



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 Β'

#### Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (Generalized Anxiety Disorder-GAD)

Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή είναι η πιο συνηθισμένη διαταραχή που οφείλεται στο άγχος. Αφορά τουλάχιστον το 5% του γενικού πληθυσμού, με διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης τις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Διαφέρει από το φυσιολογικό άγχος, αφού τα άτομα που πάσχουν εμφανίζουν εγρήγορση, υπερδιέγερση και άγχος διαρκώς και για θέματα μάλλον άνευ ουσιαστικής σημασίας. Με λίγα λόγια ανησυχούν πάντα και σχεδόν για τα πάντα.

Η ΓΑΔ πλήττει σημαντικά την ποιότητα της ζωής τους και δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινότητα και τις σχέσεις τους, ενώ αρκετά συχνά είναι και τα σωματικά συμπτώματα από τα οποία μπορεί να υποφέρουν. Ένα ακόμα σημαντικό πρόβλημα, που αφορά τη ΓΑΔ είναι η υποδιάγνωσή της. Υπολογίζεται ότι μόνο περίπου 3 στους 10 τελικά αναζητούν θεραπεία, ενώ συνήθως στους λόγους προσέλευσης δεν αναφέρεται το άγχος, αλλά οι σωματικές ενοχλήσεις. Επίσης τα άτομα με ΓΑΔ κάνουν συχνά κατάχρηση αλκοόλ και ηρεμιστικών. Στην πραγματικότητα, για την αντιμετώπιση της συγκεκριμένης διαταραχής, απαιτείται θεραπεία - συνήθως συνδυασμός συμβουλευτικής - ψυχοθεραπείας και φαρμάκων.



#### Ενίσχυσε τη διεκδικητικότητα σου

##### - Βάλε προτεραιότητες

Ψαλίδισε τη λίστα με τις υποχρεώσεις στο μισό φροντίζοντας να ξεκινάς πάντα από τα πιο σημαντικά, αυτά δηλαδή, που πρέπει οπωσδήποτε να γίνουν.

##### - Καλή διαχείριση χρόνου

Μάθε να υπολογίζεις πόσο χρόνο χρειάζεσαι για τη διεκπεραίωση κάθε υποχρέωσης, ώστε να μη βγαίνεις εκτός προγράμματος, γεγονός που εντείνει το άγχος.

##### - Ενημέρωσε το περιβάλλον σου

Όταν νιώθεις ότι δεν προλαβαίνεις ή είσαι πιεσμένη/ος προκειμένου να διαπραγματευτείς νέα χρονικά περιθώρια ή να δεχτείς βοήθεια από άλλους.

##### - Παραγωγικότητα αλλά όχι τελειομανία

Μη δίνεις μεγάλη σημασία σε ανούσιες λεπτομέρειες, που σου τρώνε χρόνο και ενέργεια.

##### - Μη φορτώνεις το πρόγραμμά σου

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/Τél: 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

### - Κάνε έξυπνους ελιγμούς

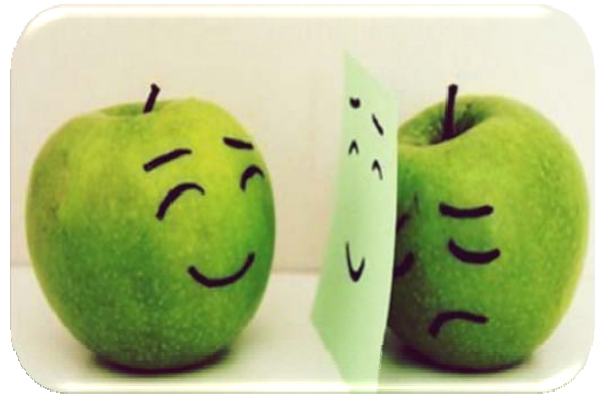
Απόφυγε ψώνια και μετακινήσεις τις ώρες και μέρες αιχμής, εφόσον αυτό είναι δυνατό. Δες επίσης με ποιον μπορείς να μοιραστείς κάποια δρομολόγια, για παράδειγμα, στις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών.

### - Μην πνίγεσαι σε μια κουταλιά νερό

Μάθε να ξεχωρίζεις τι είναι πραγματικά σοβαρό, τι μέτριας σοβαρότητας και τι ασήμαντο.

