον Διαλογισμό

Ο διαλογισμός είναι ένα είδος νοητικής άσκησης και περισυλλογής που μπορεί να αξιοποιηθεί για σωματική δραστηριότητα ή για πνευματικούς σκοπούς. Ο διαλογισμός είναι μια αρχαία πρακτική που πιστεύεται ότι ξεκίνησε από την Ινδία πριν από αρκετές χιλιάδες χρόνια. Ο διαλογισμός ενθαρρύνει τη συγκέντρωση και τη χαλάρωση, όπου τα άτομα μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Για το λόγο αυτό ο διαλογισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θρησκευτική ή θεραπευτική πρακτική. Ο κύριος στόχος του διαλογισμού είναι να φτάσει κανείς σε ένα σημείο συγκέντρωσης και πνευματικής χαλάρωσης, προκειμένου να νιώσει εσωτερική γαλήνη, η οποία επιτυγχάνεται με επιμονή.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές διαλογισμού. Οι πιο γνωστές και οι πιο εφαρμοσμένες είναι αυτές που εμφανίστηκαν στην Ινδία. Ωστόσο, έχουν αναπτυχθεί νέες τεχνικές που έχουν γίνει επίσης της μόδας, ιδίως στις δυτικές χώρες. Παρόλο που υπάρχουν πολλές τεχνικές και μέθοδοι για την πραγματοποίηση του διαλογισμού, όλες ξεκινούν από την ίδια αρχή, η οποία είναι η παρατήρηση και η ανάλυση των σκέψεων από μια θέση σιωπής, ακινησίας και συγκέντρωσης.

# Ένταξη της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) στην καθημερινή σας ζωή

Στόχος του διαλογισμού είναι να επιτύχετε μια κατάσταση πλήρους χαλάρωσης, όπου μπορείτε να συλλογιστείτε τα συναισθήματα και τα αισθήματα. Μην αγχωθείτε με τη σκέψη ότι πρέπει να κάνετε διαλογισμό με τον "σωστό" τρόπο. Αν το αποφασίσετε να κάνετε διαλογισμό, μπορείτε να παρακολουθήσετε ειδικά κέντρα διαλογισμού ή ομαδικά μαθήματα υπό την καθοδήγηση εκπαιδευμένων εκπαιδευτών. Ή μπορείτε να ξεκινήσετε να κάνετε διαλογισμό εύκολα μόνοι σας.

Μπορείτε να κάνετε τον διαλογισμό όσο επίσημα ή ανεπίσημα θέλετε, όπως ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής και την κατάστασή σας. Μερικοί άνθρωποι εντάσσουν τον διαλογισμό στην καθημερινή τους ρουτίνα. Για παράδειγμα, μπορεί να ξεκινάτε ή να ολοκληρώνετε την κάθε μέρα με μια ώρα διαλογισμού. Αλλά ακόμη και λίγα λεπτά ποιοτικού διαλογισμού ενσωματωμένα στην καθημερινή σας ρουτίνα θα μπορούσαν να είναι ευεργετικά. Μερικές τεχνικές που μπορείτε να δοκιμάσετε είναι οι εξής:

**Αναπνοή.** Ηρεμήστε την αναπνοή σας. Εισπνεύστε και εκπνεύστε επανειλημμένα απαλά και επικεντρωθείτε στον τρόπο με τον οποίο ο αέρας εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας.

**Στάση του σώματος.** Καθίστε με την πλάτη σας ίσια, τοποθετήστε τα χέρια σας στα γόνατά σας και σταυρώστε τα πόδια σας. Σε σιωπή, αναπνεύστε ομαλά και αργά.

**Κλειστά μάτια:** Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του διαλογισμού προτείνεται να κλείνετε τα μάτια σας και να οραματίζεστε τις σκέψεις σας με καθαρό και γαλήνιο τρόπο. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο διαλογισμός πρέπει να ασκείται σε έναν άνετο χώρο και μακριά από ένα περιβάλλον που είναι θορυβώδες ή αγχωτικό.

**Καθοδηγούμενος διαλογισμός:** Ο καθοδηγούμενος διαλογισμός είναι ο διαλογισμός που διευκολύνεται από τη φωνή ενός δασκάλου ή ενός ειδικού στο διαλογισμό. Μέσω του καθοδηγούμενου διαλογισμού, μπορείτε να μάθετε πώς να ακούτε και να εστιάζετε την προσοχή σας στις διαλογιστικές οδηγίες για να χαλαρώσετε το σώμα και το μυαλό σας. Ο καθοδηγούμενος διαλογισμός έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην καταπολέμηση του στρες, του άγχους και των δυσκολιών στον ύπνο.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που μπορείτε να υιοθετήσετε ως καθημερινή δραστηριότητα, αξιοποιώντας τον διαλογισμό για να χαλαρώσετε, να αναπνεύσετε βαθιά ή ακόμη και για να κοιμηθείτε καλύτερα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να δώσετε προτεραιότητα στην ευεξία και την ψυχική σας υγεία.



# Προσωπική Ιστορία

## Τίτλος της ενότητας

Διατήρηση της ευεξίας μέσω Διαλογισμού και Δραστηριοτήτων

## Τίτλος προσωπικής ιστορίας

Ξαναβρίσκω τον εαυτό μου μέσω της σωματικής δραστηριότητας

## Όνομα αφηγητή

Orla

Από νεαρή ηλικία, μου άρεσε πάντα να γυμνάζομαι. Η δραστηριότητα με βοηθούσε να αποσπάσω χρόνο από ό,τι συνέβαινε γύρω μου και να επικεντρωθώ στις σκέψεις μου. Πάντα μου άρεσε να τρέχω όταν ήμουν μικρή. Μετά το καθημερινό τρέξιμο, ένιωθα σε επαγρύπνηση, πιο ικανοποιημένη και χαλαρή. Παρατήρησα ότι ακόμη και σε μικρές δόσεις, είχε μεγάλη διαφορά στη διάθεσή μου. Ωστόσο, μόλις άρχισα το πανεπιστήμιο, έγινε πιο δύσκολο για μένα να συμβαδίσω με τις συνήθειες δραστηριοτήτων μου. Ως φοιτήτρια θετικών επιστημών, υπέμεινα πολλές ώρες μαθημάτων, μελέτης και εξετάσεων. Σύντομα συνειδητοποίησα ότι δεν είχα διάθεση για το άγχος και αντιμετώπισα ψυχική εξουθένωση στην ηλικία των 20.

Εκείνη την εποχή, δεν απέδιδα κάνοντας έναν καθιστικό τρόπο ζωής, αλλά υπέθεσα ότι ήταν το άγχος της φοιτητικής ζωής. Επικεντρώθηκα τόσο πολύ στις ευθύνες μου που ξέχασα να δώσω προτεραιότητα στο χρόνο για τον εαυτό μου και παραμέλησα την ευεξία μου. Στα 25 μου, είχα βαρεθεί. Ήμουν έτοιμη να εγκαταλείψω τις σπουδές μου, καθώς δεν μπορούσα πλέον να συγκεντρωθώ τόσο καλά όσο παλιά. Σταμάτησα να εστιάζω σε όλα τα πράγματα που αγαπούσα να κάνω και ένιωθα αγχωμένη όλη την ώρα. Ήταν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου που αποφάσισα ότι κάτι έπρεπε να αλλάξει. Δεν αισθανόμουν πλέον ο εαυτός μου.

Άρχισα να σκέφτομαι όλα τα πράγματα που μου έδιναν χαρά στη ζωή: το τζόκινγκ, το να βλέπω φίλους και οικογένεια, να παίρνω καλούς βαθμούς, να τρώω ένα ωραίο γεύμα. Σύντομα συνειδητοποίησα ότι δεν έβρισκα πλέον χρόνο για τον εαυτό μου λόγω του πολυάσχολου προγράμματός μου. Ήξερα ότι θα ήταν δύσκολο, αλλά συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να βρω χρόνο για τον εαυτό μου προκειμένου να κρατήσω το κεφάλι μου πάνω από το νερό. Ήθελα να αρχίσω να δραστηριοποιούμαι ξανά. Ένιωθα "εκτός φόρμας" και αυτό με φόβιζε λίγο. Αποφάσισα να ξεκινήσω σιγά-σιγά και να πηγαίνω βόλτες το βράδυ μετά το τέλος των διαλέξεών μου. Ευτυχώς ήταν αρχές άνοιξης και η μέρα μεγάλωνε. Μέσα σε μια εβδομάδα, παρατήρησα μια απίστευτη διαφορά στη διάθεσή μου, στις διατροφικές μου συνήθειες, ακόμη και στα επίπεδα συγκέντρωσης. Γρήγορα είδα ότι αυτό δεν βοηθούσε μόνο στην προσωπική μου ζωή αλλά και στις σπουδές μου. Μου έγινε σαφές ότι το μυαλό και το σώμα μου χρειάζονταν χρόνο για να επεξεργαστούν, να χαλαρώσουν και να ξεκαθαρίσουν έστω και για λίγα λεπτά την ημέρα.

Τώρα, έχω σχεδόν τελειώσει με τις σπουδές μου και έχω επαναφέρει τη συνήθεια του να τρέχω κάθε μέρα. Προσπαθώ να παρακολουθώ ένα μάθημα γιόγκα μία φορά την εβδομάδα για να καθαρίζω το μυαλό μου και να επικεντρώνομαι σε όλα τα πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων. Ξέρω ότι με αυτόν τον τρόπο βάζω πρώτα τον εαυτό μου - και αυτή είναι η προτεραιότητά μου.

## Αποφθέγματα

"Η ενσυνειδητότητα είναι ένας τρόπος να γίνουμε φίλοι με τον εαυτό μας και την εμπειρία μας".  
- Jon Kabat Zinn

"Η ενσυνειδητότητα είναι η συνειδητή, ισορροπημένη αποδοχή της παρούσας εμπειρίας".  
- Sylvia Boorstein

# Δραστηριότητα

Τίτλος ενότητας	Διατήρηση της ευεξίας μέσω Διαλογισμού και Δραστηριοτήτων
Τίτλος Δραστηριότητας	Ημερολόγιο Ευεξίας
Σκοπός της Δραστηριότητας	<p>Τηρώντας ένα ημερολόγιο ευεξίας, μπορείτε να θέσετε προτεραιότητες και να παρακολουθείτε την ψυχική σας υγεία και ευεξία. Η τήρηση ημερολογίου βοηθά στην παρακολούθηση της καθημερινότητάς σας, ώστε να μπορείτε να αναγνωρίζετε το άγχος και τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε. Η εφαρμογή ενός ημερολογίου ευεξίας στη ζωή σας μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας / ενσυνειδητότητας που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ενισχύσετε τη συνολική σας ευεξία.</p>
Διάρκεια	Όσο απαιτείται
Απαιτούμενα υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>- ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ</li><li>- ΣΤΥΛΟ</li><li>- ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)</li></ul>
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Για να ξεκινήσετε το ημερολόγιο ευεξίας σας, θα πρέπει πρώτα να αφιερώνετε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράφετε στο ημερολόγιό σας. Μπορείτε να επιλέξετε ποια ώρα της ημέρας θα σας εξυπηρετούσε καλύτερα. Η έναρξη μιας ρουτίνας για την τήρηση ημερολογίου μπορεί να σας βοηθήσει να ακολουθείτε τακτικά τη διαδικασία σας.</li><li>2. Κρατήστε το ημερολόγιό σας κοντά σας ανά πάσα στιγμή. Αυτό θα σας επιτρέψει να καταγράφετε τις σκέψεις σας ή να ελέγχετε το πρόγραμμά σας με ευκολία. Θα μπορούσατε επίσης να επιλέξετε να κρατάτε σημειώσεις στο smartphone σας.</li><li>3. Γράψτε ή ζωγραφίστε ό,τι αισθάνεστε στο ημερολόγιό σας. Το ημερολόγιό σας δεν χρειάζεται να έχει καθορισμένη δομή. Αντίθετα, θα πρέπει να είναι ένα ασφαλές μέρος όπου μπορείτε να συζητάτε ή να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας.</li><li>4. Σχεδιάστε το πρόγραμμα της σωματικής σας δραστηριότητας. Στο ημερολόγιό σας, σκεφτείτε ποια σωματική δραστηριότητα θα θέλατε να εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ρουτίνα και καταγράψτε την. Θα μπορούσατε να επιλέξετε από το τρέξιμο μέχρι τη γιόγκα, από την ενσυνειδητότητα μέχρι το να πηγαίνετε στο γυμναστήριο. Ό,τι σας εξυπηρετεί καλύτερα.</li><li>5. Παρακολουθήστε πώς σας κάνει να αισθάνεστε η εφαρμογή του νέου σας προγράμματος. Αφήστε τις λέξεις και τις ιδέες σας να κυλήσουν ελεύθερα. Να θυμάστε ότι είστε ο μόνος άνθρωπος που θα διαβάσει το ημερολόγιό σας, οπότε δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για το τι γράφετε.</li><li>6. Στο τέλος κάθε ημέρας ή εβδομάδας, αναλογιστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε πώς κυμαίνεται η διάθεσή σας και τι λειτουργεί καλύτερα για να ενισχύσετε τη συνολική σας ευεξία!</li></ol>

1. Βρείτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε τον εαυτό σας να εντάξει τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας. Βρείτε κάτι που σας αρέσει να κάνετε αλλά και που να ταιριάζει με το πρόγραμμά σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να εφαρμόσετε τη σωματική δραστηριότητα στη ρουτίνα σας με ευκολία.
2. Κινηθείτε με το δικό σας ρυθμό. Όποια σωματική δραστηριότητα κι αν αποφασίσετε να εφαρμόσετε, μπορείτε να το κάνετε με τον δικό σας ρυθμό. Επιδιώξτε να φτάσετε σε 20-30 λεπτά δραστηριότητας κάθε μέρα.
3. Να είστε πιο ενσυνείδητοι. Προσπαθήστε να περνάτε λίγο χρόνο στη σιωπή κάθε μέρα για να σκεφτείτε τις σκέψεις σας. Μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας σε ένα ήσυχο δωμάτιο ή με τη βοήθεια μιας εφαρμογής ενσυνειδητότητας (mindfulness). Η γιόγκα και ο διαλογισμός μπορούν να σας βοηθήσουν να αφιερώσετε χρόνο για να το πετύχετε.



Πηγή: [unsplash](#)

# Βιβλιογραφικές Αναφορές

American Heart Association. *Meditation to Boost Health and Well-Being*'.

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/meditation-to-boost-health-and-wellbeing>

Biddle, S. & Mutrie, N. (2007). *Psychology of Physical Activity | Determinants, Well-Being and Interventions*. Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/books/-mono/10.4324/9780203019320/psychology-physical-activity-stuart-biddle-nanette-mutrie>

Civil Service Employee Assistance Service. *Health and Wellbeing – Physical Exercise*. Retrieved 9 June 2022 from <https://www.cseas.per.gov.ie/health-and-wellbeing-physical-exercise/>

Hyde, A.L., Maher, J. P. & Elavsky, S. (2013). Enhancing Our Understanding of Physical Activity and Wellbeing with a Lifespan Perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3, (1), 98-115.

<https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/182>

Ivtzan, I. & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge.

Mandolesi, L, et al (2018) Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits, *Frontiers in Psychology*, 9, 509.

Mead, E. *The History and Origin of Meditation*. Retrieved 9 June 2022 from <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>

Mental Health Foundation. *How to Look after Your Mental Health Using Exercise*.

