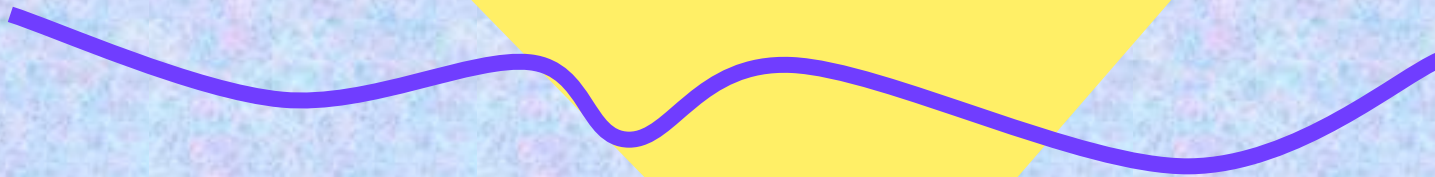




ΑΓΧΟΣ

ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ





Τι είναι το άγχος;

- Είναι μια αντίδραση του οργανισμού μπροστά σε μια επικίνδυνη ή δύσκολη κατάσταση, όπου αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε.
- Άγχω=σφίγγω, πνίγω



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ/ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:



- **Ψυχοσωματικά:** πονοκέφαλος, βάρος στο στήθος, στομαχόπονος, ταχυκαρδία, δύσπνοια, ιδρώτας, ζαλάδα, ξηρό στόμα κ.λ.π.
- **Συναισθηματικά:** αφηρημάδα, θυμός, νευρικότητα, σύγχυση, συγκίνηση κ.λ.π.



- Κάποιες αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και δικαιολογημένες στις στρεσογόνες καταστάσεις.



- Τι θα συνέβαινε αν ήταν πραγματικότητα το διαγώνισμα; Πως θα εξελίσσονταν τα συναισθήματα και ποιές θα ήταν οι αντιδράσεις;

- Πώς θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε το άγχος της συγκεκριμένης περίπτωσης;



Βήματα επίλυσης προβλήματος



- Καθορισμός του προβλήματος
- Καταγραφή πιθανών λύσεων
- Απόρριψη πιθανών λύσεων
- Ποιες είναι οι συνέπειες καθεμιάς από τις λύσεις που ανέφερες
- Επιλογή τελικής λύσης / αξιολόγηση



Τρόποι αντιμετώπισης



- Κάνω λίστα με τις δουλειές που έχω να κάνω
- Σταματάω για λίγα λεπτά ό,τι κάνω
- Κάνω κάτι που με ευχαριστεί
- Κλείνω τα μάτια και σκέφτομαι μια εικόνα που με ευχαριστεί
- Γελώ
- Συζητώ το πρόβλημά μου με κάποιον/α
 - Διατροφή/Γυμναστική/Ύπνος
 - Σωστή αναπνοή



Διαφραγματική Αναπνοή



- Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
- Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει.
- Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από τη μύτη σας.
- Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό.

