

**Εισαγωγή:** Πέρα από φιλοσοφία, επιστήμη αλλά και τέχνη, η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι και ένα μέσον προληπτικής ιατρικής που δραστηριοποιούνται σε σωματικό, πνευματικό και ψυχικό επίπεδο. Οι διάφορες μορφές της γιόγκα συνδυάζουν τυπικά φυσικές στάσεις, τεχνικές αναπνοής, διαλογισμό και χαλάρωση για να φέρουν ευεργετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

**Σκοπός:** η αποτύπωση της γνώσης περί των εναλλακτικών μεθόδων όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός στους νοσηλευτές και η κινητοποίηση τους για εξάσκηση των τεχνικών αυτών ως μέσο αντιμετώπισης του πόνου, του στρες του άγχους αλλά και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

**Μέθοδος:** αναζήτηση σε επιστημονικά άρθρα και περιοδικά, επιστημονικές μελέτες και ερευνητικές εργασίες, σχετικά με το θέμα της εργασίας. Ακολούθησε κριτική των επιστημονικών άρθρων και αξιολογήθηκε η σχέση με το περιεχόμενο και τους στόχους της παρούσας εργασίας. Χρονική διάρκεια αναζήτησης και αξιολόγησης κειμένων 2 μήνες.

**Αποτελέσματα:** Πρόσφατες μελέτες σε άτομα με χρόνια προβλήματα στην σπονδυλική στήλη δείχνουν ότι μια προσεκτικά προσαρμοσμένη τεχνική της γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου και βελτίωσης της κινητικής λειτουργίας (Barnes et al., 2007). Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψη (Kiecolt et al., 2010). Ειδικότερα στους Νοσηλευτές η τεχνική της γιόγκα και του διαλογισμού επιδρούν θετικά στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης αλλά και των μυοσκελετικών προβλημάτων υγείας που δημιουργούνται λόγω της φύσης τους επαγγέλματος. Επίσης μελέτες έδειξαν πως οι νοσηλευτές που κάνουν γιόγκα και διαλογισμό μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα θέματα με διαταραχές του ύπνου και συναισθηματικές διαταραχές που προκύπτουν από το δύσκολο ωράριο εργασίας (Ανδρικόπουλος και συν. 2015, Fountouki et al, 2009).

Επομένως είναι σημαντική η γνώση των νοσηλευτών όσο αφορά το θέμα της αντιμετώπισης επιβαρυντικών προβλημάτων υγείας που μπορεί να προκληθούν από το επάγγελμά τους και η κινητοποίηση τους για εφαρμογή των τεχνικών της γιόγκα και του διαλογισμού.

**Λέξεις Κλειδιά:** Εναλλακτική θεραπεία, νοσηλευτική, γιόγκα, διαλογισμός, επαγγελματική εξουθένωση νοσηλευτών.