**Κείμενο Ι**

**Διώξτε το Άγχος από τη Ζωή σας**

Το άγχος είναι γνωστό σε όλους μας, καθώς δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην το έχει βιώσει και να μην έχει υποφέρει, κατά καιρούς, από τα συμπτώματα του. Αν και ο ορισμός του όρου είναι δύσκολος, η ύπαρξη άγχους στη ζωή μας, εμφανίζεται κυρίως με τη μορφή μιας διάχυτης εσωτερικής έντασης και υπερδιέγερσης, συνήθως ως απάντηση σε στρεσσογόνα γεγονότα της καθημερινότητας μας . Στις περισσότερες περιπτώσεις, η πηγή του άγχους είναι συνήθως εύκολα αναγνωρίσιμη, καθώς μπορεί να εντοπιστεί σε αλλαγές αλλά και προκλήσεις που εμφανίζονται στη ζωή μας. Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις που το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να καταλάβει τους λόγους που βιώνει άγχος, καθώς η γενεσιουργός αίτια, ενδεχομένως, να παραμένει καλά κρυμμένη και ως ένα βαθμό άγνωστη, καθιστώντας έτσι και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων πιο δύσκολη.

Η εκδήλωση του άγχους μπορεί να πάρει πολλές και ποικίλες μορφές. Το άτομο, συνήθως, αισθάνεται ένα ακαθόριστο συναίσθημα ανησυχίας, υπερέντασης και φόβου που δυσκολεύεται να ελέγξει. Συνηθισμένα συνοδά συμπτώματα είναι η ευερεθιστικότητα, η μελαγχολία και η δυσκολία στη συγκέντρωση, ενώ, εκτός της ψυχολογικής διάστασης, παρατηρείται και διέγερση του συμπαθητικού συστήματος που εκδηλώνεται με πονοκέφαλο, ζάλη, δύσπνοια, ταχυκαρδία, εξάψεις ή κρυάδες, σφίξιμο στο στήθος, πνιγηρό συναίσθημα, αλλά και γαστρεντερικές διαταραχές με πιο κοινό το σύμπτωμα της σπαστικής κολίτιδας.

Σε ήπιο βαθμό, το άγχος μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για το άτομο, κινητοποιώντας το για αλλαγές και αυξάνοντας την ικανότητα του για δράση. Το φυσιολογικό άγχος, το οποίο πολλές φορές, ονομάζουμε και «δημιουργικό» βοηθάει στην ανασύνταξη των δυνάμεων υποστηρίζοντας τον οργανισμό μας να αντεπεξέλθει σε μια επερχόμενη απειλή. Όταν ο οργανισμός μας βρίσκεται σε ήπια στάδια εγρήγορσης, λειτουργεί αποτελεσματικά και άμεσα ως προς την λήψη πρωτοβουλιών και την πραγματοποίηση αποφάσεων. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν το άγχος αυξάνεται δυσανάλογα και εκφράζεται έντονα και επίμονα, μπορεί να οδηγήσει σε αποδιοργάνωση, δυσχεραίνοντας την ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του και να αντιμετωπίσει με λειτουργικό και υγιή τρόπο τη καθημερινότητα του. Σε αυτή τη περίπτωση, το άγχος θεωρείται παθολογικό, και αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, μπορεί να οδηγήσει σε Αγχώδεις διαταραχές με πιο συχνές τη Διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία ή και τη Γενικευμένη αγχώδη διαταραχή.

Η αντιμετώπιση του άγχους, εξαρτάται ασφαλώς, από την ένταση και τη μορφή με την οποία εκδηλώνεται στη ζωή μας. Ήπιες μορφές άγχους μπορούν να αντιμετωπιστούν από το άτομο με υποστηρικτική καθοδήγηση και εκμάθηση τεχνικών και δεξιοτήτων που θα το βοηθήσουν να αναπτύξει μεθόδους διαχείρισης του στρες, ενώ έντονα αγχώδεις αντιδράσεις αντιμετωπίζονται με τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής, συνήθως σε συνδυασμό με τη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση.

