

Μέρος 2ο

ΑΓΧΟΣ

Αναγνώριση & Διαχείριση

Εισηγήτρια:

Μυρτώ Στάγκου, Παιδοψυχολόγος ΑΠΘ/ΜΑ

Master of Arts in Counselling for children and young people

Εξειδικευμένη στη συμβουλευτική παιδιών-εφήβων και στην ειδική αγωγή

Τηλ. 6947940512



Σχεδιάγραμμα Παρουσίας

Όλα αυτά για τα οποία θα μιλήσουμε σήμερα.

Ορισμός

Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους

Συμπτώματα

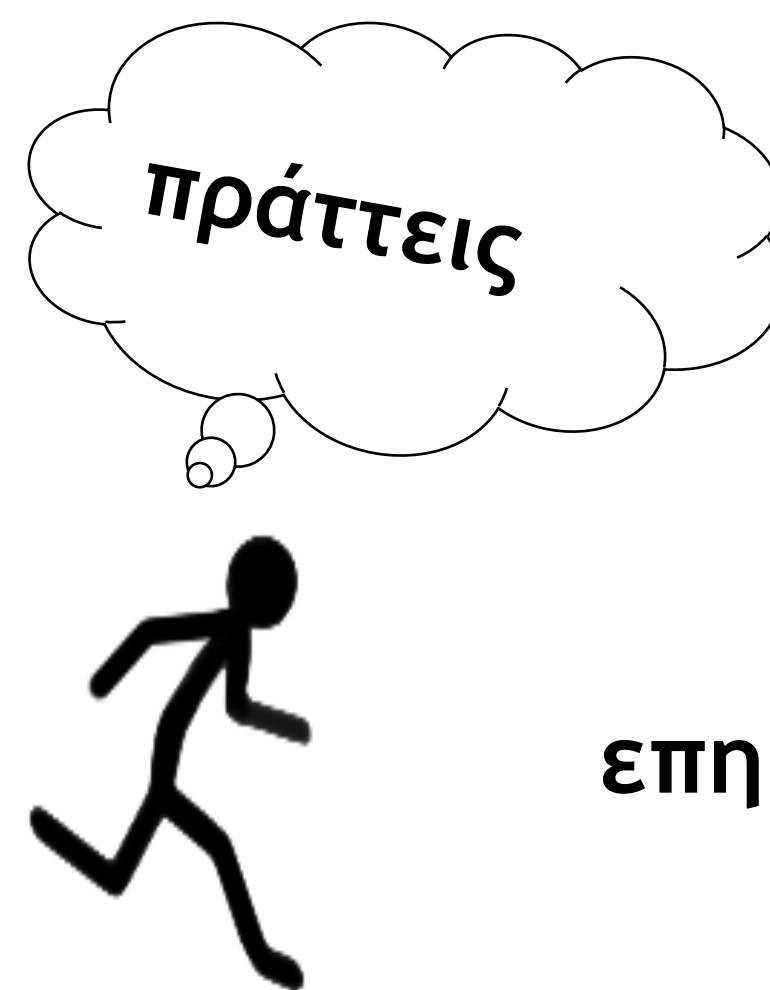
Συνέπειες στο σώμα και στη σκέψη

Πώς το διαχειρίζομαι;

