

Παραδοτέο 2

Το Mindful Ageing Bootcamp

Υλικό διαμεσολαβητών



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντνακλά τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν." [Αριθμός έργου: 2020-1-UK01-KA204-078841]

Περιγραφή του παραδοτέου

Στόχος

Η δράση αυτή θα περιλαμβάνει την ανάπτυξη και την υλοποίηση "Boot Camps" δύο - τριών ημερών για την ευεξία του νου και του σώματος με στόχο την υποστήριξη των ηλικιωμένων ώστε να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τη σημασία της ψυχικής ευημερίας και πώς να λάβουν μέτρα για να αποτρέψουν την απομόνωση και την εμφάνιση σοβαρότερων προβλημάτων ψυχικής ή/και σωματικής υγείας στο μέλλον.

Βασισμένο στην ιδέα των γυμναστηρίων, το έργο αυτό θα αναπτύξει την ιδέα να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα 2 έως 3 ημερών για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους, ηλικίας 50+, να αναπτύξουν μια θετική στάση απέναντι στη γήρανση και να αναπτύξουν τις γνώσεις τους σχετικά με μια σειρά από παρεμβάσεις "θετικής ψυχολογίας" και τεχνικές ενσυνειδητότητας που μπορούν να τους βοηθήσουν να διατηρήσουν ένα υγιές σώμα και μυαλό μέχρι την τρίτη ηλικία, προλαμβάνοντας πιθανά μελλοντικά προβλήματα υγείας καθώς και προβλήματα όπως η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση.

Ως εκ τούτου, η μεθοδολογία κατάρτισης που θα αναπτυχθεί σε αυτό το αποτέλεσμα, θα επικεντρωθεί στη διερεύνηση μιας σειράς βασικών θεμάτων/ασκήσεων που βασίζονται στη Mindfulness, το διαλογισμό κ.λπ. και μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν και να αναπτύξουν θετική ψυχική ευεξία.

Επιμέρους Στόχοι

Το πρόγραμμα θα είναι σχεδιασμένο ως μάθημα πρόληψης, βοηθώντας τα άτομα ηλικίας 50+ που πλησιάζουν στη συνταξιοδότηση και την τρίτη ηλικία να αποκτήσουν γνώσεις και να ευαισθητοποιηθούν σε εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν να προλάβουν προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης, που εμφανίζονται στην τρίτη ηλικία.

Ως αποτέλεσμα του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοήσουν τις αρχές και τα οφέλη της "Ενεργού Γήρανσης" και της "Γήρανσης με ενσυνειδητότητα".
- Κατανοήσουν πώς ένα υγιές σώμα και μυαλό μπορούν να αποτρέψουν μελλοντικές ασθένειες.

Αποκτήστε πρακτική γνώση των βασικών εργαλείων "θετικής ψυχολογίας" και "ενσυνειδητότητας" που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων. Να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους και μια θετική προσέγγιση της γήρανσης. Να αναπτύξουν δίκτυα υποστήριξης μέσω της καθοδήγησης από ομοτίμους για να διατηρήσουν τα κίνητρα και να αναπτύξουν αποτελεσματικές τεχνικές καθορισμού στόχων.

Η σύμπραξη πιστεύει ότι πρόκειται για ένα καινοτόμο πρόγραμμα τόσο από την άποψη του εύρους του περιεχομένου όσο και από την άποψη της ολιστικής προσέγγισης της κατάρτισης

και της εστίασής του στην προληπτική δράση. Στόχος του προγράμματος είναι να εμπλέξει άτομα ηλικίας 50+ που πλησιάζουν στη συνταξιοδότηση, ώστε να τους υποστηρίξει να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι σε αυτή την επερχόμενη αλλαγή στη ζωή τους και να αρχίσουν να αναλαμβάνουν θετική δράση για να αποτρέψουν την απομόνωσή τους ή την εμφάνιση προβλημάτων υγείας στο μέλλον, μέσω της συμμετοχής σε προληπτικές δραστηριότητες από τώρα. Όσοι έχουν ήδη συνταξιοδοτηθεί θα επωφεληθούν επίσης από το πρόγραμμα.

Στο πλαίσιο αυτού του αποτελέσματος, οι **εταίροι θα αναπτύξουν το εκπαιδευτικό υλικό, θα το εφαρμόσουν πιλοτικά με την ομάδα-στόχο και θα συγκεντρώσουν τα σχόλια προκειμένου να προβούν σε περαιτέρω βελτιώσεις.**

Επιπτώσεις

Οι εταίροι θα επιδιώξουν να προσεγγίσουν άμεσα τουλάχιστον **150 ηλικιωμένους (50+ ετών)**, ιδίως όσους κινδυνεύουν ιδιαίτερα από μοναξιά, κοινωνική απομόνωση, φτώχεια και άλλα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας που σχετίζονται με την ηλικία, μέσω της διεξαγωγής πιλοτικών Bootcamps σε όλες τις χώρες εταίρους (τουλάχιστον **15 συμμετέχοντες ανά χώρα σε κάθε πιλοτικό πρόγραμμα**).

Ο αντίκτυπος θα φανεί επίσης στους οργανισμούς-εταίρους (οι οποίοι θα εκπαιδευτούν για να παραδώσουν το υλικό και θα μπορούν να προσφέρουν τα bootcamps ως μέρος της εκπαίδευσής τους στο μέλλον), καθώς και στους ευρύτερους ενδιαφερόμενους (οι οποίοι θα λάβουν ανατροφοδότηση σχετικά με την επιτυχία των παρεμβάσεων και θα μάθουν περισσότερα για το θέμα). Μακροπρόθεσμα, όταν οι εταίροι συνεχίζουν να προσφέρουν τα bootcamps ως μέρος της εκπαίδευσής τους, ο αντίκτυπος θα συνεχίσει να είναι αισθητός από τα άτομα μελλοντικά. Όποτε είναι δυνατόν, **η παράδοση των bootcamps θα βιντεοσκοπείται προκειμένου να μεταδοθεί αργότερα μέσω του καναλιού του έργου στο YouTube, προκειμένου να διατηρηθεί το πρόγραμμα κατάρτισης του έργου.** Εάν οι εταίροι δεν θεωρούν κατάλληλο να βιντεοσκοπήσουν κατά τη διάρκεια του bootcamp, θα ζητηθεί από τους εκπαιδευτές να ηχογραφήσουν κάποια διαδικτυακά σεμινάρια για μελλοντική χρήση μέσω του καναλιού YouTube του έργου.

Σχέδιο μαθήματος Bootcamp - ΗΜΕΡΑ 1

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Σύντομη περιγραφή
A1: Δραστηριότητες εξοικείωσης	20 λεπτά	Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα και δίνει ένα παράδειγμα. Στη συνέχεια αφήνει τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν με τη σειρά τους το παράδειγμα.
A2: Mindful Audit	20 λεπτά	Σύντομη επεξήγηση του σκοπού του ελέγχου. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες απαντούν σε αυτόν.
A3: Ιστορικό για την ενσυνείδητη γήρανση	10 λεπτά	Σύντομη επεξήγηση του έργου και του ιστορικού του έργου.
A4: Ομαδικός διάλογος	30 λεπτά	Μια σειρά ερωτήσεων για τους συμμετέχοντες προκειμένου να μάθουν περισσότερα για την ενσυνείδητη γήρανση και την ενσυνείδητη γήρανση. Ο συντονιστής διευκολύνει τη συζήτηση και παρουσιάζει τις ερωτήσεις.
A5: Προειδοποιητικά σημάδια κακής ψυχικής υγείας - παρουσίαση	30 λεπτά	Σύντομη παρουσίαση των εννοιών της ευεξίας, της ψυχικής υγείας και των πρώιμων ενδείξεων της επιδείνωσής της. Ομαδική συζήτηση σχετικά με τα διάφορα προειδοποιητικά σημάδια που εντοπίζουν οι συμμετέχοντες για να ελέγξουν την ψυχική τους υγεία.
A6: Πνευματική υγεία - παρουσίαση	30 λεπτά	Εισαγωγή στην πνευματική υγεία και ευεξία και συζήτηση στην ομάδα.
A7: Σχεδιασμός για θετική γήρανση - παρουσίαση και συμβουλές	30 λεπτά	Εισαγωγή στην έννοια της θετικής γήρανσης, μαζί με μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων. Προαιρετική ομαδική συζήτηση.
A8: Επιπτώσεις της γήρανσης	50 λεπτά	Μυϊκή δύναμη, Ισορροπία, Ευλυγισία, Διατροφή, Ύπνος και ξεκούραση, Ευεξία
A9: Ανοιχτός διάλογος για προσωπικές εμπειρίες	50 λεπτά	Η προβολή διαφανειών και η συζήτηση των συμμετεχόντων εναλλάσσονται

A10: Κλείσιμο και ανατροφοδότηση	10 λεπτά	Ανατροφοδότηση και εντυπώσεις από τους συμμετέχοντες και σύντομες πληροφορίες για την ημέρα 2
----------------------------------	----------	---

Σχέδιο μαθήματος Bootcamp - ΗΜΕΡΑ 2

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Σύντομη περιγραφή
A1: Διαλογισμός αναπνοής	5 λεπτά	Μια σύντομη άσκηση διαλογισμού με αναπνοή
A2: World Cafe	60 λεπτά	Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα συζητά διαφορετικές ερωτήσεις.
A3: Εισαγωγή στο διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα	10 λεπτά	Μια σύντομη εξήγηση της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού. Περιγραφή των γενικών ωφελειών της ενσυνειδητότητας και των ωφελειών για την ωριμότερη γενιά
A4: Άσκηση με σταφίδες	5 λεπτά	Μια άσκηση ενσυνειδητότητας που περιλαμβάνει την κατανάλωση ενός μικρού κομματιού φαγητού, π.χ. μιας σταφίδας.
A5: Βαθιά αναπνοή	15 λεπτά	Ο συντονιστής δίνει μερικές συμβουλές και βήματα για μια άσκηση βαθιάς αναπνοής. Στη συνέχεια δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να κάνουν αυτή την άσκηση.
A6: Σάρωση σώματος	15 λεπτά	Ο συντονιστής δίνει μερικές συμβουλές και βήματα για μια άσκηση σάρωσης σώματος. Στη συνέχεια δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να κάνουν αυτή την άσκηση.
A7: Νοητική Χαρτογράφηση	20 λεπτά	Μια σύντομη εξήγηση της χαρτογράφησης του νου μέσω βίντεο και 2 παραδείγματα για το πώς λειτουργεί. Οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν τους χάρτες του μυαλού, αν θέλουν.

A8: Πρωινή Συγγραφή	20 λεπτά	Μια σύντομη εξήγηση του πρωινού ημερολογίου και πώς οι συμμετέχοντες μπορούν να το κάνουν κάθε πρωί. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν το δικό τους πρωινό ημερολόγιο.
A9: Παρακολούθηση διάθεσης	15 λεπτά	Μια πολύ σύντομη εξήγηση για την παρακολούθηση της διάθεσης και παρουσίαση μερικών προτύπων παρακολούθησης διάθεσης.
A10: Διαδραστικά νοητικά παιχνίδια	15 λεπτά	Παραδείγματα απλών παιχνιδιών που βελτιώνουν τη μνήμη.
A11: Νευροπλαστικότητα	15 λεπτά	Μια εξήγηση της νευροπλαστικότητας, συμπεριλαμβανομένων βίντεο και μιας επισκόπησης του τι εννοείται με τον όρο.
A12: Εισαγωγή στο Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP)	10 λεπτά	Επεξήγηση του όρου NLP. Μια σύντομη εισαγωγή στους στόχους του NLP και πώς μπορεί να εφαρμοστεί.
A13: Εισαγωγή στην αναπλαισίωση	5 λεπτά	Μια εξήγηση του όρου 'αναπλαισίωση' του Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού. (NLP). Συμπεριλαμβανομένου ενός παραδείγματος για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
A14: Άσκηση επαναπροσδιορισμού	20 λεπτά	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια αρνητική εμπειρία, σκέψη ή κατάσταση και προσπαθήστε να την αναδιαμορφώσετε σε μια θετική κατάσταση.
A15: Κλείσιμο και ανατροφοδότηση	10 λεπτά	Ανατροφοδότηση και εντυπώσεις από τους συμμετέχοντες

Αναλυτικό περιεχόμενο - ΗΜΕΡΑ 1

Δραστηριότητα 1: Δραστηριότητες εξοικείωσης

Διαφάνεια 7 - Εξηγήστε τη δραστηριότητα και δώστε ένα παράδειγμα με τον εαυτό σας. Προσκαλέστε τον συνάδελφό σας ή/και τους άλλους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας.

Διαφάνεια 8 - Εξηγήστε τη δραστηριότητα και δώστε ένα παράδειγμα από τον εαυτό σας. Προσκαλέστε τον συνάδελφό σας ή/και τους άλλους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας.