### Προτεινόμενα διεκδικητικά πιστεύω για τη μείωση άγχους

- Δεν είμαι υποχρεωμένος να πω «ΝΑΙ», επειδή μου ζητήθηκε κάτι
- Δεν υπάρχει κανένας νόμος, που να λέει ότι οι γνώμες των άλλων ισχύουν πάντα περισσότερο από τις δικές μου
- Αν είπα «ΟΧΙ» σε κάποιον και θύμωσε, αυτό δε σημαίνει ότι θα έπρεπε να είχα πει «ΝΑΙ»
- Έχω το δικαίωμα να είμαι διεκδικητική/ός ακόμα και όταν αυτό δεν αρέσει στους άλλους
- Μπορώ να αισθάνομαι καλά, ακόμα και αν κάποιος είναι ενοχλημένος μαζί μου
- Το γεγονός ότι μπορεί να πω «ΟΧΙ» σε κάποιον δεν με κάνει εγωιστή
- Έχω το δικαίωμα να διαφωνώ με τους άλλους όσο έντονα και αν εμμένουν στις απόψεις τους
- Επειδή είχα συμφωνήσει να κάνω κάτι, αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορώ να αλλάξω γνώμη και να μην το κάνω
- Έχω το δικαίωμα να πω στους άλλους ότι η συμπεριφορά τους με ενοχλεί και να τους προτείνω εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς
- Αν αρνηθώ κάτι σε κάποιον φίλο, αυτό δε σημαίνει ότι θα είναι για πάντα δυσαρεστημένος
- Οι άνθρωποι, που με ενδιαφέρουν μπορεί να δυσαρεστηθούν, αν δεν κάνω τα πράγματα που μου ζητούν, αλλά αυτό δεν είναι η καταστροφή
- Αν κάνω πράγματα μόνο και μόνο για να είμαι αρεστός, θα πρέπει να αρχίσω να σκέφτομαι πόσο σημαντικό είναι τελικά αυτό για μένα
- Οι άλλοι άνθρωποι δεν έχουν μαγικές ικανότητες να γνωρίζουν αυτά, που θέλω, αν δεν τους τα πω
- Μπορεί η συμπεριφορά των άλλων να είναι πάρα πολύ ενοχλητική, αλλά δεν υπάρχει κανένας νόμος, που να λέει ότι δεν θα έπρεπε να είναι έτσι
- Επιτρέπεται να θέλω να ευχαριστήσω τα άτομα, που με ενδιαφέρουν, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι θα πρέπει να τα ευχαριστώ πάντα
- Το να αρνηθώ να κάνω μια χάρη σε κάποιον, δε σημαίνει ότι δεν τον αγαπώ. Θα το καταλάβει και αυτός
- Δε χρειάζεται να θεωρώ τον εαυτό μου υπεύθυνο για την λύση των προβλημάτων των άλλων ή να τους κάνω πάντα χαρούμενους



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 ❖ 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

- Έχω το δικαίωμα της διεκδίκησης. Δε χρειάζεται να φαίνομαι πάντα συγκαταβατικός για να μην νιώθουν ότι απειλούνται
- Έχω το δικαίωμα να κάνω λάθη

### Κρατήστε το στρες σε ανεκτά και φυσιολογικά επίπεδα:

1. Μη ριψοκινδυνεύεται περισσότερο και μην παίρνετε περισσότερες ευθύνες από αυτές που μπορείτε να αναλάβετε. Προσοχή, μην θυσιάζετε όλες τις προσωπικές σας ανάγκες για χάρη των καθημερινών απαιτήσεων.

2. Περιορίστε τους καθημερινούς μικρομπελάδες. Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τις μικρές φασαρίες και σκοτούρες; Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να αποφεύγετε την πρωινή κυκλοφοριακή συμφόρηση. Τι άλλο μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε παρόμοιου τύπου μπελάδες;

3. Προσαρμόστε το χρόνο σας ανάλογα με τις δυνατότητές σας.

Μερικές φορές φαίνεται ότι δεν υπάρχει ποτέ αρκετός χρόνος για να προλάβουμε να κάνουμε αυτά, που θέλουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορούμε όμως αν θέλουμε να κάνουμε αρκετά πράγματα και σημαντικά με το να θέσουμε σωστά τις προτεραιότητές μας και να μη μένουμε να κάνουμε τελευταία στιγμή πράγματα, που θέλουν χρόνο και κόπο.



### Όταν νιώσετε στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας:

1. Επιλέξτε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών που **να βρίσκεστε σε απόλυτη σιωπή** καθώς η κορτιζόλη (ορμόνη του στρες) βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα εκείνες τις ώρες. Για παράδειγμα απομακρυνθείτε από τον υπολογιστή ή το κινητό σας, οδηγήστε χωρίς μουσική, κάντε εργασίες στο σπίτι, χωρίς να έχετε ανοιχτή την τηλεόραση.