Αυτό που



και

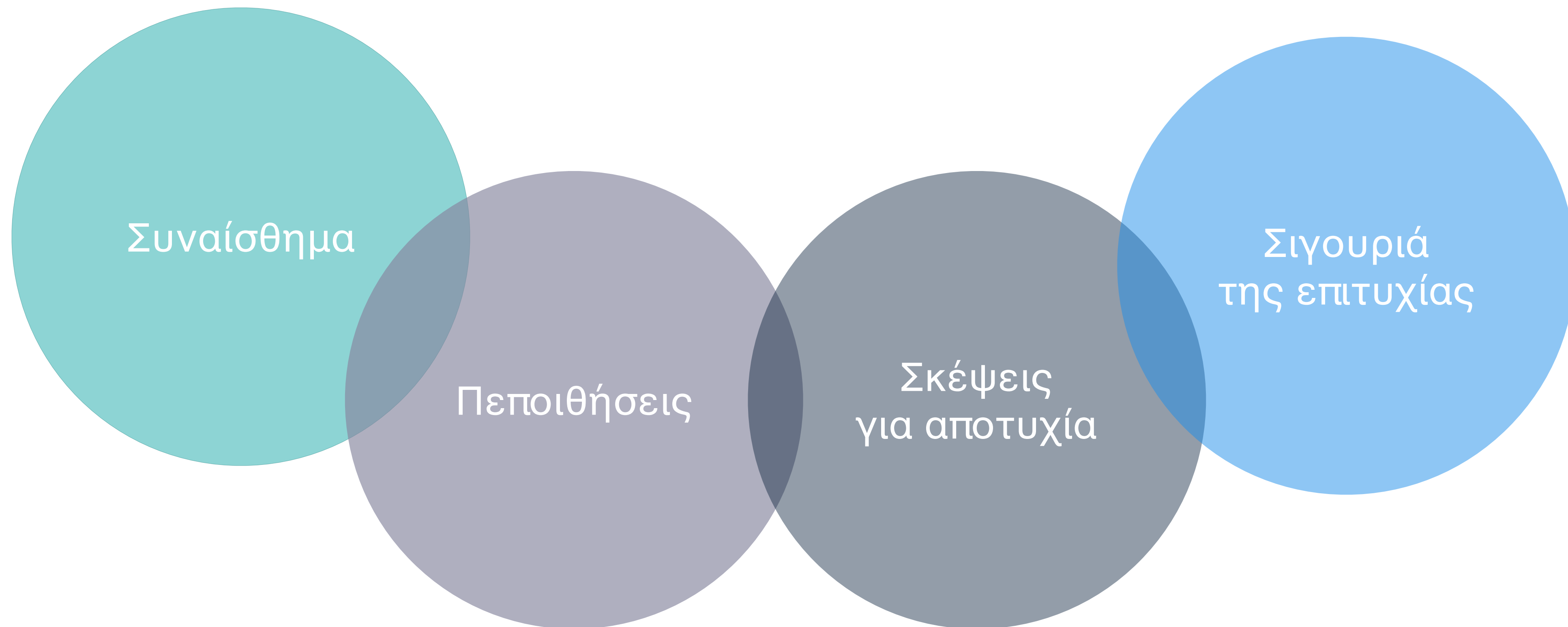


επηρεάζει αυτό που αισθάνεσαι



Τι είναι το άγχος

Μαθαίνω τι πρέπει να αντιμετωπίσω



Συναίσθημα

Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που μας κινητοποιεί στο να κάνουμε κάτι.

Πεποιθήσεις

Ο τρόπος σκέψης μας και οι πεποιθήσεις που αναπτύσσουμε και καλλιεργούμε για τις ικανότητές μας, πυροδοτούν και επηρεάζουν τα επίπεδα του άγχους.

Σκέψεις
για αποτυχία

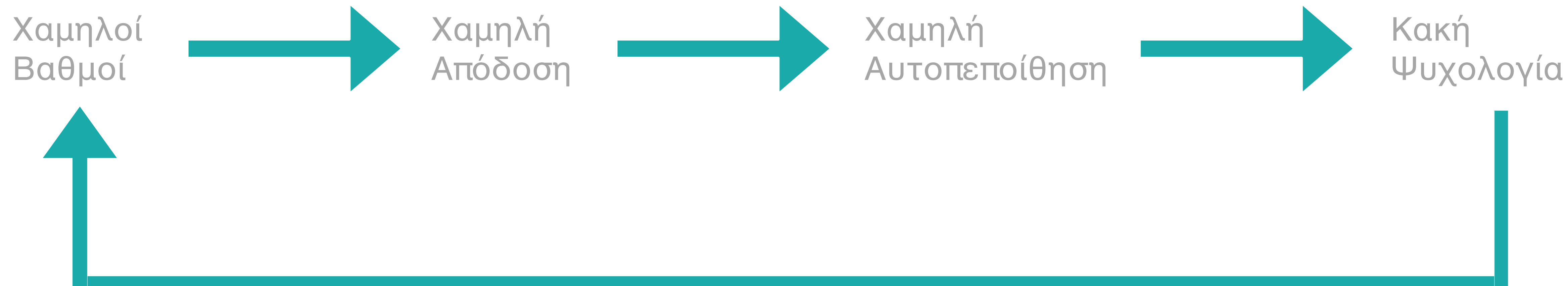
Εάν η σκέψη έχει κατεύθυνση προς την αποτυχία, τότε ο φόβος και η αγωνία μας κορυφώνονται.

Σιγουριά
της επιτυχίας

Εάν η σιγουριά της επιτυχίας είναι πιο ισχυρή, τότε το άτομο θα έχει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επομένως κίνητρο να προσπαθήσει.

