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 2016»

29/9/2016

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%

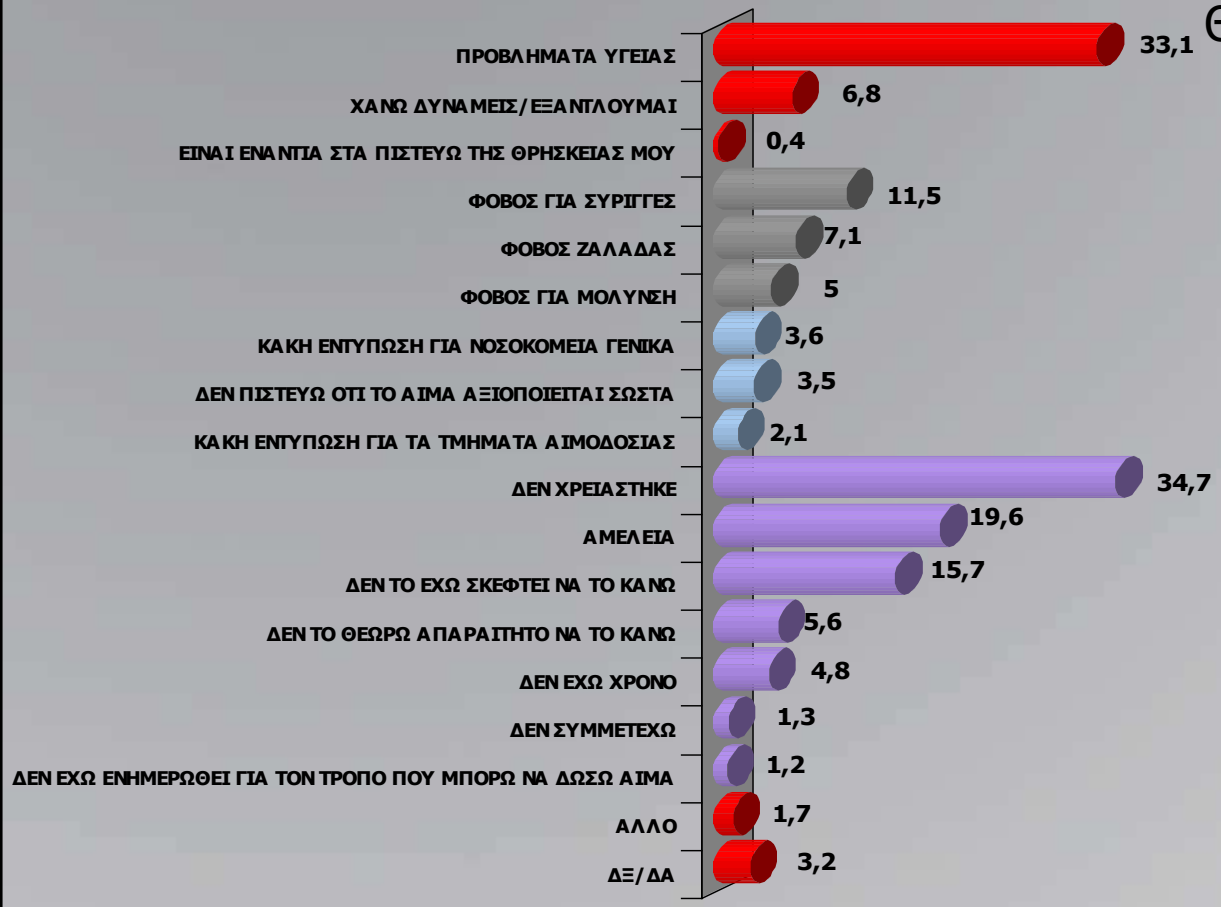
Πηγή: ΠΟΣΕΑ, MRB 2008

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!!!

