

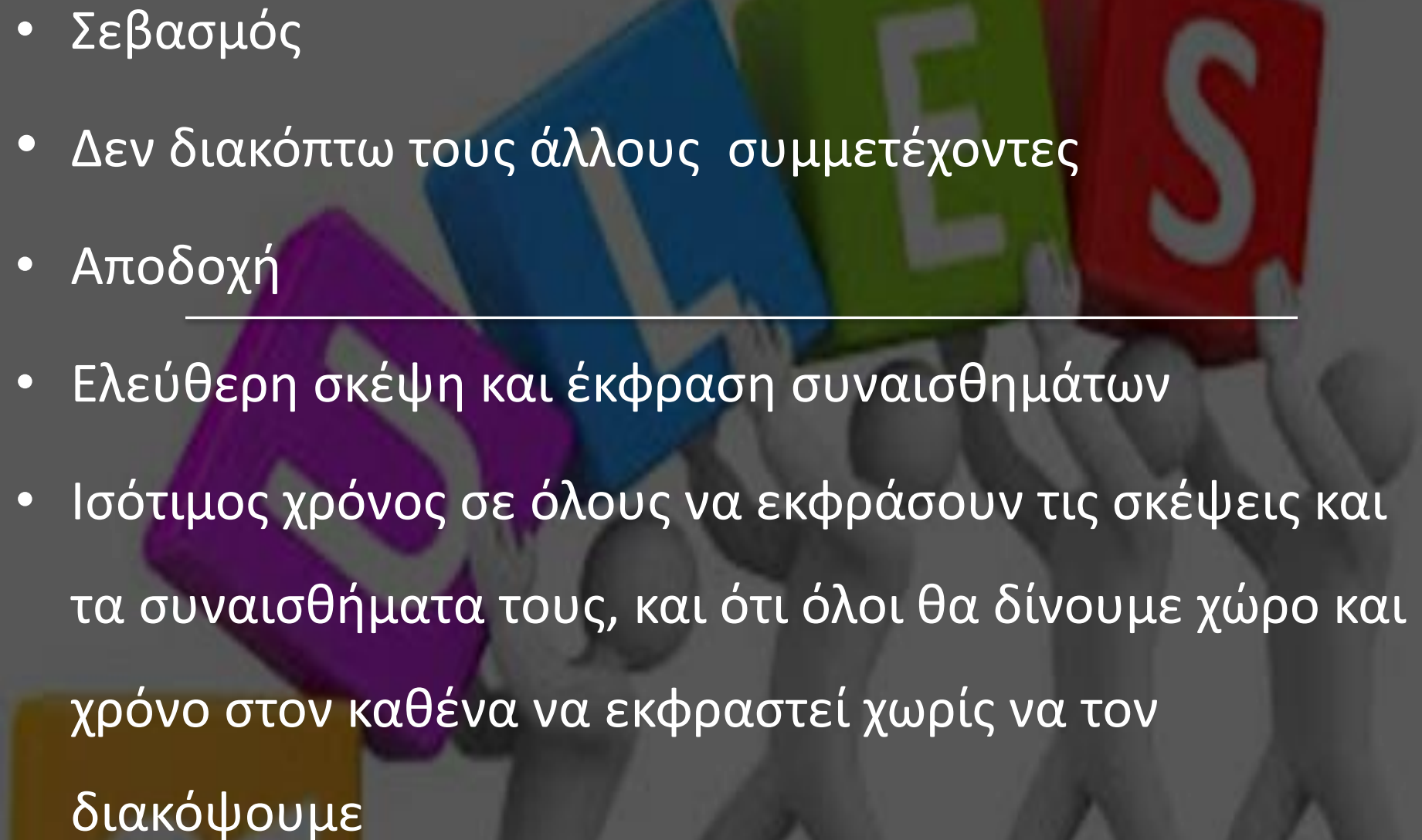
"Κατανοώντας και Διαχειρίζοντας το Άγχος"

