

Άγχος-εφηβεία Τρόποι αντιμετώπισης

Ντασιακλή Γιάννου Εύα
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια
Αναπληρώτρια Σχ. έτος 2025-2026





Στρες & άγχος

Τι είναι το στρες; Το στρες είναι η σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια εξωτερική αιτία, που διαταράσσει την ισορροπία του οργανισμού. Ένας στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να είναι ένα εφάπαξ ή βραχυπρόθεσμο γεγονός ή μπορεί να συμβαίνει επανειλημμένα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τι είναι το άγχος; Το άγχος είναι η αντίδραση του σώματός σας στο στρες και μπορεί να εμφανιστεί ακόμη και αν δεν υπάρχει τρέχουσα απειλή.

Καθημερινά , συναντάμε πληθώρα ερεθισμάτων από το περιβάλλον τα οποία τα αξιολογούμε και τα κατατάσσουμε, συχνά και ασυνείδητα , βασιζόμενοι στην εμπειρία μας.

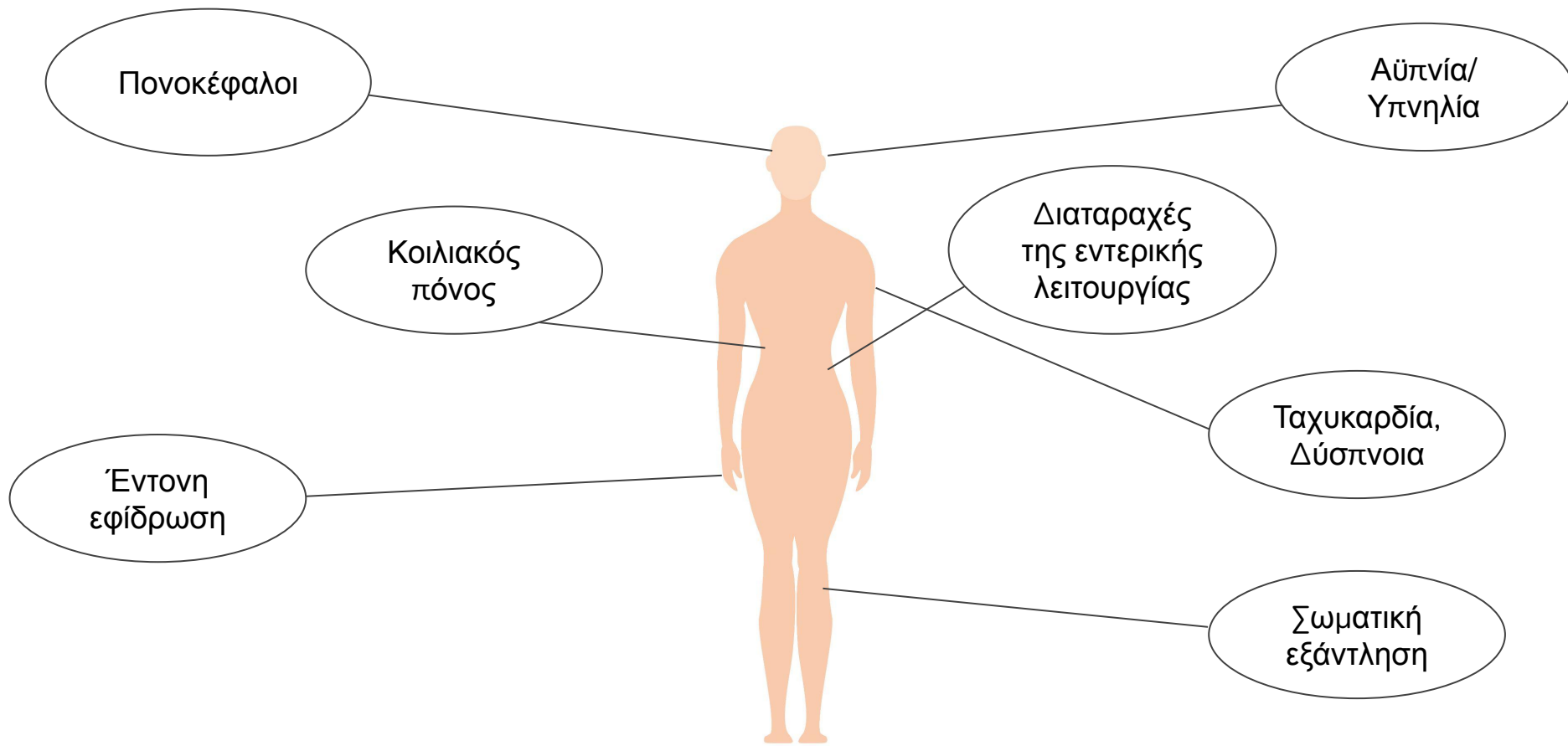
Μόλις αντιληφθούμε ότι η αντιστοίχιση (αληθινή ή όχι) μεταξύ των απαιτήσεων ενός ερεθίσματος και των δυνατοτήτων μας είναι δυσανάλογη, τότε αρχίζει η αντίδραση του οργανισμού.