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-using-exercise>

Our Health Service. *Exercise and Your Mental Health*. Retrieved 9 June 2022 from

<https://www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/exercise-and-your-mental-health.html>

Our Health Service. *Why Being Active Helps Your Health*. Retrieved 9 June 2022 from

<https://www2.hse.ie/wellbeing/why-being-active-helps-your-health.html>

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M. et al. (2021). Changes in Physical Activity and Sedentary Behaviours from before to during the COVID-19 Pandemic Lockdown: A Systematic Review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. Retrieved 9 June 2022 from

<https://bmjopenem.bmj.com/content/7/1/e000960.abstract>

The Wellbeing Project. *9 TESTED TIPS TO IMPROVE YOUR WELLBEING AND QUALITY OF LIFE*.

<https://wellbeing-project.org/9-tested-tips-to-improve-your-wellbeing-and-quality-of-life-post/>

---

World Health Organisation. *Physical Activity*. Retrieved 24 October 2022 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=WHO%20defines%20physical%20activity%20as,part%20of%20a%20person's%20work.>

Zuniga-Teran, A., Orr, B. J., Gimblett, R. H. et al. (2017). Neighborhood Design, Physical Activity, and Wellbeing: Applying the Walkability Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(1). <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/1/76>



# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ  
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ (ΕΛΛΑΔΑ)

Σε αυτή την ενότητα, θα εξετάσουμε τη σχέση μεταξύ διατροφής και ευεξίας. Θα συζητηθεί περαιτέρω ο τρόπος με τον οποίο οι διάφορες τροφές επηρεάζουν την ευεξία μας ενώ θα διαβάσετε και μια προσωπική ιστορία μέσα από την οποία θα μάθετε για το ταξίδι του αφηγητή προς την αυτοαποδοχή και το ρόλο που έπαιξε η διατροφή σε αυτό. Ακόμη, η άσκηση θα διευκολύνει τη δημιουργία ενός ημερολογίου "Τροφίμων και Διάθεσης" για την παρακολούθηση του τρόπου με τον οποίο τα συστατικά επηρεάζουν την υγεία μας. Τέλος, ορισμένες συμβουλές για υγιεινά γεύματα με χαμηλό προϋπολογισμό θα επιτρέψουν σε όλους τους αναγνώστες να δοκιμάσουν το περιεχόμενο αυτής της ενότητας.

## Τι Είναι Η Διατροφή Και Η Καθημερινή Ισορροπία Και Πώς Συνδέεται Με Την Ευεξία Μας; Και Πώς Καταλαβαίνουμε Πότε Το Παρακάνουμε;

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να παρουσιάσει ένα συνδυασμό θεωρίας με πρακτικά παραδείγματα μελέτης περιπτώσεων. Σε αυτή την ενότητα θα παρουσιάσουμε τη θεωρία σχετικά με το πώς η διατροφή και η καθημερινή ισορροπία επηρεάζουν την ευεξία μας. Το λεξικό της Οξφόρδης ορίζει τη διατροφή ως "τη διαδικασία με την οποία τα έμβια όντα λαμβάνουν την απαραίτητη τροφή για να αναπτυχθούν και να είναι υγιή" (Nutrition, 2022). Επομένως, είναι αναμφισβήτητο ότι η διατροφή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ευεξία όλων των έμβιων όντων, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τονίζει ότι "η διατροφή αποτελεί κρίσιμο μέρος της υγείας και της ανάπτυξης" (Nutrition, 2022) καθιστώντας σαφές ότι αυτό που καταναλώνουμε επηρεάζει τη σωματική μας ευεξία. Ταυτόχρονα, αυτό που τρώμε επηρεάζει την ψυχική μας ευεξία. Η διατροφική ψυχιατρική έχει γνωρίσει αυξημένη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια στην επιστημονική κοινότητα. Ωστόσο, η ψυχική σύνδεση με το φαγητό υπήρχε ανέκαθεν με τις πνευματικές τροφές να εμφανίζονται στους περισσότερους πολιτισμούς εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μπορεί όμως η εμμονή με την υγιεινή διατροφή να πάει πολύ μακριά; Μελέτες έχουν δείξει ότι με την ευρεία χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η εμμονή με την υγιεινή διατροφή έχει σημειώσει ανησυχητική αύξηση (Lanitis & Raspin, 2020).

# Πώς Η Διατροφή Επηρεάζει Τη Σωματική Ευεξία ■

Οι διατροφικές επιλογές μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη σωματική υγεία και η υγιεινή διατροφή μπορεί να αυξήσει τη σωματική ευεξία.

Ένα από τα κυριότερα προβλήματα σωματικής υγείας που μπορούν να μειωθούν με την καλή διατροφή είναι τα καρδιαγγειακά προβλήματα (Yu, Malik & Hu, 2018). Τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν υψηλά επίπεδα προστιθέμενης ζάχαρης και αλατιού (π.χ. γλυκά, ανθρακούχα ποτά, επεξεργασμένο κρέας). Εάν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες και σε συχνό ρυθμό, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την καρδιά του ατόμου και να επηρεάσουν τη σωματική του ευεξία (Anand et al., 2015). Η υψηλή αρτηριακή πίεση και η χοληστερόλη επηρεάζονται επίσης από τις διατροφικές συνήθειες κάποιου, με τρόφιμα που περιέχουν υπερβολικό αλάτι (π.χ. αλλαντικά, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αλατισμένους ξηρούς καρπούς) και κορεσμένα λίπη (π.χ. πλήρες γάλα, επεξεργασμένο κρέας, βούτυρο) (Watson, 2021).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι δεν αποτελούν άμεσο κίνδυνο για τη σωματική ευεξία όλα τα γλυκά, αλμυρά και λιπαρά τρόφιμα. Υπάρχουν τρόφιμα που περιέχουν φυσική ζάχαρη, αλάτι και λίπος και είναι, στην πραγματικότητα, σημαντικά για μια ισορροπημένη διατροφή. Τα ακόρεστα λιπαρά συμβάλλουν στη ρύθμιση της χοληστερόλης (Types of Fat, 2022), ενώ η φυσική ζάχαρη παρέχει ενέργεια και επηρεάζει θετικά το μεταβολισμό κάποιου (Alexander, 2022). Επιπλέον, το φυσικό αλάτι διατηρεί το σώμα ενυδατωμένο παρέχοντας κάποια ισορροπία μεταξύ νατρίου και καλίου στον οργανισμό (Is salt really bad for you? 6 myths and facts about salt, 2022). Ως εκ τούτου, θα μπορούσε κανείς να επωφεληθεί από την αναζήτηση φυσικών εναλλακτικών λύσεων στις παραπάνω κατηγορίες τροφίμων, όπως το λάδι αντί για βούτυρο.



# Πώς Η Διατροφή Επηρεάζει Την Ψυχική Ευεξία

Η διατροφή μπορεί να επηρεάσει την ψυχική ευεξία με δύο διαφορετικούς τρόπους. Πρώτον, η τροφή που καταναλώνει κάποιος μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο και τις ορμόνες, αυξάνοντας ή μειώνοντας έτσι τα συμπτώματα ψυχικής ασθένειας (Mörkl et al., 2018). Δεύτερον, η σχέση που έχει κάποιος με το φαγητό και τη διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική του ευεξία (Nazish, 2022).

Πρόσφατες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής, όπως η μεσογειακή διατροφή, μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης και άλλων ψυχικών ασθενειών. Οι έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι διάφορες ομάδες τροφίμων επηρεάζουν διαφορετικά την ψυχική ευεξία, γεγονός που επιτρέπει στο άτομο να ελέγχει τη διάθεσή του μέσω των αγαθών που καταναλώνει. Διαπιστώθηκε ότι τα τρόφιμα με αυξημένους υδατάνθρακες (όπως το ψωμί, οι πατάτες, τα ζυμαρικά και η μύρα), προκαλούν συνήθως καταθλιπτική διάθεση (Salari-Moghaddam, Saneei, Larijani & Esmailzadeh, 2018).

Από την άλλη πλευρά, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (όπως τα ψάρια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι και τα φυτικά έλαια) μειώνουν τα συμπτώματα άγχους (Larrieu & Layé, 2018) και - όπως δείχνουν πρόσφατες μελέτες - άλλες διάφορες νευροψυχιατρικές καταστάσεις (Reimers & Ljung, 2019).

Επιπλέον, μια υγιής σχέση με το φαγητό μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ψυχική ευεξία του ατόμου. Μπορεί να επιτρέψει στους ανθρώπους να είναι ευέλικτοι με τις διατροφικές τους επιλογές χωρίς να αισθάνονται ενοχές για ένα υγιές επίπεδο διακύμανσης στις διατροφικές τους συνήθειες. Αξίζει να σημειωθεί ότι μια υγιής σχέση με το φαγητό επιτρέπει επίσης στα άτομα να προστατεύσουν την κοινωνική τους υγεία, καθώς το φαγητό έχει χαρακτηριστεί ως ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους ανάπτυξης σχέσεων και δεσμών (The Role of Food in Building Connections and Relationships, n.d.).

## Τι Επηρεάζει Τις Διατροφικές Επιλογές

Από τα παραπάνω καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η διατροφή επηρεάζει την ψυχική και σωματική ευεξία του ατόμου. Ωστόσο, ακόμη και αν γνωρίζει κανείς πώς είναι μια υγιεινή διατροφή, η δραστική αλλαγή των διατροφικών του συνηθειών δεν είναι εύκολη υπόθεση και μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα με την κατανόηση των αιτιών που προκαλούν τις διατροφικές επιλογές (Food Psychology: Understanding Eating Behavior & Habits, 2022).

Πολλαπλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τις επιλογές που κάνει κάποιος σε σχέση με τη διατροφή του. Τα δύο πιο συχνά αναφερόμενα εμπόδια στην υγιεινή διατροφή είναι η έλλειψη χρόνου (Jabs & Devine, 2006) και η έλλειψη διαθεσιμότητας υγιεινών τροφίμων σε λογικές τιμές (Access to Foods that Support Healthy Eating Patterns, 2020). Οι σύγχρονοι διατροφολόγοι προσφέρουν συχνά αφιλοκερδώς συμβουλές για το πώς να τρώτε υγιεινά με χαμηλό προϋπολογισμό ( βλ. [I asked the experts how to eat healthy on a budget. Here's what they told me.](#)) και πώς να είστε πιο αποδοτικοί ως προς το χρόνο στην κουζίνα (βλ. [10 Time-Saving Tips for Healthy Meal Prep](#) ).

Οι θρησκευτικές ή πολιτισμικές διατροφικές συνήθειες, αν και δεν είναι εγγενώς κακοπροαίρετες, μπορεί να οδηγήσουν στην αποφυγή ορισμένων συστατικών ή τροφίμων. Τα θρεπτικά συστατικά των εν λόγω τροφίμων θα πρέπει ιδανικά να αντικαθίστανται από άλλα συστατικά για να επιτευχθεί μια ισορροπημένη διατροφή. Το να μάθετε ποια τρόφιμα προσφέρουν το ίδιο είδος θρεπτικού συστατικού μπορεί να βοηθήσει στην προσθήκη θρεπτικής αξίας στα γεύματα (βλ. [Food Substitutions](#)).

# Προσωπική Ιστορία

## Τίτλος της ενότητας

Η σημασία της ισορροπίας και της διατροφής στην ψυχική ευεξία

## Τίτλος προσωπικής ιστορίας

Διατροφική διαταραχή: Η αποκατάσταση της σχέσης μου με το σώμα μου μέσω της διατροφής και πώς αυτή επηρέασε την ευεξία μου

## Όνομα αφηγητή

Αθηνά

Το όνομά μου είναι Αθηνά. Μεγάλωσα στην αστική Ελλάδα - όπου ζω και σήμερα. Τα τελευταία τρία χρόνια της ζωής μου προσπαθώ να αναπτύξω μια καλύτερη σχέση με το σώμα μου και τον τρόπο που βλέπω το φαγητό.

Ως έφηβη, στην πιο ευαίσθητη ηλικία μου, βομβαρδιζόμουν με εικόνες μοντέλων των 00s και άρθρα που σε δίδασκαν πώς να λιμοκτονήσεις για να φτάσεις σε έναν ιδεαλιστικό τύπο σώματος. Πάντα ένιωθα πως δεν ταίριαζα με τα "επιθυμητά" πρότυπα της βιομηχανίας ομορφιάς και το φαγητό ήταν πάντα εχθρός μου. Μισούσα τον εαυτό μου επειδή δεν μπορούσα ποτέ να αντισταθώ να φάω εκείνο το ένα κομμάτι σοκολάτας ή να φάω ζυμαρικά αντί για σαλάτα.

Κατά τη διάρκεια των πανεπιστημιακών μου χρόνων, άρχισα να μετράω κάθε θερμίδα που έβαζα στο σώμα μου και το αίσθημα επιτυχίας μου εξαρτιόταν από το πόσες λίγες θερμίδες κατάφερα να φάω μέσα στην ημέρα. Όσο λιγότερες οι θερμίδες τόσο πιο σημαντική η επιτυχία.

Μέχρι που το σώμα μου είχε ανεχτεί ήδη αρκετά.

Δεν το άκουγα όταν μου έλεγε ότι χρειαζόταν περισσότερη ενέργεια για να λειτουργήσει, και συνέχισα να το πιέζω να ζει με το ένα τέταρτο της θερμιδικής πρόσληψης που θα έπρεπε να έχω. Και έτσι, με έκανε να το ακούσω. Κατέρρευσα συναισθηματικά και σωματικά και έγινα αδύναμη σε σημείο που δεν μπορούσα να περπατήσω και, ακόμη χειρότερα, δεν είχα το κίνητρο να το κάνω.

Υποθέτω ότι είναι αλήθεια ότι πρέπει να περάσεις από το ένα άκρο του φάσματος στο άλλο για να επιτύχεις μια ισορροπία. Καθώς τελείωνα το πανεπιστήμιο, αποδέχτηκα ότι χρειαζόμουν βοήθεια. Άρχισα να επισκέπτομαι έναν ψυχολόγο και έναν διατροφολόγο, οι οποίοι με βοηθούν να βελτιώσω τη σχέση που έχω με το σώμα μου και τον τρόπο που βλέπω το φαγητό.

Το να μαγειρεύω για τον εαυτό μου έχει γίνει πλέον ένα καθημερινό τελετουργικό που απολαμβάνω να κάνω ως μια μικρή προσφορά στον εαυτό μου. Έχω αρχίσει να προσέχω τις θερμίδες, όχι φοβούμενη την κατανάλωσή τους, αλλά απλώς για να ξέρω πώς μπορώ να συνδυάζω τρόφιμα σε συνταγές για να δημιουργώ τις δικές μου εκδοχές, διατηρώντας παράλληλα μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Η ανάρρωση δεν είναι μια ευθεία γραμμή και υπάρχουν μέρες που κοιτάζω το φαγητό και ο πειρασμός να το θεωρήσω εχθρό με κυριεύει. Αλλά αυτές οι μέρες γίνονται όλο και πιο σποραδικές και πλέον γνωρίζω καλύτερα ποια οφέλη μπορεί να μου προσφέρει κάθε τροφή που καταναλώνω, επιτρέποντάς μου να καταπολεμήσω τις αρνητικές σκέψεις.

Εν κατακλείδι, αν έπρεπε να τονίσω το μήνυμα που θα μπορούσατε να πάρετε από την ιστορία μου, αυτό θα ήταν το εξής: γνωρίζοντας τα οφέλη της διατροφής για το σώμα και το μυαλό σας και κατανοώντας πώς τα επιμέρους τρόφιμα επηρεάζουν την υγεία σας, είναι ευκολότερο να κλείνετε τα μάτια στα βομβαρδιστικά μηνύματα που κλονίζουν την αυτοαγάπη σας και επηρεάζουν την ευεξία σας.

