

Βάλε μεγάλους στόχους, αλλά ρεαλιστικούς (π.χ. μην ονειρεύεσαι να γίνεις αστροναύτης αν βλέπεις ότι δεν τα πας και τόσο καλά με τα μαθηματικά και το κομπιούτερ).

Μην σε πιάνει άγχος όταν κάνεις κάποιο λάθος. Όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε γιατί απλά είμαστε ατελείς άνθρωποι! Σοφός δεν είναι όποιος δεν κάνει λάθη, αλλά αυτός που τα βλέπει, τα διορθώνει και μαθαίνει από τα λάθη του.

Οργάνωσε τη ζωή σου - θα σε βοηθήσει. Βάλε σειρά προτεραιότητας στα μαθήματά σου, στα εξωσχολικές δραστηριότητές σου, βάλε τάξη στο δωμάτιό σου, οργάνωσε το γραφείο σου, αξιοποίησε το χρόνο σου, σκέψου τις υποχρεώσεις σου αυτήν την ημέρα και την εβδομάδα.) Μην προσπαθείς να τα κάνεις όλα μαζί. Μην φορτώνεσαι πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Πρέπει να είσαι ρεαλιστής: δεν μπορείς να τα κάνεις όλα!

Συζήτησε για το όποιο θέμα σου με κάποιον φίλο, συγγενή ή σύμβουλο. Η συζήτηση διώχνει το άγχος και βοηθά στην εύρεση λύσεων. Ξέρεις ήδη το ρητό; «Το πρόβλημα γίνεται μικρότερο κι ελαφρύτερο όταν το μοιραζόμαστε με κάποιον άλλο!»

Κάνε ό,τι μπορείς και πρέπει να κάνεις εσύ αλλά υπολόγιζε στη βοήθεια του Θεού. Π. χ. διάβασε, σαν όλα να εξαρτώνται από σένα!

Μην αγχώνεσαι για όλα αυτά που θα πρέπει να γίνουν ή να πετύχεις τα επόμενα χρόνια. Δες το επόμενο βήμα και επικέντρωσε τις δυνάμεις σου σ' αυτό. Προχώρα βήμα – βήμα, “step by step” που έμαθες να λες στ' αγγλικά!

Αποδέξου τα πράγματα που δεν μπορείς να αλλάξεις. Π.χ. ότι ποτέ δε θα μπορέσεις να γίνεις ποδοσφαιριστής, όπως ονειρευόσουν, επειδή έχεις πρόβλημα υγείας με το ένα πόδι σου. Ούτως ή αλλιώς με το άγχος σου δεν τ' αλλάξεις!

Αποδέξου τις αποτυχίες σου. Η ζωή δεν έχει μόνο επιτυχίες. Μέσα κι από αυτά τα δύο, ο Θεός είναι Αυτός που οδηγεί τα παιδιά Του προς το καλό τους. Πίστεψέ το!

Παράλληλα με την μελέτη χρειάζεσαι και κάποια άσκηση για το σώμα σου. Πρέπει οπωσδήποτε να έχεις ένα χόμπι (κολύμπι, μουσική, ποδήλατο, ποδόσφαιρο, αθλοπαιδιές, εκδρομές με φίλους). Ξέρεις ήδη, «νους υγιής εν σώματι υγιή», έτσι; Ιδιαίτερα σε περίοδο εξετάσεων πρέπει να τρως, να πίνεις και να κοιμάσαι αρκετά! Ενδιάμεσα πρέπει οπωσδήποτε να κάνεις κάποιες γυμναστικές ασκήσεις για να ξεκουράσεις λίγο τους μυς σου. Χωρίς αυτά τα μικρά διαλείμματα δεν μπορεί ο εγκέφαλος να αφομοιώσει όλη αυτήν την ύλη που μελετάς.

Αποφύγετε το πολύ άγχος με τις παρακάτω συμβουλές.

