

WP3 | Program de mentorat pentru personalul din penitenciare

Modulul 4: Sănătate mintală

Sesiune sincronă



Co-funded by
the European Union



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



KU LEUVEN



Agenda

1. Introducere (5 min.)
2. Prezentarea conținutului cheie, comentarii și neclarități(20 min.)
3. Ice Breaker (25 min.)
4. Brainstorming: ce ar putea genera stres în închisoare? Cum se poate face față acestuia? (30 min.)
5. Studii de caz (60 min.)
6. Gestionarea stresului - strategii (30 min.)
7. Autoevaluare(10 min.)



Introducere



Să conectăm acest modul cu cele anterioare:

Modulul 1. **Introducere în mentorat** (concepte cheie, definiția mentoratului, așteptările și scopurile mentoratului, roluri și responsabilități, valoare adăugată)

Modulul 2. **Competențe de bază** (competențe de comunicare, competențe interpersonale, competențe de soluționare a conflictelor)

Modulul 3. **Procesul de mentorat** (fazele unui proces de mentorat, gestionarea relației de mentorat, stabilirea și menținerea limitelor între mentori și persoanele mentorate)

Ce vă amintiți cel mai mult despre ele?

Aveți nevoie de clarificări înainte de a începe modulul 4? Aveți neclarități?

Introducere



Ok!

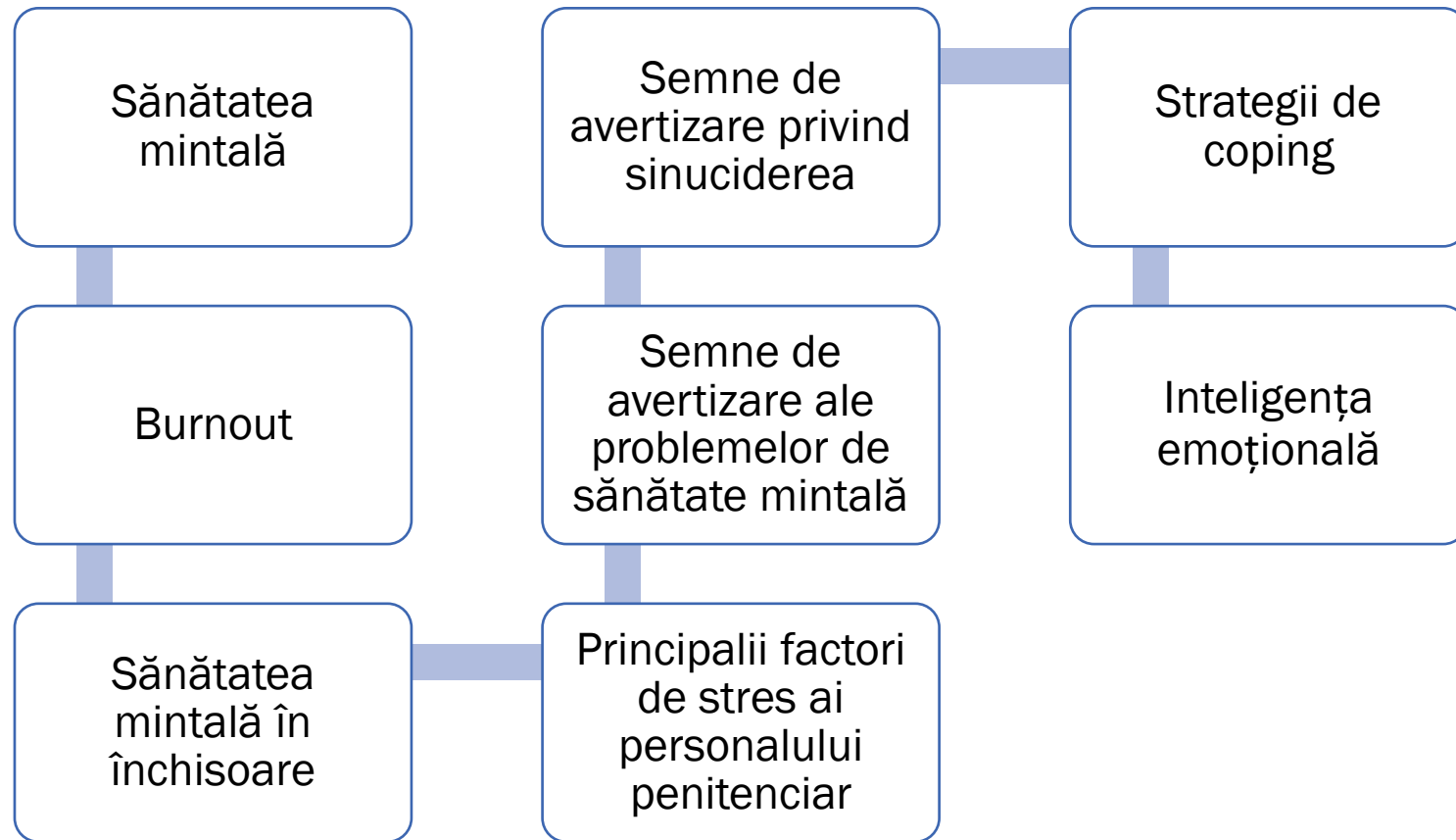
Să continuăm cu **Modulul 4: Sănătatea mentală**