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

Οι στόχοι της αιμοδοτικής εκπαίδευσης

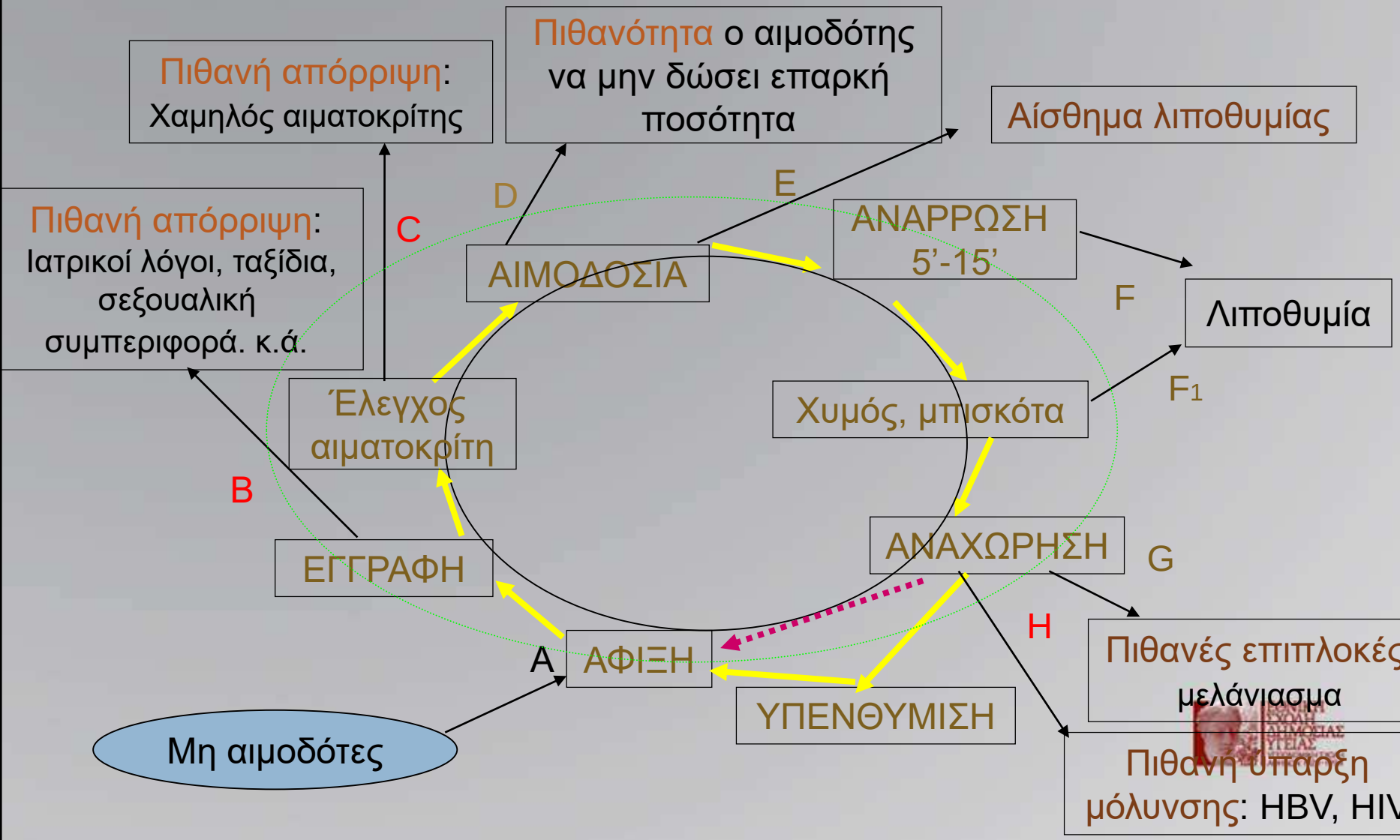
- Η απόκτηση γνώσεων και η εγκαθίδρυση θετικής στάσης του κοινού για την αιμοδοσία.

- 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 «αιμοδοτικός κύκλος» (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]

Από τους ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ…

- ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΙ
  - (ηλικία, φύλο, εθνικότητα)
- ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΟΙ
  - (Αποκλίνουσα συμπεριφορά, π.χ. το μοντέλο δέσμευσης του Becker, θεωρία της Mead για την ενσωμάτωση των ρόλων)
- ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ
  - (χρόνος αναμονής, παρουσία άλλων, απόρριψη, ικανοποίηση, φήμη του συστήματος κ.λπ..)
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ
  - (σχηματισμός συνήθειας, ενίσχυση, μίμηση προτύπου, ΘΠΣ)

....στα Μοντέλα Αλλαγής

ή

...στο πώς αλλάζουν οι άνθρωποι(;)

- Οι άνθρωποι αλλάζουν εκουσίως, μόνο όταν…
  - *Συνειδητοποιούν* την ανάγκη για αλλαγή.
  - *Πείθονται* ότι η αλλαγή είναι προς όφελός τους, ή ότι θα κερδίσουν περισσότερα από αυτά που θα χάσουν.
  - *Είναι σε θέση να οργανώσουν ένα πλάνο δράσης*, το οποίο *έχουν δεσμευτεί* ότι θα το εφαρμόσουν.
  - *Αναλάβουν* τις απαραίτητες δράσεις για την αλλαγή και τη διατήρησή της.