Έγραψε η Νατάσσα Νικολακάκου – Οικογενειακή Σύμβουλος/Ψυχοθεραπεύτρια M.Sc Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα metro

ΠΗΓΗ: [www. psytherapy.gr](http://www.psytherapy.gr/%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Κείμενο ΙΙ**

**Υπάρχει τρόπος προστασίας από τον κορονοϊό μέσω της διατροφής;**

«Η διατροφή αποτελεί έναν πάρα πολύ σημαντικό παράγοντα όσον αφορά στην αντιμετώπιση του ιού, για την οποία λίγα πράγματα έχουν λεχθεί», σύμφωνα με όσα είπε Χάρης Γεωργακάκης, κλινικός διαιτολόγος διατροφολόγος και Αντιπρόεδρος Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιαγγειακής Υγείας και διατροφής, στο Star, ερωτηθείς για τα οφέλη μίας σωστής διατροφής απέναντι στον κορονοϊό.«Αυτό που πρέπει να κάνουμε», συνέχισε, «είναι να αυξήσουμε την κατανάλωση των φρούτων στη διατροφή μας. Τα φρούτα περιέχουν βιταμίνη C, περιέχουν πάρα πολλά αντιοξειδωτικά, άρα λοιπόν τουλάχιστον 2-3 φρούτα ή 1-2 χυμούς φρέσκους χυμούς φρούτων πρέπει να καταναλώνουμε την ημέρα». Σημείωσε δε πως τα φρούτα «θα πρέπει να καταναλώνονται αμέσως», δηλαδή όταν καθαρίσουμε ένα φρούτο ή στύψουμε ένα χυμό θα πρέπει να τα καταναλώσουμε αμέσως, προκειμένου να πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά στο μέγιστο. Επίσης, «μία επίσης πολύ σημαντική κατηγορία τροφών είναι τα λαχανικά, τα οποία θα πρέπει να υπάρξουν στη διατροφή μας για τον ίδιο περίπου λόγο που θα πρέπει να προσθέσουμε και τα φρούτα», πρόσθεσε. Συνέστησε, συγκεκριμένα, «τουλάχιστον μία σαλάτα σε καθημερινή βάση» ενώ τόνισε πως τα λαχανικά καλό είναι να τα τρώμε σε όσο γίνεται πιο «ωμή μορφή».

Σε σχέση με το κυρίως γεύμα, σημαντικό είναι να αυξήσουμε την κατανάλωση ψαριών, ανέφερε ο κ. Γεωργακάκης, «ιδίως δε των λιπαρών ψαριών όπως είναι ο μπακαλιάρος, η σαρδέλα και ο σολομός, τα οποία περιέχουν τα Ω-3 λιπαρά τα οποία θωρακίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα». Συνιστά επίσης να αυξήσουμε την κατανάλωση οσπρίων, τα οποία επίσης περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά, ενώ επανέλαβε πως το γεύμα μας μπορεί να συνοδεύεται από μία σαλάτα. Εξάλλου, τόνισε πως μεγάλη σημασία έχει και η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού. «Θα πρέπει καθημερινά να πίνουμε άφθονο νερό» αλλά και χυμούς, όπως προαναφέρθηκε, καθώς και «φυσικά αφεψήματα όπως το τσάϊ, το χαμομήλι».Τέλος, ο διατροφολόγος σημείωσε πως σε αντιδιαστολή με τα παραπάνω, τροφές πλούσιες σε ζάχαρη αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας, ενώ αρνητικός είναι και ο ρόλος του αλκοόλ.

