



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## "Διαχείριση Άγχους μέσα από την Επικοινωνία των Φύλων" - Μέρος Α'

### Πως μπορώ να ελέγξω το άγχος καλύτερα;

Το να αναγνωρίζετε ότι διακατέχετε από άγχος και το να είστε ενήμεροι για τις επιπτώσεις του στη ζωή σας δεν είναι αρκετό για να μειώσετε τις βλαβερές του συνέπειες. Όπως υπάρχουν πολλές πηγές άγχους, έτσι υπάρχουν και πολλές δυνατότητες για την αντιμετώπισή του. Παρόλα αυτά, όλες απαιτούν δουλειά για την αλλαγή: Αλλάζοντας την πηγή του άγχους και/ή αλλάζοντας τον τρόπο αντιμετώπισής του. Πως προχωρείτε;



### Αναγνωρίστε τους παράγοντες, που σας αγχώνουν και το πως ανταποκρίνεστε σε αυτούς συναισθηματικά και σωματικά

Να παρατηρήσετε την ανησυχία σας. Μη την αγνοείτε. Μη μειώνετε τη σημασία των προβλημάτων σας. Ξεκαθαρίστε ποια γεγονότα σας ανησυχούν. Τι σκέψεις κάνετε σχετικά με το τι σημαίνουν αυτά τα γεγονότα; Προσδιορίστε πώς το σώμα σας ανταποκρίνεται στο άγχος. Εκνευρίζετε ή αναστατώνεστε σωματικά; Αν ναι, πως ακριβώς;

### Αναγνωρίστε τι μπορείτε να αλλάξετε

Μπορείτε να αλλάξετε τις πηγές άγχους αποφεύγοντάς τες ή περιορίζοντάς τες εντελώς; Μπορείτε να μειώσετε την έντασή τους; (ελέγχοντάς τες για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα αντί σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση). Μπορείτε να συντομεύσετε την έκθεσή σας στο άγχος; (κάνοντας ένα διάλειμμα, αφήνοντας το φυσικό χώρο). Μπορείτε να αφιερώσετε τον απαιτούμενο χρόνο και ενέργεια για να κάνετε την αλλαγή; (θέσπιση στόχων, τεχνικές διαχείρισης άγχους, στρατηγικές καθυστέρησης ικανοποίησης, ίσως βοηθήσουν).

### Μειώστε την ένταση των συναισθηματικών σας αντιδράσεων στο άγχος

Η ανταπόκρισή σας στο άγχος προκαλείται από τη δική σας αντίληψη για τον κίνδυνο, σωματικό ή συναισθηματικό. Μήπως μεγαλοποιείτε ό,τι σας αγχώνει και δυσκολεύετε την κατάσταση φέροντας την καταστροφή;

Περιμένετε να ευχαριστήσετε όλους γύρω σας; Συμπεριφέρεστε με υπερβολή και νομίζετε ότι όλα είναι σοβαρά και επείγοντα; Αισθάνεστε ότι πρέπει να κυριαρχήσετε σε κάθε περίπτωση; Δουλέψτε σε πιο μέτριους ρυθμούς και προσπαθήστε να δείτε το άγχος ως κάτι το οποίο μπορείτε να αντιμετωπίσετε, παρά σαν κάτι, που σας κυριεύει. Προσπαθήστε να ρυθμίσετε τα υπέρμετρα συναισθήματα. Δείτε την κατάσταση με προοπτική. Μην «κολλάτε» στις αρνητικές όψεις και στα «κι αν ήταν διαφορετικά τα πράγματα»;».

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων  
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

### Να δομήσετε τα σωματικά σας αποθέματα

Κάνετε άσκηση τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα (μέτρια παρατεταμένη, ρυθμική άσκηση είναι καλύτερη, όπως το περπάτημα, το κολύμπι, η ποδηλασία ή το τζόγκινγκ). Φάτε καλά ισορροπημένα, θρεπτικά γεύματα. Να διατηρείτε το ιδανικό σας βάρος. Αποφύγετε τη νικοτίνη, την υπερβολική καφεΐνη και άλλα διεγερτικά. Αναμείξτε την ανάπαυλα με την εργασία. Κάντε διαλείμματα και όποτε μπορείτε «αποδράστε». Κοιμηθείτε αρκετά. Να διατηρείτε σταθερό το πρόγραμμα του ύπνου σας.

