

20 ΕΠΑΛ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΘΕΜΑ: ...



Αντιμετωπίζοντας το αρνητικό



άγχος

Τι είναι το άγχος;



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Ο όρος άγχος (ή στρες) προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή, ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων



- Σωματική και ψυχική αντίδραση στον κίνδυνο και στην πίεση
- Απαραίτητος φυσικός μηχανισμός
- Διάχυτο και δυσάρεστο συναίσθημα
- Κινητήρια δύναμη

Είναι πάντα ίδιο το άγχος που νιώθω;



Είδη και χαρακτηριστικά τους άγχους

- Ανάλογα με τη διάρκεια του συναγερμού τον οποίο μας φέρνει, ανάλογα με τη συχνότητα με την οποία παρουσιάζεται, τα είδη του άγχους είναι τα ακόλουθα.



Στιγμιαίο άγχος.

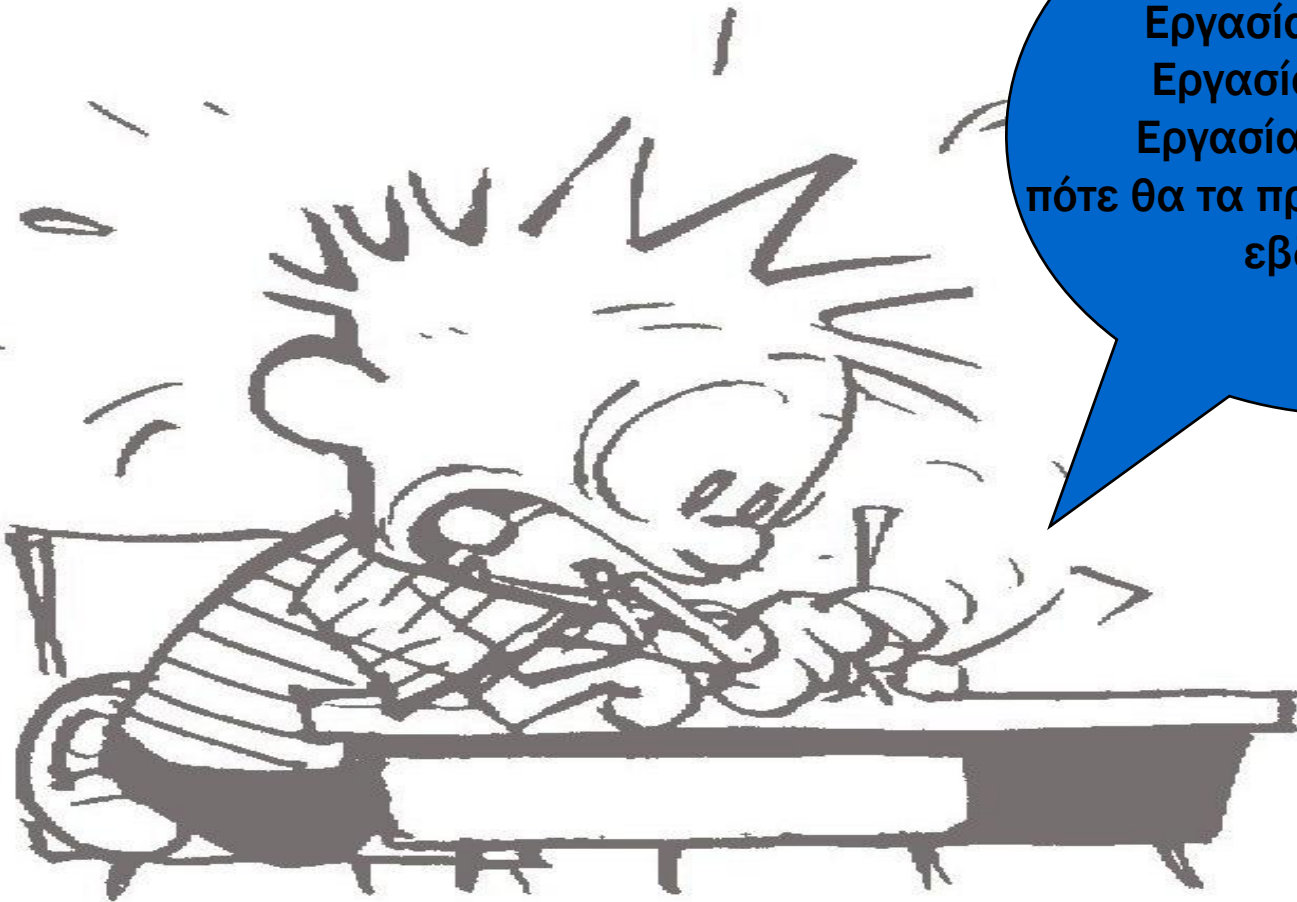
**Όταν ο οργανισμός μας αντιδρά σε ένα ερέθισμα ,
πχ. Τρομάζουμε από έναν δυνατό θόρυβο.**