Ați participat cu toții la partea online asincronă

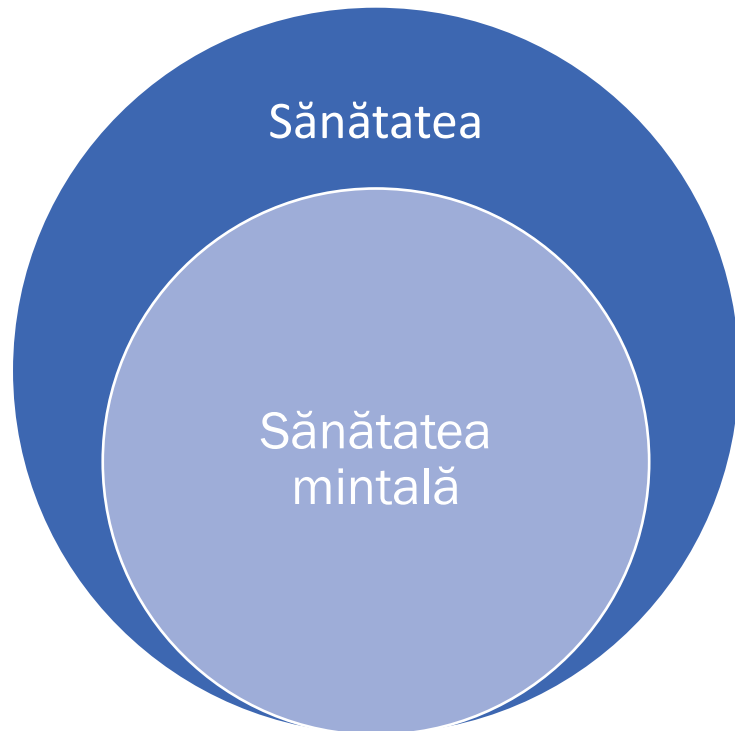


- Aveți nelămuriri cu privire la conținut?
- Există ceva care necesită clarificări și explicații suplimentare?

Conținut cheie



Sănătatea mintală



- O stare de bunăstare mentală care le permite oamenilor să facă față stresului vieții, să își realizeze abilitățile, să învețe și să lucreze bine și să contribuie la viața comunității lor

(World Health Organization, 2022)

Burnout

- Răspunsul unui subiect la stresul cronic la locul de muncă și este o încercare de a se adapta sau de a se proteja de acesta
- Concept multidimensional prin care un lucrător experimentează:

