

Έλεγχος του στρες και προαγωγή της υγείας των εφήβων

Εισηγητής: Πέγιος Χρήστος



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΑΝΔΡΕΑΔΗ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ	ΚΑΛΥΨΩ-ΜΑΡΙΑ
ΖΑΠΠΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ	ΝΙΚΗ
ΖΙΝΤΡΟ	ΘΟΔΩΡΑΚΗ
ΖΥΓΟΥΡΗΣ	ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΚΑΠΕΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΚΑΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΚΑΠΠΑ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΟΝΤΑΚΤΣΙΟΥ	ΛΑΖΑΡ
ΚΟΤΤΑΣ	ΛΕΩΝΙΔΑΣ
ΛΥΓΓΡΗ	ΕΛΕΝΗ-ΙΩΑΝΝΑ
ΠΑΚΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΣΚΙΠΕ	ΚΩΣΤΑΣ-ΜΑΡΙΟΣ
ΤΣΑΚΙΡΑΚΗΣ	ΝΙΚΗΤΑΣ
ΧΑΡΙΤΟΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ

Άγχος και εφηβεία.

- Δύο στα τρία κορίτσια και ένα στα δύο αγόρια αναφέρουν ότι παρουσιάζουν κάποιο ψυχοσωματικό σύμπτωμα, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα. Πηγή του άγχους είναι η πίεση που βιώνουν εξ' αιτίας των σχολικών υποχρεώσεών τους αλλά και αρνητική εικόνα που έχουν για την εξωτερική τους εμφάνιση. Τα κορίτσια όμως είναι για ακόμη μια φορά «ευάλωτα» στο άγχος εξ' αιτίας των πιεστικών καταστάσεων που σχετίζονται με τη σχολική εμπειρία.

Ορισμός Άγχους

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. Όταν νιώθεις στρες το σώμα σου είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος σου πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις.

Είδη άγχους

- Επεισοδιακό στρες

Παρατηρείται συνήθως σε καθημερινή βάση.

- Οξύ στρες

Προκαλείται από μια κατάσταση έντονη που μόλις προηγήθηκε.

- Χρόνιο στρες

Το άτομο βρίσκεται σε μια μόνιμη κατάσταση στρες την οποία μέσα από το χρόνο συνηθίζει ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του



- Το καλό ή δημιουργικό στρες

Μερικοί ονομάζουν έτσι την ευχάριστη, τη θετική αναστάτωση που αυξάνει την επίδοσή μας. Αυτού του τύπου το στρες αυξάνει τα κίνητρα και όχι το συναίσθημα που μας γεμίζει με φόβο

- Το μετατραυματικό στρες

Η διαταραχή μετατραυματικού άγχους είναι μια αγχώδης διαταραχή που οφείλεται σε ένα συμβάν το οποίο περιλαμβάνει κάποιο περιστατικό θανάτου ή απειλής θανάτου ή σοβαρό τραυματισμό, που προκαλεί, φόβο, απελπισία ή τρόμο.

Αίτια άγχους

Προσωπικές σχέσεις:

- οι διαμάχες με συμμαθητές ή φίλους (οι έφηβοι βιώνουν τη διαμάχη ως απόρριψη και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την κοινωνικότητά τους)
- οι διαμάχες των γονιών μεταξύ τους
- Τα οικονομικά της οικογένειας
- Έλλειψη χρόνου για διαπροσωπικές σχέσεις(φίλοι, οικογένεια κ.λπ.)



Δεν λες ποτέ όχι:

- οι απαιτήσεις των φίλων (καμιά φορά ζητούν από το παιδί να κάνει κάτι που το ίδιο δεν θέλει)
- οι μεγάλες απαιτήσεις των γονιών για σχολικές επιδόσεις (τα παιδιά πιέζονται πάντα πολύ για να ανταποκριθούν στις υψηλές προσδοκίες όσων αγαπούν)



- οι πολλές υποχρεώσεις – δραστηριότητες (οι έφηβοι μπορεί να νιώθουν ανήμποροι να τα βγάλουν πέρα, αλλά να μην το λένε)
- Φόβος απογοήτευσης των αγαπημένων προσώπων.

Βιολογικές θεωρίες

Το άγχος συνδέεται με υπερδιέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και έντονη νοραδρενεργική δραστηριότητα.



Έλλειψη ποιοτικού χρόνου:

- Οι υπερβολικές υποχρεώσεις (σχολείο, φροντιστήριο, άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες κλπ.) και
- η εξέλιξη της τεχνολογίας ωθούν τον μαθητή στην ενασχόληση του με την παθητική ψυχαγωγία.



Ψυχολογικά Αίτια:

Το άγχος σύμφωνα με τον Φρόιντ θεωρείται αποτέλεσμα μεταλλαγής της λιμπιντικής ενέργειας. Αργότερα υποστηρίχτηκε πως η εκδήλωση του άγχους γίνεται λόγω της αποτυχημένης προσπάθειας απώθησης και δόμησης νευρωσικών συμπτωμάτων

- Εμμονή με την τελειότητα: Θέλεις να πετυχαίνεις πάντα το τέλειο. Το λάθος είναι ο χειρότερος φόβος σου και αυτό σε γεμίζει στρες. Η εμμονή με την τελειότητα, δεν σου αφήνει χρόνο να σκεφτείς άλλα πράγματα εκτός από τον στόχο σου, αλλά έτσι χάνεις τον εαυτό σου.
- κάποιες γενικές κοινωνικές αναστατώσεις (ειδήσεις για εγκλήματα στη γειτονιά, πλημμύρες κ.λπ. γεγονότα που το παιδί μπορεί να νιώσει ότι ίσως απειλήσουν και το ίδιο).

Συνέπειες άγχους

- ❖ Το άγχος μπορεί να προκαλέσει τόσο ψυχολογικά προβλήματα όσο και προβλήματα υγείας στον άνθρωπο.



Προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου:

Το άγχος έχει ψυχοσωματικές συνέπειες καθώς όλα οφείλονται στην κακή ψυχολογία του ατόμου. Έτσι μπορεί να προκαλέσει:

Στομαχικές διαταραχές, καρδιακές παθήσεις (ακόμα και σε άτομα νεαρής ηλικίας), τριχόπτωση, πόνους στους μύς κλπ.



Ψυχολογικές συνέπειες:

Τα άτομα που ταλαιπωρούνται από το άγχος συχνά είναι:

- Ευερέθιστα
- Ευσυγκίνητα αλλά συγχρόνως μειώνεται η αυτοπεποίθησή τους και καταβάλλονται από αρνητικές σκέψεις και αίσθημα ανικανότητας.

Κοινωνικές συνέπειες:


Το άτομο όμως μπορεί να αντιμετωπίσει προβλήματα και με τον κοινωνικό του περίγυρο γιατί το άγχος του μπορεί να τον κάνει οξύθυμο αλλά και να τον αναγκάσει να κλειστεί στον εαυτό του κάτι που θα τον αποξενώσει από τους γύρω του και μπορεί να προκαλέσει ακόμα και συγκρούσεις.

- Τέλος το άγχος των μαθητών μπορεί να φέρει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο μαθητής κατακλυσμένος από το άγχος του δεν μπορεί να έχει την πνευματική διαύγεια που χρειάζεται για να φέρει εις πέρας τις υποχρεώσεις του με αποτέλεσμα η επίδοση του στα μαθήματα να μειώνεται.




Πρόληψη άγχους

Ασκήσεις χαλάρωσης: Οι ασκήσεις αυτές ποικίλουν από παραδοσιακές μορφές διαλογισμού που έχουν τη ρίζα τους σε ανατολικές κουλτούρες έως σύγχρονες συστηματικές ασκήσεις χαλάρωσης που έχουν αναπτυχθεί επιστημονικά και ταιριάζουν περισσότερο στο δυτικό τρόπο σκέψης. Όλες τους έχουν ως βασικό στόχο την ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος και την ελάττωση του συμπαθητικού τόνου. Βοηθούν στη μείωση της έντασης των σχετικών συμπτωμάτων (πονοκεφάλους, ημικρανίες, υπέρταση, αϋπνίες κ.α.) αλλά και στην προετοιμασία του ατόμου να αναγνωρίζει τα συμπτώματα από τα αρχικά τους στάδια. Κοινό χαρακτηριστικό τους είναι ότι το άτομο, με συνεχή εξάσκηση, αποκτά την συνήθεια να σκέφτεται και να πράττει συνεχώς πιο ήρεμα και λειτουργικά.



Τεχνικές διεκδικητικής συμπεριφοράς: Στοχεύουν στην ενίσχυση της ικανότητας του ατόμου να υπερασπίζεται τα δικαιώματά του χωρίς να αρνείται τα δικαιώματα των άλλων και χωρίς να είναι επιθετικός ή προσβλητικός. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να αντιμετωπίζουμε καταλληλότερα τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και να τις οριοθετούμε (π.χ. να μπορούμε να λέμε "όχι" εκεί που χρειάζεται και τη στιγμή που χρειάζεται, να εκφράζουμε το συναίσθημά μας λειτουργικά . Να μάθουμε δηλαδή να εκφράζουμε με ειλικρίνεια και ευθύτητα τη γνώμη μας, τα πιστεύω, τις ανάγκες και τα συναισθήματα μας.