Δραστηριότητα 2: Mindful Audit

Διαφάνεια 9 - Δώστε κάποιες εξηγήσεις σχετικά με το σκοπό του ελέγχου. Στη συνέχεια αφήστε τον συμμετέχοντα να απαντήσει μόνος του. Μπορείτε να εξετάσετε μαζί τις ερωτήσεις και να απαντήσετε σε τυχόν σχόλια και ερωτήσεις των συμμετεχόντων.

Δραστηριότητα 3: Υπόβαθρο για την ενσυνείδητη γήρανση

Διαφάνειες 10 έως 12 - Σύνοψη επεξήγηση του έργου και του ιστορικού του έργου.

Απαντήστε σε οποιαδήποτε ερώτηση των συμμετεχόντων.

Δραστηριότητα 4: Ομαδικός διάλογος

Διαφάνεια 13 - Εξηγήστε το σκοπό και τη νοοτροπία του ομαδικού διαλόγου. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν καλά τους στόχους του ομαδικού διαλόγου.

Διαφάνεια 14 - Γνωρίζετε τι είναι η συνειδητή γήρανση; → Πώς θα την ορίζατε;

Προετοιμάστε μια απάντηση για τον εαυτό σας, ώστε να είστε σε θέση να δώσετε ενδείξεις και να απαντήσετε εάν κανένας συμμετέχων δεν μπορεί να δώσει απάντηση.

Διαφάνεια 15 - Γνωρίζετε κάποιες τεχνικές συνειδητής γήρανσης; → Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα;

Εξηγήστε τους ότι θα βρουν πολλά παραδείγματα τεχνικών κατά τη διάρκεια του bootcamp.

Διαφάνεια 16 - Αν έχετε δοκιμάσει ποτέ κάποια από αυτές τις τεχνικές, ποια ήταν η εμπειρία σας από αυτές; → Σας άρεσε; Αισθανθήκατε καλύτερα μετά; Θα το κάνατε ξανά;

Βάλτε τους συμμετέχοντες να αναζητήσουν στην καθημερινή τους ζωή τις στιγμές που θα μπορούσαν να βιώσουν την ενσυνειδητότητα. Η ενσυνειδητότητα δεν διδάσκεται μόνο από τους επαγγελματίες, αλλά είναι και η κατάσταση ενός ειρηνικού νου.

Διαφάνεια 17 - Ερώτηση κλεισίματος: Κατά τη γνώμη σας, ποια είναι τα οφέλη των τεχνικών συνειδητής γήρανσης;

Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναφερθούν σε συγκεκριμένες στιγμές της ζωής τους κατά τις οποίες θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τεχνικές συνειδητής γήρανσης (σοκ, συγκλονιστικά γεγονότα κ.λπ.) ή γενικότερα για την καθημερινή τους ζωή.

Συμβουλές

1. Προσέξτε τις αντιδράσεις στις ερωτήσεις, ώστε να επιτρέψετε σε όλους τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν όταν φαίνεται ότι έχουν κάτι να προσθέσουν στη συζήτηση.
2. Μη διστάσετε να υπενθυμίζετε σε ορισμένους συμμετέχοντες να δώσουν το λόγο σε άλλους, εάν καταλαμβάνουν υπερβολικά μεγάλο μέρος της συζήτησης.

Προσπαθήστε να κάνετε τους συμμετέχοντες να αισθάνονται όσο το δυνατόν πιο άνετα. Δεν υπάρχει λάθος απάντηση, δεν αξιολογούνται οι απαντήσεις τους κ.λπ.

Δραστηριότητα 5: Προειδοποιητικά σημάδια κακής ψυχικής υγείας

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη παρουσίαση του θέματος. Το ακόλουθο περιεχόμενο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί κατά τη διαδικασία της παρουσίασης. Διατίθενται επίσης διαφάνειες.

Διαστάσεις της ευεξίας

Υπάρχουν πέντε κύριες πτυχές της προσωπικής υγείας: η **σωματική, η συναισθηματική, η κοινωνική, η πνευματική και η διανοητική**. Για να θεωρηθεί κανείς "καλά", είναι επιτακτική ανάγκη να μην παραμεληθεί κανένας από αυτούς τους τομείς. Η ευημερία προκύπτει από την ικανότητά μας να κατανοούμε, να αποδεχόμαστε και να ενεργούμε με βάση την ικανότητά μας να ζούμε μια ζωή γεμάτη σκοπό και δέσμευση. Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να αγκαλιάσουμε τις δυνατότητές μας (σωματικές, συναισθηματικές, πνευματικές, διανοητικές, κοινωνικές, περιβαλλοντικές, επαγγελματικές) για να επιδιώξουμε και να βελτιστοποιήσουμε τις δυνατότητες της ζωής.

Σημείωση για τον συντονιστή: Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι στις επόμενες τρεις συνεδρίες θα μιλήσουμε για την **πνευματική και διανοητική ευεξία**.

Διανοητική ευεξία σημαίνει προσπάθεια για καλή ψυχική υγεία, συνεχή διανοητική ανάπτυξη και δημιουργικότητα στη ζωή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συνεχή μάθηση, εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων, βελτίωση των λεκτικών δεξιοτήτων, ενημέρωση για κοινωνικά και πολιτικά θέματα και ανάγνωση βιβλίων, περιοδικών και εφημερίδων.



Επεξήγηση του τροχού ευεξίας

- <https://www.icaa.cc/activeagingandwellness/wellness.htm>

Ψυχική υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η ψυχική υγεία είναι "μια κατάσταση ευημερίας στην οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις συνήθεις πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του".

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε. Βοηθά επίσης στον καθορισμό του τρόπου με τον οποίο διαχειριζόμαστε το άγχος, σχετιζόμαστε με τους άλλους και κάνουμε υγιείς επιλογές (CDC).

Αν και οι όροι χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά, η κακή ψυχική υγεία και η ψυχική ασθένεια δεν είναι το ίδιο. Ένα άτομο μπορεί να βιώνει κακή ψυχική υγεία και να μην έχει διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια. Ομοίως, ένα άτομο που έχει διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια μπορεί να βιώνει περιόδους θετικής σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας.

Στοιχεία για την ψυχική υγεία

- Τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές πεθαίνουν 10 έως 20 χρόνια νωρίτερα από τον γενικό πληθυσμό ([πηγή](#)).

- Η κατάθλιψη είναι μια συχνή ψυχική διαταραχή. Σε παγκόσμιο επίπεδο, εκτιμάται ότι το 5,0% των ενηλίκων πάσχει από κατάθλιψη.
- Η παγκόσμια οικονομία χάνει περίπου 1 τρισεκατομμύριο δολάρια ΗΠΑ ετησίως σε παραγωγικότητα λόγω της κατάθλιψης και του άγχους.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν με ψυχικές ασθένειες ζουν μια παραγωγική ζωή παρά τις προκλήσεις τους
- Η κατάθλιψη είναι η κύρια αιτία αναπηρίας παγκοσμίως (Πηγή: [ΠΟΥ](#))

Σημείωση για τον συντονιστή.

Προσθέστε άλλα γεγονότα και στατιστικά στοιχεία από τη χώρα σας.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία

- Μοναξιά και απομόνωση
- Οικονομικά - ανεργία και συνταξιοδότηση
- Στρες
- Στάδια της ζωής
- Κακή σωματική υγεία

Πρόσθετοι πόροι για τον συντονιστή:

- <https://www.thinkmentalhealthwa.com.au/supporting-my-mental-health/factors-that-can-affect-your-mental-health/>
- <https://canwetalk.ca/about-mental-illness/factors-affecting-mental-health/>

Πρόληψη και προώθηση

Οι όροι προαγωγή και πρόληψη της ψυχικής υγείας συχνά συγχέονται. Ως προαγωγή ορίζεται η παρέμβαση για τη βελτιστοποίηση της θετικής ψυχικής υγείας μέσω της αντιμετώπισης των καθοριστικών παραγόντων της θετικής ψυχικής υγείας (δηλαδή των

προστατευτικών παραγόντων) πριν από τον εντοπισμό ενός συγκεκριμένου προβλήματος ψυχικής υγείας, με απώτερο στόχο τη βελτίωση της θετικής ψυχικής υγείας του πληθυσμού.

Η πρόληψη της ψυχικής υγείας ορίζεται ως η παρέμβαση για την ελαχιστοποίηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας (δηλαδή των παραγόντων κινδύνου) μέσω της αντιμετώπισης των καθοριστικών παραγόντων των προβλημάτων ψυχικής υγείας πριν εντοπιστεί ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ψυχικής υγείας στο άτομο, την ομάδα ή τον πληθυσμό εστίασης με απώτερο στόχο τη μείωση του αριθμού των μελλοντικών προβλημάτων ψυχικής υγείας στον πληθυσμό.

Πρώιμα σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας:

- Αλλαγές στην όρεξη.
- Δυσκολία στον ύπνο ή πολύς ύπνος.
- Αισθάνεστε μουδιασμένοι ή ανίκανοι να βιώσετε συναισθήματα.
- Αδυναμία και απελπισία.
- Σοβαρές διακυμάνσεις της διάθεσης.
- Αισθάνεστε λιγότερο ενδιαφέρον για τις καθημερινές δραστηριότητες.
- Επίμονες σκέψεις που δεν μπορείτε να ησυχάσετε.
- Προβλήματα στις σχέσεις σας, όπως αυξημένοι καβγάδες ή φωνές.

Nine signs of mental illness

healthdirect

What are the symptoms of a mental illness? If a friend or loved one doesn't seem themselves, how do you spot the difference between a bad mood and something more serious?



If you think there is an immediate risk of suicide or self harm, dial triple zero (000)

If you're concerned about a friend or loved one, ask them how you can help. The first step for them should be to see a doctor or other healthcare professional.

Συμβουλές και δραστηριότητες για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας σε μεγαλύτερη ηλικία:

1. **Παίξτε νοητικά παιχνίδια** - ο εγκέφαλος χρειάζεται διέγερση για να παραμείνει σε εγρήγορση και να αποφύγει τη γνωστική παρακμή. Κάθε δραστηριότητα που κρατά το μυαλό απασχολημένο και εργάζεται για την επίλυση προβλημάτων συμβάλλει στην υγεία του εγκεφάλου:
 - Ανάγνωση και γραφή
 - Εκμάθηση μιας νέας γλώσσας
 - Παίζοντας ένα μουσικό όργανο
 - Παίζοντας παζλ και επιτραπέζια παιχνίδια.
2. **Σωματικές ασκήσεις** - πολυάριθμες έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι ασκήσεις χαμηλής έντασης μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να παραμείνουν υγιείς και να προλάβουν τον κίνδυνο κοινών ασθενειών, όπως τα κατάγματα και οι πόνοι στις αρθρώσεις, και να βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ασκήσεων χαμηλής έντασης
 - Ασκήσεις στο σπίτι – σε [καθιστή θέση](#), για [δύναμη](#), [ευλυγισία](#), [ισορροπία](#).
 - Περπάτημα. Το περπάτημα είναι μακράν η πιο δημοφιλής άσκηση χαμηλής έντασης.
 - Χορός
 - Ποδηλασία.

- Κολύμβηση.
- **Σκανδιναβικό περπάτημα** - Το σκανδιναβικό περπάτημα είναι μια φινλανδικής προέλευσης εκδοχή του περπατήματος για όλο το σώμα που μπορεί να γίνει και από μη αθλητές ως φυσική δραστηριότητα που προάγει την υγεία όσο και από αθλητές ως άθλημα. Η δραστηριότητα εκτελείται με ειδικά σχεδιασμένα μπαστούνια περπατήματος παρόμοια με τα μπαστούνια του σκι.
- Περιποίηση μονοπατιών ή παιδικών χαρών για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.
- Γιόγκα.

3. Κοινωνικοποιηθείτε και παραμείνετε συνδεδεμένοι με τους φίλους σας.

4. **Νέο χόμπι** - Είναι πολύ σημαντικό να παραμένετε δραστήριοι μετά τη συνταξιοδότηση. Η εκμάθηση νέων χόμπι βοηθά στην αύξηση της νευροπλαστικότητας του εγκεφάλου. Με τη δημιουργία νέων συνδέσεων στον εγκέφαλο, τα άτομα αποκτούν αυξημένη αίσθηση του ανήκειν, βελτιώνοντας έτσι την ψυχική τους υγεία.
5. **Ο εθελοντισμός** για έναν σκοπό ή οργανισμό μπορεί να είναι μια ικανοποιητική εμπειρία σε οποιαδήποτε ηλικία.
6. **Η φροντίδα ενός κατοικίδιου ζώου** αποδεδειγμένα μειώνει την αρτηριακή πίεση, μειώνει τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης.

Πρόσθετοι πόροι για τον συντονιστή:

- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/easy-low-impact-exercises/>
- <https://salmonhealth.com/blog/senior-mental-health/>
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/the-thinking-on-brain-games#:~:text=To%20περισσότερο%20πνευματικό%20αποδεικτικό%20είναι,το%20November%202016%20International%20Psychogeriatrics>

Δείτε αυτό το βίντεο με συμβουλές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων.

https://youtu.be/vnL4BxI0_Xs

Αυτοαξιολόγηση της ψυχικής σας υγείας

Η Mental Health America έχει αναπτύξει ένα διαδικτυακό εργαλείο διαλογής για να διαπιστώνεται εύκολα αν ένα άτομο παρουσιάζει συμπτώματα μιας κατάστασης ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη ή άγχος, διπολική διαταραχή κ.λπ.