Χριστιάνα Δίπλη

**Εγγεγραμμένη Εκπαιδευτική / Σχολική Ψυχολόγος (Αρ. εγρ. 480)
Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια Παιδιών- Εφήβων- Ενηλίκων
Λευκωσία – Λάρνακα - Αμμόχωστο**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
CYPRUS PEDAGOGICAL INSTITUTE**



- 
- Σεβασμός
 - Δεν διακόπτω τους άλλους συμμετέχοντες
 - Αποδοχή
 - Ελεύθερη σκέψη και έκφραση συναισθημάτων
 - Ισότιμος χρόνος σε όλους να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, και ότι όλοι θα δίνουμε χώρο και χρόνο στον καθένα να εκφραστεί χωρίς να τον διακόψουμε

Άγχος

- Ρήμα άγχω (= πνίγω, σφίγγω)
- Φυσιολογική αμυντική διέγερση
 - που προστατεύει τα άτομα από απειλές/κίνδυνους
- Κινητοποίηση και ανταπόκριση
 - σε άγνωστους
 - ή αναμενόμενους
 - ή μελλοντικούς κινδύνους/απειλές

Άγχος

- Εξελικτική αντίδραση ως προς τις ΑΠΕΙΛΕΣ

- Ήταν αυτό που έκανε ικανούς τους προγόνους μας

- να διαισθάνονται την απειλή

- τους ενεργοποιούσε ώστε να δράουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο

- * φυγή = για να σωθούν από ένα άγριο ζώο

- * πάλη = εξασφάλιση τροφής (πχ σιοτώνουν ένα ζώο)

- και τα 2 είναι αντιδράσεις που συντελούν στην επιβίωση

Άγχος

- Δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση
 - που βιώνεται όταν το ερέθισμα/κατάσταση
 - προκαλέσει
 - φόβο
 - ανασφάλεια
 - αδυναμία
 - τρόμο
 - αβεβαιότητα

Άγχος

- Υπερβολική αντίδραση
 - προς ήπιες στρεσογόνες καταστάσεις
- Διέγερση συμπαθητικού συστήματος:
 - βίωση ταχυπαλμίας
 - εφίδρωση
 - γρήγορη αναπνοή
 - γαστρεντερική δυσφορία
 -



Στρες

- Φυσιολογική αντίδραση οργανισμού
 - όταν είμαστε αντιμέτωποι με μια νέα
 - απαιτητική και πιεστική κατάσταση
- Στρες δημιουργεί έντονα συναισθήματα πχ
 - χαρά
 - θυμό
 - λύπη

Στρες

- Το στρες δημιουργείται από μια κατάσταση
 - που προκαλεί έντονα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα
 - που διαταράσσει τη σωματική ομοιόσταση
 - δηλαδή την **ισορροπία**
- Το στρες
 - απελευθερώνει την αδρεναλίνη
 - που οδηγεί στη λήψη γρήγορων αποφάσεων

Διαφορές Άγχους και Στρες

- Το Στρες προκαλείται

1. από ψυχοπιεστικούς παράγοντες όπως
 - την ανάθεση μιας καινούργιας εργασίας, συμμετοχή σε μια καινούργια ομάδα
2. από υπάρχοντες στρεσογόνους παράγοντες ή καταστάσεις.



- Το Άγχος προκαλείται

1. από ερεθίσματα που προκαλούν
 - ανασφάλεια, αβεβαιότητα, φόβο για το τι μπορεί να συμβεί και τις συνέπειες που θα επέλθουν
2. μπορεί να υπάρχει και να συνεχιστεί
 - και μετά την εξάλειψη του στρεσογόνου παράγοντα

Παράδειγμα....