Θετική δυναμική παρουσία: Συνίσταται στην ειλικρινή και άμεση (διαπροσωπική) έκφραση των συναισθημάτων και των ιδεών μας, τόσο των αρνητικών όσο και των θετικών. Για να γίνει αυτό πρέπει πρώτα να δημιουργήσουμε μια καλή επαφή με τον εαυτό μας και με τα συναισθήματά μας!




Βιοανατροφοδότηση: Ο όρος αναφέρεται στη διπλή διαδικασία όπου ενώ μια σωματική λειτουργία παρακολουθείται, συγχρόνως προσφέρεται για διάπλαση και επανεκπαίδευση. Στη διαδικασία αυτή χρησιμοποιούνται ηλεκτρομηχανικές συσκευές που μετρούν και παρακολουθούν τις σωματικές λειτουργίες ενός ατόμου με τρόπο που να ανατροφοδοτούνται στο άτομο αμέσως, πιστά και έτσι ώστε να τις καταλαβαίνει. Η μέθοδος αυτή εκπαιδεύει το άτομο στον έλεγχο των νευροφυσιολογικών του συστημάτων (π.χ. στη βαθιά και εθελοντική χαλάρωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων) και του διδάσκει να ελέγχει εκούσια τις φυσιολογικές του λειτουργίες

Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων: Εκπαίδευση σε τεχνικές αποτελεσματικής αντιμετώπισης προβλημάτων. Βασίζονται στην ακολουθία επτά βημάτων που βοηθούν στην λύση του προβλήματος: 1) ορισμός του προβλήματος και των μεταβλητών του με σαφήνεια 2) δημιουργία εναλλακτικών λύσεων με σειρά αποτελεσματικότητας ή χρησιμότητας 3) επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής - λύσης.

4) σχεδιασμός της επιλεγμένης στρατηγικής (που, πότε, πως) 5) πραγματοποίηση της λύσης 6) αξιολόγηση του αποτελέσματος 7) προετοιμασία για μελλοντικά προβλήματα. Τα προβλήματα ποτέ δε σταματούν! Μπορούμε όμως, εάν δεν είμαστε αποτελεσματικοί στην αντιμετώπισή τους, να μάθουμε να τα αντιμετωπίζουμε σωστά. Ο βασικός κανόνας λοιπόν είναι: αντί να τα αντιμετωπίζουμε «αυτόματα» και με το συνηθισμένο μας στυλ, να αρχίσουμε να εξετάζουμε λογικά και ξεχωριστά το κάθε πρόβλημα, να δημιουργούμε εναλλακτικές λύσεις και να επιλέγουμε την καλύτερη, σύμφωνα με τη σπουδαιότητά του και την εμπειρία μας.





Διαχείριση του χρόνου: Όλοι οι έφηβοι παραπονούμαστε ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο στη διάθεσή μας προκειμένου να εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις μας. Όμως, τις περισσότερες φορές το πρόβλημα του χρόνου δεν οφείλεται στην ποσότητά του αλλά στον τρόπο αξιοποίησης του. Σημαντικά στοιχεία στην διαχείριση χρόνου είναι η κατάρτιση προγραμμάτων (λίστες), η ιεράρχηση προτεραιοτήτων, η συγκέντρωση της προσοχής, η υποδιαίρεση των στόχων σε υποστόχους κτλ. Βασικοί κανόνες για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του χρόνου μας είναι 1) να εκτιμούμε σωστά το πόσο χρόνο χρειαζόμαστε για να κάνουμε κάτι, 2) να υπολογίζουμε ένα μικρό κενό ή διάλειμμα μεταξύ δραστηριοτήτων

3) να μάθουμε να λέμε «δεν μπορώ – δεν έχω χρόνο» αντί, στη προσπάθειά μας να εξυπηρετήσουμε τους πάντες ή να βγάλουμε περισσότερη δουλειά, να πιέζουμε το πρόγραμμά μας και 4) μέχρι να μάθουμε σωστά τα παραπάνω, αφού προσθέσουμε το σύνολο των υποχρεώσεών μας στην ατζέντα μας, να υπολογίσουμε 20-30% παραπάνω χρόνο. Έτσι αποφεύγουμε να φτάνουμε αργοπορημένοι, να μη μας φτάνει ο χρόνος για τις συναντήσεις και τα διαβασματά μας και να μη μας μένει χρόνος για τον εαυτό μας.

Μέθοδος *JACOBSON*

- Είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο μαθαίνει πώς να χαλαρώνει διάφορες ομάδες μυών του σώματός του. Μέσα από συνεχείς κύκλους έντασης και χαλάρωσης των μυών αυτών, το άτομο παρατηρεί με ακρίβεια το πώς νιώθει, πώς αισθάνεται τόσο την ένταση όσο και στη συνέχεια τη χαλάρωση. Ευαισθητοποιείται με αυτόν τον τρόπο στην καλύτερη και πρώιμη αντίληψη της έντασης στο σώμα του και μαθαίνει, πώς να απελευθερώνει την συσσωρευμένη ένταση και να χαλαρώνει.

ΑΓΧΟΣ vs. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Κάνοντας γυμναστική :

Ισορροπούμε την ψυχική μας κατάσταση εκτονώνοντας τα συναισθήματα που μας προκαλούν πίεση. Έτσι αποβάλλουμε το άγχος με αποτέλεσμα να χαλαρώνουμε!

ΆΓΧΟΣ vs. ΜΟΥΣΙΚΗ

Ακούγοντας την μουσική που μας αρέσει :

Καταλαμβάνομαστε από θετική ενέργεια με αποτέλεσμα να αποβάλλουμε το άγχος και να αισθανόμαστε ψυχικά επαρκής και ψυχολογικά ανεβασμένοι. Επίσης μέσω αυτής εκφραζόμαστε και εκτονώνουμε την ψυχική φόρτιση...

Μια ακόμη μορφή άγχους...

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ



Το άγχος στον αθλητισμό οφείλεται συνήθως στο φόβο του αποτελέσματος του αγώνα. Άλλες φορές αισθάνονται ότι δεν έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα ή τους φοβίζει το επίπεδο των αντιπάλων. Γενικότερα το άγχος προέρχεται από τις αρνητικές σκέψεις των αθλητών, τη μειωμένη αυτοπεποίθηση και την εστίαση στο αποτέλεσμα.

Συμπτώματα

- Ταχυκαρδία
- Τρέμουλο
- Αύξηση ρυθμού αναπνοής
- Στομαχικές διαταραχές
- Εφίδρωση
- Ανησυχία
- Αίσθημα ανικανότητας
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Έντονη σύγχυση
- Πολλές και έντονες αρνητικές σκέψεις

Διαχείριση του άγχους στον αθλητισμό

- Μια καλή τεχνική πριν το αγώνισμα είναι η χρησιμοποίηση τεχνικών χαλάρωσης με βαθιές αναπνοές. Επίσης, ο αθλητής χρειάζεται να προσέξει πολύ τις σκέψεις που κάνει πριν από τον αγώνα. Δεν θα τον βοηθήσει τη δεδομένη στιγμή, να σκέφτεται τους αντιπάλους ή το αποτέλεσμα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνει είναι να συγκεντρωθεί στην δική του προσωπική επίδοση. Επίσης, κατά την διάρκεια του αγώνα δεν έχει νόημα να σκέφτεται τις λανθασμένες κινήσεις γιατί έτσι χάνει την συγκέντρωση του. Μετά τον αγώνα ο αθλητής έχει όλο το χρόνο να σκεφτεί τί δεν πήγε καλά και να το διορθώσει την επόμενη φορά.

Ασκήσεις αντιμετώπισης του άγχους στον αθλητισμό

- Η διάρκεια της άσκησης στα παιδιά και εφήβους θα πρέπει να γίνεται 4-5 φορές εβδομαδιαίως και να διαρκεί 30'-60' (με ένταση ανάλογη του επιπέδου του αθλούμενου)
- Από πρόσφατη μελέτη βρέθηκε πως η προπόνηση με ποδόσφαιρο για 3 ώρες την εβδομάδα έχει οστεογενετική ικανότητα και αποτελεί μια αποτελεσματική λύση για την οστική ανάπτυξη σε αναπτυσσόμενα παιδιά.

Οφέλη

- Πολύπλευρη κινητική ανάπτυξη.
- Καλύτερη σωματική διάπλαση.
- Βελτίωση της υγείας.
- Αίσθημα ευεξίας.
- Πρόληψη και εξάλειψη δυσλειτουργιών της σπονδυλικής στήλης.
- Μείωση του κινδύνου για εμφάνιση διαβήτη τύπου Β.
- Μείωση του κινδύνου για παχυσαρκία.
- Μείωση του κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Ομαλή ορμονική λειτουργία.
- Βελτίωση του επιπέδου προπόνησης και απόδοσης στην άσκηση - άθλημα.