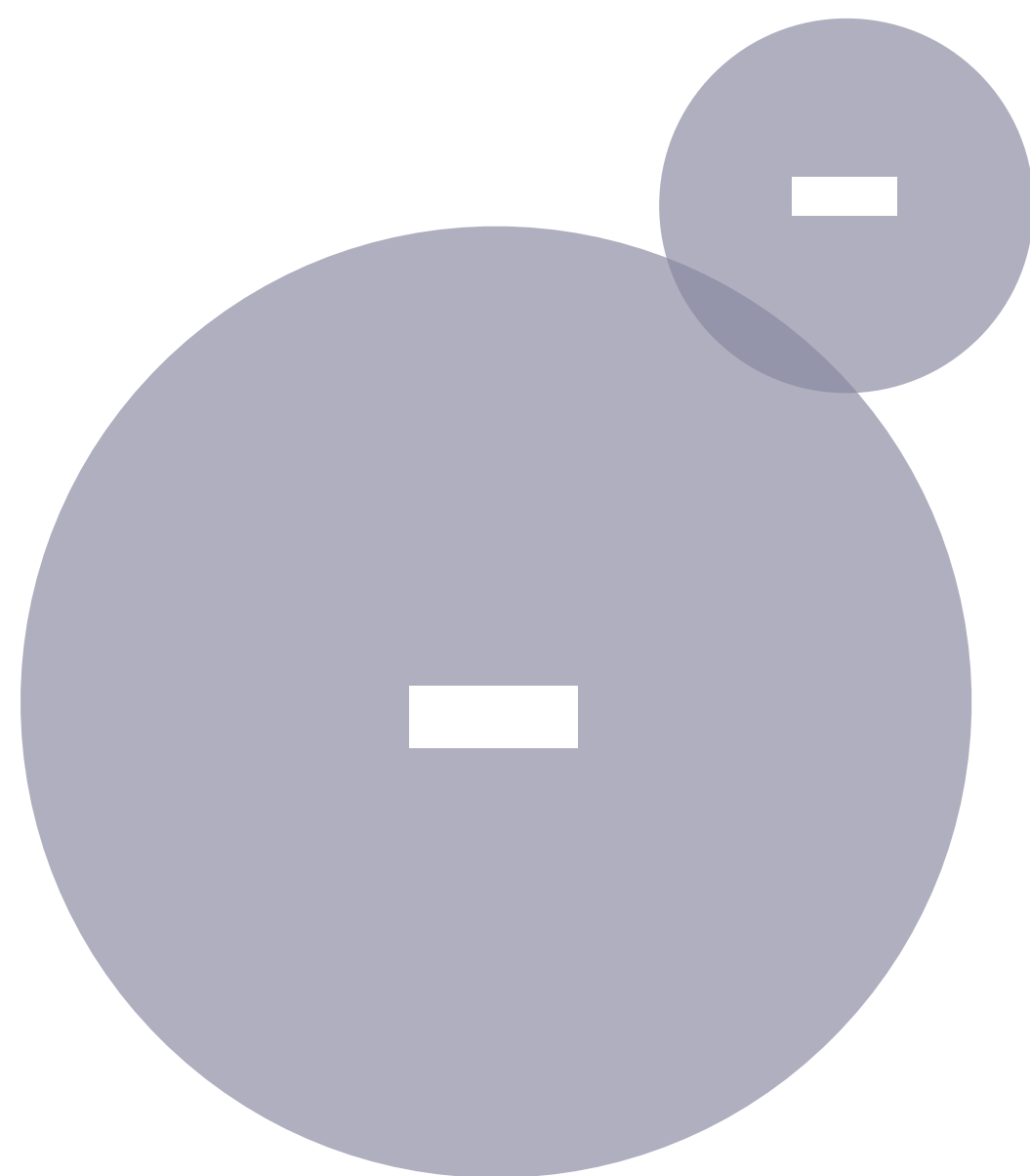
Ο Φαύλος Κύκλος

Αίτιο και Αποτέλεσμα γίνονται ένα...



Συμπτώματα Άγχους

Πότε έχω αρνητικό άγχος;



Δυσκολία συγκέντρωσης.

Έλλειψη επιθυμίας για διάβασμα, έλλειψη διάθεσης και κινήτρου για επανάληψη.

Κυριαρχία αρνητικών σεναρίων και έντονος φόβος της αποτυχίας.

Σωματικές ενοχλήσεις (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι).

Δυσκολίες στον ύπνο και στη διατροφή.

