



# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**

Το στάδιο της συναισθηματικής και ψυχολογικής προετοιμασίας είναι απαραίτητο για τους οικογενειακούς φροντιστές και φροντίστριες που θέλουν να επανέλθουν στην αγορά εργασίας. Ακολουθούν ορισμένα χρήσιμα βήματα που θα βοηθήσουν τους φροντιστές να προετοιμαστούν συναισθηματικά και διανοητικά για τη μετάβαση.

**Στρατηγικές αντιμετώπισης****Προσδιορισμός και κατανόηση των στρατηγικών αντιμετώπισης**

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης σας βοηθούν να διαχειριστείτε άγχος, το οποίο μπορεί να είναι αυξημένα κατά τη μετάβαση στην εργασία. Αφιερώστε χρόνο για να τις προσδιορίσετε και να τις κατανοήσετε.

**Αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.**

Don't hesitate to seek professional help from a counsellor or therapist if needed.

**Ανάπτυξη νέων στρατηγικών αντιμετώπισης**

Πειραματιστείτε με διάφορες τεχνικές, όπως διαλογισμός, άσκηση, τεχνικές αναπνοής ή συζήτηση με έναν φίλο/η, για να βρείτε νέους τρόπους διαχείρισης του άγχους.

## Αυτό-φροντίδα

- **Εξασκείστε τακτικά την αυτό-φροντίδα:** Η αυτό-φροντίδα περιλαμβάνει τη φροντίδα της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής σας υγείας. Βεβαιωθείτε ότι ασκείτε τακτικά την αυτό-φροντίδα κάνοντας πράγματα που σας ευχαριστούν, κάνοντας σωστή διατροφή και καλό ύπνο.
- **Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας:** Αφιερώστε χρόνο για τον εαυτό σας κάθε μέρα, ακόμη και αν είναι μόνο λίγα λεπτά για να κάνετε κάτι που σας κάνει ευτυχισμένους/ες.
- **Μείνετε συνδεδεμένοι/ες:** Μείνετε συνδεδεμένοι/ες με το δίκτυο υποστήριξής σας, είτε πρόκειται για την οικογένεια, είτε για φίλους/ες, είτε για μια ομάδα υποστήριξης. Θυμηθείτε: μπορεί να είναι μια ομάδα υποστήριξης στο χώρο εργασίας σας.

## Να είστε προληπτικοί!

- **Βήμα βήμα:** Προετοιμαστείτε για την επιστροφή σας στο γραφείο και ακολουθήστε τα κατάλληλα βήματα για να βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε άνετα και με αυτοπεποίθηση.
- **Πάρτε το χρόνο σας και μην υπερφορτώνετε τον εαυτό σας:** Επιστρέψτε όταν αισθάνεστε έτοιμοι/ες και να θυμάστε πάντα: υπάρχουν πιο ευέλικτες επιλογές, π.χ. απομακρυσμένη και μερική απασχόληση.
- **Εξάσκηση:** : Κάντε μια δοκιμαστική διαδρομή για να επιστρέψετε στην εργασία σας ή να πάτε στο γραφείο.

### Χρήσιμοι πόροι & εργαλεία

- Carers UK: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/thinking-of-returning-to-work/>
- Eurocarers: <https://eurocarers.org/>
- Calm: εφαρμογή διαλογισμού και ύπνου που παρέχει καθοδηγούμενους διαλογισμούς, χαλαρωτική μουσική και ιστορίες ύπνου για τη μείωση του στρες και την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας: <https://www.calm.com/>
- Sanvello: Εφαρμογή με εργαλεία για την διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης. Συμπεριλαμβάνει παρακολούθηση της διάθεσης, καθοδηγούμενους διαλογισμούς και ασκήσεις γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας: <https://www.sanvello.com/>

*Να θυμάστε: η φροντίδα της συναισθηματικής και ψυχικής σας ευεξίας είναι εξίσου σημαντική με την προετοιμασία του βιογραφικού σας σημειώματος ή την έρευνα για πιθανές θέσεις εργασίας.*

*Χρησιμοποιήστε αυτούς τους πόρους και τα εργαλεία για να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για τη μετάβαση πίσω στην εργασία!*

