

English	Greek Translation
The tool uses the English acronym CARER to help remind caregivers of the 5 steps.	Το υλικό χρησιμοποιεί το αγγλικό ακρωνύμιο CARER για να υπενθυμίσει στους παρόχους υπηρεσιών φροντίδας υγείας τα 5 Στάδια.
Calm down (self-talk) • slow down, take deep breaths, use some positive self-talk	Ηρεμήστε (Calm down, αυτο-ομιλία) • χαλάρωσε, πάρε βαθιές ανάσες, χρησιμοποίησε θετική αυτο-ομιλία
Attend to the interaction without immediately reacting • remind yourself that this person is unwell, distressed, and can't explain why	Δώστε προσοχή (Attend) στην αλληλεπίδραση χωρίς να αντιδράσετε άμεσα • Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτό το άτομο δεν είναι καλά, βρίσκεται κάτω από συναισθηματική πίεση και δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί
Reflect on your own feelings 1. What am I feeling? (e.g., angry, frustrated, worried, sad) 2. Why do I feel this way?	Σκεφτείτε (Reflect) τα δικά σας συναισθήματα 1. Τι αισθάνομαι; (π.χ., θυμωμένος, απογοητευμένος, ανήσυχος, λυπημένος) 2. Γιατί να αισθάνομαι έτσι;
Empathize with the other person's feelings 1. What is the other person feeling? 2. Why is the other person feeling this way?	Δείξτε ενσυναίσθηση (Empathize) στα συναισθήματα του άλλου ατόμου 1. Τι αισθάνεται πραγματικά το άλλο άτομο; 2. Γιατί νιώθει έτσι το άλλο πρόσωπο;
Respond • Now I can respond	Ανταποκριθείτε (Respond) • Τώρα μπορώ να ανταποκριθώ
This tool is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice.	Το υλικό αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται ως υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών.
Please consult with a health care provider for advice about a specific medical situation.	Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη κατάσταση υγείας.