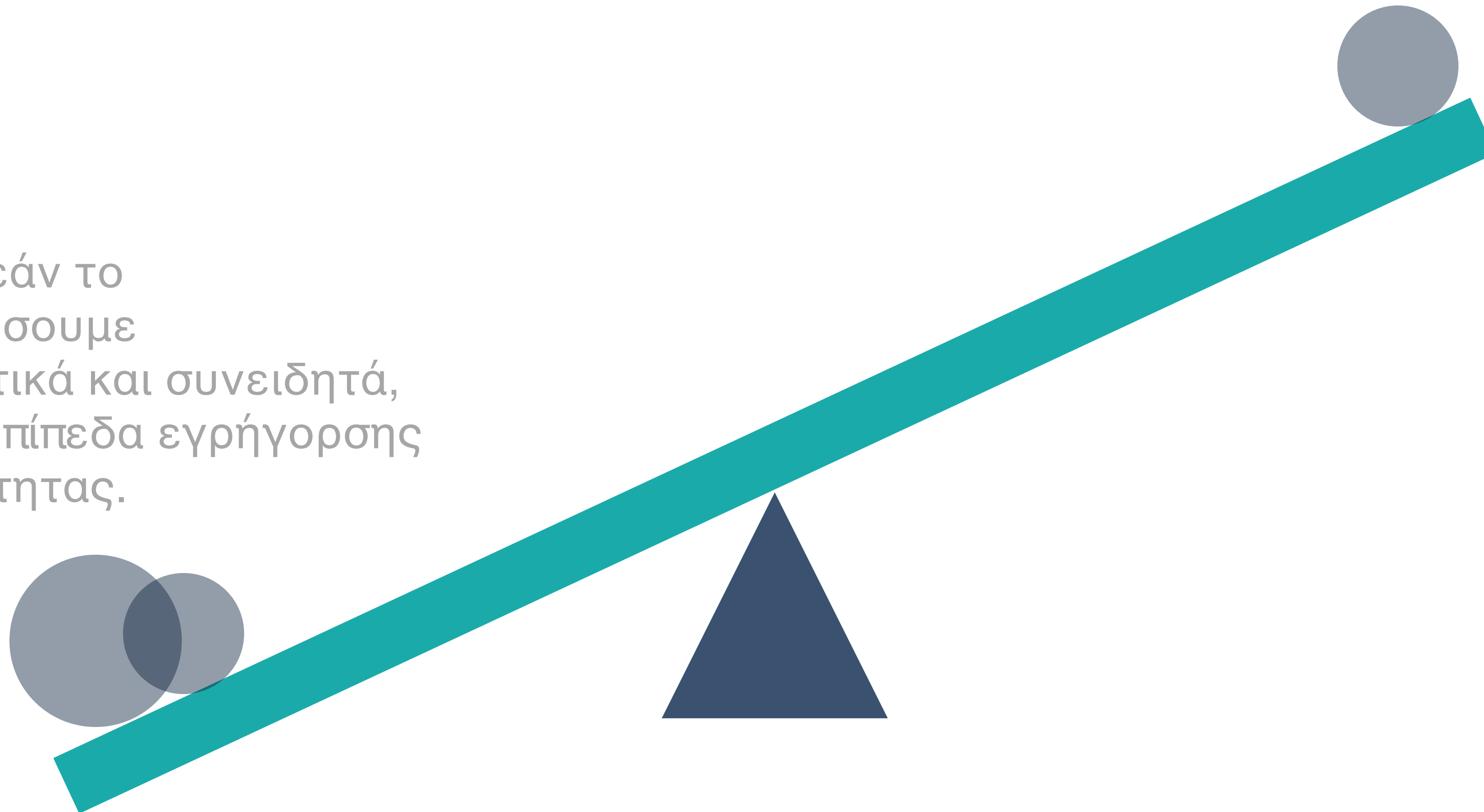
Ευερεθιστότητα-επιθετικότητα

Μαθαίνω να ισορροπώ...

Μαθαίνω να ελέγχω το άγχος μου

Το άγχος μπορεί να γίνει επικίνδυνο και δυσλειτουργικό όταν δεν το εκφράζουμε και δεν μαθαίνουμε να το διαχειριζόμαστε.

Αντιθέτως, εάν το χρησιμοποιήσουμε εποικοδομητικά και συνειδητά, αυξάνει τα επίπεδα εγρήγορσης και κινητικότητας.



Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους

Τι είναι αυτό που με αγχώνει;



- Κοινωνικές πεποιθήσεις
- Φιλοδοξίες - Προσδοκίες
- Στόχος
- Ανταγωνισμός - Δημοφιλής σχολή
- Οικονομική και συναισθηματική επένδυση
- Εφηβεία- ενηλικίωση
- Φόβος αποτυχίας
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση

Αποτέλεσμα

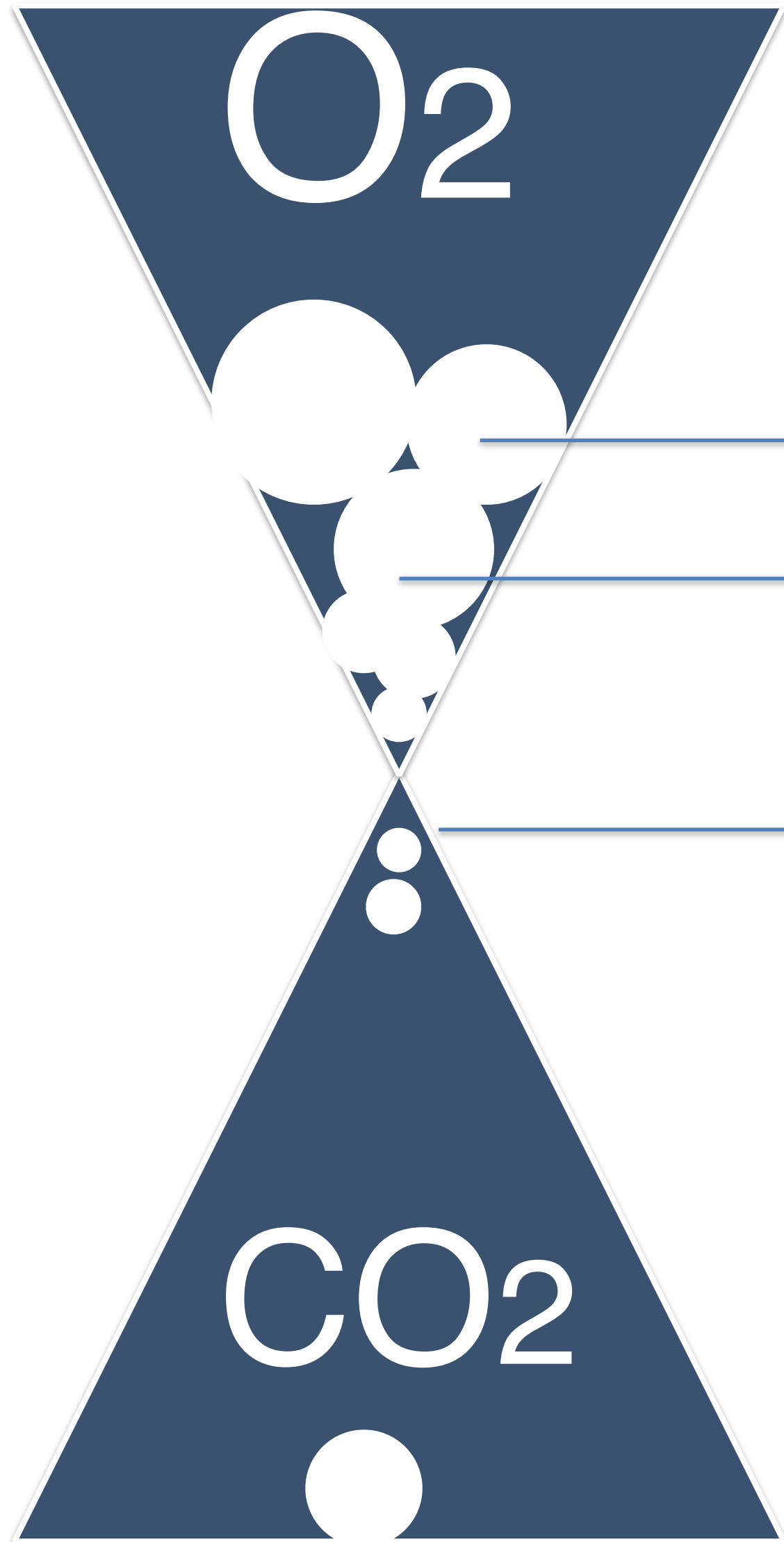
Που καταλήγει τελικά όλο αυτό;

