



# ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ Ο,ΤΙ ΓΡΑΦΕΙΣ

Πρόγραμμα για τη Διαχείριση του Άγχους των Πανελλαδικών  
Εξετάσεων

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1 Τι είναι το άγχος;

3 Συμπτώματα άγχους

5 Τεχνικές διαχείρισης άγχους

2 Αίτια άγχους στις πανελλαδικές

4 Κάνοντας το άγχος σύμμαχο

6 Βιωματικές δραστηριότητες



01

# Τι είναι το άγχος;

μερικές ιδέες για το τι είναι αλλά και τι  
δεν είναι το άγχος



## Ας “φωτίσουμε” το άγχος πάνω μας

Που νιώθεις ότι εμφανίζεται το άγχος στο σώμα σου; Προσπάθησε να περιγράψεις πώς είναι αυτό το αίσθημα και πού νομίζεις ότι βρίσκεται.

# Τι είναι το άγχος λοιπόν;

- Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε απαιτητικές καταστάσεις
  - Μπορεί να είναι:
    - Θετικό (ευεργετικό): μας κινητοποιεί
    - Αρνητικό (υπερβολικό): μας μπλοκάρει
  - Στις εξετάσεις εμφανίζεται λόγω πίεσης, προσδοκιών και φόβου αποτυχίας
  - Το άγχος είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης του οργανισμού:
    - Ενεργοποιεί το σώμα (fight or flight)
    - Αυξάνει την εγρήγορση
    - Προετοιμάζει για δράση
- από το αρχαίο “άγχω” που σημαίνει πνίγω, σφίγγω, αλλά και αγκαλιάζω

# Τι ΔΕΝ είναι το άγχος

- Δεν είναι η απόλυτη καταστροφή
- Δεν είναι αποτυχία
- Δεν είναι μόνο δικό σου πρόβλημα, αλλά αντίδραση σε καταστάσεις
- Δεν είναι μόνιμη κατάσταση





02

# Αίτια άγχους στις εξετάσεις

όταν αγχώνομαι μήπως αγχωθώ

# Το άγχος δεν είναι μόνο οι εξετάσεις: είναι ο τρόπος που σκεφτόμαστε για αυτές

- Βασικοί παράγοντες:
  - Τελειομανία (“πρέπει να γράψω άριστα”)
  - Πίεση γονέων/καθηγητών
  - Φόβος αποτυχίας
  - Σκέψεις τύπου “αν αποτύχω, τελείωσαν όλα”
  - Σύγκριση με άλλους μαθητές
  - Αβεβαιότητα για το μέλλον



# Ας αλλάξουμε την σκέψη μας



Μερικές φορές είναι τόσο απλό να ανακουφίσουμε τα συμπτώματα του άγχους με το να αλλάξουμε απλά τη σκέψη μας ως προς τις εξετάσεις. Ας εξασκηθούμε λοιπόν στο να μετατρέψουμε τις σκέψεις που δηλώνουν ελλείψεις σε σκέψεις που τονίζουν τις δυνατότητές μας. Για παράδειγμα, η φράση “Το άγχος μου δείχνει αδυναμία” μπορεί να μετατραπεί σε “Το άγχος μου δείχνει ότι αυτό έχει σημασία για μένα”. Δοκιμάστε να το κάνετε και μόνοι σας.



03

# Συμπτώματα άγχους

αν με πιάσω να βιάζομαι, μάλλον έχω  
αγχωθεί

# ΤΑ ΠΙΟ ΚΟΙΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- **Σωματικά:**
  - Ιδρώτας → “τρέμουν τα χέρια στο γραπτό”
  - Ταχυκαρδία → “νιώθω ότι θα λιποθυμήσω”
- **Ψυχολογικά:**
  - Πανικός → “ξεχνάω όσα ξέρω”
  - Αρνητικές σκέψεις
- **Συμπεριφορικά:**
  - Αναβλητικότητα → “θα διαβάσω αύριο”
  - Υπερδιάβασμα χωρίς αποδοτικότητα