- Ας υποθέσουμε ότι έχετε ολοκληρώσει μία εργασία, και ξεκινάτε διάβασμα για διαγωνίσματα.
 - Μπορεί να βιώσετε στρες επειδή οι ακαδημαϊκές σας υποχρεώσεις θα αυξηθούν
 - και θα κληθείτε να ανταποκριθείτε στις καινούριες ακαδημαϊκές απαιτήσεις.
- Από την άλλη όμως, ενδέχεται να βιώσετε άγχος
 - επειδή δεν ξέρετε αν θα είστε καλοί σε αυτό
 - ή αν θα τα καταφέρετε
 - και αν θα μπορέσετε να ανταποκριθείτε στο βαθμό που επιθυμείτε.

Μύθοι και Αλήθειες για το Άγχος



Μύθος 1:

- Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν το ίδιο άγχος

- Αλήθεια:

- Ο κάθε άνθρωπος βιώνει το άγχος διαφορετικά.
- Μια κατάσταση μπορεί να θεωρηθεί αγχογόνα για κάποιον
 - ενώ για κάποιον άλλον όχι.
- Το κάθε άτομο νοηματοδοτεί και αντιδρά στις καταστάσεις με διαφορετικούς τρόπους.

Μύθος 2:

- Το άγχος ποτέ δεν είναι καλό

Αλήθεια:

- Σύμφωνα με αυτό, η παρουσία “μηδενικού” άγχους είναι καλό.
 - “Η μόνη στιγμή που δεν έχουμε άγχος είναι όταν είμαστε νεκροί”.
- Η παρουσία άγχους κινητοποιεί τα άτομα να
 - αλλάξουν καταστάσεις που είναι δυσλειτουργικές
 - προστατεύει τα άτομα από κινδύνους
 - και μας προετοιμάζει να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες μας.

Μύθος 3 :

- Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που βιώνεται συνεχώς και δεν μπορείς να το αποφύγεις.

Αλήθεια:

- Η κατάσταση που νοηματοδοτούνται ως αγχωτικές
 - μπορούν να αντιμετωπιστούν με την εκμάθηση και εφαρμογή δεξιοτήτων.
- Επομένως, όταν αναγνωρίσουμε και καταλάβουμε
 - πότε αγχωνόμαστε
 - μπορούμε να εφαρμόσουμε τις ανάλογες τεχνικές για να μειώσουμε το άγχος μας.
- Με τη σταδιακή αντιμετώπιση του
 - το άγχος θα γίνεται πιο διαχειρίσιμο
 - και ταυτόχρονα θα μειώνεται σταδιακά η εμφάνιση και η ένταση του.

Μύθος 4 :

- Πρέπει να προσέχουμε μόνο αυτά που θεωρούμε σημαντικά συμπτώματα.

Αλήθεια:

- Δεν πρέπει να προσέχουμε μόνο
 - αυτά που θεωρούμε σημαντικά συμπτώματα.
- Ακόμη και τα πιο ήπια συμπτώματα όπως
 - ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ
 - μας δείχνουν ότι κάτι ίσως να χρειαστεί να αλλάξουμε,
 - να αναθεωρήσουμε για να μειωθεί το άγχος που βιώνουμε.

Ημερολόγιο Καταγραφής Σκέψεων

Ημερολόγιο Καταγραφής Σκέψεων

- Είναι ένα θεμελιώδες εργαλείο
 - στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT).
- Η βασική αρχή μπορεί να συνοψιστεί ως
 - "τι πιστεύετε και γιατί το πιστεύετε;".
- Αυτό το ημερολόγιο σκέψης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να.....

Ημερολόγιο Καταγραφής Σκέψεων

1. Προσδιορίσετε

- τις Αρνητικές Αυτόματες Σκέψεις (ΑΑΣ).

2. Κατανοήσετε τους δεσμούς

- μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων.

3. Εξετάστε τα αποδεικτικά στοιχεία

- υπέρ και εναντίον των ΑΑΣ.

4. Προκαλέστε τις ΑΑΣ

- και υποκαθιστώντας τις με πιο χρήσιμες σκέψεις.

- Θα σας γίνει συνήθεια να τις αμφισβητείτε,

- γιατί δεν είναι πάντα αληθινές.