- Ανάπτυξη της κοινωνικότητας.
- Ανάπτυξη της αποφασιστικότητας.
- Ανάπτυξη του αισθήματος ευθύνης.
- Ανάπτυξη της μεθοδικότητας προς την επίτευξη στόχων.
- Ανάπτυξη της επιμονής, της καρτερίας, της αποτελεσματικότητας.
- Ανάπτυξη ευγενούς άμιλλας και «ευ αγωνίζεσθαι».
- Ωριμότητα και ευθύτητα του χαρακτήρα.
- Αυξημένη πνευματική διαύγεια.
- Δημιουργία κινήτρων για «Διά βίου άσκηση».
- Η χαρά που προσφέρει η άθληση, όταν πραγματοποιείται σε ασφαλείς και σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Σεβασμός αντιπάλων-συναθλητών και των κανονισμών.

Παρουσίαση ποσοτικής έρευνας

Σκοπός αυτής της ποσοτικής έρευνας είναι να εξετάσουμε κατά ποσό οι νέοι αντιλαμβάνονται το τι είναι στρες και το πως αυτό επιδρά στο σώμα τους.

Ρωτήσαμε 100 άτομα. 50 άτομα από την Α και άλλα τόσα από την Γ Λυκείου τις παρακάτω ερωτήσεις.

Το ερωτηματολόγιο έχει την εξής μορφή.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

2^ο Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Αθηνών

Ποιοτική έρευνα με θέμα το στρες. Είναι ανώνυμο και σε περίπτωση που νιώσετε άβολα και δεν θέλετε να απαντήσετε ενημερώστε μας.

Φύλο

Ηλικία

Αγορι

Κοριτσι

1) Γνωρίζετε τι είναι το στρες;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	------	--------	------	-----------

2) Πως το αντιλαμβάνεστε;

Μυϊκό σφίξιμο

Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πολύ Συχνά	Συνέχεια
------	--------	-------	------------	----------

Δυσκολία στην αναπνοή

Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πολύ Συχνά	Συνέχεια
------	--------	-------	------------	----------

Πονοκέφαλος

Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πολύ Συχνά	Συνέχεια
------	--------	-------	------------	----------

Χρόνια κόπωση, έλλειψη ενέργειας



Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πολύ Συχνά	Συνέχεια
------	--------	-------	------------	----------

Εφίδρωση

Ποτέ	Σπάνια	Συχνά	Πολύ Συχνά	Συνέχεια
------	--------	-------	------------	----------

3) Γνωρίζετε τρόπους απαλλαγής από το άγχος;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	------	--------	------	-----------

4) Σας προκαλούν οι εξετάσεις άγχος;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	------	--------	------	-----------

5) Πότε νιώσατε έντονη την αίσθηση του στρες;

Πριν από διαγώνισμα	Πριν από σημαντικές επιλογές στην ζωη σας	Άλλο
---------------------	---	------

6) Σας έχουν προσφέρει οι γονείς σας βοήθεια για να απαλλαγείτε από το άγχος;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	------	--------	------	-----------



7) Αν ναι, με ποιον τρόπο;

Συμβουλές	Παροτρυνση να επισκεφτειξειδικογιατρο	Άλλο	
-----------	---------------------------------------	------	--

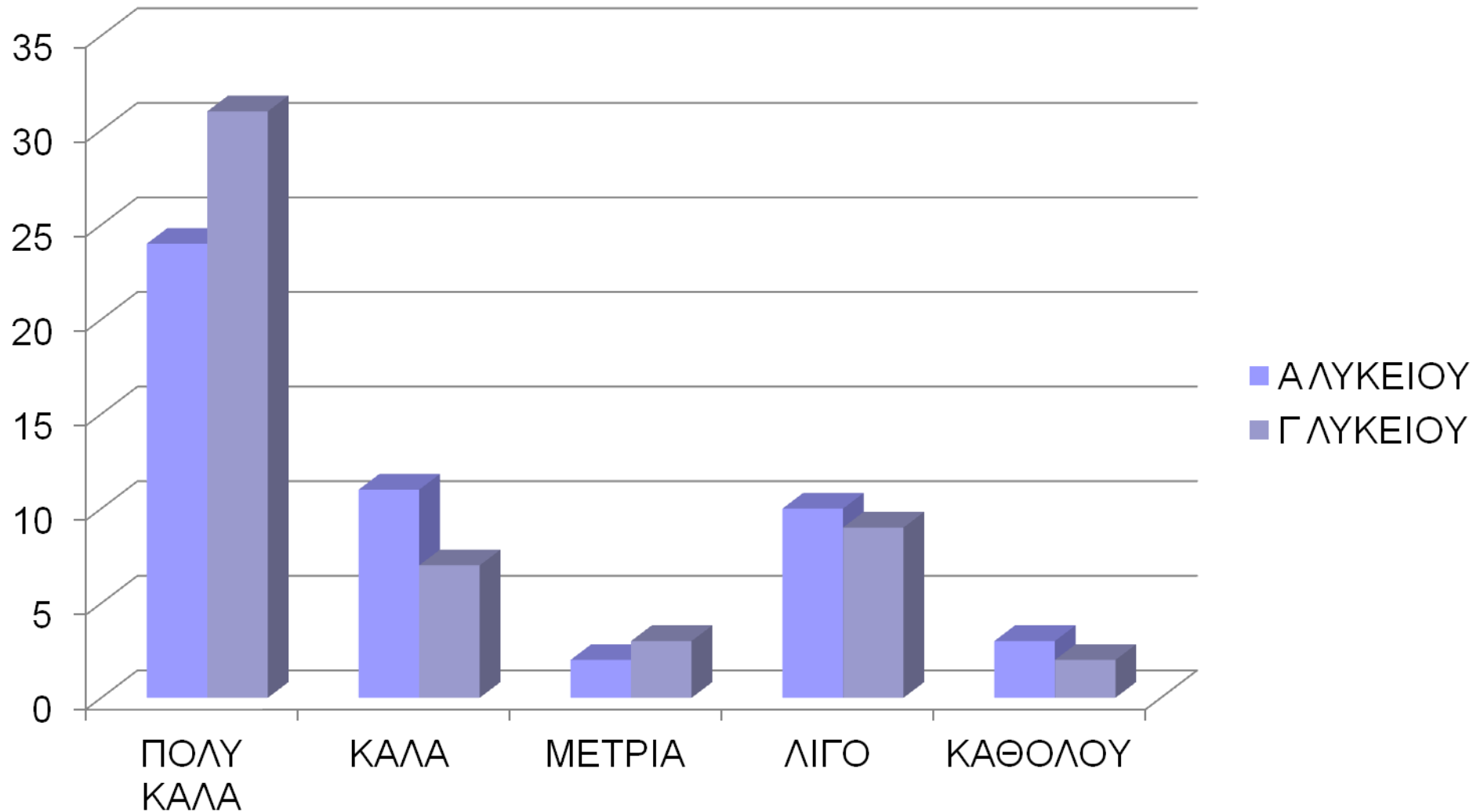
8) Θα επιθυμούσατε να ενημερωθείτε παιρέτέρω σχετικά με την διαχείριση του στρες;

ΝΑΙ		ΟΧΙ	
-----	--	-----	--

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ!



1) Ξέρετε τι είναι στρες;