Στη συνθήκη του άγχους, το σώμα βρίσκεται σε εγρήγορση για να αντιμετωπίσει την απειλή ή τον κίνδυνο



Σε μια ψυχοπρεστική συνθήκη ενεργοποιείται το σύστημα του στρες για να επαναφέρει τον οργανισμό στην **ομοιόσταση**. Κατά την ενεργοποίηση αυτή, συμβαίνει πλήθος βιολογικών μεταβολών, όπως η παραγωγή ορμονικών μεσολαβητών του στρες (κορτιζόλη αδρεναλίνη, νορεπινεφρίνη, ντοπαμίνη).

Το άγχος είναι ένα φυσικό στάδιο ετοιμότητας και βιώνεται από όλους μας.



Σώμα: Αναγνωρίζοντας τα σημάδια του άγχους



Κρίση πανικού

Η κρίση πανικού είναι μια σύντομης διάρκειας κρίση **πολύ έντονου άγχους**, που μπορεί να εμφανίζεται είτε όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με μια στρεσογόνα κατάσταση, όπως οι εξετάσεις, είτε χωρίς να υπάρχει εμφανής αιτία.

Κατά την κρίση πανικού, νιώθουμε πολλά από τα συμπτώματα που αφορούν το σώμα και αναφέρονται γενικότερα στο άγχος με κυρίαρχα την αίσθηση ασφυξίας, την έντονη εφίδρωση και την ζάλη ή τάση για λιποθυμία. Μπορεί να νιώθουμε ότι **θα χάσουμε τις αισθήσεις μας και θα λιποθυμήσουμε**, ή ότι **θα τρελαθούμε**, ή ότι **θα πεθάνουμε** (π. χ. θα πάθουμε έμφραγμα). **Η αδυναμία ή απώλεια ελέγχου του εαυτού, ή ακόμα και η απώλεια της ταυτότητας, χαρακτηρίζουν αυτή την κατάσταση.**

Ευερεθιστότητα

Αίσθηση
Ματαιότητας

Φόβος



Συναισθηματικ
ή Εξάντληση

Καταθλιπτική
Διάθεση

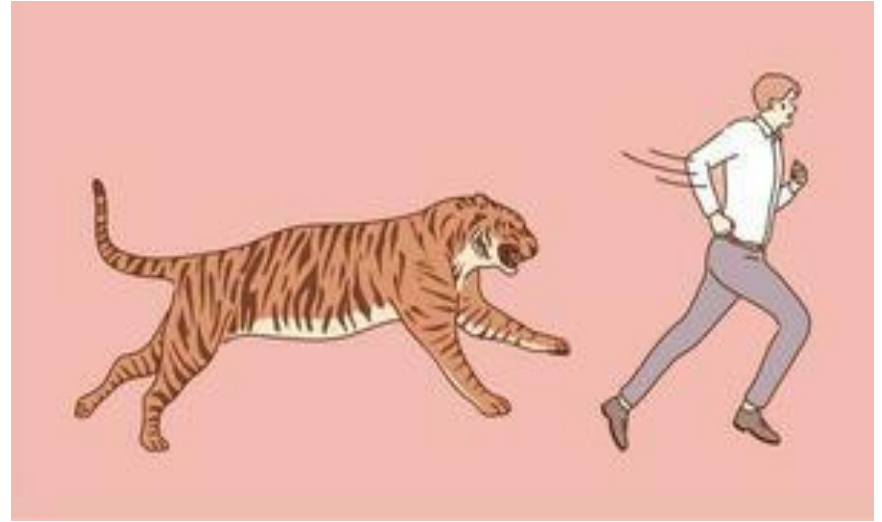
Ανεξέλεγκτο
Κλάμα ή
Νευρικό Γέλιο

Βαρεμάρα

**Συναισθήματα: Αναγνωρίζοντας τα σημάδια
του άγχους**

Στις αρχές του 20ου αιώνα ο Αμερικανός φυσιολόγος Walter Bradford Cannon εισήγαγε τον όρο «fight or flight» για να περιγράψει ζώα που βρέθηκαν σε καταστάσεις που έπρεπε να αντιμετωπίσουν έναν κίνδυνο και είτε πάλεψαν είτε εγκατέλειψαν.

