



## **Συλλογή Βέλτιστων Πρακτικών για την Ανθεκτικότητα των Ανταποκριτών – Ενότητα 2**

Προετοιμάστηκε από ANIMAM

### **Πηγή 1**

#### **1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής**

Πρακτικές Οδηγίες για τον Πληθυσμό: «Πώς να Ανακάμψουμε Συναισθηματικά μετά από Πυρκαγιές»

#### **2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα**

Ενότητα 2 - Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους

#### **3. Πλαίσιο και Ιστορικό**

Το πρακτικό αναπτύχθηκε από την Πορτογαλική Εταιρεία Ψυχολόγων ( Ordem dos Psicólogos Πορτογάλοι ) σε συνεργασία με τη Γενική Διεύθυνση Υγείας (DGS) και την Εθνική Αρχή Εκτάκτων Αναγκών και Πολιτικής Προστασίας (ANEPC) σε απάντηση στις επαναλαμβανόμενες πυρκαγιές που έχουν πλήξει σοβαρά κοινότητες σε όλη την Πορτογαλία. Δημοσιεύτηκε σε εθνικό επίπεδο τον Αύγουστο του 2025 και ο οδηγός βασίζεται σε διδάγματα που αντλήθηκαν από προηγούμενες καταστροφές, ιδίως τις καταστροφικές πυρκαγιές στο Pedrógão Grande του 2017, οι οποίες ανέδειξαν τις μακροπρόθεσμες ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις τέτοιων κρίσεων.

Σκοπός του είναι να παρέχει προσβάσιμες στρατηγικές για συναισθηματική ανάρρωση και διαχείριση του στρες μετά από βιώματα ή μαρτυρίες γεγονότων που σχετίζονται με πυρκαγιές, αντιμετωπίζοντας κοινές αντιδράσεις όπως ο φόβος, το σοκ, ο θυμός, η θλίψη και το αίσθημα αδικίας. Το κοινό-στόχος είναι ο γενικός πληθυσμός, συμπεριλαμβανομένων παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας ότι όλες οι ηλικιακές ομάδες λαμβάνουν εξατομικευμένες συμβουλές για την υποστήριξη της ανθεκτικότητας και της ευημερίας. Ενώ βασίζεται στο πορτογαλικό πλαίσιο, ο οδηγός αντικατοπτρίζει μια ευρύτερη δέσμευση για την προώθηση της ψυχικής υγείας της κοινότητας και της ανάκαμψης από καταστροφές σε κοινωνίες που είναι εκτεθειμένες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το κλίμα.

#### **4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης**

Οι κύριοι στόχοι της πρακτικής είναι η υποστήριξη της συναισθηματικής ανάρρωσης και της διαχείρισης του στρες σε άτομα και κοινότητες που επλήγησαν από πυρκαγιές και η παροχή προσβάσιμων, πρακτικών στρατηγικών που προάγουν



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

την ανθεκτικότητα και την ευημερία μετά από τέτοια τραυματικά γεγονότα. Συγκεκριμένα, ο οδηγός επιδιώκει:

- Ομαλοποιήστε συναισθηματικές αντιδράσεις όπως το σοκ, ο φόβος, η θλίψη, ο θυμός ή τα συναισθήματα αδικίας, βοηθώντας τους ανθρώπους να κατανοήσουν ότι αυτές είναι συνήθεις αντιδράσεις σε κρίσεις.
- Εξοπλίστε τα άτομα και τις οικογένειες με στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες, την ανασύνταξη των ρουτινών και την ανάκτηση της αίσθησης ασφάλειας και ελέγχου μετά από εμπειρίες που σχετίζονται με την πυρκαγιά.
- Ενθαρρύνετε την υποστήριξη και την αλληλεγγύη της κοινότητας, τονίζοντας τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας και της διατήρησης της επαφής με τους άλλους κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης.
- Παροχή εξατομικευμένων συμβουλών σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους), αναγνωρίζοντας ότι διαφορετικοί πληθυσμοί έχουν ξεχωριστές ανάγκες και ευαλωτότητες.
- Προωθήστε την έγκαιρη πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη, μειώνοντας τον κίνδυνο μακροχρόνιων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη ή μετατραυματικό στρες.

Τα προβλήματα που στοχεύει να αντιμετωπίσει συνδέονται άμεσα με τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες των πυρκαγιών, όπως: συναισθηματική δυσφορία, διατάραξη της καθημερινής ζωής, αισθήματα ανασφάλειας και πιθανή απομόνωση ευάλωτων ατόμων. Προσφέροντας σαφή και πρακτική καθοδήγηση, ο οδηγός βοηθά στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ της άμεσης αντιμετώπισης κρίσεων και της μακροχρόνιας φροντίδας ψυχικής υγείας, ενδυναμώνοντας τις κοινότητες να ανακάμψουν πιο αποτελεσματικά από την καταστροφή.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Αυτός ο οδηγός βοηθά τους ανθρώπους να αποδεχτούν τα έντονα συναισθήματα ως φυσικά· να ενθαρρύνουν την ομιλία (ή την ήσυχη συντροφικότητα), την επανασύνδεση με άλλους που επηρεάζονται, τον περιορισμό της συνεχούς έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης και την επανεκκίνηση απλών καθημερινών ρουτινών (ύπνος, γεύματα, κίνηση, διαλείμματα, αναψυχή). Ο οδηγός περιέχει τεχνικές διαχείρισης του στρες, λίστες ελέγχου/συμβουλές και εθνικούς/κοινοτικούς πόρους. Διδάσκει σύντομες τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι άνθρωποι μόνοι τους όταν εμφανίζονται αναδρομές στο παρελθόν ή εξάρσεις άγχους: αγγίξτε αντικείμενα της παρούσας στιγμής, περιγράψτε το περιβάλλον δυνατά, πιείτε αργά κρύο νερό, ακούστε την αγαπημένη σας μουσική, χαϊδέψτε ένα ζώο, καλέστε ένα έμπιστο άτομο ή χρησιμοποιήστε την επαναφορά με κρύο νερό/πάγο στα χέρια για λίγα λεπτά.

Παρέχει επίσης καθοδήγηση στους φροντιστές ώστε να παραμένουν σωματικά/συναισθηματικά διαθέσιμοι, να επικυρώνουν τα συναισθήματα, να απαντούν σε ερωτήσεις απλά και ειλικρινά, να διατηρούν προβλέψιμες ρουτίνες (γεύματα/ώρα ύπνου/σχολείο), να προωθούν το παιχνίδι, τον χρόνο με συνομηλικούς και τις μικρές ευθύνες που αποκαθιστούν την αυτονομία με τα παιδιά και τους νέους. Επίσης, παρέχει στοχευμένες στρατηγικές για τους ηλικιωμένους, όπως η ανάγκη δημιουργίας ή ενεργοποίησης ενός καθημερινού



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

δικτύου υποστήριξης (οικογένεια, γείτονες, κοινωνικές υπηρεσίες), να αποκαθιστούν γρήγορα την πρόσβαση σε τακτικά φάρμακα, γυαλιά, προθετικά μέλη και ραντεβού, να διατηρούν την ταυτότητα και τη συνέχεια χρησιμοποιώντας ρουτίνες και ουσιαστικές εργασίες, να χρησιμοποιούν φωτογραφίες/αντικείμενα για προσανατολισμό και αναπολήσεις.

Τέλος, εξηγεί με σαφήνεια ποια θα μπορούσαν να είναι ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια—επίμονη απώλεια ενδιαφέροντος, προβληματική χρήση ουσιών, μειωμένη λειτουργικότητα, μη αναζωογονητικός ύπνος/εφιάλτες, διάχυτη αποφυγή, υπερεγρήγορη, ευερεθιστότητα/επιθετικότητα—ειδικά εάν διαρκούν περισσότερο από έναν μήνα περίπου· κλιμακώστε τη φροντίδα ανάλογα, δίνοντας σαφείς οδηγίες για το πώς να προχωρήσετε σε αυτές τις περιπτώσεις.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Δεν υπάρχουν δημόσια διαθέσιμα δεδομένα (π.χ. στατιστικά στοιχεία χρήσης, αποτελέσματα, έρευνες ικανοποίησης) σχετικά με αυτόν τον οδηγό. Ούτε φαίνεται να υπάρχουν δημοσιευμένα σχόλια ή αξιολογήσεις.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Δεν υπάρχουν δημόσια διαθέσιμα δεδομένα (π.χ. στατιστικά στοιχεία χρήσης, αποτελέσματα, έρευνες ικανοποίησης) σχετικά με αυτόν τον οδηγό. Ούτε φαίνεται να υπάρχουν δημοσιευμένα σχόλια ή αξιολογήσεις.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Ο πορτογαλικός οδηγός προσφέρει ένα ευέλικτο πλαίσιο που μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλες περιοχές και κρίσεις, εστιάζοντας σε στοιχεία που είναι καθολικά σχετικά: ομαλοποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων, προώθηση στρατηγικών και ρουτινών αντιμετώπισης, προσαρμογή των συμβουλών σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, παρακολούθηση προειδοποιητικών σημάτων και ενθάρρυνση της έγκαιρης πρόσβασης σε επαγγελματική υποστήριξη. Για να εφαρμοστεί και αλλού, οι προσαρμογές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την τοπική γλώσσα, τις πολιτιστικές αξίες, τις κοινοτικές δομές και τα διαθέσιμα συστήματα υγείας, αντικαθιστώντας τους εθνικούς πόρους (όπως την τηλεφωνική γραμμή SNS24 της Πορτογαλίας) με τοπικά ισοδύναμα. Η προσέγγιση μπορεί επίσης να επεκταθεί πέρα από τις πυρκαγιές σε άλλες καταστροφές - όπως πλημμύρες, σεισμούς ή πανδημίες - και να διαδοθεί μέσω καναλιών χαμηλού κόστους, όπως αφίσες, ραδιόφωνο ή εφαρμογές για κινητά. Οι τεχνικές ισχύουν και για άλλους τύπους φυσικών καταστροφών.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Δεν υπάρχουν δημόσια διαθέσιμα δεδομένα (π.χ. στατιστικά στοιχεία χρήσης, αποτελέσματα, ικανοποιήσεις) σχετικά με αυτόν τον οδηγό. Ούτε φαίνεται να υπάρχουν δημοσιευμένα σχόλια ή αξιολογήσεις.

### 10. Αναφορές

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2025). Como recuperar emocionalmente de situações de incêndio? Guia Prático para a População [PDF].



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

<https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/comorecuperaremocionalmentesituacoesincendio.pdf>



### Πηγή 2

#### 1. Τίτλος βέλτιστων πρακτικών

Πρώτες Βοήθειες για το Άγχος σε Πυροσβέστες και Προσωπικό Υπηρεσιών Επειγόντων Περιστατικών - ΗΠΑ

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 2 - Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Οι Πρώτες Βοήθειες για το Άγχος (SFA) εφαρμόστηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες στο πλαίσιο του προγράμματος «Everyone Goes Home» του Εθνικού Ιδρύματος Πεσόντων Πυροσβεστών, στο πλαίσιο της Πρωτοβουλίας #13 για την Ασφάλεια Ζωής των Πυροσβεστών, η οποία δίνει έμφαση στην πρόσβαση σε συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη για τους πυροσβέστες και τις οικογένειές τους. Η πρακτική αναπτύχθηκε το 2013 και χρηματοδοτήθηκε μέσω του Προγράμματος Επιχορηγήσεων Βοήθειας προς τους Πυροσβέστες για την Πρόληψη και την Ασφάλεια Πυρκαγιών από το Υπουργείο Εσωτερικής Ασφάλειας και το Υπουργείο Δικαιοσύνης.

Το SFA προήλθε ως μια πολιτική προσαρμογή του μοντέλου Πρώτων Βοηθειών για το Μάχη και το Επιχειρησιακό Άγχος (COSFA) που χρησιμοποιείται από τον αμερικανικό στρατό, και δημιουργήθηκε σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο για τη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD) και το Υπουργείο Υποθέσεων Βετεράνων. Σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει τους μοναδικούς παράγοντες άγχους που αντιμετωπίζουν οι πυροσβέστες και το προσωπικό των Υπηρεσιών Επείγουσας Ιατρικής Περίθαλψης (EMS), όπως η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα (π.χ. θάνατοι κατά την εκτέλεση των καθηκόντων, πολλαπλά θανατηφόρα περιστατικά), το σωρευτικό επιχειρησιακό άγχος και οι προκλήσεις της προσωπικής ζωής.

