



**Ομάδες Διαχείρισης Άγχους**

Επιστημονική μεθοδολογία & υποστήριξη

Με ιδιαίτερη χαρά το Συμβουλευτικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού & Ψυχικής Υγείας (Σ.Κ.Ε.Π.Ψ.Υ) ανακοινώνει τη διεξαγωγή **ολιγομελών ν Ομάδων Διαχείρισης Άγχους** τον Μάιο του 2014.

Το άγχος είναι ένας αμυντικός μηχανισμός, ο οποίος βοηθάει το άτομο να ανταπεξέλθει σε δύσκολες καταστάσεις. Ωστόσο, στις μέρες μας εμφανίζεται συχνά ως δυσλειτουργικό δημιουργώντας πρόβλημα στην καθημερινότητα του ατόμου και στην ποιότητα ζωής του. Το άγχος μπορεί να εκφραστεί ως μια ήπια δυσφορία αλλά και ως μια τρομακτική κρίση πανικού.

Στην Ομάδα Διαχείρισης Άγχους μπορούν να συμμετέχουν άτομα που αντιμετωπίζουν ενοχλήσεις, λόγω του άγχους, όπως:

- Ψυχοσωματικά συμπτώματα: ταχυκαρδία, εφίδρωση, ζαλάδες, ναυτία ανησυχία, μυϊκή ένταση, κτλ
- Ψυχολογικά συμπτώματα: υπερβολικούς ή μη-ρεαλιστικούς φόβους και ανησυχίες, δυσκολία συγκέντρωσης, κόπωση, νευρικότητα, κ.α.
- Συμπεριφορικά συμπτώματα: δυσφορία σε κοινωνικές συνθήκες, φοβική συμπεριφορά, κτλ

Οι συμμετέχοντες της ομάδας θα μάθουν τρόπους να διαχειρίζονται το άγχος τους όπως:

- Να χαλαρώνουν και να ελέγχουν τις σωματικές τους αντιδράσεις
- Να ελέγχουν τις σκέψεις που τους ενοχλούν και
- Να αντιμετωπίζουν τις συνθήκες που τους προκαλούν άγχος και φόβους

Η συμμετοχή στην Ομάδα Διαχείρισης Άγχους θα ενθαρρύνει την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψη αποφάσεων, την αποτελεσματική επικοινωνία, την αύξηση λειτουργικότητας, τη διαχείριση χρόνου και τη διατήρηση θετικής και αισιόδοξης στάσης ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με το Σ.Κ.Ε.Π.Ψ.Υ, στο **2810 301 544** ή στο [skepsy@skepsy.gr](mailto:skepsy@skepsy.gr).