Βραχυπρόθεσμο άγχος.

Όταν λόγω συγκεκριμένων περιστάσεων είμαστε για μία ή περισσότερες μέρες στο τρέξιμο.

Εργασία στα Μαθηματικά
Εργασία στη Γλώσσα
Εργασία στη Χημεία
Εργασία στη Βιολογία
πότε θα τα προλάβω όλα σε μία εβδομάδα;



Χρόνιο άγχος.

Όταν οι αγχώδεις αντιδράσεις γίνονται τρόπος ζωής όταν δηλαδή πλέον η συνηθισμένη συμπεριφορά και οι ρυθμοί ζωής εμπεριέχουν σε καθημερινή βάση αγχώδη συναισθήματα.



Γενικό /ειδικό άγχος

Μπορεί το άγχος να είναι σχετικό με μία γενικότερη συμπεριφορά του ανθρώπου, γενικότερη ανησυχία για τα πάντα ή μπορεί να εκδηλώνεται μόνο σε συγκεκριμένες συνθήκες για παράδειγμα σε ιατρικές εξετάσεις.



Θετικό η Λειτουργικό άγχος

Το άγχος ως κινητήριο δύναμη



ΑΓΧΟΣ

Το θετικό ή λειτουργικό άγχος πυροδοτεί ταχύτερες και αποτελεσματικότερες ενέργειες.

Η αγωνία και η ανησυχία να μην αφήσουμε κάτι που πρέπει να κάνουμε την τελευταία στιγμή, μας οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα.

Το θετικό άγχος αφορά την εγρήγορση που δεν ξεφεύγει από τον έλεγχό μας και η οποία μας αυξάνει τα κίνητρα.

Αυτό το άγχος είναι παραγωγικό και απαραίτητο στη ζωή μας!

Ποιές καταστάσεις δημιουργούν το άγχος;



ΑΓΧΟΓΟΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- Είναι πολλά τα γεγονότα εκείνα ή οι καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν στρες σε ένα άτομο. Πηγές στρες μπορεί να εντοπίσει κανείς μέσα στον ίδιο τον εαυτό του, στην οικογένειά του, στο χώρο σπουδών ή εργασίας, στο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, στρες μπορεί να δημιουργήσουν:



Προβλήματα σχέσεων



Το μέλλον , οι προοπτικές



Η πίεση του χρόνου



Οι απαιτήσεις των άλλων

Δεν αντιδρούμε πάντα έτσι

Βρήκα ένα κέικ στο
ψυγείο που **είχε** πάνω
σημείωμα
"ΜΗΝ ΤΟ ΦΑΣ"
Τώρα **έχει** μείνει ένα άδειο
πιάτο με σημείωμα
"ΜΗ ΜΟΥ ΛΕΣ ΤΙ
ΝΑ ΚΑΝΩ"



Οικονομικές δυσκολίες



Μοναξιά



Θέματα υγείας



και φυσικά ο κατάλογος δεν τελειώνει εδώ!

Αγχογόνες καταστάσεις μπορεί να είναι:

- Οι καταστάσεις που θεωρούμε ότι δεν ελέγχουμε.
- Η ματαίωση των προσδοκιών μας.
- Η αντίληψη ότι δεν θα τα καταφέρουμε σε κάτι.
- Προβλήματα στο σπίτι και στην εργασία.
- Οι σημαντικές αλλαγές στις συνθήκες ζωής
- Στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο εάν θα αξιολογήσουμε ένα γεγονός ή μια κατάσταση ως στρεσογόνο, καθώς και το πόσο στρες μας δημιουργεί

Για τους έφηβους οι πηγές άγχους είναι διαφορετικές!



