ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΩΝ 1929-1994

Τομέας Κοινωνιολογίας

ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗ ΑΙΜΟΔΟΤΗ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΔΟΤΩΝ ΑΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ

Γ. Κουλιεράκης, Ph.D.
Ψυχολόγος της Υγείας

ΕΑΕ - ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΟΥΣ

«Η Αιμοδοσία το 2015»

1/10/2015

Σύνολο Ερωτηθέντων

2101 άτομα

1. Μη – Αιμοδότες

Όσοι δήλωσαν ότι δεν έχουν δώσει ποτέ αίμα

69,8 %

- / -

4. Εθελοντές Αιμοδότες

Όσοι δήλωσαν ότι έχουν δώσει αίμα τα τελευταία 3 χρόνια και αυτο-προσδιορίζονται ως εθελοντές αιμοδότες (6,7 %)

+ / +

Εθελοντές που έχουν δώσει τα τελευταία 3 χρόνια 4+ φορές **3,6 %** **(76 άτομα)**

Όσοι δήλωσαν ότι έχουν δώσει αίμα τα τελευταία 3 χρόνια περισσότερες από 4 φορές και αυτο-προσδιορίζονται ως εθελοντές αιμοδότες

2. Αιμοδότες στο παρελθόν, αλλά ΟΧΙ τα τελευταία 3 χρόνια

19,2 %

+ / -

3. Αιμοδότες τα 3 τελευταία χρόνια, αλλά ΌΧΙ εθελοντές

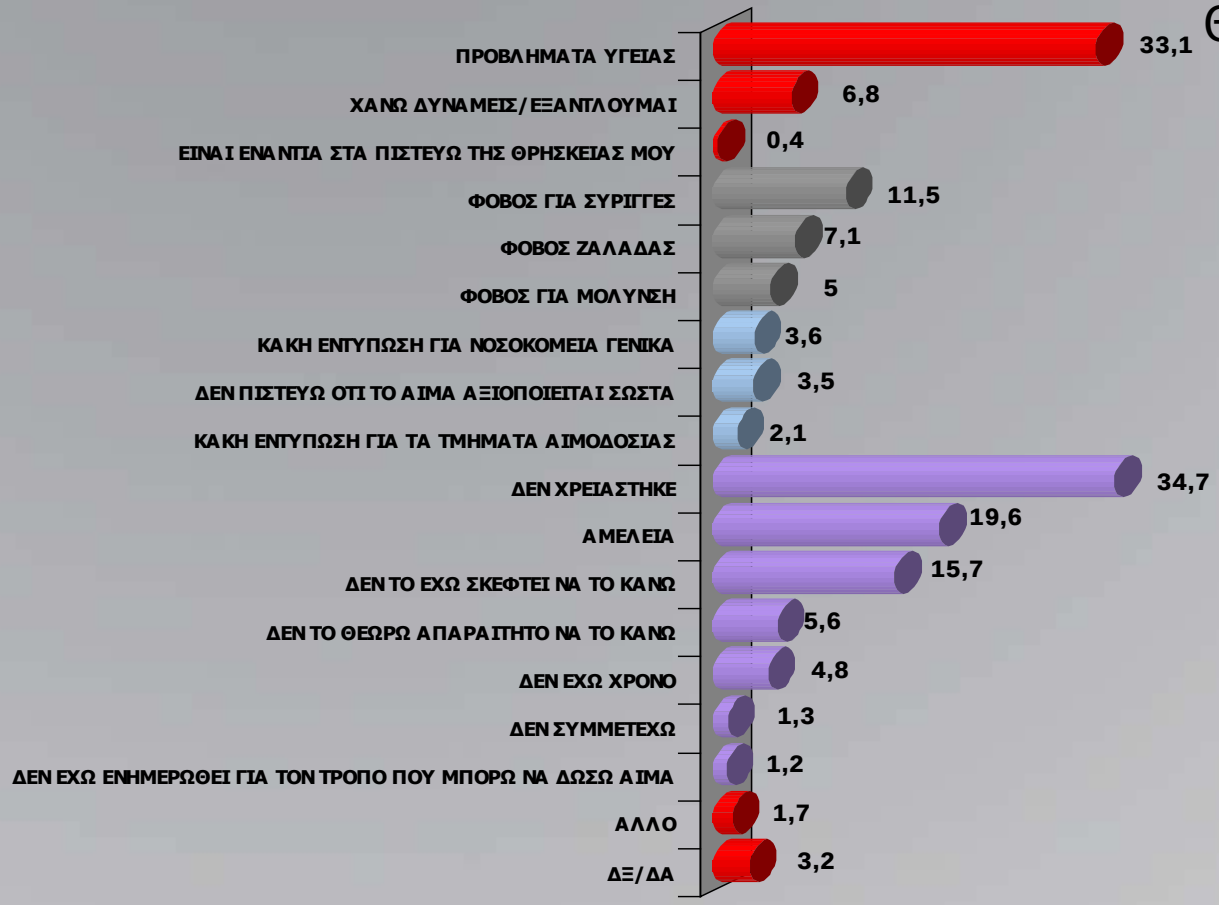
4,2 %

+ / -

Πηγή: ΠΟΣΕΑ, MRB 2008

Λόγοι που δεν έχουν δώσει αίμα

Για ποιον λόγο/ λόγους δεν έχετε δώσει αίμα; (N=1467)