Ο συγκεκριμένος μηχανισμός «Παλεύω ή Φεύγω» φαίνεται να λειτουργεί και στους ανθρώπους, εδώ και χιλιάδες χρόνια, σε περιπτώσεις όπως η επίθεση από ένα άγριο ζώο ή αντιμετώπιση μια φυσικής καταστροφής. Σήμερα, ενώ δεν κινδυνεύουμε άμεσα από άγρια ζώα, η αντίδραση «Παλεύω ή Φεύγω» έχει διατηρηθεί ως μηχανισμός προστασίας. Έτσι και στη συνθήκη του άγχους, αρκετοί τρέχουν μακριά, άλλοι μένουν για να το αντιμετωπίσουν και υπάρχουν κι αυτοί που απλά σταματάνε, «παγώνουν» («freeze»), μια συνθήκη που προστέθηκε τα τελευταία χρόνια.



Συμπεριφορά: Αναγνωρίζοντας τα σημάδια του άγχους

Απόσπαση της προσοχής («θα το αντιμετωπίσω αργότερα»)




- Η πιο συνηθισμένη στρατηγική διαχείρισης του άγχους.
- Προσφέρει βραχυπρόθεσμη χαλάρωση.
«Στο τέλος μιας κουραστικής ημέρας, μου αρέσει να μπαίνω στο διαδίκτυο για να δω τι κάνουν οι άλλοι άνθρωποι. Αυτό με βοηθάει να αποσυμπιεστώ από όλα τα πράγματα που μου συνέβησαν».
- Μπορεί να ενισχύσει την παραγωγικότητα.
«Κάνοντας ένα σύντομο διάλειμμα για ένα σνακ είναι ένας τρόπος για να ξεφεύγω για λίγο και να επιστρέφω μετά με πιο καθαρό μυαλό στο διάβασμα»
- Είναι ένας τρόπος αποφυγής του στρες για λίγο, αλλά όσο περισσότερο χρησιμοποιούμε αυτόν τον τρόπο για να αναβάλλουμε, τόσο περισσότερο το άγχος που αποφεύγουμε, βγαίνει στην επιφάνεια. Τότε είναι που συχνά οι άνθρωποι προχωρούν στην επόμενη στρατηγική διαχείρισης.



Αποφυγή («μπορεί να το αντιμετωπίσω ... κάποια στιγμή»)

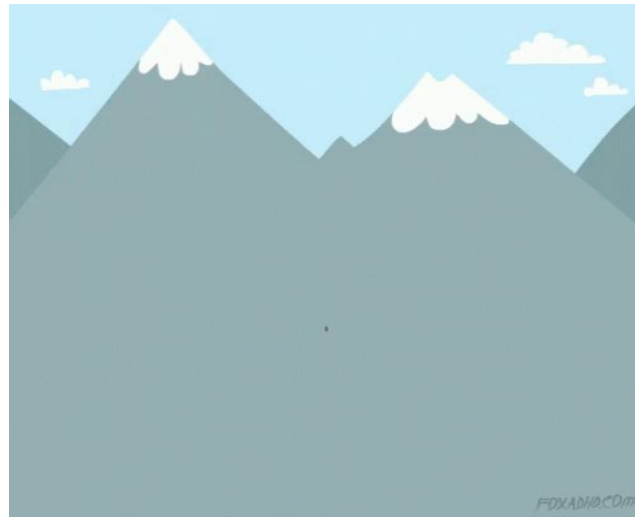
«Όταν δεν θέλω να κάνω κάτι, μπαίνω στο διαδίκτυο. Είναι περίεργο γιατί φαίνεται να χάνομαι στο χρόνο. Μερικές φορές κοιτάζω το ρολόι και δεν πιστεύω πόσες ώρες έχουν περάσει».