Η ομάδα-στόχος περιλαμβάνει **πυροσβέστες, παρόχους υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης (EMS) και τους επικεφαλής τους, με έμφαση στην υποστήριξη από ομοτίμους σε φυσικά περιβάλλοντα εργασίας**. Το γεωγραφικό πλαίσιο περιλαμβάνει κυρίως τμήματα πυροσβεστικής και EMS σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά το μοντέλο είναι προσαρμόσιμο και για άλλους οργανισμούς πρώτων βοηθειών.

Σκοπός της SFA είναι η μείωση του κινδύνου οι αντιδράσεις στρες να εξελιχθούν σε σοβαρές ή χρόνιες παθήσεις, η προώθηση της ανάρρωσης και η γεφύρωση των ατόμων με υψηλότερα επίπεδα φροντίδας όταν είναι απαραίτητο. Παρέχει μια ευέλικτη, συνεχή διαδικασία αντί για μια εφάπαξ παρέμβαση, δίνοντας έμφαση στην ηγεσία, τη συνοχή της μονάδας και την υποστήριξη από ομοτίμους ως κρίσιμα συστατικά για την ανθεκτικότητα και την ψυχική υγεία σε επαγγέλματα υψηλού κινδύνου.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Με βάση το εγχειρίδιο, η πρακτική στοχεύει στα εξής:

- Παρακολουθήστε συνεχώς τα επίπεδα άγχους μεταξύ των πυροσβεστών και του προσωπικού του ΕΚΑΒ για να εντοπίσετε πρώιμα σημάδια δυσφορίας ή βλάβης.
- Αποτρέψτε την εξέλιξη των αντιδράσεων στρες σε σοβαρές ή χρόνιες καταστάσεις παρέχοντας έγκαιρη και συμπονετική υποστήριξη.
- Προώθηση της ανάκαμψης και της ανθεκτικότητας μέσω δομημένης υποστήριξης από ομοτίμους και εμπλοκής ηγεσίας.
- Γέφυρα ατόμων με υψηλότερα επίπεδα φροντίδας (π.χ., επαγγελματίες ψυχικής υγείας) όταν είναι απαραίτητο.
- Να καλλιεργήσετε μια υποστηρικτική οργανωτική κουλτούρα που ομαλοποιεί την αναζήτηση βοήθειας και μειώνει το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία.

Οι φυσικές καταστροφές συχνά οδηγούν σε έντονη συναισθηματική ταλαιπωρία, διαταραχή των κοινωνικών δικτύων και αίσθημα απώλειας και ανασφάλειας. Πολλοί επαγγελματίες δεν έχουν γνώσεις σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την ευαλωτότητα στο χρόνιο στρες, την κατάθλιψη ή τη διαταραχή μετατραυματικού στρες. Επιπλέον, η κατάρρευση των κοινοτικών δομών κατά τη διάρκεια καταστροφών μπορεί να αφήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται απομονωμένοι και χωρίς υποστήριξη. Η υψηλή έκθεση σε τραυματικά γεγονότα (π.χ. θάνατοι κατά την εκτέλεση των καθηκόντων, πολλαπλά θανατηφόρα περιστατικά, σοβαροί τραυματισμοί), το συσσωρευτικό λειτουργικό στρες από επαναλαμβανόμενες καταστάσεις υψηλού κινδύνου και μακροχρόνια φθορά, το στίγμα και η απροθυμία αναζήτησης βοήθειας, που συχνά εμποδίζουν την έγκαιρη παρέμβαση, και οι λειτουργικές βλάβες σε προσωπικούς, κοινωνικούς και επαγγελματικούς ρόλους που προκαλούνται από τραυματισμούς λόγω στρες, είναι μερικά από τα προβλήματα που τείνει να αντιμετωπίζει αυτός ο οδηγός.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

**Η εφαρμογή των Πρώτων Βοηθειών για το Άγχος (ΠΒΑ) ακολουθεί μια δομημένη ευέλικτη διαδικασία (7 βήματα) που έχει σχεδιαστεί για να ενσωματώνεται στις καθημερινές λειτουργίες των οργανισμών πυρόσβεσης και ΕΚΑΒ.** Δεν πρόκειται για μια εφάπαξ παρέμβαση, αλλά για ένα συνεχές σύστημα φροντίδας που εφαρμόζουν οι συναδέλφοι, οι επόπτες και οι ηγέτες σε φυσικά περιβάλλοντα εργασίας κάθε φορά που παρατηρούνται αντιδράσεις στο άγχος.

Η διαδικασία ξεκινά με τον **Έλεγχο**, ο οποίος περιλαμβάνει συνεχή παρατήρηση και αξιολόγηση του προσωπικού για σημάδια δυσφορίας ή λειτουργικής βλάβης. Αυτό το βήμα απαιτεί από τους συναδέλφους και τους επόπτες να δίνουν προσοχή στις αλλαγές συμπεριφοράς, να ακούν λεκτικά σήματα και, όταν είναι απαραίτητο, να συμμετέχουν σε κατ' ιδίαν συζητήσεις για να διευκρινίσουν τις ανησυχίες. Η τεχνική επικοινωνίας OSCAR (Παρατήρηση, Δήλωση, Διευκρίνιση, Ερώτηση, Απάντηση) χρησιμοποιείται συχνά για την καθοδήγηση αυτών των αλληλεπιδράσεων. Στόχος είναι να προσδιοριστεί εάν το άτομο αντιμετωπίζει επαρκώς, χρειάζεται πρόσθετες ενέργειες SFA ή πρέπει να παραπεμφθεί για φροντίδα υψηλότερου επιπέδου.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Μόλις εντοπιστεί μια ανάγκη, το επόμενο βήμα είναι ο **Συντονισμός**, ο οποίος επικεντρώνεται στην κινητοποίηση πόρων και στην ενημέρωση όσων χρειάζεται να γνωρίζουν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συνεργασία με το άτομο που έχει πληγεί για τον εντοπισμό έμπιστων συνομηλίκων ή μελών της οικογένειας, την ενημέρωση της ιεραρχίας και, όταν είναι απαραίτητο, την παραπομπή του ατόμου σε ένα Πρόγραμμα Υποστήριξης Συμπεριφορικής Υγείας (BHAP) ή σε άλλες επαγγελματικές υπηρεσίες. Ο συντονισμός διασφαλίζει ότι το άτομο λαμβάνει έγκαιρη και κατάλληλη υποστήριξη χωρίς να το καταβάλλει.

Το τρίτο βήμα, η **Κάλυψη**, αντιμετωπίζει άμεσα ζητήματα ασφάλειας. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση της σωματικής ασφάλειας του ατόμου και των άλλων, τη μείωση των αντιληπτών απειλών και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος ψυχολογικής ασφάλειας. Οι ενέργειες μπορεί να κυμαίνονται από την απομάκρυνση κάποιου από μια επικίνδυνη κατάσταση έως την παροχή σιγουριάς και τη μείωση του χάους στον τόπο του συμβάντος. Η κάλυψη είναι κρίσιμη όταν οι αντιδράσεις στρες θέτουν σε κίνδυνο την επίγνωση της κατάστασης ή τη λήψη αποφάσεων.

Ακολουθώντας την ασφάλεια, το βήμα **ηρεμίας** στοχεύει στη μείωση της φυσιολογικής και συναισθηματικής διέγερσης. Οι τεχνικές περιλαμβάνουν ασκήσεις γείωσης, ελεγχόμενη αναπνοή και λεκτική καθυσούχηση. Στόχος είναι η αποκατάσταση της νοητικής διαύγειας και της συναισθηματικής σταθερότητας, ώστε το άτομο να μπορεί να ανακτήσει τον έλεγχο και να λειτουργήσει αποτελεσματικά. Η ηρεμία μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την παροχή χρόνου για ξεκούραση και ανάρρωση.

Στη συνέχεια, το **Connect** επικεντρώνεται στην αποκατάσταση της κοινωνικής υποστήριξης και στη μείωση της απομόνωσης. Το άγχος συχνά οδηγεί σε απόσυρση, επομένως αυτό το βήμα ενθαρρύνει την επανασύνδεση με έμπιστους συνομηλίκους, οικογένεια και μέντορες. Μπορεί να περιλαμβάνει άτυπες συναντήσεις, δομημένη υποστήριξη από ομοτίμους ή οικογενειακές συναντήσεις. Οι ηγέτες διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας ανοιχτότητας και αμοιβαίας υποστήριξης.

Το έκτο βήμα, η **Ικανότητα**, ασχολείται με την αποκατάσταση ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορεί να έχουν μειωθεί από το άγχος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει επανεκπαίδευση, καθοδήγηση και σταδιακή επανέκθεση σε καθήκοντα. Περιλαμβάνει επίσης τη διδασκαλία στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η επίλυση προβλημάτων, η υγιεινή του ύπνου και οι τεχνικές διαχείρισης του στρες. Στόχος είναι η ανοικοδόμηση της εμπιστοσύνης στην ικανότητά του να αποδίδει αποτελεσματικά τόσο σε επαγγελματικούς όσο και σε προσωπικούς ρόλους.

Τέλος, η **αυτοπεποίθηση** αφορά την αποκατάσταση της αυτοεκτίμησης, της εμπιστοσύνης και της ελπίδας. Αυτό το βήμα βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους, να ξεπεράσουν την ενοχή ή την ντροπή και να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους για το μέλλον. Οι ηγέτες και οι συνομηλικοί τους υποστηρίζουν αυτή τη διαδικασία μέσω ενσυναισθητικής επικοινωνίας, θετικής ενίσχυσης και τελετών ή τελετών που τιμούν την ανθεκτικότητα και την ανάρρωση.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Σε όλα αυτά τα βήματα, οι κύριοι παράγοντες είναι οι συνάδελφοι, τα στελέχη της εταιρείας και τα εκπαιδευμένα μέλη ομάδων υποστήριξης συνομηλίκων, με δυνατότητα κλιμάκωσης της επικοινωνίας με επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν είναι απαραίτητο. Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται περιλαμβάνουν τεχνικές δομημένης επικοινωνίας, αξιολογήσεις μετά την παρέμβαση, προγράμματα καθοδήγησης και πόρους ευεξίας. Μαζί, αυτά τα στοιχεία δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο σύστημα που αντιμετωπίζει το άγχος σε πολλαπλά επίπεδα, από την πρόληψη έως την ανάρρωση.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Πρόσφατες αξιολογήσεις των Πρώτων Βοηθειών για το Άγχος παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα και τα αποτελέσματα της εφαρμογής τους σε διάφορα επαγγέλματα υψηλού στρες, συμπεριλαμβανομένων των πυροσβεστών και των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.

Μια τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή σε ομάδες που διεξήχθη σε πυροσβεστικές υπηρεσίες των ΗΠΑ αξιολόγησε τον αντίκτυπο της SFA στην ψυχική και συμπεριφορική υγεία σε διάστημα 10-12 μηνών. Στη μελέτη συμμετείχαν 400 πυροσβέστες, με ένα υποσύνολο 79 να παρέχει λεπτομερή σχόλια σχετικά με τις εκπαιδευτικές ενότητες. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλά ποσοστά ικανοποίησης με όλα τα στοιχεία του προγράμματος: εκπαίδευση από ομοτίμους (97,6%), διαδικτυακή SFA (94,9%), συμπεριφορά στο πεζοδρόμιο (88,4%) και ανασκόπηση μετά την ενέργεια (89,4%). Σημαντικό είναι ότι η SFA βελτίωσε σημαντικά την αντίληψη των πυροσβεστών για την ικανότητα του τμήματός τους να αντιμετωπίζει ζητήματα συμπεριφορικής υγείας (μέση βαθμολογία 3,93 έναντι 3,50 στην ομάδα ελέγχου,  $p = 0,042$ ). Ενώ η μελέτη δεν ανέφερε μεγάλης κλίμακας μειώσεις στα κλινικά συμπτώματα, κατέδειξε ότι η SFA ενίσχυσε την οργανωτική ετοιμότητα και την κουλτούρα υποστήριξης από ομοτίμους, που αποτελούν κρίσιμους μεσολαβητές για τη μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα.

Σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης, η SFA προσαρμόστηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 για την αντιμετώπιση του χρόνιου στρες μεταξύ των εργαζομένων πρώτης γραμμής. Μια αξιολόγηση μικτών μεθόδων στη Διοίκηση Υγείας Βετεράνων διαπίστωσε ότι το πρόγραμμα βαθμολογήθηκε υψηλά για την αποδοχή, την καταλληλότητα και τη σκοπιμότητα. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένη επίγνωση του στρες, βελτιωμένη ικανότητα υποστήριξης συνομηλίκων και αίσθημα εκτίμησης και σύνδεσης. Η ποιοτική ανατροφοδότηση τόνισε ότι η SFA ομαλοποίησε τις αντιδράσεις στο στρες και παρείχε μια κοινή γλώσσα για τη συζήτηση της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, η παρέμβαση είχε περιορισμένο αντίκτυπο στις συστηματικές πηγές επαγγελματικής εξουθένωσης, υποδηλώνοντας ότι ενώ η SFA είναι αποτελεσματική για την υποστήριξη σε επίπεδο συνομηλίκων, θα πρέπει να συνδυάζεται με οργανωτικές αλλαγές για μέγιστο όφελος.

Μια άλλη μελέτη εφαρμογής μεγάλης κλίμακας κατά τη διάρκεια της πανδημίας χρησιμοποίησε ένα μοντέλο εκπαίδευσης εκπαιδευτών σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η αποδοχή από την ηγεσία, ο προστατευμένος χρόνος και οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην ομάδα διευκόλυναν την επιτυχή



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

υιοθέτηση, ενώ τα εμπόδια περιελάμβαναν χρονικούς περιορισμούς, δυσκολίες προγραμματισμού και διαταραχές που σχετίζονταν με την πανδημία. Παρά τις προκλήσεις αυτές, το SFA έτυχε γενικά καλής υποδοχής και θεωρήθηκε βιώσιμο από πολλές τοποθεσίες, αν και ορισμένοι εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με τη διατήρηση του προγράμματος χωρίς διαρθρωτική υποστήριξη.

Συνολικά, τα στοιχεία υποδηλώνουν ότι η SFA είναι αποτελεσματική στη βελτίωση της οργανωσιακής ετοιμότητας, της υποστήριξης από ομοτίμους και της επίγνωσης του στρες, και είναι ιδιαίτερα αποδεκτή από τους συμμετέχοντες. Ενώ η άμεση επίδρασή της στη μείωση των κλινικών συμπτωμάτων όπως η διαταραχή μετατραυματικού στρες ή η κατάθλιψη παραμένει μέτρια, η SFA παίζει κρίσιμο ρόλο στην έγκαιρη παρέμβαση, τη μείωση του στιγματισμού και την καλλιέργεια μιας υποστηρικτικής κουλτούρας.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Ένας από τους παράγοντες επιτυχίας είναι η προσέγγιση peer-to-peer που το έκανε ιδιαίτερα αποδεκτό στην κουλτούρα της πυρόσβεσης και του EMS, η οποία παραδοσιακά εκτιμά τη συντροφικότητα και την αμοιβαία υποστήριξη. Εκπαιδύοντας τους πυροσβέστες και το προσωπικό του EMS να παρακολουθούν και να βοηθούν ο ένας τον άλλον, το SFA μείωσε το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία και ομαλοποίησε τις συζητήσεις για το άγχος. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας ήταν η ευελιξία και η ενσωμάτωσή του στις καθημερινές λειτουργίες - το SFA δεν είναι μια εφάπαξ παρέμβαση, αλλά μια συνεχής διαδικασία που μπορεί να εφαρμοστεί σε φυσικά περιβάλλοντα εργασίας, καθιστώντας το πρακτικό και βιώσιμο. Η υποστήριξη της ηγεσίας έπαιξε επίσης κρίσιμο ρόλο. Τα τμήματα που υιοθέτησαν το SFA ως μέρος της οργανωτικής τους κουλτούρας είδαν μεγαλύτερη εμπλοκή και καλύτερα αποτελέσματα. Επιπλέον, η βάση του προγράμματος σε αρχές που βασίζονται σε στοιχεία, όπως η προώθηση της ασφάλειας, η ηρεμία, η συνδεσιμότητα, η αυτοαποτελεσματικότητα και η ελπίδα, του έδωσε αξιοπιστία και αποτελεσματικότητα.

Ωστόσο, παρατηρήθηκε ένα επίμονο στίγμα εντός της πυροσβεστικής υπηρεσίας, όπου η αναζήτηση βοήθειας για το άγχος συχνά θεωρούνταν αδυναμία. Αυτό αντιμετωπίστηκε με τον ορισμό της SFA ως ενός λειτουργικού εργαλείου που βασίζεται στα δυνατά σημεία και όχι σε κλινική παρέμβαση, και με τη χρήση αξιοσέβαστων συναδέλφων ως εκπαιδευτών και προτύπων. Μια άλλη πρόκληση ήταν οι χρονικοί περιορισμοί και οι ανταγωνιστικές προτεραιότητες, ειδικά σε περιόδους έκτακτης ανάγκης ή υψηλής ζήτησης. Τα τμήματα ξεπέρασαν αυτό το πρόβλημα ενσωματώνοντας την SFA σε συνήθεις πρακτικές και παρέχοντας σύντομες, βασισμένες σε σενάρια εκπαιδευτικές συνεδρίες αντί για μακροχρόνια προγράμματα στην τάξη. Οι περιορισμοί πόρων δημιούργησαν επίσης δυσκολίες, ιδιαίτερα σε μικρότερα τμήματα χωρίς ειδικό προσωπικό ψυχικής υγείας. Για να μετριαστεί αυτό, η SFA έδωσε έμφαση σε στρατηγικές χαμηλού κόστους, καθοδηγούμενες από συνομηλικούς και δημιούργησε σαφείς οδούς για κλιμάκωση στην επαγγελματική φροντίδα όταν χρειαζόταν. Τέλος, η διατήρηση της δυναμικής μετά την αρχική εκπαίδευση ήταν μια ανησυχία. Τα επιτυχημένα προγράμματα το αντιμετώπισαν ενσωματώνοντας την SFA στις τυπικές διαδικασίες λειτουργίας, διεξάγοντας τακτικές επαναληπτικές επισκέψεις και χρησιμοποιώντας τις Αναθεωρήσεις Μετά την Δράση για την ενίσχυση των αρχών της.



### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Αυτή η πρακτική μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλα περιβάλλοντα ή περιοχές, επειδή οι βασικές της αρχές - υποστήριξη από ομοτίμους, έγκαιρη παρέμβαση και προώθηση της ανθεκτικότητας - είναι καθολικές σε επαγγέλματα υψηλού στρες. Το μοντέλο είναι ευέλικτο και σχεδιασμένο να λειτουργεί σε φυσικά εργασιακά περιβάλλοντα, καθιστώντας το κατάλληλο για εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, επιβολής του νόμου, στρατιωτικό προσωπικό, ανθρωπιστικές ομάδες, ακόμη και εταιρικές ομάδες που αντιμετωπίζουν χρόνια στρες ή καταστάσεις κρίσης.

Για την εφαρμογή των SFA σε ένα νέο πλαίσιο, το πρώτο βήμα είναι η πολιτισμική προσαρμογή. Για παράδειγμα, σε περιοχές όπου το στίγμα για την ψυχική υγεία είναι ισχυρό, η θεώρηση των SFA ως εργαλείου απόδοσης και ασφάλειας και όχι ως ψυχολογικής παρέμβασης μπορεί να αυξήσει την αποδοχή. Ομοίως, η γλώσσα και η ορολογία θα πρέπει να προσαρμοστούν τοπικά ώστε να αντικατοπτρίζουν τους πολιτισμικούς κανόνες και αξίες. Η δομή peer-to-peer παραμένει κεντρική, αλλά η ταυτότητα των «συνομηλίκων» θα ποικίλλει - νοσηλευτές για νοσηλευτές, δάσκαλοι για δασκάλους κ.λπ.

Σε ανθρωπιστικά πλαίσια ή σε πλαίσια παροχής βοήθειας σε περιπτώσεις καταστροφών, η SFA μπορεί να ενσωματωθεί σε ομαδικές ενημερώσεις και απολογισμούς. Σε εταιρικά περιβάλλοντα, μπορεί να συνδεθεί με προγράμματα ευεξίας των εργαζομένων και πρωτοβουλίες ανάπτυξης ηγεσίας.

Τέλος, η συστημική υποστήριξη είναι απαραίτητη για τη βιωσιμότητα. Ενώ η SFA αντιμετωπίζει το άγχος σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, δεν εξαλείφει τους δομικούς παράγοντες άγχους, όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας ή η έλλειψη οργανωτικής υποστήριξης. Επομένως, η επιτυχημένη προσαρμογή θα πρέπει να συνδυάζει την SFA με οργανωτικές πολιτικές που προάγουν την ψυχολογική ασφάλεια, παρέχουν πρόσβαση σε υψηλότερα επίπεδα φροντίδας και διασφαλίζουν τη συνεχή εκπαίδευση και αξιολόγηση.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Το εγχειρίδιο δεν περιγράφει ρητά τα επίσημα ηθικά πρωτόκολλα, αλλά αρκετές ηθικές παραμέτρους υπονοούνται στον σχεδιασμό και την εφαρμογή του. Το εγχειρίδιο τονίζει ότι η SFA παρέχεται κυρίως από συναδέλφους και επόπτες εντός του φυσικού εργασιακού περιβάλλοντος, πράγμα που σημαίνει ότι ενδέχεται να αποκαλυφθούν ευαίσθητες πληροφορίες σχετικά με αντιδράσεις στο στρες ή προσωπικούς αγώνες. Για να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη, οι πάροχοι SFA αναμένεται να μοιράζονται πληροφορίες μόνο με βάση την ανάγκη γνώσης, ιδίως κατά τον συντονισμό της φροντίδας ή την κλιμάκωση σε υψηλότερα επίπεδα υποστήριξης. Για παράδειγμα, το βήμα «Συντονισμός» συμβουλεύει τη συμμετοχή άλλων μόνο όταν είναι απαραίτητο και, όποτε είναι δυνατόν, σε συνεργασία με το άτομο που έχει πληγεί. Αυτή η προσέγγιση ελαχιστοποιεί την περιττή αποκάλυψη και σέβεται το απόρρητο του ατόμου.

Δεύτερον, η ενημερωμένη συναίνεση αντιμετωπίζεται έμμεσα μέσω της εθελοντικής φύσης της συμμετοχής. Η SFA δεν είναι μια υποχρεωτική κλινική παρέμβαση, αλλά μια υποστηρικτική διαδικασία που ενσωματώνεται στις



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

καθημερινές λειτουργίες. Τα άτομα μπορούν να επιλέξουν εάν θα συμμετάσχουν σε συζητήσεις, θα αποδεχτούν παραπομπές ή θα συμμετάσχουν σε ενέργειες παρακολούθησης. Το εγχειρίδιο τονίζει επίσης ότι οι πάροχοι SFA θα πρέπει να σέβονται τα προσωπικά όρια και να αποφεύγουν την υπέρβαση του ρόλου τους, κάτι που ευθυγραμμίζεται με την ηθική αρχή της αυτονομίας.

Τέλος, το καθήκον φροντίδας και ασφάλειας υπερισχύει του απορρήτου σε περιπτώσεις όπου υπάρχει άμεσος κίνδυνος, όπως αυτοκτονικός ιδεασμός ή απειλές προς άλλους. Το εγχειρίδιο αναφέρει ρητά ότι κάθε απειλή αυτοκτονίας πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη και να παραπέμπεται αμέσως σε επαγγελματίες έκτακτης ανάγκης ή ψυχικής υγείας. Αυτό διασφαλίζει ότι δίνεται προτεραιότητα στις ηθικές υποχρεώσεις για την προστασία της ζωής και της ασφάλειας.

### 10. Αναφορές

Jahnke, S. A., Watson, P., Leto, F., Jitnarin, N., Kaipust, C. M., Hollerbach, B. S., Haddock, C. K., Poston, W. S. C., & Gist, R. (2023). Evaluation of the implementation of the NFFF Stress First Aid intervention in career fire departments: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph20227067>

National Fallen Firefighters Foundation. (2013). *Stress First Aid for firefighters and emergency medical services personnel: Student manual*. National Fallen Firefighters Foundation.



