

# Μαθήματα Αυτοβοήθειας με Ρεφλεξολογία

Εισηγήτρια: Σοφία Ραπτοπούλου

Ιούνιος 2019



Ελληνική Εταιρεία Θεραπείας Πόνου  
και Παρηγορικής Φροντίδας



CLINICAL  
REFLEXOLOGY  
CENTRE

Μαθήματα  
Αυτοβοήθειας  
με  
Ρεφλεξολογία

**Αντιμετώπιση  
των  
επιπτώσεων του  
Stress  
σε Ασθενείς και  
Φροντιστές**

**Εισαγωγή**



# Βασικές Έννοιες

Αυτοβοήθεια

**STRESS**

Ρεφλεξολογία

# Αυτο-Βοήθεια

Η απόκτηση γνώσεων και η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την εφαρμογή τεχνικών με τις οποίες το άτομο μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του.

## Θετικά στοιχεία Αυτοβοήθειας:

- Δυνατότητα άμεσης και διαρκούς χρήσης των τεχνικών.
- Ανάλυση ατομικής δράσης – στο μέτρο του εφικτού.
- Βιωματική γνώση του οργανισμού και των αντιδράσεών του.

## Περιορισμοί Αυτοβοήθειας

- Δεν πρέπει να υποκαθιστά την ιατρική φροντίδα.
- Σε οξείες φάσεις, το άτομο δεν σκέφτεται την αυτοβοήθεια – Συμβολή της αλληλοβοήθειας.
- Μπορεί να εφαρμοστεί σε περιορισμένα συμπτώματα.

# STRESS

- Αντίδραση του οργανισμού σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις.

Πιο συγκεκριμένα:

- Σωματική, ψυχική και συναισθηματική αντίδραση σε καταστάσεις που δημιουργούν αίσθημα κινδύνου και φόβου.
- Είναι η **απάντηση** του οργανισμού σε ένα **ερέθισμα** το οποίο ενεργοποιεί ενδογενείς μηχανισμούς **άμυνας** και **αυτορρύθμισης**.

- **Stress:** Όρος της μηχανικής που δηλώνει το **όριο αντοχής** μιας γέφυρας στο φορτίο που δέχεται μια συγκεκριμένη στιγμή.  
Θεωρήθηκε κατάλληλος για να περιγράψει το όριο αντοχής του ανθρώπου από τις πιέσεις που δέχεται.
- Η λέξη **stress** προέρχεται από την λατινική **districtus** που σημαίνει δεμένος, περιζωσμένος, σφιγμένος

# STRESS Ασθένειας

- ▶ Οι πάσχοντες συχνά βιώνουν συμπτώματα
  - **Πόνου** (αιτιολογημένου ή μη)
  - Διαταραχές **λειτουργικότητας**
  - Διαταραχές **κινητικότητας** - αισθητικότητας.
- ▶ Τα συμπτώματα οφείλονται είτε στην ασθένεια είτε και σε ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμακευτικών αγωγών.

## Παράπλευρες επιπτώσεις

- ▶ Δυσκολία ανταπόκρισης στις επαγγελματικές υποχρεώσεις
- ▶ Απώλεια εισοδήματος
- ▶ Δυσκολία ανταπόκρισης σε οικογενειακές, κοινωνικές, συναισθηματικές σχέσεις.
- ▶ Αίσθημα αποτυχίας, ανεπάρκειας εκπλήρωσης των στόχων της ζωής => Κοινωνική, οικογενειακή, προσωπική απομόνωση.

# Ρεφλεξολογία

- Η Ρεφλεξολογία είναι μια απολύτως φυσική, ολιστική, ήπια και αφάρμακος **αγωγή φροντίδας της υγείας**.
- Βασίζεται στην αλληλεπίδραση αντανακλαστικών σημείων με αντίστοιχες περιοχές και όργανα του σώματος.
- Εφαρμόζεται με ειδικές πιέσεις σε συγκεκριμένα σημεία, κυρίως στα πόδια και τα χέρια με σκοπό την **ενίσχυση της ορθής λειτουργίας** των αντίστοιχων οργάνων και ανατομικών δομών του οργανισμού.
- Σημαντικό χαρακτηριστικό της είναι οι **μηδενικές παρενέργειες**.
- Συγκαταλέγεται στις Συμπληρωματικές Αγωγές.



# Τι μπορεί να κάνει η Ρεφλεξολογία;

Για να απαντήσουμε σ αυτό το ερώτημα πρέπει να δούμε...

➔ **Τι κάνει το stress στο σώμα;**

# Κυριότερα σωματικά συμπτώματα\* και η επίδραση της Ρεφλεξολογίας

## Σωματικά Συμπτώματα

- Ένταση μυών και δημιουργία φαύλου κύκλου πόνου
- Επίδραση στην αιμάτωση οργάνων/περιοχών/συστημάτων
- Πόνος

## Δράση Ρεφλεξολογίας

- Χαλάρωση μυών
- Βελτίωση αιμάτωσης
- Τροποποίηση αντίληψης πόνου

*\* Αφορά τα συμπτώματα που θα συζητηθούν στα Μαθήματα Αυτοβοήθειας και όχι όλα τα συμπτώματα στα οποία έχει επίδραση η Ρεφλεξολογία.*



Ακολουθεί:

- Θεωρία Ρεφλεξολογίας
- Πρακτική

Σοφία Ραπτοπούλου – Ιούνιος 2019