Σημείωση για τον συντονιστή. Μπορείτε να κάνετε τα τεστ εδώ στα αγγλικά. Ο πόρος είναι διαθέσιμος εδώ: <https://screening.mhanational.org/screening-tools/>

Μπορείτε να παρουσιάσετε το τεστ στους συμμετέχοντες ή να προσαρμόσετε ένα από τα τεστ στη δική σας γλώσσα και να το παρουσιάσετε στους συμμετέχοντες. Μπορείτε να το συζητήσετε στη συνέχεια.

Γενικές σημειώσεις για τον συντονιστή: Περιορίστε την παρουσίαση σε 15 - 20 λεπτά. Χρησιμοποιήστε τις διαφάνειες του PowerPoint που παρέχονται μαζί με τις σημειώσεις που περιλαμβάνονται στις διαφάνειες. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να συμπεριλάβετε κάποιες πηγές και συνδέσμους προς οργανώσεις που μπορούν να βοηθήσουν όσους πλήττονται από προβλήματα ψυχικής υγείας στη χώρα σας.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο συντονιστής ανοίγει μια σύντομη συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με το θέμα της ψυχικής υγείας και ποια θα μπορούσαν να είναι τα προειδοποιητικά σημάδια με βάση την εμπειρία τους. Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την καθοδήγηση της συζήτησης. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις για να ξεκινήσουν οι συζητήσεις:

- Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν τα άτομα της ηλικίας σας στην κοινότητά σας;
- Πώς αντιμετωπίζουν τα πιο συνηθισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. κατάθλιψη, άγχος κ.λπ.);
- Πώς προβλέπετε και σχεδιάζετε να αντιμετωπίσετε πιθανά προβλήματα ψυχικής υγείας μετά τη συνταξιοδότησή σας;
- Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια κακής ψυχικής υγείας; Μοιραστείτε τις γνώσεις και την εμπειρία σας.

Σημείωση για τον συντονιστή.

Οι συντονιστές θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να βρουν αυτή τη συζήτηση δύσκολη και θα πρέπει να γνωρίζουν ότι ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να μην θέλουν να συνεισφέρουν στη συζήτηση. Είναι σημαντικό να γνωστοποιήσετε στους συμμετέχοντες ότι δεν είναι υποχρεωμένοι να συνεισφέρουν αν αισθάνονται άβολα. Επίσης, περιγράψτε διεξοδικά τι εννοείται με τον όρο προβλήματα/προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. να μη μιλάμε για σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας κ.λπ.). Χρησιμοποιήστε ένα flipchart για να καταγράψετε τα πιο σημαντικά σημεία της συζήτησης; Καταγράψτε τις πιο συνηθισμένες καταστάσεις ψυχικής υγείας και τα προειδοποιητικά σημάδια. Φυλάξτε το flipchart για μελλοντική αναφορά. Κάντε μια περίληψη στο τέλος της συζήτησης. **Περιορίστε τη συζήτηση σε όχι περισσότερα από 15 λεπτά.**

Δραστηριότητα 6: Πνευματική υγεία

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη παρουσίαση του θέματος. Το ακόλουθο περιεχόμενο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί κατά τη διαδικασία της παρουσίασης. Επίσης, υπάρχουν διαθέσιμες διαφάνειες.

Τι είναι το πνεύμα;

Σύννεφο λέξεων

ζωτική αρχή, ζωτική δύναμη, υπερφυσικό ον, μη φυσική οντότητα, φάντασμα, νεράιδα, άγγελος, νους

Σημείωση για τον συντονιστή.

Μπορείτε να φτιάξετε ένα σύννεφο λέξεων με [δωρεάν online λογισμικό](#) χρησιμοποιώντας μια λέξη στη γλώσσα σας για να δώσετε διαφορετικές λέξεις και έννοιες του πνεύματος της λέξης.

Διαφορά μεταξύ ψυχής και πνεύματος

Η κύρια διαφορά μεταξύ ψυχής και πνεύματος είναι ότι η ψυχή είναι το πνευματικό μέρος που κουβαλάμε μετά το θάνατό μας, ενώ το πνεύμα μπορεί να αναφέρεται σε μια μη ανθρώπινη οντότητα. Επομένως, παρόλο που το πνεύμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναφερθεί σε ένα υπερφυσικό ον, η ψυχή μπορεί να αναφέρεται μόνο στην πνευματικότητα του ατόμου.

Το λεξικό του Cambridge δίνει τον ακόλουθο ορισμό στη "λέξη" πνεύμα:

"Τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου που θεωρούνται ξεχωριστά από το σώμα και που πολλές θρησκείες πιστεύουν ότι συνεχίζουν να υπάρχουν και μετά το θάνατο του σώματος"

Διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για τους όρους "Πνεύμα" και "πνευματικότητα".

- **Οι Μαορί** ανέκαθεν αναγνώριζαν τη σημασία της wairua (πνευματικότητας) για την ευημερία και την καλή υγεία γενικότερα, και αυτό ισχύει πραγματικά για όλους τους ανθρώπους.
- **Μέσα στον πρώιμο χριστιανισμό**, ο όρος "πνεύμα" χρησιμοποιήθηκε για να αναφερθεί σε μια ζωή προσανατολισμένη προς το Άγιο Πνεύμα και διευρύνθηκε κατά τον Ύστερο Μεσαίωνα για να συμπεριλάβει τις νοητικές πτυχές της ζωής.
- **Η πνευματικότητα στον Ιουδαϊσμό** περιλαμβάνει πρακτικές εβραϊκής ηθικής, εβραϊκής προσευχής, εβραϊκού διαλογισμού κ.λπ.
- **Ο εσωτερικός πνευματικός αγώνας και ο εξωτερικός σωματικός αγώνας** είναι δύο κοινά αποδεκτές έννοιες της **αραβικής λέξης τζιχάντ**. Το "μεγαλύτερο τζιχάντ" είναι ο εσωτερικός αγώνας του πιστού για την εκπλήρωση των θρησκευτικών του καθηκόντων.

- **Οι βουδιστικές πρακτικές** είναι γνωστές ως Bhavana, που κυριολεκτικά σημαίνει "ανάπτυξη" ή "καλλιέργεια" ή "παραγωγή" με την έννοια του "καλέσματος σε ύπαρξη".

Σημείωση για τον συντονιστή.

Μπορείτε να δώσετε περισσότερα παραδείγματα για το "πνεύμα" και την "πνευματικότητα".

Πνευματική υγεία

Ξεκινήστε δίνοντας έναν ορισμό της πνευματικής υγείας. Συνδεθείτε με τον τροχό ευεξίας από τη δραστηριότητα 1. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τους ορισμούς που παρέχονται παρακάτω ή να παρουσιάσετε τους δικούς σας, με βάση τις γνώσεις και την εμπειρία σας.

"Η πνευματική υγεία είναι μια αφηρημένη, δύσκολα προσδιορίσιμη έννοια και περιλαμβάνει την αίσθηση του νοήματος της ζωής, της ελπίδας και της ειρήνης. Ένας συγκεκριμένος ορισμός δεν συνοψίζει πλήρως την πνευματική υγεία".

"Η πνευματική υγεία περιλαμβάνει μια στοχευμένη ζωή, την υπέρβαση και την πραγμάτωση των διαφόρων διαστάσεων και ικανοτήτων των ανθρώπινων όντων. Η πνευματική υγεία δημιουργεί μια ισορροπία μεταξύ των σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πτυχών της ανθρώπινης ζωής".

Το πνεύμα ή η πνευματικότητα ενός ατόμου είναι δύσκολο να οριστεί, αλλά σε γενικές γραμμές είναι το μη φυσικό μέρος ενός ατόμου, είναι η πηγή των συναισθημάτων μας, του χαρακτήρα μας και ακόμη και της ψυχής μας.

Πνευματική ευεξία σημαίνει να είσαι συνδεδεμένος με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό σου και να έχεις ένα σύνολο αξιών, αρχών, ηθικών αρχών και πεποιθήσεων που παρέχουν μια αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή, και στη συνέχεια να χρησιμοποιείς αυτές τις αρχές για να καθοδηγείς τις πράξεις σου.

Πώς να το πετύχετε;

Η πνευματική υγεία δεν είναι μια προσέγγιση "ενός μεγέθους για όλους".

Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες που μπορείτε να ασκήσετε στη διαδικασία:

- Ασκήσεις Mindfulness
- Διαλογισμός
- Γιόγκα
- Θρησκευτική προσευχή
- Να αφιερώνετε χρόνο για να σκεφτείτε το νόημα της ζωής
- Να υπηρετείτε την κοινότητά σας, να περνάτε χρόνο στη φύση, να εκτιμάτε τη μουσική και τις τέχνες
- Βιώνοντας τη φύση
- Εθελοντισμός και βοήθεια προς τους άλλους
- Να συναισθάνεστε τις ανησυχίες των άλλων και να κάνετε το καλό

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

- <https://www.lhsfna.org/spiritual-wellness-what-is-your-meaning-and-purpose/>
- <https://www.wikihow.com/Maintain-Good-Spiritual-Health>

Πρόσθετοι πόροι για τον συντονιστή:

- <https://www.wespath.org/health-well-being/health-well-being-resources/spiritual-well-being>

<https://www.wespath.org/health-well-being/health-well-being-resources/spiritual-well-being/the-basics-what-is-spiritual-health>

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να αξιολογήσουν τη δική τους πνευματική ευεξία και υγεία απαντώντας με λίγες μόνο λέξεις στις παρακάτω ερωτήσεις. Δώστε τους 5 λεπτά για να ολοκληρώσουν την άσκηση.

- Τι δίνει νόημα και σκοπό στη ζωή σας;
- Τι σας δίνει ελπίδα;
- Πώς περνάτε τις δύσκολες στιγμές; Πού βρίσκετε παρηγοριά;
- Είστε ανεκτικοί με τις απόψεις των άλλων ανθρώπων για θέματα ζωής;
- Προσπαθείτε να διευρύνετε την ευαισθητοποίησή σας για τις διαφορετικές εθνικές, φυλετικές και θρησκευτικές ομάδες;
- Βρίσκετε χρόνο για χαλάρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας σας;
- Οι αξίες σας καθοδηγούν τις αποφάσεις και τις ενέργειές σας;
- Τι σας κάνει να αισθάνεστε πιο ολοκληρωμένοι;
- Πού βρίσκετε τη μεγαλύτερη εσωτερική δύναμη;

Ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους, αν αισθάνονται άνετα. Συζητήστε μέσα στην ομάδα.

Δραστηριότητα 7: Σχεδιασμός για θετική γήρανση - παρουσίαση και συμβουλές

Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη παρουσίαση του θέματος. Το ακόλουθο περιεχόμενο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί κατά τη διαδικασία της παρουσίασης. Διατίθενται επίσης διαφάνειες.

Ξεκινήστε με ένα απόσπασμα

"Η ηλικία είναι αυστηρά μια υπόθεση του μυαλού πάνω από την ύλη. Αν δεν σε νοιάζει, δεν έχει σημασία".

Jack Benny, New York Times (1974)

"Τα γηρατειά είναι όπως όλα τα άλλα. Για να τα καταφέρεις, πρέπει να ξεκινήσεις από μικρός".

Θεόδωρος Ρούσβελτ

Τι είναι η θετική γήρανση;

Η Αυστραλιανή Ψυχολογική Εταιρεία (APS) ορίζει τη θετική γήρανση ως: "η διαδικασία της διατήρησης μιας θετικής στάσης, του να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου, της διατήρησης της φυσικής κατάστασης και της υγείας σου και της πλήρους συμμετοχής στη ζωή καθώς γερνάς".

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η θετική γήρανση αναφέρεται στη "διαδικασία ανάπτυξης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας που επιτρέπει την ευημερία στην τρίτη ηλικία".

Πώς σχετίζεται αυτό με τον τροχό ευεξίας που παρουσιάστηκε στις προηγούμενες δραστηριότητες; Η θετική γήρανση είναι αποτέλεσμα **σωματικής, συναισθηματικής/διανοητικής, κοινωνικής, πνευματικής, επαγγελματικής/επαγγελματικής, περιβαλλοντικής και οικονομικής ευεξίας**. Εάν ένας από αυτούς τους τομείς ευεξίας παραμεληθεί, τότε είναι πιθανό να επηρεαστεί η ευεξία σε άλλους τομείς.

Σχεδιασμός για θετική γήρανση - συμβουλές και κόλπα

Οι στρατηγικές θετικής γήρανσης προσφέρουν εξαιρετικές ιδέες για τους ηλικιωμένους ενήλικες σχετικά με το πώς να είναι επιτυχημένοι και υγιείς στην τρίτη ηλικία. Ωστόσο, η βάση για να επιτευχθεί αυτό είναι η προσωπική στάση του καθενός απέναντι στη γήρανση. Η εφαρμογή ορισμένων από αυτές τις δραστηριότητες θα μπορούσε να σας βοηθήσει να αλλάξετε τη στάση σας απέναντι στη γήρανση με θετικό τρόπο. Μπορείτε να ξεκινήσετε επιλέγοντας μία ή δύο και να προχωρήσετε περαιτέρω μόλις το μυαλό, το σώμα και η ψυχή σας προσαρμοστούν.