ΑΓΧΟΣ

Πατήστε για προσθήκη κειμένου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ

ΣΧΟΛΙΚΟ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ



Κοινωνικό άγχος

Ονομάζεται το άγχος που σχετίζεται με κοινωνικές περιστάσεις καθώς και με την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους.

Το κοινωνικό άγχος μπορεί να συνδέεται με :

- την ντροπαλότητα, τις αγχώδεις διαταραχές ή και άλλους συναισθηματικούς παράγοντες
- την προσπάθεια αποφυγής καταστάσεων κοινωνικής επαφής



ΑΙΤΙΕΣ ΑΓΧΟΥΣ

ΟΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΞΩ ΑΠΌ ΕΣΕΝΑ

- Φόβος αρνητικής αξιολόγησης
- Φόβος ντροπής
- Φόβος απόρριψης

Η προσωπικότητα
Τελειομανία,
αναβλητικότητα, χαμηλή
αυτοπεποίθηση
Μαθησιακές δυσκολίες

Ο τρόπος ερμηνείας μιας
δυσκολίας

- Καταστροφολογία
- Μεγέθυνση
- προσωποποίηση



Οικογενειακό άγχος

Ο έφηβος έχει νευρικότητα ανησυχία και απότομη συμπεριφορά ή δείχνει αρνητική διάθεση.

Οικογενειακό άγχος μπορεί να προκληθεί από:

- Τις μεγάλες απαιτήσεις των γονιών για σχολικές επιδόσεις
- Τις διαμάχες των γονιών μεταξύ τους
- Οι πολλές υποχρεώσεις
- Τα οικονομικά προβλήματα στο σπίτι



Σχολικό άγχος

Σχετίζεται με την προσαρμογή του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον και στην προσπάθειά του να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του.

Στην περίπτωση αυτή το άγχος είναι δυσάρεστο για το παιδί γιατί :

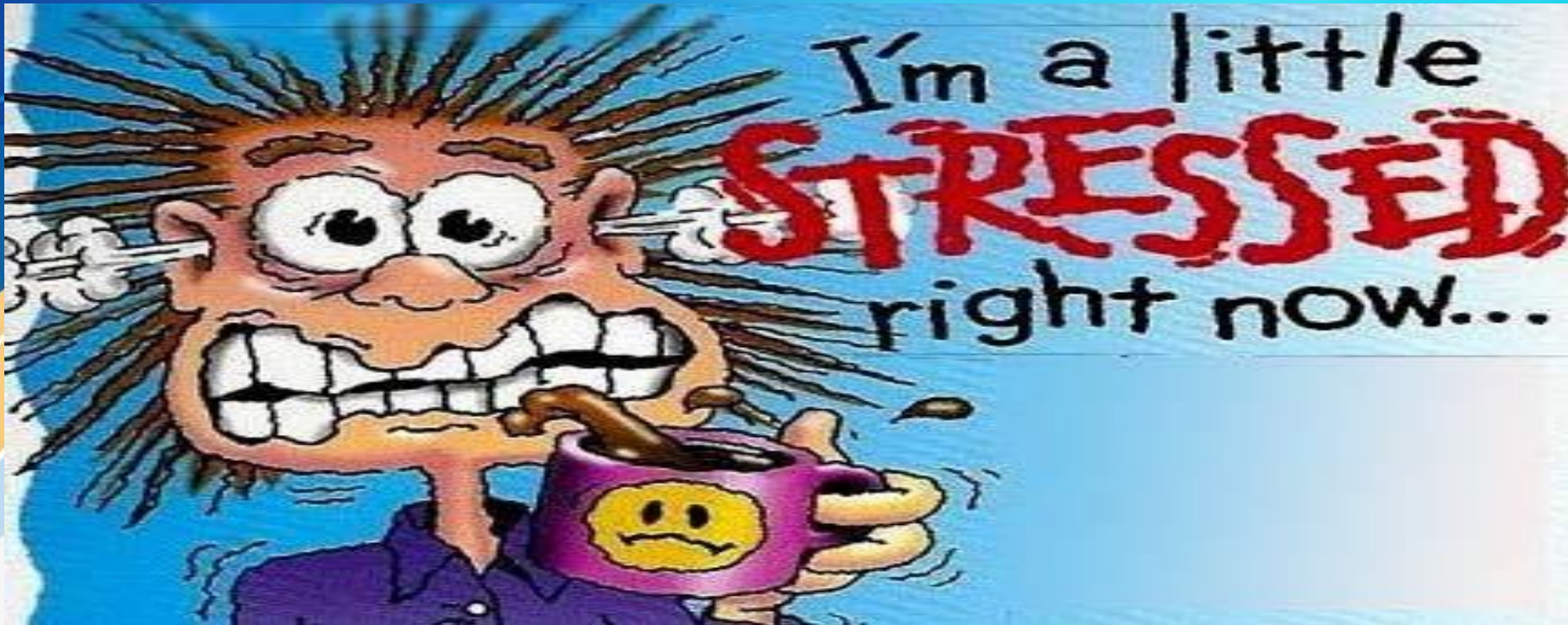
- Διαταράσσει την ισορροπία με αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η επίδοσή του στο σχολείο
- Υποτιμά τον εαυτό του και τις δυνατότητες του σε σχέση με τους άλλους.



