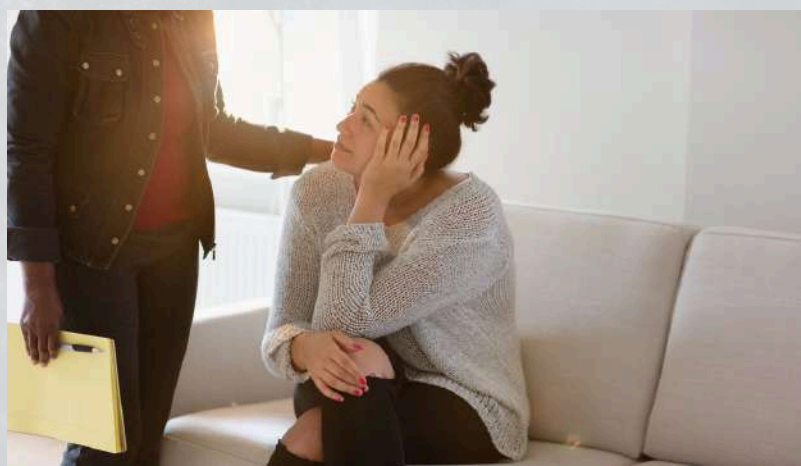




Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Κιτ Πρώτων Βοηθειών StressOut

Πρακτικές Συμβουλές και Άμεση
Υποστήριξη για Σοβαρές
Περιπτώσεις Στρες





StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

Αποποίηση ευθύνης

Το περιεχόμενο που παρουσιάζεται σε αυτήν την έκδοση προορίζεται μόνο για ενημερωτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν προορίζεται ως ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία.

Η κοινοπραξία StressOut και οποιοδήποτε από τα μεμονωμένα μέλη της ομάδας της που εργάζονται σε αυτήν την έκδοση δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν σφάλματα, παραλείψεις ή ζημίες που προκύπτουν από τη χρήση του περιεχομένου της έκδοσης.

Συμβουλευτείτε πάντα έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για τυχόν ιατρικά ζητήματα, επείγουσες ανάγκες ή αποφάσεις.



Σχετικά με αυτήν την έκδοση

Αυτή η έκδοση έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του έργου «*StressOut: Σύγχρονα Εργαλεία για τη Διαχείριση του Στρες που Σχετίζεται με την Εργασία*», το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ.

Αριθμός έργου 2022-1-BG01-KA220-ADU-000089290.

Στοιχεία επικοινωνίας

Όνομα: Silvija Stanić

Οργανισμός: Σύλλογος Γονέων «Βήμα προς Βήμα», Ζάγκρεμπ, Κροατία

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: silvija@udrugaroditeljakpk.hr

Όνομα: Ayri Memishev

Οργανισμός: Κέντρο Επιχειρηματικής Καινοτομίας Innobridge,
Ruse, Βουλγαρία

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: amemishev@innobridge.org

Ευχαριστίες

Η εταιρική σχέση θα ήθελε να ευχαριστήσει όλους όσους συμμετείχαν στη φάση της έρευνας του έργου και ιδιαίτερα τους τοπικούς φορείς και τα άτομα που αγκάλιασαν την πρωτοβουλία StressOut ως δική τους.

Το κείμενο ολοκληρώθηκε τον Ιανουάριο του 2025. Οριστικοποιήθηκε τον Ιούλιο του 2025. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή για μη εμπορικούς εκπαιδευτικούς σκοπούς με σαφή αναφορά στην πηγή. Για οποιαδήποτε άλλη χρήση, απαιτείται προηγούμενη γραπτή άδεια.

Παρακαλώ αναφέρετε αυτήν τη δημοσίευση ως:

Κοινοπραξία Έργου StressOut. (2025). *Κιτ Πρώτων Βοηθειών StressOut: Πρακτικές Συμβουλές και Άμεση Υποστήριξη για Σοβαρά Περιστατικά Άγχους*. Ζάγκρεμπ, Κροατία: Κοινοπραξία Έργου StressOut (Αναπτύχθηκε από την Ένωση Γονέων «Step by Step»· συντονίστηκε και δημοσιεύτηκε από το Κέντρο Επιχειρηματικής Καινοτομίας Innobridge).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

5

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

6

ΣΤΡΕΣ ΕΝΑΝΤΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

9

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΩΝ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

10

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ
ΣΤΡΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

14

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΣΟΒΑΡΟΥ ΣΤΡΕΣ

15) Ανησυχία

23) Κρίση πανικού

29) Αϋπνία

35) Μυϊκή κράμπα

41) Εμφραγμα

46) Αυτοκτονικές
σκέψεις

53) Γραμμές βοήθειας
για αυτοκτονίες

61

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΚΙΤ ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

64

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ STRESSOUT

65

ΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΠΟΡΟΙ

Εισαγωγή

Καλώς ορίσατε στο Κιτ Πρώτων Βοηθειών StressOut - έναν ολοκληρωμένο πόρο που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τα άτομα στη διαχείριση του εργασιακού άγχους και στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας StressOut και παρέχει άμεση, πρακτική καθοδήγηση για την αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού στρες. Προσφέρει εύκολες στην παρακολούθηση οδηγίες για την αντιμετώπιση οξέων συμπτωμάτων στρες, μαζί με προληπτικές τεχνικές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και την προώθηση της μακροπρόθεσμης ψυχικής ευεξίας.

Το Κιτ Πρώτων Βοηθειών έχει σχεδιαστεί για να είναι προσβάσιμο οποιαδήποτε στιγμή, παρέχοντας υποστήριξη όταν τη χρειάζεστε περισσότερο. Είτε αντιμετωπίζετε έντονο άγχος, διαχειρίζεστε μια κρίση είτε παλεύετε με σοβαρά συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, αυτός ο πόρος σας εξοπλίζει με τα απαραίτητα εργαλεία για να ανακτήσετε τον έλεγχο και να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τις άμεσες προκλήσεις.

~ Η Ομάδα StressOut

ΑΓΧΟΣ έναντι ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Το **άγχος** είναι η **φυσική αντίδραση του σώματος** σε απαιτήσεις ή προκλήσεις, είτε από την εργασία, την προσωπική ζωή είτε από απρόβλεπτες καταστάσεις. Προκαλεί φυσιολογικές αλλαγές, όπως αυξημένο καρδιακό ρυθμό και αυξημένη εγρήγορση, που σας προετοιμάζουν να ανταποκριθείτε σε απειλές ή πιέσεις. Το βραχυπρόθεσμο άγχος μπορεί να είναι χρήσιμο, παρακινώντας σας να τηρείτε τις προθεσμίες ή να αναλαμβάνετε άμεσες εργασίες. Ωστόσο, όταν το άγχος γίνεται παρατεταμένο ή υπερβολικό, αρχίζει να επηρεάζει τη σωματική και ψυχική ευεξία, προκαλώντας συμπτώματα όπως κόπωση, άγχος, ευερεθιστότητα και δυσκολία συγκέντρωσης.

Η **εξουθένωση**, από την άλλη πλευρά, είναι μια κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και ψυχικής εξάντλησης που προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση σε υπερβολικό στρες, ιδιαίτερα σε εργασιακό περιβάλλον.





Σε αντίθεση με το άγχος, το οποίο είναι συχνά προσωρινό και συνδέεται με συγκεκριμένες καταστάσεις, η επαγγελματική εξουθένωση αναπτύσσεται σταδιακά και προκύπτει από συνεχείς πιέσεις που σας κάνουν να νιώθετε αβοήθητοι, εξαντλημένοι και αποξενωμένοι.

Ενώ το άγχος μπορεί να σας δίνει την αίσθηση ότι κάνετε πάρα πολλές δουλειές, η **επαγγελματική εξουθένωση μοιάζει περισσότερο με** το να χτυπάτε έναν τοίχο, όπου το κίνητρο και ο ενθουσιασμός για εργασία μειώνονται εντελώς. Η αναγνώριση της διαφοράς είναι απαραίτητη, καθώς η διαχείριση του άγχους συχνά περιλαμβάνει βραχυπρόθεσμες προσαρμογές, ενώ η ανάρρωση από την επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να απαιτεί πιο εντατικές στρατηγικές και υποστήριξη.

Η αναγνώριση της διαφοράς μεταξύ στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική διαχείριση καθενός από αυτά. Η επόμενη ενότητα παρέχει μια εις βάθος ματιά σε διάφορα σωματικά, συναισθηματικά και γνωστικά συμπτώματα που σχετίζονται και με τις δύο παθήσεις, μαζί με πρακτικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε σε καταστάσεις σοβαρού στρες. Από τεχνικές γείωσης και ασκήσεις αναπνοής έως τον εντοπισμό του πότε χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια, αυτά τα σενάρια και οι στρατηγικές αντιμετώπισης έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να ανακτήσετε τον έλεγχο σε στιγμές υπερβολικού στρες και να αποτρέψετε την κλιμάκωση προς την επαγγελματική εξουθένωση.



ΣΤΡΕΣ ΕΝΑΝΤΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ: ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Οξεία, βραχυπρόθεσμη	Συσσωρεύονται, χρόνια
Υπερβολική συμμετοχή	Αποσύνδεση
Αντιδραστικά ή Υπεραντιδραστικά συναισθήματα	Αμβλύ ή απόμακρα συναισθήματα
Χαμηλή και μειωμένη ενέργεια	Καμία ενέργεια, κανένα κίνητρο
Αίσθημα επείγοντος και υπερκινητικότητα	Αίσθημα αδυναμίας
Σωματικά εξουθενωτικό	Συναισθηματικά εξαντλητικό
Μπορεί να οδηγήσει σε άγχος	Μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Το άγχος και η επαγγελματική εξουθένωση μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη λειτουργία του χώρου εργασίας, επηρεάζοντας την παραγωγικότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη συνολική ευεξία. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να μπορείτε να αναγνωρίζετε τα πρώιμα σημάδια και συμπτώματά τους.

Βασικά συμπτώματα

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης τον περισσότερο καιρό.
- Μειωμένη ανοσία, συχνές ασθένειες.
- Συχνοί πονοκέφαλοι ή μυϊκοί πόνοι.
- Αλλαγή στην όρεξη και προβλήματα στο στομάχι.
- Αλλαγή στις συνήθειες ύπνου, π.χ. αϋπνία.

ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αναβλητικότητα, καθυστέρηση στην ολοκλήρωση των εργασιών.
- Μειωμένη συγκεντρωση;
- Δυσκολίες μνήμης;
- Μειωμένη ικανότητα σκέψης;

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αίσθημα αποτυχίας;
- Νιώθοντας αβοήθητος, παχιδευμένος και ηττημένος.
- Αποσύνδεση, αίσθημα μοναξιάς στον κόσμο.
- Απώλεια κινήτρου;
- Μειωμένη ικανοποίηση και αίσθηση ολοκλήρωσης.
- Ξεσπάτε την απογοήτευση στους άλλους.
- Απομόνωση από τους άλλους.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Οι τεχνικές ανακούφισης από το στρες στις πρώτες βοήθειες είναι απλές, άμεσες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να ηρεμήσετε το μυαλό και το σώμα σας σε στιγμές έντονου άγχους ή έντασης. Αυτές οι μέθοδοι, που κυμαίνονται από την ελεγχόμενη αναπνοή έως τις ασκήσεις γείωσης, βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας και στην προώθηση της ανθεκτικότητας σε καταστάσεις υψηλής έντασης, ειδικά σε αυτές που θα εξετάσουμε στη συνέχεια.