- Γήρανση με καλή συμπεριφορά

Η [ιρλανδική διαχρονική μελέτη για τη γήρανση \(TILDA\)](#) διαπίστωσε ότι η στάση σχετίζεται άμεσα με τη γήρανση. Οι ηλικιωμένοι ενήλικες με αρνητική στάση απέναντι στη γήρανση είχαν βραδύτερη ταχύτητα βάδισης και χειρότερες γνωστικές ικανότητες δύο χρόνια αργότερα, σε σύγκριση με τους ηλικιωμένους ενήλικες με θετικότερη στάση απέναντι στη γήρανση. Αυτό ίσχυε ακόμη και μετά την συνεκτίμηση των φαρμάκων των συμμετεχόντων, της διάθεσης, των συνθηκών ζωής τους και άλλων αλλαγών στην υγεία που είχαν συμβεί κατά την ίδια διετή περίοδο. Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι που ζουν μια ζωή την οποία εκτιμούν δεν μετανιώνουν ποτέ, δεν είναι άκαμπτοι και δεν ανησυχούν.

- Γήρανση με σκοπό

Οι άνθρωποι γερνούν καλύτερα αν έχουν έναν σκοπό στη ζωή τους. Υπάρχουν ειδικοί που πιστεύουν ότι το να γερνάμε με σκοπό σημαίνει να βρίσκουμε εναλλακτικές λύσεις για τα

γηροκομεία, να είμαστε ενεργοί και να συμμετέχουμε στις κοινότητές μας και να συνεισφέρουμε σε πράγματα μεγαλύτερα από τον εαυτό μας. Το να μοιράζεστε θετικές εμπειρίες, δεξιότητες και γνώσεις με τη νεότερη γενιά θα σας έδινε σκοπό. Μελέτες δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι αυξάνουν τη διάρκεια ζωής τους όταν συνεισφέρουν περισσότερο.

- **Να είστε κοινωνικοί**

Η απομόνωση οδηγεί σε κακή ψυχική υγεία. Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη συνολική υγεία καθώς οι άνθρωποι γερνούν. Το να περνάτε χρόνο με φίλους και μέλη της οικογένειας μπορεί να ενισχύσει την ποιότητα ζωής, συμπεριλαμβανομένης τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Για τους συνταξιούχους, οι κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να μειωθούν λόγω της μειωμένης επαφής με συγγενείς, φίλους, συναδέλφους στην εργασία κ.λπ. Η απώλεια αυτή έχει άμεσο αντίκτυπο τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική ευεξία του ατόμου. Αντίθετα, η κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη και τη μακροζωία, καθώς μειώνει το άγχος και την απομόνωση. Καλλιεργήστε το δίκτυό σας και διατηρήστε τις κοινωνικές σας σχέσεις.

- **Να ανακαλύπτετε και να μαθαίνετε πάντα νέα πράγματα**

Υπάρχει λόγος που οι ειδικοί την αποκαλούν δια βίου μάθηση. Κρατάει το μυαλό σας απασχολημένο και σας επιτρέπει να δημιουργείτε σχέσεις. Μια μελέτη εξέτασε ενήλικες ηλικίας 58 έως 86 ετών που παρακολούθησαν τρία έως πέντε νέα μαθήματα για 3 μήνες. Αυξήθηκαν οι νοητικές τους ικανότητες στο επίπεδο ατόμων 30 χρόνια νεότερων μετά από μόλις ενάμιση μήνα¹. Διαβάστε αυτό το [άρθρο](#) σχετικά με τη μάθηση μετά τα 60 για να πάρετε μερικές εμπνευσμένες ιδέες και γεγονότα.

- **Αφιερώστε χρόνο και εμπλέξτε τη νέα γενιά**

Η σύνδεση με διαγενεακά προγράμματα αποδεδειγμένα ενεργοποιεί τους ηλικιωμένους και βελτιώνει την αίσθηση του σκοπού τους, ιδίως όταν μοιράζονται τις εμπειρίες και τις δεξιότητές τους. Μια τέτοια αλληλεπίδραση μειώνει το αίσθημα απομόνωσης και κατάθλιψης. Από την άλλη πλευρά, οι ηλικιωμένοι ενήλικες μπορούν να αποκτήσουν πολλές νέες δεξιότητες από τη νεότερη γενιά. Οι διαγενεακές αλληλεπιδράσεις είναι ευεργετικές για την καταπολέμηση αρνητικών στερεοτύπων, όπως ο ηλικιακός ρατσισμός, μεταξύ της νεότερης γενιάς. Τελικά, είναι πραγματικά μια αμοιβαία επωφελής εμπειρία.

- **Μείνετε δραστήριοι**

Παραμείνετε σωματικά δραστήριοι κάνοντας τουλάχιστον 30 λεπτά κίνησης ή άσκησης κάθε μέρα. Στη δραστηριότητα 1 μοιραστήκαμε μερικές συμβουλές και δραστηριότητες για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας σε μεγαλύτερη ηλικία.

Άλλοι πόροι (προαιρετικά)

Η ηθοποιός Τζέιν Φόντα μοιράζεται την άποψή της για αυτό που η ίδια και οι ερευνητές αποκαλούν πλέον [Τρίτη Πράξη](#). Προσφέρει μια νέα μεταφορά για τη γήρανση - μια σκάλα.

¹ <https://www.webmd.com/healthy-aging/learning-after-60>

Το ανθρώπινο πνεύμα εξελίσσεται προς τα πάνω σαν να ανεβαίνει μια σκάλα. **Δείτε το βίντεο εδώ:** https://youtu.be/IHyR7p6_hn0

Οι μπλε ζώνες

Υπάρχουν πέντε μέρη στον κόσμο όπου οι άνθρωποι ζουν περισσότερο από οπουδήποτε αλλού. Γνωστές ως [Γαλάζιες Ζώνες](#), περιλαμβάνουν την Ικαρία στην Ελλάδα, τη Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια, τη Σαρδηνία στην Ιταλία, την Οκινάουα στην Ιαπωνία και τη Νικόγια στην Κόστα Ρίκα. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι σε αυτές τις περιοχές ζουν πολλοί εκατοντάρηδες. Μελέτησαν τις συνήθειες του τρόπου ζωής τους και διαπίστωσαν ότι παρόλο που οι κάτοικοι των μπλε ζωνών ζουν σε πολύ διαφορετικά μέρη του κόσμου, εντούτοις έχουν αρκετά κοινά σημεία που οδηγούν σε μεγαλύτερη, υγιέστερη και πιο ευτυχισμένη ζωή. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα από αυτά στο άρθρο εδώ: <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>

Το πρόγραμμα Happiness India

Το Happiness India Project (HIP) προωθεί την καθημερινή ευτυχία μέσω επιστημονικά τεκμηριωμένων άρθρων και εργαστηρίων. Στην έκδοσή τους "[Θετική γήρανση: 7 πράγματα που πρέπει να κάνετε για να γεράσετε με χάρη](#)" προωθούν την έννοια της γήρανσης με χάρη που σχετίζεται με τη θετική ή υγιή γήρανση. Επίσης, υπάρχουν πολλά ενδιαφέροντα άρθρα και σεμινάρια για την ενσυνειδητότητα και τον στωικισμό - Φιλοσοφία ως τρόπος ζωής.

Σημείωση για τον συντονιστή:

- Συζητήστε αυτές τις συμβουλές με την ομάδα. Ζητήστε τους να μοιραστούν τις σκέψεις και τις προοπτικές τους σχετικά με τη θετική γήρανση. Ζητήστε από ορισμένους συμμετέχοντες να μοιραστούν το προσωπικό τους σχέδιο για τη θετική γήρανση.

Πρόσθετες πηγές για το θέμα:

- <https://positivepsychology.com/positive-aging/>
- <https://wingatehealthcare.com/10-tips-for-positive-aging/>
- <https://www.bluezones.com/about/history/>
- <https://eldercarealliance.org/blog/importance-of-socialization-in-aging/>
- <https://blog.thegoodmangroup.com/benefits-of-intergenerational-programs>
- <https://happyproject.in/understanding-mindfulness/>
- <https://extension.sdstate.edu/tags/aging-well>

<https://umatter.princeton.edu/sites/umatter/files/media/princeton-umatter-wellness-self-assessment.pdf>

Δραστηριότητα 8: Επιπτώσεις της γήρανσης

1. Μυϊκή δύναμη

- **Σαρκοπενία:** Η μυϊκή μάζα μειώνεται κατά περίπου 1% ετησίως μετά την ηλικία των 50 ετών.
- Η μυϊκή δύναμη και ισχύς (η ικανότητα γρήγορης απόδοσης) μειώνεται περισσότερο από τη μυϊκή μάζα.
- Κατά τη διάρκεια της κατάκλισης, η μυϊκή δύναμη μπορεί να μειωθεί κατά 5% / ημέρα κατά την 1η εβδομάδα, εάν το περιθώριο ασφαλείας είναι ανεπαρκές, οι συνέπειες είναι θανατηφόρες.
- Μειονεκτήματα της σαρκοπενίας: μειωμένη λειτουργικότητα και αναπηρία, μειωμένη ενεργειακή δαπάνη, αυξημένο σωματικό λίπος και σπλαχνικό λίπος, δυσλιπιδαιμία, αντίσταση στην ινσουλίνη, αυξημένος κίνδυνος οστεοπόρωσης, μειωμένο πρωτεϊνικό απόθεμα, μειωμένη ανοχή στο κρύο και αυξημένος κίνδυνος του συνδρόμου ευθραυστότητας.
- Η καλή αντοχή των μυών του σώματος υποστηρίζει την υγεία της πλάτης. Η ελλιπής αντοχή των μυών του σώματος αυξάνει τη μυϊκή κόπωση, η οποία εξασθενεί τον έλεγχο της στάσης του σώματος. Αυτό προδιαθέτει σε τραυματισμούς της πλάτης, οι οποίοι συχνά συμβαίνουν προς το τέλος μιας βάρδιας.
- Η διατήρηση της μυϊκής δύναμης είναι επίσης σημαντική για την υγεία και τη λειτουργία των αρθρώσεων. Η πιο σημαντική υποστήριξη για τις αρθρώσεις είναι η μυϊκή δραστηριότητα των μυών που τις περιβάλλουν.
- Για να διατηρηθεί η κινητικότητα και να αποφευχθούν οι πτώσεις, είναι σημαντικό να μπορείτε να παράγετε γρήγορα μυϊκή εργασία (για παράδειγμα, διορθωτική κίνηση).
- Η απώλεια της μυϊκής μάζας είναι η κύρια αιτία της μειωμένης σωματικής λειτουργίας στην τρίτη ηλικία.
- Οι άνδρες έχουν μεγαλύτερους μύες και περισσότερη δύναμη από τις γυναίκες. Η μυϊκή αδυναμία αποτελεί ιδιαίτερο πρόβλημα για τις γυναίκες άνω των 40 ετών.
- Οι αλλαγές στην ορμονική λειτουργία κατά την εμμηνόπαυση επιταχύνουν τη μείωση της μυϊκής δύναμης στις γυναίκες.
- Προκειμένου να διατηρηθεί η ικανότητα άσκησης και λειτουργίας, είναι απαραίτητο να κινείστε και κυρίως να φροντίζετε για την προπόνηση μυϊκής δύναμης. Η δύναμη και η αντοχή των μυών μπορούν να ασκηθούν με πολλούς τρόπους και σε κάθε ηλικία.
- Η μυϊκή δύναμη αυξάνεται με τακτική (τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα) ανοδική προπόνηση (σταδιακή αύξηση της αντίστασης, αύξηση των επαναλήψεων στη σειρά, αύξηση του αριθμού των ασκήσεων).
- Καθώς η αποτελεσματικότητα της άσκησης αυξάνεται, συνιστάται να αφήνετε τους μύς να ανακάμψουν για τουλάχιστον 48 ώρες πριν από την επόμενη άσκηση.
- Μετά από λίγες μόνο εβδομάδες μυϊκής προπόνησης, η δύναμή σας θα αυξηθεί.
- Η αύξηση της δύναμης λόγω της αύξησης της μυϊκής μάζας είναι σημαντική μόνο μετά από 6-8 εβδομάδες προπόνησης μυϊκής δύναμης. Η δομική αντοχή των συνδετικών ιστών (τένοντες, σύνδεσμοι, κάμψεις, μυϊκές μεμβράνες) αυξάνεται

επίσης. Για έναν αρχάριο, η μυϊκή δύναμη αυξάνεται κατά 20-40% σε μισό χρόνο με άσκηση δύο φορές την εβδομάδα.