Epuizare emoțională

Senzație de epuizare emoțională, oboseală, suprasolicitare

Te simți epuizat de muncă

Depersonalizarea

Tratarea impersonală, calomnioasă și ca obiect a celorlalți

Devenind detașat și cinic

Sentiment redus de realizare personală

Sentimentul de a fi ineficient în relațiile cu ceilalți la locul de muncă

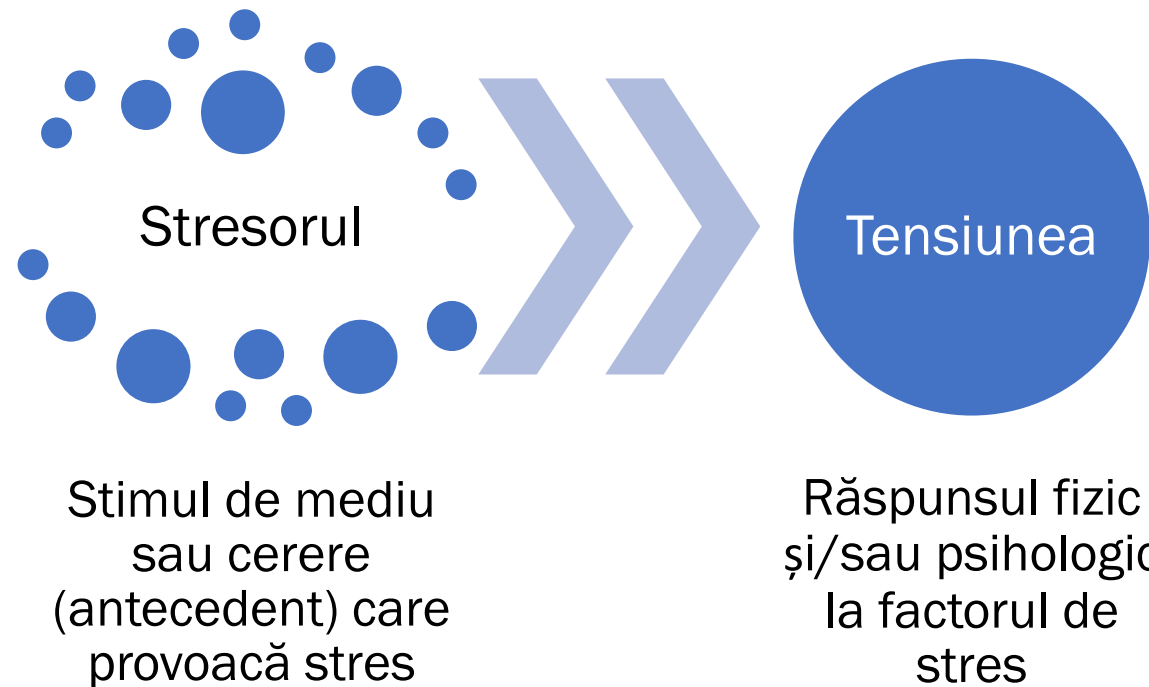
Sentimentul de a nu avea un impact pozitiv

Sănătatea mintală în închisoare

- Personalul din penitenciare se confruntă cu rate mai ridicate de tulburări de sănătate mintală decât publicul larg și alte grupuri de siguranță publică
- Factorii lor de stres operațional sunt complecși și includ **incidente violente, deces, autovătămare și alte evenimente traumatice**
- Expunerea frecventă la acești factori de stres poate duce la **desensibilizare, hipervigilență și vigilență constantă față de pericol**, dacă nu sunt tratate corespunzător