- **2. Κοιμηθείτε περισσότερο**

Με το να κοιμηθείτε αρκετά δεν θα φαίνεστε μόνο καλύτερα αλλά θα βελτιωθεί η υγεία σας τη στιγμή που θα έχετε και λιγότερο άγχος. Δυστυχώς, ο κακός ύπνος και το άγχος μπορεί να είναι ένας φαύλος κύκλος: Το άγχος κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να σας αναγκάσει να μην κοιμηθείτε όσο πρέπει και, στη συνέχεια, να αισθάνεστε κουρασμένοι και την επόμενη ημέρα.

- **3. Μιλήστε σε έναν ειδικό**

Η λογοθεραπεία είναι μια λύση για να κρατήσετε μακριά το άγχος. Στη λογοθεραπεία, οι ασθενείς και οι ειδικοί συζητούν τα προβλήματα του ασθενούς και συνεργάζονται για να διορθωθούν οι αρνητικές ή οι στρεβλές σκέψεις του. Υπάρχουν διάφορα είδη λογοθεραπείας, όπως η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, η διαλογική συμπεριφορική θεραπεία και η ομαδική θεραπεία, αλλά αυτό που όλες έχουν κοινό είναι ότι έχουν στόχο να βοηθήσουν τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές σκέψεις ή τα συναισθήματά τους και να κάνουν θετικές αλλαγές για την καλύτερη αντιμετώπιση του καθημερινού άγχους.

- **4. Περπατήστε**

Ένας λόγος που η άσκηση είναι τόσο καλή για την ανακούφιση από το άγχος είναι επειδή μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης. Η κορτιζόλη είναι μια ορμόνη που απελευθερώνεται από τα επινεφρίδια σε περιόδους που νιώθετε άγχος, θυμό ή φόβο. Χρονίως αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης τελικά μπορούν να πυροδοτήσουν και να βλάψουν ακόμη και όργανα.

«5. Γελάστε πολύ και συχνά

Το μεγαλύτερο όπλο σας είναι το χαμόγελό σας. Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο «Loma Linda University» το 2001, διαπίστωσε ότι οι συμμετέχοντες που είδαν ένα αστείο βίντεο σημείωσαν μείωση ως προς τις ορμόνες του στρες, δηλαδή στην κορτιζόλη και στην επινεφρίνη. Είχαν, επίσης, αύξηση των ενδορφινών, οι οποίες ενισχύουν τη διάθεση και την ανακούφιση από την κατάθλιψη.

Το γέλιο όχι μόνο μπορεί να βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε το στρες ή τον συναισθηματικό πόνο αλλά μας βοηθά να αντέξουμε και τον σωματικό πόνο. Τον Σεπτέμβριο, οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης στην Αγγλία, βρήκαν ότι το γέλιο αυξάνει την ανοχή μας στον πόνο ενισχύοντας την απελευθέρωση των ενδορφινών.

- **6. Μασάζ**

Με το να σας κάνουν μασάζ όχι μόνο θα χαλαρώσετε αλλά αυτό μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα των ορμονών σας με θετικό τρόπο, σύμφωνα με μια μελέτη του 2010. Ερευνητές από το «Cedars-Sinai Medical Center» του Λος Άντζελες, διαπίστωσαν ότι μετά από 45 λεπτά μασάζ, οι συμμετέχοντες είχαν μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης (την αναφέραμε και παραπάνω) και βαζοπρεσίνης, μιας ορμόνης που πιστεύεται ότι παίζει ρόλο στην επιθετική συμπεριφορά.

- **7. Γράψτε**

Κρατώντας ένα ημερολόγιο μπορεί να μειώσετε το άγχος με διάφορους τρόπους. Καταγράφοντας τα συναισθήματά σας, αυτό σας κάνει να αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο, μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε καλύτερα μια δύσκολη κατάσταση. Μπορεί ακόμη και να σας δώσει έναν άλλο τρόπο σκέψης για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

2. **Χαρίστε καθημερινά στον εαυτό σας 15 λεπτά** για να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας προσφέρουν ικανοποίηση. Πιο συγκεκριμένα με δραστηριότητες όπου χρησιμοποιείτε τη φαντασία σας, απαιτείτε επικέντρωση της προσοχής σας, σας απελευθερώνουν από τον φόρτο της ημέρας.

