

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

**Vet
Advance** 360° by MSD
Wellbeing program Animal Health



HELLAS **EAP** 
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS

My EAP

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Τι είναι το ΕΑΡ μου;

Είναι μια παροχή που μου προσφέρει η MSD AnimalHealth Hellas, η οποία με συνδέει με εξειδικευμένους Συμβούλους /Ψυχολόγους, με στόχο την προσωπική μου ενδυνάμωση, την αποτελεσματικότερη διαχείριση των μικρών ή/και μεγαλύτερων προκλήσεων της προσωπικής και εργασιακής μου καθημερινότητας και τη διατήρηση ενός υψηλού επιπέδου ψυχοσωματικής υγείας και ευεξίας.

Σε τι με βοηθάει το ΕΑΡ μου;

- Να διαχειρίζομαι αποτελεσματικότερα το στρες μου σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο
- Να μπορώ να μοιράζομαι προβληματισμούς και σκέψεις που με αγχώνουν
- Να αναζητώ εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης σε ένα πρόβλημα
- Να λαμβάνω μια αντικειμενική καθοδήγηση για ότι με απασχολεί και με πιέζει
- Να κατανοώ τις προκλήσεις που επηρεάζουν άμεσα την καθημερινότητά μου και να βρίσκω λύσεις
- Να αναπτύσσω μεθόδους που συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση της καθημερινότητας
- Να ξεκινήσω βήμα – βήμα μικρές αλλαγές, που θα με διευκολύνουν στην εκπλήρωση των στόχων μου
- Να αναπτύξω μεγαλύτερη αυτογνωσία, κινητοποίηση και αισιοδοξία για μια καλύτερη ποιότητα ζωής
- Να προσαρμόζομαι καλύτερα στις αλλαγές διατηρώντας μια θετική στάση ζωής
- Να απολαμβάνω τις μικρές χαρές της ζωής ακόμη και μέσα στις δυσκολίες
- Να αποκτήσω ένα υψηλότερο επίπεδο συναισθηματικής, ψυχικής και διανοητικής υγείας και ευεξίας

Τι περιλαμβάνει το ΕΑΡ μου;

24/7 Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης

- Αποτελεί μια δωρεάν παροχή που είναι στη διάθεσή μου 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.
- Μπορώ να καλώ **ανώνυμα, απεριόριστα και από οποιοδήποτε μέρος της χώρας.**
- Οι εξειδικευμένοι Σύμβουλοι της Hellas EAP είναι στη διάθεσή μου, για να με ακούσουν και να με βοηθήσουν να διαχειριστώ τις προσωπικές, οικογενειακές και εργασιακές προκλήσεις της καθημερινότητάς μου.
- Μπορώ να βρω πληροφορίες ή/και συστάσεις για Ιδιωτικούς ή Δημόσιους/ Κοινωνικούς φορείς υποστήριξης όπως Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Κέντρα Απεξάρτησης, Κέντρα Διάγνωσης Αξιολόγησης & Υποστήριξης παιδιών, Α.Μ.Ε.Α, Κέντρα Φροντίδας Ηλικιωμένων, Ξενώνες Φιλοξενίας Κακοποιημένων Γυναικών, κα.

Είναι εμπιστευτική η συνομιλία μου;

Η συνομιλία μου με τον/την εξειδικευμένο/η Σύμβουλο είναι **απολύτως εμπιστευτική**, καθώς οι υπηρεσίες της Hellas EAP διέπονται από το επαγγελματικό απόρρητο και τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (EU GDPR), ακολουθώντας πιστά τις Αρχές της Εμπιστευτικότητας και της Εχεμύθειας.