το σύμπτωμα του άγχους που δεν αναγνωρίζεται και τόσο συχνά παραδοσιακά είναι η βιασύνη  
⇒ το άτομο με άγχος είναι απλά άτομο που βιάζεται να πετύχει αυτό που επιθυμεί



04

# Κάνοντας το άγχος σύμμαχο

μια διαφορετική οπτική στη  
χρησιμότητα του άγχους

# Το άγχος...αλλιώς

- **1. Το άγχος ως ένδειξη σημασίας**

- «Αν αγχώνεσαι, σημαίνει ότι αυτό που κάνεις έχει αξία για σένα ή για τους σημαντικούς άλλους στη ζωή σου.»

- **2. Το άγχος ως κινητοποίηση**

- «Ίσως το άγχος είναι ο τρόπος του οργανισμού σου να σε κρατά σε εγρήγορση και συγκέντρωση, σαν “ενεργοποιητής” για να αποδώσεις.»

- **3. Το άγχος ως εσωτερικευμένη προσδοκία συστήματος**

- «Μπορεί να έχεις εσωτερικεύσει προσδοκίες από οικογένεια ή σχολικό περιβάλλον, και το άγχος εμφανίζεται για να “τιμήσει” αυτές τις προσδοκίες.»

- **4. Το άγχος ως υπευθυνότητα**

- «Το άγχος μπορεί να δείχνει ότι παίρνεις στα σοβαρά την προετοιμασία σου και δεν αφήνεις τα πράγματα στην τύχη.»

- **5. Το άγχος ως ένδειξη ανάπτυξης**

- «Βρίσκεσαι σε ένα σημείο όπου οι απαιτήσεις αυξάνονται· το άγχος μπορεί να δείχνει ότι περνάς σε νέο επίπεδο προκλήσεων.»





05

# Τεχνικές διαχείρισης άγχους

ένα μικρό διάλειμμα μέσα στη μέρα

# Μικρά διαλείμματα μέσα στη μέρα

- Αφοσίωσε λίγο χρόνο μέσα στη μέρα σου για μικρές πρακτικές τεχνικές που μπορεί να σε βοηθήσουν. Ας δούμε ποιες μπορεί να είναι αυτές

- Τεχνική “σπάω τον στόχο”
  - Μεγάλος στόχος: “Να γράψω καλά”
  - Μικροί στόχοι:
    - 1 κεφάλαιο/μέρα
    - 10 ασκήσεις
    - 1 επανάληψη
  - ✓ Μειώνει το άγχος γιατί γίνεται διαχειρίσιμο
- Αναπνοές (άμεση τεχνική)
  - 4-4-6 τεχνική:
    - Εισπνοή 4 δευτερόλεπτα
    - Κράτημα 4
    - Εκπνοή 6
  - ✓ Κάνει το νευρικό σύστημα να ηρεμεί άμεσα
- “Γείωση 5-4-3-2-1”
  - (για έντονο άγχος)
    - 5 πράγματα που βλέπεις
    - 4 που αγγίζεις
    - 3 που ακούς
    - 2 που μυρίζεις
    - 1 που γεύεσαι
  - ✓ Φέρνει το μυαλό στο παρόν



06

# Βιωματικές Δραστηριότητες

μαθαίνοντας μέσα από τους άλλους

# Πακετάρισμα εφοδίων

Ας φανταστούμε ότι ετοιμαζόμαστε για τις εξετάσεις με τον ίδιο τρόπο που ετοιμαζόμαστε για ένα ταξίδι. Τι θα βάλουμε στην αποσκευή μας που το θεωρούμε απαραίτητο; Μπορούμε να πακετάρουμε συμβολικά τις γνώσεις και τις δεξιότητές μας, αντικείμενα που μας κάνουν να νιώθουμε ασφάλεια και αυτοπεποίθηση και ό,τι άλλο είναι σημαντικό για την ψυχική μας ευημερία.