Ημερολόγιο Καταγραφής Σκέψεων

5. Δημιουργήσετε πιο ρεαλιστικές σκέψεις
 - με εναλλακτικές λύσεις από τις ΑΑΣ,
 - αυτό σας κάνει να νιώθετε πιο καλά.

6. Στην αρχή προσπαθήστε
 - να καταγράψετε μια αυτόματη αρνητική σκέψη
 - και αναλύστε την στον πίνακα πιο κάτω.

- Σε μία μέρα μπορεί να κάνουμε πολλές σκέψεις,
 - σημαντικό είναι να καταγράψουμε τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις,
 - γιατί αυτές προκαλούν αρνητικά συναισθήματα
 - και αυτές είναι που στηρίζονται σε αρνητικές πυρηνικές πεποιθήσεις
 - που δεν είναι πάντα αληθινές.

Κατάσταση (Ενεργοποίηση η συμβάντος ή έναυσμα)	Αυτόματες Αρνητικές σκέψεις ή εικόνες (Γράψε την πιο οδυνηρή ΚΑΥΤΗ ΣΚΕΨΗ και σημειώστε την με (*))	Συναίσθημα σχετικό με το ΚΑΥΤΗ ΣΚΕΨΗ (0 - 100%)	Γεγονότα που υποστηρίζουν την ΚΑΥΤΗ ΣΚΕΨΗ	Γεγονότα που αποδεικνύουν στοιχεία ενάντια στην ΚΑΥΤΗ ΣΚΕΨΗ	Εναλλακτική, πιο ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ	Επαναπροσδιόρισε την κατάσταση. Συναίσθημα τώρα (0 – 100%)
---	--	--	---	---	---	---

Τι συνέβη? Που? Πότε? Με ποιόν?	Τι σκέφτομαι; Τι με ενοχλεί; Ποιο θα ήταν το χειρότερο πράγμα για αυτό ή που σκέφτομαι <u>ότι θα μπορούσε να συμβεί;</u>	Τι συναισθήματα αισθάνομαι; Περιγράψε τα με μία λέξη π.χ. <ul style="list-style-type: none"> • Θυμωμένος, • Φοβισμένος, • Αγχωμένος Πόσο έντονα είναι από το 0 – 100%;	Ποια είναι τα γεγονότα; Τι στοιχεία έχω ότι αρνητική μου σκέψη ή εικόνα ότι ισχύει και είναι αληθινή;	Ποιοι άλλοι τρόποι υπάρχουν για να δείτε την κατάσταση; Πώς μπορεί κάποιος άλλος να δει την κατάσταση; Ρεαλιστικά, ποια είναι η πιθανότητα να συμβεί αυτό; Εάν ο καλύτερος φίλος μου είχε σκεφτεί αυτό, τι θα τους έλεγα; Υπάρχουν εμπειρίες που έρχονται σε αντίθεση με αυτήν τη σκέψη;	Πάρε μια ανάσα.... Γράψτε μια νέα σκέψη που λαμβάνει υπόψη τις αποδείξεις υπέρ και κατά της καυτής σκέψης Τι θα ήταν πιο αποτελεσματικό; Τι θα βοηθούσε εμένα; Τι είναι πιο χρήσιμο για την κατάσταση;	Τι νιώθω τώρα; (0-100%)
--	--	--	---	---	---	--------------------------------



Once you replace
negative thoughts with positive ones
you'll start having

POSITIVE RESULTS

Good Morning

Εφαρμόστε το Νόμο της Θετικής Αντικατάστασης

Εφαρμόστε το Νόμο της Θετικής Αντικατάστασης

1. Δημιουργήστε ένα κατάλογο

- στον οποίο να αναγράφετε όλες τις αρνητικές σκέψεις
- που σας εμποδίζουν να κάνετε αυτό που επιθυμείτε.

2. Δημιουργήστε ένα δεύτερο κατάλογο

- δίπλα στον οποίο θα γράφετε πιο θετικές φράσεις
- που πιστεύετε ότι θα σας εμπυχώνουν
- ΚΆΘΕ ΦΟΡΆ που σας έρχεται στο μυαλό η αρνητική φράση.