Το έντονο στρες συχνά διαταράσσει το ρυθμό της αναπνοής μας.

Όταν αναστατωνόμαστε, αναπνέουμε πιο γρήγορα και κατά τρόπο άτακτο.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υπεροξυγόνωση ώστε το σώμα να είναι έτοιμο για να δράσει.

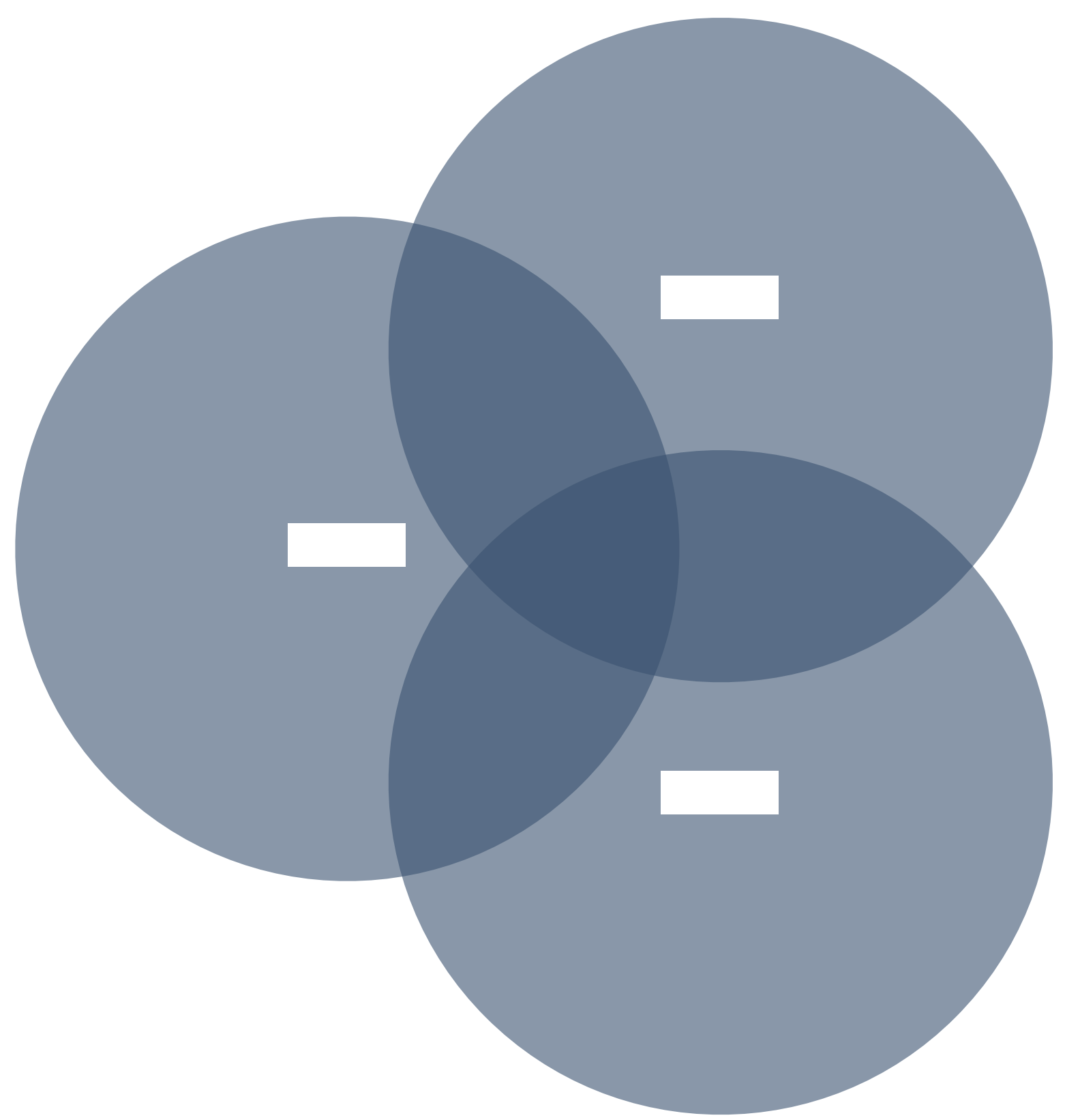
- * Συσσωρεύεται περισσότερο οξυγόνο στο αίμα και πολύ λιγότερο διοξείδιο του άνθρακα απ' ότι χρειάζεται.
- * Μείωση CO2 σημαίνει αλλαγή στο PH αίματος που προκαλεί δυσλειτουργία στην αναπνοή