"Κατέληξα να ζυγίζομαι κάθε μέρα της ζωής μου. Δηλαδή 21 [...] χρόνια ξυπνούσα κάθε πρωί και ολόκληρη η διάθεσή μου για την ημέρα καθοριζόταν από τον αριθμό ενός ηλίθιου μικρού μηχανήματος στο μπάνιο μου. Είμαι νικητής σήμερα ή είμαι χαμένος; Τι σπατάλη ευτυχίας".

- Jameela Jamil

## Δραστηριότητα

### Τίτλος ενότητας

Η σημασία της ισορροπίας και της διατροφής στην ψυχική ευεξία

### Τίτλος Δραστηριότητας

Τρόφιμα και Διάθεση

### Σκοπός της Δραστηριότητας

Παρά την περιγραφή των προαναφερθέντων συμπτωμάτων που μπορούν να προκληθούν από συγκεκριμένες τροφές, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μια ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει πλήρη διακοπή των κορεσμένων λιπαρών ή της προστιθέμενης ζάχαρης. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, οι διατροφολόγοι έχουν αρχίσει να ανησυχούν για το τι σημαίνει "ισορροπία". Ομολογουμένως, κάθε άτομο έχει το δικό του όριο σε διάφορες κατηγορίες τροφίμων και ένα απόλυτο παράδειγμα κατανάλωσης τροφίμων δεν θα ήταν σκόπιμο να χρησιμοποιηθεί.

Για να καταλάβετε πώς τα διάφορα τρόφιμα επηρεάζουν εσάς και την ψυχική και σωματική σας ευεξία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το "Τρόφιμα και Διάθεση" και να κάνετε συγκρίσεις μεταξύ των τροφίμων που καταναλώνετε και της ψυχικής και σωματικής σας υγείας.

Αν και αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε μία ή δύο ημέρες, συνιστάται να την κάνετε για τουλάχιστον μία εβδομάδα -κατά πρότιμηση δύο- προκειμένου να μπορέσετε να αρχίσετε να παρατηρείτε κάποια μοτίβα.

### Διάρκεια

1-2 Εβδομάδες

### Απαιτούμενα υλικά

Φύλλο εργασίας "Τροφή και Διάθεση" (εκτυπωμένο ή ψηφιακό)  
Μολύβι ή στυλό (αν είναι εκτυπωμένο)  
Φορητός υπολογιστής / Η/Υ / smartphone (αν είναι ψηφιακό)

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας Τροφή και Διάθεση ή ανοίξτε το σε μια ηλεκτρονική συσκευή.
2. Σημειώστε τα γεύματά σας και σημειώστε τα σωματικά και ψυχικά σας συμπτώματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
3. Παρατηρήστε μοτίβα στα συμπτώματά σας και στην κατανάλωση τροφής.

1. **Δοκιμάστε άλλες πηγές πρωτεΐνης εκτός από το κρέας.** Οι φακές και τα φασόλια μπορούν να προσφέρουν πρωτεΐνη σε πολύ χαμηλότερη τιμή σε σύγκριση με το κρέας.
2. **Αγοράστε προϊόντα από μάρκες των ίδιων των καταστημάτων.** Τα τρόφιμα μάρκας καταστήματος παρασκευάζονται από κατασκευαστές που παράγουν επίσης προϊόντα μάρκας. Όλοι τους πρέπει να τηρούν τις κατευθυντήριες γραμμές για την ασφαλή παραγωγή τροφίμων, καθιστώντας τις μάρκες καταστημάτων εξίσου ασφαλείς για κατανάλωση σε χαμηλότερη τιμή.
3. **Αγοράστε κατεψυγμένα αντί για κονσερβοποιημένα προϊόντα.** Τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατίθενται σε μεγαλύτερες ποσότητες σε χαμηλότερη τιμή και έχουν το πλεονέκτημα ότι παραμένουν ασφαλή για κατανάλωση για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά το άνοιγμα σε σύγκριση με τις κονσέρβες που πρέπει να καταναλώνονται εντός ημερών από το άνοιγμα της κονσέρβας.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

*Access to Foods that Support Healthy Eating Patterns.* Healthypeople.gov. (2022). Retrieved 1 September 2022 from <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/social-determinants-health/interventions-resources/access-to-foods-that-support-healthy-eating-patterns>.

Anand, S., Hawkes, C., de Souza, R., Mente, A., Dehghan, M., & Nugent, R. et al. (2015). Food Consumption and its Impact on Cardiovascular Disease: Importance of Solutions Focused on the Globalized Food System. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 66(14), 1590-1614. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2015.07.050>

*Food Psychology: Understanding Eating Behavior & Habits.* Cleveland Clinic. (2022). Retrieved 1 September 2022 from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10681-the-psychology-of-eating>.

Is salt really bad for you? 6 myths and facts about salt. (2022). Retrieved 15 May 2022 from <https://www.health.qld.gov.au/news-events/news/6-things-about-salt-that-arent-true>

Lanitis, A., & Raspin, C. (2020). Is Social Media Contributing to an Unhealthy Fixation with Health?. *International Journal Of Eating And Weight Disorders*, 1(1). Retrieved when? from <https://openaccesspub.org/ijwd/article/1453>

Larrieu, T., & Layé, S. (2018). Food for Mood: Relevance of Nutritional Omega-3 Fatty Acids for Depression and Anxiety. *Frontiers In Physiology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01047>

Mörkl, S., Wagner-Skacel, J., Lahousen, T., Lackner, S., Holasek, S., & Bengesser, S. et al. (2018). The Role of Nutrition and the Gut-Brain Axis in Psychiatry: A Review of the Literature. *Neuropsychobiology*, 79(1), 80-88. <https://doi.org/10.1159/000492834>

Nazish, N. (2022). How To Build A Healthy Relationship With Food, According To Experts [Blog]. Retrieved 1 September 2022 from <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2022/03/30/how-to-build-a-healthy-relationship-with-food-according-to-experts/?sh=6753dfc445c0>.

*nutrition* noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com. Oxfordlearnersdictionaries.com. Retrieved 1 September 2022 from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/nutrition#:~:text=%2Fnju%CB%88tr%C9%AA%CA%83n%2F,advice%20on%20diet%20and%20nutrition.>

*Nutrition*. Who.int. (2022). Retrieved 1 September 2022 from <https://www.who.int/health-topics/nutrition>.

Reimers, A., & Ljung, H. (2019). The emerging role of omega-3 fatty acids as a therapeutic option in neuropsychiatric disorders. *Therapeutic Advances In Psychopharmacology*, 9, 204512531985890. <https://doi.org/10.1177/2045125319858901>

Salari-Moghaddam, A., Saneei, P., Larijani, B., & Esmailzadeh, A. (2018). Glycemic index, glycemic load, and depression: a systematic review and meta-analysis. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 73(3), 356-365. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0258-z>

Tnlcommunityfund.org.uk. (2022). Retrieved 1 September 2022 from <https://www.tnlcommunityfund.org.uk/media/documents/ageing-better/Ageing-Better-Role-of-Food-in-Building-Connections-and-Relationships.pdf?mtime=20190514094521#:~:text=Food%20also%20acts%20as%20a,to%20workers%20or%20support%20staff.&text=Within%20Ageing%20Better%20the%20use,point%20to%20help%20people%20connect.>

*Types of Fat*. The Nutrition Source. (2022). Retrieved 1 September 2022 from <https://www.hsph.harvard.edu/nutrition-source/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/#:~:text=Unsaturated%20fats%2C%20which%20are%20liquid,number%20of%20other%20beneficial%20roles.>

Watson, S. (2021). 4 foods not to eat if you have high cholesterol [Blog]. Retrieved 1 September 2022 from <https://www.health.harvard.edu/heart-health/4-foods-not-to-eat-if-you-have-high-cholesterol>.

Yu, E., Malik, V., & Hu, F. (2018). Cardiovascular Disease Prevention by Diet Modification. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 72(8), 914-926. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.02.085>



## Πνευματική Υγεία

Χαρά	Λύπη	Φόβος	Αηδία	Θυμός	Έκπληξη
Χαρά	Παραμέληση	Αποξένωση	Αποστροφή	Συντετριμμένος/η	Έκπληξη
Αυτοπεποίθηση	Απάθεια	Περιφρόνηση	Απέχθεια	Αμηχανία	Δέος
Θάρρος	Ντροπή	Φόβος	Διστακτικότητα	Εξοργισμένος/η	Απογοήτευση
Έκσταση	Κενό	Ανεπάρκεια	Κατάκριση	Έξαλλο	Αναστατωμένος/η
Αίσθημα επίτευξης	Παραμέληση	Κατωτερότητα	Αηδία	Εχθρικός	Θυμός
Ελπίδα	Αδιαφορία	Νιώθω ασήμαντος/η	Αποτροπιασμό	Οργισμένος	Ενεργητικός/ή
Σπουδαιότητα	Κατωτερότητα	Συγκλονισμένος/η	Εξαγρίωση	Ανασφαλής	Μπερδεμένος/η
Περιέργεια	Απομόνωση	Γελοσιότητα		Ζήλια	Σοκαρισμένος/η
Εμπνευσμένος/η	Χωρίς ενέργεια	Τρόμος		Προκλητικός	
Απελευθερωμένος/η	Μετανιωμένος/η	Ανησυχία		Δυσaréσκεια	
Αγάπη	Θυματοποίηση	Νιώθω ότι δεν αξίζω		Σαρκαστικός	
Ανοιχτός/ή σε ιδέες	Ευαλωτότητα			Σκεπτικός	
Παιχνιδιάρικη διάθεση				Καχύποπτος	
Σεβασμό				Κακοποιημένος/η	
Ευαισθησία				Απόσυρση	

## Σωματική Υγεία

Επαναλαμβανόμενα μοτίβα ύπνου
Καλά επίπεδα ενέργειας
Υγιής επιδερμίδα
Υγιή μαλλιά
Κανονική αναπνοή κατά την κανονική άσκηση
Γρήγορος ρυθμός αποκατάστασης μετά από απαιτητική άσκηση
Γρήγορη ανακούφιση από τις εντάσεις
Κανένας (ή ελάχιστος) πόνος στις αρθρώσεις
Καλή πέψη (χωρίς φούσκωμα, χωρίς υπερβολικά αέρια κ.λπ.)
Οι πληγές και οι μώλωπες επουλώνονται γρήγορα
Καλή στοματική υγεία (κατανάλωση κρύων και ζεστών ροφημάτων χωρίς δυσφορία)
Υγιές ουροποιητικό σύστημα
Καλή κίνηση του εντέρου
Για άτομα που έχουν έμμηνο ρύση: συνεπή εμμηνορροϊκό κύκλο



# 3.4

## ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ  
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ (ΕΛΛΑΔΑ)

Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο η προσωπική ανάπτυξη και οι επαγγελματικοί στόχοι που θέτουν οι ενήλικες επηρεάζουν την ευεξία των ανθρώπων. Στο θεωρητικό μέρος θα παρουσιαστούν έννοιες όπως η ανάπτυξη του εαυτού, η προσωπική ανάπτυξη, οι επαγγελματικοί στόχοι και η ισορροπία στη ζωή, ενώ η προσωπική ιστορία θα δώσει μια εικόνα των σημερινών δύσκολων συνθηκών "εργασίας από το σπίτι" και του πόσο εύκολο είναι να χάσει κανείς την ισορροπία. Τέλος, μια άσκηση "Παρακολούθηση της ισορροπίας της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής" θα εφαρμόσει τη μεθοδολογία Matrix του Eisenhower, η οποία, εκτός από μερικές συμβουλές που παρέχονται, έχει ως στόχο να βοηθήσει τους αναγνώστες να ισορροπήσουν τη ζυγαριά μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, διατηρώντας παράλληλα υψηλά τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

### Προσωπική Ανάπτυξη

Η σύγχρονη κοινωνία χρειάζεται μια προσωπικότητα ικανή να εξελίσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής της, καθώς απαιτείται συνεχής αλλαγή για την επίτευξη υψηλού επιπέδου κινήτρων, την ανάπτυξη της ανεξαρτησίας, των επικοινωνιακών ικανοτήτων και της δημιουργικής σκέψης (Timasheva, 2018). Ο καθορισμός στόχων και σχεδίων ζωής είναι μια δια βίου διαδικασία, η οποία ξεκινά από την εφηβεία, όταν διαμορφώνονται έννοιες και αναζητήσεις όπως η διαμόρφωση της ταυτότητας, η αναζήτηση του εαυτού μας, η ανάπτυξη της φιλοσοφίας ζωής και ενός συστήματος αξιών.

Στην ψυχολογία, η συμπεριφορική τάση βλέπει ότι η προσωπική ανάπτυξη προϋποθέτει την ανάπτυξη της κοινωνικοψυχολογικής επάρκειας του ατόμου, δηλαδή την ανάπτυξη της ικανότητας του ατόμου να αλληλοεπιδρά αποτελεσματικά με τους ανθρώπους, προκειμένου να κατακτήσει ορισμένες κοινωνικές και ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές και να επιτύχει τη διαπροσωπική επικοινωνία (Timasheva, 2018).

Η αυτοβελτίωση είναι μια φράση που αναφέρεται συχνά σε δραστηριότητες που αποσκοπούν στη βελτίωση των ταλέντων, των δυνατοτήτων, της απασχολησιμότητας και του πλούτου, καθώς και ένας τρόπος επίτευξης νέων επιπέδων ευτυχίας και ευεξίας, που οδηγεί σε γενική ευεξία και ικανοποίηση. Παρόλο που είναι δυνατόν να διαχωριστούν οι στόχοι προσωπικής ανάπτυξης για την επαγγελματική σταδιοδρομία και την προσωπική ζωή του ατόμου, οι δύο τομείς μπορεί κάποιες φορές να καλύπτουν ο ένας τον άλλον.



# Τι Είναι Η Αυτοβελτίωση Και Οι Επαγγελματικοί Στόχοι;

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, προσωπική ανάπτυξη είναι η διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο αναπτύσσεται ή αλλάζει και εξελίσσεται μέσω των δικών του προσπαθειών. Σε αυτή τη διαδικασία αυτοβελτίωσης και ανάπτυξης των προσωπικών ιδιοτήτων, οι άνθρωποι επικεντρώνονται στις επιθυμίες και τους στόχους τους και παράγουν συνεχώς νέες γνώσεις (Sedrakyan et al., 2018). Αυτή η διαδικασία ανάπτυξης και βελτίωσης των ιδιοτήτων και των ικανοτήτων του ατόμου είναι απαραίτητη για την επίτευξη επιτυχίας στη ζωή.

Στην επαγγελματική ζωή, αυτού του είδους η επιτυχία έρχεται μετά την εξέταση των επαγγελματικών στόχων που θέλει να επιτύχει ένα άτομο και στη συνέχεια να εκπληρώνει στην καθημερινή ζωή. Ένας τρόπος δημιουργίας ενός μακροπρόθεσμου οράματος και βραχυπρόθεσμων στόχων παρακίνησης είναι ο καθορισμός στόχων SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι) (Doran, 1981), καθώς βοηθούν στην ανακάλυψη και την αποτελεσματική εκτέλεση προσωπικών στόχων και στόχων καριέρας για την ενίσχυση της ευεξίας.