Θέματα υγείας **40,3%**

Φόβος **23,6%**

Κακή εντύπωση / καχυποψία **9,2%**

82,9%

Αμέλεια/ δεν χρειάστηκε/ δεν είναι απαραίτητο

Πηγή: ΠΟΣΕΑ, MRB 2008

Πολλοί άνθρωποι δεν δίνουν αίμα, γιατί…

- …δεν συνειδητοποιούν την αναγκαιότητα αυτής της πράξης (ότι μπορούν να σώσουν ζωές)
- …θέλουν να έχουν κάποιο όφελος/αμοιβή για αυτή την πράξη τους
- ….προτιμούν να προσφέρουν το αίμα τους σε μέλη της οικογένειάς τους / σε φίλους
- ….ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΤΟΥΣ ΕΧΕΙ «ΖΗΤΗΘΕΙ» κάτι τέτοιο!!!

Οι στόχοι της αιμοδοτικής εκπαίδευσης

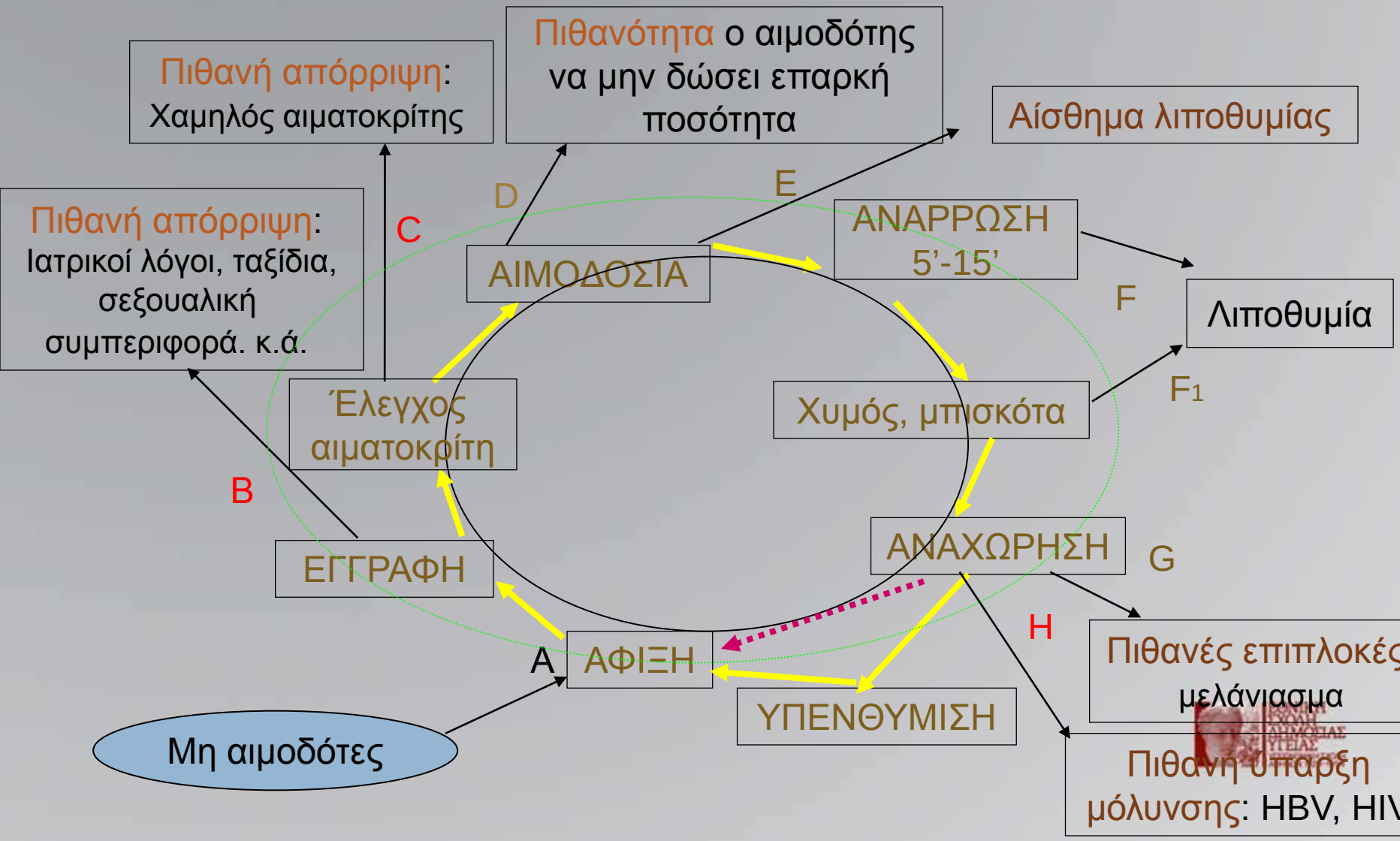
- Η προώθηση αλλαγών στη γνώση, τις στάσεις και τις πεποιθήσεις του κοινού.

- Η κατανόηση από την πλευρά των αιμοδοτών της ανάγκης για ασφαλές αίμα.

ΚΥΡΙΩΣ, ΟΜΩΣ

- Η αλλαγή της συμπεριφοράς, προς τη **σταθερή, εθελοντική, μη αμειβόμενη αιμοδοσία**.

Ο κύκλος της αιμοδοσίας (James & Matthews, 1992)



Η αιμοδοτική «καριέρα»….