2. **Επικοινωνήστε με τους φίλους σας** πηγαίνοντας μια βόλτα μαζί τους, παρακολουθώντας μια ταινία στο σινεμά, προσκαλώντας τους στο σπίτι σας για να ετοιμάσετε παρέα ένα γεύμα. Έτσι έχετε τη δυνατότητα να μιλήσετε, να γελάσετε, να ξεφύγετε από τις καθημερινές σας ανησυχίες. Σύμφωνα με έρευνες γυναίκες, που περνούν χρόνο με τις φίλες τους έχουν αυξημένα επίπεδα προλακτίνης, μιας ορμόνης που μειώνει τα επίπεδα του στρες στον οργανισμό σας.

3. **Βάλτε μουσική.** Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Stanford η μουσική επηρεάζει σημαντικά τη διάθεσή σας και η καλή διάθεση οδηγεί σε χαμηλή πίεση, ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα καθώς και μειωμένη αίσθηση του πόνου.

4. **Φτιάξτε «γωνιές» στο σπίτι σας** στις οποίες θα χαλαρώνετε. Οι χώροι αυτοί χρειάζεται να βρίσκονται σε σημείο, όπου θα υπάρχει φυσικός φωτισμός, θα είναι χρωματισμένοι σε γήινους τόνους. Μπορείτε επίσης να τους διακοσμήσετε με κεριά, λουλουδία και φωτογραφίες αγαπημένων σας προσώπων.

5. **Τραφείτε με ΦΡΟΥΤΑ πλούσια σε βιταμίνη C**, όπως πορτοκάλι και ακτινίδιο, καθώς σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση βιταμίνης C σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνης του στρες) και χαμηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

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

6. **Γράψτε σε ένα φύλλο χαρτιού πέντε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες** τη συγκεκριμένη στιγμή. Μ' αυτό τον τρόπο μπορείτε να συνειδητοποιήσετε ότι υπάρχουν ταυτόχρονα πράγματα που αγχώνουν αλλά και ευχάριστα πράγματα. Αλλάζοντας τα συναισθήματά σας από τον εκνευρισμό και το θυμό σε ευγνωμοσύνη και αγάπη είναι δυνατόν να νιώσετε πιο χαλαροί.
7. **Αγκαλιάστε, φιλήστε τα αγαπημένα σας πρόσωπα.** Το άγγιγμα μπορεί να σας ανακουφίσει από το στρες.
8. Όταν νιώσετε στρες **προσπαθήστε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας μια ευχάριστη εικόνα,** που θα σας κάνει να νιώσετε όμορφα.
9. Όταν μια κατάσταση σας αγχώνει **προσπαθήστε να τη διαιρέσετε** σε μικρότερα κομμάτια, έτσι ώστε το αρχικά αγχώδες γεγονός να μειωθεί σε ένταση για να νιώσετε ότι μπορείτε να ανταπεξέλθετε.

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Kennerley, H. (1999). Ξεπερνώντας το άγχος: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές (Μ. Χαρίτου-Φατούρου Επιμ. Έκδ., Γ. Ευσταθίου, & Κ. Αγγελή Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming Anxiety. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1997).
- Burns, D. D. (1997). Αισθανθείτε καλά! (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Feeling Good. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1980).
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1996). Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας (Γ. Σίμος, Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα, Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Reinventing your life. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1993).
- Fontana, D. (1993) Άγχος και η αντιμετώπισή του (Ν. Δέγλερης Επιμ. Έκδ., Μ. Τερζίδου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Managing stress. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1990).
- Lewis, D. (1994). Πολεμήστε τη φοβία σας και νικήστε (Α. Κολοδημητράκη Επιμ. Έκδ., Δ. Βαλάσης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Γ. Βασιλείου. (Τίτλος πρωτοτύπου: Fight your phobia - and win. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1991).
- Marks, I. (1991). Νικήστε τις φοβίες (Ι. Κασβίκης Επιμ. Έκδ., Μ. Γρηγοριάδου Μτφ.). Αθήνα: Μέδουσα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Living with fear - Understanding and coping with anxiety. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1978).
- Παπαγιώργης, Κ. (1999). Σύνδρομο αγοραφοβίας. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Φωκά, Π. (1997). Οι καρδερίνες είναι πουλιά αποδημητικά (Στο κλουβί του φόβου). Αθήνα: Εκδόσεις Οιακιστής.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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