Ο καθορισμός στόχων μπορεί να είναι μια απαιτητική διαδικασία. Τα βήματα που ακολουθούν θα σας καθοδηγήσουν προς την κατεύθυνση να αξιοποιήσετε τον καθορισμό στόχων στο έπακρο:

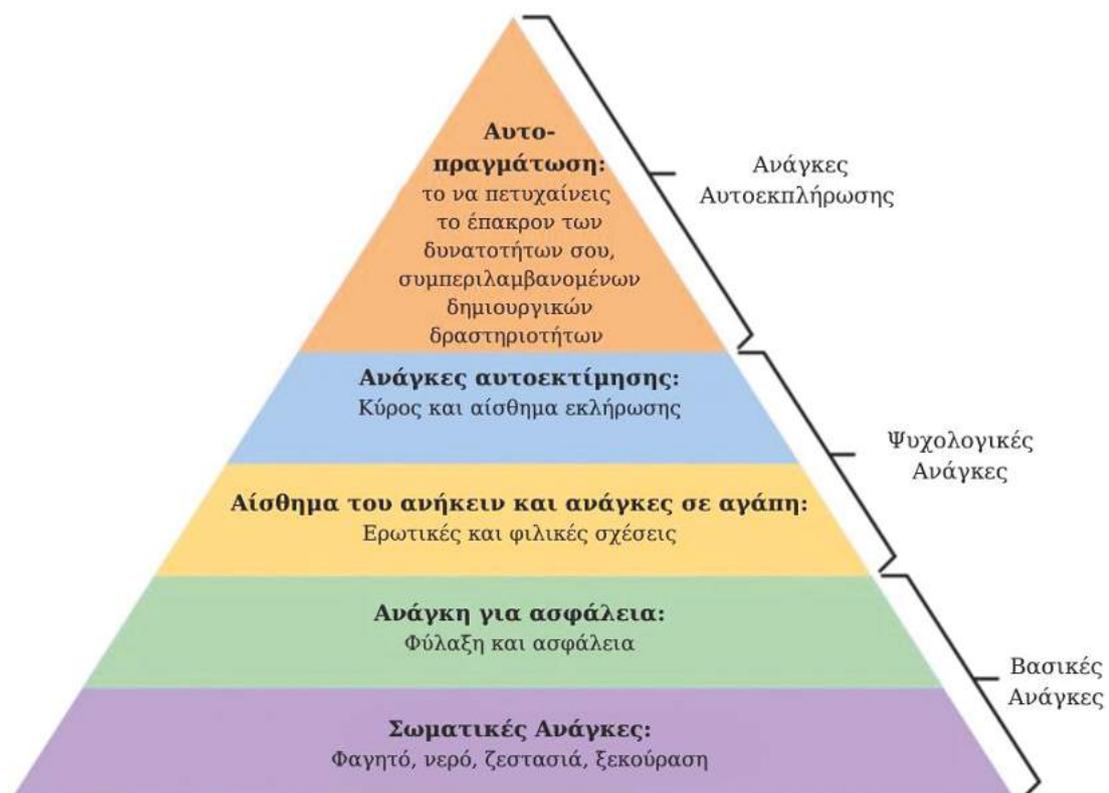
1. Αποφασίστε ποιος θα είναι ο τελικός σας στόχος.
2. Επεξεργαστείτε τις πρόσφατες αξιολογήσεις και συστάσεις των επιδόσεών σας.
3. Χρησιμοποιήστε τη μεθοδολογία των στόχων SMART.
4. Διαχωρίστε τον τελικό σας στόχο σε μικρότερες εργασίες.
5. Αξιολογείτε τακτικά την πρόοδό σας.



# Αυτοβελτίωση vs. Ζώνη Άνεσης

Αλλά τι γίνεται με τη ζώνη άνεσης; Εντός της ζώνης άνεσης, δεν υπάρχει μεγάλο κίνητρο για τους ανθρώπους να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα απόδοσης- βρίσκονται κάτω από ένα σταθερό επίπεδο απόδοσης χωρίς κίνδυνο και βρίσκονται σε μια κατάσταση άγχους-νευρώσεων (Page, 2022). Αξιοποιώντας στο έπακρο τις ζώνες άνεσης στη ζωή, μαθαίνει κανείς πώς να ισορροπεί το χρόνο μέσα και έξω από αυτές, ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να πάρει ρίσκα και να υπομείνει καταστάσεις δυσφορίας, άγχους και στρες (Walden University, 2019). Παρ' όλα αυτά, η αίσθηση ότι δοκιμάζουμε κάτι άβολο ή ότι αντιμετωπίζουμε φόβους αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, καθώς η προσαρμογή και η διέγερση συμβάλλουν στη γενική μας ευεξία. Η επίτευξη ενός στόχου σχετίζεται με την απελευθέρωση ντοπαμίνης (της ορμόνης που προκαλεί ευεξία) και επομένως μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα αυτοπεποίθησης, ενέργειας και ενθουσιασμού (Saner, 2021).

Για πολλούς, η αυτοπραγμάτωση λειτουργεί ως ισχυρό κίνητρο για να εγκαταλείψουν τη ζώνη άνεσής τους. Ο Maslow, στο "Theory of Human Motivation", (1943), περιέγραψε την ιεραρχία των αναγκών και τις χώρισε σε βασικές, ψυχολογικές και ανάγκες αυτοεκπλήρωσης- η πυραμίδα λειτουργεί σαν σκάλα, με την ικανοποίηση των "βασικών" και "ψυχολογικών" αναγκών μας να είναι ανάλογη με την ύπαρξη της ζώνης άνεσης. Με λίγα λόγια, η ζώνη άνεσής μας είναι εκεί όπου αισθανόμαστε ασφαλείς, αλλά αν κάποιος επιθυμεί να επιτύχει τη βέλτιστη απόδοση και να βελτιώσει την ευεξία του, πρέπει να βγει από αυτήν και να μπει σε μια περιοχή προσωπικής ανάπτυξης.



Πηγή: (Maslow, n.d.)

# Ισορροπία Προσωπικής Και Επαγγελματικής Ζωής

Η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής μπορεί να προκαλέσει επαγγελματική εξουθένωση, ένα ψυχολογικό σύνδρομο, το οποίο αναδύεται ως παρατεταμένη αντίδραση σε χρόνιους διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες στην εργασία, που περιλαμβάνει συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση των σχέσεων, μειωμένη αίσθηση ολοκλήρωσης (αρνητική αυτοαξιολόγηση) και μπορεί να σχετίζεται με μειωμένη εργασιακή απόδοση και κακή υγεία και προσωπική ευεξία (Maslach & Leiter, 2016).

Η εργασιακή υπερφόρτωση, ιδίως όταν εμφανίζεται ως χρόνια εργασιακή κατάσταση, οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση, εξαντλώντας την ικανότητα των ανθρώπων να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας, αναζητώντας συνήθως υποστήριξη ατομικά και όχι σε οργανωτικό επίπεδο, στην προσπάθειά τους να αποκαταστήσουν την ισορροπία.

Σύμφωνα με τους Maslach & Leiter (2016), πολλές από αυτές τις ατομικές στρατηγικές έχουν ενσωματωθεί σε διάφορες πρακτικές που αφορούν την αντιμετώπιση του άγχους και την υγεία. Οι πιο συνηθισμένες συστάσεις περιλαμβάνουν: α) αλλαγή των εργασιακών προτύπων (π.χ. λιγότερη εργασία, περισσότερα διαλείμματα, αποφυγή υπερωριών, εξισορρόπηση της εργασίας με την υπόλοιπη ζωή), β) ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης (π.χ. γνωστική αναδιάρθρωση, επίλυση συγκρούσεων, διαχείριση του χρόνου), γ) απόκτηση κοινωνικής υποστήριξης τόσο από συναδέλφους όσο και από την οικογένεια, δ) αξιοποίηση στρατηγικών χαλάρωσης, ε) προαγωγή της καλής υγείας και φυσικής κατάστασης και στ) ανάπτυξη καλύτερης αυτογνωσίας (μέσω διαφόρων τεχνικών αυτοανάλυσης, συμβουλευτικής ή θεραπείας).



Πηγή: [Freepik](#)

# Προσωπική Ιστορία

## Τίτλος της ενότητας

Ο αντίκτυπος της προσωπικής ανάπτυξης και των επαγγελματικών στόχων στην ευεξία

## Τίτλος προσωπικής ιστορίας

Εργασία από το σπίτι: απώλεια ισορροπίας

## Όνομα αφηγητή

Έλενα

Όταν ξεκίνησε η πανδημία, εργαζόμουν ως καθηγήτρια αγγλικών σε ένα φροντιστήριο ξένων γλωσσών. Καθώς ήμουν η πιο έμπειρη στην τεχνολογία μεταξύ των μελών του προσωπικού, έγινα υπεύθυνη για τις διαδικασίες της διαδικτυακής εκπαίδευσης, επιβλέποντας τη δημιουργία μιας διαδικτυακής πλατφόρμας μάθησης από μια εταιρεία πληροφορικής.

Καθώς άρχισα να γίνομαι το άτομο που ήταν πιο εξοικειωμένο με τα μυστικά της πλατφόρμας eLearning, μου ανατέθηκε να βοηθώ τους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών σε οτιδήποτε σχετικό με τα διαδικτυακά μαθήματα. Από την εγγραφή τους μέχρι το να ξεχάσουν τον κωδικό πρόσβασής τους και από το ανέβασμα των εργασιών τους μέχρι την ένταξή τους στο διαδικτυακό μάθημα, ήμουν πάντα ένα τηλεφώνημα μακριά.

Δεδομένου ότι οι περισσότεροι γονείς ήταν διστακτικοί στην διαδικτυακή εκπαίδευση, η διοίκηση αποφάσισε ότι η καλύτερη πολιτική ήταν να με προωθήσει ως "διαθέσιμη 24 ώρες το 24ωρο" για να βοηθήσω σε οποιαδήποτε τεχνικά ζητήματα προέκυπταν. Αρχικά, δεν το σκέφτηκα καθόλου. Η καραντίνα σήμαινε ότι θα ήμουν στο σπίτι όλη μέρα, χωρίς να έχω τίποτα να κάνω, και για να πω και την αλήθεια, ήθελα να γίνω ανεκτίμητη για τον οργανισμό όπου δούλευα.

Αλλά δεν ήταν αυτός ο τρόπος. Ακόμα και αφού πέρασε η αρχική τρέλα της εκμάθησης μιας νέας πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης, οι γονείς εξακολουθούσαν να αισθάνονται ότι δικαιούνται το χρόνο μου όλες τις ώρες και η θέσπιση ορίων γινόταν όλο και πιο δύσκολη όσο περνούσαν οι εβδομάδες.

Άρχισα να γίνομαι ευέξαπτη και ένιωθα όλο και λιγότερο ενθουσιασμένη με τη δουλειά μου, αφού εκείνη τη χρονική στιγμή όλες οι ώρες της ημέρας μου ήταν ώρες εργασίας. Δεν υπήρχε "ώρα έναρξης" και, επομένως, ούτε "ώρα λήξης" για να κάνω πράγματα για μένα.

Χρειάστηκε να μου τηλεφωνήσει ένας επίμονος γονέας στη μέση της νύχτας για να μου ζητήσει να του στείλω τον ηλεκτρολόγο του οργανισμού για να τον βοηθήσει να συνδέσει την κάμερά του με τον υπολογιστή του για να συνειδητοποιήσω ότι είχα βαρεθεί. Το αμέσως επόμενο πρωί επικοινωνήσα με τη διοίκηση και τους ενημέρωσα ότι είχα ορίσει αυστηρό ωράριο εργασίας και ότι δεν θα ήμουν διαθέσιμη εκτός αυτού.

Άρχισα να αφιερώνω συνειδητά χρόνο στον εαυτό μου και να ασχολούμαι με πράγματα που με βοηθούσαν να εξελιχθώ εκτός εργασίας. Επικοινωνήσα ξανά με φίλους - έστω και διαδικτυακά - και πολύ σύντομα είδα την ψυχική μου υγεία να γίνεται καλύτερη από ό,τι ήταν εδώ και μήνες. Ήμουν πιο ευτυχισμένη, ενθουσιασμένη με τη δουλειά και για άλλη μια φορά πρόθυμη να βοηθήσω τους γονείς και τους μαθητές να διευθετήσουν τεχνικά ζητήματα. Και αυτό με έκανε επίσης καλύτερη στη δουλειά μου. Τα κομπλιμέντα για το πάθος μου για τη διδασκαλία και την παροχή βοήθειας στους μαθητές μου έφτασαν στη διοίκηση, αναδεικνύοντας τα επιτεύγματά μου.

Αυτό με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι η εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής και της επαγγελματικής μου ζωής δεν ωφέλησε μόνο την προσωπική μου ανάπτυξη αλλά και τους επαγγελματικούς μου στόχους, συμβάλλοντας σε μια συνολική αύξηση των επιπέδων ευεξίας μου.

"Πρέπει να κάνουμε καλύτερη δουλειά στο να βάζουμε τους εαυτούς μας πιο ψηλά στη δική μας λίστα."

- Μισέλ Ομπάμα

"Να θυμάστε ότι η εργασία και η ζωή συνυπάρχουν. Η ευεξία στη δουλειά σας ακολουθεί στο σπίτι και το αντίστροφο."

- Melissa Steginus

"Η ισορροπία δεν είναι καλύτερη διαχείριση του χρόνου, αλλά καλύτερη διαχείριση των ορίων. Ισορροπία σημαίνει να κάνεις επιλογές και να απολαμβάνεις αυτές τις επιλογές."

- Betsy Jacobson

## Δραστηριότητα

### Τίτλος ενότητας

Ο αντίκτυπος της αυτοβελτίωσης και των επαγγελματικών στόχων στην ευεξία

### Τίτλος Δραστηριότητας

Ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής

### Σκοπός της Δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να καταλάβετε πόσο χρόνο από την ημέρα σας ξοδεύετε σε διάφορες κατηγορίες, όπως εργασία, θελήματα, προσωπικός χρόνος κ.λπ. Θα σημειώσετε επίσης τα συναισθηματικά και σωματικά σας συμπτώματα για να καταλάβετε πώς επηρεάζονται. Αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε πόση ισορροπία υπάρχει στην καθημερινότητά τους και πώς αυτή επηρεάζει την ευεξία σας.

### Διάρκεια

Eisenhower Matrix: 15 λεπτά  
24 ώρες παρακολούθηση: 15 λεπτά

### Απαιτούμενα υλικά

[Φύλλο εργασίας της ενότητας 6](#), χρωματιστά μολύβια, στυλό ή μολύβι, εκτυπωτής

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας της Ενότητας 6.
2. Χρησιμοποιήστε τον Πίνακα του Eisenhower για να σας βοηθήσει να αναθέσετε τα καθήκοντα εργασίας σας και τα καθήκοντα διεκπεραίωσης των θεμάτων σας.
3. Στο τέλος της ημέρας χρησιμοποιήστε τον ανιχνευτή ωρών. Κάθε κομμάτι στον κύκλο αντιπροσωπεύει μία ώρα της ημέρας σας. Χρωματίστε τόσα κομμάτια όσες είναι οι ώρες που ξοδέψατε κάνοντας κάθε μία από τις χρωματικά κωδικοποιημένες κατηγορίες (ώρες που ξοδεύτηκαν στη δουλειά, ώρες που ξοδεύτηκαν σε μένα, ώρες που ξοδεύτηκαν σε θελήματα, ώρες που ξοδεύτηκαν στον ύπνο, άλλες).
4. Χρησιμοποιήστε τον Πίνακα Συμπερασμάτων για να καταλάβετε σε τι ξοδεύετε το μεγαλύτερο και το μικρότερο μέρος της ημέρας σας και πώς αυτό επηρεάζει την ψυχική και σωματική σας ευεξία.