- Η προπόνηση στο γυμναστήριο είναι μια αποτελεσματική και ασφαλής μορφή προπόνησης. Ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσετε την προπόνηση των μυών.
- Το γυμναστήριο δεν είναι η μόνη επιλογή για άσκηση. Μπορείτε να εξασκηθείτε αποτελεσματικά, για παράδειγμα, στο σπίτι.
- Ένας αρχάριος θα πρέπει να επικεντρωθεί στην εκμάθηση των σωστών τεχνικών για να αποφύγει να τραυματιστεί.
- Η αερόβια προθέρμανση προηγείται της ασφαλούς μυϊκής προπόνησης. Η προθέρμανση μπορεί να περιλαμβάνει, για παράδειγμα, περπάτημα, ποδήλατο γυμναστικής και ασκήσεις χωρίς αντίσταση.

Συμβουλές για μυϊκή προπόνηση:

- ✓ Προσπαθήστε να προπονείστε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα
- ✓ Για αρχάριους ένα σετ από κάθε κίνηση. Σε ένα σετ θα πρέπει να υπάρχουν 8-12 επαναλήψεις.

2. Υπόλοιπο

- Ο έλεγχος της ισορροπίας αναφέρεται στην ικανότητα διατήρησης μιας θέσης ενώ κάθεστε, στέκεστε ή κινείστε.
- Η διατήρηση της ισορροπίας είναι σημαντική για την πρόληψη πτώσεων και ατυχημάτων. Αποτελεί επίσης προϋπόθεση για ποικίλες ευκαιρίες για δραστηριότητες και άσκηση.
- Η ισορροπία μπορεί να βελτιωθεί, ιδίως με προγράμματα που απαιτούν δυναμική διαχείριση της ισορροπίας, όπως το Τάι Τσι, η γιόγκα, ο χορός μπαλέτου και διάφορες κινητικές προκλήσεις και περιβάλλοντα με προκλήσεις ισορροπίας.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ισορροπία:

- ✓ Όργανο ισορροπίας
- ✓ Αλκοόλ
- ✓ Φάρμακα
- ✓ Περιβάλλον
- ✓ Φως

- ✓ Υποδήματα
- ✓ Διατροφή
- ✓ Κεντρικό νευρικό σύστημα
- ✓ Αίσθηση της όρασης και της αφής
- ✓ Φόβος της πτώσης
- ✓ Μυϊκή δύναμη
- ✓ Κατάσταση κόπωσης

3. **Ευλυγισία**

- Η κινητικότητα και η ευελιξία περιγράφουν το μέγιστο δυνατό εύρος κίνησης των αρθρώσεων και την αντίσταση των μυών και των τενόντων σε αυτό το εύρος κίνησης. Η κινητικότητα καθορίζεται εν μέρει από την κληρονομικότητα.
- Η κινητικότητα μειώνεται με την ηλικία.
- Η προπόνηση κινητικότητας αποτελεί σημαντική μορφή προπόνησης για τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας του μυοσκελετικού συστήματος.
- Η άσκηση και οι διατάσεις μειώνουν τη μυϊκή δυσκαμψία και αυξάνουν την ευλυγισία, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού τόσο των μυών όσο και των τενόντων.
- Η κινητικότητα μπορεί να βελτιωθεί με ασκήσεις διάτασης που περιλαμβάνουν το πλήρες εύρος κίνησης των αρθρώσεων.
- Για την υγεία της πλάτης, είναι σημαντικό να εξασφαλίζεται η κινητικότητα των αρθρώσεων του ισχίου, ώστε να είναι δυνατός ο έλεγχος της θέσης της μέσης, για παράδειγμα κατά την ανύψωση.
- Οι περιορισμοί στην κίνηση των αρθρώσεων των ώμων δυσχεραίνουν, για παράδειγμα, το ντύσιμο και το χτένισμα.
- Η δυσκαμψία της πλάτης αλλάζει τη στάση του σώματος σε σκυφή και επηρεάζει τις αντιδράσεις ισορροπίας του σώματος.
- Οι περιορισμοί στην κίνηση του αστραγάλου και οι περιορισμοί στην έκταση της άρθρωσης του ισχίου, μεταξύ άλλων, μειώνουν το μήκος του βηματισμού και μεταβάλλουν τους μηχανισμούς διαχείρισης της ισορροπίας. Αυτό σας προδιαθέτει για ατυχήματα.
- Η αρχική προθέρμανση μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις κινητικότητας και διατάσεις. Είναι ιδιαίτερα απαραίτητο όταν το άθλημα απαιτεί πολλές κινήσεις των

αρθρώσεων ή απότομες διατάσεις και περιστροφές του σώματος (παιχνίδια με μπάλα, χορός κ.λπ.).

Παραδείγματα ασκήσεων κινητικότητας:

- ✓ Άσκηση με σκουπόξυλο
- ✓ Γιόγκα και τα παράγωγά της
- ✓ Taiji
- ✓ Μυϊκή προπόνηση σε ευρύ φάσμα κινήσεων
- ✓ Χορός

4. Διατροφή

- Θα πρέπει να τρώτε σε τακτά χρονικά διαστήματα κάθε μέρα.
- Προσθέστε περισσότερα λαχανικά, όσπρια, φρούτα και μούρα στη διατροφή σας! Θα πρέπει να τρώτε τουλάχιστον 500 γραμμάρια ή πέντε έως έξι μερίδες την ημέρα.
- Θα πρέπει να τρώτε ψάρια δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα, χρησιμοποιώντας με τη σειρά διάφορα είδη.
- Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι καλές πηγές ακόρεστων λιπαρών. Μπορείτε να καταναλώνετε περίπου 30 γραμμάρια (δύο κουταλιές της σούπας) την ημέρα.
- Τα προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης περιέχουν λιγότερη ενέργεια από τα τρόφιμα που παρασκευάζονται από λευκό αλεύρι.
- Η εβδομαδιαία πρόσληψη προϊόντων κρέατος και κόκκινου κρέατος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 500 γραμμάρια.
- Η πρόσληψη αναφοράς όλων των ποτών είναι 1-1,5 λίτρο την ημέρα (αν και αυτό εξαρτάται από το άτομο), επιπλέον των υγρών που περιέχονται στα τρόφιμα. Οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν την ανάγκη για υγρά, η οποία μπορεί να φτάσει μέχρι και αρκετά λίτρα.
- Herman Ponzer (Science Journal): μελέτησε 6.500 άτομα από τη βρεφική ηλικία έως τα 95 έτη και διαπίστωσε ότι ο μεταβολισμός κορυφώνεται γύρω στην ηλικία του 1 έτους, σταδιακά μειώνεται έως τα 20 έτη και στα 20 έως 50 έτη είναι αρκετά σταθερός. Μόνο στην ηλικία των 60 ετών ο μεταβολισμός επιβραδύνεται σταδιακά.
- Η μειωμένη μυϊκή μάζα μπορεί να συμβάλει στην επιβράδυνση του μεταβολισμού, επειδή οι μύες καίνε περισσότερες θερμίδες από το λίπος.

5. Ύπνος και ξεκούραση

- Ο ύπνος και η βαθιά ανάπαυση επαναφορτίζουν τους πόρους του σώματος και του νου. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το σώμα ανακάμπτει από την προσπάθεια, η λειτουργία του νευρικού συστήματος εξισορροπείται και η αντίσταση ενισχύεται. Ένα άτομο χρειάζεται περίπου 7-9 ώρες ύπνου κάθε βράδυ, ενώ σημασία έχει και η ποιότητα του ύπνου.
- Ο ύπνος αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη μάθηση και τη μνήμη. Σε ένα όνειρο, ο εγκέφαλος ταξινομεί πληροφορίες σχετικά με τα γεγονότα των προηγούμενων ημερών. Με αυτόν τον τρόπο, τα ερεθίσματα και οι γνώσεις μπορούν να δομηθούν σε ουσιαστικά και κατανοητά νοητικά σύνολα, και όσα μαθαίνονται μπορούν να αποθηκευτούν στη μακροπρόθεσμη μνήμη κατά τη διάρκεια του ύπνου. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το μυαλό ασχολείται επίσης με συναισθήματα που συχνά παραβλέπονται μέσα στην καθημερινότητα.
- Ο ύπνος είναι φυσικά ελαφρύτερος κατά τη διάρκεια της νύχτας και συνδέεται επίσης με μικρές αφυπνίσεις.
- Τα προβλήματα ύπνου είναι συνηθισμένα και φυσιολογικά κατά περιόδους, αλλά αν η κατάσταση επιμένει, θα πρέπει να αναζητήσετε βοήθεια για τα προβλήματα ύπνου.
- Εάν πάσχετε από κάποια μορφή διαταραχής του ύπνου ή αϋπνίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι σημαντικό να κάνετε μια ολοκληρωμένη εξέταση υγείας. Πολλές σωματικές και ψυχικές ασθένειες προκαλούν τη λεγόμενη δευτερογενή αϋπνία, οπότε η ασθένεια πρέπει να μελετηθεί και να αντιμετωπιστεί.
- Οι σκέψεις μπορεί να προκαλέσουν ή να διατηρήσουν την αϋπνία. Είναι ο εσωτερικός μας λόγος, που μιλάμε στον εαυτό μας όλη την ώρα.
- Μάθετε να αναγνωρίζετε μια ποικιλία αρνητικών σκέψεων που, όταν τις σκεφτείτε πιο συγκεκριμένα, μπορεί να μην είναι αληθινές.
- Μπορείτε να ελέγξετε τις σκέψεις σας κάνοντας στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - ✓ Είναι η ιδέα αληθινή ή μια πεποίθηση;
 - ✓ Τι αποδεικνύει ότι η ιδέα είναι αληθινή;
 - ✓ Το έχετε ακούσει με τα αυτιά σας ή το έχετε δει με τα μάτια σας;
 - ✓ Τι πιστεύετε ότι σκέφτονται οι άλλοι γι' αυτό, ή απλώς βγάλατε κάποια συμπεράσματα γι' αυτό, κάτι που δεν ισχύει;

6. Ευημερία

- Υπάρχουν πολλά πράγματα που υποστηρίζουν την ευημερία των ηλικιωμένων. Αυτά είναι, για παράδειγμα

- ✓ δραστηριότητα και καλή υγεία και ικανότητα λειτουργίας
- ✓ οικογένεια, άλλα κοντινά πρόσωπα και φίλους
- ✓ ένταξη και συνεργασία
- ✓ σεξουαλική ευεξία
- ✓ εθελοντικές και οργανωτικές δραστηριότητες

5 βήματα για ψυχική ευεξία

1. Συνδεθείτε με άλλους ανθρώπους

- παρέχει συναισθηματική υποστήριξη και βοηθά στην ανταλλαγή θετικών εμπειριών

2. Να είστε σωματικά δραστήριοι

- Προκαλεί χημικές αλλαγές στον εγκέφαλό σας, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στη θετική αλλαγή της διάθεσής σας
- Το καλύτερο είναι να βρείτε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και να τις κάνετε μέρος της ζωής σας.

3. Μάθετε νέες δεξιότητες

- η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων μπορεί επίσης να βελτιώσει την ψυχική σας ευεξία, αυξάνοντας την αυτοεκτίμησή σας και βοηθώντας σας να συνδεθείτε με τους άλλους

4. Δώστε σε άλλους

- δημιουργία θετικών συναισθημάτων

5. Δώστε προσοχή στην παρούσα στιγμή (mindfulness)

- επανασύνδεση με το σώμα μας και τις αισθήσεις που βιώνει.
- την επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων μας όπως συμβαίνουν από στιγμή σε στιγμή.

Πόροι

- Φινλανδικό Ινστιτούτο Υγείας και Πρόνοιας. 2020. Ύπνος και διαταραχές ύπνου. <https://thl.fi/en/web/lifestyles-and-nutrition/sleep-and-sleep-disorders>
- Käypähoito. 2015. Ikäntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. [Ikäntymiseen liittyvät fysiologiset amendments ja liikuntaharjoittelu \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi/ikaaentymiseen-liittyvat-fysiologiset-amendments-ja-liikuntaharjoittelu)
- Pontzer, H. γμ. 2021. Ημερήσια ενεργειακή δαπάνη κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής. Science 373 (6556), 808-812. DOI: [10.1126/science.abe5017](https://doi.org/10.1126/science.abe5017)

- UKK-instituutti. 2021. Υλικό για την προαγωγή της υγείας στα αγγλικά.
<https://ukkinstituutti.fi/en/products-services/health-promotion-material-in-english/>
- Mieli ry. <https://mieli.fi/en/>
- NHS. 2019. 5 βήματα για ψυχική ευεξία.
<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
- Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/en/themes/healthy-diet/>

Δραστηριότητα 9: Ανοιχτός διάλογος για προσωπικές εμπειρίες

Relationships



What kind of meaning does relationships have for you?

How do you maintain interpersonal relationships?



Meaningful doing



Being active enhances a sense of life management and promotes well-being. The activity does not have to be anything great, but something that is possible with your own resources, capabilities and possibilities. Meaningful activities are provided by inclusion in the work community, study, social relations, physical activity and hobbies.

What kind of activity will bring joy and pleasure for you?



To refresh the memory



Tips on how to refresh memory?



Calming your mind

It is important to learn to consciously calm your own mind and thoughts.