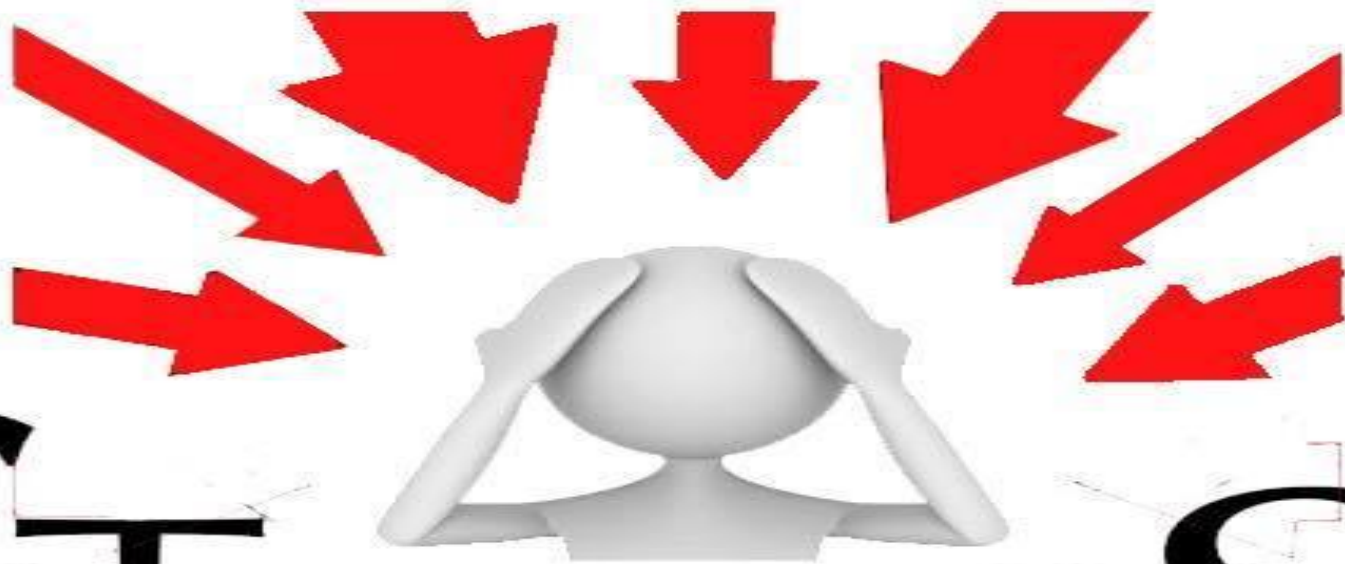
ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Παράλυση της σκέψης
- Αδυναμία συγκέντρωσης προσοχής
- Δυσκολία ανάκλασης της γνώσης
- Πρόκληση σύγχυσης
- Προβλήματα μνήμης

Πατήστε για προσθήκη κειμένου



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ;



STRESS!