- 1. Δημιουργήστε έναν ξεχωριστό χώρο για την επαγγελματική σας ζωή στο σπίτι.** Εάν εργάζεστε από το σπίτι, προσπαθήστε να μην εργάζεστε από το κρεβάτι σας ή ακόμη και από το υπνοδωμάτιό σας. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν ξεχωριστό χώρο που θα χρησιμοποιείτε μόνο για τη δουλειά, ακόμη και αν πρόκειται μόνο για ένα γραφείο και μια καρέκλα.
- 2. Μην κάνετε "ένα ακόμη πράγμα".** Αφού ολοκληρώσετε την ημέρα σας μην "συνδεθείτε ξανά" για να αναπληρώσετε κάτι που θα έπρεπε να είχατε κάνει. Αντ' αυτού, αφήστε μια σημείωση ώστε να το ολοκληρώσετε σε μελλοντικό χρόνο.
- 3. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να εναλλάσσεται μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.** Όταν επιστρέφετε στο σπίτι από τη δουλειά - ή αποσυνδεθείτε αν εργάζεστε στο σπίτι - δώστε στον εαυτό σας 30-45 λεπτά για να μπορέσετε να ξεφύγετε από την εργάσιμη ημέρα και να ασχοληθείτε πλήρως με τον προσωπικό σας χρόνο στο σπίτι σας.

# Βιβλιογραφικές Αναφορές

*Self-development*. Dictionary.cambridge.org. (2022). Retrieved 1 September 2022, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-development>.

Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Rogers, C., & Kramer, P. (1995). On becoming a person. Houghton Mifflin. Saner, E. (2022). *Escape your comfort zone! How to face your fears - and improve your health, wealth and happiness*. the Guardian. Retrieved 1 September 2022, from <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/dec/23/escape-your-comfort-zone-how-to-face-your-fears-and-improve-your-health-wealth-and-happiness>.

Sedrakyan, S., Marandzhyan, A., Aismontas, B., & Tyulikova, L. (2018). Professional Competence of Teachers and Administration of General Education Institutions for Teaching Student With Disability as a Technology. *Advances In Educational Technologies And Instructional Design, 454-472* <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3485-3.ch023>

Semantic Scholar. Handbook of Research on Students' Research Competence in Modern Educational Contexts. Retrieved 18 May 2022, from <https://www.semanticscholar.org/paper/Professional-Competence-of-Teachers-and-of-General-Sedrakyan-Marandzhyan/7353f84a2dfc5b8e17df8cb22e6a9a63c1788705>

Timasheva, L., 2018. Personal Growth Projects as a Means of Self-Development in Youth. *SHS Web of Conferences*, [online] 50, p.01181. Retrieved 18 May 2022 from [https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2018/11/shsconf\\_cildiah2018\\_01181/shsconf\\_cildiah2018\\_01181.html](https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2018/11/shsconf_cildiah2018_01181/shsconf_cildiah2018_01181.html)

Walden University, 2019. *The-pros-and-cons-of-comfort-zones*. Retrieved 18 May 2022 from <https://www.waldenu.edu/programs/psychology/resource/the-pros-and-cons-of-comfort-zones>

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

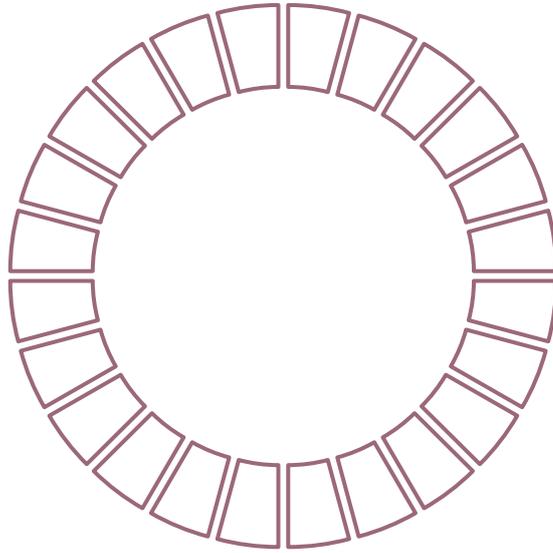
## The Eisenhower Matrix

	ΕΠΕΙΓΟΝ	ΟΧΙ ΕΠΕΙΓΟΝ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	 ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΩ	 ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΙΣΩ
ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	 ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΘΕΣΩ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟΝ	 ΔΙΑΓΡΑΦΗ



# Καταγραφή Ωρών

24 ώρες της μέρας



- Ώρες εργασίας
- Ώρες αφιερωμένες στον εαυτό μου
- Ώρες που δαπανώνται για δουλειές
- Ώρες ύπνου
- Άλλα:

## Πίνακας Συμπερασμάτων

Χρόνος που δαπανάται περισσότερο	Χρόνος που δαπανάται λιγότερο	Διάθεση	Σωματικά συμπτώματα

# 3.5

## ΠΩΣ Η ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΜΑΣ

ΑΠΟ SÜDWIND VEREIN FÜR ENTWICKLUNGSPOLITIK UND GLOBALE GERECHTIGKEIT (ΑΥΣΤΡΙΑ)

Αυτή η ενότητα αφορά την ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία μας και πώς αυτή επηρεάζει θετικά την κοινωνική ευεξία. Υποστηρίζεται ότι το να γίνετε ενεργό μέλος της κοινωνίας επιλύει το πιθανό δίλημμα της αδράνειας και της υπερφόρτωσης. Στη θεωρητική ενότητα θα παρουσιαστεί η έννοια της Εκπαίδευσης για τον Παγκόσμιο Πολίτη και θα δοθούν καλοί λόγοι για τον εθελοντισμό και τον κλιματικό ακτιβισμό. Η προσωπική ιστορία που θα διαβάσετε συνδέει την εμπειρία ενός συμμετέχοντα σε ένα πρόγραμμα συμμετοχής νέων με τις γνώσεις ενός έμπειρου ακτιβιστή για την κλιματική αλλαγή. Τέλος, η άσκηση θα σας δείξει πώς να γίνετε εθελοντής σε τέσσερα βήματα-φροντίζοντας έτσι για την ευεξία σας.

Τι σημαίνει να είστε ενεργός πολίτης; Σίγουρα σημαίνει κάτι περισσότερο από το να βάζετε ένα σταυρό σε ένα ψηφοδέλτιο κάθε λίγα χρόνια. Και πιθανώς σημαίνει να είστε ένα άτομο που δεν θέλει να προωθεί μόνο τα δικά του συμφέροντα, αλλά και να υπερασπίζεται τους άλλους. Και αν η προώθηση του λεγόμενου κοινού καλού θα πρέπει να βοηθά όλους τους ανθρώπους, τότε το πιθανότερο είναι ότι θα πρέπει να ωφεληθείτε και εσείς από τη δραστηριοποίησή σας. Το να γίνετε ενεργός μπορεί σίγουρα να σας βοηθήσει να επιλύσετε το εξής δίλημμα της αδυναμίας και της (σωματικής αλλά και ψυχικής) υπερφόρτωσης: είτε νιώθετε ανίσχυρος απέναντι σε έναν κόσμο γεμάτο συγκρούσεις και κρίσεις- είτε νιώθετε ότι όλα τα προβλήματα του κόσμου είναι στους ώμους σας και ότι κι αν κάνετε, δεν είναι ποτέ αρκετό (Luthmann, 2019). Είστε ο μόνος που βρίσκεται ανάμεσα στο "δεν μπορώ να κάνω τίποτα" και στο "πάντα υπάρχουν τόσα πολλά περισσότερα που θα μπορούσα να κάνω"; Όχι, καθόλου. Το μοίρασμα είναι φροντίδα, η αλληλεγγύη είναι δύναμη!

Πηγή: [Wikipedia](#)



# Εκπαίδευση Για Τον Παγκόσμιο Πολίτη

Η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία. Δεν περιορίζεται στο σχολείο, τη μαθητεία, την κατάρτιση και άλλα είδη τυπικής εκπαίδευσης. Δεν χρειάζεστε πτυχίο για να είστε ενεργός πολίτης. Ωστόσο, θα μπορούσε να είναι πολύ χρήσιμο, υποστηρικτικό και παρακινητικό αν βασικές πτυχές του να γίνεις ενεργός είναι και εκπαιδευτικοί στόχοι. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μια έννοια που βλέπει τον ενεργό πολίτη από μια παγκόσμια προοπτική.

Η "Εκπαίδευση για τη βιώσιμη ανάπτυξη και την παγκόσμια ιθαγένεια" (GCE) είναι ένας από τους 17 λεγόμενους "Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης" των Ηνωμένων Εθνών (SDG 4.7 για την ποιοτική εκπαίδευση): "Μέχρι το 2030, να εξασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές θα αποκτήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης, μεταξύ άλλων, μέσω της εκπαίδευσης για τη βιώσιμη ανάπτυξη και τον βιώσιμο τρόπο ζωής, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα των φύλων, την προώθηση μιας κουλτούρας ειρήνης και μη βίας, την παγκόσμια ιθαγένεια και την εκτίμηση της πολιτιστικής ποικιλομορφίας και της συμβολής του πολιτισμού στη βιώσιμη ανάπτυξη" (UNESCO, 2022).

Όπως ειπώθηκε ήδη στην Ενότητα 3, αυτό πρέπει να συμβάλλει όχι μόνο στην ευεξία ορισμένων ανθρώπων (μέλη προνομιούχων, κυρίαρχων ομάδων) αλλά στην κοινωνική ευεξία όλων των ανθρώπων. Τα ανθρώπινα δικαιώματα και η ειρήνη είναι μερικά μόνο παραδείγματα στόχων που χρειάζονται τώρα παγκόσμια εφαρμογή. Το GCE εμπλουτίζει την έννοια της μάθησης αναδεικνύοντας τις παγκόσμιες αλληλεξαρτήσεις που συνδέουν ανθρώπους, τόπους και γεγονότα σε όλο τον κόσμο. Ο κόσμος μας γίνεται όλο και μικρότερος. Όλοι μας - νέοι και ενήλικες - επηρεάζουμε τις ζωές ανθρώπων από όλο τον κόσμο (και αυτοί επηρεάζουν τις δικές μας). Για να διαμορφώσουν θετικά αυτή την επιρροή, οι νέοι πρέπει να κατανοήσουν τις παγκόσμιες διαδικασίες (πολιτική, σχέσεις εξουσίας). Το GCE δεν αφορά μόνο τη γνώση παγκόσμιων ζητημάτων, αλλά δίνει επίσης μια καλή ευκαιρία για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και στάσεων που θεωρούνται ζωτικής σημασίας (π.χ. κριτική σκέψη, έκφραση της άποψης κάποιου, ομαδική εργασία) (Südwind, 2019). Το GCE παρέχει την ευκαιρία να διοχετεύσει την περιέργεια των νέων για τα παγκόσμια ζητήματα, προετοιμάζει τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τις σύγχρονες προκλήσεις και να αναπτύξουν την ικανότητα να αναλαμβάνουν τεκμηριωμένη δράση (Schugurensky & Wolhuter, 2020).

Πηγή: [Suedwind](#)



# Εθελοντισμός

Η κοινωνική μας ζωή εξαρτάται από τις ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους. Η μάθηση παίζει θεμελιώδη ρόλο στην αλληλεπίδραση με τους άλλους. Συλλέγουμε γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες με την τυπική και την άτυπη μάθηση. Ο εθελοντισμός βοηθά στην άτυπη εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Ωφελεί την προσωπική ανάπτυξη, η οποία περιλαμβάνει την ενίσχυση δεξιοτήτων που θεωρούνται απαραίτητες, όπως η επικοινωνία, οι οργανωτικές και ομαδικές δεξιότητες και πολλές άλλες λεγόμενες "ήπιες δεξιότητες", πολλές από τις οποίες δεν αναπτύσσονται μέσω της τυπικής εκπαίδευσης. Μπορείτε να βιώσετε θετικά την ενεργητικότητα, την αυτοαποτελεσματικότητα - και ελπίζουμε ότι αυτό θα γίνει κάτω από συνθήκες εργασίας που δεν διαμορφώνονται από τον ανταγωνισμό αλλά από τη συνεργασία.

Ακολουθούν τέσσερις λόγοι που ο εθελοντισμός επηρεάζει θετικά την κοινωνική σας ευεξία:

1. Ανοίγει νέους ορίζοντες, συμβάλλοντας στην τοπική κοινωνία και βελτιώνοντας το ρόλο σας σε αυτήν.
2. Ο εθελοντισμός σας επιτρέπει να αποκτήσετε νέες δεξιότητες και να συνειδητοποιήσετε σε ποιους τομείς είστε περισσότερο ικανοί: ποιοι είστε, τι θέλετε και τι μπορείτε να κάνετε. Είτε πρόκειται για μια νέα γλώσσα, είτε για μια νέα δουλειά, είτε για μια νέα δεξιότητα, είναι βέβαιο ότι θα μάθετε πολλά. Οι δεξιότητες που θα αποκτήσετε θα σας εμπλουτίσουν και θα σας φανούν χρήσιμες στη ζωή σας, στην εργασία σας και στις σχέσεις σας με τους άλλους.
3. Ο εθελοντισμός μπορεί να μετατραπεί σε μια μεγάλη ευκαιρία για εργασία και σπουδές. Η γνωριμία με άλλους ανθρώπους και η συμμετοχή σε ένα τόσο συνεκτικό κοινωνικό δίκτυο δημιουργεί πολύ ισχυρούς ανθρώπινους δεσμούς.
4. Ο εθελοντισμός είναι μέρος μιας κοινότητας- όταν βοηθάτε τους άλλους, δεν είστε μόνος σας. Η ενδυνάμωση των άλλων μαζί με ομοϊδεάτες είναι επίσης αυτοενδυνάμωση (Südwind, 2020). Και αυτή ακριβώς η εμπειρία θα συμβάλει στη συνολική σας ευεξία.

Πηγή: [Suedwind](#)



# Ακτιβισμός Για Την Κλιματική Αλλαγή

Όταν η Greta Thunberg ξεκίνησε με τις σχολικές απεργίες το 2018, χτύπησε πραγματικά ένα νεύρο. Η έκκληση για πολύ ισχυρότερη δράση για την κλιματική αλλαγή - κλιματική δικαιοσύνη! - βρήκε απήχηση σε πολλούς νέους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Οι "Παρασκευές για το Κλίμα" (Fridays For Future) έγιναν ένα αυξανόμενο διεθνές κίνημα, που ξεκίνησε από μαθητές, το οποίο υποστηρίχθηκε από μαθητές, γονείς και επιστήμονες. Ανάμεσά τους πολλοί που δεν είχαν πάει ποτέ πριν σε διαδήλωση ή δεν θεωρούσαν τους εαυτούς τους ενεργά συμμετέχοντες στην κοινωνία των πολιτών (Narodoslawsky, 2020).

Μια τρέχουσα πανευρωπαϊκή έρευνα αναφέρει ότι σχεδόν οι μισοί (46%) νέοι Ευρωπαίοι θεωρούν την κλιματική αλλαγή ως ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κόσμος, γεγονός που την τοποθετεί στην πρώτη θέση μεταξύ των προβλημάτων που αναφέρονται, ακόμη και εν μέσω της πανδημίας COVID-19. Στη δεύτερη θέση έρχεται "η υποβάθμιση του περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένης, για παράδειγμα, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, της αποψίλωσης των δασών και της εξαφάνισης των ζώων" (44%). Συγκριτικά: μόλις το 13% θεωρεί ότι η "μετανάστευση μεγάλης κλίμακας" συγκαταλέγεται στα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κόσμος (Ipsos, 2021).