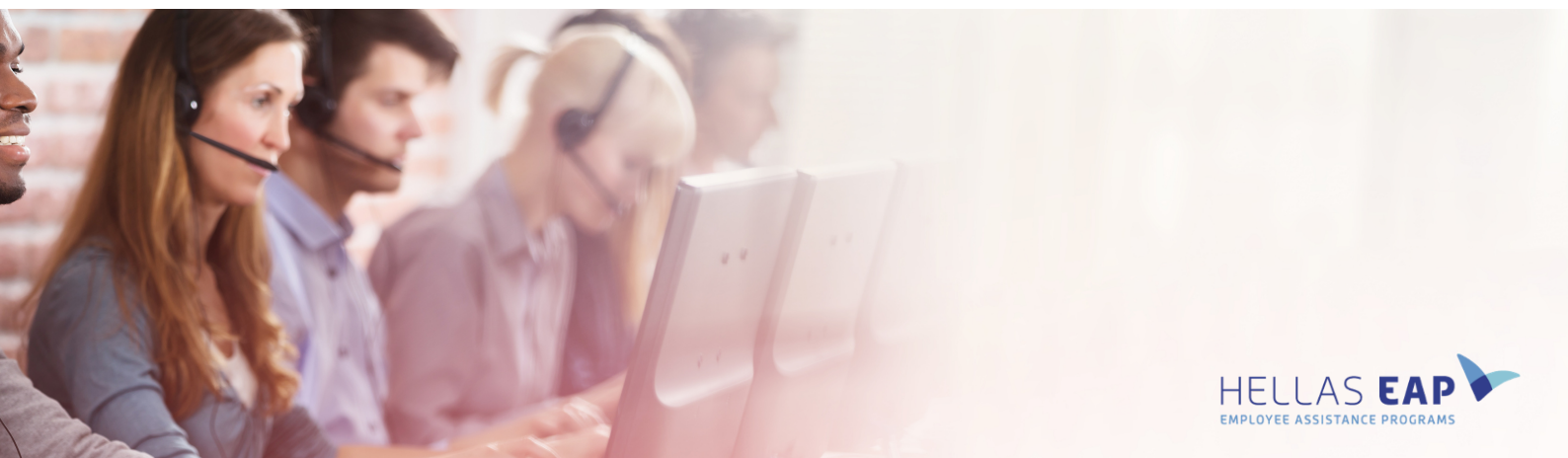
Η επικοινωνία μου είναι, επίσης, **ανώνυμη**. Στη διάρκεια της επικοινωνίας μου **δε χρειάζεται να δηλώσω το όνομα μου ή οποιοδήποτε άλλο προσωπικό στοιχείο μου**. Αρκεί να αναφέρω μόνο τον κωδικό που μας έχει δοθεί και που είναι κοινός για τους συμβεβλημένους με το πρόγραμμα της MSD AnimalHealth Hellas κτηνιάτρους.

Τι γίνεται μόλις καλώ;

Συνδέομαι απευθείας με το/την Σύμβουλο/Ψυχολόγο της 24/7 Τηλεφωνικής Γραμμής Συμβουλευτικής Υποστήριξης, ο οποίος συστήνεται με το ονοματεπώνυμο του, ενώ εγώ αναφέρω μόνο, τον κοινό για όλους κωδικό που μου έχει δοθεί.

Η διαδικασία της συμβουλευτικής υποστήριξης ξεκινά αμέσως χωρίς περιορισμό.

Η συνομιλία μου με τον/την Σύμβουλο /Ψυχολόγο **δεν** ηχογραφείται.



Για ποιούς λόγους μπορώ να απευθύνομαι στο ΕΑΡ μου;

Στην 24/7 Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής Υποστήριξης μπορώ να καλώ για ένα εύρος θεμάτων, είτε αφορούν απλούς καθημερινούς προβληματισμούς, είτε πιο στρεσογόνα και πιεστικά γεγονότα ζωής που έχουν ως επακόλουθο να επηρεάζεται η επαγγελματική ή/και η προσωπική μου ευημερία.

Μπορώ να χρησιμοποιώ το ΕΑΡ μου για:

Θέματα Οικογενειακά

Γονεϊκός ρόλος, σχέση ζεύγους, χειρισμός κρίσιμων οικογενειακών θεμάτων (διαζύγιο, πένθος), σχολική προσαρμογή, πανελλήνιες, επικοινωνία με τα παιδιά, προβλήματα παιδιού-εφήβου, ενδοοικογενειακή βία, επικοινωνία και φροντίδα ηλικιωμένων, υποστήριξη άνεργων μελών στην οικογένεια, χρόνιες ασθένειες στην οικογένεια, κα.

Για παράδειγμα

- Η κόρη μου έχει πολύ άγχος με τα μαθήματά της και δεν ξέρω πως να τη βοηθήσω
- Ο γιός μου δέχεται εκφοβισμό στο σχολείο και δεν ξέρουμε ως γονείς πως να το διαχειριστούμε και τι να κάνουμε
- Περνάει την εφηβεία και δυσκολευόμαστε πολύ, δεν ξέρουμε πως να υποστηρίξουμε και να βοηθήσουμε το παιδί μας
- Πασχίζω να κατανοήσω τον/την σύζυγό μου αλλά φαίνεται ότι έχει χαθεί η επικοινωνία μεταξύ μας
- Αν εκφράσω αυτό που νιώθω και αυτό που πραγματικά θέλω φοβάμαι ότι θα απογοητεύσω τους δικούς μου ανθρώπους
- Η καθημερινότητά μας είναι τόσο απαιτητική που καταλήγει να επηρεάζει αρνητικά τη σχέση μου με την/τον σύντροφό μου
- Χωρίζουμε... πως να το πούμε στα παιδιά;
- Ξαφνικά καλούμαστε ως οικογένεια να διαχειριστούμε μια σοβαρή ασθένεια, και δεν ξέρουμε πως να αντιδράσουμε
- Πώς να βάλω σωστά όρια στο παιδί μου, χωρίς να αισθάνομαι ότι γίνομαι «κακός» ως γονιός;
- Οι γονείς μου είναι υπερπροστατευτικοί και παρεμβαίνουν συχνά και θα ήθελα με αγάπη να το οριοθετήσω



Για ποιούς λόγους μπορώ να απευθύνομαι στην ΕΑΡ υπηρεσία μου;

Μπορώ να χρησιμοποιώ το ΕΑΡ μου για:

Θέματα Προσωπικά

Ενδυνάμωση διαπροσωπικών σχέσεων, διαχείριση προσωπικών θεμάτων υγείας (ψυχικής ή σωματικής), διαχείριση συναισθημάτων, βελτίωση διάθεσης και ηθικού, ενδυνάμωση προσωπικών δεξιοτήτων, διαχείριση άγχους λόγω οικονομικών και νομικών θεμάτων, κα.