### Να διατηρήσετε τα συναισθηματικά σας αποθέματα

Αναπτύξτε κάποιες αμοιβαία στηρικτικές φιλίες/σχέσεις. «Κυνηγήστε» ρεαλιστικούς στόχους, που έχουν νόημα για σας, παρά στόχους, που οι άλλοι έχουν για σας, χωρίς εσείς να ενδιαφέρεστε. Περιμένετε κάποιες ματαιώσεις, αποτυχίες και λύπες. Να είστε ευγενικοί και τρυφεροί με τον εαυτό σας, γίνετε φίλος του εαυτού σας.

### Μάθετε πως αντιδρά το σώμα σας στο στρες

Μην αγνοείτε τα σημάδια του στρες. Μάθετε να ακούτε το σώμα σας. Μήπως σας πονάει η πλάτη σας λίγο περισσότερο απ' ό,τι συνήθως; Έχετε συχνά πονοκεφάλους; Νιώθετε με το παραμικρό κουρασμένοι; Αυτά τα σωματικά συμπτώματα δηλώνουν ότι αρχίζετε να υπερβαίνετε τα όρια της αντοχής σας. Επίσης, προετοιμάστε το σώμα σας για να αντέξει το άγχος. Κρατήστε μια



ισορροπημένη διαίτα με τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά. Προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετά και κάντε συχνές ιατρικές εξετάσεις. Αποφεύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ. Κάντε γυμναστική.

### Μάθε για να ξέρεις τι περιμένεις:

Μπορούμε να χειριζόμαστε πολύ καλύτερα το άγχος, όταν ξέρουμε τι περιμένουμε. Μπορούμε τότε να αναπτύξουμε και τις κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης. Όταν έχεις γνώση για το τι περιμένεις είσαι λιγότερο ευάλωτος στο άγχος από κάποιον, που βρίσκεται σε άγνοια. Για παράδειγμα, αν ενημερωθείς για κάποιες ιατρικές επεμβάσεις, στις οποίες θα υποβληθείς, θα έχεις λιγότερο άγχος από κάποιον, που δεν ξέρει τι να περιμένει.

### Οι Γνωστικές Διαστρεβλώσεις

Το κείμενο, που ακολουθεί περιέχεται στο βιβλίο του David Burns: «The Feeling Good Handbook», (1989 εκδ. Penguin)

#### 1. Διπολική Σκέψη , («Όλα ή τίποτα» ή «Άσπρο-μαύρο»)

Σκέφτεστε απόλυτα, σα να υπάρχει μόνο το άσπρο και το μαύρο. Εάν κάτι δεν είναι τέλειο το θεωρείτε σαν πλήρη αποτυχία. Για παράδειγμα, όταν μια γυναίκα, που έκανε διαίτα, έφαγε ένα κουταλάκι παγωτό, σκέφτηκε «Κατάστρεψα την διαίτά μου τελείως». Η σκέψη αυτή την τάραξε τόσο πολύ, που έφαγε ολόκληρο το μπουλ!

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόβηργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο πρόωθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## 2. Υπεργνίκευση

Ένα μεμονωμένο αρνητικό γεγονός, όπως η απόρριψη από τον ερωτικό σύντροφο ή μια δυσκολία στη δουλειά, ερμηνεύεται σαν μια ατέλειωτη αλυσίδα πολλών αρνητικών γεγονότων, χρησιμοποιώντας λέξεις, όπως «πάντοτε» ή «ποτέ», όταν σκέφτεστε γι' αυτό. Ένας πωλητής ενοχλήθηκε τρομερά, όταν είδε μια κουτσουλιά πάνω στο παρμπρίζ του αυτοκινήτου του. Σκέφτηκε, «Τι άτυχος που είμαι! Τα πουλιά λερώνουν πάντα το δικό μου αυτοκίνητο!».