Αντιμέτωποι με αυτά τα προβλήματα, πολλοί θέλουν να δραστηριοποιηθούν. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να είστε επαναστάτης ή να είστε πάντα ο πιο φωνακλός με το μεγάφωνο στην πρώτη σειρά, προκειμένου να είστε ενεργός, συμμαχικός, αλληλέγγυος - και να αισθάνεστε καλά για τη δράση σας σε μια "κοινότητα επαγγελματιών" (Luthmann, 2019). Ο ακτιβισμός ξεκινά συχνά με μια υπογραφή: υπογράφοντας μια αίτηση (ηλεκτρονικά ή σε χαρτί) και μοιράζοντάς την, διαδίδοντας το μήνυμα και τον σύνδεσμο. Και μπορεί να είναι και προσωρινός. Δεν χρειάζεται να ξεκινά με την αφιέρωση πολύ χρόνου (ένα ορισμένο μόνιμο χρονικό διάστημα όπως στον εθελοντισμό) για τον καλό σκοπό. Η ενεργός πολιτεότητα μπορεί επίσης να ξεκινήσει με τη συμμετοχή σε ένα έργο, π.χ. σε ένα ευρωπαϊκό συμμετοχικό πρόγραμμα για τη νεολαία (βλ. την προσωπική ιστορία παρακάτω). Σε κάθε περίπτωση, δεν είστε μόνοι σας! Και αν το να γίνετε ενεργός σημαίνει να εργάζεστε με τους δικούς σας όρους, σύμφωνα με τις δυνατότητές σας, τότε οι πιθανότητες είναι ότι θα βιώσετε μια αύξηση της ευεξίας σας όσον αφορά τα κοινωνικά ζητήματα.



# Προσωπική Ιστορία

## Τίτλος της ενότητας

Πώς η ενεργός πολιτειότητα και ο εθελοντισμός επηρεάζουν την ευεξία μας

## Τίτλος προσωπικής ιστορίας

Συμμετοχή, ακτιβισμός και πώς να ξεπεράσετε κάποιες αμφιβολίες σχετικά με αυτό

## Όνομα αφηγητή

Tim

Γεια σας, μπορείτε να με λέτε Τιμ. Είμαι 20 ετών. Τελείωσα μια μαθητεία πέρυσι- επίσημα είμαι άνεργος αυτή τη στιγμή. Λέω "επίσημα" γιατί αυτό δεν σημαίνει ότι κάθομαι και δεν κάνω τίποτα. Ζω σε μια μάλλον μικρή πόλη της Αυστρίας. Είμαι ακόμα σε επαφή με το τοπικό κέντρο νεολαίας. Από εκεί πήρα τις πληροφορίες για ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα για τη νεολαία που στοχεύει στην προώθηση της πολιτικής συμμετοχής των νέων. Νέοι από 6 ευρωπαϊκές χώρες έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τα πολιτικά τους αιτήματα: από τον τοπικό κόσμο της ζωής τους μέσω της Βιέννης μέχρι το κοινοβούλιο της ΕΕ στις Βρυξέλλες.

Το έργο απευθύνεται κυρίως σε νέους που έχουν περιορισμένη πρόσβαση στην πολιτική συμμετοχή, των οποίων η φωνή δεν ακούγεται ιδιαίτερα στην κοινωνία και την πολιτική. 'Ω, αυτό αφορά εμένα', σκεφτόμουν και συμμετείχα στο τοπικό προπαρασκευαστικό εργαστήριο στο κέντρο νεολαίας. Δύο μήνες αργότερα συναντούσα περίπου 60 άλλους νέους στην πρώτη 'Διάσκεψη Νέων' του προγράμματος στη Βιέννη για 3 εργάσιμες ημέρες. Γνωριστήκαμε μεταξύ μας, συζητήσαμε ιδέες, δουλέψαμε πάνω σε αιτήματα και περάσαμε πραγματικά καλά! Μπορούσες να δεις πόσο είχε αυξηθεί η ευεξία μου. Εντάχθηκα στην ομάδα που ασχολείται με την κλιματική δικαιοσύνη.

Ωστόσο, είχα επίσης κάποιες αμφιβολίες: Θα ακουστεί πραγματικά η φωνή μας; Θα ληφθούν σοβαρά υπόψη τα αιτήματά μας; Είναι πραγματικά δυνατό να γίνει μια αλλαγή; Τουλάχιστον δεν ήμουν ο μόνος με αυτές τις πιεστικές ερωτήσεις. Το να βρίσκεσαι σε παρέα με ομοϊδεάτες σου βοηθάει πάντα. Όταν παρακολουθούσαμε το ντοκιμαντέρ "Generation Change" ένιωσα τόσο να επιβεβαιώνονται οι αμφιβολίες μου - οι ακτιβιστές πρέπει να αντιμετωπίζουν αποθαρρυντικές αναποδιές κατά καιρούς - όσο και να ενθαρρύνονται από το εμπνευσμένο, ενδυναμωτικό μήνυμα: η παραίτηση δεν είναι ποτέ επιλογή. Το ντοκιμαντέρ αφορά την ιστορία της Σάρα, και αυτά είναι όσα έχει να πει:

"Γεια σας, είμαι η Σάρα ... Είμαι ακτιβίστρια για την κλιματική αλλαγή και τα ανθρώπινα δικαιώματα, αλλά ειλικρινά ... ήμουν έτοιμη να τα παρατήσω! Εδώ και χρόνια, βγαίνω στους δρόμους με χιλιάδες νέους ανθρώπους. ... Διαδηλώνουμε για περισσότερη προστασία του κλίματος, για το μέλλον μας, για έναν πλανήτη που αξίζει να ζούμε. Αλλά φαινομενικά, τίποτα δεν αλλάζει.

Στην πραγματικότητα, θα ξέραμε τι πρέπει να κάνουμε. Η επιστήμη μας το λέει εδώ και χρόνια. Αλλά τίποτα δεν συμβαίνει. Μέχρι τώρα, πίστευα ότι θα μπορούσαμε να το επιβάλλουμε αν βγαίναμε στους δρόμους, αν υψώναμε αρκετά δυνατά τη φωνή μας. Αλλά τώρα, δεν είμαι πια τόσο σίγουρη. Μόνο εγώ φταίω ενώ άλλοι ακτιβιστές για την κλιματική αλλαγή τα καταφέρνουν καλύτερα;

Έκανα ένα ταξίδι με τρένο σε όλη την Ευρώπη - από την Πολωνία στην Πορτογαλία. Θα σας δείξω μέρη όπου ο αντίκτυπος της κλιματικής κρίσης είναι ήδη ορατός. Δασικές πυρκαγιές, πλημμύρες, καταιγίδες, όλα αυτά είναι συνέπειες που ήδη νιώθουμε. Μόνη στο ταξίδι μου, μέσα σε ένα μόνο καλοκαίρι, σε μια ήπειρο, έγινα μάρτυρας όλων αυτών των καταστροφών. Μίλησα με επιστήμονες από όλη την Ευρώπη για το μέλλον μας, για το πώς η κλιματική αλλαγή θα επηρεάσει τη ζωή μας και για το τι θα συμβεί αν δεν δράσουμε τώρα. Ορισμένες απαντήσεις είναι αποθαρρυντικές.

Αλλά στο ταξίδι μου, συνάντησα επίσης ανθρώπους με λύσεις. Νέους ανθρώπους με οράματα και κάποιες καλές ιδέες για το πώς θα μπορούσαμε ακόμα να σώσουμε τον πλανήτη μας. Ανθρώπους που δρουν και παίρνουν την κατάσταση στα χέρια τους. Ανθρώπους που σίγουρα σώζουν εμένα και ίσως και εσάς από το να τα παρατήσετε!" (Böttcher, 2022)

## Αποφθέγματα

*"Η εγκατάλειψη δεν είναι ποτέ επιλογή".*

- Sarah & Tim

*"Ο ακτιβισμός δεν είναι μόνο υγιής, αλλά σας κρατάει και υγιείς"*

- A.A. (Ο Ανώνυμος Ακτιβιστής)

*"Εκπαιδεύοντας την καρδιά μου, την ικανότητά μου για ενσυναίσθηση, ξεκινώντας από την ειλικρινή αυτοαγάπη, αυξάνεται η δυνατότητά μου για αλληλεγγύη... Ο [αειφόρος] ακτιβισμός [αναρωτιέται]: Βοηθάει να ζήσουμε πιο απελευθερωμένοι ατομικά και συλλογικά;"*

0

- Timo Luthmann

GENERATION  
CHANGE

[THE MOVIE](#) [THE WEBSTORY](#) [THE CREW](#) [IMPRINT](#) [DEUTSCH](#)

WHO SAVES THE WORLD?

# Δραστηριότητα

Τίτλος ενότητας	Πώς η ενεργός πολιτειότητα και ο εθελοντισμός επηρεάζουν την ευεξία μας
Τίτλος Δραστηριότητας	Πώς να γίνετε εθελοντές
Σκοπός της Δραστηριότητας	Αν θέλετε να γίνετε εθελοντής και να φροντίσετε για την ευεξία σας, θα είναι σίγουρα χρήσιμο να λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα προπαρασκευαστικά βήματα που παρουσιάζονται παρακάτω.
Διάρκεια	Οι εθελοντικές υποχρεώσεις μπορούν να είναι είτε βραχυπρόθεσμες είτε συνεχείς.
Απαιτούμενα υλικά	Πρώτα απ' όλα, χρειάζεται ανοιχτό μυαλό- τα υπόλοιπα θα ακολουθήσουν...
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Πρώτα απ' όλα, χρειάζεται ανοιχτό μυαλό- τα υπόλοιπα θα ακολουθήσουν... Οδηγίες Βήμα προς Βήμα</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Σκεφτείτε τι είδους εθελοντική εργασία αναζητάτε: παροχή βοήθειας σε μετανάστες, πρόσφυγες, παιδιά και νέους, άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους, καλλιτεχνική και πολιτιστική εργασία, υγεία, αθλητισμός και αναψυχή, ζώα (ευεξία/δικαιώματα), δημοτική εργασία κ.λπ.</li><li>2. Προσδιορίστε τον σκοπό σας: Μια ορισμένη συγγένεια μεταξύ του εθελοντή και του "πνεύματος" της οργάνωσης που προτείνει ένα πρόγραμμα εθελοντισμού είναι ζωτικής σημασίας όσον αφορά τις αξίες, τους στόχους, τον τρόπο εργασίας, τις μεθόδους &amp; τις στρατηγικές. Χωρίς αυτή τη συγγένεια ενδιαφερόντων και αξιών, δεν είναι εύκολο να επιτευχθούν καλά αποτελέσματα τόσο για την οργάνωση όσο και για τον εθελοντή.</li><li>3. Πού να αναζητήσετε ευκαιρίες εθελοντισμού: Από στόμα σε στόμα. Ανταλλαγή πληροφοριών με άτομα που έχουν ήδη πραγματοποιήσει εθελοντικές εμπειρίες. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης/διαδίκτυο. Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και ιστότοπους συγκεκριμένων οργανώσεων για να βρείτε την κατάλληλη ευκαιρία για εσάς.</li><li>4. Σημειώστε πόσο χρόνο θέλετε να αφιερώσετε για τον εθελοντισμό. Τα περισσότερα προγράμματα εθελοντισμού απαιτούν από τους εθελοντές να παραμείνουν ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να εξασφαλίσουν θετικό αντίκτυπο στα έργα. Οι γενικοί όροι, όπως η ομαδική εργασία (ή όχι), οι ώρες εργασίας, η κάλυψη των εξόδων και η διάρκεια των έργων, διαφέρουν σε αυτές τις περιπτώσεις από τον αρμόδιο οργανισμό (Südwind, 2020):</li></ol>

1. Σκεφτείτε τις δεξιότητές σας - τόσο τις πρακτικές όσο και τις επαγγελματικές - πριν ξεκινήσετε την εθελοντική σας εμπειρία.
2. Εάν έχετε ήδη εντοπίσει την κατάλληλη οργάνωση στην οποία θέλετε να ασκήσετε την εθελοντική σας εμπειρία, μπορείτε να εγγραφείτε σε αυτήν για να λαμβάνετε ενημερώσεις σχετικά με νέες ευκαιρίες εθελοντισμού.
3. Ρωτήστε τον υπεύθυνο της οργάνωσης αν θα εργαστείτε σε ομάδα- αν υπάρχει φίλος (ένα έμπειρο άτομο στο οποίο μπορείτε να απευθυνθείτε αν προκύψουν προβλήματα) ή/και εποπτεία της ομάδας- αν υπάρχει χρόνος προετοιμασίας και προβληματισμού πριν και μετά τις δράσεις / δραστηριότητες. Όλες αυτές οι πτυχές θα πρέπει να συμβάλλουν στην ευεξία σας κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού σας.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

Böttcher, V. (2022). *Generation Change. Who saves the world?* SFM Storyboard OG. Retrieved 21 September 2022 from <https://www.generationchange.at/themovie>

Ipsos (2021). *Pan-European Survey*. Main multi-country report. Retrieved 21 September 2022 from [https://www.suedwind.at/fileadmin/user\\_upload/suedwind/Ihr\\_Beitrag\\_fuer\\_den\\_Download/IPSOS\\_MULTI\\_COUNTRY.pdf](https://www.suedwind.at/fileadmin/user_upload/suedwind/Ihr_Beitrag_fuer_den_Download/IPSOS_MULTI_COUNTRY.pdf)

Luthmann, T. (2019). *Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus* (2nd ed.). Unrast.

Narodoslawsky, B. (2020). *Inside Fridays For Future*. Falter Verlag.

Schugurensky, D. & Wolhuter, C. (eds.) (2020). *Global citizenship education in teacher education: theoretical and practical issues (Critical Global Citizenship Education)*. Routledge.

Südwind (2020). *Community guide for volunteering (Austria)*. Retrieved 21 September 2022 from [https://www.suedwind.at/fileadmin/user\\_upload/suedwind/The-men/Migration/STIRE-Freiwilligenhandbuch\\_ENGLISCH\\_web.pdf](https://www.suedwind.at/fileadmin/user_upload/suedwind/The-men/Migration/STIRE-Freiwilligenhandbuch_ENGLISCH_web.pdf)

Südwind (2019). *Global learning framework*. Retrieved 21 September 2022 [https://www.suedwind.at/fileadmin/user\\_upload/suedwind/Bilden/Global\\_Learning\\_Framework\\_2.Auflage\\_2019\\_Suedwind.pdf](https://www.suedwind.at/fileadmin/user_upload/suedwind/Bilden/Global_Learning_Framework_2.Auflage_2019_Suedwind.pdf)

UNESCO (2022). *Sustainable Development Goal 4 and its targets*. Retrieved 21 September 2022 from <https://en.unesco.org/education2030-sdg4/targets>



# ΚΥΡΙΑΡΧΟΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΑΣ – ΠΩΣ ΘΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΧΩΡΟ ΣΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ JUGEND- & KULTURPROJEKT e.V.  
(GERMANIA)

Τώρα που έχετε μάθει ήδη για πέντε παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ευεξία σας στα προηγούμενα κεφάλαια, ας ρίξουμε μια ματιά σε έναν τελευταίο που ονομάζεται "περιβαλλοντική κυριαρχία". Αρχικά θα ανακαλύψουμε τι πραγματικά σημαίνει αυτός ο όρος, γιατί έχει σημασία όταν μιλάμε για ευεξία και πώς μπορείτε να μετρήσετε το δικό σας επίπεδο περιβαλλοντικής κυριαρχίας.