1

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

Μερικές φορές, απλώς μιλώντας για αυτά που περνάτε μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του στρες. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με έναν συνάδελφο, φίλο, μέλος της οικογένειάς σας ή σύμβουλο. Εάν είστε μόνοι σε μια κατάσταση σοβαρού στρες, καλέστε κάποιον που εμπιστεύεστε. Μείνετε στην κλήση. Το να γνωρίζετε ότι δεν είστε μόνοι θα σας προσφέρει άνεση και προοπτική σε αγχωτικές στιγμές.



2

ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΙ ΗΡΕΜΟΙ.
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ
ΤΕΧΝΙΚΣΣ ΓΕΙΩΣΗΣ



Προσπαθήστε να περιορίσετε τα διεγερτικά και τους στρεσογόνους παράγοντες. Μειώστε τον θόρυβο, τα έντονα φώτα ή άλλα αισθητηριακά ερεθίσματα που μπορεί να σας καταβάλλουν. Κάντε ένα διάλειμμα από τις ειδήσεις ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά αν συμβάλλουν στο άγχος σας.

Δοκιμάστε την τεχνική βαθιάς αναπνοής (σε κουτί):

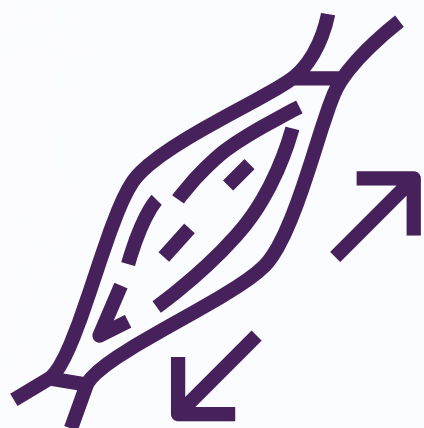
Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας μετρώντας μέχρι το 4, κρατήστε την αναπνοή σας για 4 και εκπνεύστε αργά από το στόμα σας για 4. Επαναλάβετε αυτό αρκετές φορές. Η βαθιά αναπνοή ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο ηρεμεί το σώμα και το μυαλό.



Δοκιμάστε την τεχνική γείωσης 5-4-3-2-1:

Εστιάστε σε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε, 4 που μπορείτε να αγγίξετε, 3 που μπορείτε να ακούσετε, 2 που μπορείτε να μυρίσετε και 1 που μπορείτε να γευτείτε. Αυτό σας βοηθά να αγκυροβολήσετε στην παρούσα στιγμή. Εξασκηθείτε στη φυσική σας γείωση - πιέστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος ή κρατήστε ένα δροσερό αντικείμενο για να κεντράρετε τις σκέψεις σας.





Δοκιμάστε την τεχνική προοδευτικής χαλάρωσης των μυών: Ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών σας, σφίξτε κάθε μυϊκή ομάδα για πέντε δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε αργά. Μετακινήστε το σώμα σας προς τα πάνω, καταλήγοντας στους μύες του προσώπου σας. Αυτή η τεχνική βοηθά στην απελευθέρωση της σωματικής έντασης, η οποία μπορεί να μειώσει το συναισθηματικό στρες.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ

Αποκτήστε μεγαλύτερη επίγνωση των αρνητικών σκέψεων. Μπορείτε να ξεκινήσετε εντοπίζοντας τις παραμορφωμένες σκέψεις, που επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σας - όπως το να υποθέτετε ότι είστε αποτυχημένοι μετά από ένα μόνο λάθος ή να πιστεύετε ότι οι άλλοι έχουν κακή γνώμη για εσάς χωρίς αποδεικτικά στοιχεία. Για παράδειγμα, αν πιάσετε τον εαυτό σας να σκέφτεται «Ποτέ δεν κάνω τίποτα σωστά», προσπαθήστε να το αντιμετωπίσετε με κάτι πιο ρεαλιστικό, όπως «Έχω κάνει λάθη, αλλά έχω επίσης «επιτύχει σε πολλά πράγματα». Μια άλλη χρήσιμη στρατηγική είναι να απαγγέλλετε θετικές επιβεβαιώσεις στον εαυτό σας, όπως «Αξίζω καλοσύνη».

3

Έτσι, την επόμενη φορά που θα νιώσετε άγχος και θα βρεθείτε αντιμέτωποι με αρνητικές σκέψεις, δοκιμάστε να βάλετε το χέρι σας στην καρδιά σας και να επιβεβαιώσετε: *«Τιμώ την προσπάθειά μου. Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου να διαχειριστεί αυτή τη στιγμή»*. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις επιβεβαιώσεις σε ό,τι χρειάζεστε - αυτοπεποίθηση, ηρεμία, κίνητρο, συμπόνια. Το κλειδί είναι η συνέπεια, να τις εκφράζετε με πίστη (ακόμα κι αν σας φαίνεται ανόητο στην αρχή) και να επιλέγετε λέξεις που σας μοιάζουν προσωπικές.

Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια συγχωρώντας τον εαυτό σας για τα λάθη του παρελθόντος και προχωρήστε μπροστά αποδεχόμενοι όλα τα μέρη του εαυτού σας. Τα λάθη είναι μαθήματα, όχι ποινές ζωής.

Τέλος, είναι εντάξει να απομακρυνθείτε προσωρινά από μια αγχωτική κατάσταση. Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να σταματήσει, να ανασυνταχθεί και να κάνει ένα διάλειμμα. Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε αρκετά, καθώς η κόπωση μπορεί να επιδεινώσει το άγχος και να δυσκολέψει τη συγκέντρωση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων ή την παραμονή παραγωγική καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Δώστε προτεραιότητα σε ένα συνεπές πρόγραμμα ύπνου, σε ρουτίνες χαλάρωσης και σε ένα ξεκούραστο περιβάλλον για να υποστηρίξετε τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική σας ευεξία.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΟΒΑΡΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οι κρίσεις ψυχικής υγείας, όπως το σοβαρό στρες ή η υπερβολική συναισθηματική δυσφορία, μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε και απαιτούν άμεση φροντίδα. Η αναγνώριση σημείων και συμπτωμάτων όπως ο πανικός, η σύγχυση ή η στέρηση είναι ζωτικής σημασίας. Αυτός ο οδηγός περιγράφει πρακτικά βήματα για την παροχή πρώτων βοηθειών, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου αναγνώρισης μιας κρίσης και προσφοράς υποστήριξης σε κάποιον που έχει ανάγκη. Θα εξετάσουμε ιδιαίτερα τα ακόλουθα 6 σενάρια:



ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ΣΥΜΠΤΟΜΑΤΑ



- Υπερβολική ανησυχία ή φόβος
- Σκέψεις που προκαλούνται από ακανόνιστα συναισθήματα ή δυσκολία συγκέντρωσης
- Ταχυκαρδία ή σφίξιμο στο στήθος
- Δύσπνοια ή υπεραερισμός
- Ανησυχία ή αίσθημα έντασης
- Ευερεθιστότητα ή εναλλαγές διάθεσης

- Εφίδρωση ή ρίγη
- Ζάλη
- Ναυτία ή δυσφορία στο στομάχι
- Αποφυγή καταστάσεων που προκαλούν ερεθισμό
- Αναζητώντας συνεχή επιβεβαίωση
- Αίσθημα αποστασιοποίησης ή απομόνωσης (αποπροσωποποίηση)

Το **ΑΓΧΟΣ** είναι ένα αίσθημα φόβου, ανησυχίας ή ανησυχίας. Ενώ μπορεί να εμφανιστεί ως αντίδραση στο στρες, μπορεί επίσης να συμβεί χωρίς κάποια προφανή αιτία. Το στρες και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν μια σειρά από σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα.

Η μεγάλη διαφορά μεταξύ στρες και άγχους είναι η παρουσία ενός συγκεκριμένου παράγοντα που πυροδοτεί την κατάσταση. Το άγχος συνήθως συνδέεται με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Μόλις υποχωρήσει αυτή η κατάσταση, υποχωρεί και το άγχος. Το άγχος, αντίθετα, δεν έχει πάντα έναν συγκεκριμένο παράγοντα στρες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν κάποια στιγμή συναισθήματα άγχους και στρες, και αυτό δεν είναι απαραίτητα κάτι «κακό». Το στρες και το άγχος μπορεί μερικές φορές να αποτελέσουν χρήσιμο κίνητρο για την ολοκλήρωση εργασιών, αλλά το ανεξέλεγκτο στρες και το άγχος μπορούν να αρχίσουν να επηρεάζουν την καθημερινότητά σας και να έχουν αντίκτυπο στην ψυχική και σωματική σας υγεία.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Είναι καλύτερο να μιλήσετε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας κάθε φορά που το στρες ή το άγχος αρχίζει να επηρεάζει την καθημερινότητά σας. Δεν χρειάζεται να έχετε κάποια συγκεκριμένη ψυχική πάθηση για να επωφεληθείτε από τη θεραπεία. Ένας εξειδικευμένος θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε πιθανούς παράγοντες που το προκαλούν και να δημιουργήσετε αποτελεσματικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης για να ελαχιστοποιήσετε τον αντίκτυπό τους, ακόμη και αν δεν πληροίτε τα διαγνωστικά κριτήρια για μια αγχώδη διαταραχή. Αξίζει επίσης να επικοινωνήσετε μαζί του εάν το στρες ή το άγχος σας κάνει να νιώθετε απελπισμένοι ή εάν αρχίσετε να κάνετε σκέψεις να βλάψετε τον εαυτό σας ή τους άλλους.

Εάν δεν είστε σίγουροι από πού να ξεκινήσετε, σκεφτείτε να ζητήσετε παραπομπή από τον επαγγελματία πρωτοβάθμιας περίθαλψης υγείας σας.

Ορισμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων άγχους μακροπρόθεσμα. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με ιατρικές θεραπείες για το άγχος.

- Περιορισμός της κατανάλωσης καφεΐνης και αλκοόλ
- Να κοιμάστε αρκετά
- Τακτική άσκηση
- Διαλογισμός
- Αφιερώνοντας ελεύθερο χρόνο για χόμπι και δραστηριότητες που σας φέρνουν χαρά
- Κρατώντας ένα ημερολόγιο με τα συναισθήματά σας και τα πράγματα που σας προκαλούν άγχος
- Εξάσκηση σε ασκήσεις αναπνοής

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΒΙΩΝΩ
ΑΓΧΟΣ



1

Ρυθμίστε την Αναπνοή Σας

Αρχικά, ανακτήστε τον έλεγχο της αναπνοής σας και ηρεμήστε το νευρικό σας σύστημα. Δοκιμάστε την τεχνική αναπνοής σε κουτί που καλύψαμε νωρίτερα:

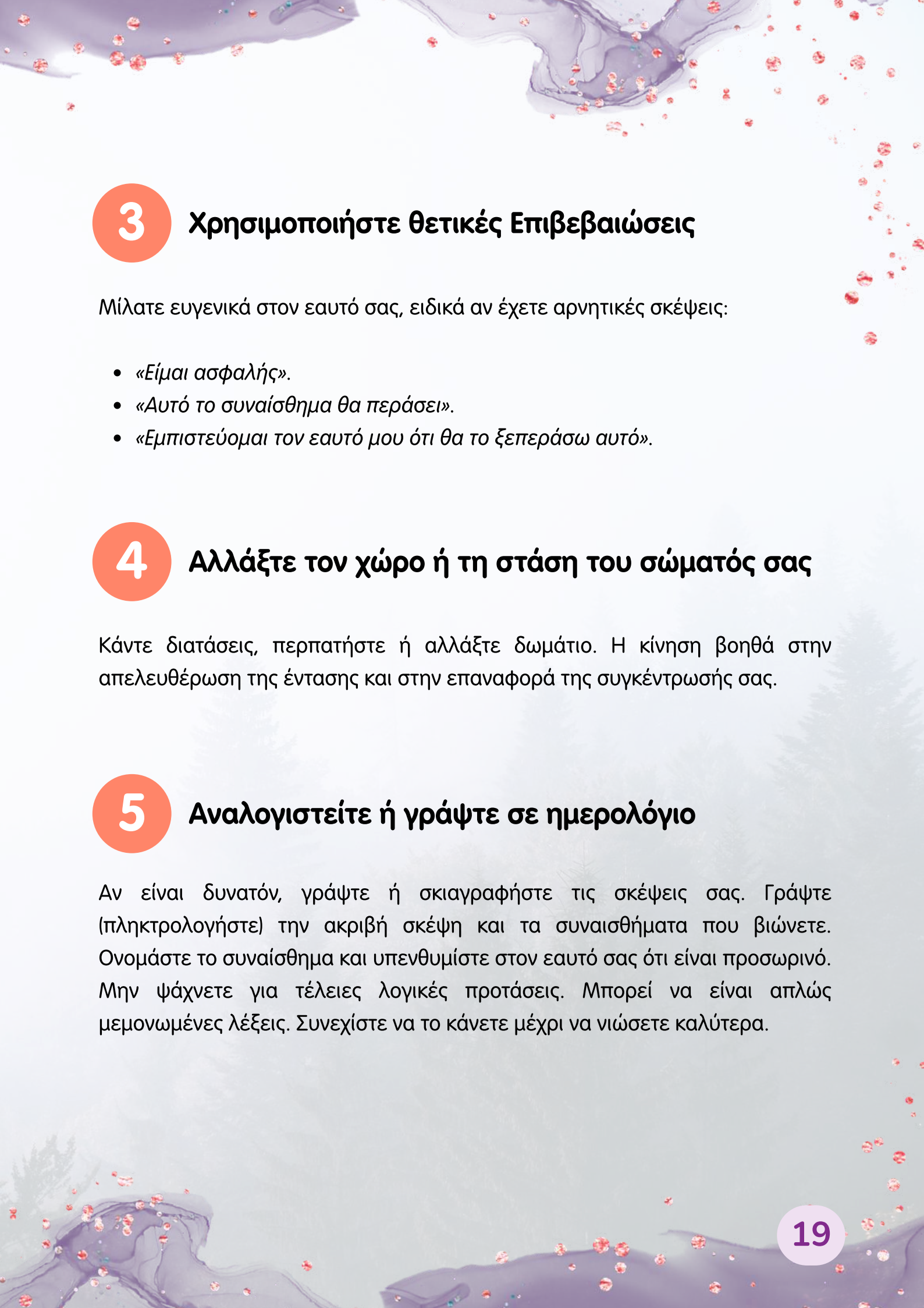
- Εισπνεύστε για 4 δευτ. → Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτ. → Εκπνεύστε για 4 δευτ.
- Επαναλάβετε 3-5 φορές για να ηρεμήσετε το σώμα σας. Περιμένετε 4 δευτερόλεπτα πριν από τον επόμενο κύκλο αναπνοής.

2

Γειωθείτε

Ενεργοποιήστε τις αισθήσεις σας για να αγκυροβολήσετε τον εαυτό σας στο παρόν με τη μέθοδο 5-4-3-2-1:

- 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε
- 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε
- 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε
- 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε
- 1 πράγμα που μπορείτε να γευτείτε



3

Χρησιμοποιήστε θετικές Επιβεβαιώσεις

Μίλατε ευγενικά στον εαυτό σας, ειδικά αν έχετε αρνητικές σκέψεις:

- «Είμαι ασφαλής».
- «Αυτό το συναίσθημα θα περάσει».
- «Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου ότι θα το ξεπεράσω αυτό».

4

Αλλάξτε τον χώρο ή τη στάση του σώματός σας

Κάντε διατάσεις, περπατήστε ή αλλάξτε δωμάτιο. Η κίνηση βοηθά στην απελευθέρωση της έντασης και στην επαναφορά της συγκέντρωσής σας.

5

Αναλογιστείτε ή γράψτε σε ημερολόγιο

Αν είναι δυνατόν, γράψτε ή σκιαγραφήστε τις σκέψεις σας. Γράψτε (πληκτρολογήστε) την ακριβή σκέψη και τα συναισθήματα που βιώνετε. Ονομάστε το συναίσθημα και υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είναι προσωρινό. Μην ψάχνετε για τέλειες λογικές προτάσεις. Μπορεί να είναι απλώς μεμονωμένες λέξεις. Συνεχίστε να το κάνετε μέχρι να νιώσετε καλύτερα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

**ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΛΛΟΣ ΒΙΩΝΕΙ
ΑΓΧΟΣ**



1

Μείνετε ήρεμοι και παρόντες

Απλώς να είστε εκεί. Η ήρεμη ενέργειά σας βοηθά να ρυθμίζουν τη δική τους. Μιλήστε αργά, διατηρήστε τον τόνο σας απαλό και αποφύγετε τις απότομες κινήσεις.

2

Ρωτήστε απαλά

Μπορείτε να πείτε κάτι όπως: «Είμαι εδώ μαζί σας. Θα θέλατε βοήθεια με την αναπνοή ή τη γείωση;». Σεβαστείτε τον χώρο τους αν πουν όχι, αλλά μείνετε κοντά.

3

Καθοδηγήστε την αναπνοή τους

Εφαρμόστε την τεχνική αναπνοής τύπου κουτιού: Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε μαζί για μερικούς κύκλους (περιμένετε 4 δευτερόλεπτα πριν από τον επόμενο κύκλο αναπνοής). Μπορείτε να πείτε: «Ας αναπνεύσουμε μαζί. Εισπνεύστε... κρατήστε... και εκπνεύστε...».

4

Βοηθήστε τους να προσγειωθούν

Προσπαθήστε να τους καθοδηγήσετε να γειωθούν φυσικά μέσω μιας απλής συζήτησης:

Εσείς	«Μπορείς να κατονομάσεις 5 πράγματα που βλέπεις γύρω σου;»
Τους	«Εμμ... η λάμπα, το παράθυρο, το τηλέφωνό μου...»
Εσείς	«Τέλεια. Τώρα 4 πράγματα που μπορείς να αγγίξεις;»
Τους	«Το πουλόβερ μου, η καρέκλα, το κολιέ μου...»
Εσείς	«Τέλεια. Ποια είναι τα 3 πράγματα που μπορείς να ακούσεις;»
Τους	«Ο ανεμιστήρας... πουλιά έξω... η φωνή σου.»
Εσείς	«Ωραία. 2 πράγματα που μπορείς να μυρίσεις;»
Τους	«Το τσάι μου... και ίσως το κερί.»
Εσείς	«Και 1 πράγμα που μπορείς να γευτείς;»
Τους	«Η μέντα που είχα νωρίτερα.»
Εσείς	«Τα πήγες καταπληκτικά. Είσαι εδώ και είσαι ασφαλής.»

5

Επικυρώστε την εμπειρία τους

Μπορείτε να πείτε κάτι σαν:

«Είσαι ασφαλής τώρα».

«Αυτό το συναίσθημα θα περάσει».

«Τα πας περίφημα».

Αποφύγετε να λέτε «ηρέμησε» ή «μην ανησυχείς»—μπορεί να σας δώσει μια αίσθηση υποτίμησης. Χαμηλώστε τα φώτα, μειώστε τον θόρυβο και δώστε τους χώρο, αν χρειάζεται. Ρωτήστε πριν τα αγγίξετε—μερικοί άνθρωποι βρίσκουν άνεση σε ένα χέρι στον ώμο, άλλοι προτιμούν να μην αγγίζουν καθόλου.

Τα συναισθήματα είναι μπερδεμένα και απρόβλεπτα. Μερικές φορές το άτομο που προσπαθείτε να βοηθήσετε δεν είναι έτοιμο ή δεν μπορεί να εμπλακεί καθόλου. Και αυτό είναι εντάξει. Έτσι, αν τίποτα από αυτά δεν φαίνεται να λειτουργεί, αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η παρουσία και η συμπόνια - όχι η ακρίβεια. Σκεφτείτε αυτές τις τεχνικές όχι ως μαγικές λύσεις, αλλά ως προσφορές. Ή απλώς κάθεστε με αυτές και αναπνέετε σιωπηλά. Ακόμα κι αν σας φαίνεται αμήχανο ή δεν πηγαίνει σύμφωνα με το σχέδιο, το να εμφανίζεστε με υπομονή, ζεστασιά και μια απαλή φωνή κάνει ήδη τεράστια διαφορά.

ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Κλονισμός
- Μούδιασμα
- Εξάψεις
- Ίδρωμα
- Ναυτία
- Καρδιακά παλμοί

- Δυσκολία στην αναπνοή
- Ζάλη
- Φόβος απώλειας ελέγχου
- Αποπραγματοποίηση
- Πόνος στο στήθος
- Φόβος θανάτου

Μια **ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ** είναι ένα ξαφνικό ξέσπασμα έντονου φόβου ή δυσφορίας που κορυφώνεται μέσα σε λίγα λεπτά — ακόμα και όταν δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος.

Τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού, όπως πόνος στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, τρέμουλο και ταχυπαλμία, προκαλούνται από υπερβολική αντίδραση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Τα συμπτώματα μπορεί να κορυφωθούν αρκετά γρήγορα και μπορεί να φαίνονται σαν να διαρκούν μια αιωνιότητα και μερικές φορές ακόμη και να μιμούνται καρδιακή προσβολή.

Οι κρίσεις πανικού μπορεί να είναι **μια φυσιολογική αντίδραση** σε περιόδους στρες, όπως όταν συμβαίνουν απροσδόκητες αλλαγές στη ζωή. Ωστόσο, όταν οι κρίσεις πανικού πυροδοτούνται από λιγότερο προφανή πράγματα, εμφανίζονται συχνότερα ή οδηγούν σε αίσθημα τρόμου, ζητήστε επαγγελματική βοήθεια. Εάν δεν αντιμετωπιστούν, οι κρίσεις πανικού μπορούν να οδηγήσουν σε διαταραχή πανικού, καρδιακές παθήσεις και συμπεριφορές αποφυγής όπως η αγοραφοβία. Οι κρίσεις πανικού μπορούν να αντιμετωπιστούν με ψυχοθεραπεία με πιστοποιημένο ψυχοθεραπευτή ή/και με συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή. Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα και ένας υγιεινός τρόπος ζωής, γενικά, είναι ωφέλιμα πέρα από την άμεση εμπειρία μιας κρίσης πανικού. Αποφύγετε την καφεΐνη, το αλκοόλ και το κάπνισμα. Αυτά μπορούν να επιδεινώσουν τις κρίσεις πανικού.

Καθώς ο πανικός και οι καρδιακές κρίσεις εκδηλώνονται με κοινά συμπτώματα, σε περίπτωση αμφιβολίας ή προϋπάρχουσας καρδιακής πάθησης, ζητήστε αμέσως επείγουσα ιατρική φροντίδα. Όσο τρομακτικό κι αν είναι, σε περίπτωση κρίσης πανικού, θυμηθείτε να καθίσετε με ένα ποτήρι νερό και να κάνετε ασκήσεις ρύθμισης της αναπνοής.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΒΙΩΝΩ ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ



1

Ρυθμίστε την Αναπνοή Σας

Αρχικά, ανακτήστε τον έλεγχο της αναπνοής σας και ηρεμήστε το νευρικό σας σύστημα. Δοκιμάστε την τεχνική αναπνοής σε κουτί που καλύψαμε νωρίτερα:

Εισπνεύστε για 4 δευτ. → Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτ. → Εκπνεύστε για 4 δευτ.

- Επαναλάβετε 3-5 φορές για να ηρεμήσετε το σώμα σας. Περιμένετε 4 δευτερόλεπτα πριν από τον επόμενο κύκλο αναπνοής.