Συμπεράσματα

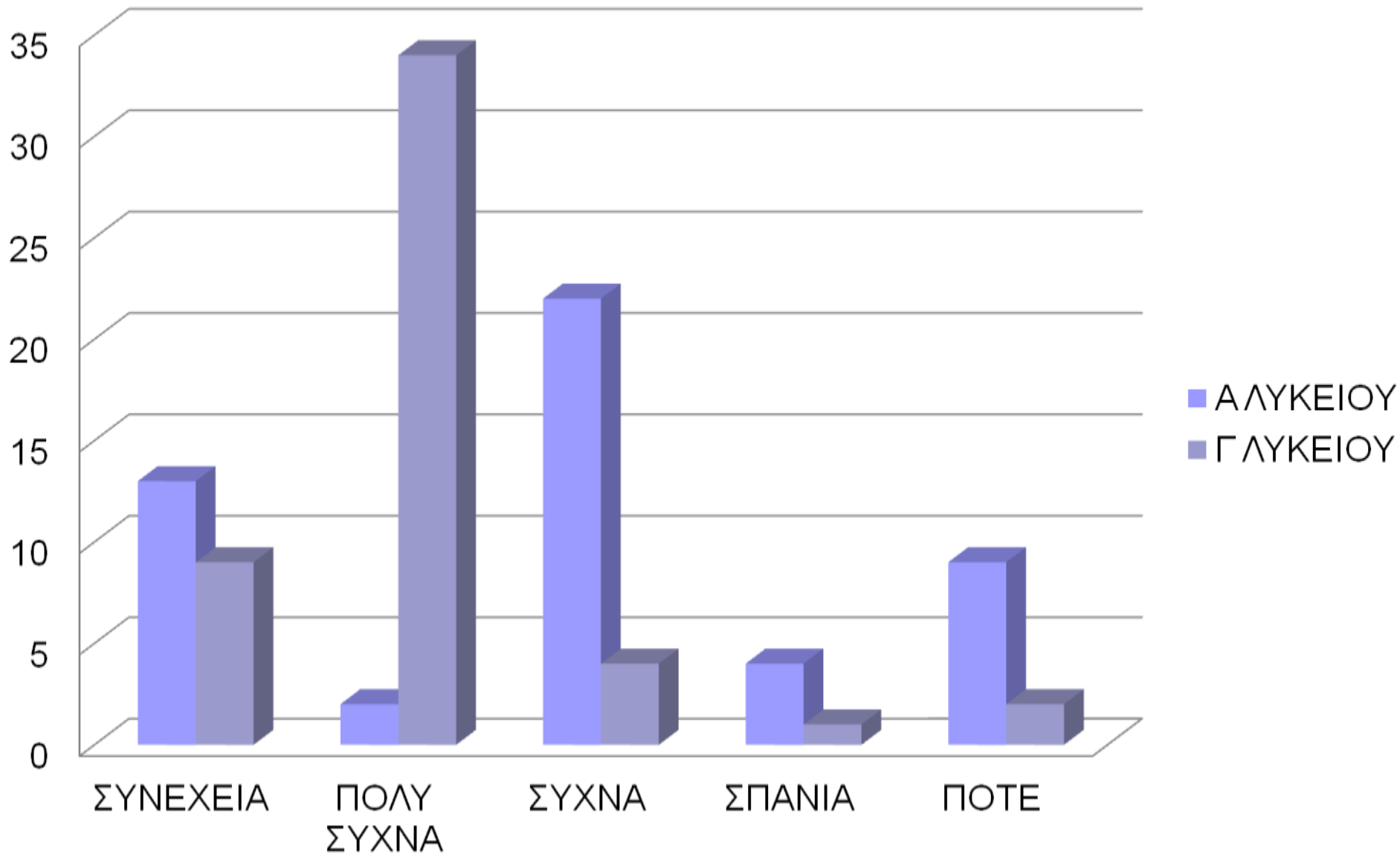
- Παρατηρούμε ότι στην Γ Λυκείου η ενημέρωση είναι καλύτερη και βαθύτερη από ότι στην Α Λυκείου.

2) Πως το αντιλαμβάνεστε;

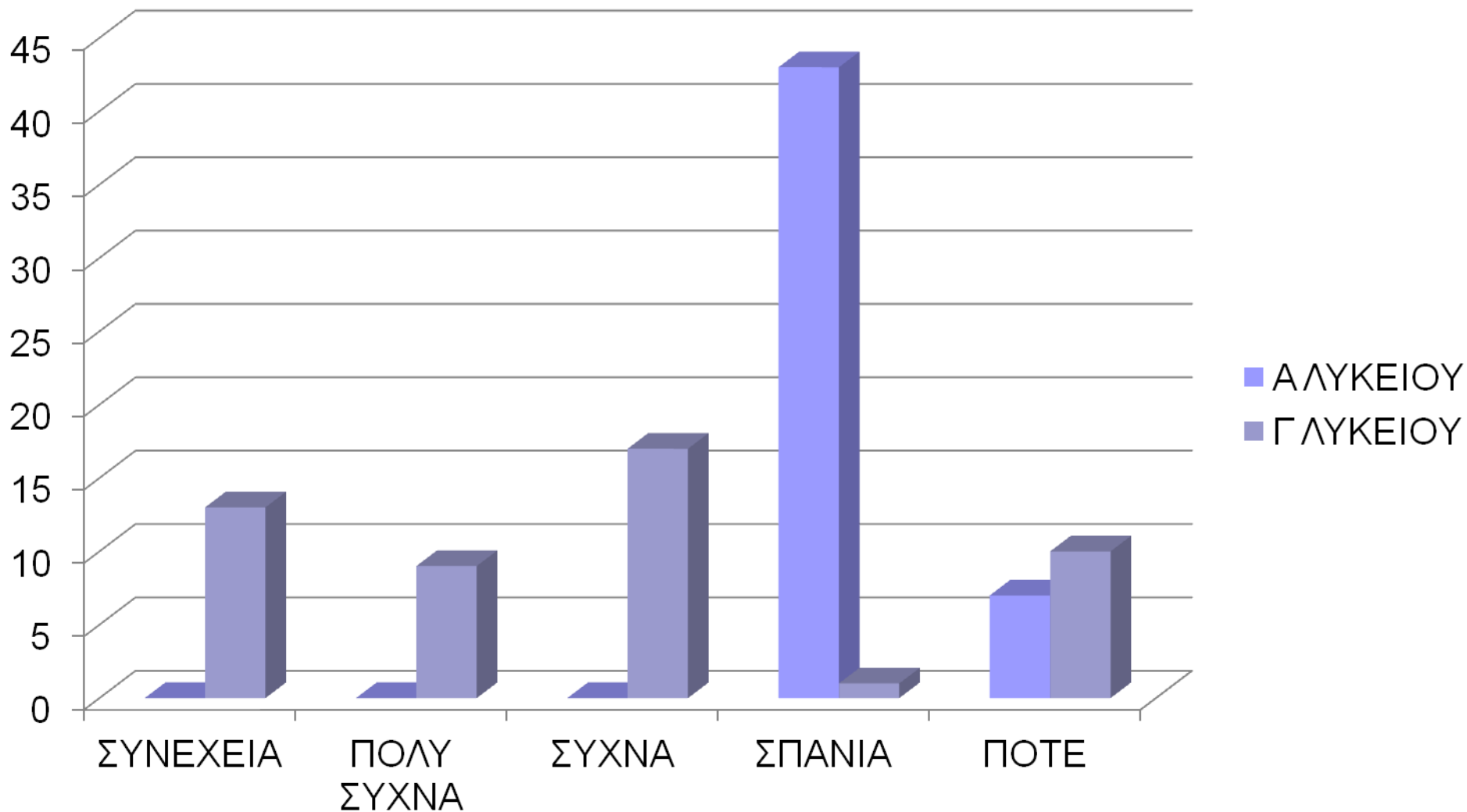
Πιο συγκεκριμένα τους δώσαμε τις εξής επιλογές:

- Μυϊκό σφίξιμο
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Πονοκέφαλος
- Έλλειψη ενέργειας
- Εφίδρωση