• Το κρίσιμο σημείο κατά το οποίο κάποιος αποφασίζει να γίνει σταθερός εθελοντής αιμοδότης προσδιορίζεται περίπου στον **2ο ή 3ο αιμοδοτικό κύκλο.**

• Ψυχολογικά, η «ταυτότητα» του εθελοντή αιμοδότη αποκτάται περίπου στην **3η ή 4η αιμοδοσία.**

(Piliavin & Callero, 1991)

• Ένας αιμοδότης (μετά την 1η αιμοδοσία) αρχίζει να εσωτερικεύει την πρόσληψη του εαυτού του ως αιμοδότη, **μετά την 5η αιμοδοσία.**

[Glynn et al., 2002· Ibrahim & Mobley, 1993· Piliavin, 1990]

Παράγοντες

- ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΙ
- ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΟΙ
- ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ

Οργανωτικοί παράγοντες

- Η φήμη του συστήματος αιμοδοσίας
- Υπενθύμιση (στη σωστή διεύθυνση και με σωστά στοιχεία)
- Ωράριο λειτουργίας (φιλικό προς τον αιμοδότη)
- Διαθέσιμοι χώροι στάθμευσης, πινακίδες κατεύθυνσης
- Η ασφάλεια του αιμοδότη

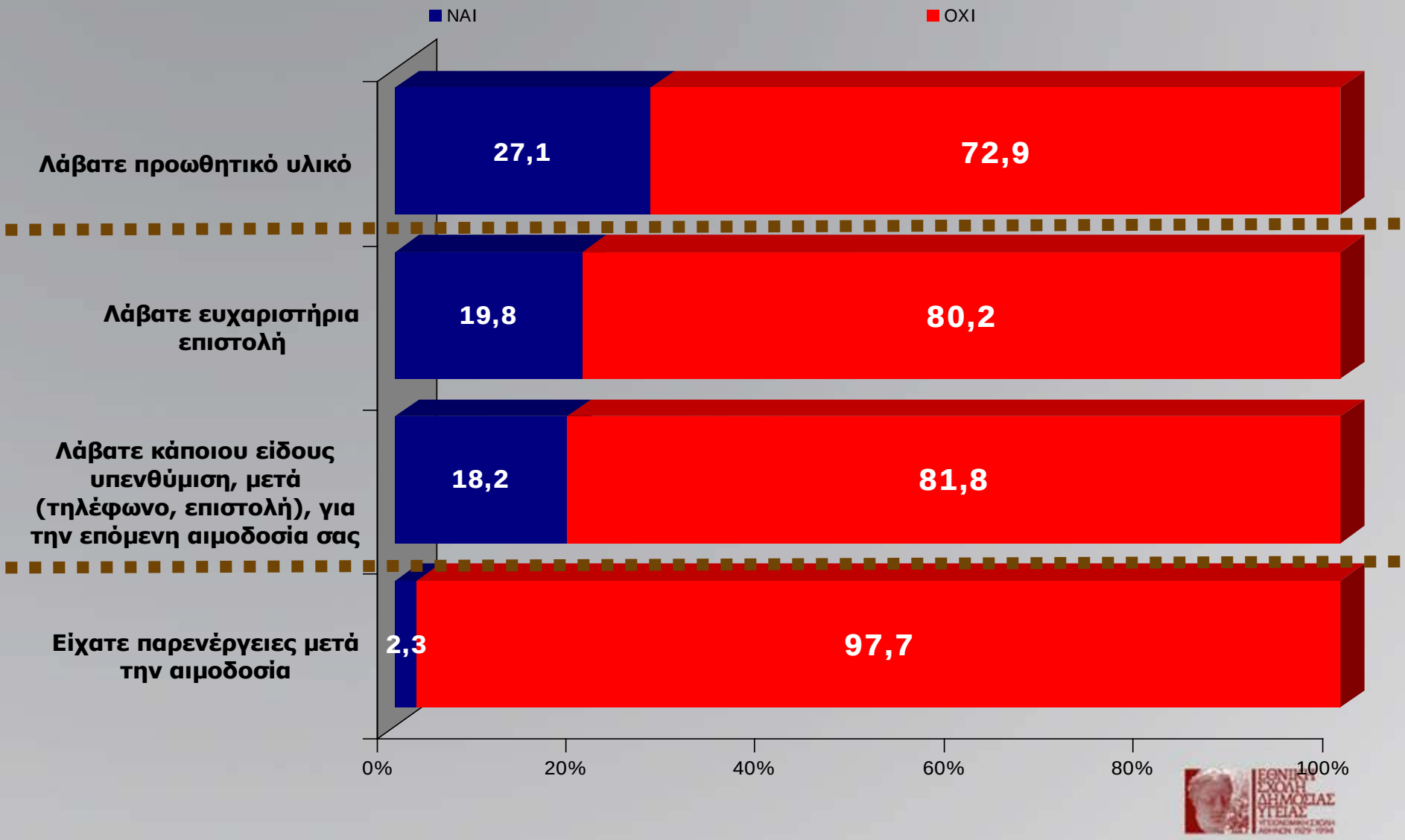
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Η αναμονή πριν την αιμοδοσία
- Αιμοδοσία, παρουσία άλλων
- Η παρατήρηση άλλων αιμοδοτών να λιποθυμούν
- Απόρριψη (ιδιαίτερα γι' αυτούς που δίνουν αίμα για πρώτη φορά)
- Πρόσβαση, σήμανση κ.λ.π.

ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μετά την τελευταία σας αιμοδοσία…

Όσοι δηλώνουν εθελοντές αιμοδότες (N=142)



Πηγή: ΠΟΣΕΑ, MRB 2008

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Η διάθεση, η ικανοποίηση και οι σωματικές επιπτώσεις.
- Η συνήθεια.
- Η ενίσχυση.
- Μίμηση προτύπου.
- Θεωρία της προσχεδιασμένης συμπεριφοράς.
  - Πρόθεση
  - Στάσεις
  - Υποκειμενικοί κανόνες συμπεριφοράς
  - Κίνητρα
- Το Διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής (ΤΤΜ)

Το Διαθεωρητικό Μοντέλο

- **Θεμελιωτές:** James Prochaska & Carlo DiClemente (1983) - Rhode Island Group.
- **Προσπάθεια** ενσωμάτωσης εννοιών από διάφορες θεωρίες σε μία ενιαία θεωρία για την κατανόηση της αλλαγής της συμπεριφοράς.
- **Καινοτομία:** θεώρηση των σταδίων αλλαγής.
- **Προέκυψε** μέσα από μελέτες για τη διακοπή του καπνίσματος.
- **Αναφέρεται** σε εμπρόθετες, σκόπιμες αλλαγές και τη διαδικασία λήψης της απόφασης αυτής.
- **Εφαρμογές** σε ποικιλία συμπεριφορών (π.χ. διακοπή επιβλαβών & υιοθέτηση προστατευτικών).

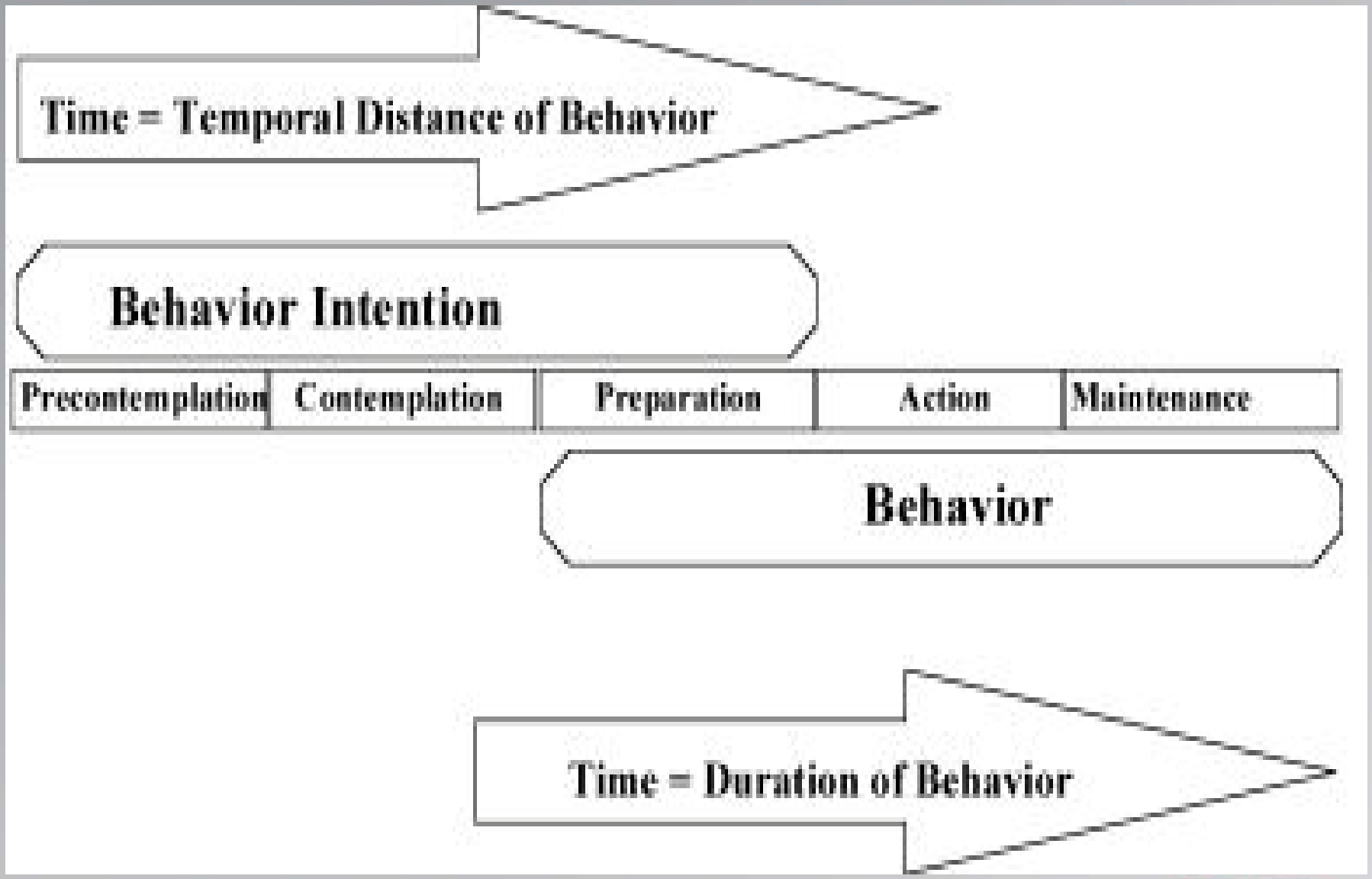
Θεμελιώδεις διαπιστώσεις

1. Η αλλαγή συμπεριφοράς είναι μια *διαδικασία* και όχι ένα *γεγονός.*
2. Οι άνθρωποι δεν αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο στην παροχή πληροφοριών και καθοδήγησης για την αλλαγή της συμπεριφοράς, καθώς η ετοιμότητά τους για αλλαγή διαφέρει.
3. Η διαδικασία αλλαγής μπορεί να γίνει σε διάστημα μηνών ή και ετών και περιλαμβάνει πέντε διακριτά, αμοιβαία αποκλειόμενα στάδια.