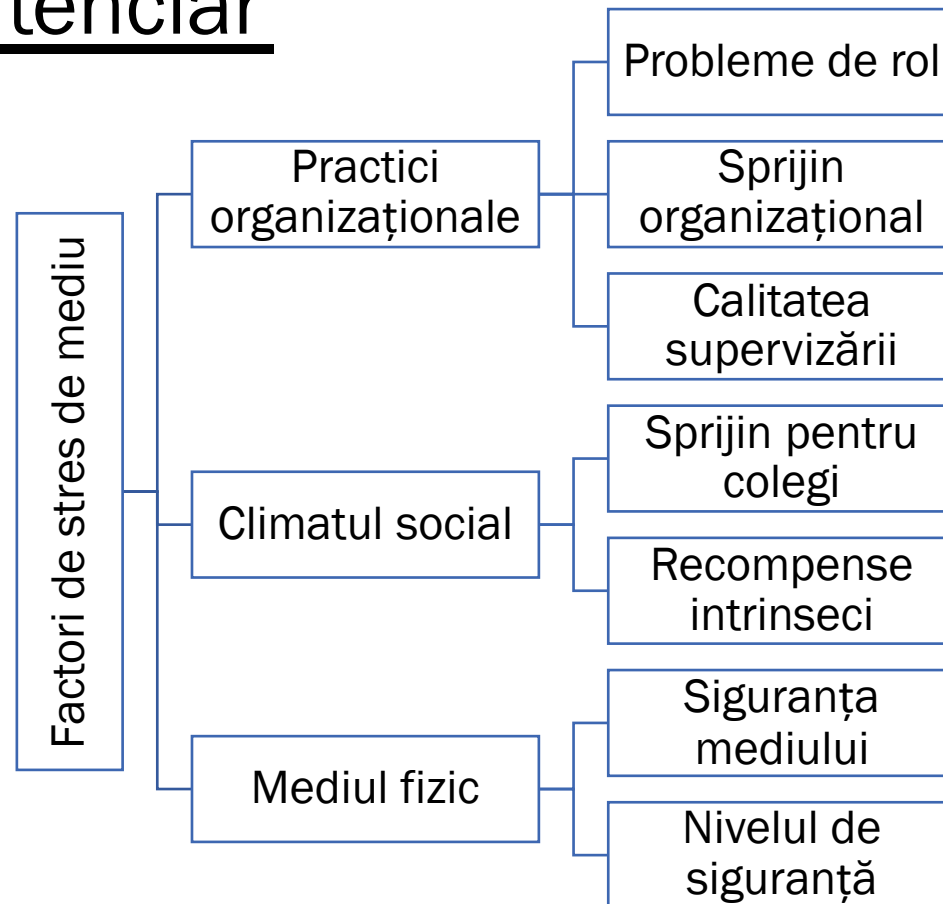


Principali factori de stres ai personalului penitenciar



Principalii factori de stres ai personalului penitenciar

- Personalul din penitenciare se confruntă cu **diverși factori de stres** la locul de muncă din cauza naturii activității sale de gestionare și control al deținuților



Reflecție

Care sunt factorii de stres specifici cu care vă confrunțați în mediul dumneavoastră de lucru zilnic?

Cum vă afectează fizic și psihologic?

Semne de avertizare ale problemelor de sănătate mintală



Fiți atenți la următoarele semne:

Modificări ale apetitului sau ale tiparelor de somn

Retragerea din activitățile și relațiile sociale

Oboseală persistentă sau lipsă de energie

Senzația de amorțeală emoțională sau indiferență

Simptome fizice inexplicabile

Consumul excesiv de substanțe

Confuzie, uitare, iritabilitate sau anxietate crescută

Certuri sau conflicte cu cei dragi

Schimbări severe de dispoziție care afectează relațiile

Gânduri sau amintiri intrusive

A auzi voci sau a avea convingeri false

Gânduri suicidare sau gânduri de a face rău altora

Dificultate în gestionarea responsabilităților zilnice

Semne de avertizare privind sinuciderea



Fiți atenți la următoarele semne:

A vorbi despre sau a face planuri de sinucidere

Comportamentul anxios sau agitat

Comportament imprudent

Vorbind despre a fi o povară pentru alții

Să vorbească despre sentimentul de capcană sau de durere insuportabilă

Vorbește despre sentimentul de disperare sau despre faptul că nu are niciun motiv să trăiască

Dormit prea puțin sau prea mult

Retragere sau sentiment de izolare

Arată furie sau vorbește despre răzbunare

Manifestarea unor schimbări extreme de dispoziție

O îmbunătățire bruscă și inexplicabilă a dispoziției după ce a fost deprimat / retras

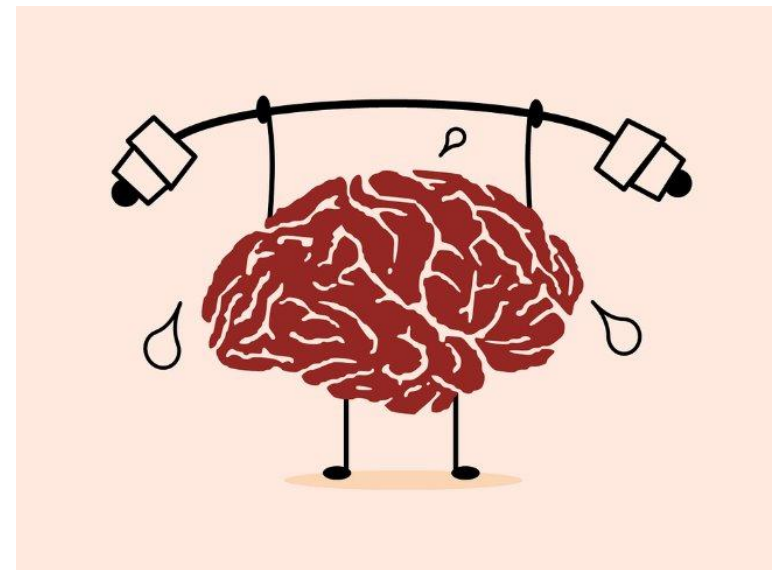
Neglijarea aspectului și a igienei

Deteriorarea bruscă și inexplicabilă a performanței profesionale sau a productivității

Strategii de coping

“

*... eforturi cognitive și
comportamentale în continuă
schimbare pentru a gestiona anumite
solicitări interne și/sau externe care
sunt apreciate ca taxând sau depășind
resursele persoanei*”



Burnout-ul se poate dezvolta treptat atunci când profesioniștii se bazează pe **strategii de adaptare ineficiente** pentru a gestiona stresul legat de muncă

Inteligența emoțională



- Implică autoreglarea propriilor emoții și citirea semnelor corporale și a emoțiilor celorlalți
- Ajută la menținerea autocontrolului în condiții de stres și este esențială pentru ofițerii de penitenciare

Conștientizarea de sine

- Înțelegerea și perceperea propriilor emoții

Autogestionarea

- Gestionarea reacțiilor emoționale la oameni și situații

Conștientizarea socială

- Observarea și evaluarea emoțiilor celorlalți

Gestionarea relațiilor

- Comunicarea clară și gestionarea eficientă a conflictelor

Reflecție

Ce semne de avertizare specifice ale epuizării și problemelor de sănătate mintală observați la dvs. sau la colegi?