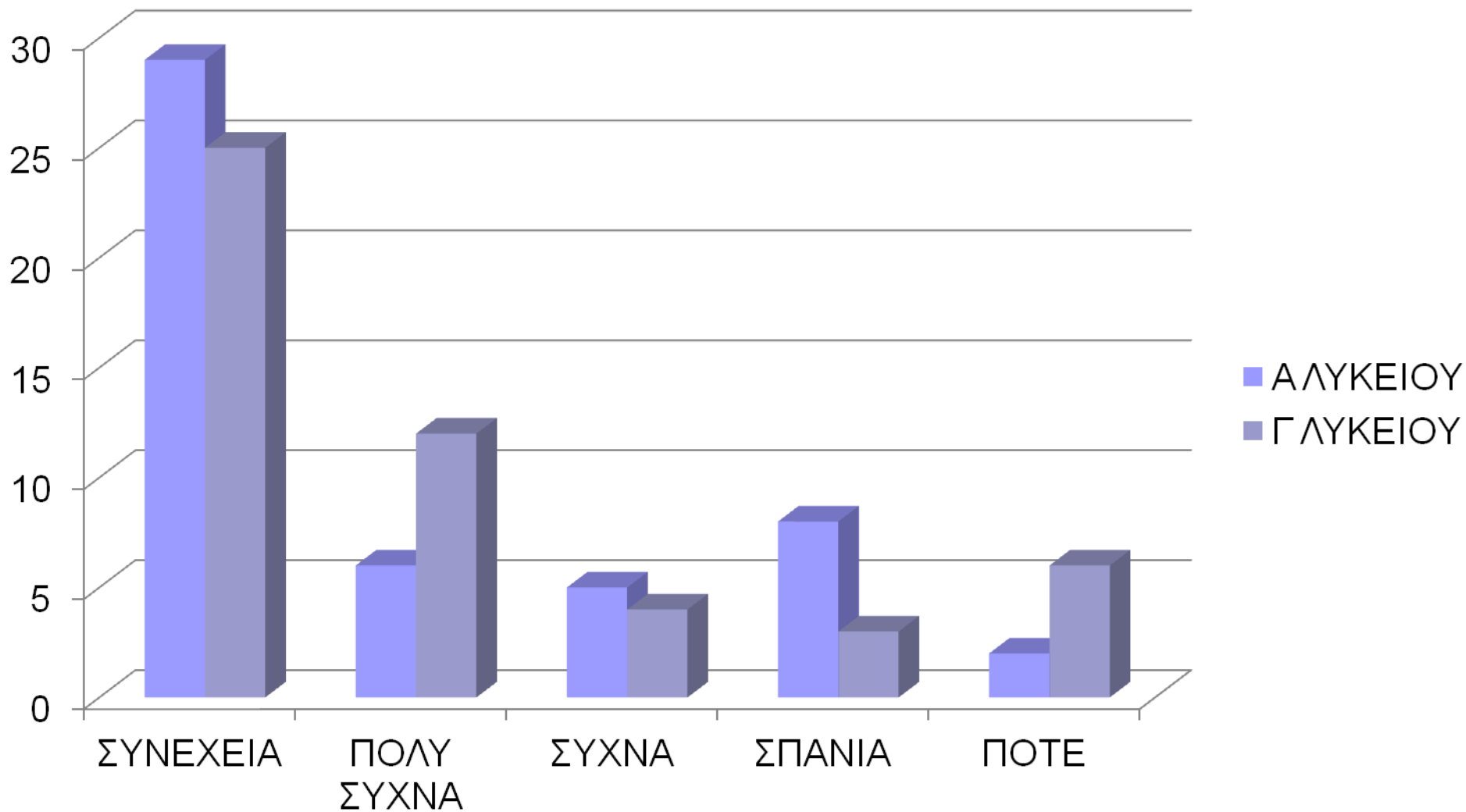
Μυϊκό σφίξιμο



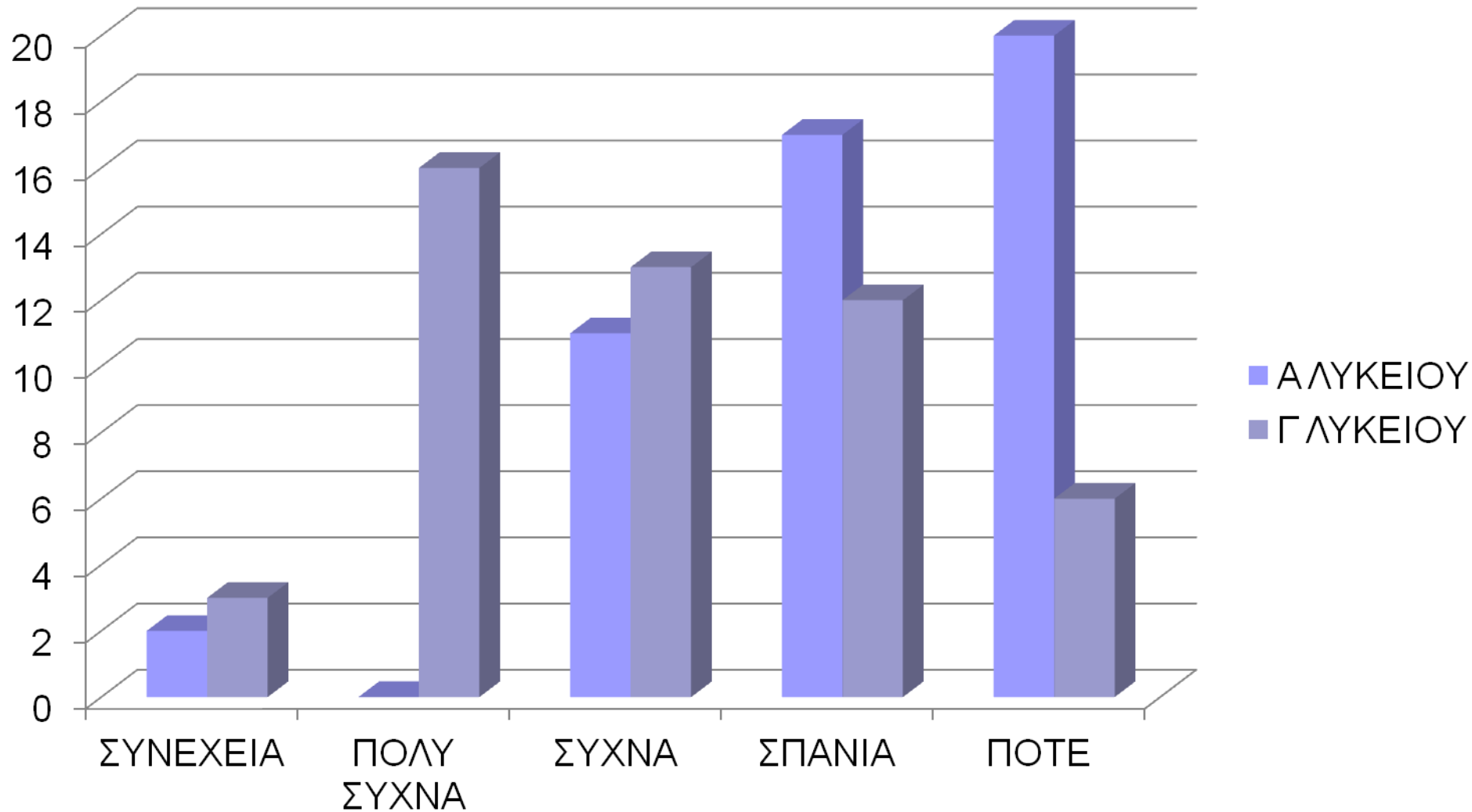
Δυσκολία στην αναπνοή



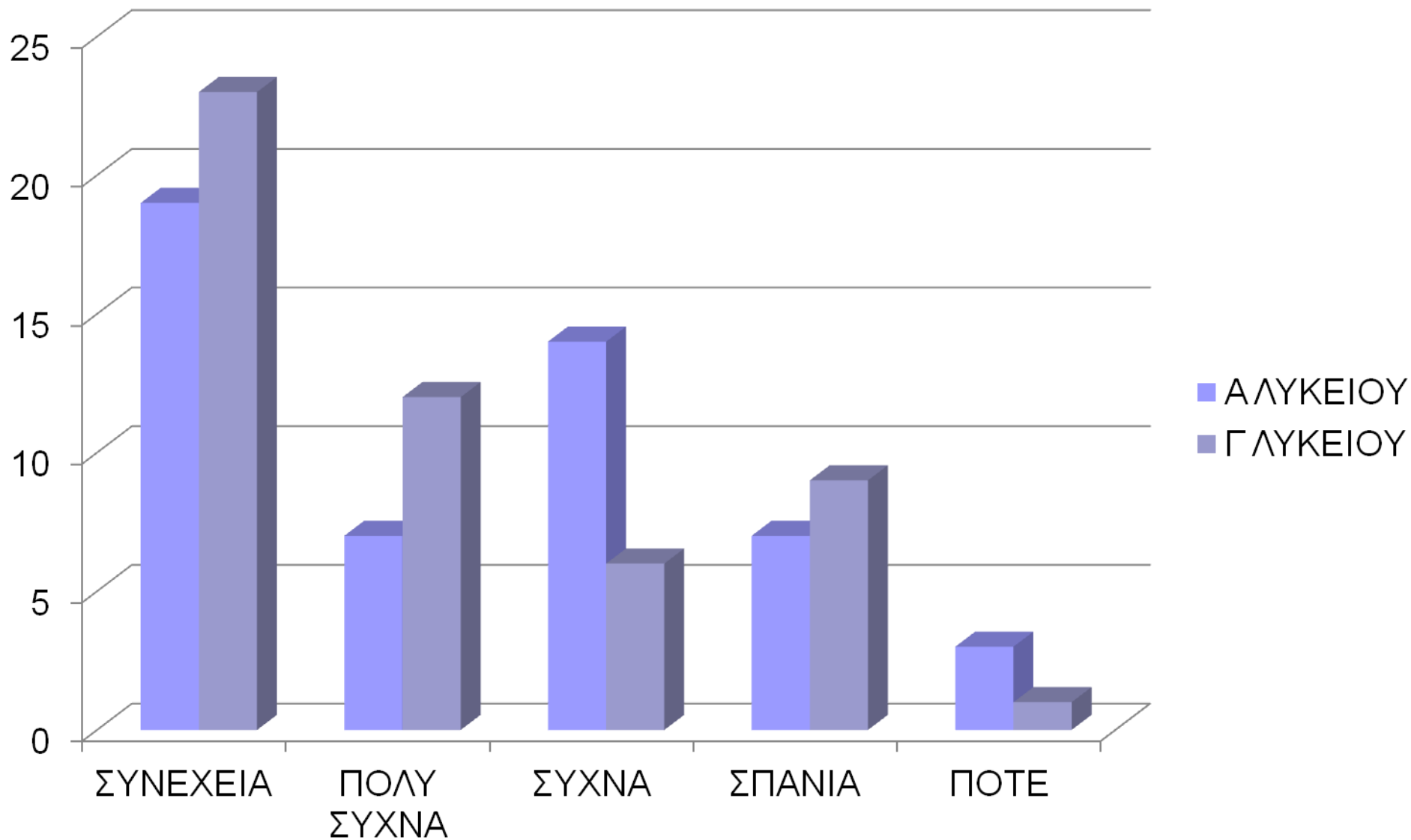
Πονοκέφαλος



Έλλειψη ενέργειας



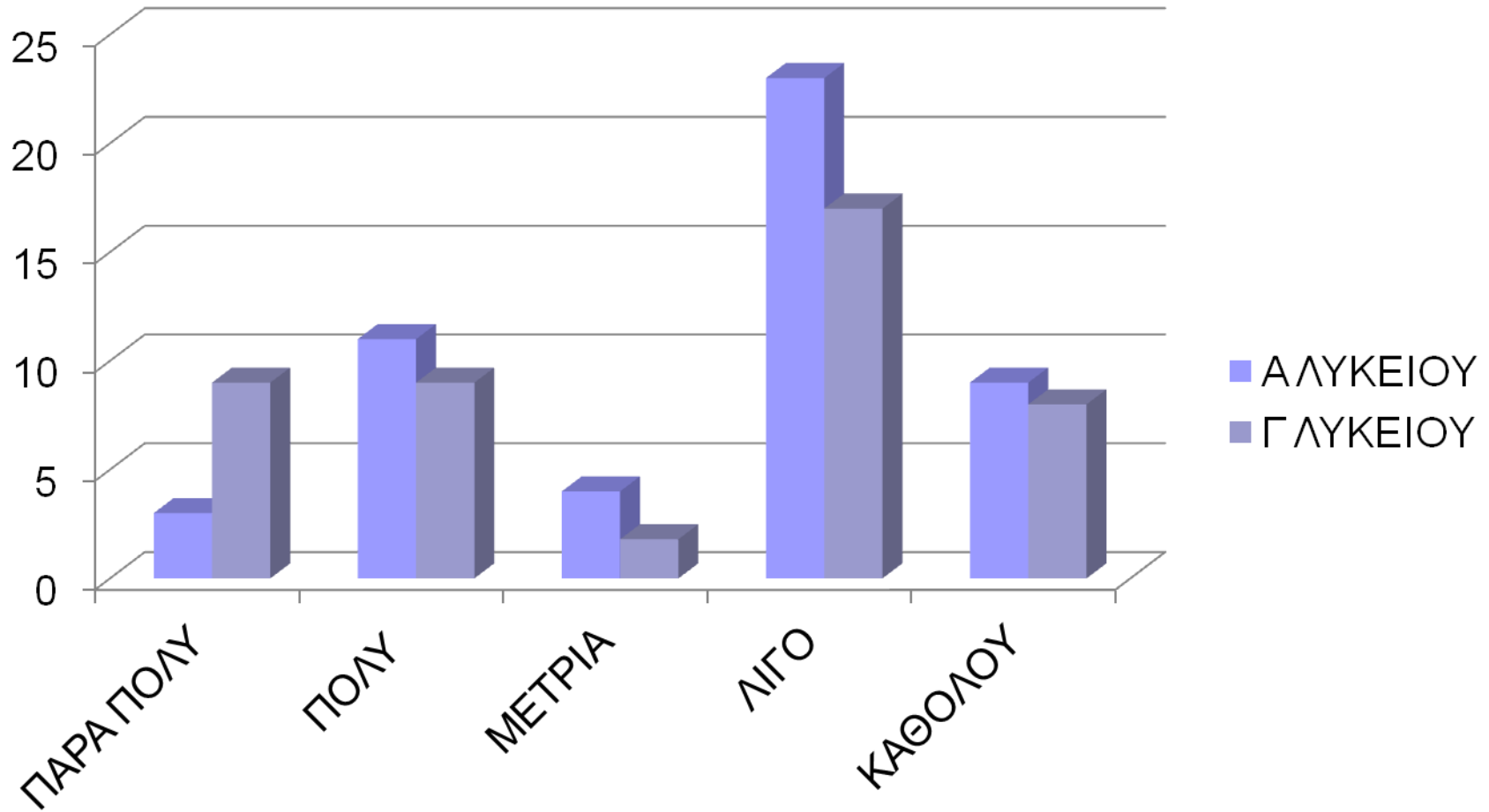
Εφίδρωση



Συμπεράσματα

- Παρατηρούμε ότι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα του άγχους στα παιδιά της Α Λυκείου είναι ο πονοκέφαλος και η εφίδρωση.
- Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα στην Γ Λυκείου είναι το μυϊκό σφίξιμο και ο πονοκέφαλος.

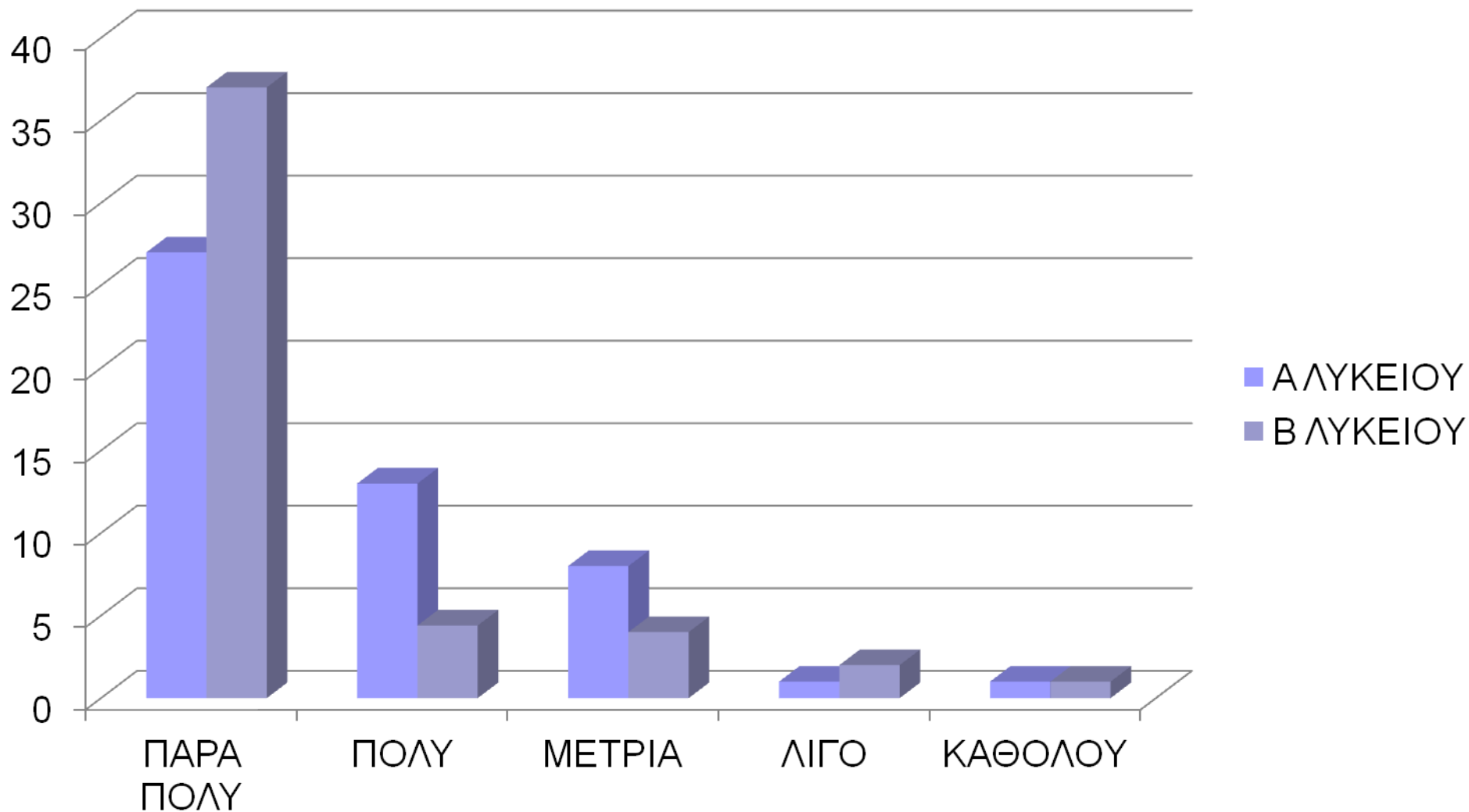
3) Γνωρίζετε τρόπους απαλλαγής από το άγχος;



Συμπεράσματα

- Μέσα από τις απαντήσεις μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι η ενημέρωση σχετικά με το στρες και τους τρόπους απαλλαγής από αυτό στα σχολεία είναι ελλιπέστατη.