Εφαρμόστε το Νόμο της Θετικής Αντικατάστασης

3. Μπορείτε να κάνετε την άσκηση

- είτε γραπτά
- σε ένα σημειωματάριο
- ή σε καρτέλες.

4. Να κουβαλάτε μαζί σας

- τις καρτέλες με τις θετικές φράσεις
- ή να τις τοποθετήσετε σε ένα μέρος του σπιτιού σας
- όπου θα μπορείτε **ΝΑ ΤΙΣ ΒΛΕΠΕΤΕ ΣΥΧΝΑ.**

Αντιμετώπιση του Άγχους
των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων

Στρατηγικές Αντιμετώπισης του ΑΓΧΟΥΣ
των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων
για Μαθητές

Εισαγωγή

- Το άγχος των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων έχει να κάνει με
 - υπερβολική ανησυχία
 - φόβο
 - και ανησυχία ενδεχόμενης αποτυχίας ή μειωμένης επίδοσης.

Κατάσταση
Εξέταση Μαθήματος

Σώμα
Ταχυπαλμία

Σκέψη
Δεν θα τα καταφέρω

Συμπεριφορά
Αποφεύγω να
διαβάσω

Συναίσθημα
Άγχος, Φόβος

Συμπεριφορές Αποφυγής



Συμπεριφορές Αποφυγής

- Εάν αισθανόμαστε αγχωμένοι,
 - είναι φυσιολογικό να συμπεριφερόμαστε με τρόπους
 - που θα μειώσουν το άγχος που βιώνουμε.
- Ένας τρόπος μείωσης του άγχους
 - είναι η Αποφυγή της έκθεσης
 - στην κατάσταση που μας προκαλεί το αρνητικό συναίσθημα.

Συμπεριφορές Αποφυγής

- Η Αποφυγή
 - αμέσως μειώνει το άγχος
 - επειδή δεν έχουμε βάλει τον εαυτό μας σε μια δυσάρεστη κατάσταση.
- Βραχυπρόθεσμα μειώνεται το άγχος
 - και μακροπρόθεσμα αυξάνεται το άγχος.

THINK
& FEEL &
THINK &
FEEL!!!!

OVERTHINKER.

THOTS!!

THOUGHTS!
THOUGHTS!
THOUGHTS!

OOVVEE
ERRTHH!!
NNNKKK
EERR!!!

FEELING
FEELINGS!

THINK!

OVE-
RTHI-
NKING
!!!

OVERTHINKING.

THOUGHTS
AND
FEELINGS.

OVER-
THINKING!



Αρνητικές Αυτόματες Σκέψεις

- Οι Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις
 - είναι οι σκέψεις που έρχονται στο μυαλό μας
ΑΥΤΟΜΑΤΑ
 - χωρίς καμία ιδιαίτερη γνωστική προσπάθεια.
- Διέπονται από αρνητικό
 - και όχι θετικό περιεχόμενο
 - και αφορούν τον εαυτό μας
 - τους άλλους
 - τον κόσμο
 - και το μέλλον μας.

Αρνητικές Αυτόματες Σκέψεις

➤ Η Σκέψη “Δεν θα τα καταφέρω”,

➤ δημιουργεί ένα αρνητικό συναίσθημα

➤ όπως πχ “απογοήτευση”

➤ και το Σώμα μας

➤ το μεταφράζει ως για παράδειγμα “ταχυπαλμία”.

➤ Οπότε ο εγκέφαλος μας

➤ εξοικειώνεται με αυτά τα αρνητικά μοτίβα σκέψης

➤ με επακόλουθο να γίνεται αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων

➤ με άλλες αρνητικές σκέψεις.