Σωματικά συμπτώματα



Ταχυπαλμίες



Τρέμουλα



Πονοκέφαλος



Πόννοι στο στήθος

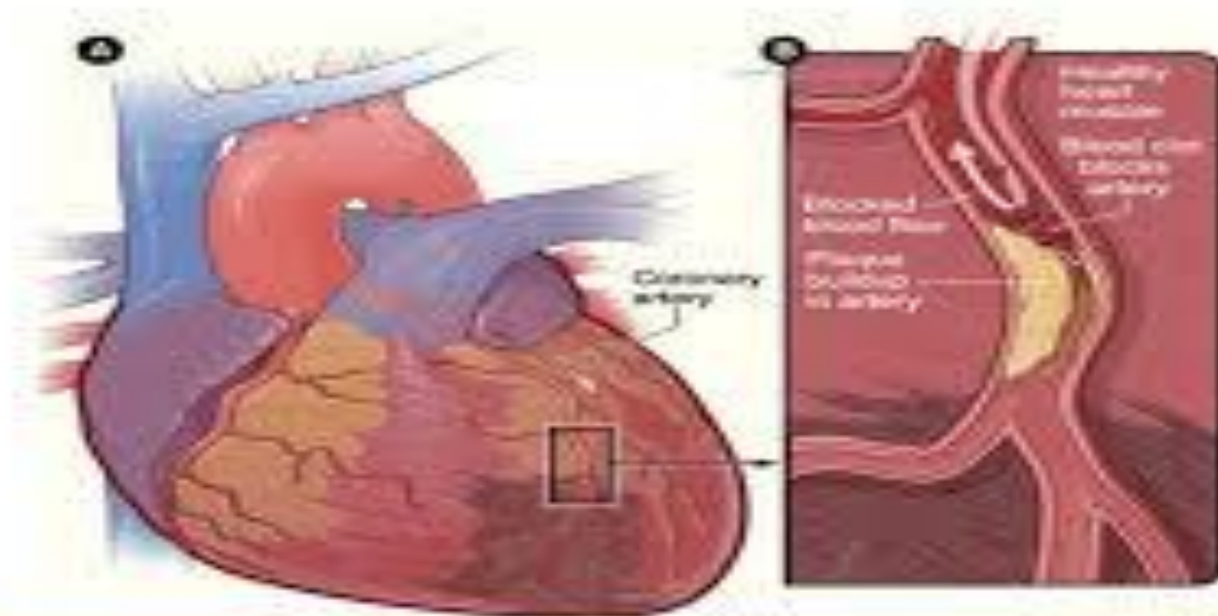


Δύσπνοια, Τάση για Λιποθυμία



Αύξηση της πίεσης του αίματος που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο

Καρδιακή προσβολή



Ναυτία Ζαλάδες



Μουδιάσματα



Τριχόπτωση



Υπερβολική απώλεια ή αύξηση βάρους (νευρική ανορεξία - βουλιμία)



Πληγές στο στόμα (επιχείλιος έρπης ή άφθες)