### Πηγή 3

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Υποστήριξη της Ψυχικής Υγείας των Πρώτων Ανταποκριτών στην Αλμπέρτα – Δημιουργία Βιώσιμων Προγραμμάτων Ψυχικής Υγείας για Ισχυρότερες Αγροτικές Κοινότητες (Καναδάς)

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 2 - Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας για τους Πρώτους Ανταποκρινόμενους σε Αγροτικές Περιοχές ξεκίνησε στην Αλμπέρτα του Καναδά, ως απάντηση στις αυξανόμενες προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι πρώτοι ανταποκριτές και οι οικογένειές τους, ιδίως σε αγροτικές, απομακρυσμένες και αυτόχθονες κοινότητες. Η πρωτοβουλία ξεκίνησε με χρηματοδότηση μέσω των επιχορηγήσεων Υποστηρικτικής Ψυχολογικής Υγείας στους Πρώτους Ανταποκρινόμενους (SPHIFR) Stream 1 το 2021–22 και το 2022–23, και επεκτάθηκε με επιχορήγηση ύψους 185.435,29 δολαρίων για την περίοδο 2024–25 από τον Σύνδεσμο Υγείας και Ασφάλειας των Δήμων της Αλμπέρτα (AMHSA). Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει το ψυχολογικό κόστος των τραυματικών περιστατικών που αντιμετωπίζουν τακτικά οι πρώτοι ανταποκριτές, γεγονός που έχει οδηγήσει σε σημαντική αύξηση των τραυματισμών από μετατραυματικό στρες (PTSI) και των σχετικών αξιώσεων αποζημίωσης στην Αλμπέρτα.

Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε ολόκληρη την επαρχία, με ισχυρή έμφαση στην προσέγγιση υποεξυπηρετούμενων περιοχών, όπως τα Καταφύγια των Πρώτων Εθνών, οι Οικισμοί Μέτις και οι μικροί δήμοι. Στόχευε τους πρώτους ανταποκριτές από διάφορους κλάδους - πυροσβεστικές υπηρεσίες, παραϊατρικό προσωπικό, εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, επιβολής του νόμου και προσωπικό έκτακτης ανάγκης των ιθαγενών - μαζί με τις οικογένειές τους. Η συμπερίληψη των οικογενειών ήταν μια βασική εξέλιξη που εισήχθη κατά τη διάρκεια του κύκλου επιχορηγήσεων 2022-23, μετά από δεδομένα έρευνας που αποκάλυψαν υψηλά επίπεδα ανησυχίας μεταξύ των μελών των οικογενειών σχετικά με τον αντίκτυπο του ρόλου του πρώτου ανταποκριτή στις σχέσεις και την ευημερία των οικογενειών.

Ο πυρήνας της πρωτοβουλίας είναι η παροχή **εκπαίδευσης για τους Working Mind First Responders (TWMFR)**, η οποία αναπτύχθηκε από την Επιτροπή Ψυχικής Υγείας του Καναδά. Αυτό το πρόγραμμα, βασισμένο σε τεκμηριωμένα στοιχεία, στοχεύει στη μείωση του στιγματισμού, στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Ωστόσο, προηγούμενες αξιολογήσεις έδειξαν ότι τα οφέλη της εκπαίδευσης μειώθηκαν με την πάροδο του χρόνου, γεγονός που οδήγησε στην ανάγκη για ένα πιο βιώσιμο μοντέλο. Η επιχορήγηση 2024–25 υποστηρίζει την εκπαίδευση περίπου 48 νέων Συντονιστών TWMFR, οι οποίοι θα ενταχθούν στις δικές τους κοινότητες και οργανισμούς. Αυτοί οι συντονιστές θα



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

παρακολουθήσουν πέντε συνεχόμενες ολόήμερες εκπαιδευτικές συνεδρίες και, μετά την ολοκλήρωσή τους, θα πιστοποιηθούν για την παροχή τόσο τυπικών όσο και οικογενειακών συνεδρίων.

Για την υποστήριξη της μακροπρόθεσμης εμπλοκής, οι συντονιστές θα λάβουν ψηφιακά διαπιστευτήρια μέσω του συνεργάτη της AMHSA , Credly , τα οποία μπορούν να κοινοποιηθούν επαγγελματικά. Οι συμμετέχοντες αποκτούν επίσης πρόσβαση στο Esprī by TELUS Health, μια εφαρμογή για κινητά που προσφέρει εργαλεία ενίσχυσης της εκπαίδευσης και αυτοδιαχείρισης. Το πρόγραμμα είναι πολιτισμικά ευαίσθητο και προσαρμόσιμο, επιτρέποντας συνεδρίες ειδικά για κάθε γνωστικό αντικείμενο, διατηρώντας παράλληλα την ευελιξία βάσει των αναγκών της κοινότητας.

### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Οι στόχοι της «Εκπαίδευσης Πιστοποίησης Συντονιστή Πρώτου Ανταποκριτή Εργαζόμενου Νου» επικεντρώνονται στην οικοδόμηση βιώσιμης ικανότητας ψυχικής υγείας εντός των οργανισμών και των κοινοτήτων πρώτων βοηθειών. Το πρόγραμμα στοχεύει στην πιστοποίηση ηγετών ως συντονιστών, ώστε να μπορούν να παρέχουν το τεκμηριωμένο πρόγραμμα Πρώτου Ανταποκριτών Εργαζόμενου Νου (TWMFR) και τις συνεδρίες Οικογενειακού Πακέτου σε τοπικό επίπεδο, διασφαλίζοντας συνεχή πρόσβαση σε εκπαίδευση και υποστήριξη για την ψυχική υγεία.

Συγκεκριμένα, η εκπαίδευση επιδιώκει να εξοικειώσει τους συμμετέχοντες με την εντολή και τα προγράμματα της Επιτροπής Ψυχικής Υγείας του Καναδά (MHCC), και να εξηγήσει πώς αυτά τα μαθήματα ευθυγραμμίζονται με τις εθνικές στρατηγικές για την ψυχική υγεία. Στοχεύει επίσης στη διδασκαλία αρχών μάθησης ενηλίκων και στρατηγικών διευκόλυνσης που σχετίζονται με την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία, προετοιμάζοντας τους διευκολυντές για την αποτελεσματική παροχή της TWMFR τόσο σε εικονικό όσο και σε δια ζώσης περιβάλλον. Ένας άλλος βασικός στόχος είναι να παρέχει ένα πρακτικό φόρουμ για τους συμμετέχοντες, ώστε να εξασκούν δεξιότητες διευκόλυνσης, να λαμβάνουν σχόλια και να επιδεικνύουν την ικανότητά τους μέσω αξιολογήσεων. Τέλος, το πρόγραμμα διασφαλίζει ότι οι διευκολυντές κατανοούν και τηρούν τις διοικητικές και υλικοτεχνικές απαιτήσεις για τη διατήρηση της πιστοποίησης και τη συνεπή παροχή του προγράμματος.

**Ο πρωταρχικός στόχος είναι η μείωση του στιγματισμού, η βελτίωση της ανθεκτικότητας και η προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών και των οικογενειών τους , ενώ παράλληλα ενδυναμώνονται οι τοπικοί ηγέτες ώστε να δημιουργήσουν βιώσιμα, πολιτισμικά συναφή συστήματα υποστήριξης ψυχικής υγείας εντός των κοινοτήτων τους.**

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα πιστοποίησης συντονιστών δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να παρέχουν το βασισμένο σε τεκμηριωμένα στοιχεία πρόγραμμα The Working First Responders απευθείας στους οργανισμούς και τις κοινότητές τους, όποτε και όπου χρειάζεται, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα των θετικών αλλαγών στην ψυχική υγεία των πρώτων ανταποκριτών.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, οι πρώτοι ανταποκριτές θα μάθουν τις πέντε δεξιότητες που απαιτούνται για να είναι κάποιος συντονιστής του The Working Mind First Responders μέσω ενός συνδυασμού ομαδικών συζητήσεων, ασκήσεων, δραστηριοτήτων από το βιβλίο εργασίας και πρακτικών συνεδριών. Ολοκληρώνουν επίσης προεκπαιδευτικά και μεταεκπαιδευτικά μέρη, εκτός από μια τελική πρακτική και γραπτή αξιολόγηση.

Ένας Επικεφαλής Συντονιστής παρέχει καθοδήγηση και ανατροφοδότηση, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες αποκτούν τις απαραίτητες δεξιότητες και τακτικές για να δημιουργήσουν ελκυστικά μαθησιακά περιβάλλοντα, να παρέχουν χρήσιμη ανατροφοδότηση και να διδάσκουν αποτελεσματικά τα προγράμματα Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Ηγεσίας και Οικογενειών του The Working Mind First Responders.

Περίγραμμα 5ήμερου μαθήματος για την πιστοποίηση συντονιστών:

Ημέρα 1: Επίδειξη μαθήματος TWMFR

Ημέρα 2: Συνεδρία 2 – Δημιουργία ενός φιλόξενου και ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος – Κουίζ Συνεδρίας 2

Ημέρα 3: Συνεδρία 3 – Ενεργοποίηση Συμμετεχόντων και Ενίσχυση της Μάθησης – Κουίζ Συνεδρίας 3

Ημέρα 4: Συνεδρία 4 – Αξιολόγηση Μάθησης και Παροχή/Λήψη Ανατροφοδότησης – Κουίζ Συνεδρίας 4

Ημέρα 5: Αξιολόγηση Ομιλητή. Κάθε συμμετέχων θα συντονίσει ένα 20λεπτο τμήμα του μαθήματος και θα αξιολογηθεί από τον Κύριο Συντονιστή.

Μετά το μάθημα: Συνεδρία 5: Συμμόρφωση με τις διοικητικές και υλικοτεχνικές απαιτήσεις ως πιστοποιημένος συντονιστής με ΜΗCC/ΟΜ

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Η Εκπαίδευση Πιστοποίησης Συντονιστή Πρώτης Ανταπόκρισης Working Mind έχει αξιολογηθεί κυρίως μέσω ερευνών και αξιολογήσεων προγραμμάτων. Συνολικά, το πρόγραμμα χαιρεί ιδιαίτερης εκτίμησης για την βασισμένη σε στοιχεία προσέγγισή του στη μείωση του στιγματισμού, τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών. Οι συμμετέχοντες αναφέρουν σταθερά ότι η εκπαίδευση αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους στην αναγνώριση σημαδιών επιδείνωσης της ψυχικής υγείας, στη συμμετοχή σε υποστηρικτικές συζητήσεις και στην εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης. Το στοιχείο της εκπαίδευσης συντονιστή εκτιμάται ιδιαίτερα για την πρακτική, πρακτική του προσέγγιση, η οποία περιλαμβάνει ομαδικές συζητήσεις, ασκήσεις και αξιολογήσεις, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι συντονιστές μπορούν να εφαρμόσουν αποτελεσματικά το πρόγραμμα στις κοινότητές τους.

Ωστόσο, τα δεδομένα αξιολόγησης αποκαλύπτουν επίσης προκλήσεις στη διατήρηση του μακροπρόθεσμου αντίκτυπου. Μια έρευνα παρακολούθησης που διεξήχθη τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος με προσωπικό πυροσβεστικής, έκτακτης ανάγκης, αστυνομίας και υγειονομικής περίθαλψης σε αστικές, απομακρυσμένες και αυτόχθονες κοινότητες διαπίστωσε ότι οι αρχικές



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

θετικές αλλαγές στη μείωση του στιγματισμού και την ανθεκτικότητα δεν διατηρήθηκαν πλήρως. Οι ερωτηθέντες ανέφεραν επιστροφή αρνητικών στάσεων απέναντι στην ψυχική υγεία, μειωμένη ανθεκτικότητα και μειωμένη συμμετοχή σε δραστηριότητες αυτοφροντίδας. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για συνεχείς πόρους, επανεκπαίδευση και οργανωτική υποστήριξη για την ενίσχυση των οφελών του προγράμματος με την πάροδο του χρόνου.

Οι μετα-αναλύσεις του προγράμματος The Working Mind (συμπεριλαμβανομένης της προσαρμογής του από τους πρώτους ανταποκριτές) δείχνουν ότι είναι αποτελεσματικό στη βελτίωση των γνώσεων για την ψυχική υγεία και στη μείωση του στιγματισμού βραχυπρόθεσμα, με μέτρια μεγέθη επίδρασης σε διαφορετικά περιβάλλοντα εργασίας. Ωστόσο, όπως πολλές ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις, η μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητά του εξαρτάται από τη συνεχή ενίσχυση και ενσωμάτωση στην κουλτούρα του χώρου εργασίας.

Συνοπτικά, η Εκπαίδευση Πιστοποίησης Συντονιστή TWMFR είναι επιτυχής στο να εξοπλίζει τους ηγέτες με τα απαραίτητα εφόδια για την παροχή εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία και να προωθεί άμεσες βελτιώσεις στην ευαισθητοποίηση και τις στάσεις, αλλά η διατήρηση αυτών των κερδών απαιτεί συστημική υποστήριξη, ενισχυτικές συνεδρίες και πολιτισμική αλλαγή εντός των οργανισμών.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συνέβαλαν στην επιτυχία του προγράμματος ήταν η προσέγγισή του που βασίζεται στην κοινότητα και είναι πολιτισμικά ευαίσθητη. Εκπαιδύοντας συντονιστές από τις κοινότητες που εξυπηρετούν - είτε αγροτικές, απομακρυσμένες είτε αυτόχθονες - το πρόγραμμα διασφάλισε ότι η υποστήριξη ψυχικής υγείας ήταν προσβάσιμη και σχετική. Αυτή η τοπική ανάληψη ευθύνης ενίσχυσε την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση του στιγματισμού και την ενθάρρυνση της συμμετοχής. Η συμπερίληψη συνεδριών με επίκεντρο την οικογένεια ενίσχυσε επίσης τον αντίκτυπο του προγράμματος, αναγνωρίζοντας ότι η ψυχική υγεία των πρώτων ανταποκριτών είναι βαθιά διασυνδεδεμένη με το περιβάλλον του σπιτιού τους.

Ένας άλλος παράγοντας επιτυχίας ήταν η χρήση εκπαίδευσης βασισμένης σε τεκμήρια μέσω του προγράμματος, το οποίο αναπτύχθηκε από την Επιτροπή Ψυχικής Υγείας του Καναδά. Αυτό το πρόγραμμα σπουδών παρείχε ένα δομημένο, ερευνητικά τεκμηριωμένο πλαίσιο για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και τη μείωση του στιγματισμού. Η προσθήκη ψηφιακών εργαλείων, όπως η εφαρμογή Esprī by TELUS Health και ψηφιακών διαπιστευτηρίων μέσω του Credly, βοήθησε στην επέκταση της εμβέλειας και της βιωσιμότητας της εκπαίδευσης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να μαθαίνουν και να μοιράζονται τα επιτεύγματά τους πέρα από την τάξη.

Ωστόσο, το πρόγραμμα αντιμετώπισε αρκετές προκλήσεις. Ένα σημαντικό ζήτημα ήταν ο βραχύβιος αντίκτυπος των αρχικών εκπαιδευτικών συνεδριών. Οι επακόλουθες έρευνες αποκάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες συχνά βίωναν μια επιστροφή του στιγματισμού και μια μείωση στην ανθεκτικότητα και την αυτοφροντίδα εντός τριών μηνών από την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης. Για να ξεπεραστεί αυτό, το πρόγραμμα στράφηκε προς ένα μοντέλο εκπαίδευσης του



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

εκπαιδευτή, δίνοντας τη δυνατότητα στους τοπικούς συντονιστές να παρέχουν συνεχείς συνεδρίες και να διατηρούν τη δυναμική εντός των οργανισμών τους. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο αντιμετώπισε το κενό βιωσιμότητας, αλλά επέτρεψε και πιο συχνές και εξατομικευμένες παρεμβάσεις.

Μια άλλη πρόκληση ήταν η διασφάλιση της συνέπειας με το συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο σε διάφορους ρόλους πρώτων βοηθειών. Ενώ το πρόγραμμα στόχευε να προσφέρει συνεδρίες προσαρμοσμένες στις πυροσβεστικές υπηρεσίες, την υγειονομική περίθαλψη, τις αρχές επιβολής του νόμου, τους παραϊατρικούς και τις αυτόχθονες κοινότητες, οι υλικοτεχνικοί περιορισμοί απαιτούσαν μερικές φορές ευελιξία. Το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε διατηρώντας προσαρμόσιμο περιεχόμενο και προγραμματισμό, επιτρέποντας στους συντονιστές να προσαρμόζονται με βάση τις ανάγκες και την ενασχόληση των συμμετεχόντων.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας για τους Αγροτικούς Πρώτους Ανταποκριτές προσφέρει ένα ευέλικτο και κλιμακωτό μοντέλο που μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλες περιοχές και περιβάλλοντα, ειδικά σε εκείνες που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις όσον αφορά την πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας για το προσωπικό έκτακτης ανάγκης και τις οικογένειές του.

Μία από τις πιο μεταβιβάσιμες πτυχές του προγράμματος είναι το μοντέλο εκπαίδευσης εκπαιδευτών, το οποίο ενισχύει τις τοπικές ικανότητες μέσω της πιστοποίησης συντονιστών εντός των κοινοτήτων τους. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει τη βιωσιμότητα και την πολιτιστική συνέπεια, καθιστώντας την ιδανική για αγροτικές, απομακρυσμένες ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές όπου οι εξωτερικοί πόροι ενδέχεται να είναι περιορισμένοι. Ενδυναμώνοντας τους τοπικούς ηγέτες να παρέχουν εκπαίδευση σε θέματα ψυχικής υγείας, άλλες περιοχές μπορούν να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή, μειώνοντας παράλληλα την εξάρτηση από κεντρικές υπηρεσίες.

Η χρήση προγράμματος σπουδών βασισμένου σε τεκμήρια, όπως το The Working Mind First Responders, το καθιστά επίσης προσαρμόσιμο. Αυτή η εκπαίδευση μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε διαφορετικούς κλάδους πρώτων βοηθειών - πυροσβεστικές υπηρεσίες, παραϊατρικό προσωπικό, επιβολή του νόμου, εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης - και μπορεί να τροποποιηθεί ώστε να αντικατοπτρίζει τις πολιτισμικές και επιχειρησιακές πραγματικότητες κάθε περιοχής. Για παράδειγμα, σε περιοχές με μεγάλους αυτόχθονες πληθυσμούς, το πρόγραμμα σπουδών μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να περιλαμβάνει πολιτισμικά ευαίσθητο περιεχόμενο και μεθόδους παροχής υπηρεσιών, όπως έγινε στην Αλμπέρτα.

Ένα άλλο βασικό στοιχείο που μπορεί να αναπαραχθεί είναι η ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων. Η χρήση εφαρμογών για κινητά όπως το Espril από την TELUS Health για ενισχυτική εκπαίδευση και αυτοφροντίδα, μαζί με την ψηφιακή πιστοποίηση μέσω πλατφορμών όπως το Credly, ενισχύει την προσβασιμότητα και την εμπλοκή. Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να μαθαίνουν και να μοιράζονται τα επιτεύγματά τους, κάτι που είναι ιδιαίτερα πολύτιμο σε γεωγραφικά διασκορπισμένες κοινότητες.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Η εμπιστευτικότητα ήταν κεντρική μέριμνα καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες, ειδικά εκείνες που αφορούσαν προσωπικές εμπειρίες ή αποκαλύψεις ψυχικής υγείας, διεξήχθησαν με τρόπο που να σέβεται το απόρρητο των συμμετεχόντων. Οι συντονιστές εκπαιδεύτηκαν ώστε να δημιουργούν ασφαλείς χώρους όπου τα άτομα μπορούσαν να μοιράζονται χωρίς φόβο κρίσης ή έκθεσης. Οποιαδήποτε δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ερευνών ή μηχανισμών ανατροφοδότησης ανωνυμοποιήθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά για την αξιολόγηση και βελτίωση του προγράμματος. Η χρήση ψηφιακών εργαλείων όπως η εφαρμογή Esprī τηρούσε επίσης τα πρότυπα απορρήτου, διασφαλίζοντας ότι οι προσωπικές πληροφορίες και τα δεδομένα χρήσης προστατεύονταν σύμφωνα με τους ισχύοντες νόμους και τις πολιτικές της πλατφόρμας.

Η ενημερωμένη συναίνεση ήταν ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να συμπληρώσουν φόρμες αίτησης και να υποβάλουν Επιστολές Υποστήριξης, οι οποίες περιέγραφαν τη φύση της εκπαίδευσης, τους στόχους της και τι θα αναμενόταν από αυτούς. Πριν από την έναρξη της εκπαίδευσης του συντονιστή, τα άτομα υπέγραψαν μια Συμφωνία Συντονιστή που διευκρίνιζε τους ρόλους, τις ευθύνες τους και τα ηθικά πρότυπα που αναμενόταν να τηρούν. Αυτή η διαδικασία διασφάλιζε ότι όλοι οι συμμετέχοντες κατανοούσαν το εύρος της συμμετοχής τους και είχαν την ευκαιρία να υποβάλουν ερωτήσεις ή να εξαιρεθούν χωρίς ποινή.

Επιπλέον, το πρόγραμμα σχεδιάστηκε με γνώμονα την πολιτισμική ευαισθησία, ιδιαίτερα για τις κοινότητες των αυτόχθονων. Δόθηκε μέριμνα για τον σεβασμό των παραδοσιακών συστημάτων γνώσης, των κοινοτικών πρωτοκόλλων και των μοναδικών εμπειριών των αυτόχθονων πρώτων βοηθειών και των οικογενειών τους. Αυτή η ηθική προσέγγιση βοήθησε στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στην ενίσχυση της ουσιαστικής συμμετοχής.

### 10. Αναφορές

Alberta Municipal Health and Safety Association. (2023, November). AMHSA First Responder 2.0 Fact Sheet [PDF]. Rural First Responder.

[https://ruralfirstresponder.ca/wp-content/uploads/2023/11/AMHSA-First-Responder-2.0-Fact-Sheet\\_V6.pdf](https://ruralfirstresponder.ca/wp-content/uploads/2023/11/AMHSA-First-Responder-2.0-Fact-Sheet_V6.pdf) 1

Alberta Municipal Health and Safety Association. (2023, September). AMHSA First Responders Family Package [PDF]. Rural First Responder.

[https://ruralfirstresponder.ca/wp-content/uploads/2023/09/AMHSA-First-Responders-Family\\_v3-1.pdf](https://ruralfirstresponder.ca/wp-content/uploads/2023/09/AMHSA-First-Responders-Family_v3-1.pdf) 2

Dobson, K. S., Szeto, A., & Knaak, S. (2019). The Working Mind: A meta-analysis of a workplace mental health and stigma reduction program. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(1\_suppl), 39S–47S. <https://doi.org/10.1177/0706743719842559>

Government of Alberta. (2025, March). Supporting Psychological Health in First Responders – Stream 1: Services Grant Application Instructions [PDF]. OHS Resource Portal. <https://ohs-pubstore.labour.alberta.ca/grt001> 4



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Knaak, S., Szeto, A., & Dobson, K. (2019). Evaluation of workplace mental health training programs: The Working Mind and The Working Mind First Responders. Opening Minds Initiative, Mental Health Commission of Canada.

Rural First Responder. (n.d.). The Working Mind First Responder Facilitator Certification Training. <https://ruralfirstresponder.ca/>



### Πηγή 4

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

911 At Ease International (911AEI) – Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 2

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το 911 At Ease International (911AEI) ιδρύθηκε για να αντιμετωπίσει την αυξανόμενη κρίση ψυχικής υγείας μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών, **μιας ομάδας που περιλαμβάνει πυροσβέστες, αστυνομικούς, παραϊατρικούς και τις άμεσες οικογένειές τους**. Ο οργανισμός προέκυψε ως απάντηση στις μοναδικές ψυχολογικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτοί οι επαγγελματίες λόγω της επαναλαμβανόμενης έκθεσης σε τραυματικά γεγονότα, όπως φυσικές καταστροφές, βίαια εγκλήματα και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μεγάλης κλίμακας. Αυτές οι εμπειρίες συχνά οδηγούν σε άγχος, μετατραυματικά συμπτώματα και συναισθηματική ένταση που μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά τόσο την επαγγελματική απόδοση όσο και την προσωπική ευεξία.

**Το πρόγραμμα ξεκίνησε στις Ηνωμένες Πολιτείες και έκτοτε έχει επεκταθεί σε πολλές πολιτείες, προσφέροντας δωρεάν, εμπιστευτική συμβουλευτική και υποστήριξη ψυχικής υγείας.** Η εφαρμογή του καθοδηγήθηκε από την αναγνώριση ότι οι πρώτοι ανταποκριτές συχνά αποφεύγουν να αναζητήσουν βοήθεια λόγω στιγματισμού, κόστους και γραφειοκρατικών εμποδίων. Αφαιρώντας αυτά τα εμπόδια, το 911AEI διασφαλίζει ότι όσοι αφιερώνουν τη ζωή τους στην προστασία των κοινοτήτων μπορούν να έχουν πρόσβαση σε έγκαιρη και χωρίς επικρίσεις φροντίδα.

