

READY for MS

Βρες τη δύναμη μέσα σου!

*READY: REsilience and Activity for every DaY



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε



Ready for MS (READY: REsilience and Activity for every DaY)

Η ψυχική ανθεκτικότητα ανθίζει και σμιλεύεται μέσα από τις δυσκολίες και τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζουμε στη ζωή. Η πολλαπλή σκλήρυνση είναι μία χρόνια νευρολογική νόσος που συχνά συνοδεύεται από ιδιαίτερο στρες, τόσο για το άτομο που ζει με τη νόσο όσο και για τους οικείους του. Έρευνες δείχνουν διαχρονικά ότι τα άτομα με πολλαπλή σκλήρυνση βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής και υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Μάλιστα, η ψυχική επιβάρυνση συμβαίνει συχνά να επιβαρύνει την κλινική εικόνα της νόσου καθώς και την ομαλή τήρηση του θεραπευτικού σχήματος σε βάθος χρόνου.

Αποτελεί γενική παραδοχή στην επιστημονική κοινότητα ότι, όταν η ψυχολογική υποστήριξη συνδυάζεται με την κατάλληλη φαρμακευτική θεραπεία, συνιστά την πλέον αποδοτική θεραπευτική πρόταση για την αντιμετώπιση της νόσου. Το READY for MS, είναι κάτι παραπάνω από μία συμβουλευτική δράση. Αποτελεί ένα εργαλείο ψυχικής ενδυνάμωσης και ψυχοεκπαίδευσης, που θα σας βοηθήσει άμεσα στην καθημερινότητά σας, όσο παράλληλα δύναται να αποτελέσει έναν χρήσιμο οδηγό για ένα καλύτερο μέλλον.

Η **Ελληνική Εταιρία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΕΕΣΚΠ)** σε συνεργασία με το **University of Queensland (UQ School of Psychology)** εισάγουν το ψυχοθεραπευτικό πρόγραμμα **Ready (REsilience and Activity for every DaY) for MS** για πρώτη φορά σε ελληνικό πληθυσμό με πολλαπλή σκλήρυνση.

**READY
for MS**

Τι είναι η Ψυχική Ευελιξία & η Ψυχική Ανθεκτικότητα;

Το πρόγραμμα **READY for MS** βασίζεται στο θεραπευτικό μοντέλο της Αποδοχής και της Δέσμευσης (Acceptance & Commitment Therapy, ACT). Η ACT στοχεύει να ενισχύσει την ψυχολογική ευελιξία και ανθεκτικότητα μέσα από τεχνικές ενσυνειδητότητας που επικεντρώνονται στο να αποκτήσει ο θεραπευόμενος/η μία ανοιχτή και λειτουργική στάση στην παρούσα στιγμή.

Η ψυχολογική ευελιξία δεν είναι ταλέντο ή κάτι με το οποίο γεννιόμαστε. Είναι μια ψυχική ικανότητα που μπορείτε να την εξασκείτε και να βελτιώνεστε διαρκώς στην πορεία του χρόνου. Αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο για να κατευθύνετε τη ζωή σας βασισμένοι στις προσωπικές σας αξίες και στα δυνατά σας σημεία, μετατρέποντας τις προκλήσεις που παρουσιάζονται στη δεδομένη φάση σε ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης.

Η ψυχολογική ευελιξία είναι προστατευτικός παράγοντας της ανθεκτικότητας, η οποία ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται σε στρεσογόνα συμβάντα με έναν πιο εποικοδομητικό τρόπο. Με άλλα λόγια, η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μία διαρκή διαδικασία διαπραγμάτευσης, διαχείρισης και προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις ή τραυματικά γεγονότα, με βάση τις προσωπικές μας αξίες και τις εμπειρίες που έχουμε συλλέξει στην πορεία της ζωής μας.

READY
for **MS**

Επιθυμώ να μάθω περισσότερα για τη συμμετοχή μου στο Ready for MS

Πρόκειται για μία σύγχρονη μέθοδο, με συμβουλευτικό και ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα, που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των ψυχικών δεξιοτήτων των ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό, θα μπορέσετε να ενισχύσετε:

- την ψυχολογική σας ευελιξία
- την ψυχική σας ανθεκτικότητα
- την ποιότητα ζωής σας.



Το πρόγραμμα **READY for MS** θα πραγματοποιηθεί μέσω της πλατφόρμας **Zoom**.

Αποτελείται από 8 διαδικτυακές συνεδρίες, διάρκειας 2,5 ωρών έκαστη.

