

Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση που εκδηλώνεται σε μια ασαφή συνήθως απειλή ή πριν από σημαντικές αλλαγές και απαιτητικές δοκιμασίες στη ζωή μας, μια από αυτές είναι οι εξετάσεις.

Πώς μπορώ να διαχειριστώ το άγχος των πανελληνίων;

\$1 ν Φτιάξε μια καθημερινή ρουτίνα με βάση τα νέα δεδομένα. Λιγότερος χρόνος στο σχολείο - μεγαλύτερη ευελιξία και χρόνος για διάβασμα. Η ρουτίνα θα σε βοηθήσει να ανταποκριθείς στους στόχους σου.

\$1 ν **Μοιράσου και έκφρασε** με τους φίλους σου πως βιώνεις τις αλλαγές στην καθημερινότητα (ανησυχία, φόβος, θυμός) και θυμόμαστε ότι είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τη σωματική μας υγεία

\$1 ν Σημαντικό είναι να γνωρίζουν και οι γονείς σου τι περνάς! Επικοινωνήσε τις ανάγκες σου με το οικογενειακό σου περιβάλλον προκειμένου να γνωρίζουν και αυτοί πως θα μπορούσαν ίσως να σε διευκολύνουν.

\$1 ν Αναγνώρισε τα θετικά σου χαρακτηριστικά και τις ικανότητές σου.

\$1 ν Οργάνωσε το διάβασμα σου βάσει των δικών σου αναγκών και προετοιμάσου με συχνές επαναλήψεις. Κάνε όσα διαλείμματα χρειάζεσαι

\$1 ν Προσδιόρισε τα δικά σου όνειρα και τις δικές σου προσδοκίες για το μέλλον.

\$1 ν Είναι **φυσιολογικό** όταν δοκιμάζεις να κάνεις και λάθη. Αυτός είναι ο τρόπος να μαθαίνουμε και να γινόμαστε καλύτεροι.

\$1 ν Αξιοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου κάνοντας πράγματα που σε ευχαριστούν και σε χαλαρώνουν. Η φυσική άσκηση, ο καθαρός αέρας καθώς και βαθιές αναπνοές βοηθούν στη μείωση του άγχους. Βρες χρόνο μέσα στην εβδομάδα για σένα.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ **Καλή επιτυχία σε όλους-όλες!!**