1/2

Αποτέλεσμα

Που καταλήγει τελικά όλο αυτό;



Αλλαγές στη σκέψη

Νοητική λειτουργία ανεπαρκής και αποδιοργανωμένη
Μνήμη εξασθενεί

Μείωση παρατηρητικότητας, συγκέντρωσης και προσοχής

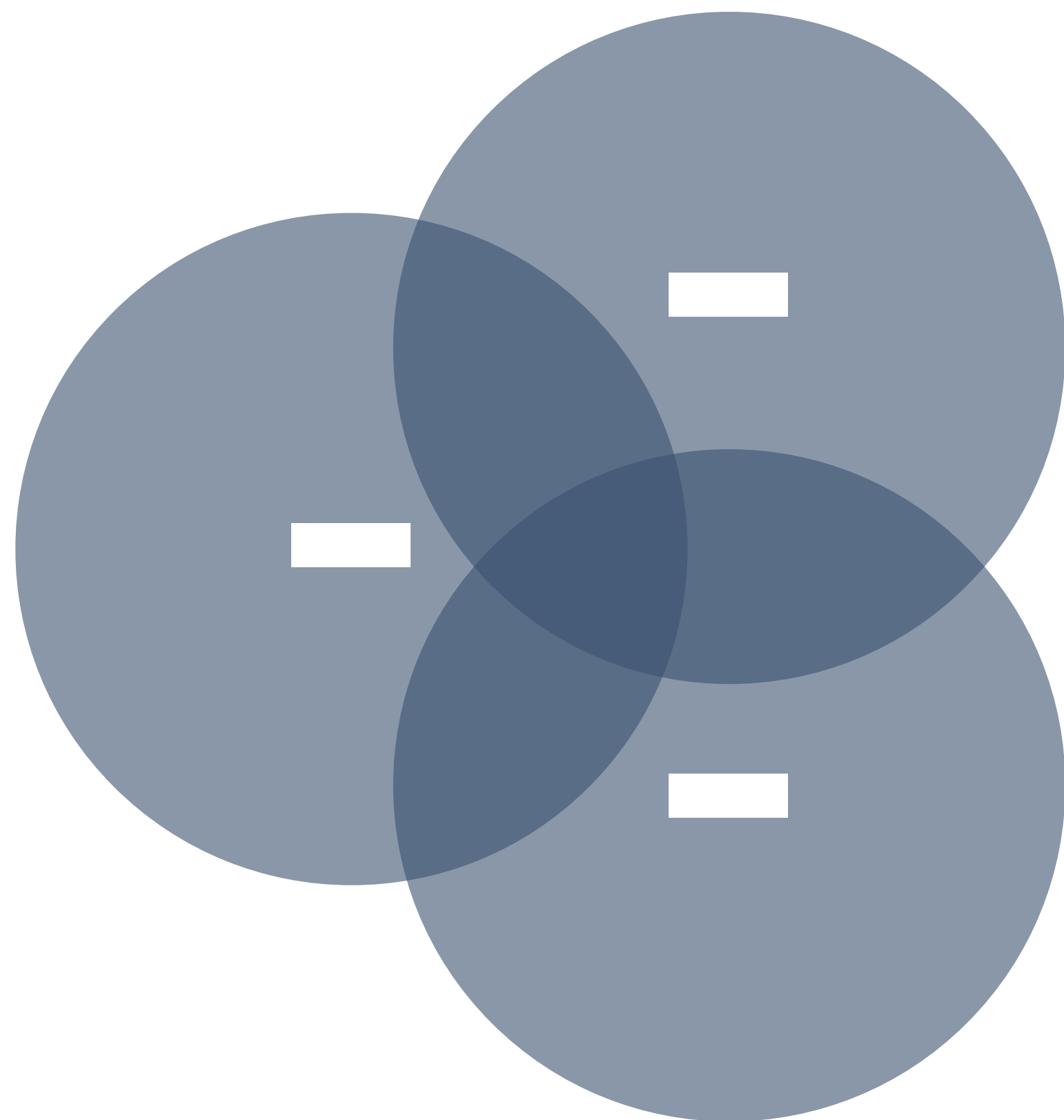
Σκέψη χαοτική, οδηγούμαστε σε βιαστικές αποφάσεις

Γνωσιακή παραμόρφωση: διαστρεβλώνεται η λογική σκέψη, βεβιασμένα συμπεράσματα.