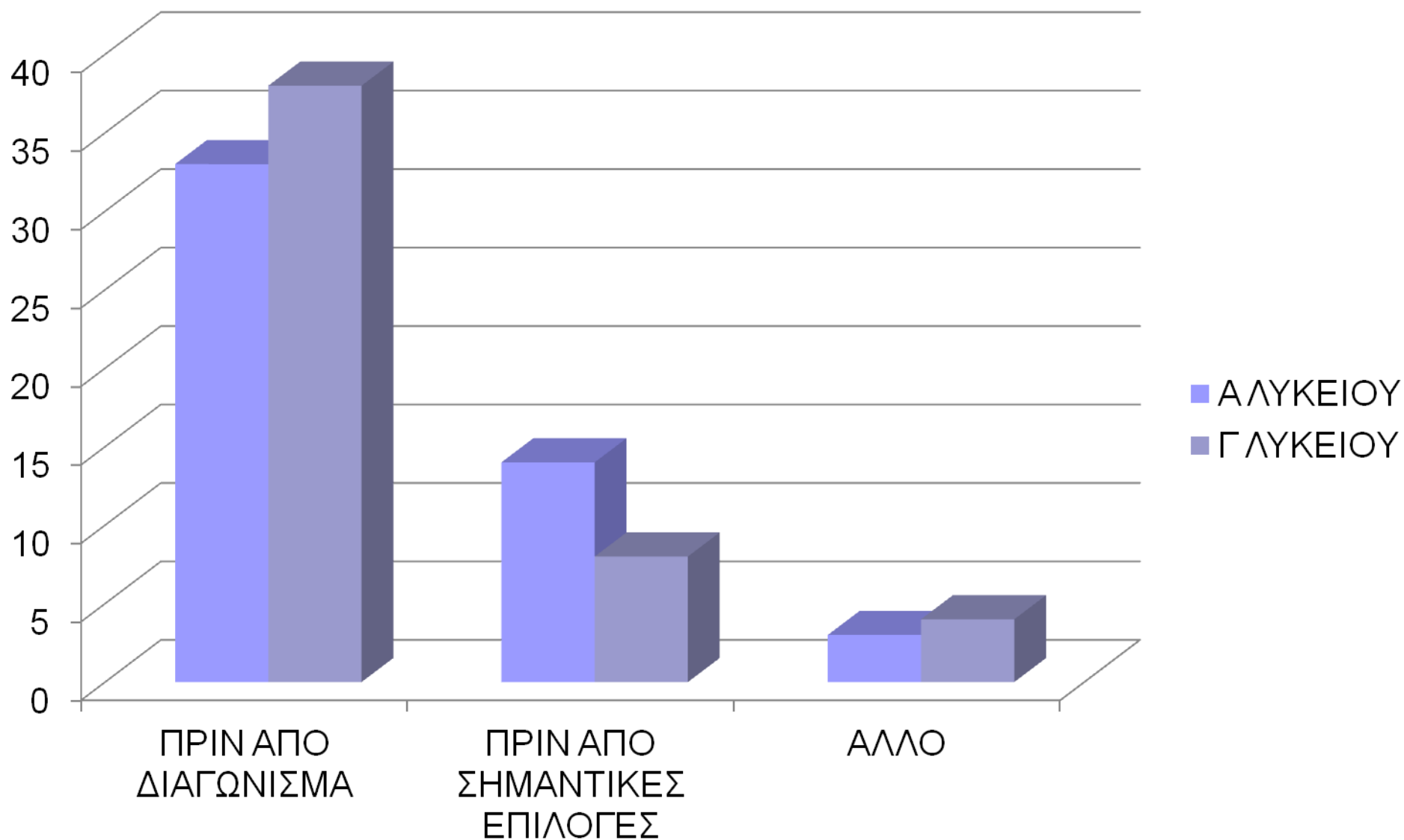
4) Σας προκαλούν οι εξετάσεις άγχος;



Συμπεράσματα

- Όπως βλέπουμε και όπως είναι λογικό τα περισσότερα παιδιά της Γ Λυκείου έχουν άγχος για τις Πανελλήνιες εξετάσεις. Ενώ τα παιδιά της Α Λυκείου και αυτά με τη σειρά τους αγχώνονται με τις εξετάσεις αλλά σε μικρότερο βαθμό.

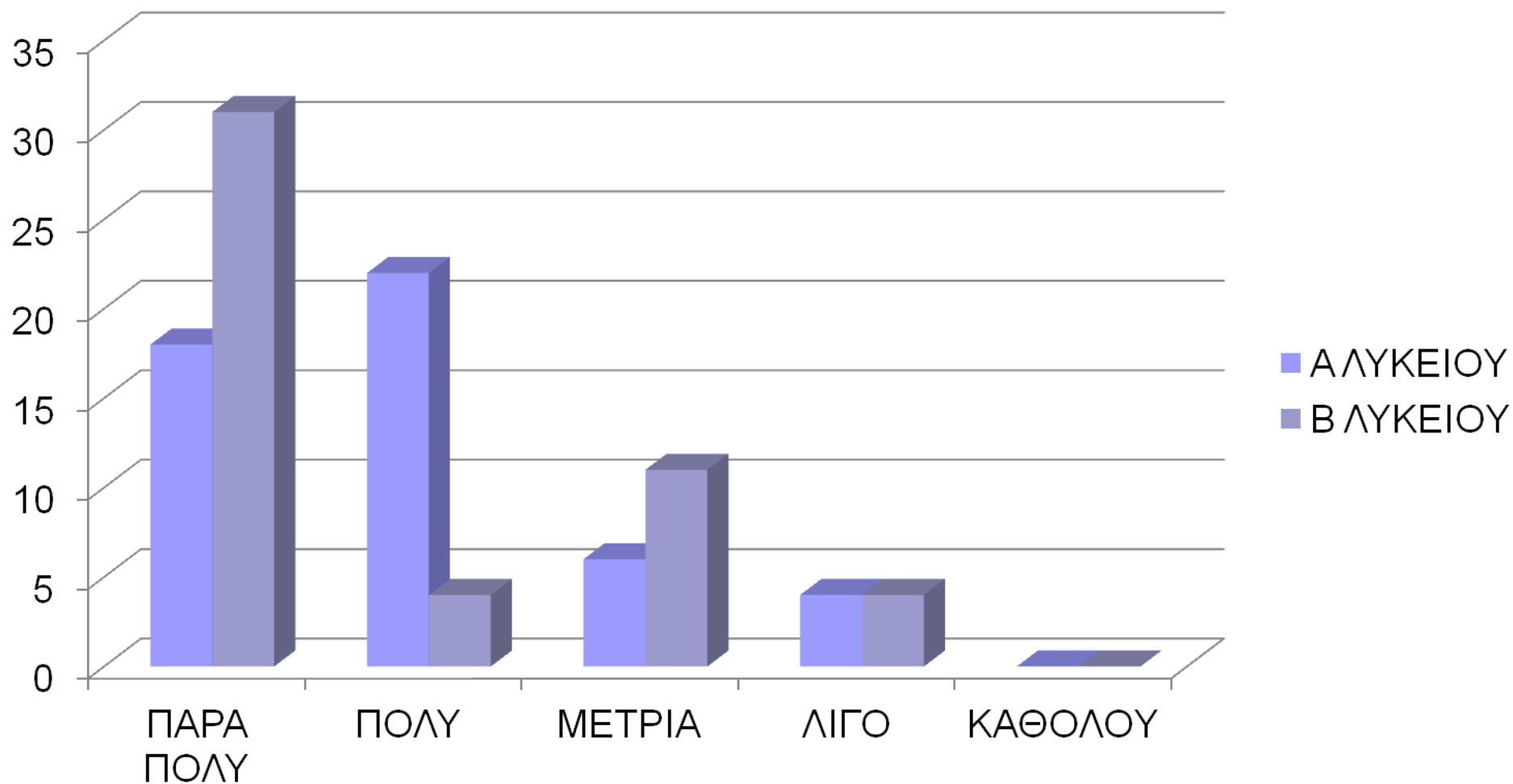
5) Πότε νιώσατε έντονη την αίσθηση του στρες;



Συμπεράσματα

- Επειδή αναφερόμαστε σε μαθητές λυκείου (Α και Β) το άγχος έγκειται κυρίως σε περιπτώσεις διαγωνισμάτων και στη συνέχεια σε καταστάσεις που πρέπει να κάνουν σημαντικές επιλογές ή οτιδήποτε άλλο.