Χάρης Γεωργακάκης, κλινικός διαιτολόγος – διατροφολόγος και Αντιπρόεδρος Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιαγγειακής Υγείας και διατροφής

ΠΗΓΗ:[www. ieidiseis.gr](https://filologika.gr/lykio/g-lykiou/genikis-pedias/neoelliniki-glossa/agchos-v-kritirio-axiologisis-eniaia-exetasi/www.%20ieidiseis.gr)

**Κείμενο III**

**[Είμαστε κάτι…]**

Είμαστε κάτι ξεχαρβαλωμένες

κιθάρες. Ο άνεμος, όταν περνάει,

στίχους, ήχους παράφωνους ξυπνάει

στις χορδές που κρέμονται σαν καδένες.

Είμαστε κάτι απίστευτες αντένες.

Υψώνονται σα δάχτυλα στα χάη,

στην κορυφή τους τ’ άπειρο αντηχάει,

μα γρήγορα θα πέσουνε σπασμένες.

Είμαστε κάτι διάχυτες αισθήσεις,

χωρίς ελπίδα να συγκεντρωθούμε.

Στα νεύρα μας μπερδεύεται όλη η φύσις.

Στο σώμα, στην ενθύμηση πονούμε.

Μας διώχνουνε τα πράγματα, κι η ποίησις

είναι το καταφύγιο που φθονούμε.

**Παρατηρήσεις**

**Θέμα Α**

**Α1.**Να παρουσιάσετε περιληπτικά το περιεχόμενο των παραγράφων  §2 και §3 του κειμένου 1 (50-60 λέξεις).

**Μονάδες 15**

**Θέμα Β**

**Β1.** Να χαρακτηρίσετε τις προτάσεις με τη λέξη «Σωστό» αν η πρόταση συμφωνεί με το νόημα του κειμένου  ή τη λέξη «Λάθος» ,αν όχι και έπειτα να τεκμηριώσετε την απάντηση σας παραθέτοντας τα αντίστοιχα χωρία του κειμένου 1.

1.Είναι αδύνατο να αναγνωρίσουμε τις πηγές του άγχους.

2.Το άγχος δεν αντιμετωπίζεται με κανένα τρόπο.

3.Ένα πολύ σπάνιο σύμπτωμα του άγχους είναι η μελαγχολία.

4.Το φυσιολογικό άγχος θεωρείται παθολογικό.

5.Το έντονο άγχος δεν  αντιμετωπίζεται με κανένα τρόπο.

**Μονάδες 15**

**Β2.**Στην 3η παράγραφο του κειμένου 1 ο συγγραφέας αναφέρεται στο δημιουργικό και στο παθολογικό άγχος. Με ποιο τρόπο αναπτύσσει την παράγραφο αυτή; Ποια η δομή της συγκεκριμένης  παραγράφου;

**Μονάδες 15**

**Β3.**Στο κείμενο 2 είναι συχνή η χρήση του ευθέως λόγου. Τι επιτυγχάνει ο συγγραφέας με τον ευθύ λόγο; Να εντοπίσετε όλες τις περιπτώσεις που χρησιμοποιείται ευθύς λόγος στο κείμενο 2 και να τον μετατρέψετε σε πλάγιο.

**Μονάδες 10**

**Θέμα Γ**

Ποιό είναι το θέμα του κειμένου 3; Εσείς αντιμετωπίζετε με αισιοδοξία ή απαισιοδοξία τη ζωή σας και αγχώνεστε εν  γένει για το μέλλον; Να απαντήσετε αξιοποιώντας  3  τουλάχιστον κειμενικούς δείκτες (150-200 λέξεις).

**Μονάδες 15**

**Θέμα Δ**

Συμμετέχετε σε ημερίδα με θέμα «Κορονοϊός και Διατροφή». Εσείς προσέχετε τη διατροφή σας και αθλείστε καθημερινά; Πιστεύετε ότι  η διατροφή επηρεάζει  τη σωματική, ψυχική και πνευματική μας υγεία; Αν τρεφόμαστε σωστά στην καθημερινότητα μας  μπορούμε να αποφύγουμε να νοσήσουμε σε περιπτώσεις πανδημίας; Μπορείτε να λάβετε υπόψη σας το κείμενο 2. (300-350 λέξεις)

**Μονάδες 30**