

# Εργασία Δεξιοτήτων

Γ1

## Ευ ζην

Ψυχική & Συναισθηματική

Υγεία



Μια ομαδική εργασία από τους μαθητές,

Λέκκα Άννα, Τσούμπανου Χρυσούλα, Παπαδέα Φρειδερίκη, Βαρελά  
Σπύρο

Στην Α' θεματική ενότητα//Ψυχική & Συναισθηματική Υγεία ασχοληθήκαμε με το να κατανοήσουμε την σημασία των όρων και να τους συνδέσουμε με την αντίστοιχη επαγγελματική σταδιοδρομία.

Στην τάξη δημιουργήσαμε εικαστικά έργα με την ιδανική εικόνα του εαυτού μας και οραματιστήκαμε το μέλλον μας. Μιλήσαμε για τη σημασία του να επιλέξουμε στην πορεία μας ενδιαφέροντα, να καλλιεργήσουμε κλίσεις και ταλέντα, αλλά και να στοχεύσουμε σε μία επαγγελματική πορεία που να μας κάνει να αισθανόμαστε ευχάριστα, ασφαλείς και ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας.

## ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία είναι η ψυχονοητική και κοινωνική εκείνη κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να αγαπά, να εργάζεται και να διασκεδάζει, λαμβάνοντας ικανοποίηση από αυτά. Χωρίς ψυχική υγεία δεν υπάρχει υγεία (δεν μπορεί ένας άνθρωπος να θεωρείται υγιής αν δεν πάσχει από σωματικό νόσημα αλλά έχει π.χ. μια αγχώδη διαταραχή).

🌈 Όπως φαίνεται από τον ορισμό:

α) Η Ψυχική υγεία δεν αφορά απλώς την απουσία νόσου, αλλά την δυνατότητα να είναι κανείς λειτουργικός και να ικανοποιείται από αυτό.

β) Η ψυχική υγεία αφορά όλους τους βασικούς τομείς της ζωής μας και ειδικά τον τομέα των σχέσεων μας με τους άλλους.

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Συναισθηματική υγεία είναι να αισθανόμαστε γαλήνιοι, χαρούμενοι ή λυπημένοι και να αντιμετωπίζουμε τις δύσκολες καταστάσεις με ηρεμία και λογική σκέψη. Δηλαδή, επικεντρώνεται στη σύνδεση του εαυτού μας με τα συναισθήματά μας, στην αυθεντικότητα και στην αποδοχή των αδυναμιών μας.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι ακόμα κι αν έχουμε συμφιλιωθεί με τα συναισθήματά μας, δεν σημαίνει πως θα είμαστε για πάντα ευτυχισμένοι και απαλλαγμένοι από τα αρνητικά (συναισθήματα).

Συμπερασματικά, συναισθηματική υγεία είναι να αναγνωρίζουμε τις σκέψεις μας και αυτά που νιώθουμε και να ρυθμίζουμε την απόκρισή μας σε διαφορετικές καταστάσεις.



# ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ✓ Ψυχολόγος
- ✓ Ψυχοπαθολόγος
- ✓ Ψυχίατρος
- ✓ Ψυχοθεραπευτής
- ✓ Ψυχοχειρουργός
- ✓ Παιδοψυχολόγος
- ✓ Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
- ✓ Κοινωνικός Λειτουργός
- ✓ Εργοθεραπευτής

## Ψυχολόγος

Ψυχολόγος είναι ο επαγγελματίας που μελετά τις διεργασίες της σκέψης και την ανθρώπινη συμπεριφορά. Δραστηριοποιείται συνήθως στο χώρο της ψυχικής υγείας, της έρευνας ή της βιομηχανίας.[1] Οι ψυχολόγοι εφαρμόζουν τη ψυχολογική γνώση για τη προώθηση της ατομικής, κοινωνικής, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής προσαρμογής και ευημερίας. [2] Οι ψυχολόγοι μπορεί να χρησιμοποιούν διάφορα εργαλεία, όπως ψυχομετρικά τεστ, ερωτηματολόγια και ειδικό εργαστηριακό και τεχνολογικό εξοπλισμό.

Καθώς η επιστήμη της Ψυχολογίας δεν είναι ένα ενιαίο αντικείμενο αλλά διακρίνεται σε επιμέρους κλάδους, ένας ψυχολόγος ο οποίος έχει ολοκληρώσει μεταπτυχιακή εκπαίδευση συνήθως χαρακτηρίζεται βάσει της ειδικότητας στην οποία εκπαιδεύτηκε ( κλινικός ψυχολόγος, σχολικός ψυχολόγος, συμβουλευτικός ψυχολόγος).