3. **Επικοινωνήστε με τους φίλους σας** πηγαίνοντας μια βόλτα μαζί, παρακολουθώντας μια ταινία στο σινεμά, προσκαλώντας τους στο σπίτι σας για να ετοιμάσετε παρέα ένα γεύμα. Έτσι έχετε τη δυνατότητα να μιλήσετε, να γελάσετε, να ξεφύγετε από τις καθημερινές σας ανησυχίες. Σύμφωνα με έρευνες γυναίκες που περνούν χρόνο με τις φίλες τους έχουν αυξημένα επίπεδα προλακτίνης, μιας ορμόνης που μειώνει τα επίπεδα του στρες στον οργανισμό σας.

4. **Ελέγξτε τον ρυθμό της αναπνοής σας!** Όταν είσαστε στρεσαρισμένοι παίρνετε γρήγορες, κοφτές αναπνοές οι οποίες οδηγούν σε αύξηση των χτύπων της καρδιάς, εφίδρωση. Για αυτό χρειάζεται να εισπνέετε αργά και βαθιά από τη μύτη μετρώντας ως το 6, να κρατάτε την αναπνοή σας μετρώντας αργά ως το 4 και να εκπνέετε από το στόμα μετρώντας και πάλι αργά ως το 6.

5. **Ακούστε μουσική.** Σύμφωνα με έρευνα του Παν/μίου Stanford η μουσική επηρεάζει σημαντικά τη διάθεσή σας και η καλή διάθεση οδηγεί σε χαμηλή πίεση, ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, μειωμένη αίσθηση του πόνου.

6. **Δημιουργήστε χώρους στο σπίτι σας** στους οποίους θα χαλαρώνετε. Οι χώροι αυτοί χρειάζεται να βρίσκονται σε σημείο όπου θα υπάρχει φυσικός φωτισμός, θα είναι χρωματισμένοι σε γήινους τόνους. Μπορείτε επίσης να τους διακοσμήσετε με κεριά, λουλούδια και φωτογραφίες αγαπημένων σας προσώπων.

7. **Καταναλώνετε φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C,** όπως πορτοκάλι και ακτινίδιο, καθώς σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση βιταμίνης C σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνης του στρες) και χαμηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

8. Την επόμενη φορά που θα είσαστε υπό την επίδραση του στρες, **καθήστε και γράψτε σε ένα φύλλο χαρτιού πέντε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες** τη συγκεκριμένη στιγμή. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να συνειδητοποιήσετε ότι υπάρχουν ταυτόχρονα αγχογόνα και ευχάριστα πράγματα την ίδια στιγμή. Αλλάζοντας τα συναισθήματά σας από τον εκνευρισμό, το θυμό σε ευγνωμοσύνη, αγάπη είναι δυνατόν να νιώσετε πιο χαλαροί.

9. **Αγκαλιάστε, φιλήστε τα αγαπημένα σας πρόσωπα.** Το άγγιγμα μπορεί να σας ανακουφίσει από το στρες.
10. **Γράψτε σε ένα φύλλο χαρτιού το γεγονός που σας προκάλεσε στρες, πώς αισθανθήκατε, πώς αντιδράσατε.** Με αυτό τον τρόπο αποστασιοποιείστε συναισθηματικά από το γεγονός και έχετε τη δυνατότητα να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης του.
11. **Ασκηθείτε.** Για παράδειγμα ασχοληθείτε με την ποδηλασία, την ορειβασία, την κολύμβηση, το περπάτημα και νιώστε ευεξία.
12. Μην αναλαμβάνετε παραπάνω πράγματα από αυτά τα οποία μπορείτε να βγάλετε εις πέρας. **Αρνηθείτε, βάλτε τα όρια σας.**
14. Όταν νιώσετε στρες **προσπαθήστε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας μια ευχάριστη εικόνα** που θα σας κάνει να νιώσετε όμορφα.
15. Όταν μια κατάσταση σας προκαλεί στρες **προσπαθήστε να την απλοποιήσετε** διαιρώντας την σε μικρότερα κομμάτια, έτσι ώστε το αρχικά αγχογόνο γεγονός να μειωθεί σε ένταση για να νιώσετε ότι μπορείτε να ανταπεξέλθετε.