Εισαγωγή

- Κάθε χρόνο το άγχος των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων επηρεάζει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό
 - την πλειοψηφία των μαθητών.
- Η κούραση της σχολικής χρονιάς αντικρούεται με το διάβασμα
 - ενώ από την άλλη ΤΟ ΑΓΧΟΣ για μια καλή επίδοση στα διαγωνίσματα/στις εξετάσεις
 - μπορεί να καταβάλλει τους μαθητές
 - και να μειώσει τη διάθεση για διάβασμα.

Εισαγωγή

- Το αίσθημα αυτό συνήθως εμφανίζεται
 - πριν (κατά τη διάρκεια της μελέτης),
 - στην εξέταση (την ώρα αξιολόγησης)
 - αλλά και μετά (μέχρι την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων)
 - και είναι συχνό ακόμα και στα άτομα που έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα.

Τα συμπτώματα του άγχους

Μπορούν να εκδηλωθούν ως

Ψυχοσωματικά Συμπτώματα

- τον πονοκέφαλο
- ζαλάδα
- ταχυκαρδία
- τρέμουλο
- δύσπνοια
- εφίδρωση

Συναισθηματικά Συμπτώματα

- απελπισία
- οξυθυμία
- κατάθλιψη
- αδυναμία
- και απογοήτευση

Τα συμπτώματα του άγχους

- Σε κάποια άτομα παρατηρείται
 - μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης
 - σύγχυση
 - και απώλεια μνήμης.
- Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα
 - την άσχημη επίδοση στα διαγωνίσματα/ στις εξετάσεις
 - ακόμα και με την καλύτερη προετοιμασία.

Τα συμπτώματα του άγχους

- Ήπια συμπτώματα άγχους
 - λειτουργούν εποικοδομητικά
- Ενώ όταν η ανησυχία γίνεται υπερβολική το άτομο μπορεί να νιώσει
 - πανικό και απώλεια ελέγχου
 - σύγχυση
 - και να μη μπορεί να σκεφτεί.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης του ΑΓΧΟΥΣ

των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων

για Μαθητές

Αντιμετώπιση του Άγχους των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων

- Ακολουθούν κάποιες στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν κατά τη διάρκεια των διαγωνισμάτων/της εξεταστικής περιόδου
 - μειώνοντας την κόπωση και το άγχος
 - και αυξάνοντας την ικανότητα μάθησης και τη διάθεση για μελέτη.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

- 1. Διαλέξτε ένα ήσυχο μέρος** μέσα στο σπίτι ή εκτός
 - που δεν έχει πολλά ερεθίσματα
 - να σας αποσπούν την προσοχή (πολλά έπιπλα, αντικείμενα)
 - **Διαλέξτε ένα δωμάτιο**
 - που να μην έχει πολύ έντονα χρώματα
 - που προκαλούν άγχος και διέγερση
 - και κατά συνέπεια κουράζουν εύκολα.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

2. Πριν από τις εξετάσεις

- αναπτύξτε στρατηγικές οργανωμένης μελέτης
- προκειμένου να προετοιμαστείτε.
- Τις περισσότερες φορές η οργάνωση
 - μειώνει τον χρόνο της μελέτης
 - και αποδεικνύεται
 - πιο αποτελεσματική
 - και λιγότερο κουραστική.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

3. Τα συχνά διαλείμματα

- βοηθούν στην καλύτερη εμπέδωση της μελέτης
- και λειτουργούν ευεργετικά
 - τόσο στη διάθεση
 - όσο και στη σωματική ξεκούραση.
- Ο εγκέφαλος εξάλλου μπορεί να αφομοιώσει
καλύτερα τις πληροφορίες
 - όταν η προσοχή είναι
 - Επικεντρωμένη
 - και Συντηρούμενη.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

4. Αν δεν ξεκουραζόμαστε

- μειώνεται η ικανότητα προσοχής
- και ως αποτέλεσμα η μάθηση.
- Μην καταβάλλετε αν κάτι μοιάζει **ΣΥΝΘΕΤΟ.**
 - Κάντε ένα διάλειμμα και ξαναγυρίστε.
 - Κρατήστε σημειώσεις
 - και προσπαθήστε να απλουστεύσετε την πληροφορία.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