## Εργοθεραπευτής

Ο ρόλος του εργοθεραπευτή είναι να συνεργάζεται με ένα άτομο για να το βοηθήσει να κατακτήσει ένα ολοκληρωμένο και ικανοποιητικό βιωτικό επίπεδο μέσω μιας «σκόπιμης δραστηριότητας ή παρεμβάσεων, σχεδιασμένων να πετύχουν λειτουργικά αποτελέσματα τα οποία προάγουν την υγεία, την πρόληψη

τραυματισμού ή αναπηρίας και οι οποίες βελτιώνουν, διατηρούν ή επαναφέρουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο ανεξαρτησίας.»

Οι εργοθεραπευτές επίσης εργάζονται με άτομα που έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και μαθησιακές δυσκολίες. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εργοθεραπευτές επιλέγουν δραστηριότητες που βοηθούν τα άτομα να μάθουν να εμπλέκονται και να ανταπεξέρχονται στην καθημερινή τους ζωή. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, προϋπολογισμού και αγορών. Εργάζονται επίσης με άτομα που αντιμετωπίζουν αλκοολισμό, ναρκωτικά, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές ή αγχώδεις διαταραχές. Ο απώτερος στόχος τους είναι να βοηθήσουν τα άτομα να εμπλακούν σε ένα φάσμα έργων που προσφέρουν μια προσωπική ικανοποίηση και κοινωνική προσαρμογή.

## Ψυχίατρος

Ο ψυχίατρος ασχολείται με τη διάγνωση και τη θεραπεία των ψυχικών νόσων και την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου. Πιο συγκεκριμένα, ο ψυχίατρος αφού δημιουργήσει ένα ευχάριστο κλίμα, προσωπική επαφή και επικοινωνία με τον ασθενή του, διερευνά τον ψυχισμό του, εντοπίζει τα αίτια των διαταραχών που παρουσιάζονται, μέσω των ψυχομετρικών τεστ. Τέλος, προσπαθεί να τον βοηθήσει με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή ή την εφαρμογή της αποτελεσματικότερης, κατά την κρίση του, ψυχοθεραπευτικής μεθόδου.

## Ψυχοπαθολόγος

Με επίκεντρο την μελέτη του ανθρώπινου ψυχισμού, ο οποίος εκδηλώνεται μέσω της συμπεριφοράς του ανθρώπου, η ψυχοπαθολογία προσπαθεί να αποσαφηνίσει και να επισημάνει την παθολογική συμπεριφορά. Ο ορισμός της ψυχοπαθολογίας φέρει ποικίλους προβληματισμούς και βασίζεται σε έναν συνδυασμό κριτηρίων.

Η διάκριση ανάμεσα στο ψυχοπαθολογικό και μη ψυχοπαθολογικό, δεν είναι πάντοτε εύκολη υπόθεση. Η παρεκκλίνουσα συμπεριφορά, η μη συνηθισμένη συμπεριφορά, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και παθολογική όπως και το αντίστροφο. Η συμπεριφορά που παρατηρείται σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού δεν είναι πάντοτε αποδεκτή ή μη παθολογική.

Ανάλογα με τις συνέπειες που έχει ως αποτέλεσμα, μπορεί να αφορά θετικά ή αρνητικά στοιχεία του ατόμου. Για παράδειγμα, μπορεί να διευκολύνει ή να δυσκολεύει το άτομο στην καθημερινή του ζωή ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται, να συμβάλλει περισσότερο ή λιγότερο στην προσαρμογή του προκειμένου να ανταποκριθεί στις εκάστοτε κοινωνικές απαιτήσεις.

Επιπρόσθετα, εκτός από το αποτέλεσμα της συμπεριφοράς για το ίδιο το άτομο, λαμβάνεται υπόψη και η αιτιολογία της καθώς και η επίδρασή της στο περιβάλλον του. Ο λόγος είναι ότι η παθολογική συμπεριφορά του ατόμου μπορεί να έχει τις ρίζες της σε κάποιες βαθύτερες, ενδόμυχες συγκρούσεις και πιέσεις. Οι συγκρούσεις αυτές ενδεχομένως να δημιουργήσουν ένα έντονο αίσθημα δυσφορίας στο ίδιο το άτομο με αποτέλεσμα να στραφεί είτε εναντίον του ίδιου του εαυτού, είτε εναντίον του περιβάλλοντός του.

