

# Άγχος: Τι μου συμβαίνει και τι μπορώ να κάνω

- Αναγνώριση – Κατανόηση – Πρακτική Διαχείριση
- Μονάδα Ισότιμης Πρόσβασης ΔΙΠΑΕ
- Ζαβρακίδης Κωνσταντίνος  
Ψυχολόγος

Γιατί το άγχος  
αφορά  
ιδιαίτερα τους  
φοιτητές

Μεγάλος όγκος μαθημάτων

Εξεταστικές περιόδους

Πίεση απόδοσης

Αβεβαιότητα για το μέλλον

Οικονομικές δυσκολίες

Δυσκολία διαχείρισης χρόνου

# Τι είναι το άγχος

Το άγχος είναι:

- Φυσιολογική αντίδραση επιβίωσης
- Απόκριση σε απειλή ή πίεση
- Μηχανισμός προστασίας

# Φυσιολογία του άγχους

- Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και στο σώμα μας;
- Ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται ένα απειλητικό ερέθισμα
- Ακολουθεί η ενεργοποίηση της αμυγδαλής, περιοχής του εγκεφάλου που σχετίζεται με τον φόβο
- Στη συνέχεια, το σήμα κατευθύνεται στον υποθάλαμο, ο οποίος ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα
- Έκκριση ορμονών – αδρεναλίνη, κορτιζόλη
- Το άτομο εισέρχεται σε κατάσταση πάλης ή φυγής – “Fight or flight Response”
- Αντιμετώπιση του κινδύνου ή αποφυγή

# Φυσιολογία του άγχους

- Προστίθεται μια ακόμη παράμετρος στην αντίδραση πάλης ή φυγής
- “Fight or Flight or Freeze Response”
- Πάγωμα (Freeze): αδυναμία του ατόμου να κινηθεί ή να δράσει ενάντια σε μια απειλή

# Πώς βιώνουμε το άγχος

## Σωματικά συμπτώματα

- Ταχυκαρδία
- Εφίδρωση
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Τρέμουλο στα άκρα
- Πονοκέφαλος
- Στομαχικές διαταραχές

# Πώς βιώνουμε το άγχος

## Γνωστικά

- Υπερανάλυση
  - Αρνητικές σκέψεις και σενάρια
  - Καταστροφολογία
- 
- Συχνότερα μοτίβα σκέψης: “θα αποτύχω”, “δε θα τα καταφέρω”, “θα στραβώσουν όλα”, “δε θυμάμαι τίποτα”

# Πώς βιώνουμε το άγχος

## Συναισθηματικά

- Φόβος
- Ανησυχία
- Ευερεθιστότητα

# Πώς βιώνουμε το άγχος

## Συμπεριφορικά

- Αναβλητικότητα
- Αποφυγή
- Καταφυγή σε υπερκατανάλωση φαγητού, αλκοόλ ή σε υπερβολικό κάπνισμα

# Πότε γίνεται πρόβλημα

Το άγχος μπορεί σε ορισμένες συνθήκες να μην αποτελεί εμπόδιο, αλλά να βοηθά στην κινητοποίηση του ατόμου και στην προσπάθεια να διατηρήσει υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης

Ωστόσο, σε περιπτώσεις που βιώνεται σε έντονο βαθμό και για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να οδηγήσει σε έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου στην καθημερινότητά του και σε εξάντληση

# Μετάβαση στη διαχείριση

Το άγχος μπορεί να ρυθμιστεί

Πολύ σημαντική η πιο ολοκληρωμένη εξέταση της συνθήκης, με σκοπό την δημιουργία ρεαλιστικών προσδοκιών και επιτεύξιμων στόχων

Το άγχος δεν μπορεί να εξαφανιστεί πλήρως από τη ζωή μας, μπορούμε, όμως, να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε

# Τεχνικές διαχείρισης άγχους

- Ρύθμιση αναπνοής
- Η αναπνοή είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση του στρες
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μερικές εύκολες ασκήσεις αναπνοής για να χαλαρώσετε από το στρες οποιαδήποτε στιγμή, αφιερώνοντας λίγα μόνο λεπτά
- Είναι καλό να εντάξετε τις ασκήσεις στο καθημερινό σας πρόγραμμα

# Γενικές οδηγίες για την εκτέλεση ασκήσεων αναπνοής

Διαλέξτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος για να κάνετε τις ασκήσεις αναπνοής.