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 ΟΧΙ 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.

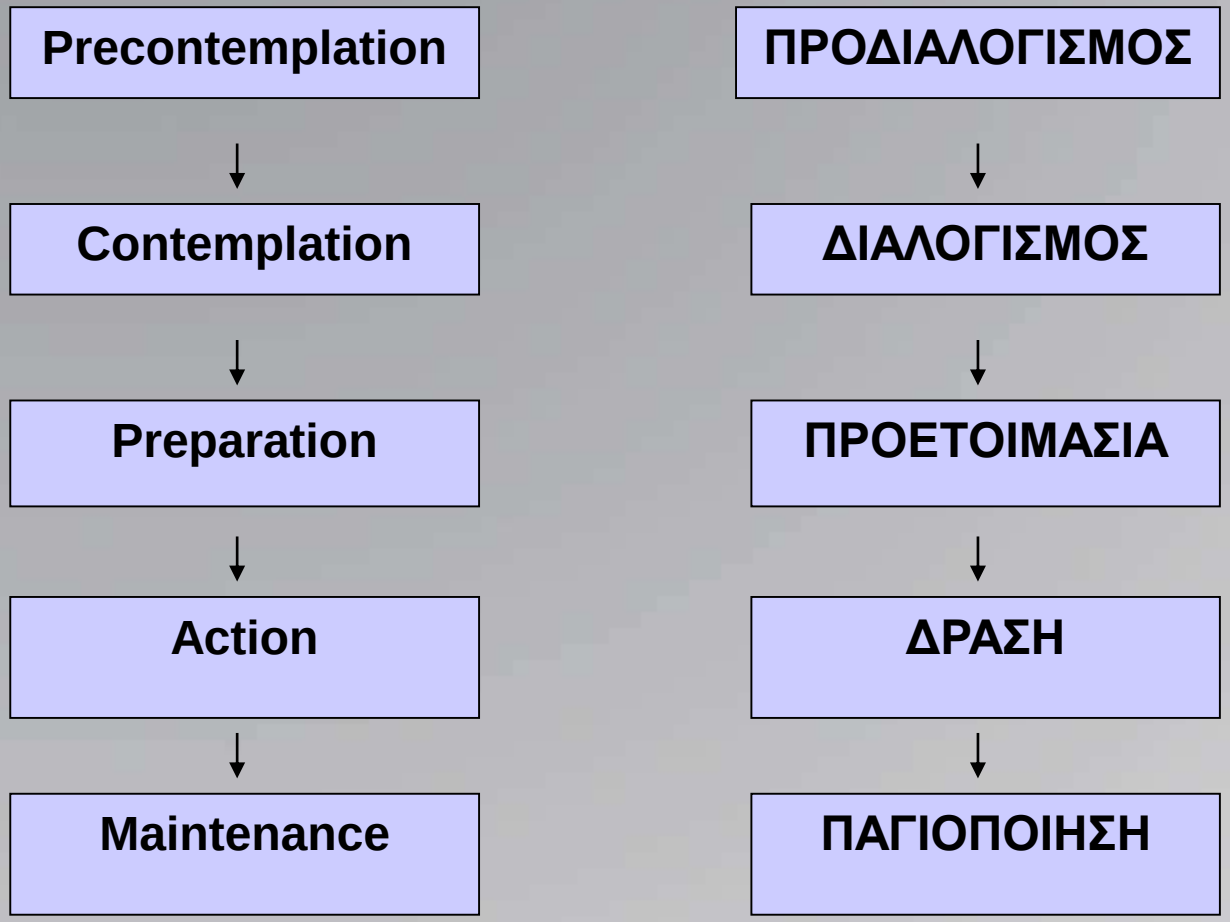
Θεμελιώδεις διαπιστώσεις (συν.)

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.