## 3. Νοητικό Φίλτρο

Ξεχωρίζετε μια μοναδική αρνητική λεπτομέρεια και επικεντρώνεστε σ' αυτή αποκλειστικά, έτσι ώστε η άποψή σας για την πραγματικότητα να «χρωματίζεται» ανάλογα, όπως χρωματίζει ένα ποτήρι με νερό μια σταγόνα μελάνης. Παράδειγμα: Κάνετε μια παρουσίαση σε συναδέλφους σας στη δουλειά και δέχεστε πολλά θετικά σχόλια απ' αυτούς για την δουλειά σας. Ένας όμως από αυτούς λέει κάτι, που είναι σχετικά επικριτικό και εσείς απασχολείστε συνεχώς με την αντίδρασή του για μέρες, αγνοώντας όλα τα θετικά σχόλια, που εισπράξατε.

## 4. Παραγνώριση Θετικών

Αγνοείτε τις θετικές εμπειρίες επιμένοντας ότι αυτές «δε μετράνε». Όταν κάνετε μια καλή δουλειά μπορεί να σκέφτεστε ότι δεν ήταν και τόσο καλή ή ότι ο οποιοσδήποτε θα μπορούσε να την είχε κάνει. Η παραγνώριση (υποτίμηση) των θετικών σας «κλέβει» την χαρά της ζωής και σας κάνει να νιώθετε ότι είστε ανεπαρκής και ότι δεν έχετε τις ανταμοιβές, που θα έπρεπε.

## 5. Αυθαίρετα Συμπεράσματα

Βγάζετε συμπεράσματα αρνητικά, χωρίς όμως να υπάρχουν ενδείξεις, που να υποστηρίζουν αυτό το συμπέρασμα. Διακρίνονται δύο είδη τέτοιας σκέψης:

α) «Διάβασμα» τις σκέψεις των άλλων: Χωρίς να ελέγξετε, αν είναι έτσι, συμπεραίνετε αυθαίρετα ότι κάποιος αντιδρά αρνητικά σε σας.

β) Πρόβλεψη του μέλλοντος: Προβλέπετε ότι τα πράγματα θα πάρουν αρνητική τροπή για σας στο μέλλον. Για παράδειγμα, πριν από τις εξετάσεις μπορεί να λέτε, «Να πάρει η οργή! Όπως πάω σίγουρα θα αποτύχω». Ένας καταθλιπτικός μπορεί να λέει, «Ποτέ δε θα γίνω καλά».

## 6. Μεγαλοποίηση ή Ελαχιστοποίηση

Μεγεθύνετε τη σπουδαιότητα των προβλημάτων σας, ή ελαχιστοποιείτε τη σημασία των θετικών εμπειριών σας. Για παράδειγμα, δεν προλαβαίνετε το χρονικό όριο για την παράδοση μιας εργασίας σας και λέτε, «Αυτή είναι η καταστροφή μου».



## 7. Συναισθηματική Συλλογιστική

Δέχεστε ότι τα αρνητικά συναισθήματα, που νιώθετε αντανακλούν την πραγματικότητα - αφού νιώθετε έτσι, άρα έτσι θα είναι. Για παράδειγμα, «Νιώθω αποτυχημένος. Πράγματι πρέπει να είμαι πολύ αποτυχημένος» ή «Νιώθω φοβερά ανήσυχος, που θα πετάξω. Οι πτήσεις με αεροπλάνο πρέπει να είναι πολύ επικίνδυνες» ή «Νιώθω πολύ θυμωμένος. Πρέπει πράγματι να μου φέρθηκε πολύ άσχημα» ή «Νιώθω πολύ κατώτερος. Τελικά, μάλλον είμαι δεύτερης κατηγορίας άνθρωπος».

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων  
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



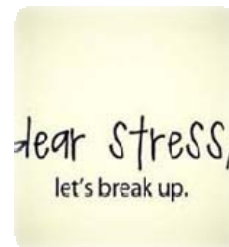
Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## 8. Πρέπει