# Μια απλή κουβέντα

Δοκιμάστε να συνομιλήσετε με τον διπλανό σας. Μπορείτε να τον ρωτήσετε σχετικά με το πώς αντιλαμβάνεται το άγχος. Κάντε του ερωτήσεις όπως:

- «Τι προσπαθεί να σε βοηθήσει να πετύχεις το άγχος σου στις εξετάσεις;»
- «Αν το άγχος σου είχε σκοπό, ποιος θα ήταν;»
- «Σε τι σε κρατά “σε εγρήγορση” που ίσως να μην το έκανες χωρίς αυτό;»
- «Σε ποιον ρόλο σε βάζει το άγχος; (π.χ. του “τέλειου μαθητή”, του “υπεύθυνου”, του “δυνατού”)»
- «Πότε αυτός ο ρόλος είναι χρήσιμος και πότε σε πιέζει;»
- «Αν δεν είχες αυτόν τον ρόλο, τι θα άλλαζε στις σχέσεις σου;»

# Μια απλή κουβέντα

- «Υπάρχουν στιγμές προετοιμασίας όπου το άγχος μειώνεται; Τι είναι διαφορετικό τότε;»
- «Με ποιον είσαι πιο ήρεμος/η και γιατί;»
- «Τι κάνεις διαφορετικά όταν το άγχος δεν σε κατακλύζει;»
- «Αν οι εξετάσεις περάσουν και όλα πάνε αρκετά καλά, τι θα έλεγες στον “σημερινό εαυτό” σου;»
- «Πώς θα ήθελες να θυμάσαι αυτή την περίοδο μετά από έναν χρόνο;»
- «Ποιο μικρό σημάδι θα σου έδειχνε ότι το άγχος δεν σε ελέγχει πια;»

Συζητείστε αυτές τις ερωτήσεις μεταξύ σας και προσέξτε το πώς αυτό το μοίρασμα μπορεί να σας ελαφρύνει από το δικό σας άγχος

# Μερικές συμβουλές πριν το κλείσιμο

- Το σώμα επηρεάζει άμεσα το άγχος
  - Ύπνος: 7–8 ώρες
  - Διατροφή: όχι υπερβολική ζάχαρη/καφεΐνη
  - Κίνηση: ακόμα και 15 λεπτά περπάτημα

- Την ημέρα των εξετάσεων
  - Μην κάνεις υπερβολικό διάβασμα τελευταία στιγμή
  - Φάε ελαφρύ πρωινό
  - Διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες

- Αν “κολλήσεις”:

- Πήγαινε στην επόμενη ερώτηση
  - Επέστρεψε μετά
  - Αυτό μειώνει τον πανικό


# ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

- Το άγχος δεν είναι μόνο προσωπικό πρόβλημα
- Είναι αποτέλεσμα σχέσεων και περιβάλλοντος
- Μπορούμε να το διαχειριστούμε:
  - αλλάζοντας σκέψεις
  - φροντίζοντας τον εαυτό μας
  - και βελτιώνοντας την επικοινωνία μας με τους άλλους

## ΘΥΜΗΣΟΥ

Δεν είναι οι εξετάσεις που μας αγχώνουν, αλλά ο τρόπος που τις σκεφτόμαστε.

Το άγχος δεν είναι εχθρός — είναι ένα εργαλείο. Το θέμα είναι να το ελέγχεις εσύ, όχι αυτό εσένα.



The background features a light cream color with several abstract brushstrokes. In the top right, there is a large, diagonal stroke of light teal. In the bottom left, there is a dark blue, textured brushstroke. In the bottom right, there is a bright orange, textured brushstroke. Scattered in the upper left quadrant are several orange, U-shaped brushstrokes of varying sizes.

**ΚΑΛΗ  
ΕΠΙΤΥΧΙΑ**