## **ΕΝΟΤΗΤΑ 1**

## **ΛΕΞΙΚΟ ΒΑΣΙΚΗΣ ορΟΛΟΓΙΑΣ**

**Κακοποίηση:** Tο να συμπεριφέρεσαι σε κάποιον με σκληρότητα ή βία, συχνά ή επανειλημμένα.

**Επιθετική επικοινωνία:** Είναι η μέθοδος έκφρασης αναγκών και επιθυμιών με τρόπο που δεν λαμβάνει υπόψη την ευημερία των άλλων.

**Ουσιαστική επικοινωνία:** Η δυνατότητα να υποστηρίξει κάποιος τα δικαιώματα του ή των άλλων, με τρόπο ήρεμο και θετικό χωρίς να είναι επιθετικός ή να δέχεται κάτι με το οποίο δεν συμφωνεί.

**Φορτίο του φροντιστή:** είναι μια έννοια που περιγράφει τα σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα που βιώνουν οι οικογενειακοί φροντιστές.

**Φροντιστής:** Ένα άτομο που είναι υπεύθυνο για τη σωματική υγεία και την ψυχική κατάσταση κάποιου. Αυτό το άτομο έχει συνήθως την ευθύνη για τις καθημερινές ανάγκες ενός ατόμου όπως τη διατροφή, το μπάνιο, την ιατρική περίθαλψη κλπ.

**Οικογενειακός φροντιστής**: είναι ένα μέλος της οικογένειας που φροντίζει και υποστηρίζει ένα άλλο οικογενειακό μέλος.

**Τυπική φροντίδα ή Έμμισθος/επαγγελματίας φροντιστής:** είναι όρος που αναφέρεται σε άτομα που συνήθως πληρώνονται για να παρέχουν φροντίδα.

**Εγγραμματοσύνη σε θέματα για την υγεία:** Η εγγραμματοσύνη για την υγεία είναι ο βαθμός στον οποίο τα άτομα έχουν την ικανότητα να αποκτούν, να επεξεργάζονται και να κατανοούν τις βασικές πληροφορίες και υπηρεσίες που αφορούν τα θέματα υγείας και που απαιτούνται για να λαμβάνουν τις κατάλληλες αποφάσεις για την υγεία.

**HLS-EU:** Το πρόγραμμα HLS-EU είναι η πρώτη μελέτη που παρέχει στοιχεία του πληθυσμού για την εγγραμματοσύνη σε σχέση με τα θέματα υγείας σε επίπεδο Ε.Ε. και που κατέστησε δυνατή τη σύγκριση των επιπέδων εγγραμμαστοσύνης για θέματα υγείας μεταξύ επιλεγμένων κρατών μελών.

**Άτυποι (ή ανεπίσημοι) φροντιστές:** είναι τα άτομα που φροντίζουν την οικογένεια ή φίλους, συνήθως χωρίς αμοιβή. Ο οικογενειακός φροντιστής είναι άτυπος φροντιστής.

**Εκφοβισμός:** Το να φοβίζει ή να απειλεί κάποιος κάποιον άλλο, με στόχο ο δεύτερος να κάνει οτιδήποτε θέλει ο πρώτος.

**Χαμηλή ανεκτικότητα στη ματαίωση:** Είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την αδυναμία κάποιου να ανεχθεί δυσάρεστα συναισθήματα ή στρεσογόνες καταστάσεις. Προέρχεται από το αίσθημα ότι η πραγματικότητα θα έπρεπε να είναι όπως κανείς την επιθυμεί και ότι οποιαδήποτε απογοήτευση πρέπει να επιλυθεί γρήγορα και εύκολα.

**Μουρμουρητό:** Η ακατάληπτη ή σε χαμηλό τόνο εκφορά λέξεων, σα να μιλά κάποιος με τον εαυτό του.

**Μη λεκτική επικοινωνία:** Είναι η μη γλωσσολογική μετάδοση πληροφοριών μέσω οπτικών, ακουστικών, απτικών και κιναισθητικών καναλιών.

**Πατρονάρω:** δήθεν προστατεύω κάποιον περιορίζοντας όμως την αυτενέργειά του, τον καπελώνω, δίνω βοηθητικές οδηγίες σύμφωνα με το μυαλό μου και τις βλέψεις μου σε άλλον και δεν του αφήνω περιθώριο να αναπτύξει την προσωπικότητά του.

**Θέση/στάση:** 1. Η θέση στην οποία κάποιος κρατά το σώμα του / 2. Μια συγκεκριμένη στάση ή προσέγγιση.

**Εγγύτητα:** Αναφέρεται στην οικειότητα, σωματική ή με μεταφορική σημασία.

**Παιχνίδια ρόλων:** Μια μαθησιακή δραστηριότητα όπου δύο άτομα προσποιούνται ότι είναι κάποιοι άλλοι με στόχο να εφαρμόσουν κάτι νέο που έχουν μάθει. Θεωρείται σημαντικό εργαλείο άσκησης.

**Σαρκασμός:** Η χρήση της ειρωνείας με στόχο να περιπαίξει ή να εκφράσει περιφρόνηση.

**Παθητική-επιθετική επικοινωνία:** Είναι η έννοια της μη άμεσης έκφρασης του θυμού μέσω συμπεριφορών όπως η αναβλητικότητα, η έκφραση της θλίψης ή η απόσυρση.