Πιο συγκεκριμένα:

- 7 εβδομαδιαίες συνεδρίες
- και μία 8η συνεδρία (follow-up session), 5 εβδομάδες μετά την 7η συνεδρία

**READY
for MS**

READY for MS

Θεματικές Συνεδριών



Εισαγωγή στο πρόγραμμα:

Το μοντέλο READY για την ψυχική ανθεκτικότητα, προστατευτικοί παράγοντες, προειδοποιητικά σημεία χαμηλής ψυχικής ανθεκτικότητας



Ενσυνειδητότητα

Γνωστική ευελιξία και τεχνικές για μία ενσυνείδητη στάση ζωής



Γνωσιακή αποδέσμευση

Αναγνωρίζοντας τις μη λειτουργικές σκέψεις, ο εαυτός ως παρατηρητής, τεχνικές διαχείρισης μη λειτουργικών σκέψεων



Αποδοχή

Αναγνωρίζω και συντονίζομαι με τα συναισθήματα μου, η δύναμη της αποδοχής. τεχνικές αποδοχής των σκέψεων και συναισθημάτων μου



Αξίες ζωής και Πράξεις με Νόημα

Εστιάζω στις προσωπικές μου αξίες, νοηματοδοτώ τις πράξεις, επιλέγω μία ζωή με νόημα




Κοινωνική Σύνδεση

Τύποι και πηγές κοινωνικής στήριξης, αποκτώ δεξιότητες στο χτίσιμο υγιών σχέσεων



Ανασκόπηση της συμμετοχής στο πρόγραμμα και εστίαση σε προσωπικούς μελλοντικών στόχων - εφαρμογών



Στις συνεδρίες, παράλληλα με το υλικό ψυχοεκπαίδευσης, θα χρησιμοποιηθούν τεχνικές ενσυνειδητότητας, βιωματικές ασκήσεις και ομαδική συζήτηση μεταξύ των εισηγητών και των συμμετεχόντων.

➤ Το περιεχόμενο του προγράμματος είναι πλήρως προσαρμοσμένο στις ανάγκες των ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση

➤ Η συμμετοχή καθώς και το υλικό παρέχεται **εντελώς δωρεάν**. Οι συμμετέχοντες δεν έχουν καμία επιβάρυνση και η συμμετοχή τους είναι εθελοντική.

Επιπλέον των συναντήσεων, οι συμμετέχοντες θα λάβουν υλικό για προσωπική ανάπτυξη και εξάσκηση:

- βιβλίο δραστηριοτήτων
- εξατομικευμένο πλάνο προσωπικής ανάπτυξης

READY
for **MS**

Γιατί να το εμπιστευτώ;

Το **Ready for MS**


- αναπτύχθηκε από την ερευνητική ομάδα του **UQ School of Psychology** μέσα από επισταμένη επιστημονική έρευνα στη διαχείριση του στρες, την ψυχολογία της υγείας και πολυετή κλινική εμπειρία.
- βασίζεται σε σύγχρονα θεωρητικά μοντέλα και σε επίσημα ερευνητικά δεδομένα, στοχεύοντας στους παράγοντες εκείνους που προωθούν αποδεδειγμένα την ψυχική και σωματική ευεξία.

Το πρόγραμμα **REsilience and Activity for every DaY (Ready)** αρχικά εισήχθη στην επιστημονική κοινότητα το 2010 από τους **Pr. Pakenham & Pr. Burton** και έκτοτε έχει εφαρμοστεί:

- σε διάφορες χώρες (Αυστραλία, Μ. Βρετανία, Ιταλία, ΗΠΑ, Καναδάς)
- σε ποικίλες ομάδες ατόμων με χρόνια νοσήματα (πολλαπλή σκλήρυνση, διαβήτης, χρόνιος πόνος, καρδιαγγειακά νοσήματα, νεοπλασματικές νόσοι)
- καθώς και σε φροντιστές ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση, σε εργασιακά πλαίσια και σε επαγγελματίες υγείας.

Στην Ελλάδα το Ready for MS θα εφαρμοστεί για πρώτη φορά μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας (online group sessions), στο πλαίσιο ερευνητικού πρωτοκόλλου, με αποκλειστικά δικαιώματα χρήσης από την ΕΕΣΚΠ και σε συνεργασία με εξειδικευμένα ιατρεία πολλαπλής σκλήρυνσης του ελλαδικού χώρου.

