

Συζήτηση για την Ψυχική Υγεία: Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Μαρία Εξαδάκτυλου – **PhD** (c) ΕΚΠΑ
- MSc Κλινική Ψυχολόγος

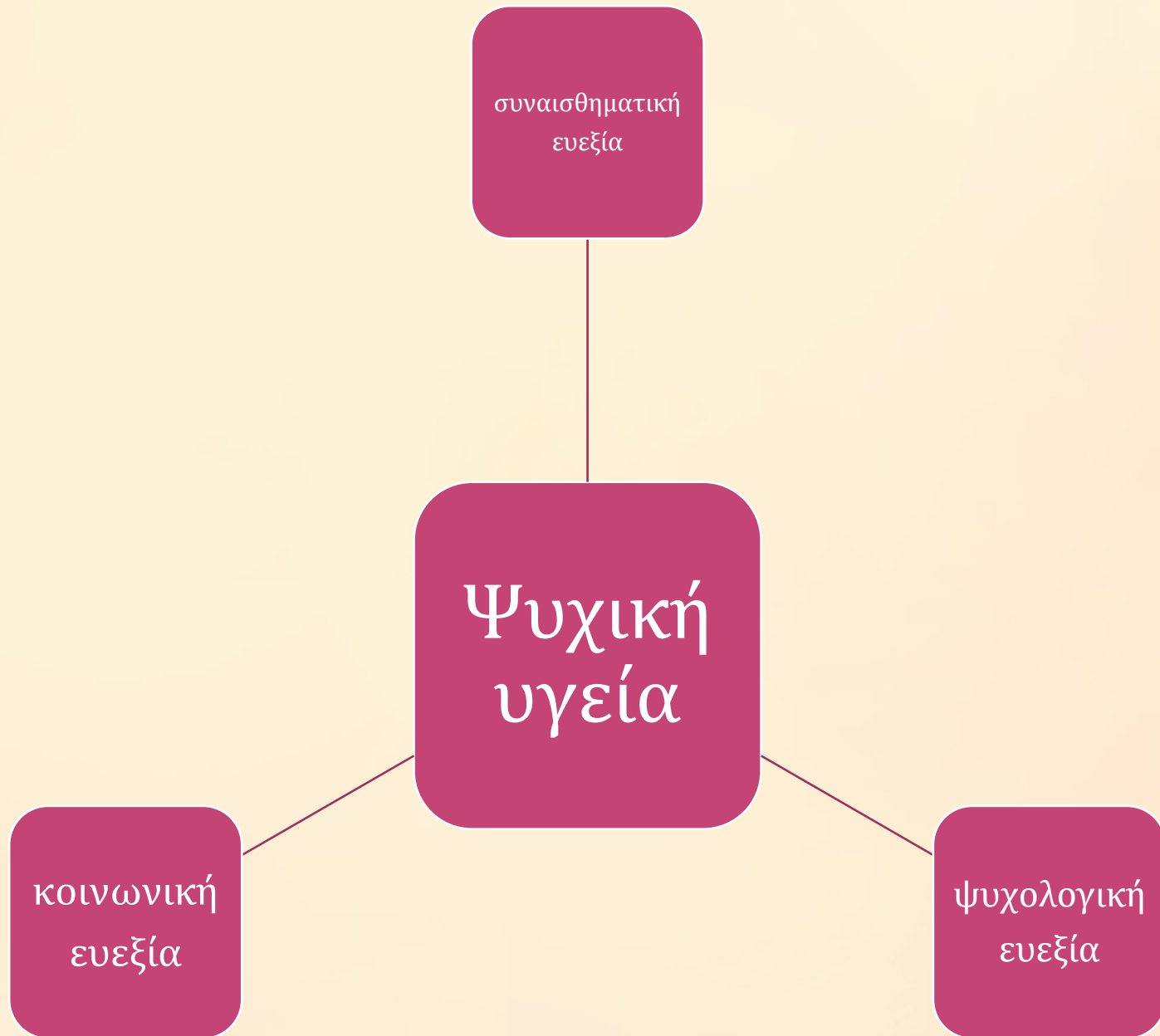
 mariaexadaktylou.com

 [mex_psychologist](https://www.instagram.com/mex_psychologist)

 mariaexadaktylou@hotmail.com

Τί είναι η ψυχική υγεία;