Κάντε το χωρίς πίεση και μην βάζετε δύναμη κατά την εισπνοή και κατά την εκπνοή.

Βρείτε την κατάλληλη ώρα και προσπαθήστε να κάνετε τις ασκήσεις μία με δύο φορές την ημέρα.

Τα ρούχα που φοράτε, να είναι άνετα.

# Τεχνικές χαλάρωσης

1. Καθίστε σε άνετη και χαλαρή στάση στο πάτωμα ή σε καρέκλα

2. Εισπνεύστε από τη μύτη αργά και μετρήστε μέχρι το 4

3. Κρατήστε την αναπνοή σας μετρώντας μέχρι το 4

4. Εκπνεύστε από το στόμα αργά και μετρήστε μέχρι το 6

# Τεχνικές χαλάρωσης

## Βαθιά αναπνοή

- Καθίστε άνετα σε καρέκλα με την πλάτη να ακουμπά στο κάθισμα και τα χέρια πάνω στα πόδια
- Εισπνεύστε από τη μύτη βαθιά μέχρι ο αέρας να φτάσει στην κοιλιά
- Εκπνεύστε από το στόμα

Νιώστε την κοιλιά να φουσκώνει κατά την εισπνοή και να ξεφουσκώνει κατά την εκπνοή, τοποθετώντας τα χέρια στην κοιλιά και παρακολουθώντας κατά την είσοδο και έξοδο του αέρα

# Άλλες τεχνικές διαχείρισης άγχους

- Τεχνικές που μας βοηθούν να επανεστιάσουμε στο παρόν και να αποσυνδεθούμε από την κατάσταση έντονου στρες ή πανικού
- Μέθοδος 5 – 4 – 3 – 2 – 1
- Παρατηρείστε στο περιβάλλον που βρίσκεστε:
- 5 πράγματα που βλέπετε, 4 που αγγίζετε, 3 που ακούτε, 2 που μυρίζετε, 1 που γεύεστε

Άλλες  
τεχνικές  
διαχείρισης  
άγχους

---

Υπενθύμιση επιβειβαιωτικών,  
καθησυχαστικών σκέψεων με την  
επανάληψή τους σε μορφή μονολόγου  
όπως “είμαι εντάξει”, “είμαι ασφαλής”

---

Εστίαση σε αντικείμενα στον χώρο,  
παρατήρηση των χαρακτηριστικών τους  
και περιγραφή τους

---

Αφαίρεση 3 από το 100 και ως το 0

Καθημερινές  
συνήθειες  
που βοηθούν

---

Σταθερό πρόγραμμα ύπνου

---

Κίνηση, άσκηση

---

Μικρά διαλείμματα από πολύωρες  
δραστηριότητες, πχ διάβασμα

---

Ισορροπημένη διατροφή, με συχνά  
γεύματα

---

Επαρκής ενυδάτωση

# Καθημερινές συνήθειες που βοηθούν

Η πιο σημαντική, ίσως, αλλαγή που μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους είναι η επιδίωξη της επικοινωνίας, της εξωτερίκευσης των σκέψεων που μας δυσκολεύουν και των συναισθημάτων που μερικές φορές δεν μας είναι εύκολο να επεξεργαστούμε

Σημαντικό ρόλο στη συγκεκριμένη προοπτική μπορεί να διαδραματίσει το περιβάλλον μας, οι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά μας

# Σημασία αναζήτησης κατάλληλης βοήθειας

- Σε περιπτώσεις, ωστόσο, στις οποίες θεωρούμε ότι δεν μπορούμε να βοηθηθούμε από το περιβάλλον μας ή ότι χρειαζόμαστε άλλου είδους βοήθεια, μπορούμε να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

- Email: [kzavrakidis@ihu.gr](mailto:kzavrakidis@ihu.gr)
- Τηλ. 2310013916