«Εθισμός στο διαδίκτυο (ιστοτοποί κοινωνικής δικτύωσης – διαδικτυακά παιχνίδια): η εμφάνιση μιας νέας διαταραχής». Έκτοτε πλήθος ερευνών ανά τον κόσμο υποδεικνύει την ύπαρξη του φαινομένου, το οποίο ονομάζεται Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου και έχει τα εξής χαρακτηριστικά: (1) προσκόλληση με το διαδίκτυο, (2) ανάγκη για συνεχή αύξηση των ωρών χρήσης του διαδικτύου για τη απόκτηση αισθήματος ικανοποίησης, (3) συνεχείς ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο, ελάττωση ή διακοπή της χρήση του διαδικτύου, (4) αίσθημα ανησυχίας, κακοδιαθεσίας και οξυθυμίας κάθε φορά που γίνεται προσπάθεια μείωσης των ωρών χρήσης, (5) ο χρόνος στο διαδίκτυο είναι μεγαλύτερος από αυτόν που ήταν προγραμματισμένος, (6) διακινδύνευση ή απώλεια σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή ευκαιρίας σταδιοδρομίας λόγω του Διαδικτύου, (7) απόκρυψη πληροφοριών από την οικογένεια, το θεραπευτή ή άλλους σχετικά με τη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου (8) χρήση του διαδικτύου ως μέσω διαφυγής από προβλήματα ή για ανακούφιση από αίσθημα δυσφορίας όπως στεναχώρια, άγχος, ανησυχία, ενοχή κτλ.

Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους στην εφηβεία

- Κοιμηθείτε περισσότερο
- Μιλήστε με έναν ειδικό
- Χαρίστε καθημερινά στον εαυτό σας 15 λεπτά - Δημιουργήστε χώρους χαλάρωσης στο σπίτι σας
- Περπατήστε ή ασκηθείτε
- Επικοινωνήστε με τους φίλους σας
- Γελάστε πολύ και συχνά
- Ελέγξτε το ρυθμό της αναπνοής σας
- Καταναλώστε φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C
- Αγκαλιάστε και φιλήστε τα αγαπημένα σας πρόσωπα
- Βάλτε τα όριά σας
- Ανακαλέστε στη μνήμη σας μια ευχάριστη εικόνα ή εμπειρία
- Γράψτε, διαβάστε ένα βιβλίο, ακούστε μουσική
- Απλοποιήστε μια σύνθετη κατάσταση σε μικρότερα κομμάτια

Αντιμετώπιση του άγχους στις εξετάσεις

- ΜΗΝ ξεκινήσετε με την ιδέα «δεν μπορώ, δε θα τα καταφέρω». ΝΑ έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ πολύ καλά και έγκαιρα (διαβάστε συστηματικά όλο το προηγούμενο διάστημα).
- ΚΑΝΤΕ επανάληψη την τελευταία μέρα και κοιμηθείτε νωρίς το βράδυ πριν από τις εξετάσεις (χρειάζεται ξεκούραση και καθαρή σκέψη).
- ΜΗ σκέφτεστε μόνο τις εξετάσεις-προσπαθήστε να ηρεμήσετε και να χαλαρώσετε. Αποφύγετε εντάσεις.
- ΜΗΝ πάτε με άδειο στομάχι, ούτε πολύ φαγωμένοι.
- ΕΧΕΤΕ στο νου πως η αποτυχία είναι ένα επίσης πιθανό αποτέλεσμα. Αλλά και οι αποτυχίες είναι μέσα στη ζωή μας.