- μια κατάσταση της συναισθηματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας
- επηρεάζει το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και δρούμε, καθώς και το πώς αντιμετωπίζουμε το άγχος, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις αποφάσεις που παίρνουμε στη ζωή μας
- έχει να κάνει με το να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα καθημερινά προβλήματα, να προσαρμοζόμαστε σε δύσκολες καταστάσεις, να διατηρούμε υγιείς σχέσεις και να αναπτύσσουμε προσωπική ισορροπία και αυτοεκτίμηση.



- Συναισθηματική ευεξία



Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας.

- Ψυχολογική ευεξία



Η ικανότητα να ανταποκρινόμαστε και να προσαρμοζόμαστε σε στρεσογόνες καταστάσεις ή αντιξοότητες.

- Κοινωνική ευεξία



Η ικανότητα να δημιουργούμε και να διατηρούμε θετικές σχέσεις και να συνεργαζόμαστε με άλλους.

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 10 Οκτωβρίου.

- 1) Διαχείριση Άγχους και Πίεσης
- 2) Αυτοεκτίμηση και Σωματική Εικόνα
- 3) Διαχείριση Συναισθημάτων και Αυτοβελτία
- 4) Κοινωνικές Σχέσεις και Σχέσεις με Καθηγητ
- 5) Μετάβαση και Προκλήσεις Ζωής



FACTS

- Περίπου 1 στους 7 εφήβους παγκοσμίως έχει μια ψυχική διαταραχή.
- Η κατάθλιψη είναι μια συνηθισμένη ψυχική διαταραχή.
- Περίπου 1 στους 9 ανθρώπους σε περιοχές που πλήττονται από συγκρούσεις έχουν μέτρια ή σοβαρή ψυχική διαταραχή.
- Η παγκόσμια οικονομία χάνει περίπου 1 τρισεκατομμύριο δολάρια ετησίως σε παραγωγικότητα λόγω κατάθλιψης και άγχους.

- Ο ύπνος είναι καίριος για την ψυχική υγεία.
- Το χαμόγελο μπορεί να κάνει θαύματα.
- Η μουσική επηρεάζει άμεσα τα συναισθήματά μας.
- Ο εγκέφαλος επηρεάζεται από τα χόμπι και τη δημιουργικότητα.



Άγχος και Πίεση

Ορισμοί

Άγχος

- μηχανισμός προετοιμασίας του οργανισμού για να αντιμετωπίσει μία κατάσταση «κινδύνου» (πραγματικού ή φανταστικού).
- φυσική αντίδραση του οργανισμού σε μια δυνητικά επικίνδυνη ή δύσκολη κατάσταση.

Πίεση

- η αίσθηση ότι οι απαιτήσεις ενός συγκεκριμένου περιβάλλοντος ή μιας κατάστασης ξεπερνούν τις ικανότητες του ατόμου να ανταπεξέλθει.

Συμπτώματα άγχους

Ψυχικές επιπτώσεις:

- Αίσθημα νευρικότητας και ανησυχίας
- Αίσθημα τρόμου, πανικού ή αίσθηση κινδύνου
- Συνεχές αίσθημα εγρήγορσης
- Αίσθημα απώλειας ελέγχου.
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Ανεξέλεγκτες, ιδεοληπτικές σκέψεις
- Εφιάλτες

Σωματικές επιπτώσεις:

- Γρήγορος, ακανόνιστος καρδιακός παλμός
- Δύσπνοια
- Ζάλη ή λιποθυμική τάση
- Εφίδρωση
- Ναυτία
- Πόνος στο στομάχι
- Τρεμούλιασμα
- Πονοκέφαλοι
- Μουδιάσματα
- Προβλήματα με τον ύπνο (αϋπνία)

Τι προκαλεί το άγχος;

- Σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση
- Χωρισμός ή διαζύγιο
- Πένθος
- Εκφοβισμός (bullying) ή κοινωνικός αποκλεισμός
- Εργασιακή πίεση
- Οικονομικά προβλήματα
- Προβλήματα σε προσωπικές σχέσεις
- Υπερκόπωση
- Αίσθημα μοναξιάς
- Άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη.