Για παράδειγμα

- Καθημερινά ανησυχώ ότι κάτι κακό θα συμβεί στους ανθρώπους που αγαπώ και είμαι σε επιφυλακή
- Αισθάνομαι συνεχώς ότι είμαι στο «κόκκινο», στα πρόθυρα να πάθω κρίση πανικού
- Όταν βρίσκομαι ανάμεσα σε πλήθος νιώθω πολύ δυσάρεστα
- Όταν θυμώνω συχνά χάνω τον έλεγχο και μετά το μετανιώνω
- Έχω κλειστεί στον εαυτό μου και προτιμώ να μένω μόνος/η στο σπίτι, από το να βγω
- Όταν μου συμβαίνει κάτι θετικό, ανησυχώ ότι κάτι κακό θα ακολουθήσει
- Το τελευταίο διάστημα έχω μεγάλη δυσκολία να κοιμηθώ και τις περισσότερες φορές δεν ακούω το ξυπνητήρι το πρωί
- Έχω τόσο πολύ άγχος που συχνά έχω πονοκέφαλο, ημικρανίες και πόνο στο στομάχι
- Συχνά σκέφτομαι τα λάθη που έχω κάνει και θυμώνω με τον εαυτό μου
- Έχω χάσει τη διάθεσή μου και την όρεξη για τη ζωή
- Το τελευταίο διάστημα αισθάνομαι μια ανεξήγητη κόπωση
- Θα ήθελα να έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη ζωή μου και στις σχέσεις μου
- Ένας καλός φίλος αντιμετωπίζει θέμα εξάρτησης και αναρωτιέμαι αν πρέπει και πώς να τον/την βοηθήσω
- Θέλω από δω και στο εξής όλες μου οι σχέσεις να είναι περισσότερο αυθεντικές και ουσιαστικές



Για ποιούς λόγους μπορώ να απευθύνομαι στο ΕΑΡ μου;

Μπορώ να χρησιμοποιώ την ΕΑΡ υπηρεσία μου για:

Θέματα Εργασιακά

Μείωση εργασιακού στρες, ενίσχυση ανθεκτικότητας και αισιοδοξίας, αποφόρτιση και ενδυνάμωση για τη διαχείριση θεμάτων που συνδέονται με τα νέα δεδομένα στην εργασία λόγω και του covid-19, αποτελεσματική διαχείριση αλλαγών, ενίσχυση & διατήρηση υψηλού ηθικού, ενίσχυση αυτοπεποίθησης & ψυχραιμίας, ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων (συνάδελφοι-πελάτες), αποτελεσματική διαχείριση χρόνου, αποτελεσματική εξυπηρέτηση πελατών.

Για παράδειγμα

- Είμαι σχεδόν όλη μέρα στο ιατρείο, η οικογένεια μου με βλέπει ελάχιστα.
- Τα τηλέφωνα δεν σταματούν από πελάτες, εξαντλούμαι. Καλούν ακόμα και για να ρωτήσουν κάτι, που είχαμε πει μόλις πριν 5 λεπτά, που έφυγαν από το ιατρείο
- Αγχώνομαι πιο εύκολα όταν προκύπτει ένα έκτακτο στο ιατρείο και προβληματίζομαι γιατί δεν αγχωνόμουν στο παρελθόν.
- Δυσκολεύομαι να διαχειριστώ τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις των πελατών μου, λες και δεν έχω αντοχή πια
- Δυσκολεύομαι να βάλω χρονικό όριο στις επισκέψεις και όσοι πελάτες περιμένουν δυσανασχετούν. Και αγχώνομαι περισσότερο.
- Πάντα προσπαθώ να ικανοποιώ τους πελάτες μου με αποτέλεσμα να μη μπορώ να πω "όχι" σε ό,τι μου ζητήσουν και να επιβαρύνομαι
- Νιώθω το ηθικό μου πολύ πεσμένο και δεν ξέρω γιατί
- Θα ήθελα πραγματικά να μπορώ να διαχειριστώ καλύτερα έναν πολύ απαιτητικό πελάτη
- Δυσκολεύομαι όταν πρέπει να ανακοινώσω «άσχημα» νέα στους ιδιοκτήτες ενός ζώου σε περίπτωση απώλειας ή ασθένειας

Vet Advance360° by MSD
Wellbeing program Animal Health

HELLAS EAP
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS





My EAP

24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής
Υποστήριξης

800 11 50 327 (από σταθερό, χωρίς χρέωση)

694 80 50 163 (από κινητό, χρέωση αναλόγως
τιμολογιακής πολιτικής του παρόχου σας)

Κωδικός προγράμματος: MSDV22

Ανώνυμα & Εμπιστευτικά