



ΣΧΟΛΕΙΟ & STRESS

Ορισμός του stress

- Το stress ή άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μας όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με κάτι νέο ή απαιτητικό, δηλαδή παράξενο για εμάς. Συνήθως, καταστάσεις που μας προκαλούν έντονα συναισθήματα, μας δημιουργούν στρες. π.χ. Οποιαδήποτε κατάσταση που μας κάνει να θυμώνουμε, να λυπόμαστε, να ανησυχούμε ή να χαιρόμαστε κ.λ.π.



Αίτια

ΑΤΟΜΟ		ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΑ	
Η έντονη επιθυμία κάποιων να είναι πρώτοι – η τελειομανία	Ο φόβος αποτυχίας - η αυτοαμφισβήτηση	Η πίεση από τους γονείς	Ο σχολικός εκφοβισμός
Η υπέρμετρη προσήλωση σε έναν στόχο	Η αδυναμία έκφρασης	Η εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι για μας	Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις στο σχολικό περιβάλλον
Η οικονομική κατάσταση	Τα προβλήματα υγείας		
Οι βαθμοί – οι εξετάσεις	Ο ανταγωνισμός στο σχολικό περιβάλλον		
Η ολοκλήρωση μιας εργασίας			



Συνέπειες



1) Ψυχικές

- Μειωμένη απόδοση σε πολλούς τομείς
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Επιθετικότητα, θυμός
- Έλλειψη επικοινωνίας
- Απομόνωση

2) Σωματικές

- Ταχυκαρδία
- Δυσκολία στον ύπνο
- Κούραση
- Διαταραχή του πεπτικού συστήματος



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



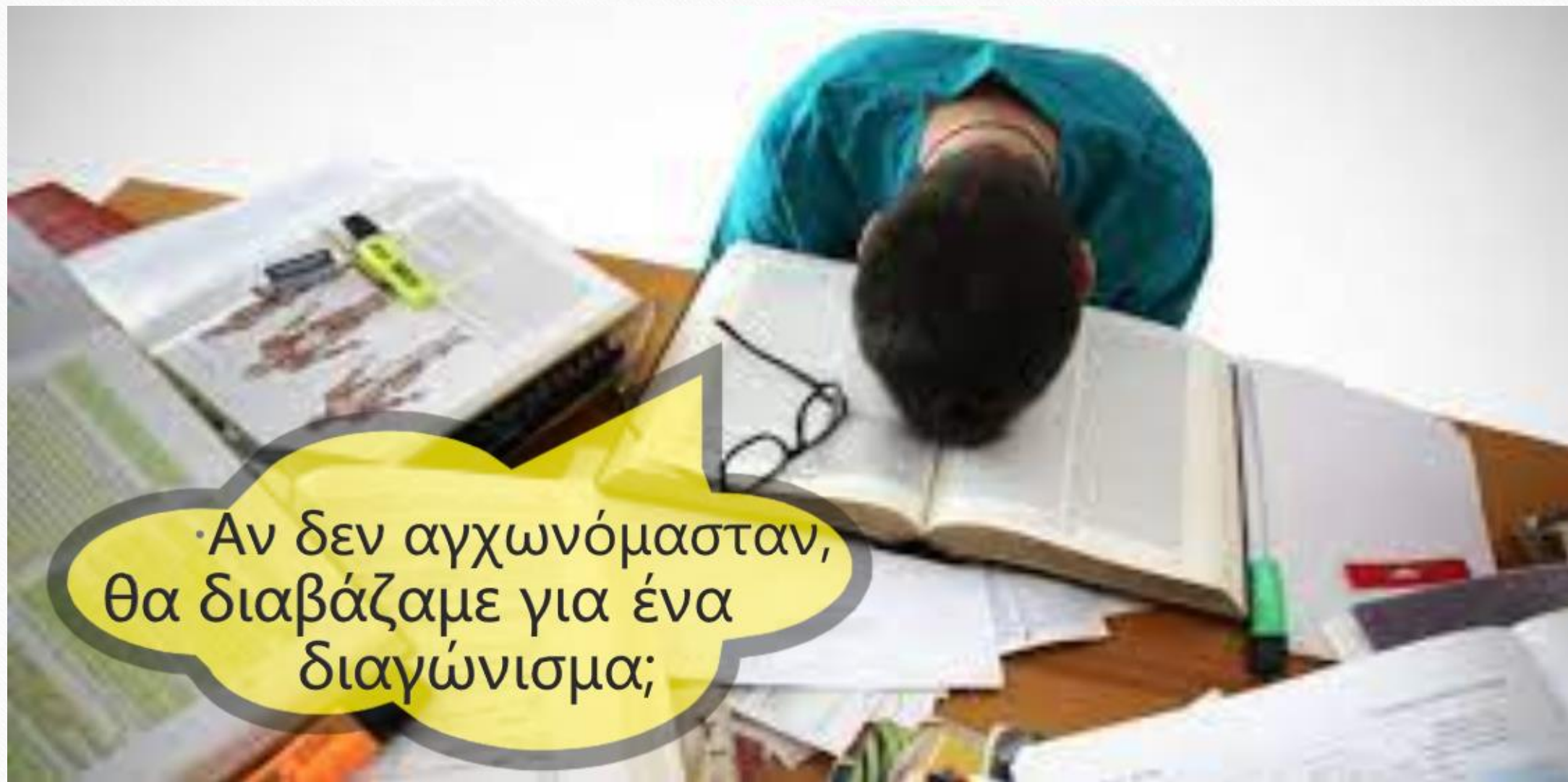
1) ΠΡΟΛΗΨΗ:

- Επαφή με τη φύση
- Δραστηριότητες
- Αθλητισμός
- Τέχνη
- Θετική σκέψη
- Καλή διατροφή
- Καλός ύπνος
- Κοινωνικές σχέσεις
- Καλή διαχείριση από γονείς και καθηγητές/τριες
- ΑΠΟΔΟΧΗ ΠΩΣ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.

2) ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

- Τεχνικές αναπνοής
- Χαλαρωτική μουσική
- Χαλαρωτικά ροφήματα
- Ασκήσεις διαλογισμού
- Ασκήσεις μυϊκής χαλάρωσης
- Επικοινωνία με φίλους, γονείς, καθηγητές ή/και άλλα άτομα εμπιστοσύνης
- Διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης





· Αν δεν αγχωνόμασταν,
θα διαβάζαμε για ένα
διαγώνισμα;



ΤΕΛΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Κωσταγιόλα Μαίρη

Μάνεση Νεφέλη

Νικολούζου Ελίνα