Θεμελιώδεις διαπιστώσεις (συν.)

4. Κάθε στάδιο αντιστοιχεί στην ετοιμότητα του ατόμου για αλλαγή, η οποία μεταβάλλεται στο χρόνο.
5. Η εφαρμογή παρεμβάσεων, ανάλογα με το στάδιο ετοιμότητας, θα αυξήσει την επιτυχία της παρέμβασης.
6. **Ως επιτυχία** ορίζεται οποιαδήποτε μετάβαση από ένα στάδιο σε επόμενο. Όχι μόνο η τελική αλλαγή συμπεριφοράς.
7. Το μοντέλο αναγνωρίζει την υποτροπή (relapse) ως συχνό φαινόμενο και την αντιμετωπίζει **όχι ως αποτυχία**, αλλά ως ευκαιρία να μάθει κανείς πώς να γίνει πιο αποτελεσματικός σε μελλοντική προσπάθεια.

Χρονική διάσταση των σταδίων



Παράδειγμα

Στάδιο	*Ομάδα, διεργασία αλλαγής, Παρεμβάσεις*
Προδιαλογισμός	Μη αιμοδότες (Δεν σκέπτονται καθόλου την αιμοδοσία) Δημιουργία αιμοδοτικής συνείδησης Εκπαίδευση
Διαλογισμός	Μη αιμοδότες (Αναγνωρίζουν την αναγκαιότητα της αιμοδοσίας) Αυτο-αξιολόγηση (πώς αισθάνομαι για την αιμοδοσία) Μίμηση προτύπου και εκπαίδευση
Προετοιμασία	Πρώην (1η φορά) αιμοδότες (Προετοιμασία για αιμοδοσία) Αυτο-δέσμευση Αύξηση της πρόθεσης, κοινωνικοί κανόνες
Δράση	ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ Αιμοδότες (1η φορά, συνεπείς αιμοδότες) Αυτο-δέσμευση, ενίσχυση Αυτο-αποτελεσματικότητα, οργανωτικά θέματα
Παγιοποίηση	Συνεπείς αιμοδότες Ενίσχυση Αμοιβές, υπενθυμίσεις

ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

1η Ομάδα Προδιαλογισμού

- Ομάδες: Μαθητές, ομάδες γενικού πληθυσμού (ποιες;) (σύλλογος γυναικών, εργατικά σωματεία, αθλητικοί σύλλογοι)

- Στόχος: Ενημέρωση, πληροφόρηση (για την αναγκαιότητα της αιμοδοσίας, πώς χρησιμοποιείται το αίμα, κ.ά.)

- Τεχνικές: Σεμινάρια (θεωρητικά/βιωματικά), ομιλίες [στο Δημοτικό: εμπλοκή των δασκάλων, στο Γυμνάσιο: εμπλοκή των μαθητών].

- Υλικό: έξυπνο, πρωτότυπο, ανατρεπτικό / Τεχνική «πόρτα-πόρτα» / με στοιχειώδη χρηστικότητα (π.χ. μαγνητάκι, στυλό, ημερολόγιο) / stand στην είσοδο ενός σημαντικού κοινωνικού γεγονότος και διανομή φυλλαδίων

2η Ομάδα Διαλογισμού

- Ομάδες: Γενικός πληθυσμός (σε ομάδες)

- Στόχος:
  - Ευαισθητοποίηση, πληροφόρηση [για οργανωτικά, διαδικαστικά θέματα, π.χ. που μπορεί να δώσει αίμα, ωράρια, διαδικασίες]

- Τεχνικές:
  - Ομιλίες (από «αναγνωρίσιμους» εθελοντές αιμοδότες – μίμηση προτύπου)
  - Βιωματικά σεμινάρια (δυνατότητα επικοινωνίας για να εκφραστούν φόβοι κ.λπ..)

3η Ομάδα Προετοιμασίας

- Ομάδες: Αιμοδότες, (πρώην, ψευδο-πρώην που αιμοδοτούν για συγγενείς κ.λπ..)

- Στόχος: Ευαισθητοποίηση - Αύξηση της πρόθεσης να γίνουν εθελοντές αιμοδότες

- Τεχνικές:
  - Ενεργοποίηση του κοινωνικού περίγυρου – σημαντικών άλλων.
  - Μηνύματα με έμφαση στις κοινωνικές διαστάσεις της αιμοδοσίας / αλτρουισμό.
  - Δέσμευση για αιμοδοσία (π.χ. εγγραφή σε Σύλλογο εθελοντών αιμοδοτών).