The important thing is to live in this moment and be aware that it is safe around.

Even the small exercises which can calm the body every day will help you move forward. That is, do those things you enjoy, for example, move, talk and listen to music

By what means do you calm your mind?



Αναλυτικό περιεχόμενο - ΗΜΕΡΑ 2

Δραστηριότητα 1: Διαλογισμός αναπνοής

Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε έναν διαλογισμό αναπνοής χρησιμοποιώντας το ακόλουθο σενάριο:

Σενάριο για άσκηση αναπνοής:

Προτροπές για να καθίσετε σωστά για το διαλογισμό

- Και τα δύο πόδια στο πάτωμα
- Κάθισμα προς τα εμπρός ώστε η σπονδυλική στήλη να είναι όρθια
- Επίπεδο κεφαλής
- Στήθος ανυψωμένο
- Οι ώμοι απελευθερώνονται προς τα κάτω

Κλείστε τα μάτια αν αισθάνεστε άνετα

Ξεκινήστε παρατηρώντας το σώμα και το μυαλό

- Τι συμβαίνει στο σώμα και το μυαλό σας;
- Τι συναισθήματα/σκέψεις υπάρχουν;
- Τι αισθήσεις υπάρχουν στο σώμα;
- Δεν αλλάζουμε τίποτα, αλλά απλώς παρατηρούμε αυτό που ήδη συμβαίνει.

Στη συνέχεια, φέρνοντας την προσοχή στην αναπνοή

- Συντονιστείτε στις αισθήσεις κάθε εισπνοής και κάθε εκπνοής.
- Αν το μυαλό περιπλανιέται, αναγνωρίστε το και μετά αφήστε το - αφήστε τη σκέψη με την εκπνοή και επαναφέρετε απαλά την εστίαση στην αναπνοή.

Επεκτείνετε την επίγνωση σε όλο το σώμα

- Επίγνωση της στάσης του σώματος
- Έκφραση προσώπου
- Αισθήσεις πάνω και μέσα στο σώμα
- Κρατώντας όλες τις αισθήσεις σε επίγνωση
- Να είσαι συγκεντρωμένος μόνο σε αυτή τη στιγμή

Επιτρέψτε στη συνέχεια στην επίγνωση να επεκταθεί στο εξωτερικό περιβάλλον και να επιστρέψει στο δωμάτιο.

- Μια ελαφρώς πιο έντονη εισπνοή
- Επαναφορά της ευαισθητοποίησης στην επιφάνεια
- Στον δικό σας χρόνο, ανοίξτε τα μάτια σας.

Δραστηριότητα 2: World Cafe

Αυτό μπορεί να προσαρμοστεί σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον με τη χρήση αιθουσών διαλείμματος.

Οι ερωτήσεις τοποθετούνται σε τραπέζια και οι συμμετέχοντες μετακινούνται μεταξύ των τραπεζιών για να συζητήσουν τις διάφορες ερωτήσεις. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συγκεντρώνονται σε κάθε τραπέζι και να συζητούν για περίπου 20 λεπτά. Στη συνέχεια θα μετακινηθούν στο επόμενο τραπέζι. Στο τέλος, ένας εκπρόσωπος από κάθε τραπέζι θα πρέπει να μοιραστεί τα τελικά συμπεράσματα με όλη την ομάδα.

Πίνακες:

1. Mindfulness- Ποια είναι η αντίληψή σας για την ενσυνειδητότητα; Επακόλουθες ερωτήσεις: Ποιες είναι κάποιες παρανοήσεις σχετικά με την ενσυνειδητότητα; Πώς είναι ευεργετική;
2. Γήρανση- Πώς έχετε βιώσει τη διαδικασία της γήρανσης; Επακόλουθες ερωτήσεις: Ποιες ήταν οι εμπειρίες σας; Ποια είναι ορισμένα κοινά στερεότυπα και γενικεύσεις σχετικά με τη γήρανση; Πώς σας κάνουν να αισθάνεστε;
3. Υγιεινός τρόπος ζωής- Τι κάνει έναν υγιεινό τρόπο ζωής; Επακόλουθες ερωτήσεις: Ποια πράγματα πρέπει να κάνετε για να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής; Τι κάνετε ήδη για να διασφαλίσετε ότι διατηρείτε την υγεία σας; Σε τι αναφέρεται ο όρος "υγιής" - π.χ. σωματική δραστηριότητα, ψυχική υγεία, διατροφή;

Βήμα 1: Ορίστε το πλαίσιο: ποια είναι τα πιο σημαντικά ερωτήματα προς συζήτηση; Πώς θα συλλέξετε τα τελικά συμπεράσματα

Βήμα 2: Καλωσορίστε τους όλους. Πώς θα κάνετε όλους να νιώσουν ελεύθεροι και ικανοί να συμμετάσχουν;

Βήμα 3: Σκεφτείτε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε. Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι απλές, να προκαλούν σκέψη και να προκαλούν ενέργεια.

Βήμα 4: Ενθαρρύνετε τη συμβολή του καθενός. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο, π.χ. ένα στυλό, και όταν ένα άτομο κρατάει το στυλό, κανείς άλλος δεν μπορεί να διακόψει.

Βήμα 5: Δώστε έμφαση στην κοινή ακρόαση. Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε τι βρίσκεται στο επίκεντρο της συζήτησης.

Βήμα 6: Καταγράψτε ορατά τις ιδέες σας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν εικόνες και χάρτες μυαλού για να εκφράσουν τις ιδέες τους

Βήμα 7: Αναφέρετε τις ιδέες στην ευρύτερη ομάδα.

Δραστηριότητα 3: Εισαγωγή στον διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα

Εξηγήστε ορισμένα από τα οφέλη της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού, ιδίως στον ηλικιωμένο πληθυσμό.

Δώστε έναν ορισμό της ενσυνειδητότητας και δείξτε αυτό το σύντομο βίντεο που συνοψίζει τι είναι η ενσυνειδητότητα: <https://www.youtube.com/watch?v=mjtfyuTTQFY>

Εξηγήστε ότι τα οφέλη της ενσυνειδητότητας καθώς έχουν ερευνηθεί επαρκώς και η επιστήμη έχει δείξει ότι η καθημερινή εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να βελτιώσει τη γενική λειτουργία του εγκεφάλου. Δείτε αυτή την έρευνα για περισσότερες πληροφορίες: https://www.researchgate.net/publication/288479759_Mindful_Aging_The_Effects_of_Regular_Brief_Mindfulness_Practice_on_Electrophysiological_Markers_of_Cognitive_and_Affective_Processing_in_Older_Adults

Χρησιμοποιώντας infographics από το

<https://www.beindependenthomecare.ie/mindfulness-for-older-adults/> εξηγή μερικά από τα γενικά οφέλη της ενσυνειδητότητας καθώς και τα ειδικά οφέλη για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας ως άτομο άνω των 50 ετών. Επισημάνετε πώς η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της διαδικασίας γήρανσης και να καθυστερήσει ορισμένες από τις αρνητικές παρενέργειες της γήρανσης, όπως η απώλεια μνήμης και η κυτταρική γήρανση.

Δραστηριότητα 4: Διαλογισμός με σταφίδες

Αυτή η άσκηση είναι ένα παράδειγμα για το πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενσωματωθεί σε καθημερινές ρουτίνες και πρακτικές. Δεν χρειάζεται να είναι μια χρονοβόρα και δύσκολη εργασία!

Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να έχει μια σταφίδα ή ένα μικρό κομμάτι φαγητού. Για παράδειγμα, μια σταφίδα.

Βήμα 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τη σταφίδα, να παρατηρήσουν την υφή της, το χρώμα της, το σχήμα της κ.λπ.

Βήμα 2. Κλείστε τα μάτια σας και εξερευνήστε τη σταφίδα με την αίσθηση της αφής. Πώς μοιάζει; Οι συμμετέχοντες δεν καλούνται να σκεφτούν, απλώς να παρατηρήσουν διαφορετικές πτυχές της εμπειρίας τους χρησιμοποιώντας μία αίσθηση κάθε φορά.

Βήμα 3: Αρχίστε να τρώτε. Πάρτε τουλάχιστον 2 μπουκιές. Μασήστε πολύ προσεκτικά και παρατηρήστε την αισθητηριακή εμπειρία. Επικεντρωθείτε στις αισθήσεις της μάσησης και της γεύσης. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή στην εμπειρία του φαγητού και να τρώνε αργά, παρατηρώντας την κίνηση της μάσησης, τις γεύσεις και τις αισθήσεις.

Δραστηριότητα 5: Βαθιά αναπνοή

Διαφάνεια 70 - Παροχή πληροφοριών σχετικά με τη βαθιά αναπνοή.

Διαφάνεια 71 - Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια άσκηση βαθιάς αναπνοής χρησιμοποιώντας το ακόλουθο σενάριο:

Σενάριο για άσκηση βαθιάς αναπνοής:

Δώστε συμβουλές στους συμμετέχοντες:

- 1) Να θυμάστε να διατηρείτε σωστή στάση του σώματος όταν κάθεστε και στέκεστε.
- 2) Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη σε άνετη ουδέτερη θέση.
- 3) Σηκώστε τα πλευρά σας προς τα πάνω και φέρτε τους ώμους σας προς τα πίσω καθώς ασκείστε.

- ΒΗΜΑΤΑ

1. Καθίστε όρθιοι σε μια άνετη καρέκλα με τα πόδια σας τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο στο πάτωμα. Κλείστε τα μάτια σας.
2. Τοποθετήστε το ένα χέρι στην κοιλιά σας, με το μικρό δάχτυλο ακριβώς πάνω από τον αφαλό σας.
3. Αρχίστε να δίνετε προσοχή στο ανέβασμα και το κατέβασμα της κοιλιάς σας. Αυτό που αισθάνεστε είναι το διάφραγμα σας, που εργάζεται για να τραβήξει αέρα μέσα και έξω από τους πνεύμονές σας.
4. Παρατηρήστε ότι καθώς εισπνέετε, αισθάνεστε σαν να γεμίζετε ένα μπαλόνι με το χέρι σας. Καθώς εκπνέετε, θα πρέπει να αισθάνεστε ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει.
5. Τοποθετήστε το άλλο σας χέρι στο στήθος σας. Θα προσπαθήσετε να κρατήσετε αυτό το χέρι όσο το δυνατόν πιο ακίνητο και να αφήσετε το διάφραγμα να κάνει όλη τη δουλειά της αναπνοής. Ενώ είστε σε αυτό, κρατήστε τους ώμους σας χαλαρούς - δεν χρειάζεστε τους ώμους σας για να αναπνεύσετε!
6. Εισπνεύστε αργά μέχρι το τρία.
7. Στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά μέχρι το τρία, σκεπτόμενοι τη λέξη "χαλαρώστε" καθώς το κάνετε.
8. Μείνετε συγκεντρωμένοι στη δράση του διαφράγματός σας. Το κάτω χέρι σας θα πρέπει να κινείται προς τα έξω καθώς γεμίζετε τους πνεύμονές σας με αέρα και να κινείται προς τα μέσα καθώς εκπνέετε.

Διαφάνεια 72 - Εξηγήστε πώς η βαθιά αναπνοή βελτιώνει τη ζωή τους.

- Γαστρεντερικές (GI) παθήσεις, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και στρες.
- Υψηλή αρτηριακή πίεση

- Καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος και διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), καθώς και διαταραχές ύπνου όπως η αϋπνία, μειώνοντας το στρες και προωθώντας τη χαλάρωση.
- Προβλήματα του πνευλικού εδάφους, όπως η υπερδραστική κύστη, με τη μείωση του αντιλαμβανόμενου στρες.
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). Βελτιώνει την κυκλοφορία του αέρα και την ποιότητα ζωής με ΧΑΠ και βοηθά στον υπεραερισμό, τη λειτουργία των πνευμόνων και την ποιότητα ζωής σε ήπιο έως μέτριο άσθμα.
- Δερματικές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένου του εκζέματος (ατοπική δερματίτιδα), ενδεχομένως μειώνοντας τη φλεγμονή και τις εξάρσεις της ψωρίασης
- Αυτοάνοσα νοσήματα όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ) και ο λύκος, προωθώντας τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, που θεωρείται ένδειξη της υγείας της καρδιάς.
- Νευρολογικές παθήσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον, η οποία μπορεί να προκαλέσει δυσφαγία και αναπνευστικά προβλήματα σε προχωρημένα στάδια και ημικρανία.
- Εξάψεις, οι οποίες συνδέονται με ταχυκαρδία, και άλλα δυνητικά αγχωτικά συμπτώματα της περιεμμηνόπαυσης
- Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και το οξειδωτικό στρες, που συμβάλλουν στην εξέλιξη της νόσου, στον διαβήτη τύπου 2

Δραστηριότητα 6: Σκανάρισμα σώματος

Διαφάνεια 73 - Δώστε κάποιες γενικές πληροφορίες σχετικά με τη σάρωση του σώματος.

Διαφάνεια 74 - Δώστε κάποιες συμβουλές που πρέπει να έχουν κατά νου οι συμμετέχοντες κατά τη σάρωση του σώματος.

