

“Το Άγχος στους εφήβους”

- ▶ Αποτελεί αντίδραση του οργανισμού σε μια πηγή στρες
- ▶ Είναι μια κατάσταση με θετικές και αρνητικές πλευρές
- ▶ Στη **θετική πλευρά**, είναι ένδειξη ότι το άτομο βρίσκεται σε **εγρήγορηση** ώστε να κινητοποιηθεί και να αποδώσει με όλες του τις δυνάμεις
- ▶ Στην **αρνητική πλευρά**, τα υπερβολικά επίπεδα άγχους σημαίνουν ότι το άτομο **αποδιοργανώνεται** και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το στρες
- ▶ Είναι ένα απόλυτα **φυσιολογικό συναίσθημα**.
- ▶ Συνδέεται με την **ανησυχία**, την **ένταση** ή τον **φόβο**.
- ▶ Είναι μια εσωτερική κατάσταση, η οποία **προκαλείται από απαιτήσεις ή ματαιώσεις**.

Συμπτώματα άγχους

- Προβλήματα συγκέντρωσης, μνήμης, προσοχής, ικανότητας λύσης προβλημάτων, υπερευαισθησία
- Πόνοι, ενούρηση, τικ, αυξημένοι κτύποι καρδιάς, ιδρώτας, ναυτία, μυϊκή ένταση
- Εκνευρισμός, κινητικότητα, αποφυγή δύσκολων καταστάσεων, λεκτικά παράπονα, «παράλογη» συμπεριφορά



Αιτίες

- Μία ενδεχόμενη χαμηλή απόδοση σε ένα απλό τεστ, μπορεί να αντιμετωπίζεται ως μία ολοκληρωτική **καταστροφή**.
- Η συγκέντρωση αποδυναμώνεται και οι έφηβοι δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν το μάθημα, να διαβάσουν, να αποστηθίσουν, με αποτέλεσμα η απόδοσή τους να μειώνεται.
- Αν το άγχος γίνει πολύ έντονο μπορεί να βιώσουν **πανικό** στα διαγωνίσματα, να αποφεύγουν ή να δημιουργούν μεγάλη φασαρία όταν έρχεται η ώρα για διάβασμα, να αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, να μη θέλουν να πάνε στο σχολείο, ακόμα και να αποφεύγουν τους συνομήλικούς τους.

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΦΟΡΑ :

Αρνητικές σκέψεις



Ανεπιθύμητα συναισθήματα (π.χ. οργή αντί ενόχληση)



Ανεπιθύμητες συμπεριφορές (π.χ. αποφυγή αντί αντιμετώπιση)

Αντιμετώπιση

- ✓ ασκήσεις έλεγχου της αναπνοής
- ✓ επικέντρωση σε εξωτερικά ερεθίσματα
- ✓ **αλλαγή αρνητικών, μη ρεαλιστικών σκέψεων**
- ✓ σωματική άσκηση/υγιεινή διατροφή
- ✓ **σωστή οργάνωση του χρόνου → πίνακας καταγραφής καθηκόντων & δραστηριοτήτων**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ:

→ παραμένω ήρεμος & ψύχραιμος

→ είναι καλό να προσπαθώ να παίρνω καλούς βαθμούς αλλά **δεν είναι τραγικό** αν κάποια φορά δεν τα πάω και τόσο καλά

→ τις μέρες που υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα, προσπαθώ να σκεφτώ έστω ένα θετικό γεγονός της μέρας και το γράφω!

→ χτίζω την **αυτοπεποίθηση** αλλάζοντας τις απαιτήσεις σε προτιμήσεις:

- ✓ Εξασκώ «αυτό - βεβαίωση» (εκφράζω σταθερά τις επιθυμίες μου χωρίς επιθετικότητα ή υποχωρητικότητα)
- ✓ Μαθαίνω ότι μόνο εγώ **είμαι υπεύθυνος /η για τα συναισθήματα μου**
- ✓ Ανέχομαι ένα λογικό βαθμό «κοροϊδίας» και μείωσης από τους άλλους / **βάζω τα όρια μου με συζήτηση**
- ✓ Φέρομαι στον εαυτό μου όπως θα ήθελα να μου φέρονται οι άλλοι
- ✓ Έχω εναλλακτικούς τρόπους και δυνατότητες για να αισθάνομαι ικανοποιημένος/η
- ✓ Δεν παίρνω πάντοτε τις σκέψεις μου στα σοβαρά!
- ✓ **Εστιάζω σε αυτά που μπορώ** να καταφέρω και όχι σε αυτά που δεν μπορώ
- ✓ **Επιβραβεύω** τον εαυτό μου για την προσπάθειά μου!!!!!!!!!!!!!!