4η Ομάδα Δράσης

- Ομάδες: *Εθελοντές* αιμοδότες (1η φορά, συνεχείς αιμοδοσίες)

- Στόχος: Η ενίσχυσή τους για τη συμπεριφορά, να βιώσουν μια «ευχάριστη αιμοδοσία», ενίσχυση των κινήτρων, μείωση του αισθήματος «ανικανότητας» λόγω πιθανής απόρριψης

- Τεχνικές:
  - Πληροφόρηση για τα οφέλη: π.χ. δωρεάν έλεγχος.
  - Μίμηση προτύπου.
  - Συμβουλευτική μετά την απόρριψη.
  - Παρέμβαση σε οργανωτικά θέματα.
  - Τεχνικές διαχείρισης του άγχους.
  - Δώρα: καπελάκι, pin, T-shirt.

5η Ομάδα Παγιοποίησης

- Ομάδες: Τακτικοί εθελοντές αιμοδότες
- Στόχος: Η ενίσχυση των εθελοντών αιμοδοτών
- Τεχνικές:
  - Καθορισμός βραβείων (π.χ. «Ο αιμοδότης του τριμήνου» - κριτήρια (;), βραβείο (τι θα είχε νόημα;)
  - Υπενθύμιση (με γράμμα)
  - Σύστημα ραντεβού (;)

Τεχνικές Επικοινωνίας

- Προσαρμοσμένες στον πληθυσμό - στόχο, ανάλογα με…

* ..τα κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά του,

* ..(τυχόν) πολιτισμικές «ιδιομορφίες» (π.χ. μουσουλμάνοι),

* ..το επίπεδο εκπαίδευσης,

* ..τη δυνατότητα πρόσβασης στις πληροφορίες.

Βασικά ερωτήματα

- Ποιους θέλουμε να εκπαιδεύσουμε;
- Τι γνωρίζει ήδη ο πληθυσμός-στόχος;
- Τι θέλουμε να ξέρουν και να κατανοήσουν;
- Πως θέλουμε να ανταποκριθούν;
- Τι θα τους πούμε;
- Ποιος θα μας βοηθήσει;
- Πως ξέρουμε αν η προσέλκυση ήταν αποτελεσματική;

Βασικά ερωτήματα… για τη μέθοδο

- Η πληροφορία θα παρουσιαστεί γραπτά ή προφορικά;
- Με ποιο τρόπο θα τη μεταδώσουμε; (π.χ. υλικό…)
- Τι γλώσσα θα χρησιμοποιήσουμε;
- Ποιος θα ετοιμάσει το υλικό;
- Πως θα το δοκιμάσουμε από πριν;
- Πόσο θα κοστίσει;
- Τι θα κάνουμε μετά;

Προσέλκυση = Επικοινωνία

- **Επικοινωνία = Ανταλλαγή μηνυμάτων μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων.**
- **Αποτελεσματική επικοινωνία = Όταν το μήνυμα που λαμβάνει ο δέκτης δεν παρερμηνεύεται, αλλά εκλαμβάνεται όπως το εξέπεμψε ο πομπός.**

Προϋποθέσεις Επικοινωνίας

- **Διάθεση για αυτο-έκφραση**
- **Ευαισθησία και αποδοχή στα συναισθήματα του άλλου**
- **Σεβασμός του άλλου**
- **Εμπιστοσύνη**

Δεξιότητες Επικοινωνίας

- **Ενεργητική ακρόαση**

Στόχος: να *αφουγκραστούμε* τον άλλο, για να τον κατανοήσουμε σε βάθος και να του μεταδώσουμε αυτή την κατανόηση

- **Μη λεκτικές και λεκτικές δεξιότητες που ενθαρρύνουν τον άλλο να εκφραστεί (attending skills)**
- **Λεκτικές δεξιότητες που δείχνουν αποδοχή και κατανόηση (following responses)**

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- **Μη λεκτικές δεξιότητες που ενθαρρύνουν τον άλλο να εκφραστεί:**

  - **Βλεμματική επαφή**
  - **Σωστή απόσταση και προσανατολισμός στο χώρο**
  - **Στάση σώματος και έκφραση προσώπου που φανερώνει ενδιαφέρον και διαθεσιμότητα**

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- **Λεκτικές δεξιότητες που ενθαρρύνουν τον άλλο να εκφραστεί:**

  - **Ανοιχτές ερωτήσεις**
  - **Απλές και σύντομες ερωτήσεις**
  - **Απλές προτροπές για να μιλήσει ή να αναλύσει περισσότερο**
  - **Αποδοχή σιωπής**
  - **Διατήρηση ουδέτερης στάσης**

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- **Δεξιότητες που δείχνουν αποδοχή και κατανόηση:**

I. **ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ** ***μιας λέξης ή φράσης από τα ίδια τα λόγια του ατόμου*** **για να το ενθαρρύνουμε να συνεχίσει…** **(με φειδώ)**

II. **ΑΝΤΑΛΑΚΛΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ**
καθρέφτισμα του συναισθήματος που κρύβεται στα λόγια του άλλου

«αυτό που ακούω είναι …θυμός…»
«μοιάζει να σε στενοχωρεί το γεγονός μήπως….»

Επανάληψη (π.χ.)

- **Αιμοδότης:** *Έχω φοβερό άγχος για την αυριανή αιμοδοσία. Μου είναι σχεδόν δύσκολο να συγκεντρωθώ. Μόλις χαλαρώσω λίγο, μου έρχονται στο νου τρομακτικές σκέψεις…*

Προσελκυτής:

..τρομακτικές σκέψεις…

Αντανάκλαση συναισθήματος (π.χ.)