Λέτε στον εαυτό σας ότι τα πράγματα θα έπρεπε να συμβούν, όπως τα περιμένατε ή τα ελπίζατε. Ένας ταλαντούχος πιανίστας, αφού έπαιξε ένα πολύ δύσκολο κομμάτι σκέφτηκε, «Δεν θα 'πρεπε να είχα κάνει τόσα πολλά λάθη». Αυτό τον έκανε να απογοητευτεί τόσο πολύ, που εγκατέλειψε την εξάσκηση του για πολλές ημέρες. Οι φράσεις «πρέπει», «οφείλω», «έτσι είναι το σωστό» κ.λ.π. έχουν όλες το ίδιο αρνητικό αποτέλεσμα. Οι φράσεις αυτές, όταν κατευθύνονται προς εσάς τον ίδιο οδηγούν σε συναισθήματα ενοχής και απογοήτευσης. Όταν κατευθύνονται προς τους άλλους ή τον κόσμο γενικά, συνήθως οδηγούν σε αισθήματα θύμου και απογοήτευσης: «Δεν θα έπρεπε να ήταν τόσο πεισματάρης και εχθρικός». Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να κινητοποιήσουν τους εαυτούς τους με φράσεις τύπου «πρέπει» - «δεν πρέπει», σα να είναι κάποιοι παράνομοι, που πρέπει πρώτα να τιμωρηθούν πριν κάνουν κάτι. «Δεν έπρεπε να φάω αυτό το γλυκό». Αυτό συνήθως δε λειτουργεί, διότι όλα αυτά τα πρέπει σας κάνουν να επαναστατείτε και σας προκαλούν την τάση να κάνετε ακριβώς το αντίθετο.



## 9. Εσφαλμένη Τιτλοφόρηση

Αυτή αποτελεί μια ακραία μορφή της διπολικής σκέψης. Αντί να πείτε «Έκανα ένα λάθος», χαρακτηρίζετε αρνητικά ολόκληρο τον εαυτό σας λέγοντας, «Είμαι αποτυχημένος». Μπορεί επίσης να χαρακτηρίσετε τον εαυτό σας «ανόητο», «ηλίθιο» ή «μια σκέτη αποτυχία». Ο χαρακτηρισμός είναι εντελώς παράλογος, διότι ο εαυτός σας δεν ταυτίζεται με τα πράγματα, που κάνετε. Ανθρώπινες υπάρξεις υπάρχουν, αλλά «ανόητοι», «αποτυχημένοι» ή «ηλίθιοι» δεν υπάρχουν. Αυτοί οι χαρακτηρισμοί είναι άχρηστες αφαιρέσεις, που οδηγούν σε θυμό, άγχος, απογοήτευση και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μπορεί επίσης να χαρακτηρίζετε άλλους ανθρώπους. Όταν κάποιος κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνείτε μπορεί να σκέφτεστε, «Αυτός είναι βλάκας». Μ' αυτό τον τρόπο νιώθετε ότι το πρόβλημα με τον άλλον είναι στον «χαρακτήρα» του αντί να θεωρείτε ότι είναι στον τρόπο, που σκέφτεται ή συμπεριφέρεται. Τον βλέπετε σαν ολοκληρωτικά κακό. Αυτό σας κάνει να αισθάνεστε εχθρότητα και να πιστεύετε ότι είναι αδύνατο να βρείτε τρόπους επικοινωνίας και να βελτιώσετε την κατάσταση.

## 10. Προσωποποίηση ή Εκτόξευση κατηγοριών

Η προσωποποίηση συμβαίνει, όταν θεωρείτε τον εαυτό σας αποκλειστικά υπεύθυνο για την έκβαση ενός -αρνητικού συνήθως- γεγονότος, το οποίο όμως δεν εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς. Όταν μια μητέρα πήρε τον κακό έλεγχο του παιδιού της από το σχολείο είπε: «Αυτό αποδεικνύει πόσο κακή μητέρα είμαι» αντί να καθίσει να σκεφτεί τις αιτίες του προβλήματος και να βοηθήσει έτσι πραγματικά το παιδί της.

Μία άλλη γυναίκα, όταν την χτύπησε ο σύζυγός της είπε: «Δεν θα με χτύπαγε, αν ήμουν καλύτερη μαγείρισσα». Η προσωποποίηση οδηγεί σε αισθήματα ενοχής, ντροπής και ανεπάρκειας. Κάποιοι άνθρωποι κάνουν το ακριβώς αντίθετο.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο πρόωθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναίκεων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων  
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Κατηγορούν τους άλλους ή τις καταστάσεις για τα προβλήματα τους, και παραβλέπουν αιτίες, που μπορεί να συνεισφέρουν σ' αυτά. Για παράδειγμα, «Ο λόγος που ο γάμος μου δεν πάει καλά οφείλεται στο ότι ο σύζυγός μου είναι τόσο παράλογος». Οι κατηγορίες αυτές ποτέ δεν αποδίδουν, διότι συνήθως οι άλλοι θα απορρίψουν τις κατηγορίες και θα αμυνθούν με τον ίδιο τρόπο. Για την αναζήτηση των παραπάνω χρησιμοποιούνται τόσο η οριζόντια όσο και η κάθετη διερεύνηση.



