



Gradis Wellness at Work

Γραμμή Στήριξης

Πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν οι φοβίες;

1. Ο μόνος τρόπος για ένα άτομο να **ξεπεράσει κάποια φοβία είναι η έκθεση στο αντικείμεμο του φόβου ή στην κατάσταση.**
2. Είναι σημαντικό η έκθεση αυτή να γίνεται **σταδιακά**, με τη βοήθεια **τεχνικών χαλάρωσης.**
3. Η σταδιακή έκθεση είναι σαν να **πλησιάζουμε στο αντικείμεμο της φοβίας μας βήμα-βήμα**, ενώ διαχειριζόμαστε το άγχος με τεχνικές χαλάρωσης.
4. Οι **τεχνικές χαλάρωσης** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμπεριλαμβάνουν:
 - **Βαθιές αναπνοές**, εστιάζοντας στην εισπνοή και εκπνοή
 - Αναπνοή με προοδευτική **χαλάρωση μυών**
 - **Διαλογισμός**
 - **Grounding - τεχνικές γείωσης**
 - **Mindfulness - ενσυνειδητότητα**

Για **βοήθεια** με τις τεχνικές αυτές μπορείτε να καλέσετε τη **γραμμή στήριξης μας.**

Ας πάρουμε για **παράδειγμα τη φοβία της κάμπιας.** Θα δημιουργήσουμε μία λίστα, όπου το 1 θα είναι ένα γεγονός που σχετίζεται με την κάμπια και προκαλεί ελάχιστη δυσφορία και το 10 θα είναι ένα γεγονός που σχετίζεται με

την κάμπια και προκαλεί μέγιστη δυσφορία. Για παράδειγμα:

1. "Ακούω κάποιον να μιλά για την κάμπια"
2. "Διαβάζω ένα άρθρο για κάμπιες"
3. "Βλέπω μια κάμπια σε μία φωτογραφία"
4. "Γνωρίζω ότι υπάρχει μια κάμπια στην αυλή"
5. " Παρακολουθώ ντοκιμαντέρ για τις κάμπιες"
6. "Βλέπω μια κάμπια έξω από το παράθυρο"
7. "Βλέπω μια κάμπια στο πεζοδρόμιο"
8. "Ένα παιδί παίζει με μία κάμπια"
9. "Σε ένα πίκνικ βγαίνει μία κάμπια πάνω στο καλάθι μου"
10. "Αγγίζω μια κάμπια"

Η **σταδιακή έκθεση** θα ξεκινήσει από το σημείο 1 και θα τελειώσει με το σημείο 10, όπου λογικά, η φοβία θα έχει πια ξεπεραστεί. Η διαδικασία αυτή μπορεί να πάρει **αρκετό χρονικό διάστημα και είναι σημαντικό να μην προχωράμε στο επόμενο σημείο της λίστας μέχρι που η δυσφορία του προηγούμενου σημείου να έχει φτάσει σε ελάχιστο επίπεδο.** Η δυσφορία θα ελαχιστοποιηθεί εφόσον χρησιμοποιηθούν τεχνικές χαλάρωσης και αναπλαισίωσης σκέψεων.



Gradis Wellness at Work Helpline

helpline@wellnessatwork.gradis.org

www.wellnessatwork.gradis.org

Ναταλία Ρουμπίνα

Ειδικευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Gradis Wellness at Work Helpline Lead