2

Υπενθυμίστε στον Εαυτό Σας: Αυτό το Συναίσθημα Δεν Είναι Επικίνδυνο

Οι κρίσεις πανικού μπορεί να φαίνονται απειλητικές για τη ζωή, αλλά δεν είναι. Είναι ο τρόπος του σώματός σας να αντιδρά στον αντιληπτό κίνδυνο. Δεν τρελαίνεστε και δεν κινδυνεύετε. Είναι προσωρινό. Το κλειδί είναι να μην το φοβάστε.

3

Γειωθείτε

Ενεργοποιήστε τις αισθήσεις σας για να αγκυροβολήσετε τον εαυτό σας στο παρόν με τη μέθοδο 5-4-3-2-1:

- 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε
- 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε
- 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε
- 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε
- 1 πράγμα που μπορείτε να γευτείτε

4

Με Βάση το Περιβάλλον Σας

Ανάλογα με το πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή:

- Βάλτε τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό ή κρατήστε ένα παγάκι.
- Βάλτε μουσική ή ένα ηχητικό βιβλίο—κάτι χαλαρωτικό, ακόμα κι αν πρόκειται απλώς για ήχους περιβάλλοντος ή μουσικά κομμάτια. Παίξτε την αγαπημένη σας μουσική ή ακούτε την αγαπημένη σας μουσική για απαλό, οικείο θόρυβο.
- Πιείτε λίγο νερό ή τσάι.
- Δοκιμάστε την κίνηση ως έναν ηρεμιστικό ρυθμό. Εστιάστε στα βήματά σας—μετρήστε τα: αριστερά, δεξιά, αριστερά, δεξιά... ή ταιριάξτε την αναπνοή σας με τα βήματά σας: εισπνεύστε για 4 βήματα, εκπνεύστε για 4 βήματα.
- Μέτρησε αντίστροφα από το 100 ανά τρία (π.χ. 100, 97, 94 κ.λπ.)

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

**ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΛΛΟΣ ΒΙΩΝΕΙ
ΚΡΙΣΗ
ΠΑΝΙΚΟΥ**



1

Μείνετε Ήρεμοι και Παρόντες

Αν κάποιος βιώνει κρίση πανικού, είναι απαραίτητο να παραμείνει ήρεμος και να τον στηρίξετε. Μιλήστε του απαλά και διαβεβαιώστε τον ότι είναι ασφαλής και ότι ο πανικός θα περάσει.

2

Ρωτήστε Απαλά

Κοιτάξτε τους τα μάτια (αν νιώθουν άνετα) και υπενθυμίστε τους: «Είσαι ασφαλής. Είμαι εδώ. Όλα θα πάνε καλά».

3

Καθοδηγήστε την Αναπνοή Τους

Δοκιμάστε τον ακόλουθο γνώριμο ρυθμό: Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε μαζί για μερικούς κύκλους (περιμένετε 4 δευτερόλεπτα πριν από την επόμενη αναπνοή). Μπορείτε να πείτε: «Ας αναπνεύσουμε μαζί. Εισπνεύστε... κρατήστε... και εκπνεύστε...».

Εναλλακτικά:

- Ζητήστε τους να κοιτάξουν τα πόδια τους.
- Στη συνέχεια, ζητήστε τους να βάλουν το δάχτυλό τους στο στόμα τους και να επιβραδύνουν την αναπνοή τους αναπνέοντας από τη μύτη τους.
- Βάλτε τους να καθίσουν.

4

Δώστε χώρο—αλλά όχι σιωπή

Αποφύγετε τις ερωτήσεις που σας προκαλούν ένταση. Απλώς μείνετε μαζί τους, ακόμα και σιωπηλοί. Ρωτήστε τους αν θέλουν βοήθεια με τεχνικές γείωσης, όπως το να ονομάζουν πράγματα που βλέπουν ή αισθάνονται.

Οι περισσότερες κρίσεις πανικού κορυφώνονται μέσα σε 10 λεπτά και εξασθενούν μέσα σε 20-30 λεπτά, μετά τα οποία η έκκριση αδρεναλίνης σταματά και καθώς ο καρδιακός παλμός επιβραδύνεται, οι άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα. **Ωστόσο, εάν η κρίση πανικού διαρκέσει περισσότερο από 30 λεπτά, ζητήστε επαγγελματική ιατρική βοήθεια.**

ΑΨΠΝΙΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Δυσκολία στον ύπνο τη νύχτα.
- Συχνό ξύπνημα κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Ξυπνώντας πολύ νωρίς το πρωί.
- Αίσθημα κόπωσης, ευερεθιστότητας ή δυσκολίας συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Ανησυχία για τον ύπνο ή άγχος για το ότι δεν ξεκουράζεστε αρκετά.

Η **ΑΥΠΝΙΑ** είναι η δυσκολία να κοιμηθεί κανείς, να διατηρήσει τον ύπνο του ή να ξυπνήσει πολύ νωρίς και να μην μπορεί να ξανακοιμηθεί.

Η αϋπνία μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη (οξεία), που διαρκεί μερικές ημέρες ή εβδομάδες, συχνά προκαλούμενη από στρες ή γεγονότα της ζωής, ή μακροπρόθεσμη (χρόνια), που επιμένει για μήνες ή περισσότερο. Οι αιτίες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Στρες, άγχος ή κατάθλιψη
- Κακές συνήθειες ύπνου ή ακανόνιστα προγράμματα
- Ιατρικές παθήσεις (π.χ. άσθμα, χρόνιος πόνος, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση)
- Φάρμακα ή διεγερτικά όπως η καφεΐνη και η νικοτίνη
- Ορμονικές αλλαγές (π.χ. εμμηνόπαυση, εγκυμοσύνη)

Οι περισσότερες περιπτώσεις αϋπνίας δεν είναι ακραίες και είναι θεραπεύσιμες. Θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια για την αϋπνία εάν επιμένει για περισσότερο από μερικές εβδομάδες, επηρεάζει την καθημερινή σας λειτουργία ή συνοδεύεται από άλλα ανησυχητικά συμπτώματα όπως αλλαγές στη διάθεση, άγχος ή υπερβολική κόπωση. Εάν δυσκολεύεστε συνεχώς να κοιμηθείτε ή να παραμείνετε κοιμισμένοι, ξυπνάτε πολύ νωρίς ή δεν αισθάνεστε ανανεωμένοι παρά το γεγονός ότι κοιμάστε αρκετά, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης. Η αναζήτηση βοήθειας είναι ιδιαίτερα σημαντική εάν η αϋπνία επηρεάζει την ικανότητά σας να εστιάζετε, να εργάζεστε ή να διατηρείτε σχέσεις, καθώς η αϋπνία που δεν αντιμετωπίζεται μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο άλλων προβλημάτων υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη και καρδιακά προβλήματα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΥΠΟΦΕΡΩ ΑΠΟ ΑΨΠΝΙΑ



1

Μείνετε στο Κρεβάτι

Δοκιμάστε την τεχνική αναπνοής σε σχήμα κουτιού ενώ είστε ακόμα ξαπλωμένοι/καθισμένοι στο κρεβάτι σας:

- Εισπνεύστε για 4 δευτ. → Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτ. → Εκπνεύστε για 4 δευτ.
- Επαναλάβετε 5-10 φορές (ή περισσότερες, εφόσον σας ηρεμεί) για να επαναφέρετε το σώμα σας στο φυσικό του πρότυπο ύπνου. Περιμένετε 4 δευτερόλεπτα πριν από τον επόμενο κύκλο αναπνοής.

2

Σηκωθείτε από το Κρεβάτι

Στόχος σας είναι να επαναφέρετε το νοητικό «στάδιο ύπνου» χωρίς να εγκαταλείψετε την ξεκούραση. Έτσι, αν στριφογυρίζετε για 20+ λεπτά:

- Σηκωθείτε και μετακινηθείτε σε ένα άνετο μέρος (όπως έναν καναπέ ή μια πολυθρόνα).

- Κρατήστε τον φωτισμό χαμηλό—τα έντονα φώτα στέλνουν σήμα στον εγκέφαλό σας ότι είναι ώρα ξύπνιου.
- Κάντε μια ήσυχη δραστηριότητα (δείτε παρακάτω), αλλά αποφύγετε οτιδήποτε είναι πολύ διεγερτικό: μην αρπάξετε το τηλέφωνό σας ή μην ξεκινήσετε να καθαρίζετε το σπίτι.

3

Κάντε μια ήσυχη δραστηριότητα

Το κόλπο είναι να διατηρείτε σωματικά χαμηλή ενέργεια ενώ είστε απασχολημένοι πνευματικά. Επιλέξτε κάτι που σας βοηθά να μετακινείτε ομαλά την προσοχή σας, όπως:

Διαβάζοντας μερικές σελίδες από ένα ηρεμιστικό βιβλίο (τίποτα συναρπαστικό ή υπερβολικά συναισθηματικό).

- Γράψτε ή σχεδιάστε σε ένα ημερολόγιο—αυτό διοχετεύει τις σκέψεις σας που τρέχουν.
- Άλλα πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε: πλέξιμο, οργάνωση ενός συρταριού ή παιχνίδι με ένα απαλό παιχνίδι παζλ.

4

Δοκιμάστε ήχο ειδικά για ύπνο

Ορισμένοι ήχοι μπορούν να καθοδηγήσουν τον εγκέφαλό σας σε έναν πιο αργό ρυθμό:

- Λίστες αναπαραγωγής με ήχους περιβάλλοντος ή φύσης (βροχή, δάσος, κύματα).
- Εφαρμογές λευκού ή ροζ θορύβου.
- Καθοδηγούμενοι διαλογισμοί ύπνου.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

**ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΛΛΟΣ
ΥΠΟΦΕΡΕΙ ΑΠΟ
ΑΪΠΝΙΑ**



1

Μείνετε Ήρεμοι και Παρόντες

Ακούστε χωρίς να κρίνετε: Αφήστε τους να ξεσπάσουν αν χρειάζεται. Το να τους ακούτε μπορεί να μειώσει την ψυχική ένταση.

2

Πωτήστε τον γιατρό σας Απαλά

Πείτε κάτι όπως «Ξέρω ότι αυτό είναι εκνευριστικό. Δεν είσαι μόνος». Μην πείτε «απλώς προσπάθησε να κοιμηθείς» ή «θα είσαι καλά» — ακόμη και οι καλοπροαίρετες συμβουλές μπορεί να σας φαίνονται περιφρονητικές.

3

Βοηθήστε στη Δημιουργία Ενός Περιβάλλοντος Φιλικού Προς τον Ύπνο

Χαμηλώστε τα φώτα, μειώστε τον θόρυβο και κάντε τον χώρο άνετο. Προσφέρετε χαλαρωτικά βοηθήματα όπως τσάι από βότανα, μια ζεστή κουβέρτα ή απαλή μουσική. Προτείνετε μια χαλαρωτική δραστηριότητα: διάβασμα, καταγραφή σε ημερολόγιο ή ακρόαση διαλογισμού ύπνου.

4

Ενθαρρύνετε την ήπια τεχνική ηρεμίας

Δοκιμάστε ασκήσεις αναπνοής μαζί. Προσφερθείτε να καθίσετε ήσυχα μαζί τους ενώ χαλαρώνουν - η παρουσία σας μπορεί να σας γεμίσει. Δοκιμάστε την τεχνική αναπνοής σε κουτί:

- Εισπνεύστε για **4** δευτ. → Κρατήστε την αναπνοή σας για **4** δευτ. → Εκπνεύστε για **4** δευτ.
- Επαναλάβετε 5-10 φορές (ή περισσότερες, εφόσον σας ηρεμεί) για να επαναφέρετε το σώμα σας στο φυσικό του πρότυπο ύπνου. Περιμένετε 4 δευτερόλεπτα πριν από τον επόμενο κύκλο αναπνοής.

Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε την **τεχνική αναπνοής 4-7-8**:

Εισπνεύστε ήσυχα από τη μύτη σας **για 4 δευτερόλεπτα**.

1. **Κρατήστε** την αναπνοή σας **για 7 δευτερόλεπτα**.
2. **Εκπνεύστε** εντελώς από το στόμα σας **για 8 δευτερόλεπτα**, κάνοντας έναν απαλό ήχο «σφυρίσματος».
3. Επαναλάβετε τον κύκλο 4 φορές για να ξεκινήσετε.

Μπορείτε να το κάνετε αυτό ξαπλωμένοι στο κρεβάτι ή καθισμένοι σε όρθια θέση—όποιο από τα δύο σας βολεύει περισσότερο. Απλώς κρατήστε τη γλώσσα σας ακουμπισμένη στον ουρανίσκο σας, ακριβώς πίσω από τα μπροστινά σας δόντια, καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Οξύς, εντοπισμένος πόνος στον προσβεβλημένο μυ.
- Σφίξιμο ή δυσκαμψία που δεν υποχωρεί με την ανάπαυση.
- Ορατοί ή σκληροί όζοι μυϊκού ιστού κάτω από το δέρμα.
- Αίσθημα πόνου ή κόπωσης στους μύες, ακόμη και χωρίς άσκηση.
- Περιορισμός της κίνησης λόγω πόνου ή έντασης.

Οι **ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ** (μυϊκοί σπασμοί) είναι ξαφνικές, ακούσιες συσπάσεις ή σφίξιμο ενός μυός που μπορεί να προκαλέσουν έντονο πόνο και μπορεί να διαρκέσουν από λίγα δευτερόλεπτα έως αρκετά λεπτά.

Το στρες μπορεί να προκαλέσει μυϊκές κράμπες και είναι πιο συνηθισμένο από ό,τι νομίζουν οι άνθρωποι. Το σώμα σας δεν μεταφέρει μόνο συναισθηματική ένταση - την αποθηκεύει σωματικά, συχνά με τη μορφή σφιξίματος, σπασμών ή κράμπες. Συγκεκριμένα, το χρόνιο στρες οδηγεί σε παρατεταμένη μυϊκή ένταση. Οι καταπονημένοι μύες μπορεί να υποφέρουν από κράμπες καθώς αγωνίζονται να ανακτήσουν ενέργεια. Το άγχος και το στρες μπορούν να αυξήσουν την εφίδρωση ή να μειώσουν τη δίψα, οδηγώντας σε αφυδάτωση - μια γνωστή αιτία για κράμπες. Συνήθεις περιοχές που επηρεάζονται περιλαμβάνουν τον αυχένα και τους ώμους, τη γνάθο (από σφίξιμο ή τρίξιμο), την κάτω πλάτη και τα πόδια, καθώς και τα χέρια και τα πόδια.

Θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια για μυϊκές κράμπες εάν είναι συχνές, σοβαρές ή επίμονες, ειδικά εάν εμφανίζονται χωρίς σαφή αιτία, όπως άσκηση ή αφυδάτωση. Εάν οι κράμπες συνοδεύονται από άλλα συμπτώματα όπως πρήξιμο, ερυθρότητα, μυϊκή αδυναμία ή μούδιασμα, αυτό θα μπορούσε να υποδηλώνει μια υποκείμενη ιατρική πάθηση, όπως συμπίεση νεύρων, προβλήματα κυκλοφορίας ή ανισορροπία μετάλλων. Επιπλέον, εάν οι κράμπες διαταράσσουν τον ύπνο τακτικά ή δεν βελτιώνονται με μέτρα αυτοφροντίδας όπως διατάσεις ή ενυδάτωση, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας για περαιτέρω αξιολόγηση.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΝΙΩΘΩ ΜΥΪΚΟΥΣ ΣΠΑΣΜΟΥΣ



1

Σταματήστε και Τεντώστε Απαλά τον Μυ

Αν πρόκειται για τη γάμπα σας, δοκιμάστε να τραβήξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα πάνω, προς τη μύτη σας, διατηρώντας παράλληλα το πόδι σας ίσιο.

- Για κράμπες στον μηρό, σηκώστε απαλά το πόδι σας και πιέστε την αντίθετη μυϊκή ομάδα.
- Κρατήστε το τέντωμα για 15-30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια αφήστε το αργά.

2

Κάντε Μασάζ στην Περιοχή

Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας ή έναν κύλινδρο αφρού για να μαλακώσετε απαλά τον μυ που έχει κράμπες. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε την πίεση στο σημείο ενεργοποίησης - πιέστε σταθερά στο πιο σφιχτό σημείο για 30 δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το.



3

Εφαρμόστε θερμότητα ή κρύο

- Η θερμότητα (όπως ένα ζεστό ντους, μια πετσέτα ή ένα θερμαντικό επίθεμα) βοηθά στη χαλάρωση των σφιγμένων μυών.
- Το κρύο (όπως μια παγοκύστη τυλιγμένη σε ένα πανί) μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή μόλις ο πόνος αρχίσει να υποχωρεί.

4

Ανυψώστε τον μυ, αν είναι δυνατόν

Αν πρόκειται για το πόδι ή το πέλμα σας, στηρίξτε το ελαφρώς προς τα πάνω για να βελτιώσετε την κυκλοφορία του αίματος.

5

Ενυδατωθείτε

Πίνετε νερό ή ένα ποτό πλούσιο σε ηλεκτρολύτες (π.χ. νερό καρύδας, χυμό καρπουζιού, χυμό πορτοκαλιού, γάλα) — η αφυδάτωση είναι μια συνηθισμένη αιτία κράμπας.

6

Βγάλτε το έξω

Αν μπορείτε, περπατήστε απαλά ή τινάξτε τον μυ για να αποκαταστήσετε τη ροή του αίματος και να χαλαρώσετε την ένταση.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

**ΚΑΠΟΙΟΣ
ΆΛΛΟΣ ΒΙΩΝΕΙ
ΜΥΪΚΕΣ
ΚΡΑΜΠΕΣ**



1

Μείνετε Ήρεμα και Καθησυχαστικά

Πείτε κάτι όπως «Εντάξει, σε έχω. Ας ηρεμήσουμε μαζί».

2

Βοηθήστε τους να Σταματήσουν Οποιαδήποτε Δραστηριότητα

Αν περπατούσαν, γυμνάζονταν ή έκαναν διατάξεις—σταμάτησε τα πάντα.

3

Τεντώστε τον πιασμένο μυ

Τεντώστε απαλά τον πιασμένο μυ:

- Για κράμπες στη γάμπα: Βοηθήστε τους να λυγίσουν το πόδι τους προς τα πάνω (τα δάχτυλα των ποδιών προς την κνήμη).
- Για κράμπες στον μηρό: Στηρίξτε το πόδι τους και καθοδηγήστε τους σε ένα απαλό τέντωμα λυγίζοντας το γόνατο ή σηκώνοντας το πόδι.
- Για κράμπες στα χέρια: Ενθαρρύνετέ τα να ανοιγοκλείνουν αργά τη γροθιά τους και στη συνέχεια να τεντώνουν τα δάχτυλά τους προς τα έξω.

4

Μασάζ και καταπράυνση

Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για να ζυμώσετε απαλά τον μυ—ξεκινήστε ελαφρά και, στη συνέχεια, αυξήστε την πίεση αν αισθάνεστε άνετα.

Εάν είναι διαθέσιμο, εφαρμόστε μια ζεστή κομπρέσα ή ένα θερμαντικό επίθεμα για να χαλαρώσετε την περιοχή.

Μόλις υποχωρήσει η κρία, ένα κρύο επίθεμα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της επίμονης φλεγμονής.

5

Έλεγχος ενυδάτωσης

Προσφέρετε νερό ή ένα ποτό πλούσιο σε ηλεκτρολύτες, όπως νερό καρύδας ή ένα αθλητικό ποτό. Η αφυδάτωση είναι ένας ύπουλος ένοχος πίσω από πολλές κρίαμες.

6

Βοηθήστε τους να αναπνεύσουν και να χαλαρώσουν

Καθοδηγήστε τους σε αργές, βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσετε το νευρικό σύστημα. Μπορείτε να πείτε κάτι γειωτικό όπως: «Ας αναπνεύσουμε μαζί—εισπνεύστε... κρατήστε... εκπνεύστε...». Δοκιμάστε την τεχνική αναπνοής σε κουτί: Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα. → Κρατήστε για 4 δευτερόλεπτα. → Εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 4–15 φορές (ή όσο χρειάζεται).

Εάν η κρία δεν υποχωρήσει μετά από λίγα λεπτά ή εάν είναι ασυνήθιστα έντονη ή επαναλαμβανόμενη, προτείνετε απαλά να ζητήσετε ιατρική βοήθεια.

ΕΜΦΡΑΓΜΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή)
- Έντονος (διαπεραστικός) πόνος ή δυσφορία στο στήθος
- Δυσφορία στο άνω μέρος του σώματος
- Ζάλη ή λιποθυμία
- Ίδρωμα
- Ναυτία ή έμετος

Μια **ΕΜΦΡΑΓΜΑ** συμβαίνει όταν η ροή του αίματος σε ένα μέρος του καρδιακού μυός μπλοκάρεται, συχνά λόγω συσσώρευσης λίπους, χοληστερόλης ή άλλων ουσιών που σχηματίζουν πλάκα στις στεφανιαίες αρτηρίες. Αυτή η απόφραξη στερεί τον καρδιακό μυ από οξυγόνο, προκαλώντας βλάβη ή θάνατο στα καρδιακά κύτταρα. Εάν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα, η καρδιακή προσβολή μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή καρδιακή βλάβη και είναι δυνητικά απειλητική για τη ζωή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συμπτώματα της καρδιακής προσβολής μπορεί να είναι ανεπαίσθητα ή να εκληφθούν ως άλλα προβλήματα, ειδικά σε γυναίκες, ηλικιωμένους και άτομα με διαβήτη. Η αναγνώριση αυτών των σημείων και η άμεση αναζήτηση ιατρικής βοήθειας (συνήθως καλώντας τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης) είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση και την ελαχιστοποίηση της βλάβης στην καρδιά.

Το στρες δεν προκαλεί πάντα καρδιακή προσβολή, αλλά μπορεί να αποτελέσει το σημείο καμπής εάν υπάρχουν και άλλοι παράγοντες κινδύνου και, ως εκ τούτου, συμβάλλει σε μια καρδιακή προσβολή, τόσο άμεσα όσο και έμμεσα. Το χρόνιο στρες επηρεάζει την καρδιά αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό, πυροδοτώντας φλεγμονή που προάγει τη συσσώρευση αρτηριακής πλάκας, αυξάνοντας την κορτιζόλη και την αδρεναλίνη που διαταράσσουν τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος, και ενθαρρύνοντας ανθυγιεινές συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Έτσι, το στρες δεν είναι απλώς μια συναισθηματική εμπειρία. Έχει πραγματικές σωματικές συνέπειες και για την καρδιά σας. Όσοι διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής που οφείλεται στο στρες είναι άτομα με υπάρχουσες καρδιακές παθήσεις, γυναίκες άνω των 50 ετών (ειδικά για καρδιομυοπάθεια που προκαλείται από στρες) και όσοι βιώνουν χρόνιο στρες, άγχος ή κατάθλιψη.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΒΙΩΝΩ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ



1

Καλέστε αμέσως το 112 για βοήθεια

2

ΜΗΝ οδηγείτε

Μην οδηγήσετε μόνοι σας στο νοσοκομείο, αλλά περιμένετε το ασθενοφόρο. Το προσωπικό έκτακτης ιατρικής βοήθειας μπορεί να ξεκινήσει αμέσως τη θεραπεία, γεγονός που βελτιώνει τα ποσοστά επιβίωσής σας.