Συναισθηματικά ή ψυχικά συμπτώματα



Ανησυχία



Εκνευρισμός



Δυσφορία Ταραχή Υπερένταση



Νευρική Δυσκολία συγκέντρωσης



Αίσθηση ότι κακό θα συμβεί



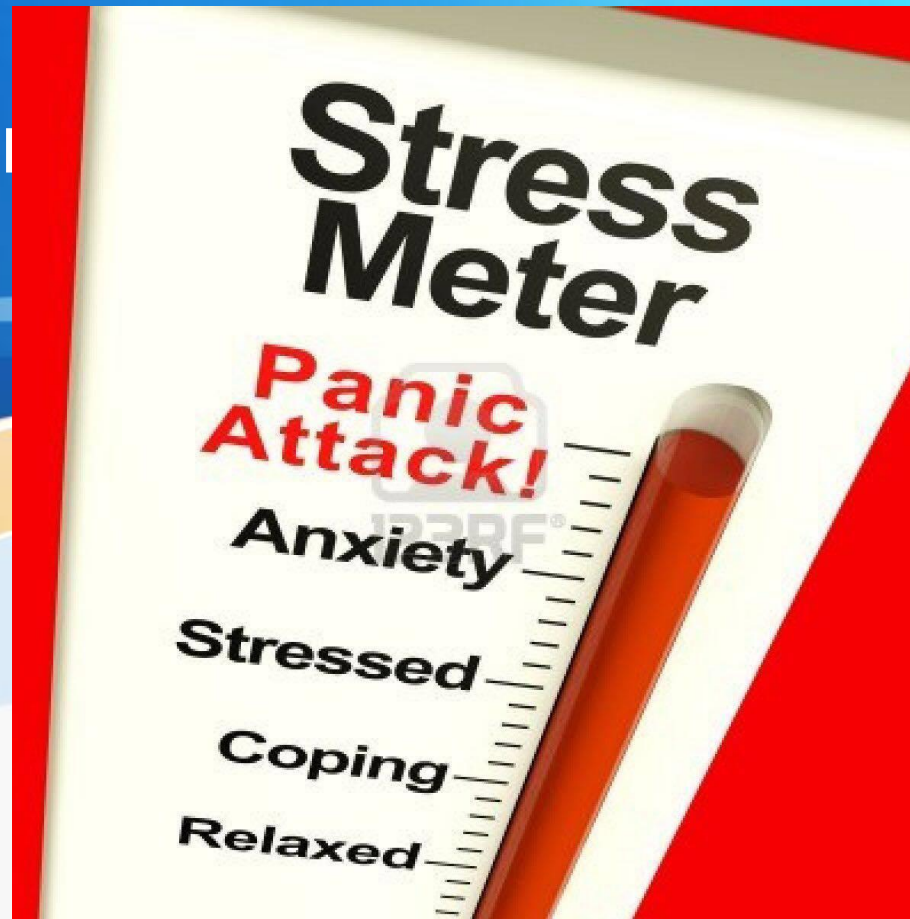
Στενοχώρια Αναστάτωση



Αντίδοτα στο στρες με 3 τρόπους

Πατι

ΝΟΥ



Γέλιο

Χαλάρωση

Πατήστε για προσθήκη κειμένου
Θετική σκέψη

Το καλό γέλιο δεν αποφορτίζει μόνο ψυχικά. Μειώνει την κορτιζόλη, την ορμόνη του στρες και αυξάνει τις ενδορφίνες οι οποίες βοηθούν τη διάθεση



Χαλάρωση

Μάθετε μία τεχνική χαλάρωσης και εφαρμόστε τη όταν τα επίπεδα άγχους χτυπούν κόκκινο.

Η χαλάρωση κατακτιέται με την εξάσκηση.

Πατήστε για προσθήκη κειμένου
Ένα άλλο βασικό στοιχείο κατά τις ασκήσεις χαλάρωσης είναι η ρύθμιση της αναπνοής
(γρήγορη και ρηχή)



Μέθοδος χαλάρωσης

□ Μπορείτε να...

Καθίσετε για 10-15 λεπτά
αναπαυτικά και να σκεφθείτε
ένα αγαπημένο μέρος ή
αντικείμενο. Σφίξτε και μετά
χαλαρώστε τους μύες.



Φαντασιώσεις

- Φαντασιώσεις: Κλείστε τα μάτια, πάρτε βαθιά αναπνοή και φανταστείτε μία ιδανική τοποθεσία ή μια ιδανική στιγμή.

Διαλείμματα: Διακόπτετε ό, τι κάνετε κάθε λίγο. Θα νιώσετε ανανεωμένοι και χαλαροί



Βαθιά αναπνοή

- Ίσως ακούγεται περίεργο ότι θα πρέπει να μάθουμε πως να αναπνέουμε αφού αναπνέουμε έτσι κι αλλιώς για να είμαστε ζωντανοί .Παρ'όλα αυτά οι περισσότεροι από εμάς δεν ξέρουμε να αναπνέουμε. Έχουμε μάθει να ρουφάμε την κοιλιά μας και να φουσκώνουμε το στήθος. Αυτό στην πραγματικότητα εμποδίζει τη σωστή αναπνοή.
- Γιατί είναι απαραίτητη η σωστή αναπνοή:
 - ✓ Η σωστή αναπνοή είναι υγεία.. Όταν είμαστε σε ένταση ή αγχωμένοι η αναπνοή μας γίνεται σύντομη ακανόνιστη και ο ρυθμός της καρδιάς πιο έντονος,
 - ✓ Όταν είμαστε χαλαροί η αναπνοή μας βαθαίνει και ο ρυθμός της καρδιάς επιβραδύνεται.
 - ✓ .. Όταν είμαστε αγχωμένοι συχνά ξεχνάμε να αναπνεύσουμε - η σωστή αναπνοή βοηθά στην καλύτερη αντιμετώπιση μιας κατάστασης.
 - ✓ Εμποδίζει τη δημιουργία έντασης - προσπαθήστε να παίρνετε μία βαθιά ανάσα πολλές φορές την ημέρα, ακόμη κι αν δεν είστε αγχωμένοι.