Η οριζόντια διερεύνηση χαρακτηρίζεται από συλλογή των αυτόματων σκέψεων υπό μορφή ημερολογίου (καταγράφονται συμβάντα, σκέψεις και συναισθήματα). Σε δεύτερο επίπεδο διενεργείται η κάθετη διερεύνηση, η οποία αποσκοπεί στην αποκάλυψη των σχημάτων:

**Συμπεριφορά → Συναισθήματα → Αυτόματες Σκέψεις → Βαθύτερες Αντιλήψεις → Σχήμα**

των παραμορφωμένων στάσεων και των παράλογων πεποιθήσεων. Η βασική τεχνική, που χρησιμοποιείται είναι η γνωσιακή αναδόμηση, σύμφωνα με την οποία το άτομο καθοδηγείται προκειμένου να αντιληφθεί και να αντικαταστήσει τις δυσλειτουργικές γνώσεις για τον εαυτό του.

Χρησιμοποιούνται τρεις βασικές μέθοδοι γνωσιακής προσέγγισης:

- **Η ορθολογιστική (βασίζεται σε δεδομένα)**

Στην ορθολογιστική προσέγγιση ο ασθενής καλείται να στηρίξει με δεδομένα την αντίληψη, που έχει για τη πραγματικότητα

- **Η νοοκατασκευαστική (εύρεση - διερεύνηση εναλλακτικών ερμηνειών)**

Στην νοοκατασκευαστική προσέγγιση διερευνούνται εναλλακτικές ερμηνείες

- **Η πραγματιστική (αναζήτηση πραγματικών συνεπειών των γεγονότων)**

Στην πραγματιστική προσέγγιση γίνεται αναζήτηση των πραγματικών συνεπειών των γεγονότων (αποκαταστροφική)

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υποέργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων  
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

### Ενδεικτική Ελληνική Βιβλιογραφία

1. Χωκ,Π (2001) Ηρεμήστε, Πώς να αντιμετωπίσετε την απογοήτευση και το θυμό, Μτφ. Κλαίρη Παπαμιχαήλ - Λαϊνά Εκδ. Καστανιώτη
2. Antistress (2012), Εκδ. Ψυχογιός
3. Ολιβιέ Σ (2010) Καταπολεμήστε το στρες για πάντα. Εκδ. Φυτράκη
4. Romain, Verdick(2002)Το άγχος σου τη δίνει στα νεύρα Εκδ. Κέδρος
5. Hoffmann (2009) Όταν το άγχος και οι ψυχαναγκασμοί περιορίζουν τη ζωή Εκδ University Studio Press
6. Διαχειριστείτε το άγχος σας(2012)Εκδ Αλκυών
7. Cooke (1998)Το μικρό βιβλίο του άγχους Εκδοτικός Οίκος Α. Α. Λιβάνη
8. Γεωργιάδου (2006)Αντιμετωπίστε το άγχος Εκδ .Οξυγόνο
9. Rollo May (2010)Το νόημα του άγχους Εκδ. Ύψιλον
10. Gerald Hüther (2007) Η βιολογία του φόβου Εκδ. Πολύτροπον
11. Κακογιάννη (2010) Ο κλοιός του άγχους και της φοβίας Εκδ. Σαββάλας
12. Cary L. Cooper, Rachel D. Cooper, Lynn H. Eaker (2002) Ζώντας με στρες Εκδ. Παρισιάνου Α.Ε.
13. Σαμαρτζη Σ (2011) Ο χρόνος ως πρόβλημα προς επίλυση. Εκδ. Πεδίο Σαμαρτζή Σ. (2007) Αντίληψη, κατανόηση και κατασκευή του χρόνου, Ψυχο-γνωσιακές προσεγγίσεις, Εκδ. Καστανιώτη.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων  
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr