

Τρόποι διαχείρισης του άγχους



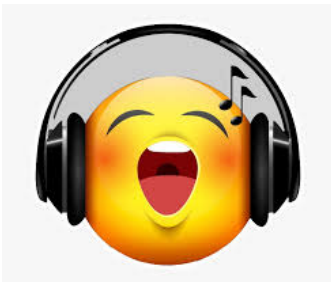
Εκφράζω τα συναισθήματά μου - Μιλώ σε κάποιον που εμπιστεύομαι



Κάνω γυμναστική



Προσπαθώ να αλλάξω τις αρνητικές μου σκέψεις με άλλες πιο ρεαλιστικές



Ακούω μουσική



Ζωγραφίζω



Παίρνω βαθιές ανάσες - Χαλαρώνω



Χορεύω



Καταγράφω τα συναισθήματά μου σε ένα ημερολόγιο



Προσπαθώ να γελάω, όσο περισσότερο μπορώ

Αν, παρόλαυτά νιώθουμε ότι το άγχος μας παραμένει και μας προκαλεί δυσφορία, τότε ζητούμε βοήθεια ειδικού.

Δαμιανίδου Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος
konstantinadamianidou@gmail.com

Κοπάντση Χριστίνα, Κοινωνική Λειτουργός
chrikopa103@gmail.com