Τί γίνεται όμως μέσα μας;



Τρόποι πρόληψης και διαχείρισης του άγχους

ΤΡΟΠΟΙ

Υγιεινή διατροφή

Σωματική άσκηση, ομαδικά παιχνίδια, σπορ

Περπάτημα, τρέξιμο

Παρέα με φίλους

Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

❖ Μουσική

❖ Διασκέδαση

❖ Διάβασμα βιβλίων

❖ Ζωγραφική / σχέδιο

❖ Γράψιμο ιστοριών / ποιημάτων

❖ Χόμπι



Τεχνικές πρόληψης και διαχείρισης του άγχους

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Καλή διαχείριση του χρόνου

Θέσπιση στόχων

Βαθιές αναπνοές

Ασκήσεις χαλάρωσης των μυών

Ζεστό μπάνιο ή ντους

Θετική σκέψη

Επαναδόμηση των σκέψεων

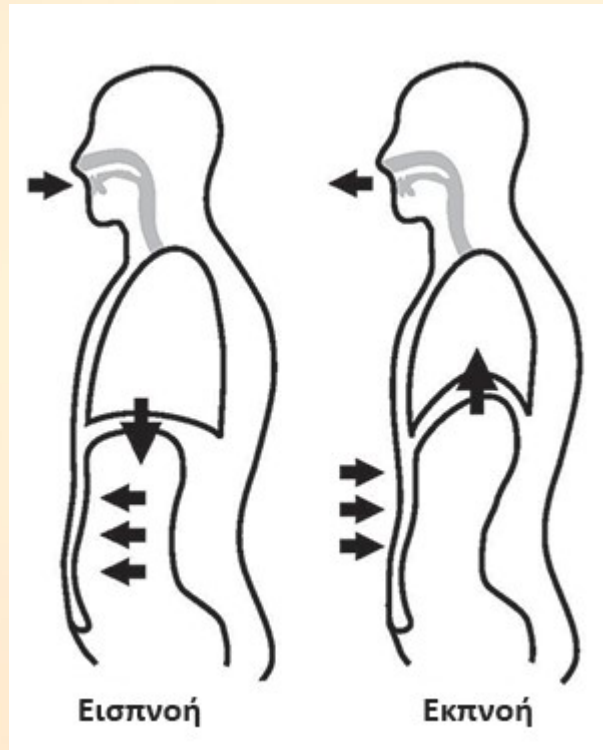
Διαλογισμός (έλεγχος του νου)

Νοερή απεικόνιση



Ειδικές τεχνικές

Διαφραγματική αναπνοή



Νοερή απεικόνιση

- φανταζόμαστε μια σκηνή/εικόνα στην οποία νιώθουμε γαλήνη και τη ζούμε με όλες μας τις αισθήσεις.
- εκεί θα πρέπει να φανταζόμαστε τον εαυτό μας μόνο του και όχι με άλλα πρόσωπα

Προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση

1. Κάθομαι όσο πιο χαλαρά μπορώ και χαλαρώνω
2. Σπρώχνουμε τις πατούσες προς τα κάτω σφίγγοντας τα πόδια, τους μηρούς προς τα μέσα, τους μυς της κοιλιάς, τις γροθιές και τεντώνω τα χέρια, την πλάτη ώστε να πάρει τη μορφή τόξου
3. Ανασηκώνω τους ώμους προς τα πάνω
4. Σπρώχνω το κεφάλι προς τα πίσω ακουμπώντας στην πλάτη της καρέκλας και σφίγγοντας τους μυς του λαιμού
5. Σουφρώνω το πρόσωπό, κλείνω σφιχτά τα μάτια και τα χείλη
6. Σφίγγω ολόκληρο το σώμα

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος των μαθημάτων/εξετάσεων/Πανελληνίων;