Η αποφυγή είναι η απόσπαση της προσοχής που φτάνει στα άκρα. Συμβαίνει όταν μια απλή δραστηριότητα αρχίζει να καταλαμβάνει όλο και περισσότερο από το χρόνο και την ενέργεια μας και μας κάνει να αναβάλουμε την ενασχόληση με πράγματα για τα οποία ανησυχούμε ή δεν θέλουμε να κάνουμε. Είναι διαφορετικό να συνομιλούμε στο διαδίκτυο με φίλους για να ξεχαστούμε από τις δυσκολίες στο σπίτι κι άλλο να γίνεται ένα μοτίβο αποφυγής που καταλήγει να δημιουργεί κι αυτό με τη σειρά του άγχος.



Υπερπροσπάθεια : Κάποιες δραστηριότητες **αποφυγής** μπορεί να φαίνονται θετικές. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που μπορεί να έχουν υπερβολικό άγχος για κάτι, προσπαθώντας να ξεπεράσουν το αρνητικό συναίσθημα που έχουν, μπορεί να ασχοληθούν υπερβολικά με δραστηριότητες και να υπερβάλλουν εαυτόν, με αποτέλεσμα να αριστεύσουν. Μπορεί να είναι άριστοι μαθητές , μπορεί να είναι αθλητές με υψηλές επιδόσεις, ακόμη και μαθητές υπερβολικά δημοφιλείς και αγαπητοί σε όλο το σχολείο. Επομένως, οι άνθρωποι αυτοί φαίνονται πολύ συγκροτημένοι , αλλά η δραστηριότητα τους είναι απλώς ένας τρόπος να μην έχουν το χρόνο και την ενέργεια να ασχοληθούν με το κύριο πρόβλημα που τους απασχολεί. Όσο περισσότερο χρόνο ξοδεύει το άτομο για να παραμείνει απασχολημένο, τόσο χειρότερα μπορεί να αισθάνεται. Όσο χειρότερα αισθάνεται, τόσο πιο δραστήριο γίνεται.

Αναβλητικότητα : Σχεδόν όλοι αναβάλλουν βαρετές ή δύσκολες εργασίες. Όταν αναβάλλουμε περιστασιακά πράγματα, μπορούμε λίγο πολύ να αντέξουμε. Αν επιλέγουμε συνεχώς την αναβλητικότητα συσσωρεύονται βουνά από πράγματα που έχουμε να κάνουμε, και αναγκαζόμαστε να επινοούμε κι άλλους τρόπους να αποφεύγουμε και όχι να αντιμετωπίζουμε. Σιγά σιγά δημιουργείται ένα χάος από χαμένες προθεσμίες, κακές δικαιολογίες και μπερδεμένες προτεραιότητες. Φυσικά όσο πιο σημαντικά για τη ζωή μας αυτά που αναβάλλουμε να αντιμετωπίσουμε , τόσο πιο σοβαρό το χάος που δημιουργείται.





Φυγή («δε θέλω να ασχοληθώ με αυτό...ποτέ»)

«Μερικές φορές σκέφτομαι να εγκαταλείψω το σχολείο »

Στην κατάσταση της φυγής , κυριαρχούν

α) η σκέψη ότι έχουμε κάνει ό,τι μπορούμε για να αντιμετωπίσουμε την στρεσογόνα κατάσταση και

β) τα συναισθήματα της ντροπής ή και του φόβου που δεν τα καταφέραμε και το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να αποχωρήσουμε.

Η εμπλοκή σε οποιαδήποτε συμπεριφορά φυγής είναι σημάδι ότι όντως έχουμε κάνει ό,τι καλύτερο μπορούμε, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που διαθέτουμε, αλλά αυτό αποδεικνύεται ότι δεν είναι αρκετό και είναι η στιγμή που χρειαζόμαστε βοήθεια. Οι σοβαρότερες συμπεριφορές φυγής :

- ★ εγκατάλειψη του σχολείου
- ★ φυγή από το σπίτι
- ★ χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών
- ★ εθισμός στο φαγητό, το κάπνισμα, τα ενεργειακά ποτά, τον τζόγο , το διαδίκτυο
- ★ υπερβολική εμπλοκή σε ακαδημαϊκά μαθήματα, αθλήματα και άλλες δραστηριότητες
- ★ ψέματα στους ανθρώπους ως τρόπος ζωής
- ★ απόπειρα αυτοκτονίας
- ★ αυτοτραυματισμοί

«Είπα σε έναν φίλο μου να βγούμε και είπε ότι έχει κανονίσει. Μάλλον δε θέλει να κάνουμε παρέα πια»

«Πρέπει όλη την ώρα να ασχολούμαι με κάτι. Αν κάνω διάλειμμα , είμαι τεμπέλης.»