Ce strategii de coping folosiți în prezent pentru a gestiona stresul și a preveni epuizarea?

Ice Breaker



Ce vă place cel mai mult la locul dvs. de muncă?



Care sunt principalele probleme cu care vă confrunțați în activitatea dumneavoastră?



Puteți identifica când un coleg de-al dumneavoastră este stresat?



Care sunt așteptările dumneavoastră de la această formare?

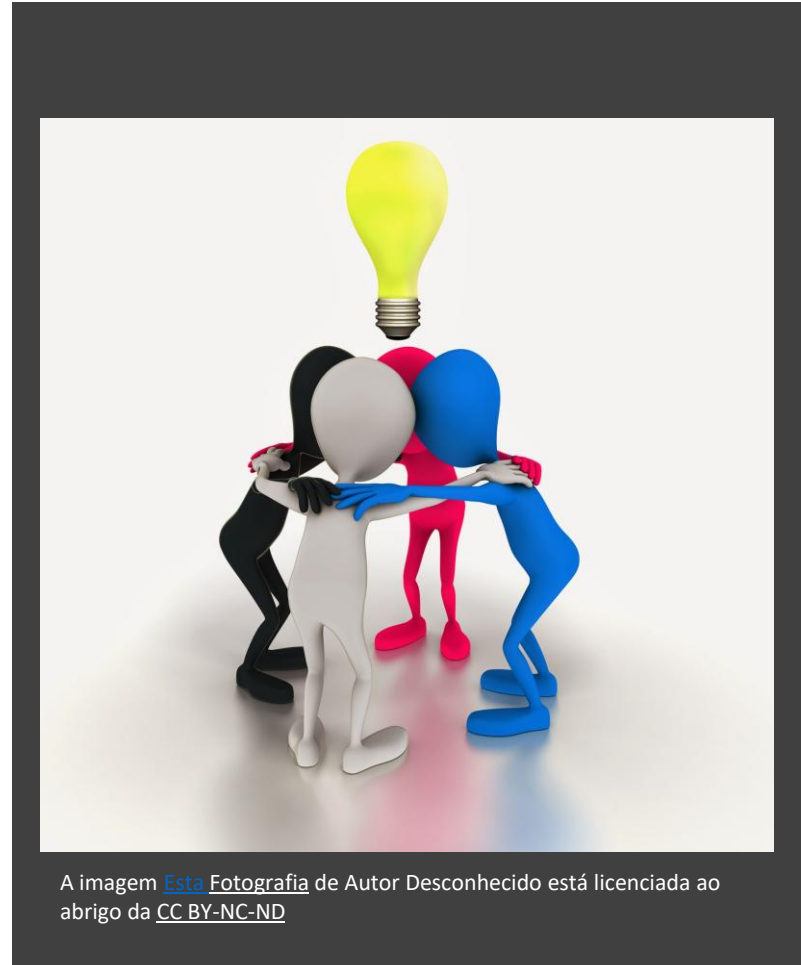


O pauzã?

Da, vã rog!

Brainstorming interactiv

1. Ce ar putea genera stres în închisoare?
2. Cum să facem față situației?



Studii de caz

Cazul 1



Există un nou venit în unitatea dumneavoastră. El/ea s-a dus să deschidă o celulă și a găsit un deținut mort în celulă.

- Ce i-ați spune acestui ofițer?
- Cum ați putea să îl ajutați să depășească această situație?
- Cum l-ar putea afecta această situație pe ofițer?

Studii de caz

Cazul 2



Marie este nou-venită în sistemul penitenciar. A trebuit să vorbească cu un deținut despre ceva, iar acesta a ridicat vocea și a amenințat-o. Ea s-a întors la postul ei și era clar tulburată.

- Ce ați face dvs?
- Cum ați putea să o ajutați?



Autoevaluare online



Co-funded by
the European Union



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE





M4PRIS

PEER MENTORING
PROGRAMME FOR
PRISON STAFF

Vă mulțumim!



Co-funded by
the European Union



BRAIN.ORG



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



KU LEUVEN