Βασικές Έννοιες

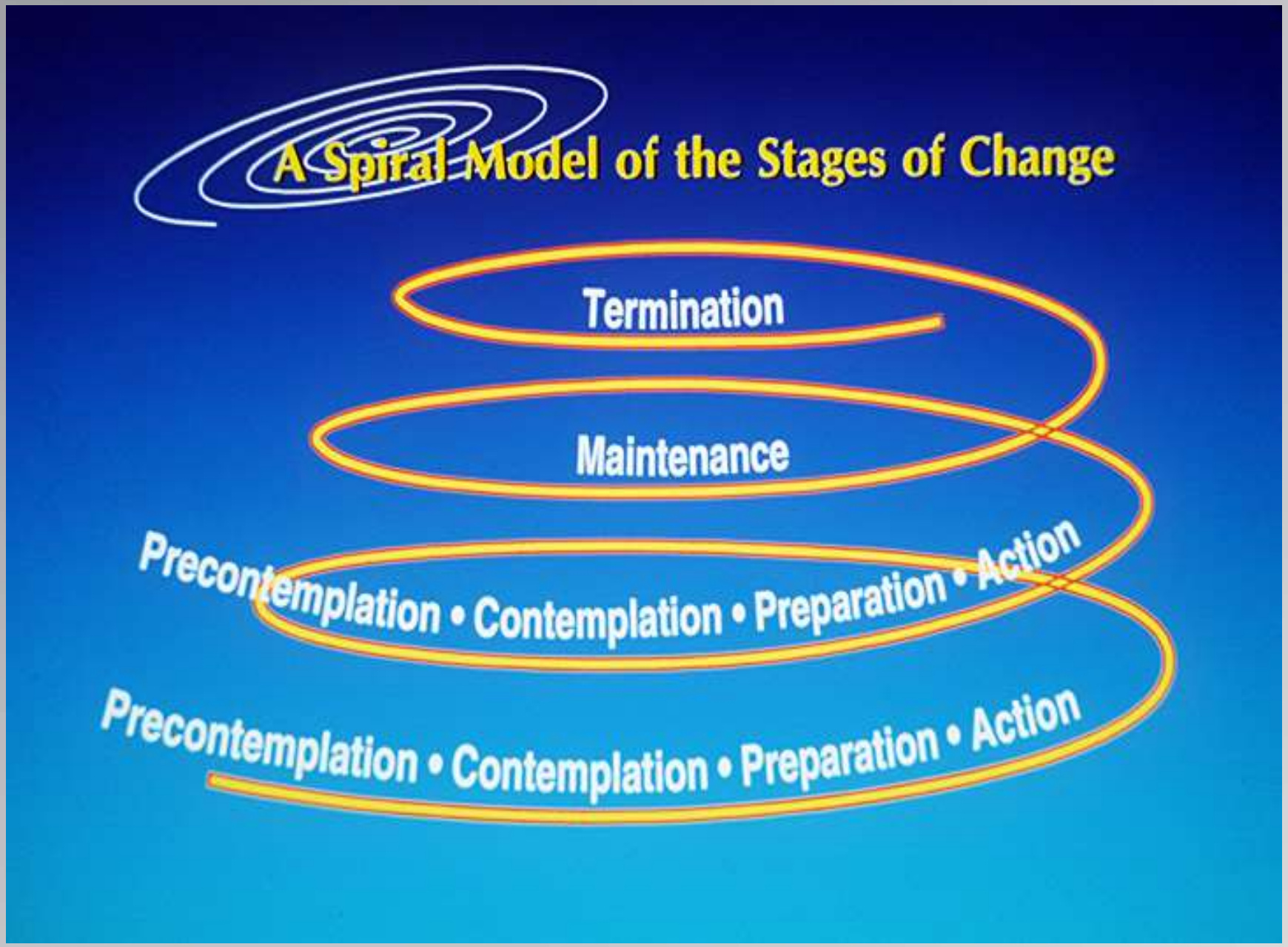
- Στάδια αλλαγής (stages of change)
- Υπέρ και κατά της αλλαγής ή ισορροπία απόφασης (pros and cons of change, or decisional balance)
- Αυτοπεποίθηση και πειρασμός (confidence and temptation)
- Διαδικασίες αλλαγής (processes of change)

Στάδια αλλαγής (Sutton, 2005)