Η ομάδα-στόχος αυτής της πρωτοβουλίας είναι οι πρώτοι ανταποκριτές και οι οικογένειές τους, οι οποίοι επηρεάζονται δυσανάλογα από προβλήματα ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τραύματα. Το γεωγραφικό πλαίσιο εκτείνεται σε διάφορες περιοχές των ΗΠΑ, ιδιαίτερα σε περιοχές που είναι επιρρεπείς σε καταστροφές όπως πυρκαγιές, πλημμύρες και άλλες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Η σημασία του προγράμματος έγινε ακόμη πιο έντονη μετά από κρίσεις υψηλού προφίλ και την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ποσοστά αυτοκτονιών μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών. Μέσω πρωτοβουλιών όπως το Project Harmony, το οποίο χρησιμοποιεί τη μουσική ως εργαλείο θεραπείας, το 911AEI συνεχίζει να επεκτείνει την εμβέλειά του και τον αντίκτυπό του, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την ανάκαμψη σε αυτό το κρίσιμο εργατικό δυναμικό.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

**Οι κύριοι στόχοι του 911 At Ease International (911AEI) επικεντρώνονται στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευημερίας των πρώτων ανταποκριτών και των οικογενειών τους.** Ο οργανισμός στοχεύει στην παροχή δωρεάν, εμπιστευτικών και χωρίς στίγμα συμβουλευτικών υπηρεσιών σε όσους



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

αντιμετωπίζουν συστηματικά τραυματικές και υψηλού στρες καταστάσεις κατά την εκτέλεση του καθήκοντος. Επιδιώκει να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο όπου οι πρώτοι ανταποκριτές μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια χωρίς φόβο επαγγελματικών επιπτώσεων ή κοινωνικής κρίσης.

Επιπλέον, ο οργανισμός **στοχεύει στη μείωση των εμποδίων στην ψυχική φροντίδα, διασφαλίζοντας την προσβασιμότητα και την εμπιστευτικότητα**, τα οποία είναι κρίσιμα σε επαγγέλματα όπου το στίγμα συχνά εμποδίζει τα άτομα να αναζητήσουν υποστήριξη. Εργάζεται επίσης για την προώθηση της ανθεκτικότητας και της μακροπρόθεσμης ευεξίας μέσω της έγκαιρης παρέμβασης και της συνεχούς υποστήριξης, αναγνωρίζοντας ότι το ανεπεξέργαστο στρες και το τραύμα μπορούν να οδηγήσουν σε επαγγελματική εξουθένωση, κατάχρηση ουσιών και άλλες σοβαρές συνέπειες.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Η διαδικασία ξεκινά όταν ένας πρώτος ανταποκριτής ή ένα μέλος της οικογένειάς του ζητήσει βοήθεια. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της ιστοσελίδας του 911ΑΕΙ, μιας ειδικής τηλεφωνικής γραμμής ή μέσω παραπομπών από συνεργαζόμενους φορείς. Ο οργανισμός δίνει έμφαση στην ευκολία πρόσβασης, διασφαλίζοντας ότι δεν υπάρχουν οικονομικά κόστη, ασφαλιστικές απαιτήσεις ή γραφειοκρατικές καθυστερήσεις.

Μόλις επιτευχθεί η επικοινωνία, διεξάγεται μια εμπιστευτική διαδικασία υποδοχής. Αυτό το βήμα περιλαμβάνει τη συλλογή βασικών πληροφοριών σχετικά με την κατάσταση του ατόμου, τις ανάγκες ψυχικής υγείας και το επίπεδο επείγοντος. Η πτυχή της εμπιστευτικότητας είναι κρίσιμη για την υπέρβαση του στιγματισμού και την ενθάρρυνση της συμμετοχής.

Το 911ΑΕΙ διατηρεί ένα δίκτυο αδειοδοτημένων, ενημερωμένων για το τραύμα κλινικών ιατρών, οι οποίοι ειδικεύονται στην εργασία με τους πρώτους ανταποκριτές. Με βάση την αξιολόγηση εισαγωγής, το άτομο αντιστοιχίζεται με έναν κατάλληλο σύμβουλο. Αυτοί οι επαγγελματίες κατανοούν τη μοναδική κουλτούρα και τους παράγοντες άγχους των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης.

συμβουλευτικής παρέχονται δωρεάν και μπορούν να διεξαχθούν αυτοπροσώπως ή εικονικά, ανάλογα με την προτίμηση και την τοποθεσία του πελάτη. Οι συνεδρίες επικεντρώνονται στην ανάρρωση από τραύμα, τη διαχείριση του στρες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Ο οργανισμός χρησιμοποιεί θεραπευτικές προσεγγίσεις βασισμένες σε τεκμηριωμένα στοιχεία, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των πρώτων ανταποκριτών.

Μετά τις αρχικές συνεδρίες, το 911ΑΕΙ προσφέρει συνεχή υποστήριξη για να διασφαλίσει τη μακροπρόθεσμη ευημερία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πρόσθετη συμβουλευτική, συνδέσεις υποστήριξης από ομοτίμους και παραπομπές σε εξειδικευμένη φροντίδα, εάν χρειάζεται. Ο οργανισμός εφαρμόζει επίσης προγράμματα με βάση την κοινότητα, όπως το Project Harmony, το οποίο χρησιμοποιεί μουσικοθεραπεία για να βοηθήσει τους πρώτους ανταποκριτές να επεξεργαστούν δημιουργικά το τραύμα.

Το πρόγραμμα υποστηρίζεται μέσω δωρεών από την κοινότητα, συνεργασιών και εκδηλώσεων συγκέντρωσης χρημάτων. Οι τοπικοί φορείς και οι επιχειρήσεις



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

συχνά συνεργάζονται για να επεκτείνουν τις υπηρεσίες τους και να προσεγγίσουν περισσότερους πρώτους ανταποκριτές.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Τα αποτελέσματα της πρακτικής της 911 At Ease International (911AEI) καταδεικνύουν σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και ευημερία των πρώτων ανταποκριτών και των οικογενειών τους. Σύμφωνα με τον οργανισμό, χιλιάδες κλινικές ώρες έχουν παρασχεθεί σε πολλές πολιτείες, παρέχοντας εμπιστευτική, ενημερωμένη για το τραύμα φροντίδα σε όσους έχουν ανάγκη. Ενώ οι ακριβείς αριθμοί ποικίλλουν ανά έτος, το πρόγραμμα αναφέρει σταθερή αύξηση τόσο στον αριθμό των πελατών που εξυπηρετούνται όσο και στη γεωγραφική εμβέλεια των υπηρεσιών του, αντανakλώντας την ισχυρή ζήτηση και την υποστήριξη της κοινότητας.

Τα σχόλια από τους συμμετέχοντες υπογραμμίζουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος στη μείωση των εμποδίων στην ψυχική φροντίδα. Μαρτυρίες από πυροσβέστες, αστυνομικούς και μέλη οικογενειών τονίζουν ότι η εμπιστευτικότητα, η ευκολία πρόσβασης και η δωρεάν φύση της υπηρεσίας ήταν κρίσιμες για να τους ενθαρρύνουν να αναζητήσουν βοήθεια. Πολλοί περιγράφουν την παροχή συμβουλών ως «αλλαγή ζωής», βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν τραυματικές εμπειρίες, να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να ανακάμψουν μετά από σοβαρές κρίσεις, όπως η απώλεια λόγω αυτοκτονίας ή η έκθεση σε βίαια περιστατικά.

Τα ποιοτικά αποτελέσματα δείχνουν επίσης ότι το πρόγραμμα μειώνει το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία στις κοινότητες των πρώτων ανταποκριτών. Ηγέτες όπως οι αρχηγοί της πυροσβεστικής και οι αρχηγοί της αστυνομίας έχουν υποστηρίξει δημόσια την πρωτοβουλία, επισημαίνοντας τον ρόλο της στη διατήρηση της δύναμης και της ανθεκτικότητας του προσωπικού. Επιπλέον, καινοτόμα προγράμματα όπως το Project Harmony, το οποίο χρησιμοποιεί τη μουσική ως θεραπευτικό εργαλείο, έχουν επεκτείνει τον αντίκτυπο του οργανισμού προσφέροντας δημιουργικές οδούς για θεραπεία.

Παρόλο που οι επίσημες ποσοτικές αξιολογήσεις είναι περιορισμένες, ο συνδυασμός της αυξανόμενης συμμετοχής, της γεωγραφικής επέκτασης και των εξαιρετικά θετικών μαρτυριών υποδηλώνει ότι το 911AEI αντιμετωπίζει αποτελεσματικά ένα κρίσιμο κενό στην υποστήριξη ψυχικής υγείας για τους πρώτους ανταποκριτές.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συνέβαλαν στην επιτυχία ήταν η δέσμευση του προγράμματος για εμπιστευτικές, χωρίς στίγμα και δωρεάν υπηρεσίες. Οι πρώτοι ανταποκριτές συχνά αποφεύγουν να αναζητήσουν βοήθεια λόγω φόβου κρίσης ή επιπτώσεων στην καριέρα τους. Εγγυώμενοι την ιδιωτικότητα και αίροντας τα οικονομικά εμπόδια, το 911AEI δημιούργησε ένα ασφαλές περιβάλλον που ενθάρρυνε τη συμμετοχή.

Η επέκταση του προγράμματος κατέστη δυνατή χάρη στην ισχυρή υποστήριξη της κοινότητας και στις δωρεές. Τοπικοί φορείς, επιχειρήσεις και ιδιώτες παρείχαν



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

οικονομική και υλικοτεχνική υποστήριξη, επιτρέποντας στον οργανισμό να επεκτείνει τις υπηρεσίες του σε πολλές πολιτείες.

Το 911AEI απασχολεί αδειοδοτημένους κλινικούς ιατρούς εκπαιδευμένους σε θέματα τραύματος και κουλτούρας πρώτων βοηθειών, κάτι που χτίζει εμπιστοσύνη και διασφαλίζει ότι η συμβουλευτική είναι σχετική και αποτελεσματική. Αυτή η πολιτισμική ικανότητα ήταν το κλειδί για την υπέρβαση του σκεπτικισμού εντός της κοινότητας πρώτων βοηθειών. Προγράμματα όπως το Project Harmony, το οποίο χρησιμοποιεί τη μουσική ως θεραπευτικό εργαλείο, εισήγαγαν δημιουργικούς τρόπους για την επεξεργασία του τραύματος, καθιστώντας την πρωτοβουλία πιο ελκυστική και αποτελεσματική.

Όσον αφορά τις προκλήσεις, αρχικά, πολλοί πρώτοι ανταποκριτές δίσταζαν να ζητήσουν βοήθεια λόγω στιγματισμού. Το 911AEI αντιμετώπισε αυτό το πρόβλημα δίνοντας έμφαση στην εμπιστευτικότητα και προωθώντας ιστορίες επιτυχίας από συνομηλίκους, κάτι που ομαλοποίησε την ψυχική υγεία εντός της κοινότητας. Καθώς η ζήτηση αυξανόταν, η διατήρηση δωρεάν υπηρεσιών έγινε πρόκληση. Ο οργανισμός ξεπέρασε αυτό το πρόβλημα δημιουργώντας ισχυρά δίκτυα δωρητών και κοινοτικές συνεργασίες, διασφαλίζοντας οικονομική σταθερότητα για την επέκταση του προγράμματος. Η κλιμάκωση των υπηρεσιών σε πολλές πολιτείες απαιτούσε την πρόσληψη εξειδικευμένων κλινικών ιατρών και τη διατήρηση σταθερής ποιότητας. Το 911AEI αντιμετώπισε αυτό το πρόβλημα δημιουργώντας ένα δίκτυο ελεγμένων, ενημερωμένων για το τραύμα επαγγελματιών και αξιοποιώντας επιλογές εικονικής συμβουλευτικής για να φτάσει σε απομακρυσμένες περιοχές.