2/2

Αποτέλεσμα

Που καταλήγει τελικά όλο αυτό;



Αλλαγές στη συμπεριφορά

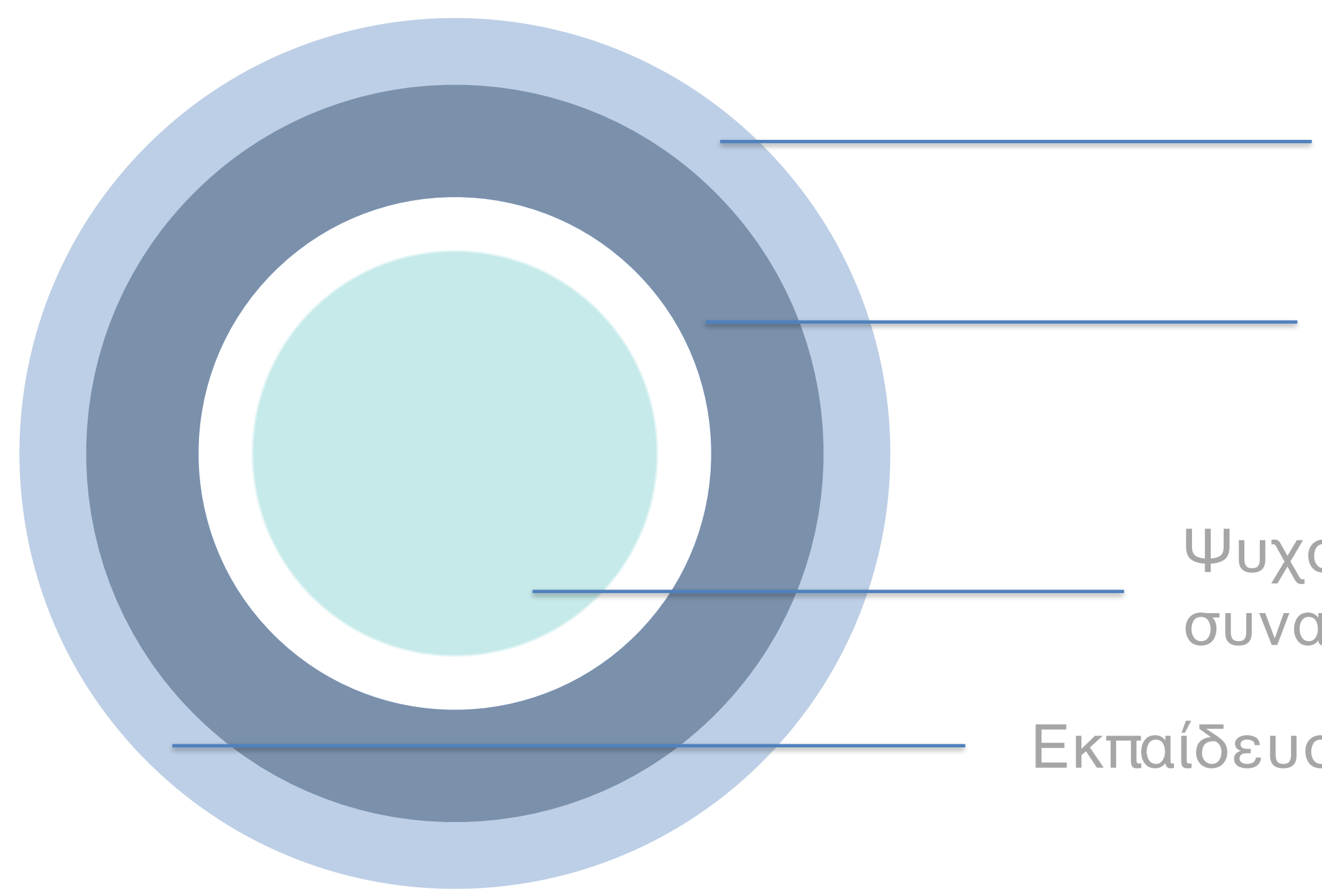
Εξωτερικευμένη συμπεριφορά:
επιθετικότητα, ευερεθιστότητα

Απόσυρση. Παθητικότητα

1/4

Πρόληψη

Τελικά πώς προστατεύομαι;



Υιοθετήστε και να υποστηρίξετε την θετική μαθησιακή στάση

Μάθετε να διαχειρίζεστε τις αρνητικές σκέψεις και τους φόβους αποτυχίας. Χρησιμοποιήστε τα δεδομένα που έχετε για να βγάλετε έγκυρα συμπεράσματα

Ψυχολογική αυτοκυριαρχία-επίγνωση και συναισθηματική ισορροπία

Εκπαίδευση σε πραγματικές συνθήκες- προσομοίωση

2/4

Πρόληψη

Τελικά πώς προστατεύομαι;