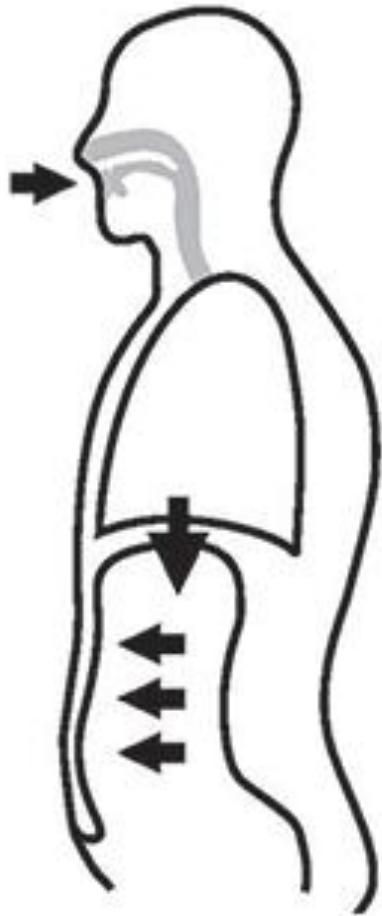
Διαφραγματική αναπνοή

Τοποθετείστε τα χέρια σας κάτω από το στήρνο. Πάρτε μιά βαθιά ανάσα και καθώς εισπνέετε, παρατηρείστε τις κινήσεις των χεριών σας.

Κινήκαν προς τα μέσα ; προς τα έξω ;

Αν αναπνευσατε σωστά θα πρέπει να κινήθηκαν προς τα έξω.





Εισπνοή



Εκπνοή

Η πιο ήρεμη στιγμή της ανάσας είναι μεταξύ εισπνοής και εκπνοής. Καθώς εκνέετε αφήστε την ένταση να εγκαταλείψει το σώμα σας. Αν μπορείτε να νιώσετε την ηρεμία αμέσως αφού εκπνεύσετε, τότε αρχίζετε να μαθαίνετε πως να χαλαρώνετε.

Θετικές σκέψεις

Η θετική σκέψη είναι άποψη και τρόπος ζωής. Βοηθάει τόσο στην ψυχολογία αλλά και το πως νιώθουμε για ότι συμβαίνει στη ζωή μας. Όπως χαρακτηριστικά είπε ο Αισχύλος, «Είναι ευχάριστο να παρατείνεται η ζωή του ανθρώπου με όμορφες ελπίδες που με χαρά και αισιοδοξία γεμίζουν την ψυχή».

**Πάντα να τελειώνεις τη μέρα σου με μια
Θετική Σκέψη...**

**... όσο άσχημα κι αν είναι αυτά που περνάς, το
Αύριο είναι η ευκαιρία σου να τα κάνεις όλα
καλύτερα.**

Θετική σκέψη

Προσπάθησε να παραμείνεις θετικός και συμπονετικός απέναντι σου.

Η καλή σχέση με τον εαυτό μας, βοηθάει να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση διαφορετικά. Μίλα στον εαυτό σου ευγενικά και ενθάρρυνε τον όπως θα

έκανες με τον καλύτερο σου φίλο
Πατήστε για προσθήκη κειμένου



Βιωματικές Ασκήσεις

Ο σηματοδότης του άγχους

Τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους ένα φύλλο εργασίας πάνω στο οποίο υπάρχει ένας σηματοδότης τροχαίας τον οποίο συμπληρώνουν.

Ακολουθεί συζήτηση ατομικά ή/και ομαδικά.



ΣΤΑΜΑΤΑ!

Ηρέμησε και σκέψου πριν δράσεις!