3

Σταμάτα αυτό που κάνεις

Καθίστε (στο έδαφος) και ξεκουραστείτε για να μειώσετε την καταπόνηση της καρδιάς σας.

4

Μασήστε ασπιρίνη (αν υπάρχει)

Εάν δεν έχετε αλλεργία και δεν έχετε αντενδείξεις, μασήστε και καταπιείτε 1 ασπιρίνη ενηλίκων (325 mg) ή 4 ασπιρίνες για μωρά (81 mg η καθεμία). Η ασπιρίνη θα βοηθήσει στην αραίωση του αίματός σας και θα βελτιώσει τη ροή του αίματος προς την καρδιά.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΛΛΟΣ
ΠΑΘΑΙΝΕΙ
ΚΑΡΔΙΑΚΗ
ΠΡΟΣΒΟΛΗ



1

Καλέστε αμέσως το 112 για βοήθεια

2

Σταματήστε ό,τι κάνουν και καθησυχάστε τους

Καθίστε τους με τα γόνατα λυγισμένα και το κεφάλι/τους ώμους στηριγμένους για να μειώσετε την καταπόνηση στην καρδιά τους. Πείτε κάτι σαν: «Η βοήθεια έρχεται και θα μείνω εδώ μαζί σας».

Απομακρύνετε τυχόν εμπόδια στην αναπνοή, π.χ. χαλαρώστε τα στενά ρούχα.

3

Προσφέρετέ τους μια ασπιρίνη

Μόνο εάν έχουν πλήρη συνείδηση και είναι σε θέση να καταπιούν: Ρωτήστε τους εάν είναι αλλεργικοί στην ασπιρίνη και, εάν δεν υπάρχουν αντενδείξεις, ζητήστε τους να **μασήσουν** και να καταπιούν 1 ασπιρίνη ενηλίκων (325 mg) ή 4 ασπιρίνες για μωρά (81 mg η καθεμία).

4

Αν δεν ανταποκριθούν

Ξαπλώστε το άτομο ανάσκελα. Γείρετε ελαφρά το κεφάλι του προς τα πίσω και σηκώστε το πηγούνι για να ανοίξετε τον αεραγωγό. Κοιτάξτε, ακούστε και ψηλαφήστε για να αναπνεύσει για όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα. Εάν δεν αναπνέει ή δεν έχει σφυγμό, χρησιμοποιήστε έναν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή (AED), εάν είναι διαθέσιμος. Εάν όχι, ξεκινήστε αμέσως ΚΑΡΠΑ:

- Τοποθετήστε τη φτέρνα του ενός χεριού στο κέντρο του στήθους, το άλλο χέρι από πάνω.
- Κρατήστε τα χέρια τεντωμένα, τους ώμους πάνω από τα χέρια.
- Πιέστε δυνατά και γρήγορα: τουλάχιστον 5 εκατοστά βάθος, 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό.
- Αφήστε το στήθος να υποχωρήσει πλήρως μεταξύ των συμπίεσεων.



ΜΗ:

Δώστε φαγητό ή ποτό.

Αφήστε τους ήσυχους.

Καθυστερείτε να καλέσετε βοήθεια.

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Αίσθημα απελπισίας, άχρηστος.
- Αίσθημα παγίδευσης σε μια κατάσταση χωρίς διέξοδο.
- Συχνές σκέψεις για τον θάνατο ή την πρόωρη θνησιμότητα.
- Ομιλία για την επιθυμία να πεθάνει ή έκφραση επιθυμίας να βλάψει τον εαυτό του.
- Απομόνωση από την οικογένεια, τους φίλους ή τις κοινωνικές δραστηριότητες.
- Ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση, όπως ασυνήθιστα ήρεμη ή χαρούμενη διάθεση μετά από μια περίοδο κατάθλιψης.

Οι **ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ**, επίσης γνωστές ως αυτοκτονικός ιδεασμός, περιλαμβάνουν τη σκέψη ή τον σχεδιασμό αυτοκτονίας. Αυτές οι σκέψεις μπορεί να κυμαίνονται από φευγαλέες ιδέες αυτοτραυματισμού έως λεπτομερή σχέδια για την αφαίρεση της ζωής κάποιου. Οι αυτοκτονικές σκέψεις εμφανίζονται συχνά όταν κάποιος αισθάνεται καταβεβλημένος από συναισθηματικό πόνο, απελπισία ή μια αίσθηση παγίδευσης σε δύσκολες συνθήκες ζωής.

Αυτό που πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν είναι ότι το χρόνια στρες και η επαγγελματική εξουθένωση μπορούν να κλιμακωθούν αθόρυβα σε αυτοκτονικό ιδεασμό, ακόμη και σε άτομα που δεν έχουν αντιμετωπίσει ποτέ προβλήματα ψυχικής υγείας. Μια [μελέτη που δημοσιεύτηκε στο BMC Psychiatry](#) διαπίστωσε ότι το στρες συσχετίστηκε θετικά με τον αυτοκτονικό ιδεασμό, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως η αποφυγή ή η αυτοενοχοποίηση. Πάνω από 740.000 άνθρωποι αυτοκτονούν κάθε χρόνο, που αντιστοιχεί σε περίπου 1 θάνατο κάθε 43 δευτερόλεπτα, καθιστώντας την αυτοκτονία την τέταρτη κύρια αιτία θανάτου μεταξύ των ατόμων ηλικίας 15-29 ετών παγκοσμίως.

Πώς εκδηλώνεται ο αυτοκτονικός ιδεασμός:

- **Παθητική ιδεασμός:** «Μακάρι να μην ήμουν εδώ» ή «Η ζωή μου φαίνεται άσκοπη».
- **Ενεργητική ιδεασμός:** Σκέψη σχετικά με μεθόδους, χρονοδιάγραμμα ή σύνταξη σημείωσης.
- **Επαναλαμβανόμενες σκέψεις:** Αυτές μπορεί να εμφανίζονται και να παρέρχονται, ειδικά σε περιόδους έντονου στρες, κατάθλιψης ή συναισθηματικού πόνου.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το να έχετε αυτοκτονικές σκέψεις δεν σημαίνει ότι κάποιος θα τις εφαρμόσει, αλλά είναι ένα σοβαρό σημάδι ότι δυσκολεύονται και χρειάζονται υποστήριξη.

Τα άτομα που σκέφτονται να αυτοκτονήσουν συχνά **εμπλέκονται σε επικίνδυνες ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές**, όπως η κατάχρηση ναρκωτικών, η απερίσκεπτη οδήγηση ή ο εκούσιος αυτοτραυματισμός. Αυτές οι ενέργειες μπορεί να αντανakλούν **μειωμένη εκτίμηση για την προσωπική ασφάλεια** ή να χρησιμεύουν ως έμμεσες εκφράσεις δυσφορίας. Μπορεί επίσης να κάνουν **ανεπαίσθητες ή εμφανείς προετοιμασίες για τον θάνατο**, όπως η προσφορά αγαπημένων αντικειμένων, η απομόνωση από αγαπημένα πρόσωπα, η σύνταξη διαθήκης ή η αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο σχετικά με μεθόδους αυτοκτονίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να εκφράσουν **συναισθήματα απελπισίας** ή να μιλήσουν για το ότι αποτελούν βάρος, σηματοδοτώντας μια βαθιά συναισθηματική πάλη που δεν πρέπει να αγνοηθεί.

Αυτές οι συμπεριφορές είναι συχνά κραυγές για βοήθεια, ακόμη και αν δεν αναγνωρίζονται συνειδητά ως τέτοιες. Ο αυτοκτονικός ιδεασμός μπορεί επίσης να εκδηλωθεί ως λεκτικά σημάδια ή συναισθηματική απόσυρση, όπως η έκφραση συναισθημάτων ότι είσαι βάρος, έλλειψης σκοπού ή το να πεις αντίο με τρόπο που μοιάζει οριστικός.

Είναι σημαντικό να δίνετε προσοχή σε αυτά τα σημάδια —ακόμα κι αν φαίνονται ανεπαίσθητα ή εκτός χαρακτήρα— επειδή η έγκαιρη παρέμβαση και η συμπονετική υποστήριξη μπορούν να μειώσουν δραματικά τον κίνδυνο αυτοκτονίας. **Πολλοί άνθρωποι που επιβιώνουν από μια απόπειρα αυτοκτονίας αργότερα λένε ότι είναι ευγνώμονες που δεν τα κατάφεραν.** Η αναγνώριση αυτής της εσωτερικής πάλης και η προσφορά ενός ασφαλούς χώρου για συζήτηση μπορεί να είναι η σανίδα σωτηρίας που κάποιος χρειάζεται απεγνωσμένα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

ΒΙΩΝΩ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ



1

Υποσχεθείτε στον Εαυτό σας να περιμένετε

Απλώς περιμένετε! Κάντε μια μικρή δέσμευση:

«Δεν θα ενεργήσω με βάση αυτές τις σκέψεις τώρα. Θα περιμένω».

Στη συνέχεια, σας παρακαλώ να σκεφτείτε αυτές τις ευγενικές υπενθυμίσεις:

- Πολλοί επιζώντες απόπειρας αυτοκτονίας αναφέρουν ότι αισθάνονται άμεση μεταμέλεια, συχνά μέσα σε δευτερόλεπτα μετά την απόπειρα αυτοκτονίας!
- Αυτές οι σκέψεις δεν είναι σημάδι αδυναμίας - είναι **ένα σημάδι** ότι πονάτε και χρειάζεστε υποστήριξη.
- Δεν χρειάζεται να το περάσεις αυτό μόνος σου.
- Πολλοί άνθρωποι που έχουν νιώσει έτσι έχουν βρει ξανά θεραπεία και χαρά.
- Είσαι άξιος φροντίδας, σύνδεσης και ενός μέλλοντος.

**2**

Πείτε σε κάποιον / Καλέστε το 112

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ! Υπάρχουν άνθρωποι γύρω σας που θα σας ακούσουν, θα σας στηρίξουν και θα σας βοηθήσουν με όποιον τρόπο μπορούν. Η επικοινωνία μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά δεν χρειάζεται να κουβαλάτε αυτό το βάρος μόνοι σας. Εάν δεν υπάρχει κανένας «κοντινός» άνθρωπος να καλέσετε και εάν βιώνετε παρορμήσεις αυτοτραυματισμού ή υπερβολική δυσφορία, ζητήστε άμεση βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας ή πηγαίnete στα πλησιέστερα επείγοντα — υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη!

3

Κάντε παύση και πάρτε ανάσα

Πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές: Εισπνεύστε για **4** δευτερόλεπτα. → Κρατήστε την αναπνοή σας για **4** δευτερόλεπτα. → Εκπνεύστε για **4** δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 3-5 φορές.

Αν εξακολουθείτε να νιώθετε ότι έχετε κατακλυστεί, συνεχίστε μέχρι να νιώσετε ηρεμία. Δεν χρειάζεται να μετράτε τέλεια—απλώς επικεντρωθείτε σε μεγαλύτερες εκπνοές.

4

Αφαιρέστε επιβλαβή αντικείμενα ή/και μετακινήστε τα κάπου αλλού

Αν έχετε πρόσβαση σε οτιδήποτε θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να τραυματιστείτε, προσπαθήστε να το αφαιρέσετε ή ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει. Μετακινηθείτε σε άλλο (ασφαλέστερο) χώρο, αν χρειαστεί.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ...;

**ΚΑΠΟΙΟΣ
ΑΛΛΟΣ ΒΙΩΝΕΙ
ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ
ΣΚΕΨΕΙΣ**



1

Μείνετε ήρεμοι και παρόντες

- Καθίστε μαζί τους ή μείνετε στο τηλέφωνο και απλώς ακούστε χωρίς να τους κρίνετε ή να πανικοβάλλεστε. Μην αντιδράτε υπερβολικά ή αναστατώνεστε.

