



# Gradis Wellness at Work

## Γραμμή Στήριξης

Η μουσική σαν εργαλείο αυτοφροντίδας. Με ποιόν τρόπο;

1. Η μουσική μπορεί να έχει **ευεργετικές** δυνατότητες στη λειτουργία του εγκεφάλου. Λόγω απελευθέρωσης της **ντοπαμίνης**, ακούγοντας μουσική, αισθανόμαστε ευχαρίστηση.
2. Οι άνθρωποι έχουν **διαφορετικές προτιμήσεις** στη μουσική, ανάλογα με την **προσωπικότητά** τους ή με την **κατάσταση** στην οποία βρίσκεται το σώμα τους και το μυαλό τους.
3. Η μουσική μπορεί να βελτιώσει τη **συγκέντρωση** και να **μειώσει το στρες** βοηθώντας τον εγκέφαλο να παράγει συγκεκριμένα εγκεφαλικά κύμματα.
4. Η μουσική μπορεί να αυξήσει την **αντοχή** μας κατά την ώρα σωματικής άσκησης, και να βοηθήσει, ταυτόχρονα, στη **μείωση της προσπάθειας** που καταβάλλουμε όταν γυμναζόμαστε.
5. Η μουσική χρησιμοποιείται συχνά από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ως **μέσο έκφρασης συναισθημάτων**, όταν αυτά είναι δύσκολο να προσδιοριστούν ή/και να ονομαστούν.
6. Η μουσική είναι κάτι στο οποίο μπορούμε να έχουμε **εύκολη πρόσβαση** οπουδήποτε.
7. Το να **μοιραζόμαστε** μουσικά κομμάτια με άλλους ανθρώπους, μπορεί να είναι βοηθητικό στη βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων.

**Η γραμμή είναι διαθέσιμη για υπαλλήλους εταιρειών συνδρομητών.**

Αν ο οργανισμός σας ενδιαφέρεται για συνδρομή στη γραμμή στήριξης, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο [info@wellnessatwork.gradis.org](mailto:info@wellnessatwork.gradis.org)



Gradis Wellness at Work Helpline

[helpline@wellnessatwork.gradis.org](mailto:helpline@wellnessatwork.gradis.org)

[www.wellnessatwork.gradis.org](http://www.wellnessatwork.gradis.org)

**Ναταλία Ρουμπίνα**  
Ειδικευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος  
Gradis Wellness at Work Helpline Lead