- Καλή Προετοιμασία (δημιουργία προγράμματος μελέτης, επαναλήψεις)
- Τεχνικές Χαλάρωσης (ασκήσεις αναπνοής, διαλογισμός)
- Θετική Σκέψη
- Φυσική Δραστηριότητα
- Καλή Διατροφή και Ύπνος
- Διαχείριση Χρόνου (Διαλείμματα: μέθοδος Pomodoro, σχεδιασμός εξετάσεων)
- Κοινωνική Υποστήριξη (μιλήστε με φίλους ή οικογένεια, ομαδική μελέτη)
- Επαγγελματική Βοήθεια

Αυτοεκτίμηση και Σωματική Εικόνα

Τί είναι η αυτοεκτίμηση;

- η εσωτερική εκτίμηση της αξίας του εαυτού μας, που επηρεάζεται από τις εμπειρίες, τις πεποιθήσεις και τις σχέσεις μας.
- Είναι σημαντική γιατί:
 1. η υψηλή αυτοεκτίμηση μας ενθαρρύνει να επιδιώκουμε στόχους και να εξελισσόμαστε, ενώ η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να μας κρατήσει πίσω.
 2. Οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι λιγότερο επιρρεπείς σε άγχος και κατάθλιψη και έχουν καλύτερη συνολική ψυχική υγεία.

Επηρεάζεται από...

- **Προσωπικές Εμπειρίες:** Οι επιτυχίες και οι αποτυχίες μας διαμορφώνουν την αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας.
- **Σχέσεις:** Η ανατροφοδότηση και η υποστήριξη από οικογένεια φίλους και συναδέλφους επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή μας.
- **Κοινωνικές και Πολιτισμικές Παράγοντες:** Οι κοινωνικές προσδοκίες και οι πολιτισμικές αξίες μπορούν να επηρεάσουν την αυτοαντίληψή μας.

«Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το body dysmorphia; Δεν είμαι ποτέ ικανοποιημένη με το σώμα μου, ακόμα κι αν δέχομαι κοπλιμέντα»

- Αρχικά τί είναι το body dysmorphia;

Το Body Dysmorphic Disorder (BDD), ή αλλιώς διαταραχή της εικόνας του σώματος, είναι μια ψυχολογική κατάσταση στην οποία ένα άτομο έχει έντονη και συχνά υπερβολική ανησυχία σχετικά με φανταστικά ή μικρά ελαττώματα στην εμφάνισή του.

- Χαρακτηριστικά του Body Dysmorphia
 1. Αναγνώριση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών ως ελαττώματα
 2. Υπερβολική ανησυχία
 3. Αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων
 4. Επιπτώσεις στην Ψυχική Υγεία
 5. Σωματική αλλοίωση

Άρα τί να κάνω;

- 1. Κατανόηση του body dysmorphia (ενημέρωση, αναγνώριση σκέψεων)
- 2. Θετική αυτοομιλία (αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων, επιβράβευση)
- 3. Διαχείριση κοινωνικών μέσων (περιορίστε την έκθεση, σκεφτείτε τη σημασία)
- 4. Ψυχολογική υποστήριξη (συμβουλευτική, ομαδική θεραπεία)
- 5. Αυτοφροντίδα και ευεξία (φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή)
- 6. Εστίαση στις ικανότητες και τις δεξιότητες
- 7. Δημιουργία υγιούς σχέσης με το σώμα σας (πρακτική ευγνωμοσύνης)

«Πώς να βοηθήσω έναν/μία φίλο/-η μου που έχει ανασφάλεια με το σώμα του/της»

1. Ακούστε με κατανόηση
2. Ενθαρρύνετε τη θετική αυτομιλία
3. Προωθήστε την αυτοφροντίδα
4. Αποφύγετε τη σύγκριση
5. Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον
6. Μην ενοχοποιείτε ή ελαχιστοποιείτε τα συναισθήματά του/της
7. Ενημερωθείτε για τις διαταραχές της εικόνας του σώματος

«Πώς να μη δίνω βάση σε αυτά που λένε οι άλλοι για μένα;»

- Αναγνωρίστε την αξία σας (επικεντρωθείτε στις δυνατότητές σας)
- Περιορίστε την έκθεση σε αρνητικά ερεθίσματα (αποφύγετε τοξικές σχέσεις, επιλέξτε προσεκτικά ποιον ακούτε)
- Διαχωρίστε τις γνώμες από την αλήθεια (κατανοήστε ότι οι γνώμες είναι υποκειμενικές)
- Εξασκηθείτε στη θετική αυτοομιλία (καθιερώστε θέματα αυτοεκτίμησης, αντιμετώπιση αρνητικών σκέψεων)
- Προσωπική ανάπτυξη (συμμετοχή σε δραστηριότητες)