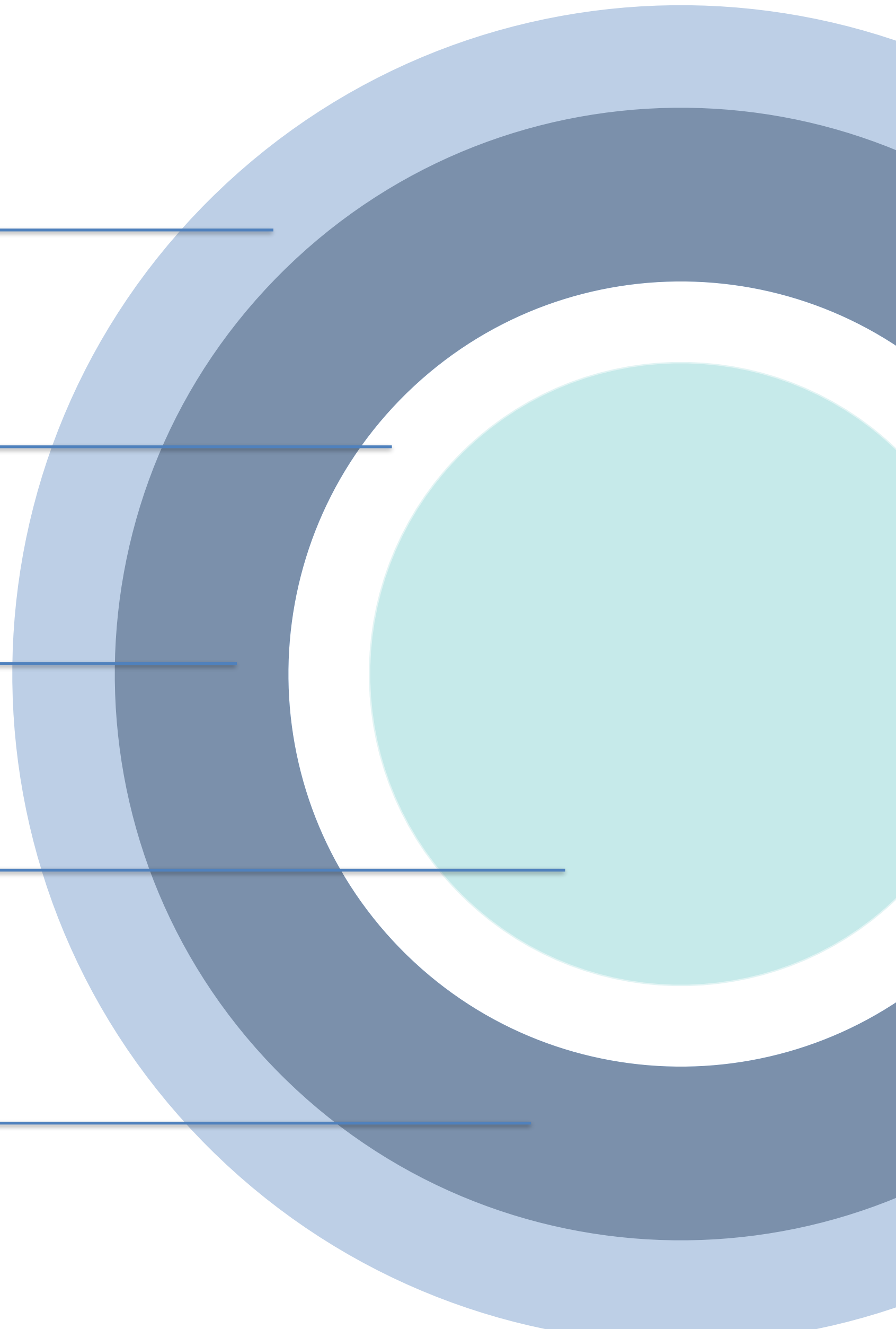
Νοητική αναπαράσταση πραγματικών συνθηκών

Αξιοποιήστε εποικοδομητικά όσο ελεύθερο χρόνο έχετε με δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και σας ηρεμούν.

Αποφύγετε να συναναστρέψετε με άτομα που σας αγχώνουν και σας ανησυχούν.

Μιλήστε σε κάποιον φίλο ή ενήλικα που εμπιστεύεστε. Μοιραστείτε τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας.

Φροντίστε να κοιμάστε και να τρώτε σωστά.



Τελικά;

3/4

Μάθετε πώς να μελετάτε σωστά και ποιοτικά

χώρο εργασίας

Ωρες εργασίας

Οργάνωση διαβάσματος - διάλειμμα

Σωματική ευεξία - φροντίδα

Οργανόγραμμα - σχεδιασμό διαβάσματος

Ενεργητική και κριτική μάθηση / επαναλήψεις

4/4

Δράση σε κρίση



Σας Ευχαριστούμε!

Εισηγήτρια:

Μυρτώ Στάγκου, Παιδοψυχολόγος ΑΠΘ/ΜΑ

Master of Arts in Counselling for children and young people

Εξειδικευμένη στη συμβουλευτική παιδιών-εφήβων και στην ειδική αγωγή

Τηλ. 6947940512