- Συμβουλές

- 1. Μην ανησυχείτε για την τελειότητα**

Όσον αφορά το διαλογισμό, δεν υπάρχει μία και μόνη "σωστή" προσέγγιση. Στο τέλος, ο καλύτερος τύπος διαλογισμού είναι αυτός που λειτουργεί για εσάς.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι είναι πιο χρήσιμο να διαλογίζονται την ίδια ώρα κάθε μέρα και στο ίδιο μέρος. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να διαμορφώσετε τη συνήθεια, αλλά μην ανησυχείτε πάρα πολύ αν πρέπει να τον διακόψετε μερικές φορές.

Ο διαλογισμός για 15 λεπτά, ακόμη και για 5 λεπτά, είναι καλύτερος από το να μην διαλογίζεσαι καθόλου.

Πιθανόν να σας αποσπάται η προσοχή, και αυτό δεν πειράζει. Όλοι το κάνουν. Αντί να δυσκολεύετε τον εαυτό σας, ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να συνεχίσει να προσπαθεί.

- 2. Θυμηθείτε, μπορείτε να διαλογιστείτε οπουδήποτε**

Μπορεί να είναι πιο εύκολο να διαλογίζεστε στο σπίτι, αλλά μπορείτε να κάνετε διαλογισμό οπουδήποτε:

- Κούραση ή ένταση στη δουλειά; Κάντε ένα διάλειμμα 5 λεπτών για μια γρήγορη σάρωση σώματος.
- Γκρινιάζετε στο δρόμο για το σπίτι; Εξασκηθείτε στην αποδοχή και τη συμπόνια με έναν διαλογισμό αγάπης και καλοσύνης.

Αν δυσκολεύεστε να νιώσετε άνετα σε μια παραδοσιακή στάση διαλογισμού, όπως η καθιστή στάση με σταυρωμένα πόδια, δοκιμάστε να ξαπλώσετε, να σηκωθείτε όρθιοι ή ακόμα και να διαλογιστείτε σε εξωτερικό χώρο.

3. Αποφύγετε να μπαίνετε στο διαλογισμό με συγκεκριμένους στόχους

Πιθανότατα ασκείτε διαλογισμό για κάποιο λόγο. Μπορεί να θέλετε να μειώσετε το άγχος, να γίνετε καλύτεροι στη χαλάρωση ή να βελτιώσετε τον ύπνο σας.

Αλλά αν ξεκινήσετε με συγκεκριμένους στόχους, μπορεί να αισθανθείτε τόσο επικεντρωμένοι στην προσπάθειά σας να τους πετύχετε που θα δυσκολευτείτε να επικεντρωθείτε στις αισθήσεις του σώματός σας. Αν αρχίσετε να αισθάνεστε ότι ο διαλογισμός δεν λειτουργεί, μπορεί να καταλήξετε πιο αγχωμένοι από ό,τι όταν ξεκινήσατε.

Είναι πιο χρήσιμο να ξεκινήσετε με έναν απλό στόχο: να μάθετε περισσότερα για το τι έχει να σας πει το σώμα σας.

4. Η κατώτατη γραμμή

Ο διαλογισμός συνεχίζει να κερδίζει δημοτικότητα ως ευεργετική πρακτική ευεξίας και πολλοί ειδικοί τον συνιστούν ως έναν χρήσιμο τρόπο διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων.

Ενώ ο διαλογισμός σάρωσης σώματος ενέχει μικρό κίνδυνο, ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας μπορεί μερικές φορές να επιδεινώσει την κατάθλιψη ή το άγχος. Εάν παρατηρήσετε σκοτεινές, ανεπιθύμητες σκέψεις ή συναισθήματα, επικοινωνήστε με έναν θεραπευτή πριν συνεχίσετε.

Διαφάνεια 75 - Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια άσκηση σάρωσης σώματος χρησιμοποιώντας το ακόλουθο σενάριο:

• ΒΗΜΑΤΑ

1. Ορίστε μια ώρα και ένα μέρος μέσα στην ημέρα σας, όπου μπορείτε να καθίσετε άνετα και δεν θα σας αποσπάσουν την προσοχή ή θα σας ενοχλήσουν.
2. Βρείτε μια άνετη αλλά προσεκτική καθιστή θέση, κλείστε τα μάτια σας και στρέψτε την προσοχή σας στα δάχτυλα των ποδιών σας.
3. Ανεβαίνοντας από τα δάχτυλα των ποδιών σας, μεταφέρετε την προσοχή σας σε κάθε μέρος του σώματος με τη σειρά: στα πόδια, στους αστραγάλους, στις γάμπες, στα γόνατα κ.λπ. μέχρι το κεφάλι.

Διαφάνεια 76 - Εξηγήστε στους συμμετέχοντες γιατί αξίζει να δοκιμάσετε αυτή την άσκηση.

Δραστηριότητα 7: Νοητική Χαρτογράφηση

Διαφάνεια 77 - Δώστε μια σύντομη περιγραφή της χαρτογράφησης του νου.

Διαφάνεια 78 - Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο, δώστε μερικές επιπλέον πληροφορίες σχετικά με αυτή την άσκηση.

[Τι είναι το Mind Mapping | Επεξήγηση σε 2 λεπτά - YouTube](#)

- Οι νοητικοί χάρτες παρέχουν έναν δομημένο τρόπο καταγραφής και οργάνωσης ιδεών και πληροφοριών. Βοηθούν τους χρήστες να κατανοήσουν τις έννοιες αναλύοντάς τες στα συστατικά τους μέρη. Η τεχνική χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη νέων ιδεών ή για την ανάλυση και την καλύτερη κατανόηση των υφιστάμενων πληροφοριών. Είτε αναπτύσσετε νέες ιδέες είτε οργανώνετε τις υπάρχουσες πληροφορίες, οι χάρτες που σας βοηθούν να δείτε πώς οι πληροφορίες ταιριάζουν μεταξύ τους. Οι νοητικοί χάρτες παρέχουν μια επεκτατική και ευέλικτη δομή για την υποστήριξη της σκέψης σας.
- Ο νοητικός χάρτης είναι ένας εύκολος τρόπος για να κάνετε καταίγισμό ιδεών οργανικά χωρίς να ανησυχείτε για τη σειρά και τη δομή. Σας επιτρέπει να δομήσετε οπτικά τις ιδέες σας για να βοηθήσετε στην ανάλυση και την ανάκληση.
- Ο νοητικός χάρτης είναι ένα διάγραμμα για την αναπαράσταση εργασιών, λέξεων, εννοιών ή στοιχείων που συνδέονται και διατάσσονται γύρω από μια κεντρική έννοια ή θέμα, χρησιμοποιώντας μια μη γραμμική γραφική διάταξη που επιτρέπει στο χρήστη να δημιουργήσει ένα διαισθητικό πλαίσιο γύρω από μια κεντρική έννοια.
- Ένας νοητικός χάρτης μπορεί να μετατρέψει έναν μακρύ κατάλογο μονότονων πληροφοριών σε ένα πολύχρωμο, αξιωματικό και εξαιρετικά οργανωμένο διάγραμμα που λειτουργεί σύμφωνα με τον φυσικό τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλός σας κάνει τα πράγματα.

Διαφάνεια 79 - Εξηγήστε περαιτέρω δίνοντας παραδείγματα νοητικών χαρτών και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το δικό τους χάρτη για ένα θέμα της επιλογής τους.

- **Παράδειγμα 1: Ψυχική ασθένεια**

Η απεικόνιση της ψυχικής ασθένειας μέσω ενός **χάρτη ψυχικής υγείας** δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η έννοια είναι περιεκτική, αλλά η κεντρική ιδέα είναι γνωστή σε εμάς. Πρέπει να ξεκινήσετε με την ψυχική ασθένεια ως κεντρική ιδέα και στη συνέχεια να σχηματίσετε διακλαδώσεις αναφέροντας τύπους, συμπτώματα, αιτίες και θεραπείες. Το ακόλουθο παράδειγμα απεικονίζει τα πάντα σχετικά με την ψυχική ασθένεια. Παρατηρήστε κάθε λεπτομέρεια, στυλ γραμματοσειράς και χρωματικό συνδυασμό, συνδέσεις και πολλά άλλα. Αυτοί οι νοητικοί χάρτες δεν είναι καινούργιοι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική χαρτογράφησης για τη βελτίωση της **ψυχικής υγείας**.

- **Παράδειγμα 2: Νοητικός Χάρτης για την ανακούφιση από το άγχος**

Αυτό το διάγραμμα **χάρτη ψυχικής υγείας** αντιπροσωπεύει την πρακτική προσέγγιση για τον χειρισμό και την **ανακούφιση από το άγχος**. Η διαχείριση του άγχους είναι μια ιδιαίτερη δεξιότητα που πρέπει να μάθουμε. Οι νοητικοί χάρτες θα διευκολύνουν τη ζωή σας, επιτρέποντάς σας να συγκεντρώσετε όλες τις σκέψεις σας. Οργανώστε όλα τα προβλήματα και τις λύσεις με τη μορφή χαρτών και δημιουργήστε μεθόδους για να γίνετε καλύτεροι στη

διαχείριση του στρες. Αναπτύξτε υγιείς συνήθειες καθώς είναι το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει τέτοιου είδους νοητικούς χάρτες με λίγη εξάσκηση και χρησιμοποιώντας διαδικτυακά εργαλεία. Το να το κάνετε με χαρτί και μολύβι είναι ένας παραδοσιακός αλλά όχι βολικός τρόπος. Πολλά λογισμικά και ιστότοποι υπάρχουν για να σας βοηθήσουν στο σχεδιασμό ενός νοητικού **χάρτη για την ψυχική υγεία**.

Δραστηριότητα 8: Πρωινό ημερολόγιο

Διαφάνεια 80 - Προβάλλοντας το βίντεο για την πρωινή ενσυνειδητότητα μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες αν κάνουν κάτι τέτοιο στην καθημερινή τους ζωή και αν πιστεύουν ότι βοηθάει.

[Πώς να μάθετε να γράφετε προσεκτικά - Συμβουλές για τον έλεγχο του άγχους - YouTube](#)

Διαφάνεια 81 - Αφού συζητήσετε τα οφέλη αυτής της καθημερινής άσκησης, δείξτε στους συμμετέχοντες μερικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν για την ενσυνειδητότητα:

- **ΒΗΜΑΤΑ**

1. Το να σηκώνεστε και να δραστηριοποιείστε σας βοηθά να ξυπνήσετε πιο ολοκληρωμένα από ό,τι ένα φλιτζάνι καφέ και μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε ξύπνιοι περισσότερο. Ξεκινώντας τη μέρα σας με λίγη κίνηση, σας βοηθά επίσης να κάνετε λίγη άσκηση πριν ο εγκέφαλός σας μπορεί να προβάλει αντιρρήσεις. Είτε είστε μαραθωνοδρόμος είτε απλά κάνετε μερικά σετ θέσεων γιόγκα, αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος των υγιεινών πρωινών τελετουργιών.
2. Η κατανάλωση ενός πλήρους, υγιεινού και ολοκληρωμένου πρωινού έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη βελτίωση των υγιεινών διατροφικών επιλογών κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας. Ένα καλό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει μια πηγή υδατανθράκων, υγιεινών λιπών και πρωτεϊνών. Το να συμπεριλαμβάνετε μερικά λαχανικά εδώ και εκεί κατά τη διάρκεια του πρωινού είναι υπέροχο, είτε τα προτιμάτε στο πλάι είτε σε ένα πράσινο smoothie!
3. Αν και πιθανότατα έχετε συνηθίσει να έχετε ένα σχέδιο, το να μαθαίνετε να βάζετε προτεραιότητες ενώ σχεδιάζετε είναι μια πολύ καλή συνήθεια που πρέπει να αποκτήσετε. *Επιλέξτε 1-3 μεγάλα ή σημαντικά πράγματα που πρέπει να κάνετε εκείνη την ημέρα.* Προσπαθήστε να τα κάνετε στην αρχή της ημέρας σας, ώστε να μπορείτε να γεμίσετε πιο παραγωγικά το υπόλοιπο της ημέρας σας. Αυτή θα ήταν μια πολύ καλή στιγμή για να ξεκινήσετε ένα πρωινό ημερολόγιο ενσυνειδητότητας για να αναπτύξετε ένα βαθύτερο, πιο χαλαρωτικό, ενσυνείδητο πρωινό. Και, φυσικά, βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας!

Διαφάνεια 82 - Κάντε μια συζήτηση σχετικά με:

- Πώς αισθάνομαι αυτή τη στιγμή;

- Τι μπορώ να κάνω για να φροντίσω τον εαυτό μου σήμερα;
- Σήμερα θα επικεντρωθώ...
- Τι μπορεί να με εμποδίσει να επιτύχω τους στόχους μου σήμερα;

Τα λόγια ενθάρρυνσής μου για σήμερα είναι...

Δραστηριότητα 9: Παρακολούθηση της διάθεσης

Διαφάνεια 83 - Παρουσιάστε τα οφέλη της καθημερινής παρακολούθησης της διάθεσης δείχνοντάς τους το σχετικό βίντεο και συζητήστε μαζί τους αυτή την άσκηση.