- Εστιάζουμε σε λέξεις - φράσεις με <u>συναισθηματικό περιεχόμενο</u>
- Αναφερόμαστε σε συναισθήματα που προκύπτουν έμμεσα από το λεκτικό ή μη-λεκτικό περιεχόμενο της αφήγησης του συνομιλητή

Αιμοδότης: *Μα… σου λέω, την προηγούμενη φορά που πήγα να δώσω αίμα, μου μάτωσαν το χέρι!! Είναι κατάσταση αυτή!;*

Προσελκυτής: *Μοιάζει να νιώθεις θυμό και ανησυχία…*

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- **Δεξιότητες που δείχνουν αποδοχή και κατανόηση:**

III. **ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ:** λέμε με δικά μας λόγια και με συντομία αυτό που ακούσαμε, δίνοντας στον άλλο τη δυνατότητα να προσθέσει ή να διορθώσει – Επικέντρωση στο *κεντρικό μήνυμα*:

«…δηλαδή, αυτό που λέτε είναι ότι…»

«…με άλλα λόγια, όταν…»

«…αυτό που καταλαβαίνω είναι ότι…»

Παράφραση (π.χ.)

Αιμοδότης: ***Τώρα που αρρώστησε ο πατέρας μου, δεν ξέρω τι να κάνω. Φοβάμαι ότι μόλις φτάσει η ώρα του χειρουργείου θα μου ζητήσουν αίμα. Τι να κάνω; Να δώσω αίμα ως συγγενής; Όμως, από την άλλη σκέφτομαι ότι θέλω να γίνω εθελοντής αιμοδότης! Πραγματικά, δεν ξέρω τι να κάνω…***

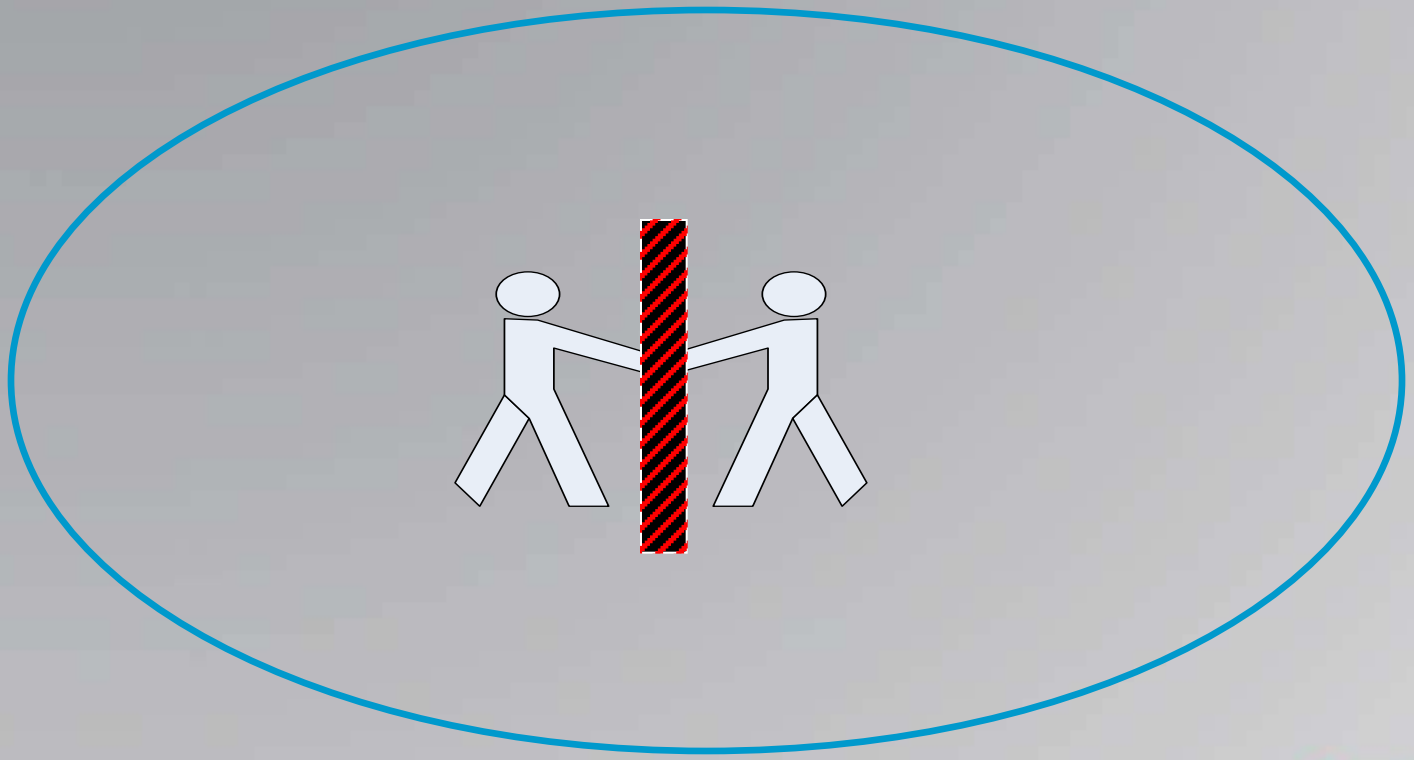
Προσελκυτής: ***Φαίνεσαι αναποφάσιστος, από τη μια, ανησυχείς για την υγεία του δικού σου ανθρώπου και από την άλλη σκέφτεσαι το καλό του να γίνεις εθελοντής αιμοδότης***