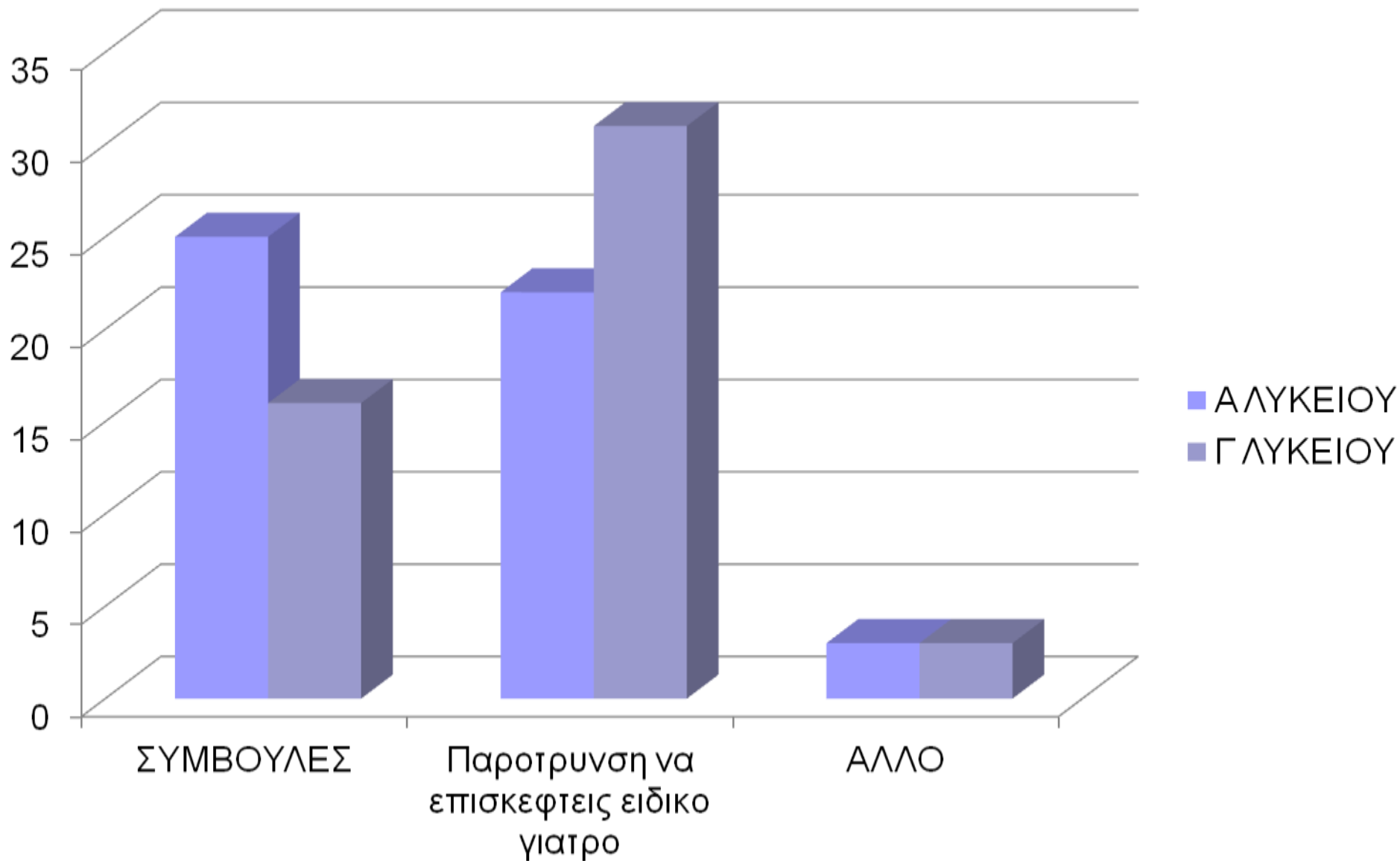
6) Σας έχουν προσφέρει οι γονείς σας βοήθεια για να απαλλαγείτε από το άγχος;



Συμπεράσματα

- Στην παραπάνω ερώτηση οι απαντήσεις ήταν πολύ ευχάριστες καθώς δείχνουν ότι οι γονείς ενδιαφέρονται σε αρκετά μεγάλο ποσοστό για τα παιδιά τους.

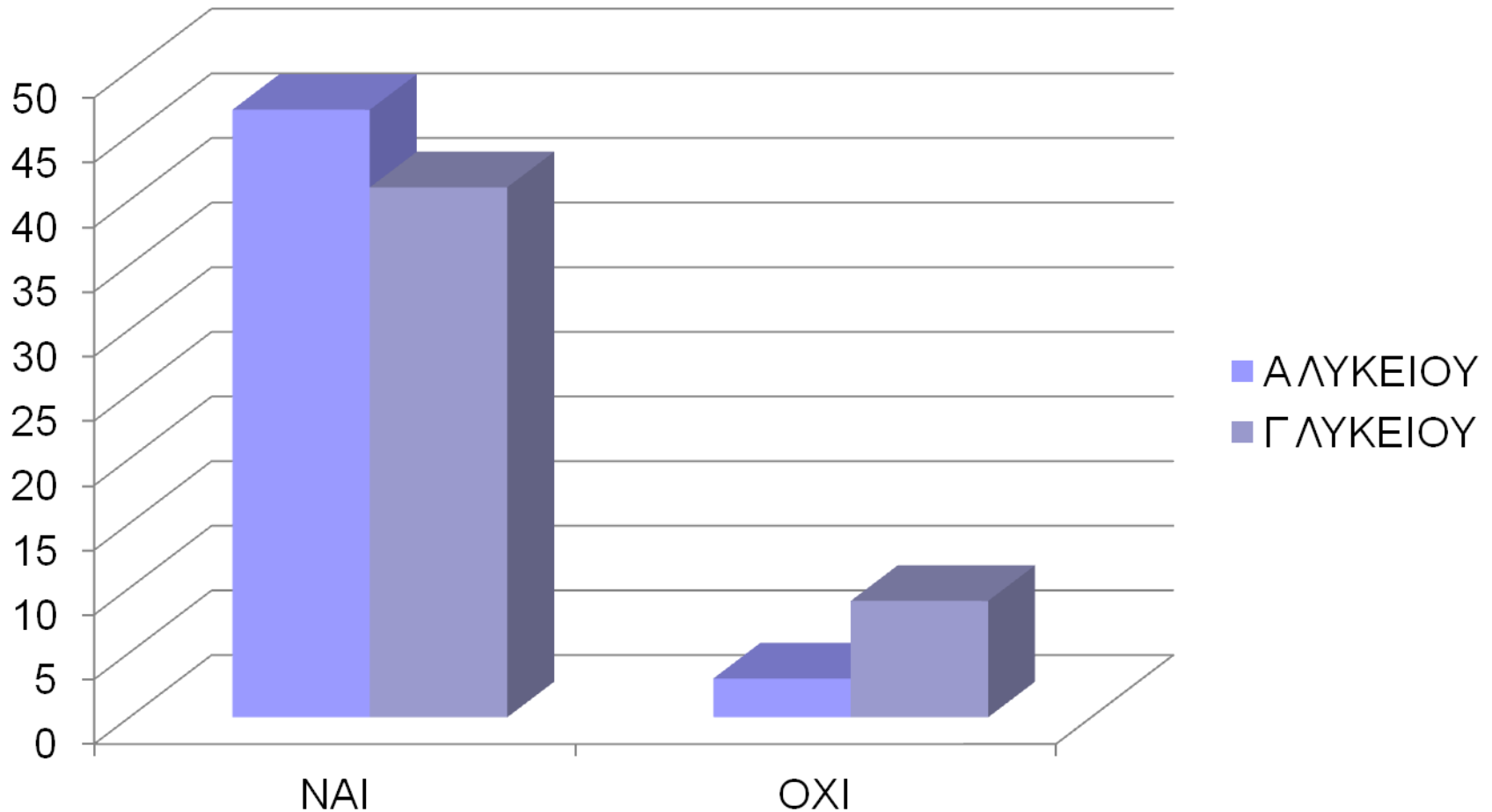
7) Αν ναι, με ποιον τρόπο;



Συμπεράσματα

- Για τον λόγο ότι τα παιδιά της Γ λυκείου βιώνουν πιο έντονα το άγχος, εξαιτίας των εξετάσεων, οι γονείς απευθύνονται πιο εύκολα σε κάποιον ειδικό γιατί χρειάζονται μεγαλύτερη υποστήριξη.
- Στα παιδιά της Α λυκείου οι συμβουλές αρκούν για να ξεπεράσουν το στιγμιαίο άγχος.

8) Θα επιθυμούσατε να ενημερωθείτε περαιτέρω σχετικά με την διαχείριση του στρες;



Συμπεράσματα

- Το ενδιαφέρον και των δύο τάξεων για καλύτερη ενημέρωση είναι εμφανές καθώς αυτό το θέμα μαστίζει τις ηλικίες αυτές.

Γενικά συμπεράσματα

- Παρατηρούμε λοιπόν ότι οι περισσότεροι έφηβοι γνωρίζουν τι είναι το στρες και το έχουν αισθανθεί με διάφορα συμπτώματα. Δεν γνωρίζουν όμως το πιο σημαντικό πώς να το αντιμετωπίσουν δηλαδή. Οι γονείς στέκονται ως αρωγή στα παιδιά τους είτε συμβουλεύοντας τα είτε με την βοήθεια κάποιου ειδικού. Τέλος, και οι ίδιοι οι μαθητές δείχνουν εξίσου μεγάλο ενδιαφέρον για ενημέρωση σχετικά με αυτό το θέμα.