## Τι Είναι Η Περιβαλλοντική Κυριαρχία

Όταν ακούτε "περιβάλλον", το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό είναι η φύση. Ωστόσο, σε αυτή την περίπτωση, εννοούμε το ίδιο το περιβάλλον της ζωής σας, συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας, του προσωπικού και επαγγελματικού σας περιβάλλοντος. Μόλις αυτό συνδυαστεί με τον όρο "κυριαρχία", σημαίνει ότι έχετε μια αίσθηση επάρκειας πάνω στο δικό σας περιβάλλον (Henriques, 2022) - με άλλα λόγια: η περιβαλλοντική κυριαρχία περιγράφει την ικανότητα να ελέγχετε τη ζωή σας, να αξιοποιείτε τις ευκαιρίες και να έχετε την ικανότητα να επιλέγετε και να δημιουργείτε περιβάλλοντα που ταιριάζουν στις ανάγκες και τις αξίες σας.

Πριν αρχίσουμε να εμβαθύνουμε στην ίδια την έννοια της περιβαλλοντικής κυριαρχίας, πρέπει πρώτα να γίνει κατανοητό ένα μοντέλο που ονομάζεται "Ryff's Six of Psychological Well-Being". Αυτό είναι σημαντικό, καθώς η περιβαλλοντική κυριαρχία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτού του μοντέλου ψυχολογικής ευεξίας που ανέπτυξε κάποτε η καθηγήτρια Carol Ryff. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η καθηγήτρια Ryff ήταν από τους πρώτους που υιοθέτησαν και διαμόρφωσαν την τάση της ιδέας ότι η ευεξία ήταν κατά κάποιο τρόπο σημαντική για την ανθρώπινη ζωή. Είχε μελετήσει αυτή την έννοια πολύ πριν γίνει cool - τη δεκαετία του 1980. Σχεδόν δύο δεκαετίες πριν όλοι αρχίσουν να μιλούν για την ευεξία, η Ryff είχε ήδη εργαστεί σιωπηλά πάνω σε αυτό το θέμα στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin-Madison (Celestine, 2022).

Η Ryff δημιούργησε ένα από τα πρώτα συστηματικά μοντέλα Ψυχολογικής Ευεξίας, το οποίο εξακολουθεί να είναι σήμερα ένα από τα πιο επιστημονικά επαληθευμένα και εμπειρικά δοκιμασμένα μοντέλα. Παρακινήθηκε από δύο ιδέες: πρώτον, η ευεξία δεν πρέπει να περιορίζεται σε ιατρικές ή βιολογικές περιγραφές - αντίθετα, αποτελεί ένα φιλοσοφικό ερώτημα σχετικά με το νόημα μιας καλής ζωής. Δεύτερον, οι ψυχολογικές θεωρίες της ευεξίας εκείνη την εποχή δεν είχαν εμπειρική αυστηρότητα, πράγμα που σημαίνει ότι δεν είχαν ελεγχθεί και δεν μπορούσαν να ελεγχθούν (Celestine, 2022).

Το "Ryff's Six of Psychological Well-Being" ασχολήθηκε με μια συστηματική ανασκόπηση των θεωριών και των προοπτικών στην ψυχολογία, όπου εντόπισε έξι ευρείες πτυχές που σχετίζονται με τη βέλτιστη ψυχολογική λειτουργία (Stafford & Kuh, 2016) ως εξής:

- *Αυτοαποδοχή*

Θετική στάση απέναντι στον εαυτό- αναγνώριση και αποδοχή πολλαπλών πτυχών του εαυτού, συμπεριλαμβανομένων των καλών και των κακών ιδιοτήτων- θετικά συναισθήματα για το παρελθόν.

- *Θετικές σχέσεις με τους άλλους*

Θερμές, ικανοποιητικές, σχέσεις εμπιστοσύνης με τους άλλους- ενδιαφέρον για την ευεξία των άλλων- ικανότητα για ισχυρή ενσυναίσθηση, στοργή και οικειότητα- κατανόηση του δούνα και λαβείν στις σχέσεις.

- *Αυτονομία*

Αυτοδιάθεση και ανεξαρτησία- ικανότητα να αντιστέκεται κανείς στις κοινωνικές πιέσεις να σκέφτεται και να ενεργεί με συγκεκριμένους τρόπους, συμπεριφορά εκ των έσω και αξιολόγηση του εαυτού του με βάση προσωπικά πρότυπα.

- *Σκοπός της ζωής*

Η κατοχή στόχων και η αίσθηση κατεύθυνσης- η αίσθηση ότι υπάρχει νόημα στην παρούσα και την προηγούμενη ζωή- η κατοχή πεποιθήσεων που δίνουν σκοπό στη ζωή, καθώς και σκοπών και στόχων για τη ζωή.

- *Προσωπική ανάπτυξη*

Αισθήματα συνεχούς εξέλιξης και η αίσθηση ότι κάποιος αναπτύσσεται και διευρύνεται- άνοιγμα σε νέες εμπειρίες- συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων του και αντιληπτή βελτίωση του εαυτού και της συμπεριφοράς του με την πάροδο του χρόνου- αλλαγή που αντανακλά μεγαλύτερη αυτογνωσία και αποτελεσματικότητα.

- *Κυριαρχία στο περιβάλλον*

Αίσθηση κυριαρχίας και ικανότητας στο περιβάλλον του ατόμου- ικανότητα ελέγχου ενός σύνθετου φάσματος εξωτερικών δραστηριοτήτων και αξιοποίησης ευκαιριών (Stafford & Kuh, 2022).

Ίσως παρατηρήσετε ότι ενώ οι περισσότεροι από αυτούς τους παράγοντες έχουν ήδη εξεταστεί σε προηγούμενα κεφάλαια, το θέμα της περιβαλλοντικής κυριαρχίας έχει μείνει έξω - μέχρι τώρα. Ωστόσο, πολλοί ειδικοί στον τομέα, όπως η Ryff, συμφωνούν ότι αυτό είναι ένα βασικό κομμάτι του παζλ για να βιώσετε μια υγιή κατάσταση ευεξίας (Mellor, 2022). Θα συνεχίσουμε τώρα να εξετάζουμε πιο προσεκτικά το θέμα της περιβαλλοντικής κυριαρχίας.

Πηγή: [pixabay](#)

# Γιατί Έχει Νόημα Να Αυξήσετε Την Κατάσταση Της Περιβαλλοντικής Κυριαρχίας Σας;

Τώρα που ξέρουμε τι σημαίνει, ας συζητήσουμε στη συνέχεια γιατί θα ήταν καλή ιδέα να βελτιώσετε την κατάσταση της περιβαλλοντικής σας κυριαρχίας. Η υψηλή κατάσταση περιβαλλοντικής κυριαρχίας συνοδεύεται από τα οφέλη της αίσθησης ικανότητας διαχείρισης του περιβάλλοντός σας, της ικανότητας ελέγχου των εξωτερικών δραστηριοτήτων, της αποτελεσματικής αξιοποίησης των ευκαιριών που υπάρχουν στο περιβάλλον σας και της δημιουργίας συνθηκών που ταιριάζουν στις προσωπικές σας ανάγκες και αξίες (Ryff, 1989). Με απλά λόγια: το να είστε κυρίαρχος του περιβάλλοντός σας σημαίνει ότι αισθάνεστε δυνατός και ότι έχετε τον έλεγχο της ζωής σας.

Αντίθετα, όταν η κατάσταση της περιβαλλοντικής σας κυριαρχίας είναι χαμηλή, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να έχετε δυσκολίες στη διαχείριση των καθημερινών σας υποθέσεων. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε ανίκανοι να αλλάξετε ή να βελτιώσετε το περιβάλλον σας και να μην έχετε επίγνωση των ευκαιριών που σας περιβάλλουν (Ryff, 1989). Συνολικά, σας λείπει η αίσθηση του ελέγχου πάνω στον πολύ προσωπικό σας κόσμο.

Ωστόσο, προτού καν μπορέσετε να κάνετε το πρώτο βήμα στην πορεία σας προς τη βελτίωση, πρέπει πρώτα να γνωρίζετε πού βρίσκεστε. Για το σκοπό αυτό, η ίδια η "κυρίαρχος της περιβαλλοντικής κυριαρχίας" ανέπτυξε την Κλίμακα Ψυχολογικής Ευεξίας της Ryff, η οποία θα παρουσιαστεί στη συνέχεια.

## Πώς να μετρήσετε το Επίπεδο της Περιβαλλοντικής Κυριαρχίας σας

Όπως συμβαίνει συνήθως στην έρευνα, η Κλίμακα Ψυχολογικής Ευεξίας της Ryff αντιμετώπισε συνεχή κύματα δοκιμών. Χρησιμοποιήθηκε επίσης διαπολιτισμικά, με μελέτες που την εφάρμοσαν με επιτυχία σε πληθυσμούς της Ισπανίας, της Κολομβίας, της Σουηδίας και του Χονγκ Κονγκ. Οι κλίμακες αξιολόγησης που παρέχει αυτό το μοντέλο έχουν ήδη μεταφραστεί σε περισσότερες από 25 γλώσσες σήμερα (Author unknown, 2022).

Η Κλίμακα Ryff αποτελείται από ένα ερωτηματολόγιο για καθένα από τα έξι κριτήρια που αναφέρονται παραπάνω, αλλά θα επικεντρωθούμε σε αυτό για την περιβαλλοντική κυριαρχία. Μπορείτε είτε να απαντήσετε και στα έξι ερωτηματολόγια για να λάβετε μια συνολική αξιολόγηση της κατάστασης της ψυχολογικής σας ευεξίας είτε να τα χρησιμοποιήσετε μεμονωμένα αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για έναν ή περισσότερους παράγοντες ευεξίας συγκεκριμένα. Υπάρχουν διαφορετικές εκδόσεις των ερωτηματολογίων, που περιέχουν από 14 έως 42 στοιχεία που συνδυάζουν θετικά και αρνητικά διατυπωμένες δηλώσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνται να εκφράσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους. Κάθε απάντηση βαθμολογείται στη συνέχεια με ένα σύστημα αριθμών (Exploring your mind, 2022).

Όρα να αξιολογήσετε το δικό σας επίπεδο περιβαλλοντικής κυριαρχίας!

**Βήμα 1:** Παρακαλούμε δηλώστε τη διαφωνία ή τη συμφωνία σας με τις ακόλουθες δηλώσεις, χρησιμοποιώντας την κλίμακα, η οποία κυμαίνεται από διαφωνία (1,2,3) έως συμφωνία (4,5,6). Οι δηλώσεις που σημειώνονται με **μωβ** χρώμα είναι αρνητικά διατυπωμένες δηλώσεις. Θα εξηγήσουμε στο δεύτερο βήμα γιατί αυτό είναι σημαντικό.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>Εντονα</b>	Μέτρια	Ελαφρώς	Ελαφρώς	Μέτρια	<b>Εντονα</b>
<b>Διαφωνώ</b>	Διαφωνώ	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ	<b>Συμφωνώ</b>

1. Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι υπεύθυνος για την κατάσταση στην οποία ζω.
2. Οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής συχνά με καταβάλλουν.
3. Δεν ταϊριάζω πολύ καλά με τους ανθρώπους και την κοινότητα γύρω μου.
4. Είμαι αρκετά καλός στο να διαχειρίζομαι τις πολλές ευθύνες της καθημερινότητάς μου.
5. Συχνά νιώθω να με κατακλύζουν οι ευθύνες μου.
6. Αν ήμουν δυσαρεστημένος με την κατάσταση διαβίωσής μου, θα έπαιρνα αποτελεσματικά μέτρα για να την αλλάξω.
7. Γενικά φροντίζω καλά τα προσωπικά μου οικονομικά και τις υποθέσεις μου
8. Θεωρώ αγχωτικό το γεγονός ότι δεν μπορώ να προλάβω όλα τα πράγματα που πρέπει να κάνω κάθε μέρα.
9. Είμαι καλός στο να κατανέμω τον χρόνο μου έτσι ώστε να μπορώ να προλάβω όλα όσα πρέπει να γίνουν.
10. Η καθημερινή μου ζωή είναι γεμάτη, αλλά αντλώ μια αίσθηση ικανοποίησης από το να συμβαδίζω με τα πάντα.
11. Απογοητεύομαι όταν προσπαθώ να προγραμματίσω τις καθημερινές μου δραστηριότητες επειδή ποτέ δεν καταφέρνω να ολοκληρώσω τα πράγματα που έχω προγραμματίσει να κάνω.
12. Οι προσπάθειές μου να βρω τα είδη των δραστηριοτήτων και των σχέσεων που μου ταϊριάζουν ήταν αρκετά επιτυχείς.
13. Δυσκολεύομαι να οργανώσω τη ζωή μου με τρόπο που να με ικανοποιεί.
14. Κατάφερα να χτίσω ένα σπίτι και να δημιουργήσω έναν τρόπο ζωής για τον εαυτό μου που με ικανοποιούν σε μεγάλο βαθμό.

**Βήμα 2:** Για να βαθμολογήσετε τις απαντήσεις σας, πρέπει τώρα να βαθμολογήσετε αντίστροφα κάθε ένα από τα αρνητικά διατυπωμένα στοιχεία (σημειωμένα με **μωβ** χρώμα παραπάνω).

Ο τύπος για την αντίστροφη βαθμολόγηση ενός αντικειμένου είναι: (7) - (Απάντηση με **μωβ** χρώμα )  
= Προσαρμοσμένη τιμή

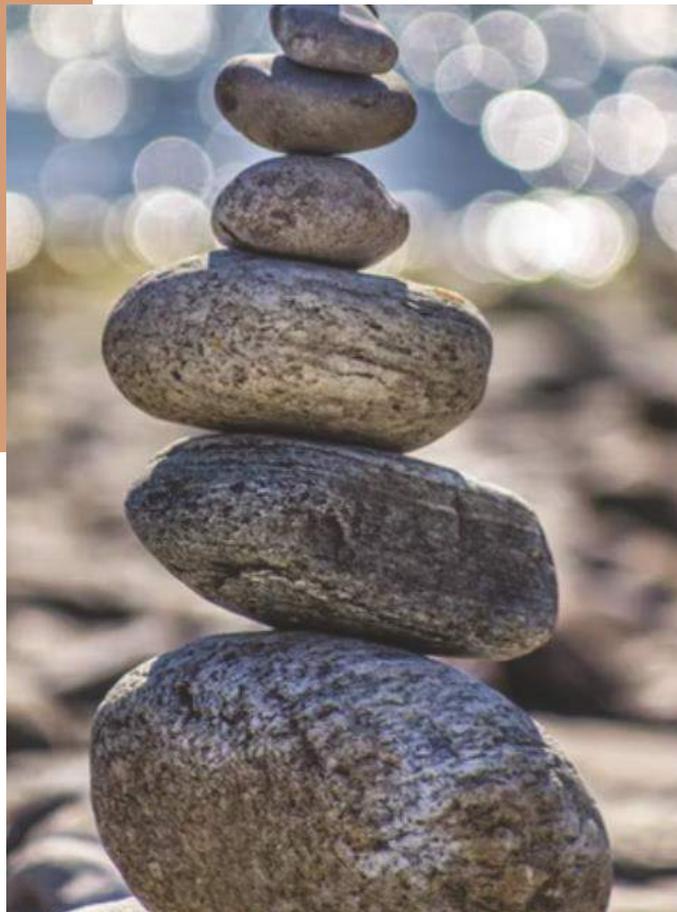
Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο έδωσε την τιμή 5 ως απάντηση σε μια από τις αρνητικά διατυπωμένες προτάσεις, η απάντηση αυτή θα αλλάξει σε τιμή 2 (επειδή  $7-5=2$ ).