5. Ο καλός **ΥΠΝΟΣ**, η σωστή **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** και η

φυσική **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

- είναι από τα **σημαντικότερα συστατικά**
- **ΜΑΖΙ** με το διάβασμα για μια καλή επίδοση στα
διαγωνίσματα/στις εξετάσεις.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

6. Όσο περνούν οι μέρες και φτάνουν οι μέρες των διαγωνισμάτων/των εξετάσεων

– **το άγχος αυξάνεται προοδευτικά.**

• **Προσπαθήστε στα διαλείμματα που κάνετε να χαλαρώνετε**

– με **βαθιές αναπνοές και stretching**

– που **απελευθερώνουν την ένταση.**

• **Διώξτε τις αρνητικές σκέψεις**

– **σχετικά με την επίδοση** των διαγωνισμάτων/των εξετάσεων

– και **συνεχίστε την εντατική σας μελέτη.**

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

7. Πριν από κάθε διαγώνισμα/εξέταση

επικεντρωθείτε σε αυτά που έχετε διαβάσει

– ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΕΣ

ΕΝΝΟΙΕΣ Η΄ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

- που σας φάνηκαν δύσκολα ή δυσνόητα.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

8. Κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος/της εξέτασης

- παραμείνετε ήρεμοι
- με αργές και βαθιές ανάσες.
- Αν δεν γνωρίζετε κάποια ερώτηση
 - προσπαθήστε να μείνετε ψύχραιμοι.
- Ο πανικός οδηγεί σε βεβιασμένες κινήσεις.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

- Διαβάστε αργά και προσεκτικά τις οδηγίες
 - και καταναίμετε τον χρόνο σας
 - οργανώστε τη σκέψη σας δημιουργικά
 - από τις ερωτήσεις που γνωρίζετε καλύτερα
 - και θα σας δώσουν αυτοπεποίθηση να συνεχίσετε
 - αυξάνοντας έτσι και το χρόνο για τις
δυσκολότερες.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

9. Αν τυχόν νιώσετε έντονο άγχος ή συμπτώματα πανικού κατά τη διάρκεια της εξέτασης

- προσπαθήστε να ηρεμήσετε
- και να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας.
- Μπορείτε να σταματήσετε την αρνητική σκέψη
 - φέρνοντας στο μυαλό σας νοερά την εικόνα
 - ενός ΣΤΟΠ
 - ή λέγοντας τη λέξη ΣΤΑΜΑΤΑ.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

10. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζετε την πηγή άγχους
και τις αρνητικές σκέψεις

- ΠΟΥ σχετίζονται με αυτό
- αποτρέποντας τη συνέχισή τους
 - ΠΟΥ θα αποβεί καταστροφικό ενεργοποιώντας μια
σειρά συμπτωμάτων πανικού.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

- Αντικαταστήστε τις αρνητικές δυσλειτουργικές σκέψεις με θετικές
- Μην ξεχνάτε τις διαφραγματικές αναπνοές
 - που μπορούν να επαναφέρουν τον οργανισμό σε κατάσταση ηρεμίας.

Σύνοψη

Γράψτε όσα δεν μπορείτε να πείτε με λόγια...!!!

- Το άγχος σας
 - μπορεί να μοιάζει με ένα γλυπτό
 - το οποίο είναι ακίνητο
 - και μαζί με το γλυπτό είμαστε ακίνητοι και εμείς.
- Ξεχάσαμε όμως να θυμηθούμε
 - ότι το γλυπτό δεν είναι στατικό!
- ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΕΙ.
- Πώς μπορεί να γίνει αυτό;

Γράψτε όσα δεν μπορείτε να πείτε με λόγια...!!!