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

- **Δεξιότητες που δείχνουν αποδοχή και κατανόηση:**

IV. <u>ΣΥΝΟΨΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ:</u> Στο τέλος της συζήτησης, ο προσελκυτής διατυπώνει εν συντομία τα κυριότερα θέματα ή συναισθήματα που απασχόλησαν τον (υποψήφιο) αιμοδότη

ΦΡΑΓΜΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΦΡΑΓΜΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- **Αποτελούν ΕΜΠΟΔΙΑ στην καλή επικοινωνία.**
- **Τους βάζουμε είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα, δημιουργώντας πρόβλημα στην επικοινωνία και τη σχέση.**
- **Κάνουν τον άλλο να αισθανθεί ότι δεν είμαστε διαθέσιμοι να τον ακούσουμε, ότι είμαστε απόμακροι, αδιάφοροι, ότι τον υποτιμούμε, ή ότι δεν τον σεβόμαστε.**

ΦΡΑΓΜΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- **Σχετίζονται με:**
  - **τον πομπό,**
  - **το δέκτη,**
  - **τη μεταξύ τους σχέση,**
  - **το ίδιο το μήνυμα,**
  - **τις συνθήκες της επικοινωνίας**

- **Παράγοντες: προσωπικοί, σωματικοί, νοητικοί, κοινωνικοί-πολιτιστικοί, περιβαλλοντικοί**

ΦΡΑΓΜΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- **Αλλεπάλληλες ερωτήσεις** *(Ανακρίνω – προσανατολίζω προς μια κατεύθυνση)*
- **Κήρυγμα – ηθικολογία** *(…Δεν πρέπει να νιώθεις έτσι, ο εθελοντισμός είναι ωραίο «πράγμα»…)*
- **Κριτική – Χαρακτηρισμός** *(…Είσαι ανίκανος να καταλάβεις τη διαδικασία…)*
- **Συμβουλή – προσπάθεια χειραγώγησης** *(Εγώ αν ήμουν στη θέση σου, δεν θα… Το πρόβλημα είναι απλό)*
- **Ψεύτικη παρηγοριά** *(Μην φοβάσαι, ένα απλό τσιμπιματάκι είναι. Σε 10’ θα έχεις φύγει)*
- **Απειλή – Προειδοποίηση** *(Σε προειδοποιώ, αν δεν δώσεις αίμα, κάποτε θα «χτυπάς το κεφάλι σου»)*

ΦΡΑΓΜΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- **Αποφυγή - Διάσπαση προσοχής** *(Έλα τώρα, μην το σκέφτεσαι… ας πούμε κάτι πιο ευχάριστο…)*
- **Γελοιοποίηση – Σαρκασμός** *(Σιγά τον πόνο με τη βελόνα… μεγάλος άνθρωπος!)*
- **Προσταγή – Καθοδήγηση** *(Να πας αμέσως να δώσεις αίμα!)*
- **Ερμηνεία - Ψυχολογική διάγνωση** *(Είσαι υστερικός, γι' αυτό κάνεις έτσι!)*
- **Εκλογίκευση** *(Δες τα πράγματα λογικά. Θα μπορούσες να είχες λιποθυμήσει!)*
- **Σκόπιμη χρήση ορολογίας** (Τώρα με τη μέθοδο ΝΑΤ…)

Ασκήσεις:

Αναγνωρίστε… τον φραγμό

Κήρυγμα – Ηθικολογία

- Ο πρόεδρος δεν μπορεί να με καταλάβει! Συνέχεια μου τηλεφωνεί και μου ζητάει να γίνω αιμοδότης! Δεν αντέχω άλλο! Θα πάω να δώσω αίμα, όταν θελήσω εγώ!

- *Α, μην το λες αυτό! Ο πρόεδρος θέλει μόνο να τονίσει τα θετικά του εθελοντισμού!*

Σαρκασμός - Αποφυγή

- Αύριο θα πάω να δώσω αίμα για πρώτη φορά… Έχω ακούσει ότι σε τρυπάνε με μια βελόνα… να! Και σου παίρνουν πολύ αίμα! Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω…

- *Εσύ μεγάλος άνθρωπος και φοβάσαι!; …Αλλά ας αφήσουμε τη βελόνα, πες μου για την καινούρια δουλειά σου!*

Καθοδήγηση

- Ο γιατρός, στην προηγούμενη αιμοδοσία, μου πρότεινε να μη δώσω τώρα αίμα… και να κάνω κάποιες εξετάσεις. Εγώ όμως δεν είμαι σίγουρη. Σκέφτομαι να πάω σε άλλο νοσοκομείο. Εσύ τι λες;

_____

- *Αφού θέλεις τόσο πολύ να δώσεις αίμα, πήγαινε στην αιμοδοσία του νοσοκομείου……*

Εκλογίκευση – Παραγνώριση συναισθήματος

- Φοβάμαι πολύ γιατί αν δώσω αίμα σε αυτό το Σύλλογο, θα μου ζητήσουν να γίνω και δωρητής οργάνων.

- *Μπα! Δες τα πράγματα λογικά… αποκλείεται ο Σύλλογος αυτός να σε πιέσει τόσο πολύ! Δεν το κάνουν σε όλους!*