Title: Ημερολόγιο άγχους

Exercise Code: SLINTEGRA041

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning2. Professional Ethics3. Personal Integrity4. Professional Integrity5. Conflict Solving Strategies6. Problem Solving Strategies  | Individual | 30 min |

**Purpose:**

* Εκπαίδευση στους τρόπους αναγνώρισης των σημαδιών του άγχους
* Βελτίωση της αντίδρασής μας σε στρεσογόνα γεγονότα
* Εκμάθηση του πότε το άγχος είναι θετικό και πότε έχει αρνητική επίδραση

**Description:**

Για να μπορέσετε να αντιμετωπίσετε το άγχος, θα πρέπει να μάθετε να αναγνωρίζετε τι το προκαλεί. Σκεφτείτε την περασμένη εβδομάδα και φτιάξτε μια λίστα με όσο περισσότερα γεγονότα μπορείτε να θυμηθείτε, τα οποία σας προκάλεσαν άγχος. Χρησιμοποιήστε τον συνημμένο πίνακα για να καταγράψετε τα στρεσογόνα γεγονότα. Συμπεριλάβετε όλες τις πληροφορίες οι οποίες θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε αν υπάρχει ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο σχετικά με το άγχος σας.

Το ημερολόγιο αυτό θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε αυτό που προκαλεί το άγχος στη ζωή σας. Μην παραλείψετε να βαθμολογήσετε κάθε περίπτωση με την ένδειξη "υψηλό", "μέσο", ή "χαμηλό".

Σκεφτείτε την αντίδρασή σας στο άγχος.

Για παράδειγμα – «Μήπως σας πιάνει ταχυκαρδία;» ή «Μήπως αισθάνεστε ότι ανεβαίνει η θερμοκρασία σας;»

Καταγράψτε την αντίδρασή σας στο παρεχόμενο φυλλάδιο.

Σκεφτείτε μερικούς τρόπους ανακούφισης από το στρες.

**Material:**

Χαρτί, μολύβι

**Methods:**

Αυτοαξιολόγηση, εσωτερίκευση

Η άσκηση αφορά την ατομική αξιολόγηση του άγχους. Συνιστάται η άσκηση αυτή να πραγματοποιείται τακτικά και αδιάλειπτα, επειδή το άτομο μπορεί, με τον τακτικό έλεγχο των επιπέδων του άγχους, να διαχειριστεί καλύτερα και να ξεπεράσει το άγχος.

**Advice for Trainer:**

Ακόμη και αν η άσκηση προορίζεται για ατομική χρήση, ο εκπαιδευτής μπορεί να καλέσει τα άτομα που κρατούν ένα ημερολόγιο άγχους για να μιλήσουν στην ομάδα για αυτό και να πουν στην ομάδα κατά πόσον αυτή η άσκηση τους έχει βοηθήσει στη διαχείριση του στρες σε διάφορες καταστάσεις.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: Teaching Center, Washington University, St. Louis

**Handout:**

Ημερολόγιο άγχους