**Βήμα 3:** Αφού έχετε όλες τις επιμέρους τιμές σας, μπορείτε να τις αθροίσετε για να λάβετε το τελικό σας αποτέλεσμα.

**Βήμα 4:** Ερμηνεύστε τα τελικά σας αποτελέσματα.

- Εάν συγκεντρώσατε 84 βαθμούς και άνω, η κατάσταση της περιβαλλοντικής σας επάρκειας αξιολογείται ως πολύ υψηλή.
- Εάν συγκεντρώσατε κάτω από 28 μονάδες, η κατάσταση της περιβαλλοντικής σας κυριαρχίας θεωρείται πολύ χαμηλή.
- Εάν σημειώσατε βαθμολογία μεταξύ 28 και 84, η κατάσταση της περιβαλλοντικής σας κυριαρχίας θεωρείται ότι βρίσκεται εντός ενός φυσιολογικού εύρους με περιθώρια βελτίωσης. (Knight et al., 2022)

Όσον αφορά τη βελτίωση - η συνειδητοποίηση ενός θέματος ή ενός ζητήματος είναι πάντα το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση. Τώρα που έχετε ενημερωθεί για την περιβαλλοντική κυριαρχία, την έννοια, τη σημασία της και τον τρόπο μέτρησής της, τα επόμενα μέρη αυτού του κεφαλαίου θα είναι αφιερωμένα στις δυνατότητες βελτίωσης της δικής σας κατάστασης περιβαλλοντικής κυριαρχίας παρέχοντας μια προσωπική ιστορία, μια άσκηση, εμπνευσμένα αποσπάσματα και συμβουλές.



Source: [unsplash](https://unsplash.com)

# Προσωπική Ιστορία

## Τίτλος της ενότητας

Περιβαλλοντική  
Κυριαρχία  
- Πώς να ελέγξετε  
το περιβάλλον σας

## Τίτλος προσωπικής ιστορίας

Πώς η καλλιέργεια  
μικροσκοπικών  
δέντρων  
με βοήθησε να  
αποκτήσω ξανά  
την αίσθηση της  
περιβαλλοντικής  
κυριαρχίας  
Όνομα αφηγητή

Jan

Ονομάζομαι Jan, είμαι 37 χρονών, κατάγομαι από τη Δρέσδη και είμαι λογιστής. Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα μέρος της προσωπικής μου ιστορίας. Για την ακρίβεια, μια ιστορία που μπορεί να μην είναι τόσο εύκολο για μένα να την πω - αλλά θα το κάνω ούτως ή άλλως, γιατί ελπίζω ότι μπορείτε να αντλήσετε κάποια διδάγματα από αυτήν όταν πρόκειται για την αντιμετώπιση κρίσεων και την ανάκτηση της αίσθησης του ελέγχου της ζωής. Θα ήθελα να ξεκινήσω την αφήγησή μου από πριν περίπου δύο χρόνια, όπου ένιωθα ότι είχα χάσει τον έλεγχο, ιδιαίτερα πάνω στην επαγγελματική μου κατάσταση. Εκείνη την εποχή, ήμουν επικεφαλής της δικής μου επιχείρησης ενοικίασης φορτηγών και επισκευής συνεργείων. Είχα επίγνωση των οικονομικών ζητημάτων εδώ και καιρό, αλλά προσπαθούσα με κάθε τρόπο να διατηρήσω την επιχείρησή μου. Ήταν εξαιρετικά δύσκολο να την αφήσω, επειδή ένιωθα δεσμευμένος και υπεύθυνος για αυτή. Όμως, όσο σκληρά κι αν προσπάθησα, τα πράγματα απλά ξέφευγαν από τον έλεγχο και ήρθε η στιγμή που έπρεπε να το αντιμετωπίσω: Έπρεπε να καταθέσω αίτηση αφερεγγυότητας. Αυτή η συνειδητοποίηση με έκανε να νιώσω απαίσια, αλλά, κατά τρόπο αρκετά ενδιαφέροντα, μου έδωσε και μια αίσθηση ανακούφισης. Εκ των υστέρων θα έλεγα ότι οι εβδομάδες και οι μήνες ακριβώς πριν από αυτή την απόφαση, όταν ακόμα προσπαθούσα να το παλέψω, ήταν πολύ πιο δύσκολες.

Μόλις αποδέχτηκα αυτή την πραγματικότητα, μπόρεσα να ξεκινήσω το θεραπευτικό μου ταξίδι. Ήθελα να αποκτήσω ξανά την αίσθηση του ελέγχου της επαγγελματικής και προσωπικής μου ζωής, να φροντίσω την ψυχική μου υγεία και να ανακαλύψω τι ήθελα από το επαγγελματικό μου μέλλον. Χρειαζόμουν λίγο χρόνο για να τα κάνω όλα αυτά - μέσα στον επόμενο χρόνο επεξεργάστηκα τι είχε συμβεί με την έναρξη της επιχείρησής μου, έκανα πολλές και βαθιές συζητήσεις με τον σύντροφό μου, πέρασα ποιοτικό χρόνο με φίλους και οικογένεια, άρχισα να γυμνάζομαι και ανέπτυξα κάποια νέα χόμπι. Για παράδειγμα, άρχισα να καλλιεργώ μικροσκοπικά δέντρα, τα λεγόμενα bonsais. Βυθίστηκα πραγματικά στο θέμα του πώς να καλλιεργήσω με επιτυχία αυτά τα μικροσκοπικά δέντρα - έφτιαξα ακόμη και το δικό μου θερμοκήπιο! Ήταν τόσο ευχάριστο και με ηρεμούσε να παρακολουθώ αυτά τα δέντρα να μεγαλώνουν πολύ αργά αλλά σταθερά. Αυτό ήταν μια τέτοια αντίθεση με τον ταραχώδη και γρήγορο κόσμο των νεοφυών επιχειρήσεων που είχα βιώσει πριν. Μου έδωσε ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και ψυχικής ηρεμίας.

Μετά από ένα χρόνο, ένιωθα ότι είχα επιστρέψει στο σωστό δρόμο - είχα ανακτήσει την αίσθηση αυτοεκτίμησης, του σκοπού και του ελέγχου της προσωπικής και επαγγελματικής μου ζωής. Άρχισα να εργάζομαι ως λογιστής, κάτι που κάνω ακόμα και σήμερα. Είμαι πολύ χαρούμενος που τα κατάφερα να περάσω αυτή την "κρίση περιβαλλοντικής κυριαρχίας" και θα έλεγα σίγουρα ότι βγήκα πιο δυνατός. Σε περίπτωση που βρεθώ ξανά σε παρόμοια κατάσταση κάποια στιγμή στη ζωή μου, θα άλλαζα σίγουρα ένα πράγμα: θα επιτρέψω στον εαυτό μου να αντιμετωπίσει την αποτυχία νωρίτερα αντί να προσπαθώ να κρατήσω ένα έργο, μια ιδέα ή μια επιχείρηση για πολύ καιρό. Κατά τα άλλα, είμαι συμφιλωμένος με την ιστορία μου, δεν μετανιώνω καθόλου που ίδρυσα την start-up και δείχνει ότι έχω ακόμα την επιχειρηματική σπίθα μέσα μου! Ποιος ξέρει, αν έρθει η κατάλληλη στιγμή και εμφανιστεί μια νέα ιδέα, νομίζω ότι θα ήμουν πρόθυμος για μια νέα εμπειρία σε μια νέα start-up.

## Αποφθέγματα

"Σε περίπτωση που βρεθώ ξανά σε παρόμοια κατάσταση [επαγγελματικής κρίσης] κάποια στιγμή στη ζωή μου, θα άλλαζα σίγουρα ένα πράγμα: θα επιτρέψω στον εαυτό μου να αντιμετωπίσει την αποτυχία νωρίτερα, αντί να προσπαθώ να κρατήσω ένα έργο, μια ιδέα ή μια επιχείρηση για πολύ καιρό".

- Jan

"Η ευεξία είναι πολυδιάστατη και δεν αφορά μόνο την ευτυχία ή τα θετικά συναισθήματα. Μια καλή ζωή είναι ισορροπημένη και ολοκληρωμένη, εμπλέκοντας κάθε μια από τις διαφορετικές πτυχές της ευεξίας, συμπεριλαμβανομένης της περιβαλλοντικής κυριαρχίας, αντί να είναι στενά εστιασμένη".

- Carol Ryff

"Η διαδικασία της ψυχολογικής ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της ζωής περιλαμβάνει την ανάπτυξη της ικανότητας χειρισμού και ελέγχου του περιβάλλοντος. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση πολύπλοκων περιβαλλόντων. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα επιλογής, διαμόρφωσης και επίτευξης συνθηκών και περιβαλλόντων που σχετίζονται καλά με τους στόχους και τις αξίες του ατόμου".

- Mai Stafford

## Δραστηριότητα

### Τίτλος ενότητας

Περιβαλλοντική Κυριαρχία - Πώς να ελέγξετε το περιβάλλον σας

### Τίτλος Δραστηριότητας

Βελτιώσεις & Δυνατότητες

### Σκοπός της Δραστηριότητας

Μέχρι τώρα, έχετε συνειδητοποιήσει ότι η περιβαλλοντική κυριαρχία δεν έχει να κάνει μόνο με το να αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο του περιβάλλοντός σας, αλλά και με το να αξιοποιείτε τις ευκαιρίες βελτίωσης. Με αυτή τη δραστηριότητα, θα καταλάβετε πώς μπορείτε να βελτιώσετε ενεργά την αίσθηση της περιβαλλοντικής σας κυριαρχίας, εντοπίζοντας δυνατότητες βελτίωσης και δημιουργώντας ευκαιρίες για την υλοποίηση αυτών των βελτιώσεων.

### Διάρκεια

90 λεπτά

### Απαιτούμενα υλικά

- Στυλό & χαρτί
- Φορητός υπολογιστής/υπολογιστής & πρόσβαση στο διαδίκτυο

1. **Πάρτε ένα χαρτί και κάντε καταγισμό ιδεών για 10 λεπτά.** Πού θεωρείτε ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης στην επαγγελματική ή/και προσωπική σας ζωή; Γράψτε όσα περισσότερα σημεία μπορείτε να σκεφτείτε. Ίσως θέλετε να αλλάξετε καριέρα. Ίσως θα θέλατε πραγματικά να δημιουργήσετε πιο ουσιαστικές σχέσεις με τους φίλους σας ή πάντα θέλατε να αντιμετωπίσετε έναν από τους βαθύτερους φόβους σας; Ό,τι σας έρχεται στο μυαλό, μη διστάσετε να το καταγράψετε.

2. **Ρίξτε μια ματιά στον κατάλογο των πιθανών βελτιώσεων** και επιλέξτε αυτή που σας φαίνεται πιο επείγουσα. Σε ποια πτυχή θέλετε να αρχίσετε να εργάζεστε τώρα αμέσως;

3. **Έρευνα.** Πηγαίνετε στο διαδίκτυο και εντοπίστε ευκαιρίες για να εφαρμόσετε τη βελτίωση που επιδιώκετε. Ελέγξτε αν υπάρχουν προσωπικές ιστορίες από ανθρώπους που αντιμετώπισαν παρόμοιο πρόβλημα και που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ως πρότυπα. Μάθετε αν υπάρχει επαγγελματική βοήθεια που θα μπορούσατε να ζητήσετε σε αυτή την περίπτωση. Πηγαίνετε να μιλήσετε σε φίλους και συγγενείς για το πρόβλημά σας (αν νιώθετε άνετα να το κάνετε) και δείτε αν μπορούν να συνεισφέρουν ιδέες για το πώς μπορείτε να το λύσετε.

4. **Δημιουργήστε ένα σχέδιο βήμα προς βήμα** για το πώς θα αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες που εντοπίσατε στο βήμα 3 προκειμένου να βελτιωθείτε. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε ένα χρονοδιάγραμμα.

5. **Ξεκινήστε!** Καλύτερα ξεκινήστε το συντομότερο παρά αργότερα - η αποφυγή της αναβλητικότητας είναι το κλειδί για τη βελτίωση του εαυτού σας.

1. **Η συνειδητοποίηση ενός προβλήματος είναι πάντα το πρώτο βήμα προς την επίλυσή του.** Αυτό ισχύει τόσο για την περιβαλλοντική κυριαρχία όσο και για οποιαδήποτε άλλη πτυχή της ευεξίας.
2. Πριν ξεκινήσετε να βελτιώνετε την αίσθηση της περιβαλλοντικής σας κυριαρχίας, **αφιερώστε λίγο χρόνο για ειλικρινή (!) αυτοαξιολόγηση.**
3. **Μην βιάζεστε.** Η αλλαγή προς μια υψηλότερη αίσθηση περιβαλλοντικής κυριαρχίας θα πάρει χρόνο.
4. **Δεν χρειάζεται να το κάνετε αυτό μόνοι σας!** Αν αισθάνεστε αρκετά άνετα, ίσως θελήσετε να ζητήσετε υποστήριξη από φίλους ή συγγενείς. Επίσης, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον επαγγελματία.

# Βιβλιογραφικές Αναφορές

Carol Ryff and Her Six Factor Model of Psychological Well-Being. (2022, May 29). Exploring Your Mind. Retrieved 28 June 2022 from <https://exploringyourmind.com/carol-ryff/>

Celestine, N. (2021, October 17). *The Ryff Scales of Psychological Wellbeing: Your How-To Guide*. PositivePsychology.Com. Retrieved 11 June 2022 from <https://positivepsychology.com/ryff-scale-psychological-wellbeing/>

Henriques, G. (2014, May 15). *Six Domains of Psychological Well-Being*. Psychology Today. Retrieved 11 June 2022 from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/theory-knowledge/201405/six-domains-psychological-well-being>

Knight, T. (2011, February 1). *Environmental mastery and depression in older adults in residential care / Ageing & Society*. Cambridge Core. Retrieved 28 June 2022 from <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/abs/environmental-mastery-and-depression-in-older-adults-in-residential-care/757B0E8AA3E4D1A1841B7E9FA90F85DD#>

Mellor, D. (2016, August 2). *Carol Ryff's Model of Psychological Well-being*. Living Meanings. Retrieved 22 May 2022 from <https://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Stafford, M., Deeg, D., & Kuh, D. (2016, April 5). *Educational Attainment and Women's Environmental Mastery in Midlife*. National Library of Medicine. Retrieved 29 May 2022 from [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831032/#:~:text=Environmental%20mastery%20emphasizes%20the%20ability,events%20\(Ryff%2C%201989\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831032/#:~:text=Environmental%20mastery%20emphasizes%20the%20ability,events%20(Ryff%2C%201989))

*Well-being. Environmental Mastery*. (n.d.). RADC Research Resource Sharing Hub. Retrieved 22 April 2022 from [https://www.radc.rush.edu/docs/var/detail.htm?category=Well-being&subcategory=Well-being+scale&variable=wellbeing\\_envmas](https://www.radc.rush.edu/docs/var/detail.htm?category=Well-being&subcategory=Well-being+scale&variable=wellbeing_envmas)



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

# FINER

| Find your **IN**ner pow**ER** |



JUGEND- &  
KULTURPROJEKT E.V.



KAINOTOMIA  
κέντρο διά βίου μάθησης



UNIVERSITA  
DEGLI STUDI  
DI TORINO



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Κωδικός έργου: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000029834



Μάθετε περισσότερα για το έργο FINER  
και τους συνεργάτες, συμπεριλαμβανομένων  
βίντεο στην Διεθνή Νοηματική Γλώσσα

Ακολουθήστε μας

 [www.facebook.com/FinerProject](https://www.facebook.com/FinerProject)

 [www.instagram.com/thefinerproject](https://www.instagram.com/thefinerproject)

 [www.linkedin.com/company/finerproject](https://www.linkedin.com/company/finerproject)

[www.finerproject.eu](https://www.finerproject.eu)