### **8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα**

Το μοντέλο 911 At Ease International (911AEI) μπορεί να προσαρμοστεί με επιτυχία σε άλλα περιβάλλοντα ή περιοχές, καθιστώντας το αποτελεσματικό στη μείωση του στιγματισμού και στην ενθάρρυνση ατόμων σε επαγγέλματα υψηλού στρες να αναζητήσουν βοήθεια.

Για να εφαρμοστεί αυτό το μοντέλο και αλλού, το πρώτο βήμα είναι να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας παραμένουν δωρεάν και εμπιστευτικές, καθώς οι οικονομικές ανησυχίες και οι ανησυχίες για την ιδιωτικότητα αποτελούν σημαντικά εμπόδια στη φροντίδα. Αυτή η αρχή είναι καθολικά σημαντική, είτε η ομάδα-στόχος είναι οι πρώτοι ανταποκριτές, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης είτε το προσωπικό ανθρωπιστικής βοήθειας. Ένας άλλος κρίσιμος παράγοντας είναι η πολιτισμική προσαρμογή. Οι σύμβουλοι πρέπει να κατανοούν τις μοναδικές πιέσεις και αξίες της ομάδας που εξυπηρετούν. Για παράδειγμα, σε περιοχές όπου οι κοινοτικοί και οι οικογενειακοί δεσμοί είναι ισχυροί, η συμμετοχή της οικογενειακής συμβουλευτικής μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα, ενώ σε στρατιωτικά πλαίσια, η ενσωμάτωση της υποστήριξης από ομοτίμους θα μπορούσε να είναι απαραίτητη.

Το μοντέλο είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για περιοχές επιρρεπείς σε καταστροφές ή περιοχές που αντιμετωπίζουν παρατεταμένες κρίσεις, όπως ζώνες συγκρούσεων ή κοινότητες που έχουν πληγεί από πανδημίες. Σε αυτά τα περιβάλλοντα, το ψυχολογικό κόστος για τους εργαζόμενους έκτακτης ανάγκης και τους εθελοντές



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

είναι τεράστιο και ένα πρόγραμμα που θα βασίζεται στο 911AEI θα μπορούσε να παρέχει έγκαιρη, σωτήρια υποστήριξη. Για την αντιμετώπιση των γεωγραφικών προκλήσεων και των προκλήσεων στις υποδομές, μπορούν να αξιοποιηθούν πλατφόρμες τηλεϊατρικής, διασφαλίζοντας ότι ακόμη και απομακρυσμένες ή υποεξυπηρετούμενες περιοχές έχουν πρόσβαση σε φροντίδα. Όπου η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι περιορισμένη, οι κινητές μονάδες συμβουλευτικής ή οι συνεργασίες με τοπικές κλινικές θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως εναλλακτικές λύσεις.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Μια σημαντική ηθική παράμετρος κατά την εφαρμογή του 911 At Ease International (911AEI) είναι η προστασία του απορρήτου. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να διασφαλίσει ότι οι πρώτοι ανταποκριτές και οι οικογένειές τους μπορούν να αναζητήσουν υποστήριξη ψυχικής υγείας χωρίς φόβο στιγματισμού, επαγγελματικών επιπτώσεων ή παραβιάσεων της ιδιωτικής ζωής. Όλες οι συνεδρίες συμβουλευτικής διεξάγονται βάσει αυστηρών συμφωνιών εμπιστευτικότητας και καμία πληροφορία δεν κοινοποιείται σε εργοδότες, φορείς ή τρίτους χωρίς ρητή συγκατάθεση. Αυτή η δέσμευση για την προστασία της ιδιωτικής ζωής είναι ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους το πρόγραμμα ξεπέρασε με επιτυχία τα πολιτισμικά εμπόδια και ενθάρρυνε τη συμμετοχή.

### 10. Αναφορές

911 At Ease International. (n.d.). About us. 911 At Ease International. Retrieved from <https://911aei.org/>

911 At Ease International. (n.d.). Project Harmony. 911 At Ease International. Retrieved from <https://911aei.org/project-harmony/>



### Πηγή 5

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Πρωτόκολλο Προσαρμοστικής Διαχείρισης Οξέος Στρες (ΗΠΑ)

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 2

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το Πρωτόκολλο Προσαρμογής στο Οξεία Στρες (ASAP) προέκυψε από τις πρωτοποριακές συνεισφορές του Elan Shapiro στην εξέλιξη τεχνικών Απευαισθητοποίησης και Επανεπεξεργασίας μέσω Κίνησης των Οφθαλμών (EMDR) για την κάλυψη των μοναδικών αναγκών των πρώτων ανταποκριτών μέσω δομημένων εφαρμογών που παρέχονται από ομοτίμους. Το EMDR είναι ένας τύπος ψυχοθεραπείας που βοηθά τα άτομα να επεξεργάζονται οδυνηρές αναμνήσεις και να μειώνουν τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD) και άλλων προβλημάτων που σχετίζονται με το τραύμα.

Το Πρωτόκολλο Προσαρμογής στο Οξύ Στρες αντιμετωπίζει την ανάγκη για μια πολιτισμικά επαρκή, αποτελεσματική και προσβάσιμη μέθοδο αποκατάστασης από τραύματα μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών. Το πρωτόκολλο σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει το μοναδικό ψυχολογικό κόστος της επαναλαμβανόμενης έκθεσης σε κρίσιμα περιστατικά, όπως η βία, ο θάνατος και οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης υψηλού στρες. Στόχος είναι να προσφερθεί μια παρέμβαση βασισμένη σε στοιχεία, η οποία θα μπορούσε να μειώσει τα συμπτώματα του τραυματισμού από μετατραυματικό στρες και να προωθήσει την ανθεκτικότητα.

Το ASAP εφαρμόζεται κυρίως στον Βορειοδυτικό Ειρηνικό, ειδικά στο Όρεγκον και την Ουάσινγκτον, όπου εδρεύει η Ψυχολογία Πρώτων Βοηθειών. Εκπαιδεύσεις και συνεδρίες έχουν πραγματοποιηθεί σε τοποθεσίες όπως η Τακόμα της Ουάσινγκτον και το Πόρτλαντ του Όρεγκον, συχνά σε συνεργασία με τοπικά αστυνομικά τμήματα, πυροσβεστικές υπηρεσίες και εκκλησιαστικά προγράμματα. Το ASAP έχει σχεδιαστεί για: Αστυνομικούς, Πυροσβέστες, Παραϊατρικούς, Διασώστες, Ιερείς, Μέλη ομάδων υποστήριξης συνομηλίκων. Είναι ασφαλές για χρήση από εκπαιδευμένους υποστηρικτές συνομηλίκων, κλινικούς ιατρούς και ιερείς, ακόμη και αν δεν είναι αδειοδοτημένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, χάρη στη δομημένη και σιωπηλή μορφή του που βασίζεται στο EMDR.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Αυτό το πρωτόκολλο είναι μια παρέμβαση που βασίζεται στο τραύμα και αναπτύχθηκε ειδικά για τους πρώτους ανταποκριτές, με σκοπό να τους βοηθήσει να επεξεργαστούν αγχωτικά και τραυματικά γεγονότα. Δημιουργήθηκε από έναν πρώην αξιωματικό επιβολής του νόμου που έγινε θεραπευτής EMDR για να αντιμετωπίσει το μοναδικό ψυχολογικό κόστος της επαναλαμβανόμενης έκθεσης σε κρίσιμα περιστατικά όπως η βία, ο θάνατος και οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης υψηλού στρες.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Οι κύριοι στόχοι του ASAP είναι:

- Σημαντική μείωση των συμπτωμάτων του μετατραυματικού στρες, με μελέτες να δείχνουν μείωση 50–66%.
- Παροχή άμεσης, προσβάσιμης υποστήριξης μέσω συνεδριών που παρέχονται από ομοτίμους και δεν απαιτούν κλινικό πτυχίο.
- Προωθήστε την ανθεκτικότητα και την προληπτική φροντίδα βοηθώντας τους ανταποκριτές να διαχειριστούν το άγχος πριν αυτό κλιμακωθεί.
- Διασφαλίστε την εμπιστευτικότητα και την ασφάλεια, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να επεξεργάζονται το τραύμα σιωπηλά χωρίς να μοιράζονται προσωπικά στοιχεία.
- Ενδυνάμωση δικτύων υποστήριξης από ομοτίμους με εργαλεία για την αναγνώριση των αντιδράσεων στο τραύμα και την αποτελεσματική υποστήριξη των συναδέλφων.

Το ASAP έχει σχεδιαστεί για χρήση αμέσως μετά από ένα περιστατικό ή χρόνια αργότερα, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό περιβάλλον, καθιστώντας το ένα ευέλικτο και ισχυρό εργαλείο για την αποκατάσταση από τραύματα και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

**Το ASAP ξεκινά με την εκπαίδευση των συντονιστών, η οποία περιλαμβάνει μέλη της ομάδας υποστήριξης από ομοτίμους, ιερείς και κλινικούς ιατρούς.** Αυτά τα άτομα λαμβάνουν δομημένη εκπαίδευση από έμπειρους επαγγελματίες τραύματος, μαθαίνοντας πώς να εφαρμόζουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα το πρωτόκολλο. Η εκπαίδευση καλύπτει τη νευροβιολογία του τραύματος, τις τεχνικές ρύθμισης του στρες και τη χρήση εργαλείων που βασίζονται στο EMDR.

Μόλις εκπαιδευτούν, οι συντονιστές οργανώνουν μια συνεδρία, η οποία μπορεί να διεξαχθεί ατομικά ή σε ομάδα. Το περιβάλλον είναι ήσυχο και ιδιωτικό, σχεδιασμένο για να διασφαλίζει την εμπιστευτικότητα και τη συναισθηματική ασφάλεια. Δεν κοινοποιούνται προσωπικά στοιχεία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και δεν τηρούνται αρχεία.

Η συνεδρία ξεκινά με μια σύντομη εισαγωγική φάση, διάρκειας περίπου πέντε έως δέκα λεπτών. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο συντονιστής εξηγεί τη διαδικασία και θέτει τις προσδοκίες. Οι συμμετέχοντες καθυστερούν ότι δεν θα χρειαστεί να μιλήσουν ή να αποκαλύψουν προσωπικά στοιχεία.

**Στη συνέχεια, η ομάδα ασχολείται με ασκήσεις διαχείρισης του στρες.** Αυτές περιλαμβάνουν τεχνικές αναπνοής, στρατηγικές γείωσης και νοερή απεικόνιση που έχουν σχεδιαστεί για τη ρύθμιση του νευρικού συστήματος. Αυτές οι ασκήσεις βοηθούν τους συμμετέχοντες να προετοιμαστούν ψυχικά και σωματικά για την εργασία επεξεργασίας του πυρήνα .

**Η ουσία του πρωτοκόλλου περιλαμβάνει γύρους προσαρμοστικής επεξεργασίας.** Οι συμμετέχοντες υποβάλλονται σιωπηλά σε τρεις γύρους αμφοτερόπλευρης διέγερσης, μια τεχνική που προέρχεται από τη θεραπεία EMDR . Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει οπτική παρακολούθηση, αγγίγματα ή άλλες ρυθμικές κινήσεις που διεγείρουν και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου. Στόχος είναι να βοηθηθεί ο



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

εγκέφαλος να αναπαράγει τραυματικές αναμνήσεις με ασφαλή και μη λεκτικό τρόπο.

Μετά τους γύρους επεξεργασίας, η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια δραστηριότητα κλεισίματος. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις ηρεμίας, οραματισμό ή πρακτικές αναστοχασμού για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν σε μια ρυθμισμένη κατάσταση. Ο συντονιστής διασφαλίζει ότι όλοι αισθάνονται γειωμένοι και υποστηριζόμενοι πριν από το τέλος της συνεδρίας.

Τέλος, εάν χρειαστεί, στους συμμετέχοντες προσφέρεται προαιρετική υποστήριξη παρακολούθησης. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει παραπομπές σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή πρόσθετους πόρους ευεξίας. Ωστόσο, πολλοί διαπιστώνουν ότι μία μόνο συνεδρία ASAP προσφέρει σημαντική ανακούφιση.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Η εφαρμογή του ASAP έχει αποφέρει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας των πρώτων ανταποκριτών. Οι αξιολογήσεις του πρωτοκόλλου δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες, με μελέτες να αναφέρουν μειώσεις που κυμαίνονται από 50% έως 66%. Αυτά τα αποτελέσματα έχουν παρατηρηθεί τόσο σε ατομικές όσο και σε ομαδικές συνεδρίες, υποδεικνύοντας ότι το πρωτόκολλο είναι αποτελεσματικό σε διάφορες μορφές.