«Πώς μπορώ να γίνω πιο αγαπητή στους γύρω μου;»

- Δείξτε ενδιαφέρον για τους άλλους, δείξτε αυθεντικότητα, δημιουργήστε θετική ατμόσφαιρα, δείξτε σεβασμό στους άλλους, αναπτύξτε δεξιότητες επικοινωνίας, αγαπήστε τον εαυτό σας, δημιουργήστε υγιή όρια

ΑΛΛΑ

το πιο σημαντικό είναι να αποδεχτείτε την ατομικότητά σας. Η ανάγκη για αποδοχή από τους άλλους μπορεί να είναι φυσική, αλλά η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποδοχή είναι θεμελιώδεις για την ευημερία σας.

Διαχείριση Συναισθημάτων και Αυτοβελτίωση

«Πώς να έχω θέληση να διαβάσω;»

- Καθορίστε σαφείς στόχους, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους - δημιουργία προγράμματος
- Δημιουργήστε ευνοϊκό περιβάλλον (ησυχία και άνεση, απαλλαγείτε από ενοχλήσεις)
- Αναγνωρίστε και ανταμείψτε τον εαυτό σας (δημιουργήστε κίνητρα, καταγράψτε την πρόοδό σας)
- Μάθετε να διαχειρίζεστε την κόπωση (κάντε διαλείμματα, ενυδατώστε και θρέψτε τον εαυτό σας)
- Δημιουργήστε συνθήκες συγκέντρωσης
- Αναλογιστείτε τα οφέλη (θυμηθείτε τον σκοπό του διαβάσματος και συνδέστε το διάβασμα με τους στόχους σας)

Πώς να καταπολεμήσω κακές σκέψεις;

- Αποδοχή και παρατήρηση
- **Επανεκτίμηση**
- Δημιουργία υγιών συνηθειών

«Πώς να αντιμετωπίσω την ντροπή;»

- Ανάλογα με το γιατί τη νιώθεις:

▶ Αν νιώθεις ντροπή για κάτι που έκανες, σκέψου ότι δεν είσαι κακός άνθρωπος. Αν ήσουν, δε θα ένιωθες ντροπή. Απλά έκανες κάτι γιατί εκείνη τη στιγμή αυτό κατάλαβες, αυτό μπόρεσες, αυτό πρόλαβες.

▶ Αν νιώθεις ντροπή για το ότι δεν είσαι αυτό που περίμενες από τον εαυτό σου, τότε υποφέρεις από την "επιδημία" των "υψηλών προσδοκιών". Το να βάζεις ψηλά τον πήχη όχι μόνο δε βοηθά να πετύχεις περισσότερα, αλλά και σε αδρανοποιεί. Κατέβασε τον πήχη στο τι πρέπει απαραίτητα να κάνεις καθημερινά και μετακίνησέ τον αργά και σταθερά χωρίς να σκέφτεσαι τον τελικό στόχο.

▶ Αν νιώθεις ντροπή για το ότι δεν μπόρεσες να κάνεις αυτά που περίμεναν οι άλλοι από εσένα, τότε το μόνο που θα σε βοηθήσει είναι το να εμπιστευτείς τον εαυτό σου. Συμπάθησε τον εαυτό σου. Δοκίμασε την ελευθερία του να μην περιμένεις έπαινο, επιδοκιμασία και έγκριση από τους άλλους. Και, παραδόξως, μόνο τότε θα σε επαινέσουν.

- **Ας θυμόμαστε όλοι**

Πρέπει να αρχίσουμε να μιλάμε για όσα μας κάνουν να ντρεπόμαστε. Τότε θα καταλάβουμε ότι δεν είμαστε οι μόνοι που "υποφέρουμε" από αυτό το συναίσθημα και θα απαλλαγούμε από τη μοναξιά της ντροπής, η οποία ίσως είναι και το πιο δύσκολο βίωμα σε σχέση με την ντροπή.

