

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Title

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Στρες (Stress) & Άγχος (Anxiety)
- Το στρες συνήθως πυροδοτείται από κάποιο εξωτερικό ερέθισμα.
- Συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις / συμπτώματα (ευερεθιστότητα, θυμός, απομόνωση, κόπωση, μυϊκοί πόνοι / πονοκέφαλος, γαστρεντερικά προβλήματα, δυσκολία στον ύπνο κ.ά.)
- Το άγχος ορίζεται από επίμονες, υπερβολικές ανησυχίες που δεν υποχωρούν ακόμη και αν δεν υπάρχει στρεσογόνος παράγοντας.
- Το άγχος οδηγεί σε ένα σχεδόν πανομοιότυπο σύνολο συμπτωμάτων όπως το στρες. (American Psychological Association)

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Παράγοντες Στρες στους εφήβους

- Πιέσεις από τους ενήλικες
- Προσδοκίες
- Μαθησιακή επίδοση
- Κοινωνικές πιέσεις
- Αυτο-εικόνα, αυτοεκτίμηση
- Προσωπικά ζητήματα κ.ά.

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Στρατηγικές Πρόληψης

- Καλές Συνήθειες
Διατροφή, άσκηση, ψυχαγωγία, ύπνος
- Οργάνωση μελέτης
- Οργάνωση χρόνου

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Στρατηγικές Διαχείρισης

- Ανοιχτή Επικοινωνία
- Ρεαλιστικές Προσδοκίες
- Καλές Συνήθειες (διαχείριση ύπνου, σωστή διατροφή, ψυχαγωγία, άσκηση)
- Άνευ Όρων Αποδοχή
- Ασκήσεις χαλάρωσης (πχ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ 5", μπουιές κ.ά.)
- Θεραπεία (CBT, ACT, EMDR)

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

Μαρία Μπαλή

Ψυχολόγος, Ειδική Παιδαγωγός

Msc Mental Health