«Αν απογοητεύσω τους γονείς μου, θα σταματήσουν να με αγαπάνε.»

«Δεν έγραφα καλά στο τελευταίο διαγώνισμα. Θα πάω χάλια στις πανελλήνιες και θα είμαι μια ζωή αποτυχημένος.»

«Οι γονείς μου τσακώνονται. Φταίω εγώ που δε διαβάζω αρκετά.»

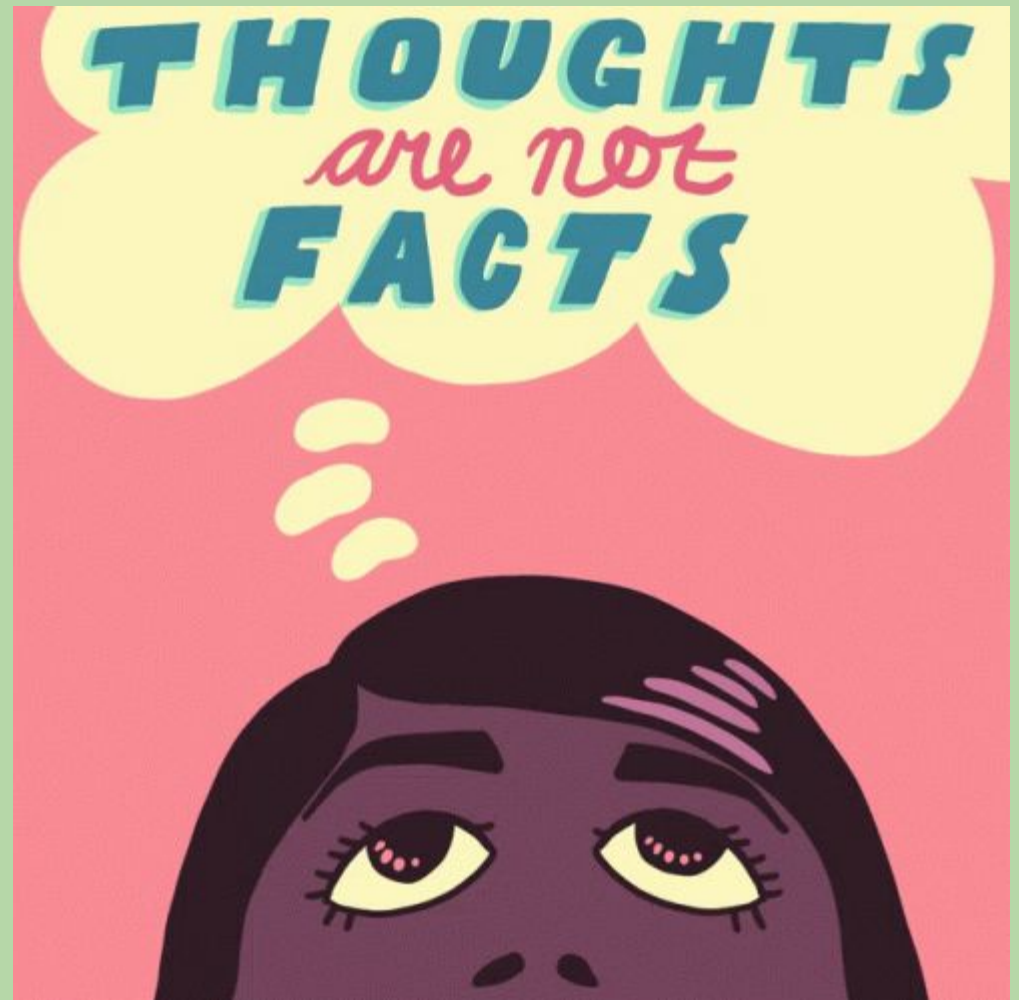


Σκέψη: Αναγνωρίζοντας τα σημάδια του άγχους

Γνωστικές διαστρεβλώσεις

Σκέψεις σαν τις παραπάνω είναι μη χρήσιμες σκέψεις που έρχονται στην επιφάνεια όταν αντιλαμβανόμαστε μια κατάσταση αρνητικά χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη εναλλακτικές και πιο ρεαλιστικές εξηγήσεις