Λαμβάνεται δηλαδή υπόψη, η υποκειμενική αίσθηση του ατόμου σε σχέση με την αντίδρασή του, εάν το άτομο αποτελεί αντικειμενικό κίνδυνο για το ίδιο ή τους άλλους καθώς και το εάν και κατά πόσο μπορεί να συμμορφωθεί στους εκάστοτε κοινωνικούς κανόνες. Η παθολογική ή μη παθολογική συμπεριφορά λοιπόν, ορίζεται βάσει των αποτελεσμάτων και των συνεπειών αυτής, τόσο στο περιβάλλον του ατόμου αλλά και στο ίδιο το άτομο. Ο προσδιορισμός της γίνεται με δυσκολία και απαιτεί έναν συνδυασμό κριτηρίων και συνυπολογισμό παραγόντων.

## Παιδοψυχολόγος

Παιδοψυχολογία είναι ο κλάδος της ψυχολογίας που σχετίζεται με την μελέτη, αξιολόγηση και αντιμετώπιση της αναπτυξιακής πορείας του ατόμου από την βρεφική ηλικία ως την ενηλικίωση. Μελετά τους τομείς που αφορούν: 1)τη σκέψη 2)την αντίληψη 3)τη μάθηση 4)τη συμπεριφορά 5)τα συναισθήματα.

Παιδοψυχολόγος ορίζεται ο επιστήμονας/ειδικός που κατέχει ως βασικό τίτλο σπουδών, πτυχίο ψυχολογίας. Γνωρίζει τις βασικές αρχές της και διαθέτει ειδίκευση στον τομέα της αναπτυξιακής ψυχολογίας. Ο τομέας αυτός σχετίζεται με τις δομές της ανάπτυξης που αφορούν τη νοημοσύνη, τις κινητικές λειτουργίες, τη συναισθηματική νοημοσύνη και συμπεριφορά.

Ρόλος παιδοψυχολόγου: α) συμβουλευτικός

β) θεραπευτικός

γ) προληπτικός

δ) παρεμβατικός

## Ψυχοχειρουργός

Ψυχοχειρουργική ονομάζεται η χειρουργική επέμβαση στον εγκέφαλο, ως μέθοδος αποκατάστασης ή θεραπείας διαφόρων ψυχοσωματικών διαταραχών. Η εφαρμογή της είναι απαγορευμένη σε κάποιες χώρες του πλανήτη όπως για παράδειγμα στην

Γερμανία λόγω πιθανών παρενεργειών στην ήδη επιβαρυσμένη ψυχική υγεία των ατόμων που υποβάλλονται σε κάποια επέμβαση.

## Σχέση ψυχικής και συναισθηματικής υγείας με την επαγγελματική σταδιοδρομία

Η καλή ψυχική και συναισθηματική μας υγεία σχετίζονται και με την καλή μας επαγγελματική σταδιοδρομία. Σημαντικό ρόλο παίζουν οι δυνατότητές μας ,δηλαδή τα φυσικά μας προσόντα, οι κλίσεις και τα ταλέντα μας, ώστε να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε στις προδιαγραφές κάποιου επαγγέλματος και να ισορροπήσουμε σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον ψυχικά και συναισθηματικά, που θα μας ικανοποιεί (αυτοεκπλήρωση). Ακόμη, είναι σημαντικές οι ικανότητες και οι δεξιότητες που έχουμε αναπτύξει, μέσω του σχολείου, της τυπικής και όχι μόνο εκπαίδευσης μας. Αυτές θα μας ενισχύσουν να πετύχουμε τους στόχους μας και να αισθανθούμε αυτοπεποίθηση. Τέλος, για να μπορέσουμε να έχω μια επαγγελματική σταδιοδρομία, που θα ανταποκρίνεται στα όνειρα μας και στις πραγματικές μας ανάγκες θα πρέπει να μάθουμε να δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας για να πετύχουμε τους στόχους μας, αλλά και να σεβόμαστε την αφετηρία μας και τη η οικογένεια μας και το κοινωνικό μας περιβάλλον μπορούν να μας προσφέρουν, να αναπτύξουμε με άλλα λόγια την αυτογνωσία μας.

**Πηγές:**

<https://el.wikipedia.org>

<https://www.psychologynow.gr/>

<https://www.psychology.gr/>

<https://www.vimakoino.gr/ψυχική-υγεία/>

<https://www.testpap.com/synaisthimatiki-ygeia-ti-simainei-na-eiste-synaisthimatika-ygieis/>