Ποιο είναι το πρόβλημά σου;

Πώς νιώθεις γι' αυτό;

Προχώρησε και δοκίμασε το καλύτερο σχέδιο

Σκέψου εναλλακτικές λύσεις στο πρόβλημά σου και τις συνέπειές τους

Συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους

- **Σημαντικό είναι...**
να προγραμματίζετε τις υποχρεώσεις σας και τις ενέργειες σας, τόσο μακροπρόθεσμα όσο και βραχυπρόθεσμα.



Άσκηση

Φυσική Άσκηση και καθαρός αέρας διώχνουν το ΑΓΧΟΣ. Η άσκηση και μάλιστα στο ύπαιθρο βοηθούν τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα. Κολύμπι, ποδήλατο, ποδόσφαιρο, χορός, αθλοπαιδιές, εκδρομές, ... ότι σας αρέσει. Ακόμα και το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Τα παιδιά, οι φίλοι και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι στη διασκέδαση.



Γελάστε

Αναζητήστε το γέλιο: ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά. Το γέλιο διώχνει το ΑΓΧΟΣ. Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς, ευχάριστα ομαδικά κοινωνικά παιχνίδια (όπως πχ. η παντομίμα!) αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή πραγματικότητα.



Αντιμετώπιση άγχους εξετάσεων

Διατροφή κατά τις εξετάσεις

- ❖ Αποφυγή γλυκών, λιπαρών, αναψυκτικών .
- ❖ Αύξηση κατανάλωσης φρούτων & λαχανικών.
- ❖ Αποφυγή εξαρτησιογόνων ουσιών.
- ❖ Επιλογή σοκολάτας υγείας .
- ❖ Φρέσκοι φυσικοί χυμοί.
- ❖ Κανονικά σε ποσότητα γεύματα -
- ❖ Φυσική άσκηση και το κυριότερο...



Τακτικά ωράρια ύπνου και αποφυγή νυχτερινού διαβάσματος!



Λίγο πριν τις εξετάσεις...

Προσπαθήστε να ηρεμήσετε και να χαλαρώσετε.

Κάντε ένα περίπατο πριν μπείτε στο εξεταστικό κέντρο.

Μείνετε μόνοι τα τελευταία 10 λεπτά και μην κάνετε επανάληψη της ύλης!



Την ώρα των εξετάσεων...

- Αποφυγή πανικού
- Έλεγχος του άγχους με σωστές αναπνοές
- Προσεκτική ανάγνωση των θεμάτων δύο φορές
- Σωστή κατανομή χρόνου
- Απαντάτε πρώτα στα θέματα που γνωρίζετε καλύτερα.



Αν σας είναι δύσκολο να αυτοσυγκεντρωθείτε...

- ✓ Σφίξτε τα χέρια σας σε γροθιά και μετά αφήστε τους μυς να χαλαρώσουν (τουλάχιστον 3 φορές)
- ✓ Κλείστε για 10-15 δευτερόλεπτα τα μάτια και ανακτήσετε τον έλεγχο της κατάστασης



Χρήσιμη συμβουλή: Διαχειριστείτε σωστά το χρόνο σας σε ότι έχετε να κάνετε . Μην αφήνετε τίποτα για την τελευταία στιγμή....

Σε κάθε
εξεταστική να ζεις
με το ίδιο άγχος ,
μήπως δεν έχει
διαβάσει καλά ο
μπροστινός σου...



Οι ομάδες μας

Ομάδα 1η: "Τι είναι άγχος- Θετικό άγχος"

Στελλα Τσιτσιρίγκα

Θεοδώρα Τσιακούμη

Ομάδα 2η: " Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους

Έλλη Τσιαφίτσα

Χριστίνα Αραμπατζή

Θεοδώρα Ζιώζιου

Ομάδα 3η: " Αντίδοτα του στρες"

Νίκος Καλαμπάκας

Ομάδα 4η: " Σωματικά συμπτώματα του άγχους

Βάσω Βλάχου

Σταυρούλα Μπαλασά

Ομάδα 5η: " Είδη άγχους"

Δημήτρης Ράγιας

Νίκος Καρδιτσιώτης

Δημήτρης Ντόλκερας

Ομάδα 6η : " Συναισθηματικές και ψυχικές αντιδράσεις του άγχους

Κατερίνα Σερκέζου

Γεωργία Παπαϊωάννου

Αλεξάνδρα Χυτά