- ❖ Πιστεύουμε ότι ξέρουμε τι σκέφτονται οι άλλοι και βγάζουμε αρνητικά συμπεράσματα.
- ❖ Η φαντασίωση του πιο καταστροφικού σεναρίου.
- ❖ Όταν έχουμε ανελαστικές και μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό μας ή τους γύρω μας.
- ❖ Παίρνουμε τα πράγματα πολύ προσωπικά. Αναλαμβάνουμε ευθύνη για γεγονότα, υποθέτοντας ότι εμείς είμαστε η αιτία.
- ❖ Βλέπουμε τα πράγματα ασπρόμαυρα. Συνήθως αυτές οι σκέψεις χρησιμοποιούν τις λέξεις «ποτέ» και «πάντα» και τα πράγματα είναι είτε καλά είτε άσχημα.



Πότε αναζητούμε βοήθεια

Όλοι βιώνουν άγχος και μερικές φορές αυτό το άγχος μπορεί να φαίνεται υπερβολικό. Αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε το άγχος και αν τα συμπτώματα του άγχους σας:

- Παρεμβαίνουν στην καθημερινή σας ζωή.
- Σας αναγκάζουν να αποφεύγετε να κάνετε πράγματα.
- Φαίνεται να είναι πάντα παρόντα.
- Προσπαθείτε να τα αντιμετωπίσετε με τρόπους που σας βλάπτουν, όπως η υπερβολική κατανάλωση φαγητού, η κατάχρηση αλκοόλ, κ.α.
- Φαίνεται να δημιουργούν προβλήματα στην οικογένειά σας ή/και στις υπόλοιπες σημαντικές σχέσεις σας.



Διαχείριση του άγχους Συμβουλές για μαθητές





Κοιμηθείτε καλά. Ο ύπνος είναι απαραίτητος για α) τη σωματική και συναισθηματική ευεξία, β) ξεκουράζει και βοηθάει τη μνήμη και την κατανόηση. Οι ειδικοί συνιστούν 8 έως 10 ώρες τη νύχτα. Για έναν ποιοτικό ύπνο περιορίστε τη χρήση οθόνης τη νύχτα και αποφύγετε να έχετε ψηφιακές συσκευές στο υπνοδωμάτιο.



Ασκηθείτε. Οι ειδικοί συνιστούν τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινής δραστηριότητας για παιδιά ηλικίας 6 έως 17 ετών. Διαλέξτε το είδος της άσκησης που σου ταιριάζει, μπορεί να είναι ένας περίπατος ή ακόμη κι ένα πρόγραμμα στο γυμναστήριο.



Εάν δυσκολεύεστε επικοινωνήστε το με ανθρώπους γύρω σας- γονείς, φίλους, καθηγητές.



Διατήρηση καθημερινής ρουτίνας. Ένα ημερήσιο πρόγραμμα που θα οργανώσετε με βάση τις ανάγκες σας και θα περιλαμβάνει όλες τις πτυχές της καθημερινότητας (π.χ. τη μελέτη , τον χρόνο χαλάρωσης). Βοηθητικό στη διατήρηση ενός προγράμματος είναι επίσης η τακτική των προτεραιοτήτων. Λίγο πριν κοιμηθείτε σκεφτείτε (ή γράψτε) τι έχετε να κάνετε την επόμενη ημέρα και αναρωτηθείτε ποιο είναι επείγον και πιο λιγότερο, οργανώνοντας ένα βήμα τη φορά

Έχετε εναλλακτικές λύσεις. Εάν τα πράγματα δεν εξελιχθούν όπως τα έχετε σχεδιάσει έχετε και ένα δεύτερο πλάνο στο μυαλό σας. Αυτό δε σημαίνει πως δεν προσπαθείτε με όλες σας τις δυνάμεις για τον στόχο σας αλλά συχνά στη ζωή συμβαίνουν πράγματα που δεν έχουμε σχεδιάσει ή δεν είναι πάντα στο χέρι μας ,οπότε χρειάζεται να είμαστε προετοιμασμένοι.