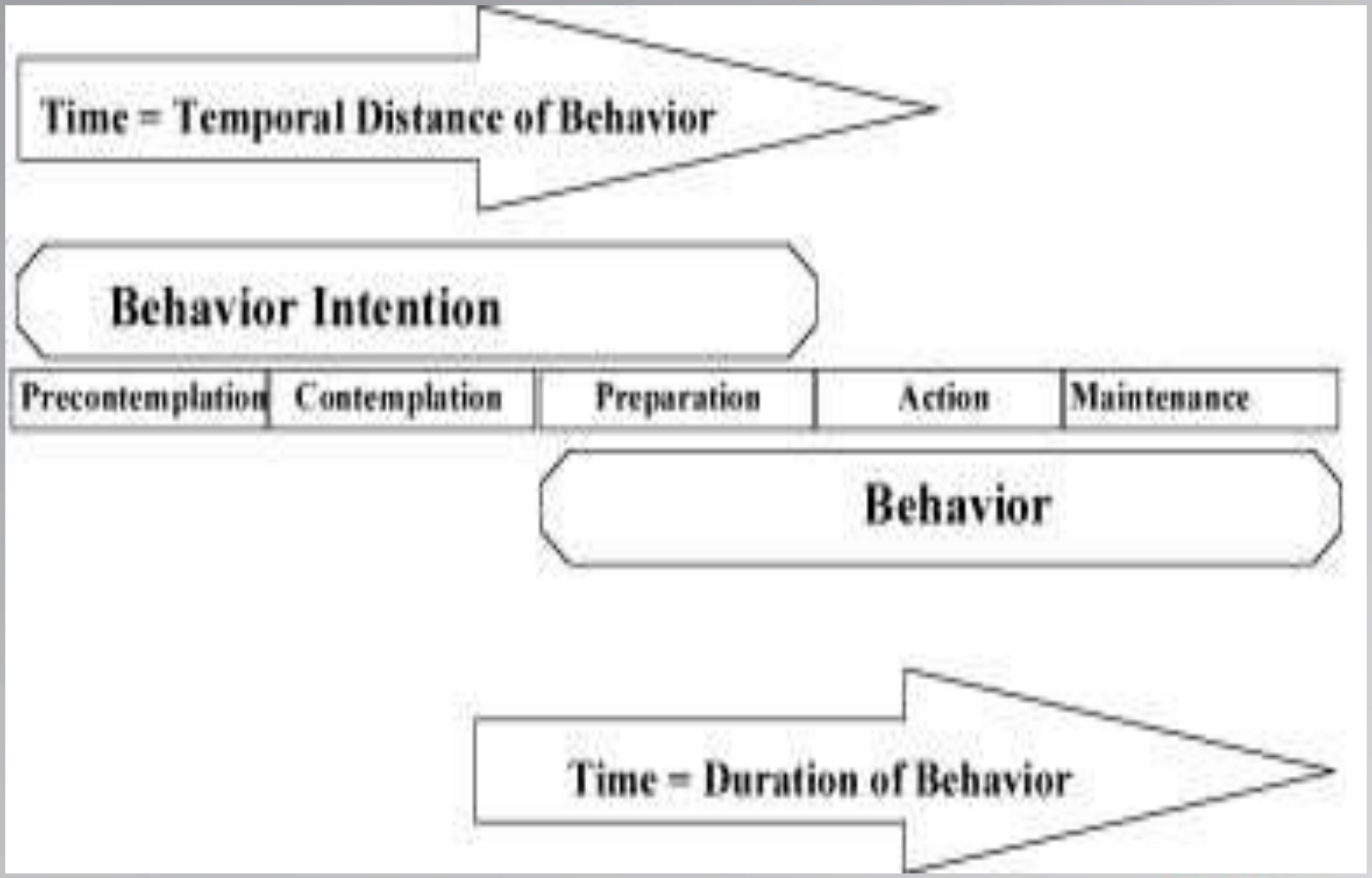


Sutton, S. (2005). Stage theories of health behaviour. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models* (2nd ed.). Maidenhead, England: Open University Press. pp. 223-275.

Η διαδικασία αλλαγής



Χρονική διάσταση των σταδίων



Παράδειγμα

Στάδιο	*Ομάδα, διαδικασία αλλαγής, Παρεμβάσεις*
Προδιαλογισμός	Μη αιμοδότες (Δεν σκέπτονται καθόλου την αιμοδοσία) Δημιουργία αιμοδοτικής συνείδησης (συνειδητοποίηση) Εκπαίδευση
Διαλογισμός	Μη αιμοδότες (Αναγνωρίζουν την αναγκαιότητα της αιμοδοσίας) Επαναξιολόγηση εαυτού (πώς αισθάνομαι για την αιμοδοσία) Μίμηση προτύπου και εκπαίδευση
Προετοιμασία	Πρώην (1η φορά) αιμοδότες (Προετοιμασία για αιμοδοσία) Εκδραμάτιση, απελευθέρωση εαυτού Αύξηση της πρόθεσης, επικοινωνία
Δράση	ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ Αιμοδότες (1η φορά, συνεπείς αιμοδότες) Έλεγχος ερεθισμάτων, έλεγχος ερεθισμάτων Αυτο-αποτελεσματικότητα, οργανωτικά θέματα
Παγιοποίηση	Συνεπείς αιμοδότες Υποστηρικτικές σχέσεις, διαχείριση ενισχύσεων Αμοιβές, υπενθυμίσεις

