

# ΑΓΧΟΣ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ



# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΚΑΙ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΑΓΧΟΣ



# ΔΙΑΦΟΡΕΣ

## ΣΤΡΕΣ

- ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ
- ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

## ΑΓΧΟΣ

- ΦΟΒΟΣ
- ΑΝΗΣΥΧΙΑ

# ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

➤ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΑΝΤΑ ΚΑΚΟ

➤ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

➤ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΡΕΣ

➤ ΜΟΝΟ ΤΑ ΣΟΒΑΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

# ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ



# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Αποζημιώσεις για λόγους υγείας
- Κατάχρηση & εξάρτηση από ουσίες & αλκοόλ
- Επαγγελματική κινητικότητα & αποχώρηση
- Απόδοση & παραγωγικότητα
- Επαγγελματική ικανοποίηση
- Απουσίες
- Έλλειψη επικοινωνίας
- Φόρτος εργασίας & λήψη αποφάσεων
- Επαγγελματική εξουθένωση (burn out)

# ΑΓΧΟΣ

- Το άγχος είναι στο μυαλό αυτού που το έχει.
- Το άγχος προκαλεί άγχος
- Ο ύπνος επηρεάζει τα επίπεδα του άγχους
- Η «συναισθηματική εργασία» μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα άγχους.
- Προσοχή στον «εκφοβισμό»



# ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ





# ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ



# ΘΕΟΣ ΠΑΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΝΙΚΟΣ



# ΠΑΝΙΚΟΣ ΧΡΗΣΗ ΣΑΚΟΥΛΛΑΣ



# ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Οι ιατρικές επιδράσεις της προσευχής

- ΜΕΙΩΝΕΙ το στρες
- ΡΙΧΝΕΙ τους παλμούς της καρδιάς
- ΑΥΞΑΝΕΙ τις ενδορφίνες, ορμόνες που μπλοκάρουν τον πόνο
- ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΕΙ τα συμπτώματα
- ΚΑΝΕΙ τους ασθενείς πιο υπομονετικούς

Be creative





# ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ





# ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ





# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

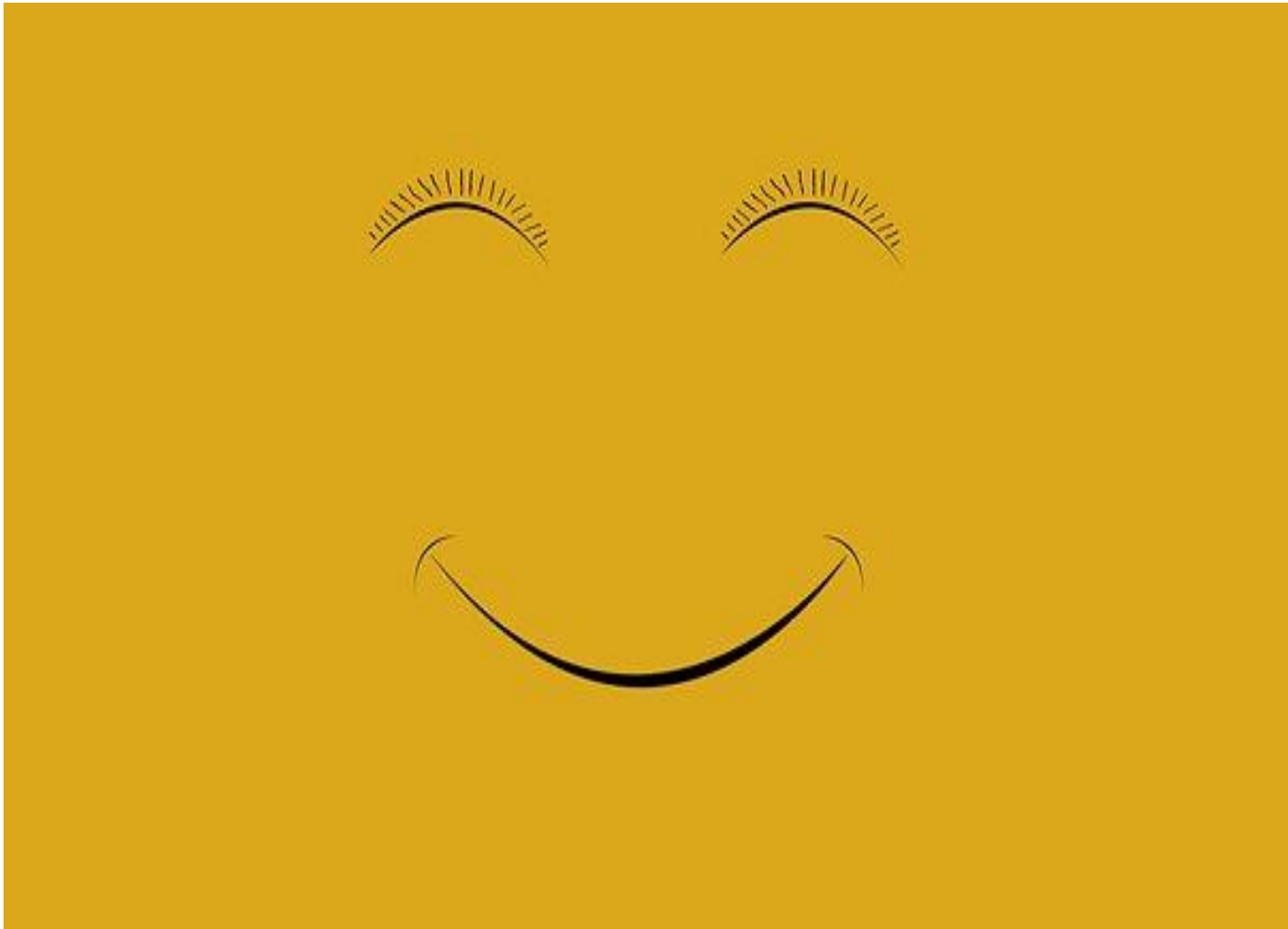


# ΣΥΝΕΙΔΗΤΟ-ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ



# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ





**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

**ΛΑΓΟΠΑΤΗ ΕΛΠΙΔΑ**

**ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ, ΠΕΡΙΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ  
ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ**

**KIN. 6977359237**

**[elagopati@gmail.com](mailto:elagopati@gmail.com)**

# ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.