Αν έχουν ήδη αποπειραθεί να αυτοκτονήσουν, καλέστε το 112 και μείνετε μαζί τους μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.

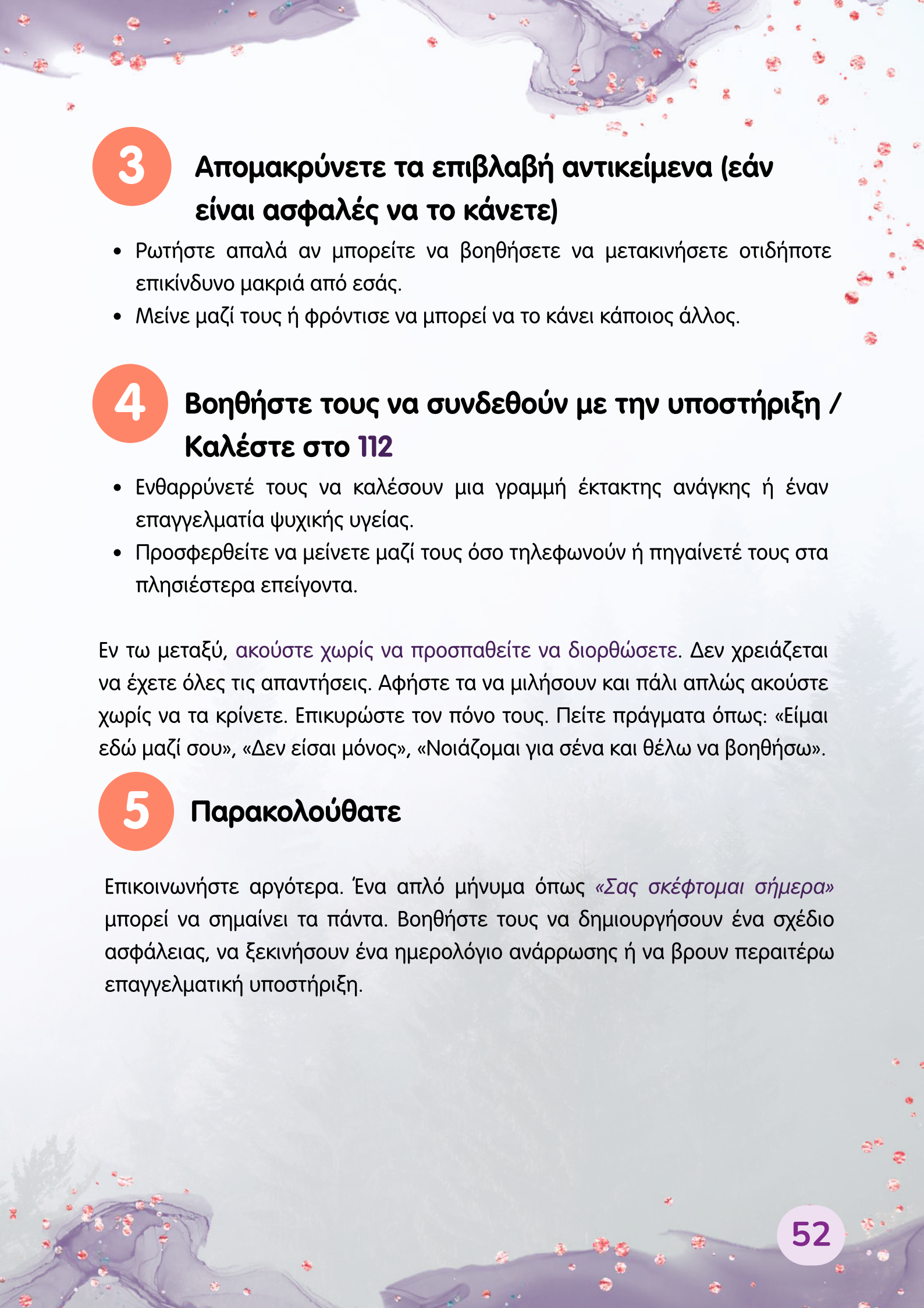
2

Ρωτήστε ευθέως αλλά απαλά

Δεν θα τους βάλετε την ιδέα στο κεφάλι ρωτώντας, οπότε δοκιμάστε:

- «Σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου;» ή
- «Νιώθεις ότι δεν θέλεις να είσαι πια εδώ;»

Αν πουν ναι, ρωτήστε τους: «Έχετε κάποιο σχέδιο;» και «Έχετε πρόσβαση σε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας βλάψει;»



3

Απομακρύνετε τα επιβλαβή αντικείμενα (εάν είναι ασφαλές να το κάνετε)

- Ρωτήστε απαλά αν μπορείτε να βοηθήσετε να μετακινήσετε οτιδήποτε επικίνδυνο μακριά από εσάς.
- Μείνε μαζί τους ή φρόντισε να μπορεί να το κάνει κάποιος άλλος.

4

Βοηθήστε τους να συνδεθούν με την υποστήριξη / Καλέστε στο 112

- Ενθαρρύνετέ τους να καλέσουν μια γραμμή έκτακτης ανάγκης ή έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.
- Προσφερθείτε να μείνετε μαζί τους όσο τηλεφωνούν ή πηγαίνετε τους στα πλησιέστερα επείγοντα.

Εν τω μεταξύ, **ακούστε χωρίς να προσπαθείτε να διορθώσετε**. Δεν χρειάζεται να έχετε όλες τις απαντήσεις. Αφήστε τα να μιλήσουν και πάλι απλώς ακούστε χωρίς να τα κρίνετε. Επικυρώστε τον πόνο τους. Πείτε πράγματα όπως: «Είμαι εδώ μαζί σου», «Δεν είσαι μόνος», «Νοιάζομαι για σένα και θέλω να βοηθήσω».

5

Παρακολουούθατε

Επικοινωνήστε αργότερα. Ένα απλό μήνυμα όπως **«Σας σκέφτομαι σήμερα»** μπορεί να σημαίνει τα πάντα. Βοηθήστε τους να δημιουργήσουν ένα σχέδιο ασφάλειας, να ξεκινήσουν ένα ημερολόγιο ανάρρωσης ή να βρουν περαιτέρω επαγγελματική υποστήριξη.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ



Ευρωπαϊκή Ένωση



112

Το 112 είναι ο επίσημος αριθμός έκτακτης ανάγκης σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

- Λειτουργεί σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ, καθώς και σε χώρες όπως η Νορβηγία, η Ελβετία, η Τουρκία και το Ηνωμένο Βασίλειο.
- Μπορείτε να τον καλέσετε δωρεάν, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, από οποιοδήποτε κινητό ή σταθερό τηλέφωνο, και σας συνδέει με την αστυνομία, το ασθενοφόρο ή την πυροσβεστική υπηρεσία — ακόμα κι αν δεν γνωρίζετε τους τοπικούς αριθμούς έκτακτης ανάγκης.
- Μπορείτε να καλέσετε τον αριθμό ακόμα και αν το τηλέφωνό σας είναι κλειδωμένο ή δεν έχει πιστωτικό υπόλοιπο.
- Οι χειριστές συχνά μιλούν αγγλικά και την τοπική γλώσσα.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ



Βουλγαρία



112

- **+359 800 2 02 02** - Διατίθεται επείγουσα ψυχοθεραπευτική βοήθεια και συναισθηματική υποστήριξη χάρη στο Kabinet www.kabinet.bg.
- **+359 2 492 30 30** - Ένας εμπιστευτικός αριθμός τηλεφώνου στον Βουλγαρικό Ερυθρό Σταυρό (για τη Σόφια) σε περιπτώσεις **εθισμού** σε ναρκωτικά, φάρμακα και αλκοόλ, **πρόληψης αυτοκτονιών**, καταθλιπτικών καταστάσεων και σεξουαλικών διαταραχών, φορέων του ιού HIV και διαγνωσμένων κρουσμάτων AIDS, θυμάτων **εμπορίας ανθρώπων** και για **ψυχοκοινωνική συμβουλευτική**.
- **+359 2 981 00 06** - Μονάδα Επειγόντων Περιστατικών και Κινητής **Ψυχιατρικής Φροντίδας**. Διαθέσιμη 24 ώρες το 24ωρο.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ



Κροατία



112

- **+385 1 4833 888** - Plavi Telefon (Μπλε Τηλέφωνο). Προσφέρει **εμπιστευτική υποστήριξη** για διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των αυτοκτονικών σκέψεων.



Κύπρος



112

- **+357 800 0 777 3** - Cyprus Samaritans. Μια τηλεφωνική γραμμή για άτομα που αισθάνονται μοναξιά, κατάθλιψη, άγχος και επιθυμούν να **μιλήσουν με κάποιον χωρίς να νιώθουν ότι θα κριθούν**. Η τηλεφωνική γραμμή είναι διαθέσιμη από Δευτέρα έως Κυριακή από τις 4:00 μ.μ. έως τις 12:00 π.μ.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ



Κύπρος



112

- **+357 224 02 101** - ΟΚΥΠΥ: Διοίκηση Ψυχικής Υγείας – Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας. Γραμμή βοήθειας για άτομα που επιθυμούν να επικοινωνήσουν με επαγγελματίες όπως ψυχολόγους και ψυχιάτρους. Αυτό ισχύει για όποιον υποφέρει από άγχος, στρες, κατάθλιψη κ.λπ.
- **1410** - ΟΝΕΚ. Γραμμή βοήθειας για νέους (έως 30 ετών) που υποφέρουν από άγχος, κατάθλιψη και στρες. Είναι δωρεάν και ανώνυμη. Η γραμμή βοήθειας είναι διαθέσιμη από Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00 π.μ.-11:00 μ.μ. & Σάββατο και Κυριακή 3:00 μ.μ.-11:00 μ.μ.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ



Η Ολλανδία



113 & 112

- **113** (ή **+31 800 01 13**) - Η κύρια γραμμή βοήθειας για αυτοκτονικές συμπεριφορές στην Ολλανδία. Αυτή η υπηρεσία είναι **προσβάσιμη 24/7** και προσφέρει **δωρεάν, εμπιστευτική υποστήριξη** μέσω τηλεφώνου και διαδικτυακής συνομιλίας. **Εκπαιδευμένοι σύμβουλοι και ψυχολόγοι** παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, ενεργητική ακρόαση και παρέμβαση σε καταστάσεις κρίσης. Εάν εντοπιστεί μια **επικείμενη κατάσταση που απειλεί τη ζωή**, συνεργάζονται με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης για να παρέχουν άμεση βοήθεια. Ιστότοπος: www.113.nl, Διατίθεται επίσης **διαδικτυακή συνομιλία** μέσω του ιστότοπου για όσους προτιμούν την γραπτή επικοινωνία.
- **+31 880 767 000** - De Luisterlijn (Γραμμή Ακρόασης) - Μια εμπιστευτική γραμμή βοήθειας που προσφέρει **συναισθηματική υποστήριξη** σε άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, μοναξιά ή προβλήματα ψυχικής υγείας. **Εκπαιδευμένοι εθελοντές** είναι διαθέσιμοι να ακούσουν και να παρέχουν υποστήριξη χωρίς κρίση.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ



Ισπανία



024 & 112

- **024 (ή +31 800 01 13)** - Αυτή είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για άτομα με **αυτοκτονικές σκέψεις, ιδεασμούς ή κίνδυνο συμπεριφοράς**, καθώς και για τους συγγενείς και τους φίλους τους, κυρίως μέσω συναισθηματικής υποστήριξης μέσω ενεργητικής ακρόασης από επαγγελματίες του 024. Πρόκειται για μια πανεθνική υπηρεσία (προσβάσιμη από όλη τη χώρα), δωρεάν, **εμπιστευτική** και διαθέσιμη **24 ώρες** την ημέρα, 365 ημέρες το χρόνο.
- **+34 914 59 00 55 / +34 717 033 717** - Το Τηλέφωνο της Ελπίδας. Είναι μια εθελοντική και κοινωνική ΜΚΟ που προσφέρει μια ολοκληρωμένη και δωρεάν υπηρεσία υποστήριξης σε άτομα που βρίσκονται σε καταστάσεις κρίσης.
- **+34 911 385 385** - Γραμμή βοήθειας για την αυτοκτονία από τον Σύνδεσμο La Barandilla για την υποστήριξη ατόμων που βρίσκονται σε στιγμές αυτοκτονικής κρίσης, καθώς και των οικογενειών τους.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ

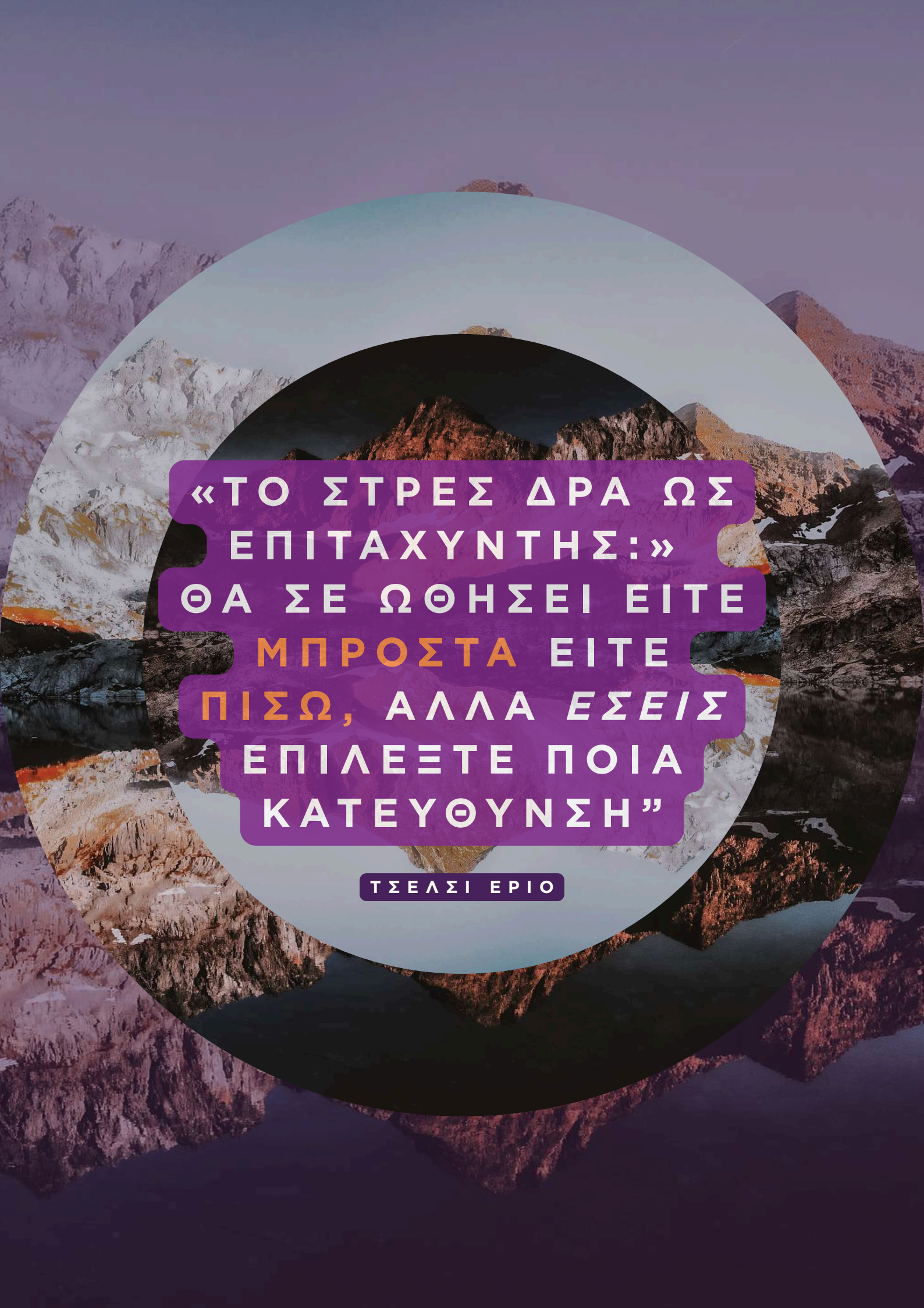


Διεθνείς Γραμμές Βοήθειας για Αυτοκτονίες

Το Open Counseling διαθέτει μια βάση δεδομένων με διαθέσιμες γραμμές βοήθειας παγκοσμίως. Σαρώστε τον κωδικό QR παρακάτω για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτήν ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines>.



SCAN ME



«ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΔΡΑ ΩΣ
ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΗΣ:»
ΘΑ ΣΕ ΩΘΗΣΕΙ ΕΙΤΕ
ΜΠΡΟΣΤΑ ΕΙΤΕ
ΠΙΣΩ, ΑΛΛΑ ΕΣΕΙΣ
ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΠΟΙΑ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ»

ΤΣΕΛΣΙ ΕΡΙΟ



ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΚΙΤ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Μερικές φορές, όλοι χρειαζόμαστε λίγη επιπλέον υποστήριξη. Υπάρχουν μέρες που νιώθουμε έτοιμοι για οτιδήποτε φέρνει η ζωή, και άλλες φορές που τα πράγματα φαίνονται απλά πολύ δύσκολα. Το Προσωπικό Κιτ Πρώτων Βοηθειών για το Άγχος είναι εδώ για να σας βοηθήσει να αρχίσετε να σκέφτεστε τρόπους για να φροντίσετε τη συναισθηματική σας ευεξία. Εφόσον **εσείς επιλέγετε τι θα περιλαμβάνεται** στο κιτ σας, είναι προσαρμοσμένο στις μοναδικές σας ανάγκες. Πρόκειται για το να δώσετε στον εαυτό σας την ελευθερία να αποφασίσει πώς θα φροντίσει καλύτερα τον εαυτό του.

Η ιδέα είναι απλή: το κιτ σας είναι μια συλλογή από αντικείμενα που σας φέρνουν άνεση, θετικότητα ή μια αίσθηση ηρεμίας. Μπορείτε να το κάνετε όσο φορητό θέλετε, ακόμη και να το πάρετε μαζί σας αν περιμένετε μια δύσκολη μέρα. Διαλέξτε ένα δοχείο που σας ταιριάζει - ίσως ένα κουτί, έναν φάκελο ή μια θήκη.

Στη συνέχεια, ακολουθούν μερικές ιδέες για το τι θα μπορούσατε να συμπεριλάβετε, αλλά μη διστάσετε να προσθέσετε οτιδήποτε σας ταιριάζει.

Στο Κιτ Πρώτων Βοηθειών για το Άγχος, σκεφτείτε να προσθέσετε:



Μια λίστα αναπαραγωγής ή ένας δίσκος με την **αγαπημένη σας μουσική**.



Φωτογραφίες που σε κάνουν να χαμογελάς—ένα αγαπημένο σου πρόσωπο ή μια ανάμνηση από μια ευτυχισμένη στιγμή.



Σύμβολο **αγάπης** ή **φιλίας**.



Σημαντικοί **αριθμοί επικοινωνίας**: φίλοι, γραμμές υποστήριξης ή ο γιατρός σας.



Αποσπάσματα από ένα αγαπημένο βιβλίο, ποίημα ή εμπνευσμένο απόφθεγμα.



Κάτι που σας θυμίζει ένα **επίτευγμα**, όπως ένας φελλός από μια γιορτή, ένα πιστοποιητικό ή μια χειροτεχνία για την οποία είστε περήφανοι.



Μια **λίστα** με
χαρακτηριστικά
που **εκτιμάτε** στον
εαυτό σας.



Ένα **μικρό**
αντικείμενο για να
ασχολείστε, όπως
μια μπάλα
αντιστάθμισης του
στρες, χάντρες ή
ακόμα και ένα
κομμάτι σπάγκο.



Μια συλλογή από
θετικά μηνύματα ή
σημειώματα από
άλλους, όπως μια
κάρτα γενεθλίων ή
ένα στοχαστικό
κομπλιμέντο.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ STRESSOUT

Το έργο StressOut είναι ένα έργο χρηματοδοτούμενο από το Erasmus+, με στόχο την παροχή εργαλείων για την πρόληψη και τη διαχείριση του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Το έργο θα διευκολύνει τη δημιουργία ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού προγράμματος με βιωματικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες που θα επιτρέψουν τόσο στους εργοδότες όσο και στους εργαζομένους να καταπολεμήσουν το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση που σχετίζονται με την εργασία, καθώς και αποτελεσματικές τεχνικές για την πρόληψή τους μέσω ενός εύκολα προσβάσιμου και σύγχρονου εργαλείου - μιας εφαρμογής για κινητά.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ



25+ θέματα που θα σας καθοδηγήσουν σε μια καλύτερη ψυχική υγεία.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ



Μάθετε πώς να αναγνωρίζετε, να αποτρέπετε και να διαχειρίζεστε το άγχος στον οργανισμό σας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΡΕΣ



Ένα εργαλείο που θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να διαχειριστείτε το άγχος.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΑ



Πλήθος πόρων διαθέσιμοι δωρεάν, ακριβώς στα χέρια σας.

Επισκεφθείτε το www.stressout-project.eu για να μάθετε περισσότερα.

Πρόσθετοι πόροι

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΕΞΑΝΤΛΗΜΕΝΟΣ/Η; | ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ
ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ | NATIONAL GEOGRAPHIC**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ROBERT WALDINGER: ΤΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΜΙΑ ΖΩΗ ΚΑΛΗ;
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΟ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΜΕΛΕΤΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ | TED**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝ Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΑΣ ΦΩΝΗ ΕΙΝΑΙ
ΣΚΛΗΡΗ | ETHAN KROSS**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**Ο DR. WEIL ΕΞΗΓΕΙ ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ 4-7-8. ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΕ ΚΟΥΤΙ 4-4-4-4

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΕΙΩΣΗΣ 5-4-3-2-1: ΑΣΚΗΣΗ ΓΕΙΩΣΗΣ 5
ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΟ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ | STEVEN KOTLER**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΠΩΣ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΕΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΑΣ, ΑΠΟ ΕΝΑΝ
ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑ | Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ
ΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ, ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ TED**

ΑΚΟΥΣΤΕ ΣΤΟ
SPOTIFY



**ΜΟΥΣΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ
ΑΠΟ ΑΓΧΟΣ & ΣΤΡΕΣ ΣΤΟ SPOTIFY**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΙΣ ΑΠΟΤΡΕΨΕΤΕ; | TED-ED**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



ΠΩΣ ΝΑ ΞΑΝΑΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ: ΑΙΤΙΕΣ, ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΚΑΙ
ΠΡΟΛΗΨΗ**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ
ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΜΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ -
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ - ST JOHN
AMBULANCE**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΧΕΙ
ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ;**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΚΕΨΕΙΣ
ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ;**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΜΑΘΕΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: ΠΩΣ ΝΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΑΥΤΩΜΑΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩ
ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ | ΟΔΗΓΟΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ
ΣΤΟ YOUTUBE



**ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ
ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ | ST JOHN AMBULANCE**

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



www.stressout-project.eu



@stressout-project



@stressout.project

Η συνεργασία πίσω από το έργο StressOut

Πίσω από το έργο StressOut βρίσκονται 6 οργανισμοί από 5 ευρωπαϊκές χώρες - Βουλγαρία, Κύπρο, Κροατία, Ισπανία και Ολλανδία.