**READY
for MS**



Πώς θα επωφεληθώ από τη συμμετοχή μου στο Ready for MS;

Ο κύριος λόγος είναι ότι αποτελεί ένα δώρο φροντίδας για τον εαυτό σας! Τα οφέλη από τη συμμετοχής σας είναι ποικίλα. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες σε προηγούμενες εφαρμογές του προγράμματος Ready for MS, σε ποικίλες χώρες ανά τον κόσμο, ανέφεραν αλλαγές αναφορικά με:

- ✓ τη βελτίωση του στρες
- ✓ τη μείωση της δυσφορίας και της κατάθλιψης
- ✓ την ψυχολογική ευελιξία
- ✓ την ποιότητα ζωής, σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο

Τα αποτελέσματα έχει αποδειχθεί ότι παραμένουν σε βάθος χρόνου και οι θετικές αλλαγές εντοπίζονται στους εξής τομείς:

- τον τρόπο σκέψης και στις πεποιθήσεις
- τα συναισθήματα και τις αισθήσεις
- τη συμπεριφορά και τις σωματικές αντιδράσεις
- τις σχέσεις με τους άλλους
- την προσωπική νοηματοδότηση, τις αξίες και την ενσυνειδητότητα



READY
for **MS**

Γιατί να επιλέξω το Ready for MS;

Το πρόγραμμα **Ready for MS** είναι

- Αποτελεσματικό
- Σύντομο
- Πρωτοποριακό
- Άμεσα προσβάσιμο. Μπορεί να εφαρμοστεί ανεξάρτητα του επιπέδου φυσικής λειτουργικότητάς σας και μέσα από την άνεση του προσωπικού σας χώρου.
- Προσιτό για κάθε ενδιαφερόμενο. Η διαδικτυακή του μορφή υπερκεράζει κάθε δυσκολία μετακίνησης, γεωγραφικούς περιορισμούς και μέτρα προφύλαξης από την πανδημία SARS COVID-19.
- Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι πρόκειται για ένα ενδιαφέρον και ευχάριστο θεραπευτικό πρόγραμμα.



READY
for **MS**

READY
for MS



Τι θα χρειαστεί από εμένα;

Πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή

Καλή σύνδεση στο ίντερνετ

Συμμετοχή στο ερευνητικό πρωτόκολλο



με την ανώνυμη συμπλήρωση ερωτηματολογίων που θα αξιολογούν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος, βάσει της προσωπικής σας εμπειρίας, σε δύο χρονικές φάσεις:

- πριν τη έναρξη της συμμετοχής σας στις συνεδρίες
- 3 μήνες μετά την έναρξη του προγράμματος.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, σε κάθε ξεχωριστή φάση, διαρκεί συνολικά 70'.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων διαρκεί συνολικά 70' σε κάθε ξεχωριστή φάση και μπορεί να γίνει με δύο τρόπους, ανάλογα της ευχέριας σας:

- 1.** Ηλεκτρονικά, μέσω google forms και με αυτόματη και ανώνυμη καταχώρηση των απαντήσεων σας
- 2.** γραπτώς, με αποστολή του ερωτηματολογίου στο σπίτι σας και επαναποστολή αυτού, συμπληρωμένο πλέον, στα γραφεία της ΕΕΣΚΠ (το τέλος αποστολής θα είναι καλυμμένο από την ΕΕΣΚΠ).

Επιπλέον, και εφόσον το επιθυμείτε, με το πέρας το προγράμματος μπορείτε να συμμετάσχετε σε μία ατομική συνέντευξη μαζί με τους εισηγητές, όπου μπορείτε να συζητήσετε την εμπειρία σας και να υποβάλετε τις προτάσεις βελτίωσης του.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική.

Είστε ελεύθερος/η να δεχθείτε ή να αρνηθείτε την πρόσκληση να συμμετάσχετε στην έρευνα, καθώς και διατηρείτε το δικαίωμα να αλλάξετε γνώμη κατά τον πορεία. Εγγυόμαστε ότι η άρνησή σας να συμμετάσχετε δεν θα επηρεάσει σε κανένα βαθμό την ποιότητα της φροντίδας και τη βοήθεια που λαμβάνετε από την ΕΕΣΚΠ.

Πολιτική απορρήτου-Προσωπικά δεδομένα-GDPR

Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν είναι απολύτως εμπιστευτικά, ακολουθώντας τον Κανονισμό Γενικής Προστασίας Δεδομένων (GDPR) και δύνανται να χρησιμοποιηθούν μόνο από τους ερευνητές, για αυστηρά επιστημονικούς σκοπούς. Μόλις ο κάθε συμμετέχων συμπεριληφθεί στη μελέτη θα του αποδίδεται ένας προσωπικός αναγνωριστικός κωδικός (για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων), ο οποίος δεν θα περιλαμβάνει κανένα δεδομένο που να σχετίζεται με το όνομά του ή άλλες πληροφορίες που μπορεί να οδηγήσουν στην ταυτοποίησή του.



READY
for MS



Για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα **Ready for MS** και δικαιώματά σας, παρακαλώ επικοινωνήστε:

τηλ.: 2310 949 909

E-mail: support@gmss.gr

CREDITS

*Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων
για τη συνεργασία και σας ευχόμαστε
ένα δημιουργικό, θεραπευτικό ταξίδι!*

READY
for **MS**



SPONSOR

READY
for MS

Βρες τη δύναμη μέσα σου!