

ΑΠΟΤΕΛΕΙ Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ;

*Λουκά Αικατερίνη¹, Λιανός Αθανάσιος², Ντακανάλης Αντώνιος³, Λουκά Σοφία⁴, Χρυσάφη Μαρία¹, Γιαγκίνης Κωνσταντίνος¹



*Επικοινωνία: Αικατερίνη Λουκά, fnsn22015@fns.aegean.gr

¹Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Σχολή Περιβάλλοντος, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Μύρινα, ²Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Λάρισα, ³Τμήμα Ψυχικής Υγείας και Εθισμού, Ίδρυμα IRCCS San Gerardo dei Tintori, Σχολή Ιατρικής και Χειρουργικής, Πανεπιστήμιο Milano-Bicocca, Μιλάνο, ⁴Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα

Εισαγωγή

Ο όρος «ενσυναίσθηση» εμφανίστηκε για πρώτη φορά τον 17ο αιώνα και αφορά την ικανότητα κάποιου να κατανοεί και να αναγνωρίζει τη συναισθηματική κατάσταση ενός άλλου ατόμου. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για αυτήν, καθώς η συγκεκριμένη έννοια αποτελεί πεδίο έρευνας πολλών διαφορετικών επιστημονικών κλάδων, από τη φιλοσοφία έως τη ψυχολογία και από τις κοινωνικές επιστήμες και τη συμβουλευτική έως τις σύγχρονες νευροεπιστήμες. Διαθέτει 2 βασικές διαστάσεις, τη συναισθηματική και τη γνωστική. Η συναισθηματική διάσταση αφορά την ικανότητα να βιώνει κανείς και να συναισθάνεται, υποκειμενικά, τη ψυχολογική κατάσταση και τα ενδόμυχα συναισθήματα του άλλου ατόμου, ενώ η γνωστική διάσταση είναι η ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα και την οπτική του άλλου αντικειμενικά. Αν και υπάρχουν κι άλλες διαστάσεις της ενσυναίσθησης, πολλοί επιστήμονες επικεντρώνονται στην επικοινωνιακή συνιστώσα της, καθώς υποστηρίζουν πως δεν μπορεί η ενσυναίσθητική εμπειρία να είναι ολοκληρωμένη - ειδικά στο τομέα της υγείας - εάν δεν μπορέσει ο επαγγελματίας να επικοινωνήσει στο άτομο πως έχει κατανοήσει κι αποδεχτεί πλήρως τη συναισθηματική του κατάσταση.

Μεθοδολογία

Πραγματοποιήθηκε ενδελεχής εξέταση σύγχρονων επιστημονικών μελετών, σχετικά με την ικανότητα ενσυναίσθησης των διαιτολόγων, μέσω συστηματικής αναζήτησης της πρόσφατης βιβλιογραφίας σε αξιόπιστες βάσεις δεδομένων.

Αποτελέσματα

Η ενσυναίσθηση θεωρείται σημαντική πτυχή της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας, καθώς επιτρέπει τη διαπροσωπική σύνδεση σε βαθύτερο επίπεδο, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την ύπαρξη ανταπόκρισης στις ανάγκες και στις ανησυχίες των ανθρώπων με πιο αποτελεσματικό και υποστηρικτικό τρόπο. Η σημαντικότητά της στο τομέα της υγείας διακρίνεται απ' το ότι αποτελεί δείκτη της ποιότητας των υπηρεσιών που προσφέρονται. Παρότι για πολλά χρόνια υπήρχε η αντίληψη πως για το χώρο της υγείας η γνωστική ενσυναίσθηση έχει βαθύτερο ρόλο, σε πρόσφατες μελέτες αυτό φαίνεται να αναιρείται. Γνωρίζουμε πλέον πως αυτή η δεξιότητα, με κάθε πτυχή της, αποτελεί ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που πρέπει να έχουν όλοι οι επαγγελματίες υγείας, ανάμεσά τους και οι διαιτολόγοι, καθώς τους επιτρέπει να κατανοούν καλύτερα τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των διατιωμένων γύρω από τις διατροφικές τους επιλογές και τους στόχους υγείας τους.