[Οφέλη από την παρακολούθηση συναισθημάτων - Εισαγωγή του Emotion Tracker - YouTube](#)

Διαφάνεια 84 - Δείξτε τους τα διαφορετικά πρότυπα των ανιχνευτών διάθεσης.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται σήμερα και ορίστε ένα χρώμα που να αντιπροσωπεύει ορισμένα συναισθήματα, π.χ. κίτρινο για την ενέργεια ή τη χαρά κ.λπ.



Δραστηριότητα 10: Διαδραστικά νοητικά παιχνίδια

Διαφάνεια 86 - Δώστε τη σύντομη εισαγωγή στους συμμετέχοντες και προχωρήστε στην επόμενη διαφάνεια για περαιτέρω ιδέες για παιχνίδια που θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν στον ελεύθερο χρόνο τους.

Διαφάνεια 87 - Δώστε παραδείγματα των παιχνιδιών που παρέχονται σε αυτή τη διαφάνεια ως δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν οι συμμετέχοντες στην καθημερινή τους ζωή για να αποτρέψουν την απώλεια μνήμης ή την πλήξη.

1. Κουίζ γνώσεων

- Οι γνώμες είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διεγείρετε το μυαλό σας και μπορεί επίσης να σας προσφέρει γέλιο! Με τον άπειρο αριθμό θεμάτων που είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο, εναπόκειται σε εσάς να αποφασίσετε ποιο θέμα και αν θα παιχτεί σε ομάδες ή ατομικά.

- Η δημιουργία ομάδων είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να προσθέσετε λίγη ανταγωνιστικότητα και οι νικητές μπορούν να ανταμειφθούν με ένα μικρό βραβείο. Επιλέξτε αν οι απαντήσεις θα φωνάζονται ή θα καταγράφονται, ανάλογα με την ικανότητα που έχετε.

- Προτάσεις θεμάτων για trivia:

- - Μιούζικαλ
- - Τρέχουσες υποθέσεις
- - Ιστορία
- - Γενικές γνώσεις
- - Λογοτεχνία
- - Τηλεοπτικές εκπομπές από το παρελθόν

2. Sudoku

- Η επίλυση παζλ Sudoku είναι εξαιρετική για να διατηρήσετε το μυαλό σας σε εγρήγορση, διατηρώντας τις δεξιότητες λογικής σκέψης και τις διανοητικές σας ικανότητες. Το Sudoku είναι ένα δημοφιλές παιχνίδι μεταξύ των ηλικιωμένων, καθώς σας ενθαρρύνει να αξιοποιήσετε διάφορα μέρη του εγκεφάλου που μπορεί να μην χρησιμοποιείτε απαραίτητα στην καθημερινή ζωή.

- Το καλύτερο από όλα, ένα επιτυχημένο παιχνίδι Sudoku μπορεί να σας προσφέρει μια μεγάλη αίσθηση ολοκλήρωσης. Μπορείτε να παίξετε αυτό το παιχνίδι online, ή αν δεν αισθάνεστε άνετα με τη χρήση υπολογιστή, υπάρχουν πολλές εκτυπώσιμες πηγές διαθέσιμες.

3. Κρατήστε τα χέρια και το μυαλό απασχολημένα με τέχνες και χειροτεχνίες

- Οι τέχνες και οι χειροτεχνίες είναι μια από τις καλύτερες δραστηριότητες για να συμμετέχετε, καθώς όχι μόνο ενθαρρύνουν τη χρήση του μυαλού, αλλά κρατούν και τα χέρια απασχολημένα. Η χρήση των χεριών σας βοηθά στη διατήρηση της επιδεξιότητας και το να μπορείτε να εξερευνήσετε τη δημιουργική σας πλευρά βοηθά στη χρήση της φαντασίας. Μπορεί να σας αρέσει αυτή η δραστηριότητα απλώς και μόνο επειδή σας αρέσει να είστε δημιουργικοί, ή ίσως θέλετε να δημιουργήσετε ένα δώρο για την οικογένεια και τους φίλους σας.

- Σκεφτείτε να δοκιμάσετε αυτές τις εύκολες χειροτεχνίες στο σπίτι:

- - Ευχετήριες κάρτες
- - Ζωγραφική
- - Σχέδιο
- - Πλέξιμο
- - Βραχιόλια με χάντρες
- - Λεύκωμα

4. Παζλ

- Τα παζλ είναι ένας φανταστικός τρόπος για να διασκεδάσετε και να εξασκήσετε τον εγκέφαλό σας. Δεν έχει σημασία αν δεν ολοκληρώσετε το παζλ, θα εξακολουθείτε να απολαμβάνετε την αναζήτηση των κομματιών.

5. Το κλασικό παιχνίδι του σκακιού

- Το σκάκι είναι ένα παιχνίδι στρατηγικής και είναι ευεργετικό για την ενίσχυση της λογικής σκέψης και της επίλυσης προβλημάτων μεταξύ των σκακιστών. Μπορεί να ανησυχείτε για το σκάκι, καθώς μπορεί να σας φανεί περίπλοκο στην αρχή. Ωστόσο, μόλις το συνηθίσετε, μετά από λίγους μήνες θα μπορούσατε να δείτε μεγάλα οφέλη, όπως αυξημένο δείκτη νοημοσύνης και αυξημένα επίπεδα συγκέντρωσης.

6. Αναγνώριση βοτανικών ουσιών

- Είναι πολύ σημαντικό να περνάτε χρόνο εκτός σπιτιού, είτε πρόκειται για γυμναστική, είτε για ψώνια, είτε για επίσκεψη σε ένα τοπικό καφέ ή εστιατόριο. Ωστόσο, αν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να βγείτε από το σπίτι, μπορείτε απλά να περάσετε λίγο χρόνο στον κήπο αναγνωρίζοντας μερικά βότανα. Ο καθαρός αέρας μπορεί να τονώσει τον εγκέφαλό σας και να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική σας υγεία.

Δραστηριότητα 11: Νευροπλαστικότητα

Δώστε μια σύντομη εξήγηση του τι εννοείται με τον όρο νευροπλαστικότητα και πώς αυτός σχετίζεται με την πρακτική της ενσυνειδητότητας.

Παρακολουθήστε τα τελευταία τέσσερα λεπτά αυτής της ομιλίας TedTalk του Richard J Davidson. Ο Davidson είναι καθηγητής ψυχολογίας και ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin- Madison και ιδρυτής και διευθυντής του Center for Healthy Minds. Είναι περισσότερο γνωστός για το πρωτοποριακό έργο του που μελετά το συναίσθημα και τον εγκέφαλο.

<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8&t=810s>

Κατά τη διάρκεια του βίντεο, αναλύει τέσσερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει η ενσυνειδητότητα: Συζητά 4 προβλήματα που η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει να αντιμετωπιστούν:

1. Αποσπασματικότητα
2. Μοναξιά
3. Αρνητική αυτοσυζήτηση και κατάθλιψη
4. Απώλεια νοήματος και σκοπού στη ζωή

Σε αυτό το βίντεο, συζητά τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στον εγκέφαλο η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού. Στο τελευταίο κλιπ, προσκαλεί τους ακροατές να συμμετάσχουν σε μια πρακτική ενσυνειδητότητας διάρκειας 1 λεπτού.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με την άσκηση ενσυνειδητότητας διάρκειας 1 λεπτού στο τέλος του βίντεο. Συνεχίστε με κάποιες ερωτήσεις συζήτησης στο τέλος. Για παράδειγμα, ρωτήστε τους πώς τους κάνει η άσκηση να αισθάνονται; Ποια συναισθήματα ήρθαν στην επιφάνεια κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Δραστηριότητα 12: Εισαγωγή στο Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό

Παρουσιάστε τι εννοείται με τον όρο και δώστε μια εξήγηση για το τι αναφέρεται σε κάθε γράμμα.

Neuro - Αφορά το νευρολογικό σύστημα. Ο **Νευρογλωσσικό Προγραμματισμός (NLP)** βασίζεται στην ιδέα ότι επεξεργάζεστε τον κόσμο μέσω των αισθήσεών σας.

Γλωσσική - Αναφέρεται στη χρήση της γλώσσας για να κατανοήσουμε τον κόσμο, να αποτυπώσουμε μια εμπειρία ή να επικοινωνήσουμε με άλλους,

Προγραμματισμός - αναφέρεται στον προσωπικό σας προγραμματισμό, ο οποίος αποτελείται από τα μοτίβα σκέψης που χρησιμοποιείτε για να παίρνετε αποφάσεις, να επιλύετε προβλήματα ή να μαθαίνετε.

Ο NLP είναι ένα εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης που χρησιμοποιεί επικοινωνιακές και ψυχολογικές προσεγγίσεις για την ανάπτυξη νέων και θετικών συμπεριφορών. Ο **Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός** ισχυρίζεται ότι μεταβάλλει νευρολογικές οδούς και πρότυπα συμπεριφοράς. Βοηθά τους πελάτες να επιτύχουν συγκεκριμένους στόχους ζωής. Αναπτύχθηκε για πρώτη φορά από τους John Grinder και Richard Bandler τη δεκαετία του 1970.

Δείτε ένα βίντεο 1,5 λεπτού από τον Richard Brandler που εξηγεί τι είναι το NLP.

<https://www.youtube.com/watch?v=8vlcsFJyEXQ>

Δραστηριότητα 13: Αναδιαμόρφωση

Εξηγήστε τι σημαίνει ο όρος "αναπλασιώση" και πώς μπορεί να εφαρμοστεί για να βοηθήσει στην καλλιέργεια μιας θετικής εμπειρίας γήρανσης.

Η επαναδιατύπωση είναι μια σημαντική έννοια του NLP **Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού** και πηγάζει από την πεποίθηση ότι όλοι μας έχουμε τον έλεγχο των συμπεριφορών μας. Η θετική γήρανση έχει πολλά να κάνει με τη στάση μας απέναντι στη διαδικασία της γήρανσης και με το βαθμό στον οποίο επιτρέπετε στις αρνητικές πεποιθήσεις να σας επηρεάζουν.

Η αναδιατύπωση είναι η απόδοση άλλου νοήματος σε μια δήλωση με την ανάκτηση περισσότερου περιεχομένου και την αλλαγή της εστίασης. Ορισμένες σημαντικές ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε κατά την αναδιατύπωση είναι οι εξής:

1. Τι άλλο θα μπορούσε να σημαίνει αυτό;
2. Με ποιον τρόπο αυτό θα μπορούσε να είναι θετικό ή να χρησιμοποιηθεί ως πόρος;

Δείξτε μερικά παραδείγματα αναπλασιώσης. Παραδείγματα:

- "Είμαι μόνος"- "Είμαι ανοιχτός σε εκπλήξεις και ευκαιρίες να γνωρίσω νέους ανθρώπους".
- "Είμαι λυπημένος"- "Θέλω να βρω την ευτυχία"
- "Έχω μια κακή εμπειρία με το Χ"- "Η εμπειρία έδωσε την ευκαιρία να μάθω για τον εαυτό μου και τους άλλους".

- "Δεν θέλω να γεράσω"- "Είμαι ανοιχτός στο επόμενο κεφάλαιο της ζωής μου και είμαι ευγνώμων που απόλαυσα τη νιότη μου".

Δραστηριότητα 14: Άσκηση αναδιατύπωσης

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια αρνητική εμπειρία, σκέψη ή κατάσταση που έχουν βιώσει. Αυτό θα μπορούσε να σχετίζεται με τη γήρανση.

Γράψτε τη σκέψη, το σενάριο ή την κατάσταση.

- Ποιο ήταν το πρόβλημα;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;
- Πώς μπορείτε να το σκεφτείτε διαφορετικά;
- Υπάρχει τρόπος να το σκεφτούμε αυτό θετικά; Για παράδειγμα, σας δίδαξε κάτι αυτό; Προέκυψε κάτι καλό από αυτή την εμπειρία;

Αν έχετε καταγράψει μια αρνητική σκέψη ή αυτοπεποίθηση, πώς μπορείτε να την αναδιαμορφώσετε; Μπορείτε να αλλάξετε το πλαίσιο ή το περιεχόμενο αυτού που λέγεται για να το κάνετε πιο θετικό;

Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να γράψουν το σενάριο/ τη σκέψη/ τη δήλωση και στη συνέχεια λίγα λεπτά για να γράψουν μια αναδιατυπωμένη δήλωση. Στο τέλος, δώστε τους 10 λεπτά για να συζητήσουν τις δηλώσεις τους και πώς τις αναδιαμόρφωσαν.

Ορισμένες ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς θα αντιδρούσατε διαφορετικά αν βιώνατε την κατάσταση τώρα;
- Πώς η αναπλαισίωση σας βοηθά να σκεφτείτε διαφορετικά για την εμπειρία σας;
- Ποια ήταν η διαδικασία σκέψης σας κατά την αναδιαμόρφωση;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αναπλαισίωση στο μέλλον για να αντιμετωπίσετε δύσκολες καταστάσεις;