Διαχείριση Άγχους

- Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε τις αρνητικές σκέψεις με πιο θετικές. Αντί να πείτε «Θα αποτύχω», πείτε «Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ», ή «Ακόμα και κάτι να πάει στραβά, δεν είναι το τέλος του κόσμου». Μια τέτοια φροντιστική δήλωση για τον εαυτό σας μπορείτε να την αναπαράγετε από μέσα σας κάθε φορά που αισθάνεστε το άγχος να σας καταβάλλει.
- Κάντε εξάσκηση σε ασκήσεις χαλάρωσης όπως η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η άσκηση 5-4-3-2-1.
- Μην προσπαθείτε να αποφύγετε το άγχος σας. Μέχρι ενός σημείου το άγχος είναι θετικό και χρήσιμο, καθώς σας κινητοποιεί και σας θυμίζει ότι θέλετε να τα πάτε καλά. Παρατηρήστε το και αφήστε το να φύγει
- Θυμηθείτε ότι το αποτέλεσμα των εξετάσεων δεν ταυτίζεται με την γενικότερη αξία σας.
- Διατηρήστε, όσο το δυνατόν, χρόνο μόνο για χαλάρωση και δραστηριότητες που απολαμβάνετε



Την ώρα των εξετάσεων, σε περίπτωση που αγχωθείτε, πάρτε 3 βαθιές ανάσες. Μετρήστε νοερά μέχρι το 4 σε κάθε εισπνοή και αντίστοιχα σε κάθε εκπνοή και νιώστε την κοιλιά σας να φουσκώνει και να ξεφουσκώνει. Αφήστε την αναπνοή σας να γίνεται όλο και πιο αργή. Θυμηθείτε:

1. Διαβάστε προσεκτικά τις ερωτήσεις
2. Υπογραμμίστε τα σημαντικά τμήματα των ερωτήσεων
3. Χρησιμοποιήστε πρόχειρο χαρτί πριν ξεκινήσετε να γράφετε
4. Ελέγξτε το γραπτό σας
5. Εάν δεν γνωρίζετε μια ερώτηση προχωρήστε στην επόμενη και επιστρέψτε σε αυτή στο τέλος.

5-4-3-2-1

Αντιμετωπίζοντας μια κρίση άγχους ή πανικού

5 αντικείμενα που μπορούμε να δούμε με τα μάτια μας στο περιβάλλον όπου βρισκόμαστε.

4 αντικείμενα που μπορούμε να αγγίξουμε γύρω μας. Τα μαλλιά μας, τα ρούχα μας, η καρέκλα μας ή ακόμα και το έδαφος που πατάμε.

3 ήχους που αντιλαμβανόμαστε μέσα από την αίσθηση της ακοής, κοντινούς ή μακρινούς.

2 μυρωδιές που γίνονται αντιληπτές. Ίσως είναι το άρωμα που φοράμε ή μυρωδιές που υπάρχουν στην ατμόσφαιρα.

1 γεύση που αντιλαμβανόμαστε αυτή τη στιγμή. Μπορεί να είναι η γεύση που υπάρχει στο στόμα ήδη, ή να γευτούμε κάποιο ρόφημα, αν έχουμε.

Η τεχνική αυτή φέρνει την προσοχή μας στο παρόν και στις πέντε αισθήσεις μας και προσφέρει μια ευεργετική παύση από τη ροή των σκέψεων.



Τι μπορείς να μάθεις από την προετοιμασία για τις εξετάσεις;

Μερικές ιδέες:

1. να κινητοποιηθείς να σκεφτείς για το μέλλον σου και να βάλεις κάποιο στόχο.
2. να μάθεις να κάνεις ένα πρόγραμμα και να πειθαρχείς σε αυτό
3. να μάθεις να διαχειρίζεσαι το άγχος σου
4. να μάθεις να συνέρχεσαι από τις αποτυχίες και να συνεχίζεις την προσπάθεια σου, άρα να αποκτήσεις ψυχική ανθεκτικότητα

Τι άλλο θα μπορούσες να μάθεις;



Τηλεφωνικές γραμμές

- **1107, Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας.**

Δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα

- **116111, Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων.**

**Δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 2:00μμ-8:30μμ, Σάββατο:
9:30πμ-2:00μμ**

Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους.
Μπορείς να μιλήσεις για οτιδήποτε σε απασχολεί.

- **115 25, Γραμμή Μαζί για το Παιδί.**

Χρέωση μιας αστικής μονάδας, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-9:00μμ
Παροχή συμβουλών και κατευθύνσεων σε παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς.

- **801.11.77, Γραμμή για γονείς εφήβων.**

Δευτέρα μέχρι και Παρασκευή από τις 9:30 το πρωί έως τις 8:30 το βράδυ.

Η «Γραμμή-Σύνδεσμος» είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς και εκπαιδευτικούς για θέματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.