Έτσι, στο πεδίο της διατροφής η ικανότητα ενσυναίσθησης μπορεί να αποτελέσει ισχυρό εργαλείο για τον επαγγελματία διαιτολόγο, καθώς μπορεί να βοηθήσει να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη ανάμεσα σε εκείνον και τον διατιωμένο, η οποία με τη σειρά της φαίνεται να ενισχύει την αποτελεσματικότητα των διαιτητικών παρεμβάσεων που προτείνονται και να αναπτύσσει ένα αίσθημα αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας στο άτομο. Οι διαιτολόγοι με ενσυναίσθηση είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν μια προσωποκεντρική προσέγγιση, προσαρμόζοντας τις παρεμβάσεις τους με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες, τις συνήθειες και τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου. Αυτό συμβάλλει στην αύξηση της δέσμευσης των κινήτρων των διατιωμένων, γεγονός που οδηγεί στη βελτίωση των αποτελεσμάτων και στη προώθηση μιας βιώσιμης αλλαγής συμπεριφοράς. Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται μέσω μελετών, όπου αν και τα επίπεδα ενσυναίσθησης διέφεραν ανάλογα με τον τρόπο προσέγγισης ενός περιστατικού, τη χώρα, το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, το επίπεδο εκπαίδευσης και το περιβάλλον εργασίας των διαιτολόγων, φάνηκε πως η υψηλή επαγγελματική ενσυναίσθηση, οδηγεί σε μεγαλύτερη αποδοχή των αποφάσεων που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, μεταξύ ειδικού και διατιωμένου.

Συμπεράσματα

Η ενσυναίσθηση στους διαιτολόγους εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Όμως, επισημαίνεται, ότι τα επιστημονικά στοιχεία είναι ακόμη πολύ περιορισμένα και απαιτείται περαιτέρω έρευνα. Ακόμα, υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση στο σχεδιασμό των περισσότερων διαθερίμων μελετών, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη εξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων. Θα πρέπει να διεξαχθούν μελλοντικά καλύτερα σχεδιασμένες μελέτες, με μεγαλύτερα μεγέθη δειγμάτων και λιγότερες μεθοδολογικές ατέλειες ώστε η εξαγωγή συμπερασμάτων να είναι ασφαλέστερη. Συνολικά, όμως, οι ήδη υπάρχουσες μελέτες ενισχύουν την ιδέα ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί κρίσιμο συστατικό της αποτελεσματικής διαιτολογικής πρακτικής, συμβάλλοντας σε καλύτερα αποτελέσματα για τους διατιωμένους, σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επαγγελματική ικανοποίηση των διαιτολόγων, καθώς και στη διεπιστημονική προσέγγιση της φροντίδας. Έτσι, η ανάπτυξη της συγκεκριμένης δεξιότητας στους διαιτολόγους, κρίνεται απαραίτητη.

Βιβλιογραφία

- Yang, Wai Y., Yi E. Low, Wan J. Ng, Shu H. Ong, Jamilah A. Jamil, 'Investigation of Empathy amongst Dietetic Interns at Selected Primary and Tertiary Health-care Facilities', Nutrition & Dietetics, (2020): 231-39, Doi: 10.1111/1747-0080.12562.
- Yildiz, Aysin, Aydan Ercan, Selen Müftüoğlu. 'An Evaluation of Empathic Tendencies of Dietitians Working in Ankara', Nutrition & Dietetics, (2019): 438-43, Doi: 10.1111/1747-0080.12487.
- Yang, Wai Y., Yen Fu. 'Level of Empathy among Dietitians: A Pilot Study', Nutrition & Dietetics, (2018): 411-17, Doi: 10.1111/1747-0080.12421.