Κοινωνικές Σχέσεις και Σχέσεις
με Καθηγητές

Πώς η ψυχολογία του μαθητή επηρεάζει τη σχέση του με τους καθηγητές;

- **Άγχος:** Οι μαθητές που έχουν άγχος για την επίδοσή τους μπορεί να είναι πιο επιφυλακτικοί ή φοβισμένοι όταν αλληλεπιδρούν με τους καθηγητές.
- **Αυτοεκτίμηση:** Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να κάνει τον μαθητή να νιώθει κατώτερος ή να αποφεύγει να ζητήσει βοήθεια.
- **Ανοικτότητα και θετική στάση:** Οι μαθητές που νιώθουν θετικά για τον εαυτό τους είναι πιθανό να έχουν καλύτερη επικοινωνία με τους καθηγητές τους και να δέχονται συμβουλές.

Πώς να διαχειρίζονται οι καθηγητές σωστά τους μαθητές;

1. Σεβασμός και Εμπιστοσύνη

- **Ανάπτυξη αμοιβαίου σεβασμού:** Οι μαθητές αισθάνονται πιο άνετα και πρόθυμοι να συμμετάσχουν όταν οι καθηγητές τους δείχνουν σεβασμό και αναγνώριση. Η αναγνώριση της μοναδικότητας κάθε μαθητή δημιουργεί αίσθημα εμπιστοσύνης.
- **Αξιοπιστία:** Οι καθηγητές μπορούν να χτίσουν εμπιστοσύνη δείχνοντας συνέπεια και ειλικρίνεια. Για παράδειγμα, όταν δίνουν υποσχέσεις, είναι σημαντικό να τις τηρούν.

2. Διαχείριση Στρες και Υγιής Πίεση

- **Δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος:** Είναι σημαντικό οι μαθητές να νιώθουν ασφαλείς και να γνωρίζουν ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια. Αυτό βοηθά ιδιαίτερα τους μαθητές που νιώθουν άγχος.
- **Καθοδήγηση χωρίς υπερβολική πίεση:** Η καθοδήγηση είναι απαραίτητη, αλλά η υπερβολική πίεση μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Οι μαθητές ωφελούνται όταν έχουν υποστήριξη και όχι μόνο απαιτήσεις.

3. Ανοιχτή Επικοινωνία

- **Ενθάρρυνση ερωτήσεων και έκφρασης απόψεων:** Όταν οι μαθητές νιώθουν ότι η άποψή τους μετράει, συμμετέχουν πιο ενεργά στη διαδικασία της μάθησης.
- **Ακούγοντας με κατανόηση:** Η ενεργητική ακρόαση βοηθά τον καθηγητή να καταλάβει καλύτερα τις ανάγκες και τις ανησυχίες των μαθητών. Αυτό ενισχύει την εμπιστοσύνη και δείχνει στους μαθητές ότι οι καθηγητές ενδιαφέρονται για αυτούς.

4. Διαχείριση Συγκρούσεων με Ψυχραιμία

- **Αντιμετώπιση των συγκρούσεων με αντικειμενικότητα:** Σε περιπτώσεις συγκρούσεων ή εντάσεων, οι καθηγητές μπορούν να λειτουργήσουν ως διαμεσολαβητές. Είναι σημαντικό να αποφεύγουν τη μεροληψία και να επιλύουν τις διαφορές με δίκαιο τρόπο.
- **Ενσυναίσθηση:** Οι καθηγητές που προσπαθούν να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις δυσκολίες των μαθητών τους, τους δείχνουν ότι νοιάζονται πραγματικά, κάτι που μειώνει τις πιθανότητες σύγκρουσης.

5. Διαφοροποιημένη Διδασκαλία και Ενσυναίσθηση

- **Προσαρμογή στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών:** Κάθε μαθητής έχει τον δικό του τρόπο μάθησης και ρυθμό. Οι καθηγητές που διαφοροποιούν τη διδασκαλία τους, ανταποκρίνονται καλύτερα στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών.
- **Ενσυναίσθηση:** Η κατανόηση των συναισθημάτων των μαθητών βοηθάει τον καθηγητή να προσαρμόσει τη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του, ανάλογα με τις ψυχικές και συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών.

6. Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης και Κινήτρου

- **Παροχή ενθάρρυνσης και ανατροφοδότησης:** Οι καθηγητές μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της αυτοπεποίθησης των μαθητών με θετική ανατροφοδότηση. Οι μικρές επιτυχίες και η αναγνώριση της προσπάθειας ενισχύουν το κίνητρο.
- **Καλλιέργεια αυτονομίας:** Ενθαρρύνοντας τους μαθητές να παίρνουν πρωτοβουλίες, οι καθηγητές μπορούν να βοηθήσουν στη διαμόρφωση αυτόνομων και υπεύθυνων ατόμων.

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τη σχέση μας με τους καθηγητές;

- Επικοινωνία και ειλικρίνεια:** Αν υπάρχει κάτι που δυσκολεύει τον μαθητή, μπορεί να μιλήσει ευγενικά με τον καθηγητή, εξηγώντας τις ανησυχίες του.
- Σεβασμός και συνεργασία:** Δείχνοντας σεβασμό προς τον καθηγητή και συνεργαζόμενοι μαζί του, οι μαθητές μπορούν να ενισχύσουν τη σχέση τους.
- Ζητώντας βοήθεια όταν χρειάζεται:** Το να ζητάει κανείς βοήθεια δείχνει θέληση για μάθηση, και οι περισσότεροι καθηγητές εκτιμούν όταν οι μαθητές τους είναι πρόθυμοι να βελτιωθούν.

Πώς μπορώ να ξαναεμπιστευτώ φίλους μετά από προδοσία;

- **Χρόνος για επεξεργασία:** Το να δώσουμε στον εαυτό μας χρόνο να επεξεργαστεί τα συναισθήματα μπορεί να βοηθήσει στην αποδοχή της κατάστασης.
- **Κατανόηση των ορίων:** Το να θέτουμε υγιή όρια και να διακρίνουμε ποιοι φίλοι αξίζουν εμπιστοσύνη είναι απαραίτητο.
- **Αξιολόγηση των σχέσεων:** Προσπαθώντας να επικεντρωθούμε σε ανθρώπους που δείχνουν σταθερότητα και ειλικρίνεια, μπορούμε να αποφύγουμε ξανά παρόμοιες καταστάσεις.

Πώς να ξεπεράσουμε κάποιον που μας λείπει πολύ;

- **Αποδοχή των συναισθημάτων:** Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε θλίψη και να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να εκφράσει αυτά τα συναισθήματα.
- **Στροφή της προσοχής:** Η ενασχόληση με νέες δραστηριότητες, χόμπι ή η σύνδεση με άλλους φίλους μπορεί να βοηθήσει στην ανακατεύθυνση της ενέργειάς μας.
- **Εστίαση στο μέλλον:** Προσπαθώντας να επικεντρωθούμε σε προσωπικούς στόχους και να δώσουμε χρόνο στον εαυτό μας για να προχωρήσει, μπορούμε σταδιακά να ξεπεράσουμε το αίσθημα της απώλειας.

Μετάβαση και Προκλήσεις Ζωής

Πώς να προσαρμοστώ ομαλά στη φοιτητική ζωή;

- **Οργάνωση και Ρουτίνα:** Δημιουργώντας ένα καθημερινό πρόγραμμα για τη μελέτη, τις δραστηριότητες και τον ελεύθερο χρόνο, μπορείς να διαχειριστείς καλύτερα το χρόνο σου και να μειώσεις το άγχος.
- **Εξερεύνηση και Κοινωνικοποίηση:** Εξερεύνησε το νέο σου περιβάλλον, γνωρίσου με άλλους φοιτητές και προσπάθησε να συμμετέχεις σε δραστηριότητες που σε ενδιαφέρουν. Αυτό θα σε βοηθήσει να νιώσεις συνδεδεμένος με το νέο περιβάλλον.
- **Δημιουργία ενός Συστήματος Υποστήριξης:** Κράτησε επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους σου, ενώ παράλληλα χτίζεις νέες σχέσεις στη σχολή. Είναι σημαντικό να έχεις ανθρώπους στους οποίους μπορείς να απευθυνθείς όταν το χρειάζεσαι.