- **Αλλάζοντας τη στάση μας σε πιο δεκτική**
 - επιτρέποντας να εισχωρήσουν στην κίνηση αυτή καινούργιοι παράγοντες όπως
 - σκέψεις
 - συμπεριφορές
 - και συναισθήματα
 - που θα προκαλέσουν σταδιακά τις μετακινήσεις στη σχέση μας με το Άγχος.

Γράψτε όσα δεν μπορείτε να πείτε με λόγια...!!!

- Αλλάζοντας τη στάση μας
 - προς την αλλαγή
 - η αλλαγή θα επέλθει.

- Πώς όμως μπορούμε να μετακινηθούμε
 - εάν αρχικά δεν αποδεχτούμε
 - δεν εξωτερικεύσουμε
 - και δεν έρθουμε σε επαφή με αυτό μας συμβαίνει;

Γράψτε όσα δεν μπορείτε να πείτε με λόγια...!!!

- Το πρώτο βήμα της αλλαγής είναι
 - η ΕΠΙΓΝΩΣΗ.
- Κάθε αλλαγή- μετακίνηση είναι δύσκολη
 - καθώς ερχόμαστε πιο κοντά
 - σε αυτό που πιστεύαμε ότι δεν θα καταφέρουμε.

Γράψτε όσα δεν μπορείτε να πείτε με λόγια...!!!

- Ας γράψουμε ένα γράμμα στο Άγχος μας
 - που θα μας βοηθήσει να αποδεχτούμε
 - να εξωτερικεύουμε
 - και να δούμε τι συμβαίνει πραγματικά στη μεταξύ μας σχέση.
- Επιλέξτε ένα όνομα ή επίθετο γι' αυτήν
 - όπως για παράδειγμα
 - άλλε μου εαυτέ
 - συγκάτοικε
 - κολλητή
 - ΜαρίαΕλένη
 - ΚώσταΘανάση
 - και εκφράστε όλα όσα θα θέλατε να της πείτε.

**Από τι με Προσπετεύει
το Άγχος μου...!!**

Από τι με Προσπεύει το Άγχος μου...!!

•Όπως έχουμε δει, το άγχος θεωρείται αρνητικό συναίσθημα

–που όμως η ύπαρξη του στη ζωή μας,

–ενεργοποιεί τους κατάλληλους μηχανισμούς

–για να μας προστατέψει από ενδεχόμενους κινδύνους.

•Άρα μια ιδιότητα της ύπαρξης του αφορά

–την προστασία.

•Θα μπορούσαμε να πούμε ότι

– ο φόβος μας κινητοποιεί να δράσουμε.

Από τι με Προστατεύει το Άγχος μου...!!

- Επομένως, ενώ θεωρείτε ένα αρνητικό συναίσθημα
 - εντούτοις η παρουσία του στη ζωή
 - μας προσφέρει μια σειρά θετικών ενεργειών.
- Με αυτή τη λογική, ας δούμε τι γίνεται στην περίπτωση του δικού σας Άγχους.
 - σκεφτείτε για λίγα λεπτά
 - τι πιστεύεται ότι σας προσφέρει,
 - από τι σας προστατεύει το Άγχος.

Από τι με Προσπεύει το Άγχος μου...!!

- Επομένως, ας φανταστούμε πώς θα ήταν η ζωή μας με Άγχος και χωρίς Άγχος.

Βοηθητικά ερωτήματα προς απάντηση:

- 1) Που/σε τι σε βοηθά το άγχος
- 2) Τι κερδίζεις
- 3) Τι χάνεις
- 4) Τι θα έκανες διαφορετικά εάν δεν υπήρχε το Άγχος
- 5) Πώς θα ήταν η ζωή σου χωρίς το Άγχος”.

**“Όταν αναγνωρίσουμε
πόσο ισχυρές είναι οι σκέψεις
τότε μπορούμε να καταλάβουμε
πόσο κακό μας κάνουν
οι αρνητικές μας σκέψεις...”**

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!!

Ερωτήσεις

E-mail:

❖ christianadipli@yahoo.gr

Τηλέφωνα

❖ 96 75 66 60