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 (για την προσέλκυση)

- 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 (έντυπο υλικό, social media);
- Τι γλώσσα θα χρησιμοποιήσουμε; (προσαρμοσμένη στην ομάδα στόχο)
- Ποιος θα ετοιμάσει το υλικό; Πόσο θα κοστίσει;
- Πως θα το δοκιμάσουμε από πριν;
- 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

- **<u>Μη λεκτικές</u> 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

- **<u>Λεκτικές δεξιότητες</u> 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

- **Λεκτικές 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…»

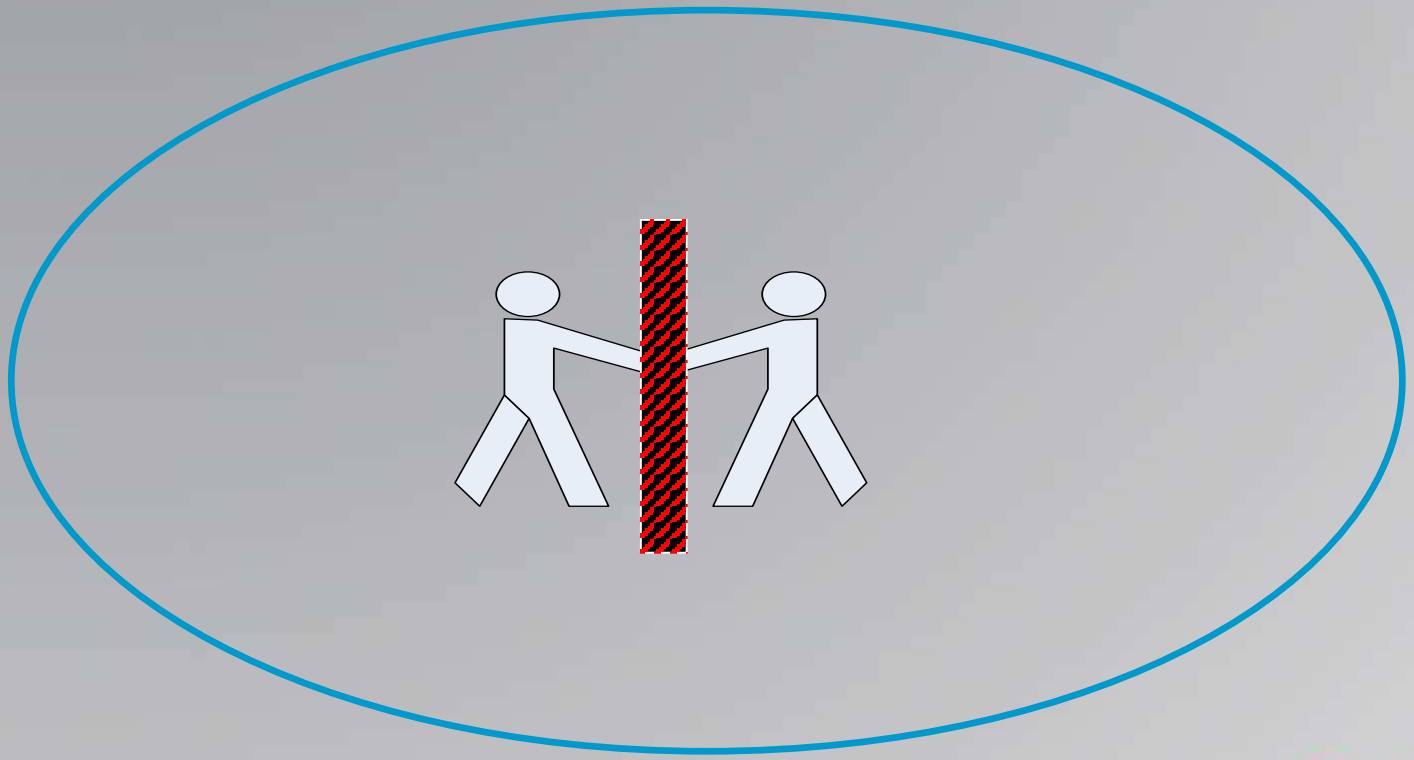
«…αυτό που καταλαβαίνω είναι ότι…»

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***

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!*