Πώς να ξεπεράσω μια δύσκολη οικογενειακή κατάσταση;

- **Εκφράσου και Μίλησε με Κάποιον:** Μίλα με έναν έμπιστο φίλο ή ακόμα και με έναν ειδικό, αν νιώθεις άνετα. Η έκφραση των συναισθημάτων σου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους.
- **Φροντίδα του Εαυτού:** Είναι σημαντικό να συνεχίσεις να φροντίζεις τον εαυτό σου, ακόμη και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα. Κράτα μια ρουτίνα που να περιλαμβάνει άσκηση, επαρκή ύπνο και σωστή διατροφή, ώστε να διατηρείς τη σωματική και ψυχική σου υγεία.
- **Αποδοχή και Εστίαση σε Ό,τι Μπορείς να Ελέγξεις:** Προσπάθησε να αποδεχτείς ότι δεν μπορείς να αλλάξεις όλα όσα συμβαίνουν γύρω σου. Επικεντρώσου στις πτυχές της ζωής σου που μπορείς να ελέγξεις και θέσε μικρούς στόχους που θα σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα.

Πώς μπορώ να επιβιώσω σε μια κοινωνία με υψηλά πρότυπα εμφάνισης;

- **Ανάπτυξη Υγιούς Σχέσης με τον Εαυτό:** Εστιάσε στις δικές σου αξίες, επιτεύγματα και τα χαρακτηριστικά που σε κάνουν μοναδικό. Η αυτοεκτίμηση δεν χρειάζεται να βασίζεται μόνο στην εξωτερική εμφάνιση.
- **Περιορισμός της Έκθεσης στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:** Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προβάλλουν μη ρεαλιστικές εικόνες και να προκαλούν συγκρίσεις. Περιορίζοντας το χρόνο που περνάς σε αυτά ή ακολουθώντας λογαριασμούς που προωθούν την αποδοχή του σώματος, μπορείς να μειώσεις την πίεση.
- **Προτεραιότητα στην Υγεία και Ευεξία:** Επικεντρώσου στη φυσική σου υγεία και σε δραστηριότητες που σε κάνουν να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου. Η άσκηση, η σωστή διατροφή και η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απολαμβάνεις μπορεί να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή σου.

Τι να κάνω αν έχω εθιστεί στον τζόγο;

- 1) Αυτοπαρακολούθηση και Περιορισμός της Δραστηριότητας (Καθιέρωση ορίων- Καταγραφή συμπεριφοράς)
- 2) Ανάπτυξη Υγιών Δραστηριοτήτων και Εναλλακτικών Στρατηγικών (Ασχολήσου με δραστηριότητες που σου προσφέρουν χαρά και ενδιαφέρον)
- 3) Οικονομικός Έλεγχος και Προστασία (Διαχείριση των οικονομικών σου)
- 4) Αναζήτηση Επαγγελματικής Υποστήριξης

Κατά πόσο έχει αλλάξει η ψυχολογία των εφήβων σε σχέση με παλιά;

1. Αυξημένη Χρήση Τεχνολογίας και Κοινωνικών Δικτύων
2. Πίεση για Ακαδημαϊκές και Επαγγελματικές Επιδόσεις - υψηλότερες Απαιτήσεις, άγχος για το μέλλον
3. Αλλαγές στην Οικογενειακή Δομή και Σχέσεις - Μεγαλύτερη Ανεξαρτησία, Συναισθηματική Απομάκρυνση
4. Κοινωνικές και Πολιτισμικές Αλλαγές- Αυξημένη Ευαισθητοποίηση για Ψυχικά Θέματα, Ποικιλία Ταυτοτήτων και Αποδοχή της Διαφορετικότητας**:
5. Αντιμέτωπιση Εντονότερων Ψυχολογικών Προκλήσεων - Αυξημένα Ποσοστά Άγχους και Κατάθλιψης, Αναζήτηση Αποδοχής και Επιβεβαίωσης
6. Περισσότερη Ενημέρωση και Πρόσβαση στη Γνώση - Ευκολότερη Πρόσβαση σε Πληροφορίες