Τα σχόλια από τους συμμετέχοντες υπογραμμίζουν σταθερά την πρακτικότητα, την ασφάλεια και την πολιτισμική σημασία του ASAP. Οι πρώτοι ανταποκριτές εκτιμούν το γεγονός ότι το πρωτόκολλο τους επιτρέπει να επεξεργάζονται το τραύμα χωρίς να μιλούν ή να αποκαλύπτουν προσωπικά στοιχεία, γεγονός που βοηθά στη διατήρηση της εμπιστευτικότητας και στη μείωση του στιγματισμού. Πολλοί έχουν περιγράψει το ASAP ως την πρώτη παρέμβαση που πραγματικά φαίνεται προσαρμοσμένη στις εμπειρίες τους στον τομέα.

Οι αξιολογήσεις της εκπαίδευσης αντικατοπτρίζουν επίσης έντονες θετικές αντιδράσεις. Οι συμμετέχοντες συχνά επαινούν τους εκπαιδευτές για την αξιοπιστία και την προσέγγισή τους, ειδικά όταν οι εκπαιδευτές έχουν υπόβαθρο στην επιβολή του νόμου ή στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Τα σχόλια των εκπαιδευόμενων περιλαμβάνουν την εκτίμηση για τη συμπερίληψη των αποστολών, τη φύση του περιεχομένου που βασίζεται σε στοιχεία και το ελκυστικό στυλ παράδοσης.

Το ASAP έχει υιοθετηθεί με επιτυχία από πολλές υπηρεσίες στον Βορειοδυτικό Ειρηνικό, συμπεριλαμβανομένων αστυνομικών τμημάτων, πυροσβεστικών υπηρεσιών και θρησκευτικών προγραμμάτων. Έχει την υποστήριξη εκπροσώπων συνδικάτων και θεωρείται ασφαλές για χρήση ακόμη και κατά τη διάρκεια εσωτερικών ερευνών, χάρη στη μορφή εμπιστευτικότητας και την έλλειψη τήρησης αρχείων.

Συνολικά, το ASAP αναγνωρίζεται όχι μόνο ως θεραπευτικό εργαλείο αλλά και ως προληπτικό μέτρο, βοηθώντας τους πρώτους ανταποκριτές να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα πριν κλιμακωθούν τα συμπτώματα. Ο συνδυασμός προσβασιμότητας, αποτελεσματικότητας και πολιτισμικής επάρκειας το καθιστά μια πολύτιμη προσθήκη στα προγράμματα ευεξίας σε επαγγέλματα υψηλού στρες.



### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Η επιτυχία του ASAP βασίζεται στην πολιτισμική του συνάφεια, την προσβασιμότητα και τον σχεδιασμό που βασίζεται σε στοιχεία. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η μη λεκτική μορφή του ASAP. Οι συμμετέχοντες δεν υποχρεούνται να μιλούν ή να μοιράζονται προσωπικά στοιχεία κατά τη διάρκεια των συνεδριών, γεγονός που διατηρεί την εμπιστευτικότητα και μειώνει το στίγμα. Αυτό το χαρακτηριστικό έχει καταστήσει το ASAP ιδιαίτερα ελκυστικό σε περιβάλλοντα όπου η εμπιστοσύνη και η ιδιωτικότητα είναι κρίσιμα, όπως κατά τη διάρκεια εσωτερικών ερευνών ή καταστάσεων που αφορούν συνδικάτα.

Το πρωτόκολλο είναι επίσης εύκολα προσβάσιμο. Μπορεί να εφαρμοστεί από εκπαιδευμένους υποστηρικτές από ομοτίμους, ιερείς και κλινικούς ιατρούς – ακόμη και από εκείνους που δεν έχουν επίσημο πτυχίο ψυχικής υγείας. Αυτή η ευελιξία επιτρέπει στους φορείς να ενσωματώνουν το συντομότερο δυνατό στα προγράμματα ευεξίας τους χωρίς να βασίζονται αποκλειστικά σε εξωτερικούς θεραπευτές. Η διαδικασία εκπαίδευσης είναι ισχυρή, με συνεχή υποστήριξη από κλινικούς ιατρούς EMDR για να διασφαλιστεί η ασφαλής και επαρκής εφαρμογή του.

Η αποτελεσματικότητα του ASAP υποστηρίζεται από δεδομένα που δείχνουν μείωση 50–66% στα συμπτώματα μετατραυματικού στρες και χρησιμοποιείται τόσο προληπτικά όσο και αντιδραστικά. Οι υπηρεσίες το έχουν διαπιστώσει χρήσιμο για την επεξεργασία τόσο οξέων περιστατικών όσο και συσσωρευτικού στρες.

Ωστόσο, υπήρξε ένας αρχικός σκεπτικισμός από τους πρώτους ανταποκριτές, πολλοί από τους οποίους ήταν επιφυλακτικοί απέναντι στις παρεμβάσεις ψυχικής υγείας λόγω προηγούμενων εμπειριών με παρόχους που δεν είχαν πολιτισμική επάρκεια. Αυτό ξεπεράστηκε διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευτές και οι συντονιστές του ASAP είχαν άμεση εμπειρία σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, κάτι που ενίσχυσε την αξιοπιστία και την εμπιστοσύνη. Τα σχόλια των συμμετεχόντων συχνά υπογραμμίζουν την αξία της μάθησης από κάποιον που «μιλάει τη γλώσσα μας» και «την καταλαβαίνει».

Μια άλλη πρόκληση ήταν η διασφάλιση σταθερής ποιότητας σε όλους τους συντονιστές. Για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος, το ASAP περιλαμβάνει δομημένη εκπαίδευση, επαναληπτικά μαθήματα και πρόσβαση σε κλινική εποπτεία. Αυτά τα μέτρα βοηθούν στη διατήρηση της πιστότητας στο πρωτόκολλο και διασφαλίζουν ότι οι συνομήλικοι υποστηρικτές αισθάνονται σίγουροι και υποστηρίζονται στους ρόλους τους.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το Πρωτόκολλο Προσαρμογής σε Οξεία Στρες (ASAP) έχει αποδειχθεί προσαρμόσιμο και αποτελεσματικό σε διάφορα περιβάλλοντα και η επιτυχία του στις κοινότητες πρώτων βοηθειών προσφέρει μια ισχυρή βάση για ευρύτερη εφαρμογή. Οι δυνατότητές του για χρήση σε άλλα περιβάλλοντα και περιοχές έγκειται στην απλότητα, την ευελιξία και την πολιτισμική του ευαισθησία.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Το ASAP μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλα επαγγέλματα υψηλού στρες, όπως η υγειονομική περίθαλψη, ο στρατός, η ανθρωπιστική βοήθεια, η εκπαίδευση και οι κοινωνικές υπηρεσίες. Αυτοί οι τομείς συχνά περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τραύματα, συναισθηματική εξάντληση και περιβάλλοντα υψηλής πίεσης – συνθήκες παρόμοιες με αυτές που αντιμετωπίζουν οι πρώτοι ανταποκριτές. Επειδή το ASAP δεν απαιτεί από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν ή να αποκαλύψουν προσωπικά στοιχεία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιβάλλοντα όπου η ιδιωτικότητα και το στίγμα αποτελούν σημαντικές ανησυχίες. Αυτή η σιωπηλή, μη κλινική μορφή το καθιστά ιδιαίτερα κατάλληλο για επαγγέλματα όπου τα άτομα μπορεί να διστάζουν να αναζητήσουν παραδοσιακή υποστήριξη ψυχικής υγείας.

Για την προσαρμογή του ASAP σε διαφορετικές περιοχές, η εκπαίδευση και το υλικό μπορούν να προσαρμοστούν τοπικά. Αυτό περιλαμβάνει τη μετάφραση περιεχομένου, την ενσωμάτωση πολιτισμικά σχετικών παραδειγμάτων και τη συμμετοχή εκπαιδευτών που κατανοούν τις συγκεκριμένες προκλήσεις του πληθυσμού-στόχου. Η συνεργασία με τοπικούς φορείς - όπως νοσοκομεία, σχολεία ή στρατιωτικές μονάδες - μπορεί να βοηθήσει στην ενσωμάτωση του ASAP σε υπάρχοντα προγράμματα ευεξίας. Η εκπαίδευση υποστηρικτών από ομοτίμους εντός αυτών των κοινοτήτων διασφαλίζει τη βιωσιμότητα και χτίζει εμπιστοσύνη.

Οι προκλήσεις στην εφαρμογή του ASAP σε νέα πλαίσια μπορεί να περιλαμβάνουν σκεπτικισμό σχετικά με τις παρεμβάσεις ψυχικής υγείας, έλλειψη εκπαιδευμένων συντονιστών και θεσμική αντίσταση. Αυτά μπορούν να αντιμετωπιστούν δίνοντας έμφαση στα τεκμηριωμένα αποτελέσματα του ASAP, προσφέροντας προσβάσιμες μορφές εκπαίδευσης και επισημαίνοντας την επιτυχία του σε παρόμοια περιβάλλοντα. Η χρήση εκπαιδευτών με βιωματική εμπειρία στο επάγγελμα-στόχο βοηθά επίσης στην υπερνίκηση της αντίστασης και ενισχύει την αξιοπιστία.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Ένα από τα πιο σημαντικά ηθικά χαρακτηριστικά του ASAP είναι η δέσμευσή του για εμπιστευτικότητα. Δεν τηρούνται αρχεία για το ποιος παρακολουθεί μια συνεδρία ή τι συμβαίνει κατά τη διάρκειά της. Επειδή οι συμμετέχοντες δεν μιλούν ούτε μοιράζονται προσωπικά στοιχεία κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, οι λόγοι για τους οποίους παρευρίσκονται παραμένουν απολύτως ιδιωτικοί. Αυτή η δομή επιτρέπει τη χρήση του ASAP ακόμη και σε περιπτώσεις που αφορούν εντολές φίμωσης ή εσωτερικές έρευνες, και έχει εγκριθεί από εκπροσώπους των συνδικάτων για τέτοιες περιπτώσεις.

Οι συντονιστές είναι οι μόνοι που μιλούν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σιωπηλά στο πρωτόκολλο. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο προστατεύει την ιδιωτικότητα, αλλά μειώνει επίσης τον κίνδυνο επανατραυματισμού ή δυσφορίας που μπορεί να προκύψει από την προφορική αποκάλυψη. Βοηθά επίσης στην υπερνίκηση του στιγματισμού και του φόβου της κρίσης, που αποτελούν συνηθισμένα εμπόδια στην αναζήτηση υποστήριξης ψυχικής υγείας στις κοινότητες πρώτων βοηθειών.

Όσον αφορά την ενημερωμένη συναίνεση, το ASAP παρέχεται από εκπαιδευμένους υποστηρικτές από ομοτίμους και κλινικούς ιατρούς που λαμβάνουν εκτενή εκπαίδευση στη φροντίδα που βασίζεται στο τραύμα. Αυτοί οι συντονιστές



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

εκπαιδεύονται να εξηγούν με σαφήνεια τη διαδικασία στην αρχή κάθε συνεδρίας, συμπεριλαμβανομένων των προσδοκιών των συμμετεχόντων και του τρόπου λειτουργίας του πρωτοκόλλου. Αυτή η εισαγωγική φάση διασφαλίζει ότι τα άτομα κατανοούν τη φύση της παρέμβασης και μπορούν να επιλέξουν να συμμετάσχουν οικειοθελώς.

Επιπλέον, οι συντονιστές είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν πότε ένας συμμετέχων μπορεί να χρειάζεται περαιτέρω υποστήριξη και είναι έτοιμοι να προσφέρουν παραπομπές σε αδειοδοτημένους κλινικούς ιατρούς, εάν είναι απαραίτητο. Αυτό διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση σε κατάλληλη παρακολούθηση και ότι το πρωτόκολλο παραμένει εντός των ηθικών ορίων όσον αφορά το πεδίο εφαρμογής της πρακτικής.

### 10. Αναφορές

Conn, S. M. (n.d.). Acute Stress Adaptive Protocol (ASAP). First Responder Psychology. Retrieved August 31, 2025, from <https://firstresponderpsychology.com/asap>



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη



### RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge  
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



AHORA ONG  
POR LA INCLUSIÓN, EDUCACIÓN Y SALUD



egina

vida+viva  
ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM



TENGO



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.